

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ДЕТСКАЯ ШКОЛА ИСКУССТВ»
г. ШАГОНАР МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА
«УЛУГ-ХЕМСКИЙ КОЖУУН РЕСПУБЛИКИ ТЫВА»

Дополнительные общеразвивающие программы в области
хореографического искусства «Хореографическое творчество»

Программа по учебному предмету по выбору
«Ритмика»

Шагонар 2023г.

Обсуждено методическим советом МБОУ ДО «Детской школы искусств» г. Шагонар
муниципального района «Улуг-Хемский кожуун РТ» «22» августа 2023г., протокол № 05

Председатель _____ А.А. Думобалай

Утверждено приказом директора МБОУ ДО «Детской школы искусств» г. Шагонар
муниципального района «Улуг-Хемский кожуун РТ» «26» августа 2023г. приказ № 108

Составители:

Балчий М.С. - преподаватель хореографии первой квалификационной категории
Туван-оол А.А. - преподаватель хореографии

Рецензент: **Барнакова Н. Ч.** - Заслуженный работник культуры, преподаватель высшей
квалификационной категории.

Ритмика: программа по учебному предмету для ДШИ по специальности:
«Хореография» /ост. Балчий М.С., Туван-оол А.А.
Шагонар-2023г.

Программа по учебному предмету по выбору: «Ритмика» включает
пояснительную записку, содержание учебного предмета, требования к уровню подготовки
обучающихся, формы и методы контроля, систему оценок, методическое обеспечение
учебного процесса, список литературы. Учебная программа предназначена для
практического использования в преподавании хореографических дисциплин в ДШИ РТ.

«Детская школа искусств»
г. Шагонар, 2023г

Структура программы учебного предмета

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;
- Годовые требования по классам;

III. Требования к уровню подготовки обучающихся

IV. Формы и методы контроля, система оценок

- Аттестация: цели, виды, форма, содержание;
- Критерии оценки;

V. Методическое обеспечение учебного процесса

- Методические рекомендации педагогическим работникам;

VI. Список рекомендуемой учебной литературы

- Основная литература;
- Дополнительная литература

I. Пояснительная записка

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

Программа учебного предмета по выбору «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.

Учебный предмет по выбору «Ритмика» направлен на приобщение детей к хореографическому искусству, на эстетическое воспитание учащихся, на приобретение основ исполнения народного танца, а также на воспитание нравственно-эстетического отношения к танцевальной культуре народов мира.

Содержание учебного предмета по выбору «Ритмика» тесно связано с содержанием учебных предметов «Народное музыкальное творчество», «Подготовка концертных номеров», «Народный танец».

Обучение народному танцу совершенствует координацию движений, способствует дальнейшему укреплению мышечного аппарата, развивая те группы мышц, которые мало участвуют в процессе классического тренажа. Кроме того, занятия народным танцем позволяют учащимся овладеть разнообразием стилей и манерой исполнения танцев, в значительной степени расширяют и обогащают их исполнительские возможности, формируя особые исполнительские качества и навыки.

2. Срок реализации учебного предмета

Срок освоения предмета по выбору «Ритмика» составляет 4 года.

3. Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом

Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом образовательного учреждения на реализацию предмета «Народно-сценический танец»:

Срок обучения	4 года
Год обучения (класс)	1 – 4
Максимальная нагрузка(в неделю)	1 час
Аудиторные занятия	264
Общее количество часов	264

4. Форма проведения учебных аудиторных занятий:

Групповые занятия, численность группы от 10 человек, рекомендуемая продолжительность урока - 40 минут.

5. Цель и задачи учебного предмета

Цель: развитие танцевально-исполнительских и художественно-эстетических способностей учащихся на основе приобретённого ими комплекса знаний, умений, навыков, необходимых для исполнения различных видов народной хореографии, а также выявление наиболее одарённых детей в области хореографического исполнительства.

