

**муниципальное учреждение дополнительного образования
«Детская школа искусств имени М.А. Балакирева» города Ярославля**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА В ОБЛАСТИ
ХОРЕОГРАФИЧЕСКОГО ИСКУССТВА
СТУДИЯ «LINGUA DANCE»**

**по учебному предмету
РИТМИКА
/ДЛЯ ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫХ ГРУПП/**

2023

«РАССМОТРЕНО»
Методическим советом МУДО
«ДШИ им. М.А. Балакирева» г.Ярославля
протокол № 1
« 1 » сентября 2023г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МУДО
«ДШИ им. М.А. Балакирева» г.Ярославля
Ж.Г. Кузовенкова
« 1 » сентября 2023г.



Разработчик: Серебрякова Д.О., преподаватель
МУДО «ДШИ им. М.А. Балакирева» г.Ярославля

Рецензент: Сытова Э.В., кандидат искусствоведения, педагог Образцового
самодетельного коллектива ансамбля танца "Радость", директор МАУ ДК "Красный
Перекоп" г. Ярославль

Структура программы учебного предмета

I. Пояснительная записка

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

II. Содержание учебного предмета

- Сведения о затратах учебного времени;
- Содержание разделов;
- Требования по годам обучения;

III. Требования к уровню подготовки обучающихся

IV. Формы и методы контроля, система оценок

- Аттестация: цели, виды, форма, содержание;
- Основные оценочные параметры;

V. Методическое обеспечение учебного процесса

- Методические рекомендации педагогическим работникам;

VI. Список рекомендуемой методической литературы

- Список рекомендуемой методической литературы;

I. Пояснительная записка

1. Характеристика учебного предмета, его место и роль в образовательном процессе.

Программа учебного предмета «Ритмика» разработана на основе «Рекомендаций по организации образовательной и методической деятельности при реализации общеразвивающих программ в области искусств», направленных письмом Министерства культуры Российской Федерации от 21.11.2013 №191-01-39/06-ГИ, а также с учетом многолетнего педагогического опыта в области хореографического исполнительства в детских школах искусств.

Среди множества форм художественного воспитания детей особое место занимает хореография. Танец - это многогранный инструмент воздействия на личность ребенка.

Предмет «ритмика» позволяет решать задачи физического, музыкально-ритмического, эстетического и, в целом, психического развития детей. В игровой форме происходит развитие творческих способностей детей, формируются личностные качества: сила воли, выносливость, трудолюбие, упорство.

Именно эти функциональные особенности предмета определяют его актуальность и востребованность в системе дополнительного образования и развития детей.

Изучение предмета «Ритмика» при реализации программы «Студия LINGUA DANCE» тесно связано с изучением предмета «Английский язык».

2. Срок реализации учебного предмета «Ритмика»

Срок освоения программы «Ритмика» для детей, поступивших в образовательное учреждение в возрасте 4-5 лет, составляет 2 года.

3. Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом образовательного учреждения на реализацию предмета «Ритмика»:

№п/п	Наименование предмета	Количество учебных часов в неделю		Количество учебных недель	Всего часов
		1 год обучения	2 год обучения		
ПО.01. Хореографическое исполнительство					
ПО.01.УП.01.	Ритмика	2	2	34	136

4. Форма проведения учебных аудиторных занятий:

Реализация учебного плана по предмету «Ритмика» проводится в форме групповых занятий численностью от 10 человек. Рекомендуемая продолжительность урока - 30 минут, занятия проводятся 2 раза в неделю.

5. Цель и задачи учебного предмета

Цель: пробуждение интереса детей к ритмике и хореографии через овладение в игровой форме основами танцевально-ритмической культуры.

Образовательные задачи:

- Формирование у детей системы знаний, умений и навыков по предмету «Ритмика».

Развивающие задачи:

Развитие музыкальности:

- способности слушать музыку, понимать ее настроение и характер;
- специальных музыкальных способностей (музыкального слуха, чувства ритма).

