

**Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования  
«Детская музыкальная школа №4»**

**Дополнительная общеразвивающая образовательная программа  
«Ритмика и танец»  
Срок обучения 7 лет**

**Старый Оскол 2015**

«Одобрено»  
Методическим советом  
образовательного учреждения  
МБУ ДО ДМШ № 4



31.09.2015 г. дата рассмотрения

31.09.2015 г. дата утверждения

**Разработчик:**

**Хорольская С. С.**  
преподаватель высшей категории  
по классу хореографии  
МБУ ДО ДМШ №4

**Рецензент:**

**Сигарева И.Н.**  
Заслуженный работник РФ  
преподаватель высшей категории  
по классу хореографии  
МБУ ДО «ДМШ №5»

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа адаптирована, переработана и составлена на основе примерной программы для хореографических отделений ДМШ «Ритмика и танец» Е.А. Пинаева. Москва 2006 и примерной программы для хореографических отделений ДМШ «Ритмика и танец» С.Е. Бахто. Москва 1984, рассчитана на два года обучения.

### **Направленность данной программы:**

Данная образовательная программа имеет **общеразвивающую направленность**, является базовой для овладения другими хореографическими дисциплинами: «Классический танец», «Народный танец», «Современный танец».

### **Актуальность данной программы.**

Учебная программа «Ритмика и танец» является первой ступенью в хореографическом образовании. Её освоение способствует формированию общей культуры детей, музыкального вкуса, навыков коллективного общения, развитию двигательного аппарата, мышления, фантазии, раскрытию индивидуальности.

**Цель программы:** развитие ребенка, формирование средствами музыки и ритмических движений разнообразных умений, способностей, качеств личности.

### **Задачи программы:**

- воспитание музыкальных способностей;
- формирование двигательных навыков и умений;
- развитие физических данных, координации движения, пластичности, хореографической памяти, выносливости;
- формирование умений соотносить движения с музыкой;
- овладение свободой движения;
- активизация творческих способностей;
- психологическое раскрепощение учащихся;

- приобщение к хореографическому искусству.

### **Сроки реализации программы:**

Изложенный в программе курс ориентирован на учащихся 7-9 лет рассчитан на 2 года обучения и изучается параллельно с курсом музыкальной грамоты на основании примерных учебных планов образовательных программ хореографического искусства.

Программа состоит из 3-х разделов.

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

**Первый раздел** предусматривает приобретение учащимися 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, балльных, 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), выбор которого направлен на раскрытие способностей учащихся, формирование культуры поведения и общения, воспитание и реализацию творческого начала.

### **Формы и методы обучения**

Урок по предмету «Ритмика и танец» проводится в форме группового практического занятия.

Основные методы работы преподавателя – хореографа на уроке - наглядный (практический качественный показ), словесный (объяснение), игровой (учебный материал в игровой форме), творческий (самостоятельное создание учащимися музыкально- двигательных образов).

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

#### **Формы и режим занятия.**

Формы учебных занятий: репетиционные; постановочные; информационные (беседа, лекция), практическое занятие.

Режим занятий: 1-й ,2-й классы — 4 академических часа в неделю.

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

#### **Формы подведения итогов реализации программы**

|           |                          |                     |                              |                     |
|-----------|--------------------------|---------------------|------------------------------|---------------------|
| 1-й класс | 1 полугодие<br>(декабрь) | контрольный<br>урок | 2 полугодие<br>(апрель -май) | контрольный<br>урок |
| 2-й класс | 1 полугодие<br>(декабрь) | контрольный<br>урок | 2 полугодие<br>(апрель -май) | контрольный<br>урок |

Требования к организации и проведению контрольного урока, зачета:

- контрольный урок, зачет должен включать отдельные фрагменты всех разделов программы и представлять собой законченный по форме музыкально-ритмический и танцевальный материал, соответствующий требованиям класса;
- итоги контрольного урока, зачета обсуждаются преподавателями хореографических дисциплин.

## Прогнозируемая результативность

### 1 КЛАСС

- иметь представление о двигательных функциях отдельных частей тела (голова, 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 позиции ног (полувыворотные), позиции рук;
- владеть различными танцевальными шагами
- иметь представление о темпах и динамике музыкальных произведений, уметь их определять и отражать в движениях;
- знать понятия: вступление, начало и конец предложения, уметь своевременно начинать движение по окончании вступления;
- знать понятия: «сильной» и «слабой» доли в такте и уметь выделить их соответствующими движениями;
- знать понятие метра и ритма;
- иметь навыки воспроизведения простейших ритмических рисунков с помощью хлопков в ладоши и притопов ног.
- 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

- 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
- иметь представление о длительностях нот в соотношении с танцевальными шагами;
- знать понятие лада в музыке (мажор, минор) и уметь отражать ладовую окраску в художественных образах;
- 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 ладош и притопов ног в сочетании с простыми танцевальными движениями.
- 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.