Задачи:

- обучение основам народного танца,
- развитие танцевальной координации;
- обучение виртуозности исполнения; • обучение выразительному исполнению и эмоциональной раскрепощённости в танцевальной практике;
- развитие физической выносливости;
- развитие умения танцевать в группе;
- развитие сценического артистизма;
- развитие дисциплинированности;
- формирование волевых качеств.

6. Методы обучения

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

- словесный (объяснение, разбор, анализ);
- наглядный (качественный показ, демонстрация отдельных частей и всего движения, просмотр видеоматериалов с выступлениями выдающихся танцовщиц, танцовщиков, танцевальных коллективов, посещение концертов и спектаклей для повышения общего уровня развития обучающегося);
- практический (воспроизводящие и творческие упражнения, деление целого произведения на более мелкие части для подробной проработки и последующей организации целого);
- аналитический (сравнения и обобщения, развитие логического мышления);
- эмоциональный (подбор ассоциаций, образов, создание художественных впечатлений);
- индивидуальный подход к каждому ученику с учётом природных способностей, возрастных особенностей, работоспособности и уровня подготовки.

Предложенные методы работы в рамках образовательной программы являются наиболее продуктивными при реализации поставленных целей и задач учебного предмета и основаны на проверенных методиках.

7. Описание материально-технических условий реализации учебного предмета

- наличие музыкального инструмента (рояля/фортепиано, баяна) в классе;
- учебные аудитории для групповых, мелкогрупповых и индивидуальных

занятий;

- помещения для работы со специализированными материалами (фонотеку, видеотеку, фильмотеку, просмотрный видеозал);
- костюмерную, располагающую необходимым количеством костюмов для учебных занятий, репетиционного процесса, сценических выступлений;
- раздевалки для обучающихся.

В образовательном учреждении должны быть созданы условия для содержания, своевременного обслуживания и ремонта музыкальных инструментов, содержания, обслуживания и ремонта балетных залов, костюмерной.

II. Содержание учебного предмета

1. Сведения о затратах учебного времени, предусмотренного на освоение учебного предмета по выбору «Ритмика», на максимальную нагрузку обучающихся и аудиторные занятия:

Срок освоения программы	4 года
Класс	1-4
Количество часов на аудиторные занятия (в неделю)	1 час
Продолжительность учебных занятий (в неделях)	33
Количество часов в год	33
Общее количество часов	132

2. Требования по годам обучения

В содержание программы входят следующие виды учебной работы:

- изучение учебной терминологии;
- ознакомление с элементами и основными комбинациями народной хореографии, ознакомление с рисунком народно-сценического танца особенностей взаимодействия с партнёрами на сцене;
- ознакомление со средствами создания образа.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН по годам обучения

Первый год обучения

№ п/п	Тема	Количество часов
1.	Введение. Лекция о русском народном танце	1
2.	Проверка ритмики у детей на специальных упражнениях	4
3.	Основные положения и движения рук	4

4.	Позиции ног	4
5.	Подготовка к «верёвочке»	4
6.	Полуприседания и полные приседания	2
7.	Русский поклон	1
8.	Простой сценический ход на всей стопе и полупальцах	4
9.	Сценическое мастерство (работа на сцене)	4
10.	Дробные выстукивания (сочетания ритмических ударов)	4
11.	Контрольный урок	1
	Всего:	33 часа

Второй год обучения

№ п/п	Тема	Количество часов
1.	Повторение пройденного в 1 классе	2
2.	Сценическое положение и движение рук	4
3.	Элементы русского танца – хоровод	4
4.	Русский поклон	1
5.	Переменный шаг	2
6.	Припадание	2
7.	Основы дробных выстукиваний	4
8.	Простой притоп	2
9.	Двойной притоп	2
10.	Двойная дробь	4
11.	«Трилистник»	4
12.	Контрольный урок	1
	Всего:	33 часа

Третий год обучения

№ п/п	Тема	Количество часов
1.	Повторение пройденного во 2 классе	2
2.	«Ковырялочка»	2
3.	«Гармошечка»	2
4.	«Трилистник» с двойным и тройным притопом	3
5.	Переборы каблучками ног	3
6.	Подскоки на двух ногах	2