Развитие двигательных качеств и умений:

- формирование правильной осанки, танцевальных умений и навыков;
- координации движений, гибкости, пластичности;
- элементарных пространственных представлений, умения ориентироваться в ограниченном пространстве.

Развитие творческих способностей:

- творческого воображения и фантазии;
- наглядно-образного, ассоциативного мышления.

Развитие и тренировка психических процессов:

- эмоциональной сферы;
- восприятия, внимания и памяти.

Воспитательные задачи:

Развитие нравственно-коммуникативных качеств личности:

- воспитание силы воли;
- воспитание умения подчинять свои интересы интересам всего коллектива;
- формирование стремления доводить начатое дело до конца.

6. 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 детей;
- формы и методы контроля;
- методическое обеспечение учебного процесса.

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

7. Методы обучения

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

Наглядный

- образный показ преподавателя;
- эталонный образец-показ лучшим исполнителем;
- подражание образам окружающей действительности и др.

Словесный

- рассказ;
- объяснение;
- словесный комментарий педагога по ходу исполнения танца и др.

Практический

- игровой прием;
- детское «сотворчество»;
- соревновательность;
- фиксация отдельных этапов хореографических движений и др.

Предложенные методы работы являются наиболее продуктивными при реализации поставленных целей и задач учебного предмета и основаны на проверенных методиках и сложившихся традициях в хореографическом образовании.

8. Описание материально-технических условий реализации учебного предмета.

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

В школах должны быть созданы те необходимые материально-технические условия, которые бы благотворно влияли на успешную организацию образовательного и воспитательного процесса:

- наличие танцевальных залов;
- наличие оборудованных гардеробов и раздевалок для занятий;
- наличие концертного зала;

- наличие репетиционной и концертной одежды.

II. Содержание учебного предмета

1. Сведения о затратах учебного времени

Срок обучения 2 года

№/№	Наименование Раздела	Вид учебного занятия	Объем времени в часах		
			Максимальная учебная нагрузка	Аудиторные занятия первого года обучения	Аудиторные занятия второго года обучения
1	2	3	4	5	6
I.	Музыка и танец	Урок	12	6	6
II.	Упражнения на ориентировку в пространстве	Урок	14	8	6
III.	Упражнения с музыкально-Шумовыми инструментами (ложки, бубен, Трещотки и т.д. на выбор преподавателя)	Урок	12	6	6
IV.	Упражнения с предметами танца (мяч, игрушки)	Урок	14	6	8
V.	Азбука танца		24	12	12
VI.	Танцевальные композиции	Урок	16	6	10
VII.	Партерная гимнастика	Урок	20	10	10
VIII.	Музыкально-ритмические образные игры	Урок	20	12	8
IX.	Открытые уроки	Урок	4	2	2
	ИТОГО:		136	68	68

Учебный материал распределяется по годам обучения, каждый из которых имеет свои дидактические задачи и объем времени, предусмотренный для освоения учебного материала.

2. Содержание разделов

В данной программе весь материал систематизирован в разделы, которые в той или иной степени взаимосвязаны друг с другом, что позволяет достичь необходимых результатов в комплексном развитии ребенка.

– **Первый раздел «Музыка и танец»**

Главная цель – приобщить ребенка к миру музыки, развить музыкальную культуру личности ребенка. Дети учатся слушать музыку, понимать ее настроение, характер; происходит развитие метроритма и слуха; знакомство с музыкально-шумовыми инструментами.

– **Второй раздел «Упражнения на ориентировку в пространстве»**

Второй раздел основан на обучении ребенка ориентироваться на танцевальной площадке, в основных рисунках танца, в паре, держать интервалы в линии, колонне, круге, что в дальнейшем позволяет ребенку свободно чувствовать себя на сцене.

– **Третий раздел «Упражнения с музыкально-шумовыми инструментами»**

Упражнения с детскими музыкальными инструментами (ложки, бубны, трещотки и т. д.) применяются для развития у детей подвижности пальцев, умения ощущать напряжение и расслабление мышц, соблюдения ритмичности и координации движений рук, а также для формирования интереса к игре на музыкальных инструментах.