### Учебно тематический план

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



## Содержание программы

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;

#### 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 2.3: Элементы классического танца.**

Изучаются на середине зала при неполной выворотности ног.

Постановка корпуса, ног, рук, головы:

- позиции ног 1, 2, 3;
- постановка стоп;
- позиции рук; подготовительное положение, постановка кисти, 1, 3, 2 (изучается последней, как наиболее трудная), музыкальный размер: 4/4 -1 такт; 3/4 - 4 такта;
- Battement tendu в 1 и 3 позициях, все направления, музыкальный размер: 4/4 - 2 такта;
- Demi – plie в 1 и 3 позициях, музыкальный размер: 4/4 - 2 такта;

- Battement tendu с demi – plié в 1 и 3 позициях, музыкальный размер: 4/4-2 такта, (1 такт -на каждое движение);
- наклон корпуса вперед, в сторону;
- трамплинные прыжки;
- понятие en face.

#### **Тема 2.4: Элементы народного танца.**

- положение рук на поясе;
- положение рук в паре (в русском, белорусском танце);
- шаг с приставкой;
- шаг с подскоком;
- притоп одинарный, тройной;
- галоп;
- подскок;
- «ковырялочка»;
- гармошка;
- полуприсядка с выносом ноги вперед и в сторону;
- присядка «мячик»;
- хлопки в ладоши;
- полька;
- 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» 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: «Вальс шаров», «Марш друзей», «Валенки», «Цирковые лошадки», «Пингвины», «Коломийка», «Танец цыплят», «Летка-енка», «Хлопайте в ладоши», полька, «Ежики», «Пчелки», «Лето», «Русское поурри», «Блюз-спин» и др. (по выбору преподавателя).

## **Методическое обеспечение**

### **1 год обучения**

| <b>№</b> | <b>Методы, формы, приемы организации образовательного процесса</b>   | <b>С какой целью применяются</b>   |
|----------|--|--|
| 1.       | Методы: словесные -объяснение, эмоционального воздействия, практический материал изучается с соответствующей теорией.<br>Формы: традиционная, практический материал изучается с соответствующей теорией. | <b>Тема раздела:</b> Хореографическая азбука<br><b>Цель:</b> развитие координации, формирование осанки и физических данных, необходимых для занятий хореографией |
| 2.       | Методы: словесный (объяснение), игровой (учебный материал в игровой форме)<br>Формы: традиционная  | Тема раздела: Музыка и танец<br>Цель: приобретение учащимися знаний в области музыкальной грамоты  |
| 3.       | Методы: показ, объяснение, словесное сопровождение движений под музыку, наглядного восприятия, игровой.  | Тема раздела: Танцевальные композиции<br>Цель: изучение разноплановых танцев   |

Формы: традиционная

## 2 год обучения

| №  | Методы, формы, приемы организации образовательного процесса  | С какой целью применяются   |
|----|--|---|
| 1. | Методы: словесные -объяснение, эмоционального воздействия, практический материал изучается с соответствующей теорией.<br>Формы: традиционная, практический материал изучается с соответствующей теорией. | Тема раздела: Хореографическая азбука<br>Цель: развитие координации, формирование осанки и физических данных, необходимых для занятий хореографией  |
| 2. | Методы: словесный (объяснение), игровой (учебный материал в игровой форме)<br>Формы: традиционная  | Тема раздела: Музыка и танец<br>Цель: изучение средств музыкальной выразительности на основе танцевального движения, воспитание чувства ритма, музыкального слуха посредством ритмических упражнений и музыкальных игр. |
| 3. | Методы: показ, объяснение, словесное сопровождение движений под музыку, наглядного восприятия, игровой.<br>Формы: традиционная, концерт  | Тема раздела: Танцевальные композиции<br>Цель: создание репертуара для сценической  |

### **Список используемой литературы**

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. Зацепина К., Климов А, и др. Народно-сценический танец. Учебно-методическое пособие. - М.: Искусство, 1976.
5. Пинаеза Е. Новые детские диско-танцы. Учебно-методическое пособие. - М.: ПБОЮЛ Монастырская М.В., 2003.
6. Пинаева Е. Образные танцы для детей. Учебно-методическое пособие. - Пермь: ОЦХТУ «Росток», 2005.
7. Пинаева Е. Танцы современных ритмов для детей. Учебно-методическое пособие. - Пермь: ОЦХТУ «Росток», 2005.
8. Пинаева Е. Массовые композиции для детей. Учебно-методическое пособие. - Пермь: ОЦХТУ «Росток», 2005.