

**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  
ФОЛЬКЛОРНОГО ИСКУССТВА  
«ТРАДИЦИОННАЯ БУРЯТСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Подготовительный класс отделения фольклорного искусства (бурятский фольклор)

Программа художественной направленности  
**Ритмика и танец**

Чита 2019г.

Составлена в соответствии с «Рекомендациями по организации образовательной и методической деятельности при реализации общеразвивающих программ в области искусств», направленными письмом Министерства культуры Российской Федерации от 21.11.2013 № 191-01-39/06-ГИ

Принято:

Методическим советом

МБУ ДО «ДШИ №7»

«02» сентября 2019г.

Утверждаю:

Директор МБУ ДО «ДШИ № 7»

И.О.Кирюшкина

2019г.



Составитель: Базарон Б.Б., преподаватель отделения фольклорного искусства (бурятский фольклор) МБУ ДО «ДШИ № 7»

## **Содержание:**

### **I. Пояснительная записка**

- *Характеристика учебного предмета, его место и роль в образовательном процессе*
- *Срок реализации учебного предмета*
- *Сведения о затратах учебного времени*
- *Форма проведения учебных аудиторных занятий*
- *Цель и задачи учебного предмета*
- *Структура программы учебного предмета*
- *Методы обучения*
- *Описание материально-технических условий реализации учебного предмета*

### **II. Содержание учебного предмета**

- *Учебно-тематический план*
- *Содержание программы учебного предмета*

### **III. Требования к уровню подготовки учащихся**

- *Требования к уровню подготовки на различных этапах обучения*

### **IV. Формы и методы контроля, система оценок**

- *Аттестация: цели, виды, форма, содержание;*
- *Критерии оценки*

### **V. Методическое обеспечение учебного процесса**

### **VI. Список используемой литературы**

## **I. Пояснительная записка**

### ***Характеристика учебного предмета, его место и роль в образовательном процессе***

Ритмика - (от греческого *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.

***Актуальность программы.*** 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. Ритмические движения под музыку вызывают у детей яркие эмоциональные импульсы, разнообразные двигательные реакции, усиливают радость и удовольствие от движения под знакомые им песенки.

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.

Вышеперечисленные программы составлены на 3 года, тогда как обучение в подготовительном классе отделения бурятской культуры составляет один год, поэтому потребовалось переработка вышеперечисленных программ и адаптация для учащихся школы. В соответствии с современными интересами детей в раздел № 3 «Музыка и танец» была добавлена тема 3.5. «Логоритмика» для большей заинтересованности детей, развития координации.

Программа «Ритмика и танец» разработана на основе программы «Ритмика» Кондратьевой Л.О., преподавателя высшей квалификационной категории МБУ ДО «ДШИ №7» и адаптирована для подготовительного класса отделения «Традиционная бурятская культура».

### ***Срок реализации учебного предмета***

Продолжительность учебных занятий составляет 35 недель в год, 1 час в неделю.

### ***Сведения о затратах учебного времени***

| Вид учебной работы, нагрузки, аттестации | Затраты учебного времени |    | Всего часов |
|------------------------------------------|--------------------------|----|-------------|
| Годы обучения                            | 1 год                    |    |             |
| Полугодия                                | 1                        | 2  |             |
| Количество недель                        | 16                       | 19 |             |
| Аудиторные занятия                       | 16                       | 19 | 35          |
| Самостоятельная работа                   | 16                       | 19 | 35          |
| Максимальная нагрузка                    | 32                       | 38 | 70          |

### ***Форма проведения учебных аудиторных занятий***

Занятия проводятся в мелкогрупповой форме (от 4 до 10 человек) и групповой форме (от 10 человек), продолжительность урока – 45 минут.

Мелкогрупповая форма позволяет преподавателю лучше узнать учеников, их возможности, трудоспособность, эмоционально-психологические особенности.

### ***Цель и задачи учебного предмета***

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

Для достижения этой цели нужно выполнить следующие 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.

Данная программа является адаптированной, рассчитана на 1 год обучения в подготовительном классе отделения «Традиционная бурятская культура».

### ***Структура программы учебного предмета***

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 учащихся;
- ✓ Формы и методы контроля, система оценок, итоговая аттестация;
- ✓ Методическое обеспечение учебного процесса.

В соответствии с данными направлениями строится основной раздел программы "Содержание учебного предмета".

## ***Методы обучения***

Для реализации программы в работе с учащимися применяются следующие методы:

1. Метод активного слушания музыки, где происходит проживание интонаций в образных представлениях: импровизация, двигательные упражнения - образы.
2. Метод использования слова, с его помощью описывается техника движений в связи с музыкой, терминология, историческая справка и др.
3. Метод наглядного восприятия, способствует быстрому, глубокому и прочному усвоению программы, повышает интерес к занятиям.
4. 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***

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.

