

ПРОГРАММА  
ПО ДОПОЛНИТЕЛЬНОМУ  
ОБРАЗОВАНИЮ

«РИТМИКА»

## Пояснительная записка

Хореографическое воспитание занимает важное место в системе обучения детей в дополнительном образовании, является наиболее эффективной формой эстетического развития личности ребенка, так как способствует раскрепощению детей, стимулирует их творческое общение, активизирует развитие восприятия, внимания, памяти, воображения, воли.

Образовательная программа «Ритмика» разработана с учетом многолетнего педагогического опыта в области музыкально-ритмического и хореографического развития детей в дополнительном образовании.

Программа имеет **хореографическую направленность**, так как развивает у детей чувство ритма, координацию движений, танцевальную выразительность.

Программа формирует любовь к танцу, учит осознанно воспринимать произведения хореографического искусства.

*Актуальность* программы заключается в том, что на занятиях ритмикой особое внимание уделяется не только развитию ритмической, но и эмоционально-действенной связи музыки и танца. Танец решает те же задачи эстетического развития и воспитания, что и музыка. В музыке заложены содержание и характер любого танцевального произведения. Не может быть танца без музыки, без ритма. Обучение искусству танца происходит параллельно с музыкальным воспитанием: дети учатся понимать, слушать и слышать музыку, органически сливать в единое целое движение и музыку.

**Отличительными особенностями** программы является активное использование игровой деятельности для организации творческого процесса.

Содержание программы группируется по трем направлениям (видам деятельности):

1. Музыкально-ритмическое развитие.
2. Хореографическая азбука.
3. Музыка и танец. Танцевальные композиции.

Программа каждого года обучения включает в себя материалы по всем видам деятельности.

Содержанием **первого раздела** являются ритмические упражнения, музыкальные игры, музыкальные задания по слушанию и анализу танцевальной музыки. Данный вид деятельности формирует музыкальное восприятие, представление о выразительных средствах музыки; развивает чувство ритма, умение ориентироваться в маршевой и танцевальной музыке, определять ее характер, метроритм, строение; умение согласовывать музыку с движением.

**Второй раздел** опирается на освоение элементов классического, народного и бального танцев. Включенные в этот раздел упражнения способствуют формированию правильной осанки, помогают исправить физические недостатки. Обучающиеся приобретают двигательные навыки и умения, овладевают большим объемом новых движений.

**Третий раздел** предусматривает приобретение знаний в области танцевальной выразительности, изучение разноплановых танцев.

Обучающиеся должны получить знания по технике безопасности при выполнении танцевальных движений.

**Цель программы** – формирование разносторонне физически и творчески развитой личности, готовой к активной реализации своих способностей. Развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Данная программа направлена на реализацию *следующих задач*:

**1) обучающие:**

– овладение музыкально-ритмической деятельностью в разных ее видах (ритмическая шагистика, ритмическая гимнастика, танец, пластика);

– усвоение основ специальных знаний из области сценического движения (пластический тренинг, музыкально-ритмические рисунки, импровизации);

– овладение различными формами движения: выполнение с музыкальным сопровождением ходьбы, бега, гимнастических и танцевальных упражнений;

– приобщение к музыке, восприятие, различие и понимание специфических средств музыкального «языка»: высота звука, динамика, темп;

**2) развивающие:**

– формирование и совершенствование двигательных навыков, обеспечивающих развитие мышечного чувства, пространственных ориентировок и координации, четкости и точности движений;

– усвоение несложных музыкальных форм, развитие чувства ритма, музыкального слуха и памяти;

– развитие мышления, творческого воображения и памяти;

**3) воспитательные:**

– эстетическое, эмоциональное, физическое развитие школьника.

***Возраст детей*** – от 6 до 10 лет.

***Срок реализации программы***

Образовательная программа «Ритмика» предполагает 3 года обучения.

### ***Форма и режим занятий***

Программа предусматривает групповую форму обучения.

Продолжительность первого года обучения – 144 часа в год.

Продолжительность занятий второго и третьего года обучения составляет 216 часов в год.

### ***Методы обучения***

Для достижения поставленной цели и реализации задач предмета используются следующие методы обучения:

- словесно-образное объяснение, беседа, рассказ;
- наглядный качественный показ;
- эмоциональный (подбор ассоциаций, образов, художественные впечатления);
- практический (творчески-самостоятельное создание учащимися музыкально-двигательных образов, разучивание композиций).

