

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Детская школа искусств № 5»
г. Старый Оскол Старооскольского городского округа

**Дополнительная общеразвивающая программа в
области хореографического искусства**

"ХОРЕОГРАФИЧЕСКОЕ ТВОРЧЕСТВО"

Программа по учебному предмету "Ритмика и танец"

Срок реализации - 2 года

Рассмотрено

на заседании педагогического

совета МБУ ДО «ДШИ № 5»

от 06.06.2025 г. № 7



Степанова Е.В.

приказ от 06.06.2025 г. № 288

Разработчики:

Клещевникова Светлана Анатольевна, преподаватель хореографии МБУ
ДО «ДШИ № 5»

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дисциплина «Ритмика и танец» является первой ступенью в хореографическом образовании ДМШ №5. Её освоение способствует формированию общей культуры детей, музыкального вкуса, навыков коллективного общения, развитию двигательного аппарата, мышления, фантазии, раскрытию индивидуальности. Предмет «Ритмика и танец» является базовым для овладения другими хореографическими дисциплинами: «Классический танец», «Народный танец», «Бальный танец», «Современный танец».

Программа состоит из 3-х разделов:

1. хореографическая азбука,
2. музыка и танец,
3. танцевальные композиции.

Первый раздел предусматривает приобретение учащимися двигательных навыков и умений, овладение большим объемом новых движений, развитие координации, формирование осанки и физических данных, необходимых для занятий хореографией.

Второй раздел предусматривает приобретение учащимися знаний в области музыкальной грамоты, изучение средств музыкальной выразительности на основе танцевального движения, воспитание чувства ритма, музыкального слуха посредством ритмических упражнений и музыкальных игр.

Третий раздел предполагает изучение разноплановых танцев: образных, классических, народных, бальных, танцев в современных ритмах и массовых композиций, которые могут стать основой репертуара для сценической практики.

Содержание разделов программы предполагает вариантность использования предлагаемого материала (т.е. на каждом уроке используются задания всех разделов).

Изложенный в программе курс ориентирован на учащихся 7-9 лет, рассчитан на 2 года обучения и изучается параллельно с курсом музыкальной грамоты.

Цели и задачи программы:

- социальная адаптация детей;
- эстетическое развитие;
- воспитание трудолюбия;
- укрепление здоровья.
- воспитание музыкальных способностей;
- формирование двигательных навыков и умений;
- развитие физических данных, координации движения, пластичности, хореографической памяти, выносливости;
- формирование умений соотносить движения с музыкой;
- воспитание любви и интереса к искусству хореографии;
- психологическое раскрепощение учащихся;

Формы и методы работы

Основной формой учебной работы является урок (состав группы в среднем 10 человек). Занятия могут проводиться раздельно с мальчиками и девочками (состав учебных групп для мальчиков допускается до 4-х человек).

Во время проведения урока возможна индивидуальная форма работы преподавателя с учащимся.

Основные методы работы: наглядный - практический качественный показ; словесный - объяснение, желательно образное; игровой - учебный материал в игровой форме.

Качество знаний, умений и практических навыков учащихся выявляются на контрольных уроках.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

На уроках «Ритмики» учащиеся приобретают навыки музыкально-двигательной деятельности, осваивают простейшие танцевальные элементы.

Урок в подготовительных классах может проводиться 2 раза в неделю по 2 академических часа или 4 раза в неделю по 1 академическому часу.

Урок делится на 3 части: подготовительную или вводную, основную и заключительную.

Первая, подготовительная часть включает маршировку и разминку, построенные на простейших движениях, способствующие разогреву мышц, суставов и связок, желательны с элементами образности.

Вторая, основная часть - изучение элементов классического и народного танцев; основ музыкальной грамоты; танцевальных движений, их комбинирование; работу по развитию физических данных; работу над этюдами, композициями.

Третья, заключительная часть включает закрепление музыкально-ритмического материала в игре, танцевально-игровые упражнения.

У каждой части урока свои задачи.

Главная задача подготовительной части - организовать внимание учащихся, подготовить мышцы, суставы, связки к интенсивной физической работе.

