

Российская Федерация  
Администрация Шатурского муниципального района Московской области  
муниципальное автономное образовательное учреждение  
дополнительного образования детей  
«Детская школа искусств им. Н.Н. Калинина»  
Шатурского муниципального района Московской области  

---

140703 Московская обл., г. Шатура, проспект Ильича, д. 39/1 тел. 8(496-45) 247-47; 256-65

«Рассмотрено»  
Методическим советом  
МАОУ ДОД ДШИ  
им. Н.Н. Калинина  
« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2015 г.

«Утверждаю»:  
Директор МАОУ ДОД ДШИ  
им. Н.Н. Калинина  
\_\_\_\_\_ Смирнова Т.В.  
« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2015 г.

**ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
В ОБЛАСТИ ХОРЕОГРАФИЧЕСКОГО ИСКУССТВА**

**ПРОГРАММА**

**«ХОРЕОГРАФИЧЕСКОЕ ТВОРЧЕСТВО ДЛЯ  
УЧАЩИХСЯ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА»**

**по направлению:**

**«РИТМИКА И ТАНЕЦ»**

**Разработчик: Баркова Н.В. зам. директора по УВР**

**г. Шатура 2014 год**

## **Структура программы учебных предметов**

### **I. Пояснительная записка**

- *Характеристика учебного предмета, его место и роль в образовательном процессе*

- *Срок реализации учебного предмета*

- *Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом образовательной организации на реализацию учебного предмета*

- *Сведения о затратах учебного времени*

- *Форма проведения учебных аудиторных занятий*

- *Цели и задачи учебного предмета*

- *Структура программы учебного предмета*

- *Методы обучения*

- *Описание материально-технических условий реализации учебного предмета*

### **II. Содержание учебного предмета**

- *Учебно-тематический план*

- *Программное содержание по годам обучения*

### **III. Требования к уровню подготовки учащихся**

### **IV. Формы и методы контроля, система оценок**

- *Аттестация: цели, виды, форма, содержание;*

- *Критерии оценки*

### **V. Методическое обеспечение учебного процесса**

### **VI. Список литературы и средств обучения**

- *Методическая литература*

- *Учебная литература*

## **I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

### ***Характеристика учебного предмета, его место и роль в образовательном процессе***

Программа учебного предмета «Ритмика и танец» 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, а также с учетом многолетнего педагогического опыта в области изобразительного искусства в детских школах искусств.

Музыкально – ритмическое воспитание занимает важное место в системе образования.

Ритмика - (от греч. *rhythmos* - порядок движения), ритмическое воспитание, педагогические системы и методы, построенные на сочетании музыкальных (художественных) форм и пластических движений. Детская ритмика способствует развитию у детей музыкального восприятия, эмоциональности и образности, совершенствованию мелодического и гармонического слуха, музыкальной памяти, чувства ритма, культуры движений, умению творчески воплощать музыкально-двигательный образ. В детской ритмике сливаются воедино слуховое (ритмическое) и зрительное впечатления, естественными и выразительными движениями передаётся эмоциональное состояние человека. Движения под музыку можно рассматривать как важнейшее средство развития телесного опыта ребенка и, следовательно, развития его личности в целом.

Дисциплина «Ритмика и танец» является первой и базовой ступенью в хореографическом образовании для овладения другими хореографическими дисциплинами: «Классический танец», «Народный танец», «Современный танец».

Рекомендуемый возраст детей, поступающих в детскую школу искусств на общеразвивающую программу – с 4-5 лет.

### ***Срок реализации учебного предмета***

При реализации программы учебного предмета «Ритмика и танец» для учащихся дошкольного возраста со сроком обучения 3 года, продолжительность учебных занятий с первого по третий год составляет по 35 часов в год (один раз в неделю по одному академическому часу).

Продолжительность занятия (академического часа):

20 минут - для возраста 4-5 лет, 25 минут - для возраста 5-6 лет, 30 минут - для возраста 6-7 лет. Контроль знаний, умений и навыков детей (диагностика) проводится 2 раза в год (полугодовой в декабре, итоговый - в мае). Продолжительность занятия (академического часа) устанавливается на основании пункта 11.10 Санитарно-эпидемиологических требований 2.4.1.3049-13, утвержденных Главным государственным врачом Российской Федерации от 15.05.2013 № 26.

### ***Форма проведения учебных занятий***

Занятия проводятся в мелкогрупповой форме, численность учащихся в группе - от 4 до 10 человек, групповой форме, численность учащихся в группе от

11 человек. Мелкогрупповая форма занятий позволяет преподавателю построить процесс обучения в соответствии с принципами дифференцированного и индивидуального подходов.

