

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЦЕНТР ОБРАЗОВАНИЯ «ПЕРСПЕКТИВА»

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

«РАЗВИВАЮЩАЯ РИТМИКА»

для учащихся **5-8 лет**

Срок реализации - **3 года**

Направленность программы: **художественная**

Уровень программы: **ознакомительный**

Составители: Шардакова Н.Г., Кадикова И. С.,  
Кисель В. А., педагоги  
дополнительного образования

Принята на заседании  
Педагогического совета  
Протокол от 26.09. 2018 № 1

Утверждена приказом от 26.09. 2018 № 172



С.В. Антонюк

Зеленогорск  
2018г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Организация подготовительных групп в хореографических коллективах являются самой первой ступенью обучения, ставят своей целью приобщение детей к танцевальному искусству, раскрывая перед ними его многообразие и красоту, воспитывая эмоциональную отзывчивость и прививая основные навыки умения слышать музыку и передавать в движении, ее образное содержание.

Занятие «Развивающей ритмикой» должно способствовать общему физическому и эмоциональному развитию ребенка и его подготовке к дальнейшему обучению хореографии.

Основополагающими принципами программы «Развивающая ритмика» являются принципы: “от простого к сложному”, “от медленного к быстрому”, “посмотри и повтори”, “осмысли и выполни”, “от эмоций к логике”, “от логики к ощущению”. Знакомство с танцем начинается с музыки, истории танца, места его происхождения, его ритмическим характером и темпом. Освоение элементов происходит постепенно.

Эстетическое воспитание должно осуществляться в едином комплексе со всеми другими задачами развития и обучения детей, среди которых общее физическое развитие, развитие специальных танцевальных данных, обучение технике исполнения танцевальных элементов, правильная постановка корпуса, развитие музыкальности и артистизма.

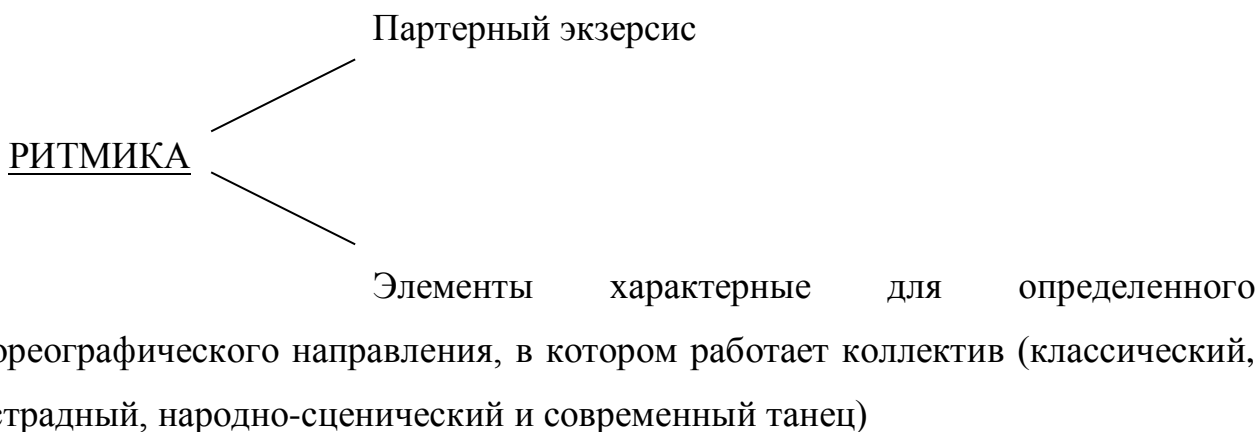
Решение задач, выдвигаемых программой, требует внимательного отношения к психологическому воздействию на детей младшего возраста, к особенностям их психики и мышления.

Замечено, что у детей младшего возраста, мышление и восприятие окружающего их мира носят, в основном, конкретно - образный характер. Поэтому на первых порах танец должен быть связан для них не столько с музыкой, сколько с пантомимой.

В основу обучения детей младшего возраста необходимо положить игровое начало.

Основными задачами педагога в этих группах являются усвоение основ правильной постановки корпуса (при этом нужно обращать внимание на природные недостатки сложения фигуры), общее физическое развитие и укрепление мышечного аппарата, развитие чувства ритма, умение отражать в движении характер музыки.

Основная **цель**: формирование музыкально-ритмических навыков для дальнейших занятий хореографией.



Психофизиологические особенности	Формы обучения	Методы обучения
превалирует игровая деятельность;	игровые моменты	ритмическая разминка
образное мышление;	танцевальные шаги	развитие координации, муз. слуха, чувства ритма
гиперактивность, (постоянная смена д-ти)	этюды	ориентация в пространстве

На первом и втором году обучения занятие состоит из базовой части, которая включает в себя:

1 часть - гимнастика на полу;

2 часть – танцевальные элементы, игры.

Базовая часть нагрузки – 4 часа в неделю. По СанПиН продолжительность занятия у детей в возрасте 5-8 лет – 2 уч. часа (по 30 минут 1 уч. час) 2 раза в неделю.

#### **Прогнозируемый результат:**

- овладение музыкально-ритмической грамотой;
- основами правильной постановки корпуса;
- правильного положения рук на поясе;

- укрепление костно-мышечного аппарата;
- развитие творческого воображения и фантазии;
- умение ориентироваться в пространстве.