### ***Ожидаемые результаты и способы определения их результативности.***

Программа предусматривает текущий контроль, промежуточную аттестацию, а также итоговую аттестацию. Преподаватель имеет возможность по своему усмотрению проводить промежуточные просмотры по разделам программы (текущий контроль).

Итоговая аттестация проводится в форме контрольного занятия и участия в годовом отчетном концерте.

#### **К концу обучения дети должны**

##### ***знать:***

- назначение спортивного зала и правила поведения в нем;
- правила подвижных игр.
- основные танцевальные позиции рук и ног;
- понятия: круг, шеренга, колонна.

***уметь:***

- передавать в пластике разнообразный характер музыки, различные оттенки настроения;
- передавать основные средства музыкальной выразительности;
- различать жанр произведения и выражать это самостоятельно в соответствующих движениях и в слове;
- передавать в пластике музыкальный образ, используя гимнастические, имитационные, общеразвивающие и танцевальные виды движений;
- ориентироваться в пространстве: самостоятельно находить место в зале, перестраиваться в круг, становиться в пары и друг за другом, строиться в шеренгу и колонну, в несколько кругов;
- исполнять знакомые движения в различных игровых ситуациях, под другую музыку;
- самостоятельно начинать и заканчивать движение в соответствии с началом и концом музыки;
- передавать в мимике и пантомиме образы знакомых животных и персонажей;
- выражать свое восприятие в движениях, а также в рисунках и в словесном описании;
- выполнять изучаемые в течение года ритмические композиции и танцы-игры;
- находить свои оригинальные движения для выражения характера музыки, игрового образа выразительными жестами.

***Материально-технические условия реализации программы***

Кабинет для занятий ритмикой должен быть просторным, светлым, оснащен необходимым оборудованием, наглядными пособиями.

***Методическое обеспечение***

В каждом ребенке в большей или меньшей степени заложена потребность в движении, в танце. Основная педагогическая задача –

активизировать и поддержать эту потребность. «Добывая» музыкальные знания, ребенок осуществляет мыслительные действия, которые позволяют ему повторить открытия, когда-то уже совершенные. В данном процессе происходит присвоение» знаний, которые становятся духовным капиталом ребенка.

Программа имеет своей целью адаптировать относительно сложные музыкальные и хореографические понятия к младшему школьному возрасту; сформировать навыки исполнения различных танцев, обогатить познания ребенка об окружающем мире представлениями о хореографическом искусстве. Поскольку речь идет о групповых занятиях, предпочтение отдается методике игрового сотрудничества.

Музыкальное сопровождение урока является основой музыкально-ритмического воспитания и влияет на развитие музыкальной культуры учащихся. Музыкальное оформление должно быть разнообразным и качественно исполненным. Произведения должны быть доступными для восприятия детей, ясными по фактуре, жанру, стилю, разнообразными по характеру и мелодическому содержанию.

На занятиях используется:

- классическая музыка,
- народная музыка,
- музыка в современных ритмах.

## Первый год обучения

### Учебно-тематический план занятий

№ п/п	Содержание и вид работы	Количество часов		
		Теория	Практика	Итого
1	Вводное занятие	2	–	2
2	Учебно-тренировочная работа:			
	<i>2.1. Музыкально-ритмическое развитие</i>	15	30	45
	<i>2.2. Хореографическая азбука</i>	15	30	45
	<i>2.3. Танцевальные композиции</i>	10	30	40
3	Мероприятия воспитательно-познавательного характера	10	–	10
4	Итоговое занятие	–	2	2
	<b>Итого</b>	<b>52</b>	<b>92</b>	<b>144</b>

### Содержание программы

#### 1. Вводное занятие.

Знакомство с участниками коллектива. Сведения об обучаемых. Определение расписания занятий. Ознакомление с техникой безопасности. Вводная беседа.

#### 2. Учебно-тренировочная работа.

##### *2.1. Музыкально-ритмическое развитие*

Тема 1. Характер музыкального произведения, темп, динамические оттенки, легато-стаккато.

Тема 2. Длительности, ритмический рисунок, акценты, музыкальный размер.