### ***Цель и задачи учебного предмета***

- Социальная адаптация детей;
- Эстетическое развитие;
- Формирование духовно-нравственных ценностей;
- Укрепление здоровья;
- Воспитание трудолюбия;

### ***Задачи учебного предмета***

- Воспитать музыкальные способности;
- Формировать двигательные навыки и умения;
- Развить физические данные, координацию движений, хореографическую память, пластичность;
- Научить взаимосвязи музыки и движения;
- Овладеть свободой движений;
- Активизировать творческие способности;
- Приобщить к хореографическому искусству.

### ***Структура программы***

Программа содержит следующие разделы, отражающие основные характеристики учебного процесса:

- сведения о затратах учебного времени, предусмотренного на освоение учебного предмета;
- распределение учебного материала по годам обучения;
- описание дидактических единиц учебного предмета;
- требования к уровню подготовки учащихся;
- формы и методы контроля, система оценок, итоговая аттестация;
- методическое обеспечение учебного процесса.

### ***Методы обучения***

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

- наглядный – практический качественный показ;
- словесный – объяснение, желательно образное;
- игровой – учебный материал в игровой форме;
- творческий – самостоятельное создание учащимися музыкально-двигательных образов.

### ***Описание материально-технических условий реализации учебного предмета***

Класс для занятий ритмикой должен быть просторным, светлым, оснащен необходимым оборудованием (балетными станками, фортепиано, звуко- и видеовоспроизводящим устройством), наглядными пособиями.

Каждый учащийся обеспечивается доступом в библиотечный фонд для ознакомления с учебно-методической литературой по хореографическому искусству (печатными и электронными изданиями).

## II. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Программа «Ритмика и танец» состоит из 3 –х разделов:

1. *Хореографическая азбука.*
2. *Музыка и танец.*
3. *Танцевальные этюды и композиции.*

Первый раздел предусматривает приобретение учащимися двигательных навыков, развитие физических данных необходимых для занятий (шаг, взём, выворотность, гибкость), овладение большим объёмом новых движений, развитие координации, формирование осанки.

Второй раздел предусматривает приобретение учащимися знаний в области музыкальной грамоты, воспитание чувства ритма и музыкального слуха посредством ритмических упражнений и музыкальных игр.

Третий раздел предполагает изучение разноплановых танцев: образных («Пингвины» и т.д.), бальные («Сударушка», «Вару-вару» и т. д.), детские («Чунга - Чанга», «Паровозик»), в современных ритмах («Стирка», «Диско» и т. д.), которые могут стать репертуаром для сцены. При работе над танцевальным репертуаром важным моментом является развитие эмоциональности, синхронности, чувство ансамбля.

### *Раздел I. Хореографическая азбука*

#### *Тема 1.1. Общеразвивающие упражнения*

Разминка по кругу: шаг с носка, шаг на п/пальцах и на пятках, галопы (лицом в круг и спиной), подскоки, лёгкий бег на п/пальцах, «лошадка».

#### *Тема 1.2. Развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов*

Разминка на середине: упражнения для головы, шеи и плечевого пояса, упражнения для корпуса, упражнения для ног, прыжки

#### *Тема 1.3. Экзерсис на полу*

Экзерсис на полу направлен на расширение технических способностей учащихся.

Экзерсис выработан на основе многочисленных методик гимнастических упражнений, применяемых в хореографических школах, студиях, спорте.

*Экзерсис на полу состоит из нескольких разделов:*

- упражнения, сидя на полу
- лёжа на спине
- лёжа на боку
- лёжа на животе
- упражнения, стоя на коленях
- упражнения парами

Каждый из разделов имеет свои задачи, но практически через все упражнения проходит нацеленность на укрепление мышц спины, в стремлении добиться прямой осанки, вытянутости ног в коленях и стопе.

1. Задачи раздела «Упражнения, сидя на полу»:

укрепление мышц спины, постановка осанки, вытянутость ног в колене и в стопе, растяжение ахиллового сухожилия.

2. Задачи раздела «Упражнения, лёжа на спине»:  
укрепление мышц брюшного пресса, выворотности бёдер.
3. Задачи раздела «Упражнения, лёжа на боку»:  
развитие шпагата в сторону, выворотности бёдер.
4. Задачи раздела «Упражнения, лёжа на животе»:  
развитие гибкости корпуса, укрепление мышц спины, укрепление голеностопа.
5. Задачи раздела «Упражнения, стоя на коленях»:  
развитие гибкости, развитие подъёма, растяжение ахиллового сухожилия.
6. Задачи раздела «Упражнения парами»:  
развитие гибкости спины, укрепление мышц спины, развитие выворотности, укрепление брюшного пресса, растяжка.

