

КОМИТЕТ КУЛЬТУРЫ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДСКОГО ОКРУГА
«ГОРОД ЧИТА»
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКАЯ ШКОЛА ИСКУССТВ №7»
(МБУ ДО «ДШИ № 7»)

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА В ОБЛАСТИ
ХОРЕОГРАФИЧЕСКОГО ИСКУССТВА**

Детская хореографическая студия

Программа художественной направленности
«РИТМИКА»

2019г.

2

Структура программы учебного предмета

I. Пояснительная записка

- Характеристика учебного предмета, его место и роль в образовательном процессе;*
- Срок реализации учебного предмета, возраст обучающихся;*
- Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом образовательного учреждения на реализацию учебного предмета;*
- Форма проведения учебных аудиторных занятий;*
- Цель и задачи учебного предмета;*
- Обоснование структуры учебного предмета;*
- Методы обучения;*
- Описание материально-технических условий реализации учебного предмета.*

II. Содержание предмета

- Учебно-тематический план и содержание тем.*

III. Требования к уровню подготовки обучающихся

IV. Формы и методы контроля, система оценок

- Аттестация: цели, виды, форма, содержание*

V. Методическое обеспечение учебного процесса

- Методические рекомендации педагогическим работникам.*

VI. Список литературы и средств обучения

- Список рекомендуемой методической и учебной литературы;*
- Список рекомендуемых Интернет-ресурсов.*

Пояснительная записка

Характеристика учебного предмета, его место и роль в образовательном процессе

Ритмика - (от греч. *rhythmos* - порядок движения), ритмическое воспитание, педагогические системы и методы, построенные на сочетании музыкальных (художественных) форм и пластических движений.

Ритмика - это передача музыки через движения, эмоциональный отклик на музыку, выполнение простых танцевальных упражнений под музыку. Она доступна детям, начиная с раннего возраста.

Ритмика не только даёт выход повышенной двигательной энергии ребёнка, но и способствует развитию у него многих полезных качеств. Красивые движения, разученные на уроке, ребёнок с радостью и интересом будет выполнять дома.

Детская ритмика способствует развитию у детей музыкального восприятия, эмоциональности и образности, совершенствованию мелодического и гармонического слуха, музыкальной памяти, чувства ритма, культуры движений, умению творчески воплощать музыкально-двигательный образ. В детской ритмике сливаются воедино слуховое (ритмическое) и зрительное впечатления, естественными и выразительными движениями передаётся эмоциональное состояние человека. Движения под музыку можно рассматривать как важнейшее средство развития телесного опыта ребенка и, следовательно, развития его личности в целом, в этом и поможет детская ритмика. Трудно переоценить значение движения в развитии ребенка дошкольного возраста. Телесные ощущения для него первостепенны в освоении окружающего мира. Телесный опыт способствует полноценному развитию у ребенка всех психических процессов: восприятия, внимания, памяти, воображения мышления

При составлении данной программы были изучены «Примерные программы» по «Ритмике и танцу» для детских хореографических школ, составитель Пинаева Е.А, Москва 2006г.и Программа «Ритмика и танец» Бердникова Т.А. М. 2007г. Данные программы составлены на 3 года, тогда как обучение в детской хореографической студии составляет два года, поэтому потребовалось переработка выше перечисленных программ и адаптация для учащихся. В соответствии с современными интересами детей в раздел №3 «Музыка и танец» была добавлена тема 3.5. Логоритмика для большей заинтересованности детей, развития координации. Ритмические движения под музыку вызывают у детей яркие эмоциональные импульсы, разнообразные двигательные реакции, усиливают радость и удовольствие от движения под знакомые им песенки.

Срок реализации учебного предмета, возраст обучающихся

Данная программа является адаптированной, рассчитана на 2 года обучения в «Детской хореографической студии» возраст детей 5 - 7 лет. Урок проводится один раз в неделю по 1 академическому часу (25 минут).

Объём учебного времени

Объём учебного времени, предусмотренный учебным планом на реализацию учебного предмета «Ритмика». Данная программа по предмету не предусматривает самостоятельную работу учащихся.

Распределение годовой учебной нагрузки:

Вид учебной нагрузки	Затраты учебного времени				Всего часов
	1 год обучения		2 год обучения		
Полугодия	1	2	1	2	
Количество недель	16	20	16	20	72
Аудиторные занятия	16	20	16	20	72
Самостоятельная работа	-	-	-	-	
Максимальная учебная нагрузка	16	20	16	20	72

Форма проведения учебных аудиторных занятий:

Групповые занятия (от 11 человек в группе) и мелкогрупповые занятия (от 4 до 10 человек) в зависимости от наполняемости классов.