7.	Поочередные подскоки с подъемом согнутой ноги вперед	2
8.	Присядки на двух ногах	4
9.	Присядки с выносом ноги на каблук	2
10.	Притопы	4
11.	Притопы в продвижении	2
12.	Двойная дробь с притопом	4
13.	Контрольный урок	1
	Всего:	33 часа

Четвёртый год обучения

№ п/п	Тема	Количество часов
1.	Повторение пройденного в 3 классе	2
2.	Дробные выстукивания	2
3.	Хороводный ход в различных направлениях с работой рук	2
4.	Простой шаг с проскальзывающим притопом, с продвижением вперед	2
5.	Переменный шаг	2
6.	Ход с каблучка	1
7.	Шаг с «приступкой» (с приставкой)	2
8.	Шаг с переступанием с постепенным поворотом корпуса то вправо, то влево	2
9.	Перекрещивающийся шаг	2
10.	Качающий шаг	2
11.	Шаг с мазком	3
12.	Элементы тувинского основного шага	2
13.	Элементы северного хоровода	2
14.	Пол-ключа	2
15.	Полный ключ	2
16.	Танцы: «Кадриль», «Камаринская», «Приветственный», «Топотуха», «Барыня», «Тевек», «Дээн-Дээн» и другие	2
17.	Контрольный урок. Подведение итогов	1
	Всего:	33 часа

Разбор элементов и движений сценического танца:

1. Русский поклон:

- а) простой поясной на месте;
- б) простой поясной с движением правой руки к левой стороне груди, затем в 3 позицию, левая рука в подготовительном положении;
- в) простой поясной с продвижением (подходом вперед и отходом назад)

с мягким одинарным притопом в конце);

г) с работой рукой, платком (мягко, лирично, резко, бодро).

2. Основные положения и движения рук:

— ладони, сжатые в кулачки, на талии (подбоченившись),

— руки скрещены на груди,

— одна рука, согнутая в локте, поддерживает локоть другой, указательный палец которой упирается в щеку,

— **положения рук в парах:**

а) держась за одну руку,

б) за две,

в) под руку,

г) «воротца»,

— **положения рук в круге:**

а) держась за руки,

б) «корзиночка»,

в) «звёздочка»,

— **движения рук:**

а) подчёркнутые раскрытия и закрытия рук,

б) раскрытия рук в сторону (ладонями вверх в 3 позицию),

в) взмахи с платочком,

г) хлопки в ладоши.

3. Русские ходы и элементы русского танца:

— простой сценический ход на всей стопе и на полупальцах,

— переменный ход с фиксированием ноги сзади на носке на полу,

— переменный ход с plié на опорной ноге и вынесением работающей ноги на воздух через 1 позицию ног,

— тройной шаг на полупальцах с ударом на четвёртый шаг всей стопой в пол,

— шаг с мазком каблук и вынесением сокращённой стопы на воздух

— комбинации из основных шагов.

4. «Припадание»:

— по 1 прямой позиции,

— вокруг себя по 1 прямой позиции (1 полугодие),

— 2 полугодие — по 5 позиции,

— вокруг себя и в сторону.

5. Подготовка к «верёвочке»:

— без полупальцев, без проскальзывания с полупальцами, с проскальзыванием,

— «косичка» (в медленном темпе).

— «моталочка» в «чистом» виде.

6. «Гармошечка»:

— начальная раскладка с паузами в каждом положении — 1 полугодие,

— «лесенка»,

— «ёлочка»,

— исполнение в «чистом» виде — 2 полугодие.

7. «Ковырялочка»:

— простая, в пол

— простая, с броском ноги на 450 и небольшим отскоком на опорной ноге,

— «ковырялочка» на 900 с активной работой корпуса и ноги,

— в чередовании с одинарными, двойными и тройными притопами.