Упражнения непременно исполняются в сопровождении музыкального инструмента и здесь важно следить за музыкальностью исполнения движений. Следование чёткой ритмической основе каждого упражнения способствует развитию музыкальности и внутренней организованности. Каждое упражнение имеет свои методические требования, они простые, но важно добиваться абсолютной точности их выполнения.

Все упражнения за редким исключением исполняются по 4 раза подряд. Не рекомендуется уменьшать эту нагрузку, её можно только увеличивать, но исходя из возможностей детей – их физической подготовленности, природных данных и степени концентрации внимания.

Желательно постепенно добиться непрерывности исполнения упражнений, что не должно привести к перегрузкам, т.к. упражнения следуют друг за другом с учётом смены нагрузки на различные группы мышц, при этом напряжение мышц сменяется расслаблением их.

#### *Тема 1.4. Фигурная маршировка.*

- Виды рисунков танца (круг, змейка, колонна и т.д.):
- Виды фигур («звёздочка», «воротца» и т.д.):
- Виды шагов и ходов (марш, галоп, приставной и т.д.).

#### *Тема 1.5. Элементы классического танца*

Изучаются на середине зала и лицом к станку:

- понятие: середина класса, 8 точек, по линии танца;
- постановка корпуса;
- позиции ног и рук; preparation для рук;
- releve на полупальцы по I, III, VI позициям
- demi- plie,;
- перевод рук из позиции в позицию;
- перегибы корпуса у станка.

#### *Тема 1.6. Элементы народного танца.*

Позиции рук и preparation; положение рук на талии; положение рук в паре; простейшие элементы русского танца:

- шаг с носочка, с каблука, переменный, «пике»;
- «ёлочка», «припадание», ковырялочка, «гармошка»;
- вращения по точкам;
- притопы и перетопы;

- «мячик», простейшие хлопушки,

*Раздел II. Музыка и танец.*

*Тема 2.1. Связь музыки и движения.*

Взаимосвязь танцевального движения с музыкой. Понятие о строении музыкальной и танцевальной речи. Законченность мелодии и танцевального движения. Понятие о музыкальном вступлении и исходном положении танцующего. Начало исполнения движения после исполнения музыкального вступления. Понятия о трёх музыкальных жанрах: *марш-танец-песня*.

*Тема 2.2. Темп музыкального произведения в танцевальных движениях*

Понятия о музыкальных темпах: медленный, быстрый, умеренный. Выполнения движений в различных темпах: переход из одного темпа в другой, ускорение и замедление заданного темпа, сохранение заданного темпа после прекращения звучания музыки.

*Тема 2.3. Динамика и характер музыкального произведения в танцевальных движениях.*

Понятия о динамике (*forte, piano*) музыкального произведения. Понятие о характере музыки (радостная, печальная, торжественная и др.). Этюды-импровизации на самостоятельное создание различных образов, развивающие творческую активность учащихся.

*Тема 2.4. Музыкально – танцевальные игры.*

Музыкально-танцевальные игры предназначены для разгрузки учащихся, для подведения итогов урока. Способствуют творческой активности, развивают фантазию, внимание, чувство ритма, воображение, ориентацию в пространстве.

- «Солдаты и шпионы» (научить детей двигаться в соответствии с характером музыки);
- «Эхо» (научить выделять ритмический рисунок хлопками, притопами);
- «Цветы» (закреплять у детей умение узнавать музыкальные жанры) и т.д.

*Раздел III. Танцевальные этюды и композиции.*

*Тема 3.1 Парные композиции.*

- Изучение образных танцев («Весёлые гномы», «Пингвины», «Лучик солнца» и т.д. по выбору преподавателя)
- Изучения детских танцев («Чунга – Чанга», «Зелёный вагончик», «Домовёнок Кузя»)
- Изучение бальных танцев («Полька», «Падеграсс», «Сударушка» и т.д.)
- Изучение танцев в современных ритмах («Стирка», «Диско», и т.д.).
- Изучение русского танца («Барыня», «Лирический» и т.д.).

*Тема 3.2. Массовые композиции.*

Освоение композиционного пространства. Навыки коллективного исполнительства.

- Изучение массовых композиций. («Танец утят», «Весёлые друзья», «Цветы Востока», «Новогоднее настроение» и т.д.).