Цель и задачи учебного предмета

Цель программы: Развитие умственных и физических способностей, социальная адаптация ребенка по средствам занятий предметом ритмика через увлекательную игровую форму урока.

Задачи:

Образовательные:

- *Формирование у детей, двигательных навыков.*
- *Умение соотносить движения с музыкой.*
- *Овладение свободой движения.*
- *Приобщение к хореографическому искусству.*

Развивающие:

- *Развитие физических данных.*
- *Развитие координации движений, пластичности, выносливости.*
- *Активизация творческих способностей.*

Воспитательные:

- *Воспитание музыкальных способностей ребенка.*
- *Психологическое раскрепощение учащихся, социальная адаптация.*

Обоснование структуры учебного предмета «Ритмика»

Программа содержит следующие разделы:

- сведения о затратах учебного времени, предусмотренного на освоение учебного предмета;
- распределение учебного материала по годам обучения;
- описание дидактических единиц учебного предмета;
- требования к уровню подготовки обучающихся;
- формы и методы контроля;
- методическое обеспечение учебного процесса.

В соответствии с данными направлениями строится раздел программы «Содержание учебного предмета».

Методы обучения

Программой предусмотрены следующие виды занятий:

1. Практические и теоретические занятия.

Основной формой организации образовательного процесса является групповое занятие.

Приемы, принципы и методы организации образовательного процесса.

Для достижения цели, задач и содержания программы необходимо опираться в процессе обучения на следующие хореографические принципы:

- Принцип формирования у детей художественного восприятия через танец;
- Принцип развития чувства ритма, темпа, музыкальной формы;
- Принцип обучения владению культурой движения;
- Гибкость, выворотность, пластичность.

Принципы дидактики:

- Принцип развивающегося и воспитывающего характера обучения;
- Принцип систематичности и последовательности в практическом овладении основами хореографического мастерства;
- Принцип движения от простого к сложному, как постепенное усложнение инструктивного материала, упражнений, элементов народного танца;
- Принцип наглядности, привлечение чувственного восприятия, наблюдения, показа;
- Принцип опоры на возрастные и индивидуальные особенности учащихся;
- Принцип доступности и посильности;
- Принцип прочности обучения как возможность применять полученные знания во внеурочной деятельности, в учебных целях.

Для реализации программы в работе с учащимися применяются следующие методы:

- Метод активного слушания музыки, где происходит проживание интонаций в образных представлениях: импровизация, двигательные упражнения - образы.

- Метод использования слова, с его помощью описывается техника движений в связи с музыкой, терминология, историческая справка и др.
- Метод наглядного восприятия, способствует быстрому, глубокому и прочному усвоению программы, повышает интерес к занятиям.
- Метод практического обучения, где в учебно - тренировочной работе осуществляется освоение основных умений и навыков, связанных с постановочной, репетиционной работой, осуществляется поиск художественного и технического решения.

Приемы:

- Комментирование;
- Инструктирование;
- Корректирование.

Описание материально-технических условий реализации учебного предмета

Материально-техническая база образовательного учреждения должна соответствовать санитарным и противопожарным нормам, нормам охраны труда.

Важным условием выполнения учебной программы является достаточный уровень материально - технического обеспечения:

- наличие специального зала, оснащенного зеркалами, тренировочными станками;
- качественное освещение в дневное и вечернее время;
- аккомпанемент концертмейстера;
- музыкальная аппаратура, аудиозаписи;
- специальная форма и обувь для занятий;

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Программа включает в себя «Хореографическую азбуку» содержит в себе подбор упражнений для различных частей тела: головы, шеи, плечевого пояса, рук, корпуса, ног. Подбор упражнений способствует разогреву мышц, помогает организовать внимание ребенка, подготовить мышцы, суставы. Развивает опорно-двигательный аппарат, координацию, скорость мышечных реакций, силу, выносливость.

«Фигурную маршировку» включает в себя различные построения рисунков, фигур, приемы перестроения из одной фигуры в другую, что развивает у ребенка ориентир в пространстве. После освоения разных фигур и рисунков рекомендуется сыграть в игру «Рисуйте рисунок» где дети могут показать свои практические навыки по этому разделу.