Задачами основной части являются: формирование осанки (постановка корпуса, рук, ног, головы); развитие силы, выносливости, начальных элементов координации посредством освоения тренировочных и танцевальных движений, музыкального и выразительного их исполнения.

Задача заключительной части - снятие физического и нервного напряжения, подъем эмоционального тонуса посредством игры.

При проведении урока необходимо постепенно увеличивать нагрузку: от простых упражнений к более сложным.

Не следует ставить задачу разучить большое количество движений за урок. Важно добиваться осмысленного, правильного, музыкального исполнения каждого задания урока.

С первых уроков важна работа над культурой исполнения движений. Основные педагогические принципы в работе с детьми: доступность, последовательность, учет возрастных особенностей, заинтересованность, перспективность.

Требования к музыкальному оформлению урока

Музыкальное оформление урока является основой музыкально-ритмического воспитания и влияет на развитие музыкальной культуры учащихся. Музыкальное оформление должно быть разнообразным и качественно исполненным, будь то работа концертмейстера или звучание фонограммы.

Музыкальный материал должен быть:

- доступным по форме, жанру, стилю и характеру для младшего школьного возраста;
- иметь выразительную мелодию и четкую фразировку;
- быть близким по содержанию детским интересам.

Годовые требования.

1 КЛАСС

1 раздел:

- иметь представление о двигательных функциях отдельных частей тела (головы, плеч, рук, корпуса, ног);
- иметь первоначальные навыки двигательной координации, хореографической памяти;
- знать простейшие построения (фигуры и рисунки танца), уметь самостоятельно размещаться в танцевальном зале;
- знать 6,2 позиции ног, положение рук на поясе;
- владеть различными танцевальными шагами.

2 раздел:

- знать понятия: вступление, начало и конец предложения, уметь своевременно начинать движение по окончании вступления;
- знать понятия: «сильной» доли в такте и уметь выделить ее соответствующими движениями;

- иметь навыки воспроизведения простейших ритмических рисунков с помощью хлопков в ладоши и притопов ног.

3 раздел:

- иметь представление о танцевальной композиции, выразительности исполнения разнообразных танцев;
- уметь ориентироваться на площадке танцевального зала;
- иметь навыки исполнения движений в различных ракурсах и рисунках танца;
- иметь навыки исполнения танцевальных комбинаций и композиций;
- иметь навыки коллективного исполнительства.

2 класс

1 раздел:

- владеть первоначальными навыками постановки корпуса, ног, рук, головы;
- иметь навыки комбинирования движений;
- уметь перестраиваться из одной фигуры в другую;
- владеть различными танцевальными движениями, упражнениями на развитие физических данных.

2 раздел:

- знать понятие простых музыкальных размеров 2/4, 3/4, 4/4; уметь определять их на слух;
- владеть навыками воспроизведения разнообразных ритмических рисунков с помощью хлопков в ладоши и притопов ног в сочетании с простыми танцевальными движениями.

3 раздел:

- иметь представление о массовой композиции, сценической площадке, рисунке танца, слаженности и культуре исполнения танца;
- уметь ориентироваться на сценической площадке;
- уметь самостоятельно создавать музыкально-двигательный образ;
- иметь навыки ансамблевого исполнения, сценической практики.

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН.

Наименование разделов и тем	Количество часов		
	Всего	1 класс	2 класс
Введение	1	1	
Раздел 1. Хореографическая азбука			
1.1. Развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов	34	18	16
1.2. Фигурная маршировка	22	12	10
1.3. Элементы классического танца	23	9	14
1.4. Элементы народного танца	28	12	16
Итого по разделу:	107	51	56
Раздел 2. Музыка и танец			
2.1.Связь музыки и движения	10	8	2
2.2. Метроритм, специальные упражнения	20	10	10
Итого по разделу:	30	18	12
Раздел 3. Танцевальные композиции			
3.1. Парные композиции.	68	28	40
3.2. Массовые композиции.	66	38	28
Итого по разделу:	124	66	68
Всего:	272	136	136

Содержание курса обучения (1, 2 классы).

Представление о хореографии, ее многообразии. Систематичность занятий, дисциплинированность на уроке. Значение специальной одежды для занятий танцем. Развитие музыкальности, координации и свободы движения, ловкости, выносливости и физической силы.

