

**Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования города Новосибирска
«Детская школа искусств № 25»
(МБУДО ДШИ № 25)**

Рассмотрена и одобрена
Педагогическим советом
МБУДО ДШИ № 25
(протокол № 5 от 04.06.2025)

УТВЕРЖДЕНА
приказом МБУДО ДШИ № 25
от 16.06.2025 № 28-ов

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
В ОБЛАСТИ ХОРЕОГРАФИЧЕСКОГО ИСКУССТВА
«ТВОРЧЕСКАЯ СТУДИЯ «ЛУЧИКИ»»
«РИТМИКА»**

направленность: художественная
уровень: стартовый
возраст учащихся: 4-6 лет
срок освоения: 1 год
форма обучения: очная

Составитель:

Васильева В.В., преподаватель высшей квалификационной категории

Рецензент:

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка	4
1.1 Характеристика учебного предмета	4
1.2 Срок реализации учебного предмета	4
1.3 Объем учебного времени, предусмотренный на реализацию учебного предмета	4
1.4 Форма проведения учебных аудиторных занятий	4
1.5 Цель и задачи учебного предмета	4
1.6 Методы обучения	5
1.7 Материально-технические условия реализации учебного предмета	5
2. Содержание учебного предмета	6
2.1. Учебно-тематический план для группы детей 4 лет	6
2.2. Учебно-тематический план для группы детей 5 лет	6
2.3. Учебно-тематический план для группы детей 5,5-6 лет	8
3. Требования к уровню подготовки учащихся	9
4. Формы и методы контроля	10
4.1 Аттестация: цели, виды, форма, содержание	10
5. Методическое обеспечение учебного процесса	10
5.1 Методические рекомендации педагогическим работникам	10
6. Список учебно- методической литературы	11

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Характеристика учебного предмета «Ритмика»

Программа учебного предмета «Ритмика» разработана на основе «Рекомендаций по организации образовательной и методической деятельности при реализации общеобразовательных программ в области искусств», направленных письмом Министерства культуры РФ (от 21.11.2013 №191-01-39/06-ГИ). При составлении программы учитывалась современная методическая литература по хореографии и ритмике, в том числе: учебное пособие Н.И. Шаровой «Детский танец» (М.: Планета музыки, 2016), учебное пособие Е.В. Горшковой «От жеста к танцу: Методика и конспекты занятий по развитию творчества в танце у детей» (М.: Гном и Д, 2002) и другие.

Программа учебного предмета «Ритмика» развивает музыкальный слух и двигательные способности детей, а также те психические процессы, которые лежат в их основе. На занятиях происходит непосредственное и всестороннее обучение ребенка на основе гармоничного сочетания музыкального, двигательного, физического и интеллектуального развития. Систематические метроритмические упражнения способствуют формированию у детей хорошего чувства ритма, танцевальных и общих двигательных навыков, укрепляют мышечный аппарат. Ритмика и танец имеют оздоровительное значение, содействуют правильному физическому развитию детей, более глубокому эмоционально-осознанному восприятию музыки, пониманию музыкальных стилей и жанров. Ритмические упражнения, этюды и танцы исполняются чаще всего всем коллективом и требуют четкого взаимодействия всех участников, что повышает дисциплину, воспитывает чувство ответственности и товарищества.

Уроки ритмики развивают такие музыкальные данные как слух, память, ритм, воспитывают культуру движения, помогают выявлению творческих задатков обучающихся. Освоение программы формирует музыкальный вкус, развивает мышление, фантазию, раскрывает индивидуальные, личностные качества ребенка.

1.2. Срок реализации учебного предмета «Ритмика»

Срок освоения программы учебного предмета «Ритмика» составляет 1 год.

1.3. Объем учебного времени:

Учебным планом ДШИ на реализацию программы учебного предмета «Ритмика» в рамках ДОП «Подготовительный класс» предусмотрен 1 час в неделю. Годовой объем составляет 33 часа в год. Рекомендуемая продолжительность урока - от 20 до 30 минут.