Раздел «Музыка и танец» приобщает ребенка по средством игры к изучению музыкально - ритмического материала, позволяет снять физическое и нервное напряжение и понять эмоциональный тонус.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ

Первый год обучения

Разделы и темы программы	всего часов	теория	практика
<u>Раздел № 1</u>	18		18
<u>«Хореографическая азбука»</u>	3		3
Тема 1.1. Упражнения для головы, шеи и плечевого пояса.	3		3
Тема 1.2. Упражнения для рук.	3		3
Тема 1.3. Упражнения для корпуса.	3		3
Тема 1.4. Упражнения для ног.	3		3
Тема 1.5. Упражнения для ступней ног.	2		2
Тема 1.6. Прыжки.	1		1
Открытый урок			
<u>Раздел №2 «Фигурная маршировка»</u>	7		5
Тема 2.1. Виды шагов и ходов.	3		3
Тема 2.2. Виды рисунков танца.	2	1	1
Тема 2.3. Виды фигур.	2	1	1
<u>Раздел №3 « Музыка и танец»</u>	11		11
Тема 3.1. Связь музыки и движения.	2		2
Тема 3.2. Темп музыкального произведения в танцевальных движениях.	2		2
Тема 3.3. Динамика и характер музыкального произведения в танцевальных движениях.	2		2
Тема 3.4. Метроритм.	2		2
Тема 3.5. Логоритмические упражнения.	2		2
Открытый урок	1		1
<u>Итого</u>	36	2	34

Содержание первого года обучения

Раздел № 1: «Хореографическая азбука».

Тема 1.1. Упражнения для головы, шеи и плечевого пояса.

- *Наклоны головы.*
- *Повороты головы.*
- *Круговые движения головой по полукругу.*
- *Вытягивание шеи вперед.*
- *Подъем и опускание плеч вверх, вниз, вместе.*
- *Круговые движения плечами вперед и назад, двумя и поочередно.*

Тема 1.2. Упражнения для рук.

- *Подъем и опускание прямых рук вверх- вниз.*
- *Разведение рук в стороны поочередно и вместе.*
- *Круговые махи одной рукой.*
- *Круговые движения кистей от себя к себе.*

Тема 1.3. Упражнения для корпуса.

- *Наклоны корпуса вперед, в стороны руки на поясе.*
- *Перегибы корпуса назад.*
- *Повороты корпуса «пилка», руки согнуты перед грудью.*

Тема 1.4. упражнения для ног.

- *Полуприседания, ноги вместе.*
- *Подъем на полупальцы, ноги вместе.*
- *Подъем согнутой в колене ноги, с вытянутой стопой.*

Тема 1.5. Упражнения для ступней.

- *Сгибание и разгибание ноги в голеностопном суставе ноги вместе «велосипед».*
- *Отведение стопы пяткой наружу, пяткой внутрь, поочередно, разводя постепенно ноги и собирая обратно.*
- *Круговые движения стопой на небольшой высоте от пола, с согнутой в колене ногой.*

Тема 1.6. Прыжки.

- *На обеих ногах, ноги вместе.*
- *На одной ноге (по два движения, четыре, восемь на каждой)*
- *Прыжок с просветом (из положения ноги вместе в положение ноги на ширине плеч.).*
- *Подскоки на месте.*

Раздел № 2: «Фигурная маршировка».

Тема 2.1. Виды шагов и ходов.

- *Танцевальный шаг с носка.*
- *Шаг с пятки.*
- *Маршевый шаг, с высоким подъемом колена.*
- *Галоп. (Боковой бег)*
- *Легкий бег с отбрасыванием ног назад, согнутых в коленях.*
- *Бег «Лошадки».*

Тема 2.2. Виды рисунков танца.

- *Круг.*
- *Змейка.*
- *Цепочка.*
- *Колонна.*

Тема 2.3. Виды фигур.

- *Круг в круге.*
- *«Звездочка»*

Раздел № 3: «Музыка и танец».

Тема 3.1. Связь музыки и движения.

- *Понятие о музыкальном вступлении.*
- *Начало исполнения движения после вступления.*

Тема 3.2. Темп музыкального произведения в танцевальных движениях

- *Медленный.*
- *Быстрый.*
- *Умеренный.*

Тема 3.3. Динамика и характер музыкального произведения в танцевальных движениях.

- *Понятие о динамике музыкального произведения. (Музыкальные игры «Ветер и ветерок»)*
- *Понятие о характере музыки (Музыкальные игры «Дождь и солнце»)*

Тема 3.4. Метроритм.

- *Понятие о ритме и ритмическом рисунке. (Игра «Хлопотушкино-Топотушкино»)*

Тема 3.5. Логоритмические упражнения.