8. Основы дробных выстукиваний:

— простой притоп,

— двойной притоп,

— в чередовании с приседанием и без него,

— в чередовании друг с другом, двойными и тройными хлопками в ладоши (у мальчиков с хлопушкой),

— подготовка к двойной дроби — 1 полугодие,

— двойная дробь — 2 полугодие,

— «трилистник» — 1 полугодие,

— «трилистник» с двойным и тройным притопом — 2 полугодие,

— переборы каблучками ног, — переборы каблучками ног в чередовании с притопами.

9. Хлопки и хлопушки для мальчиков:

— одинарные,

— двойные,

— тройные,

— фиксирующие,

— скользящие (в ладоши, по бедру, по голенищу сапог).

10. Подготовка к присядкам и присядки:

— подготовка к присядке (плавное и резкое опускание вниз по 1 прямой и 1 позициям),

— подкачивание на приседании по 1 прямой и 1 позиции,

— «мячик» по 1 прямой и 1 позициям — 2 полугодие,

— подскоки на двух ногах,

— поочередные подскоки с подъемом согнутой ноги вперед,

— присядки на двух ногах,

— присядки с выносом ноги на каблук,

11. Подскоки:

— «поджатые» прыжки

— подготовка к tours (мужское).

На основе пройденных движений составляются этюды малых и больших форм.

12. Изучаемые танцы:

— Русские танцы (плясовые, хороводные, игровые и другие)

13. Основные положения и движения русского танца:

а) переводы рук из одного основного положения в другое:

— из подготовительного положения в первое основное,

— из первого основного положения в третье,

— из первого основного во второе,

- из третьего положения в четвертое (женское),
- из третьего положения в первое,
- из подготовительного положения в четвертое.

б) движение рук с платочком:

- взмахи в положении присогнутой руки в локтевом суставе перед собой (в сторону, вверх, в 4 позиции),
- то же самое из положения — скрещенные руки на груди,
- работа руки из подготовительного положения в 1, 2 и 3 позиции,
- всевозможные взмахи и качания платочком,
- прищелкивания пальцами.

Все переводы рук из одного основного положения в другое могут выполняться обеими руками одновременно или поочередно каждой рукой.

14. Положения рук в парах:

- под «крендель»,
- накрест,
- для поворота в положении «окошечко»,
- правая рука мальчика на талии, а левая за кисть руки девочки впереди, так же за локоть.

15. Положение рук в рисунках танца:

- в тройках,
- в «цепочках»,
- в линиях и в колоннах,
- «воротца»,
- в диагоналях и в кругах,
- «карусель»,
- «корзиночка»,
- «прочесы».

16. Ходы русского танца:

- простой переменный ход на полупальцах,
- тройной шаг на полупальцах с приседанием и без него на опорной ноге и приведением другой ноги на щиколотку или у колена,
- шаг-удар по 1 прямой позиции (вперед и боковой приставной с ударом),
- шаг-удар с небольшим приседанием одновременно,
- шаг-мазок каблучком через 1 прямую позицию,
- то же самое с подъемом на полупальцах,
- ход с каблучка с мазком каблучком,
- ход с каблучка простой,
- ход с каблучка с проведение рабочей ноги у щиколотки, или у икры, или через положение у колена все на пружинистом полуприседании,
- «бегущий» тройной ход на полупальцах,
- простой бег по 1 прямой позиции с отбрасыванием ног назад,
- тройной акцентированный бег по 1 прямой позиции с отбрасыванием ног назад,

- бег с высоким подъемом колена вперед по 1 прямой позиции,
- такой же бег с различными ритмическими акцентами,
- комбинации с использованием изученных ходов.

17. Перескоки и «подбивки»:

- перескоки в повороте,
- перескоки с ноги на ногу с одинарным и двойным ударом (второе полугодие в повороте),
- неоднократные удары на отскоке по первой прямой позиции,
- поочередное выбрасывание ног на каблук вперед, на месте, второе полугодие вокруг себя по четвертям круга, с отходом назад,
- подбивка «голубец», на месте и с переступанием (второе полугодие).