## II. Содержание учебного предмета

### Учебно-тематический план

| Разделы и темы программы                                                          | Всего часов | Теория   | Практика  |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------|----------|-----------|
| <b>Раздел №1</b><br><b>«Хореографическая азбука»</b>                              | <b>18</b>   |          | <b>18</b> |
| 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.                                             | 3           |          | 3         |
| Тема 1.6. Прыжки.                                                                 | 2           |          | 2         |
| <b>Открытый урок</b>                                                              | <b>1</b>    |          | <b>1</b>  |
| <b>Раздел №2 «Фигурная маршировка»</b>                                            | <b>7</b>    |          | <b>5</b>  |
| 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         |
| <b>Раздел №3 «Музыка и танец»</b>                                                 | <b>10</b>   |          | <b>10</b> |
| 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         |
| <b>Открытый урок</b>                                                              |             |          |           |
| <b>Итого</b>                                                                      | <b>35</b>   | <b>2</b> | <b>33</b> |

### Содержание программы учебного предмета

#### Раздел №1: «Хореографическая азбука».

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

- Наклоны головы.
- Повороты головы.
- Круговые движения головой по полукругу и целому кругу.
- Вытягивание шеи вперед и в стороны.

- Подъем и опускание плеч вверх, вниз, вместе и поочередно.
- Круговые движения плечами вперед и назад, двумя и поочередно, подключая работу грудной клетки.

#### Тема 1.2. Упражнения для рук

- Подъем и опускание прямых рук вверх- вниз.
- Разведение рук в стороны поочередно и вместе.
- Работа рук от локтей круговыми движениями. От себя к себе начиная с подъема рук в сторону.
- Круговые махи одной рукой и двумя.
- Отведение согнутых в локтях рук в стороны «крылышки».
- Круговые движения кистей от себя к себе, за тем можно усложнить постепенным подъемом рук вверх.

#### Тема 1.3. Упражнения для корпуса

- Наклоны корпуса вперед, в стороны руки на поясе.
- Перегибы корпуса назад.
- Повороты корпуса «пилка», руки согнуты перед грудью.
- Круговые движения корпусом в право в лево.

#### Тема 1.4. Упражнения для ног

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

- Сгибание и разгибание ноги в голеностопном суставе ноги вместе «велосипед».
- Отведение стопы пяткой наружу, пяткой внутрь, поочередно и вместе, 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.)
- 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.

- Танцевальный шаг с носка
- Шаг с пятки.
- Шаг на полупальцах.
- Приставной шаг.
- Шаги на полуприседании, с ударами всей стопой.
- Маршевый шаг, с высоким подъемом колена. В дальнейшем с координацией рук.
- Галоп. (Боковой бег)
- Легкий бег с отбрасыванием ног назад, согнутых в коленях.
- Бег «Лошадки» с высоким подъемом колена и натянутой стопой.

#### Тема 2.2. Виды рисунков танца

- Круг.
- Змейка.
- Цепочка.
- Колонна.
- Шеренга.
- Диагональ.

- Зигзаг.

### Тема 2.3. Виды фигур

- Круг в круге.
- «Звездочка»
- «Воротца».
- Сужение и расширение круга.

## Раздел № 3: «Музыка и танец»

### Тема 3.1. Связь музыки и движения

- Понятие о музыкальном вступлении.
- Начало исполнения движения после вступления.
- Понятие о трех музыкальных жанрах (марш, танец, песня).

### Тема 3.2. Темп музыкального произведения в танцевальных движениях

- Медленный.
- Быстрый.
- Умеренный.
- 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 «Ветер и ветерок», «Волны большие и маленькие», «Большие шаги-маленькие шаги»)
- Понятие о характере музыки (Музыкальные игры «Бороо-наран» («Дождь-солнце»), «Дуужэн-даажан»)

### Тема 3.4. Метроритм

- Понятие о ритме и ритмическом рисунке. (Игра «Хлопотушкино-Топотушкино»)
- Понятие сильных и слабых долей. (Музыкальная игра).

### Тема 3.5. Логоритмические упражнения

- «Зримое» стихотворение. (На образы животных)

- «Зримые» стихи на произведения детских писателей. (С.Я. Маршак, Агния Барто)
- На детские песенки («1-2-3 учимся считать», «Чебурашка»)

### **III. Требования к уровню подготовки учащихся**

#### ***Требования к уровню подготовки на разных этапах обучения***

В конце первого полугодия ребенок должен иметь представление о двигательных функциях отдельных частей тела (головы плеч, рук, корпуса, ног). Владеть первоначальными навыками движенческой координации, знать простейшие построения фигур. Иметь представление о темпах, динамике, понятия сильной и слабой доли.

В конце учебного года ребенок должен владеть первоначальными навыками постановки корпуса, ног, рук, головы. Иметь навыки комбинирования движения. Уметь перестраиваться из одной фигуры в другую. Владеть различными танцевальными движениями, упражнениями на развитие физических данных.

В конце каждого полугодия проводится открытый урок, на котором ребенок показывает приобретенные им знания.

### **IV. Формы и методы контроля, система оценок**

#### ***Аттестация: цели, виды, форма, содержание***

Оценка качества реализации программы включает в себя только текущий контроль.

Текущий контроль успеваемости обучающихся проводится в счет аудиторного времени, предусмотренного на учебный предмет.

Контрольные уроки, зачеты могут проходить в виде просмотров класс концерта, а также концертных номеров.

#### ***Критерии оценок***

Оценки в подготовительном классе не выставляются.

## **VI. Методическое обеспечение учебного предмета**

### ***Методические рекомендации педагогам***

Урок делится на 3 части. Первая часть «Хореографическая азбука» 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. Вторая часть «Фигурная маршировка» 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.

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 (либо фонограмму). 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.

Программой предусмотрены следующие виды занятий: практические и теоретические занятия.

***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.

## **VI. Список используемой литературы:**

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