- *«Зримое» стихотворение.
(На образы животных)*
- *«Зримые» стихи на произведения детских писателей.
(С.Я. Маршак, Агния Барто)*
- *На песенки из детских мультфильмов.*

Второй год обучения

Разделы и темы программы	всего часов	теория	практика
<u>Раздел № 1</u>	18		18
<u>«Хореографическая азбука»</u>	3		3
Тема 1.1. Упражнения для головы, шеи и плечевого пояса.	3		3
Тема 1.2. Упражнения для рук.	3		3
Тема 1.3. Упражнения для корпуса.	3		3
Тема 1.4. Упражнения для ног.	3		3
Тема 1.5. Упражнения для ступней ног.	2		2
Тема 1.6. Прыжки.	1		1
Открытый урок			
<u>Раздел №2 «Фигурная маршировка»</u>	7		5
Тема 2.1. Виды шагов и ходов.	3		3
Тема 2.2. Виды рисунков танца.	2	1	1
Тема 2.3. Виды фигур.	2	1	1
<u>Раздел №3 «Музыка и танец»</u>	11		11
Тема 3.1. Связь музыки и движения.	2		2
Тема 3.2. Темп музыкального произведения в танцевальных движениях.	2		2
Тема 3.3. Динамика и характер музыкального произведения в танцевальных движениях.	2		2
Тема 3.4. Метроритм.	2		2
Тема 3.5. Логоритмические упражнения.	2		2
Открытый урок	1		1

Итого	36	2	34
--------------	----	---	----

Содержание второго года обучения

Раздел № 1: «Хореографическая азбука».

Тема 1.1. Упражнения для головы, шеи и плечевого пояса.

- *Круговые движения головой по целому кругу.*
- *Вытягивание шеи в стороны.*
- *Подъем и опускание плеч вверх, вниз, поочередно.*
- *Круговые движения плечами вперед и назад, двумя и поочередно, подключая работу грудной клетки.*

Тема 1.2. Упражнения для рук.

- *Работа рук от локтей круговыми движениями от себя, к себе начиная с подъема рук в сторону.*
- *Круговые махи двумя руками.*
- *Отведение согнутых в локтях рук в стороны «крылышки».*
- *Круговые движения кистей от себя к себе с постепенным подъемом рук вверх.*

Тема 1.3. Упражнения для корпуса.

- *Наклоны корпуса вперед, в стороны руки разведены.*
- *Перегибы корпуса назад, руки подняты наверх.*
- *Повороты корпуса «пилка», руки согнуты перед грудью раскрываются в сторону в момент поворота.*
- *Круговые движения корпусом в право в лево.*

Тема 1.4. упражнения для ног.

- *Полуприседания, ноги вместе, ноги разведены в стороны.*
- *Подъем на полупальцы, ноги вместе, ноги разведены в стороны.*
- *Подъем согнутой в колене ноги, с вытянутой стопой с разворотом бедра в сторону.*
- *Сгибание и разгибание и ноги в коленном суставе вперед и в стороны, с вытянутой стопой на небольшую высоту.*
- *Выпады вперед и в стороны.*

Тема 1.5. Упражнения для ступней.

- *Отведение стопы пяткой наружу, пяткой внутрь, вместе, разводя постепенно ноги и собирая обратно.*
- *Круговые движения стопой на небольшой высоте от пола, с прямой ногой.*

Тема 1.6. Прыжки.

- *На обеих ногах, ноги вместе с вытягиванием стопы и колена.*

- *Прыжок с просветом (в воздухе)*
- *Перескоки с одной ноги на другую с отведением работающей ноги на носок или пятку вперед и в стороны.*
- *Подскоки в продвижении.*

Раздел № 2: «Фигурная маршировка».

Тема 2.1. Виды шагов и ходов.

- *Шаг на полупальцах.*
- *Приставной шаг.*
- *Шаги на полуприседании, с ударами всей стопой.*
- *Маршевый шаг, с высоким подъемом колена с координацией рук.*
- *Легкий бег с отбрасыванием прямых ног вперед, назад, в сторону.*
- *Бег «Лошадки» с высоким подъемом колена и натянутой стопой.*

Тема 2.2. Виды рисунков танца.

- *«Шахматный порядок»*
- *Шеренга.*
- *Диагональ.*
- *Зигзаг.*

Тема 2.3. Виды фигур.

- *«Воротца».*
- *Сужение и расширение круга.*

Раздел № 3: «Музыка и танец».

Тема 3.1. Связь музыки и движения.

- *Понятие о трех музыкальных жанрах (марш, танец, песня).*

Тема 3.2. Темп музыкального произведения в танцевальных движениях

- *Комбинирование движений в различных темпах.*
- *Сохранение заданного темпа.*

Тема 3.3. Динамика и характер музыкального произведения в танцевальных движениях.