18. «Верёвочка»:

- а) подготовка к «веревочке» — первое полугодие (на высоких полупальцах),
- б) «косыночка»,
- в) простая «веревочка» — первое полугодие,
- г) двойная «веревочка» — второе полугодие,
- д) двойная «веревочка» с выносом ноги на каблук — второе полугодие.

19. Все виды «гармошечек»:

- «лесенка»,
- «ёлочка» в сочетании с pliéс полупальцами с приставными шагами и припаданиями.

20. Перескоки по 1 прямой позиции

- с поочередным выбрасыванием ног вперёд на каблук;
- простые,
- с двойным перебором.

21. Дробные движения:

- двойные притопы,
- тройные притопы,
- аналогично с прыжком и наклоном корпуса вперед, в сторону,
- притопы в продвижении,
- притопы вокруг себя,
- ритмические выстукивания в чередовании с хлопками, с использованием одинарных, двойных, тройных притопов и прихлопов,
- простая дробь полупальцами (на месте, в повороте и в продвижении),
- простые переборы каблучками,
- переборы каблучками и полупальцами в ритмическом рисунке,
- переборы каблучками и полупальцами (на месте, в повороте и продвижения с участием работы корпуса),
- тройные притопы с акцентированным подъемом колена (в различных ритмических рисунках, темпах, в сочетании с мелкими переступаниями),

— «ключ» простой.

— изучаются основные положения рук в танце «Русская плясовая», «Кадриль», «Лирический хоровод».

22. Виды русских ходов и поворотов:

— простой бытовой с поворотом, с использованием «ковырялочки», «мазков», припаданий,

— «боярский», с использованием приставных шагов на носок или на каблук, с отходом в сторону и выведением ноги на каблук через переступания, аналогично назад,

— широкий шаг-«мазок» на 450 и 900 с сокращенным подъемом, с plié и на plié,

— боковой приставной на plié с выведением через подмену ноги на 450 и 900 в сторону,

— хороводный на полупальцах, мелкий, во всех возможных направлениях,

— переменный на всей стопе и на полупальцах, с поочерёдным притопом, резким или мягким в зависимости от характера танца,

— **ходы с каблучков:**

а) простые, на вытянутых ногах,

б) акцентированные, под себя в plié,

в) с выносом на каблук вперед,

— боковые припадания по 5 и 1 прямой позициям с продвижением вперед, с работой платком,

— боковые припадания с поворотами,

— припадания по линии круга с работой рук,

— бег на переменной смене ног и на полупальцах, с наклоненным корпусом,

— бег с соскоком в первую прямую позицию и тройным ускоренным бегом,

— повороты на беге, вправо, влево, в парах, с использованием притопов и вынесением ноги на каблук,

— повороты с выносом ноги на каблук, приемом shainé, приемом перескок (высокий),

— тройные боковые переступания (с ударом, с выносом ноги на каблук),

— повороты с «ковырялочкой»,

— повороты с «молоточками», — повороты приемом «каблучки», «поджатые»,

— повороты на тройном беге, с использованием «молоточков», «моталочек».

23. «Моталочки»:

— простая,

— простая в повороте по четвертям круга, на 900 с использованием

бросков ноги приемом jetés с вытянутым и сокращенным подъемом,

- с перекрестным отходом назад или в позу,
- с остановкой в 5 позицию на полупальцах,
- с использованием переступаний через положение *reteré* при помощи «веревочек», подскоков, в различных ритмических рисунках и чередованием позиций,
- в трюковых диагональных вращениях. 7. «Гармошечки»:
- простая на вытянутых ногах и на *demi plié*, с работой рук через вторую, третью позицию плавно и резко,
- в повороте, в диагональном рисунке с руками,
- в различных ритмических рисунках с выносом ноги на каблук вперед назад в диагональное направление,
- с чередованием приставных шагов, с *pas degagé*, в характере «Камаринской» для мальчиков, «Барыни» для девочек.