## **Годовые требования**

### **Первый год обучения**

#### *I раздел:*

- Бытовой шаг.
- Танцевальный шаг (с носка стопы).
- Шаги на пятках.
- Шаги на полупальцах с вытянутыми коленями.
- Шаги с подъемом ноги, согнутой в колене, на месте и в продвижении.
- Легкий бег с пальцев вытянутой стопы.
- Бег с отбрасыванием назад ног, согнутых в коленях, на месте и в продвижении.
- Бег с подниманием вперед ног, согнутых в коленях, на месте и в продвижении.

### *II раздел:*

- Исходное положение лежа на спине.
- Лежа на спине: напряжение брюшных и тазобедренных мышц с вытягиванием ног в коленях и стопах по первой прямой позиции.
- Исходное положение сидя на полу.
- Сидя на полу: напряжение брюшных и тазобедренных мышц с вытягиванием ног в коленях и стопах по первой прямой позиции.
- Лежа на спине: поочередное сокращение стопы правой и левой ноги, затем одновременное сокращение стоп по первой прямой позиции
- Лежа на спине: «лягушка».
- Лежа на спине: медленный подъем ног на 45, опускание вытянутых ног (отдельно каждой ноги), затем двух вместе по первой прямой позиции.
- Сидя на полу: подъем — опускание правого и левого плеча поочередно, затем вместе.
- Сидя на полу: повороты головы направо и налево. Ю. Сидя на полу: наклоны головы к правому и левому плечу, вперед и назад, затем круговые движения головы.
- Лежа на спине: приведение ног в положение первой выворотной позиции.
- Сидя на полу: наклоны корпуса к ногам по первой прямой, затем по первой выворотной позиции.
- Исходное положение лежа на животе.
- Лежа на животе: приведение ног в положение первой выворотной позиции.
- Лежа на животе «лягушка».
- Лежа на животе: подъем корпуса с опорой на руки, затем без опоры.
- Лежа на животе: подъем ног назад поочередно, двух ног в положение «лодочка», затем раскачивание в этом положении с включением корпуса и рук.
- Лежа на спине: подтягивание к груди согнутой в колене ноги (каждой поочередно), затем двух ног одновременно в положение «калачик».
- Раскачивание вперед — назад в положении «калачик».
- «Мостик» из положения лежа на спине.

### *III раздел:*

- Подскоки по первой прямой позиции с вытягиванием стоп: на месте, с продвижением вперед, назад и из стороны в сторону.
- Перескоки с ноги на, ногу на месте и в продвижении с положением стопы на щиколотке, затем у колена.



- Медленное поднятие рук вперед — вверх, в сторону — вверх с одновременным отведением ноги на носок назад и в сторону.

### ***Второй год обучения***

#### *I раздел:*

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

#### *II раздел:*

- иметь представления о темпах и динамике музыкальных произведений, уметь их определять и отражать в движениях;
- знать понятие: вступление, начало и конец предложения, уметь своевременно начинать движение по окончанию вступления;
- иметь навыки воспроизведения простейших ритмических рисунков с помощью хлопков в ладоши и притопов ног.

#### *III раздел:*

- иметь представление о танцевальном этюде и 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;
- иметь навыки коллективного исполнительства.

### ***Второй год обучения***

#### *I 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 развития физических данных;

#### *II раздел:*

- иметь представления о длительности нот в соотношении с танцевальным шагом;
- знать понятие лада в музыке (мажор, минор);
- знать понятие простых музыкальных размеров: 2/4, 3/4, 4/4;
- владеть навыками воспроизведения разнообразных ритмических рисунков с помощью хлопков и притопов в сочетании с простыми танцевальными движениями;

### *III раздел:*

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

## **III. ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ УЧАЩИХСЯ**

Данный раздел содержит перечень знаний, умений и навыков, приобретение которых обеспечивает программа по учебному предмету «Ритмика и танец»:

1. Знание основных понятий и терминов в области хореографии и музыки.
2. Знание техники безопасности.
2. Представление о двигательных функциях отдельных частей тела.
3. Знание позиций ног, рук.
4. Навыки координации.
5. Владение различными танцевальными движениями.
6. Представление о сценической площадке, рисунке танца, слаженности и культуре исполнения танца.
7. Навыки исполнения танцевальных движений, комбинаций и композиций.