1.4. Форма проведения учебных аудиторных занятий: мелкогрупповая (от 4 до 10 человек) и групповая (от 11 до 15 человек). Для детей дошкольного возраста внутри урока проводится динамическая пауза (смена деятельности, отдых)

1.5. Цель и задачи учебного предмета

Цель: развитие способностей детей к выражению эмоционального восприятия музыки средствами освоения музыкально-ритмических и танцевальных упражнений, этюдов и игр, танцевальных жанров.

Задачи:

обучать выполнению простых музыкально-ритмических движений под музыку, формировать двигательные навыки, способствующие развитию координации;

формировать умения передавать характер и образное содержание музыки в ритмически организованных движениях;

формировать целостные впечатления о музыке и движении;

развивать музыкальные способности, музыкальную память, чувство ритма;

формировать правильную осанку;

содействовать выявлению и развитию творческой индивидуальности ребёнка;

воспитывать внимание, выносливость и стремление выполнить задачу, поставленную преподавателем;

приобщать к здоровому образу жизни.

1.6. Методы обучения

Для достижения поставленной цели и задач предмета используются следующие методы обучения.

1. Наглядно-слуховой: прослушивание музыкального примера с последующим показом движений преподавателем.

2. Словесный: беседа о характере музыки, её художественных образах; объяснение средств музыкальной выразительности; эмоциональный рассказ преподавателя о прозвучавшем произведении, необходимый для формирования у детей ассоциативного восприятия музыки.

3. Аналитический: оценка результатов учебного процесса и разбор индивидуальных возможностей обучающихся.

4. Практический: освоение подготовительных танцевальных движений, упражнений с предметами; включение их в музыкально-ритмические этюды; простейшие танцевальные композиции с элементами русского (национального) танца и сюжетные игры.

Данные методы являются наиболее продуктивными при реализации поставленных целей и задач учебного предмета¹.

1.7. Материально-технические условия реализации учебного предмета

Для реализации программы «Ритмика» в ДШИ имеется:

балетный зал для занятий, оборудованный балетными станками вдоль стен, зеркалами, наглядными пособиями, учебной мебелью, фортепиано;

библиотека, фонотека, видеотека, музыкальный центр, мультимедийное оборудование и компьютерная техника;

¹По мнению составителей Примерной программы по учебному предмету «Ритмика», рекомендованной Министерством культуры РФ, (ФГТ: ПО.01.УП.02., ПО.01.УП.01. - Москва, 2012) В. В. Быченковой и О. В. Савинковой, эти методы оптимальны, т.к. основаны на лучших традициях мировой и отечественной школ преподавания ритмики.

костюмерная, располагающая комплектами костюмов для сценических выступлений;

помещения для переодевания обучающихся и преподавателей.

В ДШИ созданы условия для содержания, своевременного обслуживания и ремонта музыкальных инструментов, содержания, обслуживания и ремонта балетных залов, костюмерной.

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

2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

2.1. Учебно-тематический план для группы детей 4 лет:

Ритмопластика:

Поклон. Положение рук на поясе, за платье.

Начало формирования навыка ритмичного движения в соответствии с характером музыки. Танцевальная разминка.

Знакомство с выразительным значением темпа музыки. Ритмико-гимнастические упражнения.

Ритмический рисунок, музыкальный размер. Смена движения в соответствии с двух и трёхчастной формой музыки.

Ритмичная ходьба (марш). Легкий шаг с носка. Шаг на полупальцах. Легкий бег на п/п.

Маршевый шаг и бег с подъёмом колен. Марш на п/п. Прямой и боковой галоп.

Упражнения на ориентировку в пространстве, на координацию и внимательность. Движения головы: повороты на право- налево, наклоны вверх- вниз, вправо- влево с различной амплитудой.

Движение плеч и корпуса. Подъем плеч в различном темпе и характере. Поочередное выведение плеча вперед, назад.

Наклоны корпуса вперед, назад, в сторону.