Раздел 1. Хореографическая азбука.

Тема 1.1. Развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов.

Развитие опорно-двигательного аппарата. Упражнения для различных частей тела: головы, шеи, плечевого пояса, рук, корпуса, ног. Подбор упражнений, способствующих разогреву мышц, развитию координации, скорости мышечных реакций. Ритмическая основа упражнений должна соответствовать музыкальному материалу.

Упражнения для головы, шеи и плечевого пояса:

- наклоны головы вперед, назад и в стороны;
- повороты головы вправо, влево;
- круговые движения головой по полукругу;
- подъем и опускание плеч вверх, вниз, вместе и поочередно;
- круговые движения плечами вперед и назад, двумя вместе и поочередно.

Упражнения для рук:

- подъем и опускание вверх-вниз;
- разведение в стороны;
- сгибание рук в локтях;
- круговые движения «мельница»;
- круговые махи одной рукой и двумя вместе;
- отведение согнутых в локтях рук в стороны;

Для кистей рук:

- сгибание кистей вниз, вверх;

отведение вправо, влево;

- вращение кистей наружу, внутрь.

Упражнения для корпуса:

- наклоны вперед, в стороны;

- перегибы назад;

- повороты корпуса;

- расслабление и напряжение мышц корпуса (ронять корпус).

Упражнения для ног:

- полуприседания;

- подъем на полупальцы;

- подъем согнутой в колене ноги;

- разгибание и сгибание ноги в коленном суставе вперед, в сторону;

- то же с приседанием;

- отведение ноги, выпады вперед и в стороны;

- разворот согнутой в колене ноги.

Для ступней ног:

- сгибание и разгибание ноги в голеностопном суставе;

- отведение стопы наружу в суставе, внутрь;

- круговые движения стопой.

Прыжки:

- на обеих ногах по 6 позиции;

- на одной (по два, четыре, восемь на каждой);

- прыжок с просветом (из 6 позиции во 2 позицию и обратно);

- перескоки с одной ноги на другую с отведением работающей ноги на носок или пятку вперед и в стороны;

- подскоки;

- легкий бег.

Тема: 1.2. Фигурная маршировка.

Различные построения рисунков и фигур. Приемы перестроения из одной фигуры в другую. Развитие ориентировки в пространстве. Развитие чувства музыкального ритма и ритмичности движения. Использование различных видов шагов. Создание музыкально-двигательного образа на основе мелодии.

Виды фигур: круг в круге, «звездочка», «воротца», сужение и расширение круга.

Виды рисунков танца:

- круг
- змейка;
- цепочка;
- колонна;
- шеренга;
- диагональ;

Виды шагов и ходов:

- танцевальный шаг с носка;
- шаг с пятки;
- шаг на полупальцах;
- приставной шаг;
- шаги на полуприседании;
- маршевый шаг,
- галоп;
- подскок;
- легкий бег с отбрасыванием ног назад, согнутых в коленях;
- бег «лошадки».

Тема 1.3. Элементы классического танца.

- battement tendu из 6 и 1 позиции, все направления, музыкальный размер: 4/4 - 2 такта;
- battement tendu et demi-plié в 6 позиции, музыкальный размер: 4/4- 2 такта (1 такт - на каждое движение);

- трамплинные прыжки по 6 и 2 позициям;
- понятие en face.

Тема 1.4. Элементы народного танца.

- положение рук на поясе;
- положения рук в паре (в русском, белорусском танце);
- шаг с приставкой;
- шаг с подскоком;
- притоп одинарный, тройной;
- галоп;
- подскок;
- «ковырялочка»;
- «елочка», «гармошка»;
- полуприсядка с выносом ноги вперед и в сторону;
- присядка «мячик»;
- хлопки в ладоши;
- полька с высоким подниманием колена;
- простейшие хлопушки;
- вращение по точкам класса на месте.

Раздел 2. Музыка и танец.

Тема 2.1. Связь музыки и движения.

