муниципальное бюджетное учреждение

дополнительного образования города Новосибирска

«Детская школа искусств № 22»

«Утверждаю »
Директор МБУДО ДШИ №22

Т.В. Думнова

Принята решением педагогического совета ,
протокол № 01 от 28.08.2025г

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Хореографическое искусство»

По учебному предмету

«Ритмика»

Срок реализации: 2 года

Возраст обучающийся: 7-9 лет

2025г

Дети, поступающие на хореографическое отделение, как правило, не имеют какой-либо подготовки в области культуры движения, страдают недостатками физического сложения тела, не имеют ярко выраженных профессиональных данных, необходимых для занятий хореографией.

Эти факторы создают дополнительные трудности при освоении учащимися специальных танцевальных дисциплин, тормозят процесс обучения, и развития творческого начала ребенка. В связи с этим педагоги-хореографы, испытывая острый недостаток учебного времени, вынуждены часть урока отводить специально для занятий гимнастикой. Гимнастические упражнения, отвечающие задачам хореографического обучения, позволяют ускорить исправление физических недостатков и развитие профессиональных данных детей.

В этой ситуации очень важное значение приобретает введение в учебный процесс предмета «Коррегирующая гимнастика».

Цель предмета – преобразовать личность ребенка, его внутренний духовный мир и внешний облик.

Задача – физическое, психологическое, профессиональное и духовное развитие ребенка.

Главная задача педагога – создать условия для вовлечения ученика в процесс активного труда и развития у него разносторонних качеств, в том числе и профессиональных навыков.

В практические задачи данного курса входит:

1. формирование осанки,
2. корректировка физических недостатков строения тела
3. развитие мышечно-связочного аппарата,
4. тренировка сердечно- сосудистой и дыхательной систем
5. воспитание психологических качеств личности,
6. развитие танцевально-римической координации и выразительности.

Все перечисленные задачи курса тесно связаны между собой. Результаты их освоения имеют взаимозависимый характер. Например, формирование осанки, корректировка отдельных недостатков в физическом строении тела и другие задачи находятся в прямой зависимости от постановки дыхательной системы у конкретного ученика, от его умений, навыков использования правил дыхания. В свою очередь, выработка правильного дыхания зависит от осанки, психологических качеств личности, развития мышечно-связочного аппарата и др.

Первые годы обучения в детской школе искусств совпадают по времени с бурным развитием всего организма ребенка. У детей формируется скелет, мышечная система, развиваются внутренние органы. Это обстоятельство накладывает на преподавателя особую ответственность при определении объема нагрузки на каждом уроке.

Структура всех уроков имеет единую форму. Урок делится на три части: подготовительную, основную, заключительную. Каждый урок начинается и заканчивается поклоном.

В первый год обучения, когда у ребенка семи-восьми лет еще не окреп позвоночный столб и слабо развиты мышцы и связочный аппарат, упражнения основной части урока исполняются на полу (лежа и сидя).

Особое внимание необходимо уделить осознанному исполнению движений учащимися. Они должны знать и понимать, что делают, зачем нужно делать так, а не иначе. Сознательное исполнение ускорит выработку мышечных ощущений (напряжение, расслабление), а также закрепление теоретического понимания и практического умения, что положительным образом скажется на качестве исполнения изучаемого материала.

Важная роль отводится музыкальному оформлению урока. Многие педагоги и концертмейстеры относятся к звучащей на уроке музыке как к положительному фону, помогающему дисциплинировать учащихся,

сосредоточить их внимание. Музыка, являясь импульсом к движению, дает эмоциональный заряд, помогает повысить работоспособность, вырабатывает характер, четкость и законченность исполнения, то есть несет художественно-воспитательную функцию. В связи с этим высокие требования предъявляются к концертмейстеру, предлагающему и исполняющему музыкальные произведения.

В процессе обучения необходимо ознакомить учащихся со строением тела и некоторыми анатомическими терминами. Учитывая большую нагрузку на мышечно-связочный аппарат, целесообразно научить детей простейшим приемам массажа.