Вращение бедрами по часовой стрелке, против, «восьмеркой», смещение из стороны в сторону.

Махи ногами вперед с продвижением, руки в сторону по диагонали.

«Волна» вперед – движением корпусом. «Змея» в сторону – движение корпусом.

Поза «ласточка», «эмбрион».

Движения с продвижением вперед «лягушка», «слоник», «ящерка»

Упражнения на развития пластики рук «лес, небо, море, я». Взмахи руками «полет птиц». «Змея», «волна» кистью рук.

Танцевальная игра «Жучки и бабочки».

2.2. Учебно-тематический план для группы детей 5 лет:

Ритмопластика:

Поклон. Положение рук на поясе, за платье.

Начало формирования навыка ритмичного движения в соответствии с характером музыки. Танцевальная разминка.

Знакомство с выразительным значением темпа музыки. Ритмико-гимнастические упражнения.

Ритмический рисунок, музыкальный размер. Смена движения в соответствии с двух и трёхчастной формой музыки.

Танцевальные движения:

Поклон

простой

поясной

Шаги:

маршевый шаг

шаг на высоких полу пальцах с поджатой назад

на полупальцах с высоко поднятым коленом вперед

Бег:

сценический

на полу пальцах

Прыжки:

на месте по VI позиции

с продвижением вперед

Работа рук:

понятие «правая» и «левая рука»

положение рук на талии

Позиции ног:

понятие «правая» и «левая нога»

первая позиция свободная

Работа головы:

Наклоны и повороты

Движения корпуса:

наклоны вперед, назад, в сторону

с сочетанием работы головы

Музыкально-ритмические упражнения:

Притопы

простой

Хлопки

Хлопки в ладоши (простые)

Хлопки в ритмическом рисунке

Хлопки в парах с партнером

Упражнения на ориентировку в пространстве, на координацию и внимательность. Движения головы: повороты на право- налево, наклоны вверх- вниз, вправо- влево с различной амплитудой.

Движение плеч и корпуса. Подъем плеч в различном темпе и характере. Поочередное выведение плеча вперед, назад.

Наклоны корпуса вперед, назад, в сторону.

Упражнения на развития пластики рук «лес, небо, море, я». Взмахи руками «полет птиц». «Змея», «волна» кистью рук.

К вышеупомянутым упражнениям добавляются занятия партерной гимнастикой.

Упражнения *par terre*:

Упражнения для стоп

Шаги: а) на всей стопе; б) на полупальцах.

Сидя на полу, сократить и вытянуть стопы по VI позиции.

Лежа на спине, круговые движения стопами: вытянуть стопы по VI позиции, сократить по VI позиции, медленно развернуть стопы так, чтобы мизинцы коснулись пола (сокращенная I позиция), вытянуть стопы по I позиции.

Releve на полупальцах в VI позиции у станка.

Упражнения на выворотность:

Лежа на спине развернуть ноги из VI позиции в I.

«Лягушка»: а) сидя, б) лежа на спине

Упражнения на гибкость вперед:

«Складочка» по VI позиции с обхватом рук за стопы.

«Складочка» по I позиции: сидя колени согнуть и подтянуть к груди, стопы в выворотной I позиции, руками удерживать стопы, стараясь развести их в стороны. Вытянуть ноги по полу с одновременным наклоном вперед, руки и стопы вытягиваются.

Из положения упор присев (присед, колени вместе, руки опираются около носков снаружи) встать в положение упор согнувшись (стойка на прямых ногах с опорой руками около носков, тело согнуто в тазобедренных суставах).

Развитие гибкости назад:

Лежа на животе, *port de bras* назад с опорой на предплечья, ладони вниз- «поза сфинкса».

Силовые упражнения для мышц спины:

«Самолет». Из положения - лежа на животе, одновременное подъем и опускание ног и туловища.