Взаимосвязь танцевального движения с музыкой. Понятие о строении музыкальной и танцевальной речи (мотив, фраза, предложение). Законченность мелодии и танцевального движения. Понятие о музыкальном вступлении и исходном положении танцующего. Начало исполнения движения после музыкального вступления. Понятие о трех музыкальных жанрах: марш, танец, песня. Знакомство с двухчастным построением музыкального произведения.

Тема 2.4. Метроритм, специальные упражнения.

Понятие о метре, ритме, ритмическом рисунке. Воспроизведение разнообразных ритмических рисунков с помощью хлопков в ладоши, притопов ног, позднее в сочетании с простыми танцевальными движениями. Понятие сильных и слабых долей. Знакомство с музыкальными размерами: 2/4, 3/4, 4/4; Упражнения на акцентирование «сильной» первой доли такта.

Раздел 3. Танцевальные композиции.

Тема 3.1. Парные композиции.

Знакомство с основными правилами поведения в парном танце:

- приглашение на танец;
- постановка исполнителей в паре:
 - положение корпуса: лицом друг к другу, лицом по линии танца, лицом против линии танца, в повороте парой, и др.
- положения рук: взявшись за одну руку, за две руки, «крест-накрест», «воротца», «под руки» и др.
- ведущая роль партнёра;

Воспитание уважительного отношения партнёров друг к другу. Развитие навыков исполнения парного танца.

Изучение образных танцев: «Весёлая прогулка», «Приглашение», «Дождя не боимся», «Пингвины», «Улыбка», «Поезд», «Лошадки», «Раз, два, три», «Тик-так» и др., (по выбору преподавателя).

Изучение бальных танцев:

- польки: «Ладошки», «Забава», «Вертушка», «Берлинская» и др. (по выбору преподавателя)
- вальс: «Аннушка», «Вальс дружбы», «Французский вальс», «Фигурный», и др. (по выбору преподавателя)
- марш: «Авангард», «Весёлый марш», «Детский марш» и др. (по выбору

- преподавателя).

Изучение танцев в современных ритмах: «Элефант», «Ежики», «Стирка», «Турнидос», «Блюз-спин» и др. (по выбору преподавателя).

Изучение народных стилизованных танцев: «Коломийка», «Топотушки», «Русский хоровод», «Прибалтийская полька», «Страшак», «Кантри», «Бульба» и др. (по выбору преподавателя).

Тема 3.2. Массовые композиции.

Освоение композиционного пространства. Навыки коллективного исполнительства. Обогащение исполнительской выразительности. Понятие об ансамбле, как согласованном действии исполнителей.

Изучение массовых композиций: «Кузнечик», «Стирка», «Вальс шаров», «Марш друзей», «Валенки», «Цирковые лошадки», «Пингвины», «Коломийка», «Танец цыплят», «Летка-енка», «Хлопайте в ладоши», полька, «Ежики», «Пчелки», «Лето», «Русское попури», «Блюз-спин» и др. (по выбору преподавателя)

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Барышникова Т. Азбука хореографии. (Внимание: дети). - М.: Ральф, 2000.
2. Базарова Н., Мей В. Азбука классического танца. - Л.: Искусство, 1983.
3. Бекина С. И др. Музыка и движение - М.: Просвещение, 1984.
4. Васильева Т. Балетная осанка. Методическое пособие, - М.: Высшая школа изящных искусств.
5. Зацепина К., Климов А, и др. Народно-сценический танец. Учебно-методическое пособие. - М.: Искусство, 1976.
6. Пинаева Е. Новые детские диско-танцы. Учебно-методическое пособие. - М.: ПБОЮЛ Монастырская М.В., 2003.
7. Пинаева Е. Образные танцы для детей. Учебно-методическое пособие. - Пермь: ОЦХТУ «Росток», 2005.
8. Пинаева Е. Польки, вальсы, марши для детей. Учебно-методическое пособие. - Пермь: ОЦХТУ «Росток», 2005.
9. Пинаева Е. Танцы современных ритмов для детей. Учебно-методическое пособие. - Пермь: ОЦХТУ «Росток», 2005.
10. Пинаева Е. Массовые композиции для детей. Учебно-методическое пособие. - Пермь: ОЦХТУ «Росток», 2005.