Тема 3. Строение музыкального произведения. Понятия: вступление, заключение, мотив, фраза, часть.

Раздел включает в себя музыкально-ритмические упражнения и игры.

### *Музыкальный материал к темам 1, 2, 3:*

Ж. Бизе. Хор мальчиков из оперы «Кармен».

М. Глинка. Чувство.

В. Витлин. Бубенцы.

Ан. Александров. Вальс.

Б. Годар. Марш.

Ф. Госсек. Гавот.

### *2.2. Хореографическая азбука*

1. Ходьба и бег (со сменой размеров и темпов музыкального сопровождения):

– шаги: бытовой, легкий с носка (танцевальный), шаг на полупальцах;

– бег на полупальцах, бег с высоким подъемом колена вперед; подскоки.

2. Повороты головы, наклоны головы.

3. Позиции ног: I, II, III (полувыворотные), I прямая (VI), IV (полувыворотная).

4. Позиции рук: подготовительное положение: I, III, II. Port de bras.

5. Demi plié по I, II позициям.

6. Battements tendus по I позиции.

7. Relevés на полупальцы по I, II, VI позициям.

8. Элементы партерной гимнастики:

– упражнения для развития выворотности,

– упражнения для развития мышц живота,

– упражнения для укрепления мышц спины,

– растяжки.

### *2.3. Танцевальные композиции*

1. Связь музыки и движения.

2. Метроритм. Упражнения на ощущение равномерной пульсации, сильной доли.

3. Упражнения на ориентировку в пространстве: различие движений правой и левой ноги, руки, плеча; повороты вправо и влево; построения в колонну, шеренгу, круг, «воротца», «змейка».

4. Приставные шаги. Русский переменный ход.

5. «Припадание», «гармошка», «елочка».

6. Па польки.

7. Pas shasse, галоп.

8. Реверанс для девочек, поклон для мальчиков.

### **3. Мероприятия воспитательно-познавательного характера**

Беседы, посещение мероприятий, экскурсии т.д.

### **4. Итоговое занятие**

Отчётный концерт для родителей.

## Второй год обучения

### Учебно-тематический план занятий

№ п/п	Содержание и вид работы	Количество часов		
		Теория	Практика	Итого
1	<b>Вводное занятие</b>	2	–	2
2	<b>Учебно-тренировочная работа:</b>			
	<i>2.1. Музыкально-ритмическое развитие.</i>	25	42	67
	<i>2.2. Хореографическая азбука.</i>	25	42	67
	<i>3.3. Музыка и танец. Танцевальные композиции</i>	20	42	62
3	<b>Мероприятия воспитательно-познавательного характера</b>	16	–	16
4	<b>Итоговое занятие</b>	–	2	2
	<b>Итого</b>	<b>88</b>	<b>128</b>	<b>216</b>

### Содержание программы

#### 1. Вводное занятие

Содержание работы кружка II года обучения. Инструктаж по технике безопасности. Расписание занятий. Вводная беседа.

#### 2. Учебно-тренировочная работа

##### *2.1. Музыкально-ритмическое развитие*

Закрепляются навыки, полученные на первом году обучения. Вводятся понятия: такт, затакт. Поочередное вступление (каноном) на 2/4, 3/4, 4/4. Анализ предлагаемой педагогом музыки (темп, размер, характер).

##### *Музыкальный материал:*

А. Лядов. Музыкальная табакерка.

Н. Римский-Корсаков. Хороводные песни из оперы «Садко».

П. Чайковский. Марш из балета «Лебединое озеро».

Ф. Шуберт. Вальс.

И.С. Бах. Гавот.

##### *2.2. Хореографическая азбука*

1. Battements tendus с нажимами (pur le pie).

2. Battements tendus в plié.
3. Battements tendus jetés.
4. Pasa par terre.
5. Balansour.
6. Pas degagé.
7. Releve.
8. Saute, changement, pas echarpe на II позицию.

### *2.3. Танцевальные композиции*

1. Вальсовая дорожка.
2. Притопы.
3. «Ковырялочка», «моталочка», «молоточки».

### *Танцевальные этюды:*

1. Русский хоровод.
2. В ритме польки.
3. Образные танцы («мяу», «улыбка», «пингвины» и другие).

### **3. Мероприятия воспитательно-познавательного характера**

Беседы, посещение мероприятий, экскурсии т.д.