Упражнения с предметами танца (по выбору преподавателя):

Упражнение с платком

Упражнение с лентой

2.3. Учебно-тематический план для группы детей 5,5-6 лет:

У детей старшего возраста время занятий увеличивается, и помимо ритмопластики и упражнений гимнастики *par terre*, добавляются следующие упражнения и элементы:

Элементы классического танца:

Поклон, реверанс. Постановка корпуса.

Позиции рук: подготовительное положение, 1, 2, 3,. Переводы рук из позиции в позицию.

Позиции ног: 6, 1, 2, 3, (полувыворотные)

Demi plie по 1, 2, 3 позиции.

Battement tendu из 1 позиции.

Releve на п/п

Перегибы корпуса в сторону и назад.
 Трамплинные прыжки по 1 позиции.
 Passe par terre.
 Battement tendu jete на 30 градусов вперед, в сторону, назад.
 Port de bras : подготовительное, 1-ое, 2-ое.
 Элементы русского танца:
 Поклон в русском характере.
 Позиции рук: подготовительная, 1, 2, 3.
 Раскрывание рук вперед – в сторону из положения на поясе.
 Battement tendu (носок – каблук) в сторону и вперед, в сочетании с полуприседанием.
 Ковырялочка с тройным притопом.
 «Гармошка», «Зигзаг».
 Перескоки из стороны в сторону с акцентом на вверх.
 Приседания по 6 позиции с поворотом корпуса.
 6. Танцевальные шаги и ходы:
 Шаг польки (простейший)
 Танцевальный бег с продвижением и на месте.
 Галоп прямой, боковой и с поворотом.
 Переменный ход в ритме вальса вперед, назад (вальсовая дорожка).
 Русский ход на притопах.
 Подскоки. Хороводный шаг.
 Упражнения на ориентировку в пространстве:
 Различие правой, левой ноги, руки, плеча.
 Понятие поворота и наклона головы, корпуса, плеч.
 Построение в колонну по 1, по 2.
 Перестроение из колонны в шеренгу и обратно.
 Круг. Диагональ.
 Перестроение из одного круга в два.
 Перестроение из большого круга в большую звезду.
 Сужение и расширение круга.
 «Воротца», «Змейка», «Спираль», «Ручеек».
 Танцевальные этюды и танцы:
 Танцевальные этюды и танцы строятся на танцевальном шаге, подскоках, галопе, польке и других танцевальных и танцевально-жанровых элементах.
 «Плясовая», «Русский этюд с платочками», «Русский хоровод», «Танец с хлопками», танец «Смени пару», «Полька - Давайте потанцуем», «Барбарики».
 В соответствии с особенностями освоения учебного материала учащимися возможно включение и других танцев, основанных на изучаемых танцевальных элементах.

3. ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ УЧАЩИХСЯ

В результате реализации программы «Ритмика» обучающиеся будут знать:

основные термины партерного экзерсиса, названия основных танцевальных движений и элементов;

правила безопасного поведения в танцевальном классе и на сцене;

иметь представление: о выразительных средствах музыки (темп, ритм, динамические оттенки), массовой композиции, сценической площадке, рисунке танца, слаженности и культуре исполнения танца;

уметь:

определять выразительные средства музыки – характер, темп, динамические оттенки;

начинать и заканчивать движение вместе с музыкой;

координировать движения рук, ног и головы;

исполнять движения в характере музыки;

выполнять упражнения с предметами и без них под музыку;

исполнять простые танцевальные этюды и танцы;

ориентироваться на сценической площадке;

танцевать в паре и в ансамбле.

4. Формы и методы контроля, система оценок

4.1 Аттестация: цели, виды, форма, содержание

Оценка качества реализации программы «Ритмика» проводится на завершающих полугодие учебных занятиях в счет аудиторного времени, предусмотренного на учебный предмет.

Успеваемость учащихся проверяется на различных выступлениях: концертах для родителей, просмотрах и т.д.