– **Четвертый раздел «Упражнения с предметами танца»**

Упражнения с предметами (мячами, игрушками) более насыщенно, интересно и разнообразно позволяют донести до ребенка предмет «ритмика». Дети развивают моторику рук и координацию движения. Эти навыки необходимы для подготовки ребенка к более сложным движениям и комбинациям. Преподаватель в соответствии с возрастными особенностями подбирает тот или иной предмет и разучивает упражнения.

– **Пятый раздел «Азбука танца»**

Является основой данного курса и подготовкой к последующему обучению ребенка на хореографическом отделении. Через игру, образ, «предлагаемые обстоятельства» развиваются ритмические и танцевальные умения и навыки.

– **Шестой раздел «Танцевальные композиции»**

Приобщение детей к творчеству – одна из важнейших задач ритмики. Овладев

танцевальными элементами, дети смогут исполнять их комбинации, несложные композиции.

– **Седьмой раздел «Партерная гимнастика»**

Данный раздел программы очень важен для развития природных хореографических способностей.

Предлагаемые упражнения способствуют укреплению мышц и суставно-связочного аппарата ребенка, что в итоге способствует развитию природных хореографических способностей, а именно выворотности, гибкости, подъёма, танцевального шага.

Большинство упражнений выполняются на полу. Это позволяет развивать нужные группы мышц, эластичность связок и при этом избегать перегрузки позвоночника.

– **Восьмой раздел «Музыкально-ритмические образные игры»**

Данный раздел включает важные и неотъемлемые для полноценного развития ребенка задачи. Форма игры создает условия для раскрытия эмоционального мира каждого ребенка и усвоения им необходимых знаний, понятий, формирования умений и навыков в обстановке эмоционального комфорта. В процессе игры создаются условия для общения детей в паре, в группе, проявляются личностные качества, а педагог в процессе игры имеет возможность корректировать отношения между детьми, активизировать творческую деятельность группы, создавать условия для наиболее полного проявления каждого ребенка в рамках заданных правил.

– **Девятый раздел «Открытые уроки»**

Является реальным и объективным показателем знаний, умений и навыков детей, полученных за конкретный период обучения. Открытые уроки проводятся в игровой, постановочной форме, совмещая и предмет «Ритмика» и предмет «Английский язык» студии «LinguaDance» воедино.

3. Требования по годам обучения

1 год обучения

№№	Наименование тем	Содержание тем
I.	Музыка и танец	
1.	<i>Слушание музыки</i>	
2.	<i>Характер музыки</i>	грустный, веселый
3.	<i>Динамические оттенки</i>	громко - тихо

4.	<i>Музыкальный темп</i>	Быстрый, медленный, умеренный
5.	<i>Ритмический рисунок</i>	
II.	Упражнения на ориентировку в пространстве	<ul style="list-style-type: none"> – круг (движение по линии танца, в круг, из круга); – полукруг; – колонна; – шеренга; – змейка; – свободное размещение в зале.
III.	Упражнения с музыкально-шумовыми инструментами (по выбору преподавателя)	<ul style="list-style-type: none"> – Ударные (ложки) – Звонящие (погремушки, бубенцы)
IV.	Упражнения с предметами танца (по выбору преподавателя)	Упражнения мячом, игрушками и т.д.
V.	Азбука танца	
1.	<i>Поклон</i>	простой
2.	<i>Шаги:</i>	<ul style="list-style-type: none"> – маршевый шаг, – шаг с вытянутого носка, – шаг на полупальцах, на пятках, на внешних сторонах стоп.
3.	<i>Бег:</i>	<ul style="list-style-type: none"> – на полупальцах, – с откидыванием голени назад, – с высоким подниманием бедра «лошадки».
4.	<i>Прыжки:</i>	<ul style="list-style-type: none"> – на месте по VI позиции; – вперед-назад, вправо-влево, врозь – вместе, – с продвижением вперед.
5.	<i>Работа рук:</i>	<ul style="list-style-type: none"> – положение рук вдоль корпуса,