Первый год обучения (1 класс)

Задачи:

1. ознакомление с элементарными знаниями анатомии человека и системой дыхания.
2. развитие сознательного управления своим телом,
3. исправление недостатков в строении тела,
4. овладение навыками координации движений,
5. освоение рисунка построений для ориентировки в пространстве.

Подготовительная часть урока.

1. бытовой шаг,
2. танцевальный шаг с носка,
3. шаг на пятках,
4. шаг на полупальцах с вытянутыми коленями,
5. шаг с подъемом ноги, согнутой в колене
6. легкий бег с пальцев вытянутой стопы,
7. бег с забрасыванием ног , согнутых в колене.

Основная часть.

1. напряжение брюшных и тазобедренных мышц (лежа на спине),
2. сокращение стоп по 6 поз.
3. «лягушка»
4. подъем ног на 45*
5. приведение ног в выворотную поз.
6. подтягивание согнутых коленей к груди,
7. подъем и опускание плеч (сидя на полу),
8. повороты головы,
9. наклоны головы,
10. наклоны корпуса к прямым ногам,

Заключительная часть урока.

1. подскоки,
2. перескоки,
3. упр. на равновесие
4. повороты
5. поклон

Второй год обучения (1 класс)

1. Построение детей:

Колонна по одному
По парам
По четверкам
По восьмеркам

2. Разучивание поклона:

для дам
для кавалеров

3. Разминка:

- повороты и наклоны головы
  (да; нет; ай- я- яй)
- работа плеч
- работа рук
- наклоны корпуса
  (чистые ладошки)
- приседания; с поворотом корпуса
- поднимание на носки
- «качели»
- вынос ноги на каблук

(с ударом в 6-ой позиции)

- «елочка»
- «гармошка»
- приставные шаги в сторону
  (с притопом, с хлопком, на конец музыкальной фразы)
- «ковырялочка»
- подскоки
- прыжки
  (по 3 раза с паузой, по четвертям с поворотом, по углам квадрата)

4.Перестроения

- круг
- колонна
- линия- круг

5. Работа в кругу

- простой русский шаг с носка
- шаг с каблука
- тройной притоп
- бег
  (с забрасыванием ног назад и вперед)
- шаг галопа
  (с ударом, с поворотом)
- шаги
  (в круг, из круга, с хлопком, с ударом ноги)
- переменный шаг
- приставной шаг

6. Музыкальная игра

- «Бездомный заяц»
- «Отыщи свой цвет»
- «Заплетайся, плетень»
- «Буратино»
- «Поможем маме»
- «Зоопарк»

7. Танцы

- «Потеха»
- «Веселые ритмы»
- «Улыбка»

- «Танец утят»
- «Травушка- муравушка»
- «Выкрутасы»
- «Полька- тройка»
- «Конькобежцы»
- «Аннушка»
- «Чунга-чанга»
- «Чешская полька»
- «Галантный вальс»
- «Вальс дружбы»
- «Белорусский танец»
- «Вару-вару»

8. Партерная гимнастика

<u>сидя:</u>

- работа на натянутость и расслабление корпуса
- работа стоп (покажи и спрячь пятки)
- уголок

<u>лежа на спине:</u>

- «улитка»
- «ножницы»
- «березка»
- хлопки под коленом

<u>на коленях:</u>

- наклоны корпуса (деревце)
- «кольцо»
- «кошечка»
- «веселый щенок»
- броски прямой ногой

<u>лежа на животе:</u>

- «самолет»
- «качели»
- «лягушка»

<u>упражнения на равновесие:</u>

- «журавлик»
- поднимание на полупальцы
- «солдатик»

Список рекомендуемой методической литературы.

1. Бекина С. И., Ломота Т. П., Соковнина Е. Н. Музыка и движение. М., 1983, 1984.
2. Конорова Е. В. Методическое пособие по ритмике. М., 1963, 1972, 1979.
3. Конорова Е. В. Танец и ритмика в начальной школе. М., 1960.
4. Руднева С., Фиш Э. Ритмика. Музыкальное движение. М., 1972.