5. Методическое обеспечение учебного процесса

5.1 Методические рекомендации педагогическим работникам

Первостепенное значение в проведении урока ритмики имеет правильный подбор музыкального материала для занятий, который должен содержать образцы русской и зарубежной музыки, как народной, так и классической. Она должна быть высокохудожественной и соответствовать возрасту учащихся. Особо следует уделить внимание работе преподавателя с концертмейстером. Качество исполнения музыкальных произведений должно быть на высоком профессиональном уровне.

Каждое учебное занятие учебного предмета «Ритмика» включает в себя три органически взаимосвязанных раздела, в которых концентрическим методом прорабатываются перечисленные темы курса.

Первый раздел: развитие слухового восприятия и закрепление полученных навыков в движении.

Второй раздел: музыкально-ритмическая тренировка.

Третий раздел: музыкально-ритмические игры и этюды.

Все эти разделы должны чередоваться не механически, а соединяться органично, быть пронизаны единым педагогическим замыслом урока.

Развитие двигательных навыков – одна из главных составляющих успешного выполнения программных требований по учебному предмету «Ритмика и танец». При этом важно научить ребенка эмоционально воспринимать музыку и передавать её характер в движениях. Умение понимать музыкальный язык формируется на учебном предмете «Ритмика» в разных видах учебной деятельности, таких как: развитие мелодического слуха, чувства ритма, координации движений с музыкой.

Музыкально-ритмическая тренировка является основой данного курса и подготовкой к последующим выступлениям ребенка на сцене. В ритмике используются несложные элементы народных плясок, хороводов, которые составляют основу современных детских композиций.

Музыкально-ритмические игры и этюды решают 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 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.

6. СПИСОК УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Базарова Н., Мей В. Азбука классического танца. - Л.: Искусство, 1983.
2. Барышникова Т. Азбука хореографии. (Внимание: дети). - М.: Ральф, 2000.
3. Бекина С.И., Ломова Т.П., Соковнина Е.Н. Музыка и движение. Упражнения, игры, пляски для детей 6-7 лет. Часть 1 и Часть 2. М.: Просвещение, 1981
4. Горшкова Е. В. От жеста к танцу. М.: Издательство «Гном и Д», 2004
5. Зацепина К., Климов А. и др. Народно-сценический танец. Учебно-методическое пособие. - М.: Искусство, 1976.
6. Климов А. Основы русского народного танца. М., Издательство «Московского государственного института культуры», 1994
7. Колодницкий Г.А. Музыкальные игры, ритмические упражнения и танцы для детей. М.: Гном-пресс, 2000
8. Конорова Е.В. Занятия по ритмике в III и IV классах музыкальной школы. Выпуск 2. Издательство «Музыка». М., 1973
9. Конорова Е.В. Методическое пособие по ритмике. Занятия по ритмике в подготовительных классах. Выпуск 1. М.: Музгиз, 1979
10. Лифиц И., Франио Г. Методическое пособие по ритмике. М., 1987

11. Пинаева Е. Массовые композиции для детей. Учебно-методическое пособие. - Пермь: ОЦХТУ «Росток», 2005
12. Пинаева Е. Образные танцы для детей Учебно-методическое пособие. - Пермь: ОЦХТУ «Росток», 2005.
13. Пинаева Е. Польки, вальсы, марши для детей. Учебно-методическое пособие. - Пермь: ОЦХТУ «Росток», 2005.
14. Пинаева Е. Танцы современных ритмов для детей. Учебно-методическое пособие. - Пермь: ОЦХТУ «Росток», 2005.
15. Программы для хореографических школ искусств. Составитель Бахтов С.М. - М., 1984
16. Пустовойтова М.Б. Ритмика для детей. Учебно-методическое пособие. М., Гуманитарный издательский центр «ВЛАДОС», 2008
17. Суворова Т.И., Фоломеева Н.М. Танцевальная ритмика для детей. - М.-СПб., 2004.
18. Шарова Н.И. Детский танец: Учебное пособие. М.: Планета музыки, 2016.
19. Чибрикова-Луговская А.Е. Ритмика. М.: Издательский дом «Дрофа», 1998