		– на талии.
6.	<i>Позиции ног:</i>	– VI позиция – I свободная позиция
7.	<i>Движения головы, рук, ног, корпуса:</i>	– наклоны головы вперед, назад, в стороны, – повороты головы вправо, влево, – подъем и опускание плеч вверх, вниз, – разведение рук в стороны, – сгибание кистей вверх, вниз, – наклоны корпуса вперед, в стороны, – подъем согнутой в колене ноги.
9.	<i>Музыкально-ритмические упражнения:</i>	– Притопы, перетопы, – Хлопки – хлопки в ладоши (простые), – хлопки в ритмическом рисунке, – хлопки с партнером.
VI.	Танцевальные композиции	– танцевальные движения в образах птиц и животных, – изучение образных танцев (по выбору преподавателя), – танцевальные движения совместно с произношением слов вслух («подговорки»).
VII.	Партерная гимнастика	– упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса, – упражнения на напряжение и расслабление мышц, – упражнения на развитие подвижности голеностопного, коленного, тазобедренного суставов, – упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног, – упражнения на укрепление позвоночника,

		<ul style="list-style-type: none"> – упражнения на укрепление и развитие стоп, – упражнения для тренировки равновесия.
VIII.	Музыкально – ритмические образные игры (по выбору преподавателя)	<ul style="list-style-type: none"> – комплексы игровой ритмики, – игры на внимание, – игры на передачу заданного или импровизируемого образа, – игры на ориентацию в пространстве.
IX.	Открытые уроки (по усмотрению педагога)	<ul style="list-style-type: none"> – Новогоднее путешествие в Англию с Zipru и Bunny – Путешествие в Африку

Основные требования к знаниям и умениям учащихся 1 года обучения:

Обучающиеся к концу учебного года имеют следующие знания, умения, навыки и могут:

- определять характер музыки словами, менять характер движений в соответствии с музыкой;
- освоить азы азбуки танца;
- выполнять основные движения упражнений с предметами и без них;
- начинать и заканчивать движение вместе с музыкой;
- освоить основные упражнения партерной гимнастики;
- ознакомиться с пространством репетиционного зала, линейным, круговым построением;
- уметь координировать движения рук, ног и головы стоя на месте и при ходьбе;
- стараться определять правую и левую стороны в движении и исполнении упражнений с использованием предметов и без них.

2 год обучения.

№№	Наименование тем	Содержание тем
I.	Музыка и танец	<ul style="list-style-type: none"> – Понятия «вступление», «сильная доля» – Ритмический рисунок – Закрепление навыков восприятия и оценивания музыки

II.	Упражнения на ориентировку в пространстве	<ul style="list-style-type: none"> – Диагональ, – круг парами, – движение лицом в круг и из круга
III.	Упражнения с музыкально-шумовыми инструментами (по выбору преподавателя)	<ul style="list-style-type: none"> – ударные (ложки), – звенящие (бубны, погремушки, бубенцы, трещотки),
IV.	Упражнения с предметами танца (по выбору преподавателя)	
1.	<i>Упражнения с мячом</i>	<ul style="list-style-type: none"> – подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками; – удар мяча о пол; – перебрасывание мяча из руки в руку через удар о пол; – комбинированные упражнения с подбрасыванием и ударом; – отбивание одной рукой; – перебрасывание мяча в паре по воздуху, ударом о пол, перекатом
2.	<i>Упражнения с мягкой игрушкой</i>	<ul style="list-style-type: none"> – подбрасывание вверх, – различные способы перехватывания из одной руки в другую; – кружения с игрушкой; – игрушка как дополнение в упражнениях партерной гимнастики
V.	Азбука танца	
1.	<i>Поклон</i>	простой
2.	<i>Шаги:</i>	приставной шаг вперед, назад, вправо, влево
3.	<i>Бег:</i>	<ul style="list-style-type: none"> – на носках, – высоко поднимая колени вперед «лошадки», – с захлестом голени назад.