24. Дробные выстукивания:

- двойная дробь с подскоком на рабочей ноге и мазком другой ногой,
- синкопированные проскальзывания с приведением ноги на *reteré* у колена невыворотнo,
- соскоки вправо, влево по первой прямой позиции на месте на две ноги одновременно,
- соскоки с ударом рабочей ногой в невыворотное и выворотное положение перед опорной ногой:
 - а) неоднократные удары,
 - б) с притопом и сменой левой и правой ног, — двойная дробь с «ускорением»,
- двойная дробь с притопами и разворотами корпуса,
- двойная дробь с отскоком под себя и приведением другой ноги к икроножной мышце,
- «ключ» с использованием двойной дроби.

25. Присядки:

- присядка с «ковырялочкой»,
- присядка с ударом по голенищу, по ступне спереди и сзади,
- подскоки по 1 позиции из стороны в сторону с хлопками перед собой,
- «гусиный шаг»,
- «ползунок» вперед и в сторону на пол.

26. Основные шаги:

- Простой шаг с проскальзывающим притопом, с продвижением вперед.
- Простой шаг с сочетанием шага на ребро каблука, в продвижении вперед и включением работы рук и корпуса
- Шаг на ребро каблука с притопом на месте, с продвижением вперед и работой рук.
- Шаг на ребро каблука с разворотами корпуса, наклонами, со сменой ракурсов на притопе.
- Шаг на ребро каблука с проскальзывающим ударом и продвижением вперед.

- Шаг с притопом в продвижении вперед, отходом назад.
- Шаг с «приступкой» (с приставкой).
- Шаг с продвижением вперед (медленный, плавный). Для девушки с платочком в руке.
- Шаг с переступанием («переступка», с продвижением вперед).
- Шаг с переступанием с постепенным поворотом корпуса то вправо, то влево.
- Переkreщивающийся шаг (с переkreщивающимися ногами, с продвижением вперед).

27. Дробные выстукивания:

- а) «Ключ» дробный, сложный;
- б) «Ключ» дробный, сложный в повороте;
- в) «Ключ» хлопучечный;
- г) три дробные дорожки с заключительным ударом;
- д) поочередное выбрасывание ног перед собой и в стороны на каблук или на всю стопу;
- е) «сбивка» с «ковырялочкой» в повороте;
- ж) «отбивка» с выбросом ноги вперед;
- з) дробь в продвижении с двойной «отбивкой» правой ногой и кругом с окончанием сзади, аналогично с левой ноги.

VI. Список рекомендуемой учебной литературы

1. Заикин Н. Фольклорный танец и его сценическая обработка.- Орел, Труд, 1999
2. Заикин Н., Заикина Н. Областные особенности русского народного танца. – Орел, «Труд», 1999,1 том; 2 том - Орел, 2004
3. Зацепина К., Климов А. Народно-сценический танец.- М., 1976
4. Климов А. Основы русского народного танца.- М.: Искусство, 1981
5. Ткаченко Т. Народный танец. - М.: Искусство, 1967
6. Ткаченко Т. Народные танцы. - М.: Искусство, 1974

Дополнительная литература

1. Бурнаев А. Мордовский танец. Саранск, 2002
2. Богданов Г. Русский народный танец. М., 1995
3. Власенко Г. Танцы народов Поволжья. – Самара: СГУ,1992
4. Гербек, Г. Характерный танец: настоящее и будущее. // Советский балет, 1990: № 1
5. Корлева З. Хореографическое искусство Молдавии. - Кишинев, 1970
6. Курбет В., Ошурко Л. Молдавский танец. – Кишинев,1967
7. Ласмаке М. Латышские народные танцы. Рига, 1962
8. Мальми В. Народные танцы Карелии. – Петрозаводск, 1977
9. Моисеев И. Голос дружбы. // Советский балет, 1983: № 5
10. Степанова Л. Танцы народов России. - М.: Советская Россия, 1969
11. Уральская В. Поиски и решения.- М.: Искусство, 1974.