### **4. Итоговое занятие**

Отчётный концерт для родителей.

### 3 год обучения

#### Учебно-тематический план занятий

№ п/п	Содержание и вид работы	Количество часов		
		Теория	Практика	Итого
1	Вводное занятие	2	–	2
2	Учебно-тренировочная работа:			
	<i>2.1. Музыкально-ритмическое развитие</i>	25	42	67
	<i>2.2. Хореографическая азбука</i>	25	42	67
	<i>2.3. Музыка и танец. Танцевальные композиции</i>	20	42	62
3	Мероприятия воспитательно-познавательного характера	16	–	16
4	Итоговое занятие	–	2	2
	<b>Итого</b>	<b>88</b>	<b>128</b>	<b>216</b>

#### Содержание программы 3 года обучения

##### 1. Вводное занятие.

Содержание работы кружка 3 года обучения. Инструктаж по технике безопасности. Расписание занятий. Вводная беседа.

##### 2. Учебно-тренировочная работа.

###### *2.1. Музыкально-ритмическое развитие*

Повторение пройденного на новом музыкальном материале.

*Музыкальный материал:*

П.И. Чайковский. «Танец феи Драже» из балета «Щелкунчик».

Д. Шостакович. «Хороший день».

П.И. Чайковский. «Январь» из цикла «Времена года».

###### *2.2. Хореографическая азбука.*

1. Battements tendus jetes с pur le pie на 45°.

2. Demi-rond de jambe par terre.

3. Rond de jambe par terre en dehors и an dedans.

4. Grand Battements jetes.

5. Chanejment de pied.

### ***2.3. Музыка и танец. Танцевальные композиции***

1. Танцы в ритме вальса.
2. Танцы в ритме менуэта и гавота.
3. Сюжетные танцы.
4. Русские хороводы и пляски.

### **3. Мероприятия воспитательно-познавательного характера**

Беседы, посещение мероприятий, экскурсии т.д.

### **4. Итоговое занятие**

Отчётный концерт для родителей.

## **Библиографический список**

1. **Базарова Н., Мей В.** Азбука классического танца. –Л.-М., 1964.
2. **Барышникова Т.** Азбука хореографии (Внимание: дети) – М.: Ральф, 2000.
3. **Бырченко Т., Франио Г.** Хрестоматия по сольфеджио и ритмике. – М.: Советский композитор, 1991.
4. **Ваганова А.Д.** Основы классического танца. – Л.-М., 1963.
5. **Васильева-Рождественская М.** Историко-бытовой танец. – М., 1968.
6. **Гусев Г.П.** Методика преподавания народного танца. – М., 2004.
7. **Жак-Далькроз Э.** Ритм. – М.: Классика – XXI век, 2001.
8. **Заводина И.В.** Методическое пособие по ритмике для 3 класса музыкальной школы (любое издание).
9. **Заводина И.В.** Методическое пособие по ритмике для 4 класса музыкальной школы (любое издание).
10. **Ивановский Н.** Бальный танец XVI–XIX в. – М.-Л., 1948.

11. **Конорова Е.** Методическое пособие по ритмике. Вып 1, 2. – М.: Музыка, 1978.
12. **Кулагина И.** Художественное движение. – М.: Изд-во «Наука», 1999.
13. **Луговская А.** Ритмические упражнения, игры и пляски. – М.: Советский композитор, 1991.
14. **Руднева С., Фиш Э.** Ритмика. Музыкальное движение. – М.: Просвещение, 1972.
15. **Ткаченко Т.С.** Народные танцы. – М., 1975.
16. **Франио Г.С., Лифиц И.В.** Методическое пособие по ритмике. 1 класс. – М.: Музыка, 1995.
17. **Франио Г.С.** Методическое пособие по ритмике. 2 класс. – М.: Музыка, 1996.
18. **Франио Г.С.** Роль ритмики в эстетическом воспитании. – М., 1988.
19. **Шушкина З.** Ритмика. – М., 1967
20. **Яновская В.** Ритмика. – М., 1979

#### Составитель программы

**Ольга Михайловна Самойленко**, педагог дополнит. образования, рук. Образцового шоу-балета «Фристайл» МОУ ДО «Дворец детско-юношеского творчества» г. Тирасполя, высшая квалиф. категория.