4.	<i>Прыжки:</i>	<ul style="list-style-type: none"> – на двух ногах на месте, – с поворотами на 90 и 180 градусов, – с продвижением вперед.
5.	<i>Работа рук</i>	<ul style="list-style-type: none"> – положения рук за юбочку, – за спиной.
6.	<i>Позиции ног:</i>	<ul style="list-style-type: none"> – VI позиция, – I свободная позиция.
7.	<i>Приседания:</i>	<ul style="list-style-type: none"> – маленькие приседания по VI и I свободной позициям, – выдвижение ноги по полу вперед по VI позиции, в сторону по I свободной позиции на носок и на пятку
8.	<i>«Ковырялочка»:</i>	<ul style="list-style-type: none"> – простая – с притопами
9.	<i>Галоп:</i>	<ul style="list-style-type: none"> – прямой – боковой
10.	<i>Подскоки</i>	
11.	<i>Музыкально-ритмические упражнения</i>	<ul style="list-style-type: none"> – Притопы: простой, двойной, тройной. – Хлопки: <ul style="list-style-type: none"> - хлопки в ладоши (простые), - хлопки в ритмическом рисунке, - хлопки в паре с партнером.
VI.	Танцевальные композиции	парные и массовые композиции с использованием различных рисунков (по выбору преподавателя)
VII.	Партерная гимнастика	<ul style="list-style-type: none"> – «самолет», «лодочка», «колечко», «корзиночка», «лягушка», стойка на лопатках, «горка», «березка» сидя на полу
		<ul style="list-style-type: none"> – упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса,
		<ul style="list-style-type: none"> – упражнения на напряжение и расслабление

		<p>мышц,</p> <p>– упражнения на развитие подвижности голеностопного, коленного, тазобедренного суставов,</p> <p>– упражнения на укрепление позвоночника,</p> <p>– упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног,</p> <p>упражнения на укрепление и развитие стоп,</p> <p>упражнения для тренировки равновесия.</p>
VIII.	Музыкально – ритмические образные игры (по выбору преподавателя)	<p>– комплексы игровой ритмики,</p> <p>– игры на внимание,</p> <p>– игры на передачу заданного или импровизируемого образа,</p> <p>– игры на ориентацию в пространстве.</p>
IX.	Открытые уроки (по усмотрению педагога)	<p>– Танцевально-игровая постановка на английском языке по мотивам русской народной сказки «Теремок»</p> <p>– «Веселый мяч»</p>

Основные требования к знаниям и умениям учащихся 2 года обучения:

Обучающиеся к концу учебного года имеют следующие знания, умения, навыки и могут:

- определять характер музыки словами (грустный, веселый),
- правильно определять сильную долю музыки,
- выполнять основные движения упражнений с предметами и без них под музыку,
- начинать и заканчивать движение вместе с музыкой;
- уметь координировать движения - рук, ног и головы, при ходьбе, беге, галопе;
- уметь ориентироваться в пространстве: в основных танцевальных рисунках, уметь двигаться по линии танца;
- четко определять право и лево в движении и исполнении упражнения с использованием предметов;
- достаточно хорошо владеть движениями мячом;

- уметь свободно держать корпус, голову и руки в тех или иных положениях;
- уметь работать в паре и группе, стараться синхронизировать движения.

III. Требования к уровню подготовки обучающихся

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

- первичные знания о музыке, связанные с характером, ритмом, темпом и динамическими оттенками;
- умения ориентироваться в ограниченном пространстве, в основных танцевальных рисунках-фигурах;
- умения выделять характерные признаки предметов и живых объектов, быть внимательным и наблюдательным;
- навыки четкого и выразительного выполнения программных движений и комбинаций;
- первичные навыки сочетания музыкально-ритмических упражнений с танцевальными движениями.