- *Понятие о динамике музыкального произведения. (Музыкальные игры, «Волны большие и маленькие»)*
- *Понятие о характере музыки (Музыкальные игры, «Несмеяна и Емеля»)*

Тема 3.4. Метроритм.

- *Понятие сильных и слабых долей. (Музыкальная игра «Муравейник»).*

Тема 3.5. Логоритмические упражнения.

- *«Зримое» стихотворение. (На образы животных)*

- «Зримые» стихи на произведения детских писателей. (С.Я. Маршак, Агния Барто)
- На песенки из детских мультфильмов. («Фиксики», «Маша и медведь», «Чебурашка»)

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Результатом освоения программы учебного предмета «Ритмика» является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков:

- ✓ Знать о двигательных функциях отдельных частей тела (головы плеч, рук, корпуса, ног).
- ✓ Владеть первоначальными навыками двигательной координации
- ✓ Знать простейшие построения фигур.
- ✓ Знать о темпах, динамике, понятия сильной и слабой доли.
- ✓ Уметь владеть первоначальными навыками постановки корпуса, ног, рук, головы.
- ✓ Уметь комбинировать движения.
- ✓ Уметь перестраиваться из одной фигуры в другую.
- ✓ Владеть различными танцевальными движениями, упражнениями на развитие физических данных.
- ✓ Навыки сохранения и поддержки собственной физической формы;
- ✓ Навыки публичных выступлений;
- ✓ Навыки эмоциональной свободой движения.

ФОРМЫ И МЕТОДЫ КОНТРОЛЯ, СИСТЕМА ОЦЕНОК

Аттестация: цели, виды, форма, содержание

Система контроля и отслеживания результатов является важной составляющей в освоении любой учебной программы. Наблюдение за результатами и личностным ростом осуществляется в различных формах и видах. Программа предусматривает текущий контроль,

Текущий контроль направлен на поддержание учебной дисциплины и выявление отношения учащегося к изучаемому предмету и повышение уровня освоения учебного материала; имеет воспитательные цели и учитывает индивидуальные психологические особенности учащихся.

Контроль осуществляется преподавателем, ведущим предмет который осуществляется регулярно в рамках расписания занятий учащихся.

Промежуточная аттестация проводится в форме открытого урока, практического показа. Традиционная существующая пятибалльная система оценок качества полученных знаний, не является основной.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА

Методические рекомендации педагогическим работникам

При проведении урока необходимо постепенно увеличивать нагрузку. От простых упражнений к более сложным, расчленяя каждое движение на элементы. Не следует ставить задачу разучить большое

количество движений за урок. Важно добиваться осмысленного, правильного, музыкального исполнения каждого задания.

При работе с детьми следует выбрать игровую методику - форму сказки с участием знакомых персонажей. Это располагает ребенка к осознанному выполнению движений.

Урок проходит под аккомпанемент фортепьяно, баяна. Музыкальное оформление урока является основой музыкально-ритмического воспитания и влияет на развитие музыкальной культуры детей, оно должно быть разнообразным и качественно исполненным. Ритмическая основа упражнений должна соответствовать музыкальному материалу по характеру, по темпу, с выделением сильных долей, иметь выразительную мелодию и четкую фразировку. Музыкальный материал должен быть доступным по форме, жанру, стилю и характеру для восприятия детьми младшего возраста. Из технических средств используются магнитофон.

Список литературы и средств обучения

Методическая и психолого-педагогическая литература:

1. Авилова С. «Игровые и рифмованные формы физических упражнений». /Авилова С.А., Калинина Т.В – Волгоград, 2008.Барышникова Т. Азбука хореографии. (Внимание: дети). - М.: Ральф, 2009.
2. Бекина С. Музыка и движение – М.: Просвещение, 1984.
3. Васильева Т. «Секрет танца» - С.- П.: Диамант, 2008.
4. Пинаева Е. Образные танцы для детей. Учебно-методическое пособие. – Пермь: ОЦХТ «Росток», 2008.
5. Суворова Т. Танцевальная ритмика для детей – М.: С- П., 2010.

Источники периодической печати:

1. Подборка журналов «Искусство» 2003-2012 гг.
2. Подборка журналов «Дополнительное образование и воспитание» 2010-2011гг.
3. «Мастер-класс», приложение к журналу «Методист», 2008г.

Интернет-ресурсы:

1. www.metod-kopilka.ru - методическая копилка учителя
2. <http://www.klyaksa.net/> - игровые технологии в младшей школе
3. <http://ru.wikipedia.org/> - википедия – свободная энциклопедия.
4. <http://festival.1september.ru/> -фестиваль педагогических идей «Открытый урок»