## **IV. ФОРМЫ И МЕТОДЫ КОНТРОЛЯ, СИСТЕМА ОЦЕНОК.**

### *Аттестация: цели, виды, форма, содержание*

Контроль знаний, умений, навыков учащихся обеспечивает оперативное управление учебным процессом и выполняет обучающую, проверочную, воспитательную и корректирующую функции. Программа предусматривает текущий контроль, промежуточную аттестацию, а также итоговую аттестацию. Промежуточный контроль успеваемости учащихся проводится в счет аудиторного времени, предусмотренного на учебный предмет в виде творческого просмотра по окончании каждого полугодия учебного года. Преподаватель имеет возможность по своему усмотрению проводить промежуточные просмотры по разделам программы (текущий контроль).

Итоговая аттестация проводится в форме контрольного урока и участия в годовом отчетном концерте школы.

На заключительном просмотре учащиеся должны продемонстрировать:

*знания:*

- основ музыкальной грамоты;
- основ хореографического искусства;
- принципов взаимодействия музыки и танца;

*умения и навыки:*

- самостоятельно исполнять ритмические упражнения;
- исполнения танцевальных движений, комбинаций и композиций;
- соблюдения требований к безопасности при выполнении танцевальных движений.

### *Критерии оценки*

По результатам текущей, промежуточной и итоговой аттестации выставляются оценки: «отлично», «хорошо», «удовлетворительно».

- 5 (*отлично*) - ставится, если учащийся точно и грамотно выполнил задания;

- 4 (*хорошо*) – ставится при некоторой неточности в исполнении заданных движений и комбинаций, недочетов в исполнении танцевальных композиций;

- 3 (*удовлетворительно*) - ставится, если исполнение неряшливо, недостаточно грамотно и маловыразительно.

## **V. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА**

В каждом ребенке в большей или меньшей степени заложена потребность в движении, в танце. Основная педагогическая задача – активизировать и поддержать эту потребность. «Добывая» музыкальные знания, ребенок осуществляет мыслительные действия, которые позволяют ему повторить открытия, когда-то уже совершенные. В данном процессе происходит «присвоение» знаний, которые становятся духовным капиталом ребенка.

В процессе обучения ребенок открывает для себя свойства музыкального звука (тембр, длительность, высоту, громкость); познает двигательные способности своего тела. Учебная работа по восприятию данных качеств звука развивает музыкальные способности ученика, метроритмическое чувство. И, как результат развития этих способностей, - формирование навыков движения под музыку.

Программа имеет своей целью адаптировать относительно сложные музыкальные и хореографические понятия к младшему школьному возрасту; сформировать навыки исполнения различных танцев, обогатить познания ребенка об окружающем мире представлениями о хореографическом искусстве. Поскольку речь идет о групповых занятиях, предпочтение отдается методике игрового сотрудничества.

Музыкальное сопровождение урока является основой музыкально-ритмического воспитания и влияет на развитие музыкальной культуры учащихся. Музыкальное оформление должно быть разнообразным и качественно исполненным. Произведения должны быть доступными для восприятия детей, ясными по фактуре, жанру, стилю, разнообразными по характеру и мелодическому содержанию.

На занятиях используется:

- классическая музыка,
- народная музыка,
- музыка в современных ритмах.

## **VI. СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Т.Барышникова Азбука хореографии – Санкт- Петербург 1996 г.
- 2..Э. Великович Здесь танцуют - Ленинград 1974 г.
3. В. Пасютинская Волшебный мир танца - Москва 1985 г.
4. И. Дешкова Балет (энциклопедия) - Москва 1995 г.
- 5.А. Ваганова Основы классического танца - Санкт – Петербург 2002 г.
6. Г. Гусев Методика преподавания народного танца - Москва 2002г.
7. Т. Пуртова, А. Беликова Учите детей танцевать - Москва 2003г.

8. М Медова Классический танец - Москва 2004 г.
9. Н.А. Вихрева Экзерсис на полу – Москва, 2004г.
- 10.Е.Раевская Музыкально-двигательные упражнения - Москва 1991 г.
- 11.Н.Г. Смирнова. Уроки хореографии в образовательных учреждениях. – Кемерово, 1996г.
- 12.Ритмика и бальные танцы – программа для начальной средней школы - Москва 1997г
13. Л.Степанова Новые бальные танцы - Москва 1971г.
14. В. Кудрякова Разрешите пригласить – Москва 1977г.
- 15.Красильникова Классический танец младшие классы – Красноярск ,2008г (DVD).
- 16.Народно – сценический танец - Новосибирск, 2000г, (DVD ).
17. Детские танцы - Москва, 2002г, (DVD).
18. А. Гришаев Обучение детей детскому современному танцу - Новосибирск , 2004 г. (DVD).
19. О. Вернигора Джаз-танец для детей 7 – 9 лет - Новосибирск 2008 г. (DVD).