IV. Формы и методы контроля

1. Аттестация: цели, виды, форма, содержание.

Оперативное управление учебным процессом невозможно без осуществления контроля знаний, умений и навыков обучающихся. Именно через контроль осуществляется проверочная, воспитательная и корректирующая функции.

Оценка качества реализации программы "Ритмика" включает в себя следующие формы проверки результатов:

- участие детей в творческих постановочных работах,
- открытые уроки, мастер-классы с целью реальной объективной оценки знаний, навыков и умений, полученных за конкретный период обучения,
- метод педагогических наблюдений (в течение всего периода обучения).

Контроль успеваемости детей проводится в счет аудиторного времени, предусмотренного на учебный предмет.

2. Основные оценочные параметры

- уровень знаний, умений, навыков, получаемых детьми,
- степень развития интеллектуальных, художественно-творческих способностей ребенка, его личностных качеств.

V. Методическое обеспечение учебного процесса

1. Методические рекомендации педагогическим работникам

При организации и проведении занятий по предмету «Ритмика» необходимо придерживаться следующих принципов:

- принципа сознательности и активности, который предусматривает, прежде всего, воспитание осмысленного овладения техникой танца; заинтересованности и творческого отношения к решению поставленных задач;
- принципа наглядности, который предусматривает использование при обучении комплекса средств и приемов: личная демонстрация приемов, видео и фотоматериалы, словесное описание нового приема и т.д.;
- принципа доступности, который требует, чтобы перед учеником ставились посильные задачи. В противном случае у обучающихся снижается интерес к занятиям. От преподавателя требуется постоянное и тщательное изучение способностей учеников, их возможностей в освоении конкретных элементов, оказание помощи в преодолении трудностей;
- принцип систематичности, который предусматривает разучивание элементов, регулярное совершенствование техники элементов и освоение новых элементов для расширения активного арсенала приемов, чередование работы и отдыха в процессе обучения с целью сохранения работоспособности и активности обучающихся.

VI. Список рекомендуемой методической литературы

1. Барышникова Т. Азбука хореографии. М., 2000
2. Буренина А.И. Ритмическая мозаика. СПб, 2000
3. Горшкова Е. В. От жеста к танцу. М.: Издательство «Гном и Д», 2004
4. Конова Е.В. Методическое пособие по ритмике в I и II классах музыкальной школы. Выпуск 1. Издательство «Музыка». М., 1972
5. Конова Е.В. Занятия по ритмике в III и IV классах музыкальной школы. Выпуск 2. Издательство «Музыка». М., 1973
6. Конова Е. В. Танец и ритмика. М: Музгиз, 1960
7. Конова Е.В. Методическое пособие по ритмике. Занятия по ритмике в подготовительных классах. Выпуск 1. М.: Музгиз, 1963, 1972, 1979
8. Чибрикова-Луговская А.Е. Ритмика. М., Издательский дом «Дрофа», 1998
- Шершнева В.Г. «От ритмики к танцу; развитие художественно-творческих способностей детей 4-7 лет средствами ритмики и хореографии; программа для

образовательных учреждений дополнительного образования. Москва 2008 г.

9. Пинаева А.Е. «Ритмика и танец»; примерная программа для детских хореографических школ и хореографических отделений детских школ искусств (подготовительные классы). Москва 2006 г.

10. Бондаренко Л. Ритмика и танец. Киев 1972 г.

11. Пинаева Е.А. Сюжетно-образные композиции для детей, учебно-методическое пособие. Пермь 2007 г.

12. Пинаева Е.А. Детские образные танцы, учебно-методическое пособие. Пермь 2007г.

13. Константинова Л.Э. Игровой стретчинг. Санкт-Петербург 1993 г.

14. Зимина А.Н. Образные упражнения и игры в музыкально-ритмическом развитии детей 4-8 лет. Москва 1998 г.

15. Савинкова О.В., Полякова Т.А. Раннее музыкально-ритмическое развитие детей. Москва 2003 г.