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН Первый год обучения

№ п\п	Название темы	Кол-во часов всего	Теория	Практика
<b>I</b>	<b>Гимнастика на полу</b>			
1	Движения для стоп	20	2	18
2	Движения для корпуса	24	2	22
3	Движения для ног	22	2	20
4	Движения для укрепления мышц живота	20	2	18
<b>II</b>	<b>Промежуточная аттестация: открытое занятие для родителей</b>	2	--	2
<b>III</b>	<b>Танцевальные элементы</b>	30	2	28
<b>IV</b>	<b>Музыкально-ритмические упражнения</b>	24	2	22
<b>V</b>	<b>Итоговая аттестация: открытое занятие для родителей</b>	2	--	2
	<b>Итого:</b>	<b>144</b>	<b>12</b>	<b>132</b>

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### Первый год обучения

#### ГИМНАСТИКА НА ПОЛУ (par terre)

##### 1. Движение для стоп:

- вытягивание и сокращение стоп вместе и поочередно;
- в различных сочетаниях;
- развороты стоп пяткой вверх (рука под коленом).

##### 2. Движения для корпуса:

- «улитка» – расслабление и выпрямление спины (колени согнуты, обхватить руками);
- наклоны корпуса вперед – лоб касается колен (сидя на полу обе ноги вместе и вытянуты);

- перегибы корпуса – «кольцо», «птичка», «рыбка», «кошечка».

### 3. Движения для ног:

- «лягушка» (сидя, лежа на животе);
- «кузнечик»;
- растяжки – шпагаты.

### 4. Движения для укрепления мышц живота:

- «солдатик»;
- «уголок»

## ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ

1. Поклон на месте (I позиция – наклон головы вниз).
2. Положение рук: на поясе, за юбочку.
3. Постановка корпуса на середине зала.
4. Повороты и наклоны головы.
5. Позиции ног I, II(невыворотные), VI:
  - короткое приседание по VI позиции («пружинка»);
  - поднимание на полупальцы по VI позиции (releve);
  - поднимание ноги согнутой в колене вперед-вверх (IV позиция, стопа вытянута).
6. Прыжки в сочетании с хлопками.
7. Повороты: вправо, влево, вокруг себя; на всей стопе, на полупальцах.
8. Пространственное построение: в линии, в колонку, в круг

## МУЗЫКАЛЬНО-РИТМИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

1. Прослушивание музыки, определение:
  - характера (веселый, грустный);
  - темпа (медленный, спокойный, быстрый);
  - выделить сильную музыкальную долю хлопками, ударом стопы.
2. Танцевальные этюды (сочиняются педагогом).
3. Этюды, импровизации на образ: кошечка, птичка, кукла, солдатик, заяка, медведь, белочка, мышка, козленок (сочинение учащегося).

## Умения и навыки

По окончании первого года обучения дети владеют музыкально-ритмической грамотой, умеют слушать музыку, эмоционально отзывчивы, раскрепощены.

### УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН Второй год обучения

№ п\п	Название темы	Кол-во часов всего	Теория	Практика
<b>I</b>	<b>Гимнастика на полу</b>			
1	Движения для стоп	20	2	18
2	Движения для корпуса	24	2	22
3	Движения для ног	22	2	20
4	Движения для укрепления мышц живота	20	2	18
<b>II</b>	<b>Промежуточная аттестация: открытое занятие для родителей</b>	2	--	2
<b>III</b>	<b>Танцевальные элементы</b>	30	2	28
<b>IV</b>	<b>Музыкально-ритмические упражнения</b>	24	2	22
<b>V</b>	<b>Итоговая аттестация: открытое занятие для родителей</b>	2	--	2
	<b>Итого:</b>	<b>144</b>	<b>12</b>	<b>132</b>

### СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

#### Второй год обучения

#### ГИМНАСТИКА НА ПОЛУ (par terre)

##### 1. Движение для стоп:

- вытягивание и сокращение стоп вместе и поочередно в различных сочетаниях с фиксацией руками в данных положениях;

##### 2. Движения для корпуса:

- вводим новое положение корпуса в ранее изученных движениях flat back;  
- наклоны корпуса в положении полу шпагат вперед, назад и в сторону к ноге;  
- изучение входа в «мостик» из положения стоя и лежа;  
- перегибы корпуса стойка «мостик» с подъемом ноги вверх в вытянутом положении;

-«кораблик» выполняется лежа на животе с поочередным вытягиванием ноги назад, а руки вперед.

### 3. Движения для ног:

- «стрелочка» в направлении вперед, в сторону с удержанием за пятку и за носок, фиксация в данном положении;

- releve lent на 90гр. в положении лежа на спине с усложнением сокращения и вытягивания стопы;

- grand batman jete в положении лежа на спине с удержанием руками на 90 гр.

### 4. Движения для укрепления мышц живота:

- «солдатик»;

- «уголок»

## ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ

1. Поклон на месте (I позиция – наклон головы вниз).

2. Положение рук: на поясе, за юбочку, положение allonge, aronde в подготовительном положении.

3. Постановка корпуса на середине зала.

4. Повороты и наклоны головы.

5. Позиции ног I, II (невыворотные), VI:

- короткое приседание по VI позиции («пружинка»);

- поднимание на полупальцы по VI позиции (releve);

- поднимание ноги согнутой в колене вперед-вверх (IV позиция, стопа вытянута).

6. Прыжки в сочетании с хлопками, прыжки из VI позиции на II, прыжки по ¼ поворота в правую и левую сторону.

7. Повороты: вправо, влево, вокруг себя; на всей стопе, на полупальцах.

8. Пространственное построение: в линии, в колонку, в круг, умение двигаться по диагонали соблюдая интервал.

9. Изучение балетных шагов по диагонали на всей стопе с остановкой на опорной ноге, работающая нога находится в положении вытянутом вперед.

## МУЗЫКАЛЬНО-РИТМИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

1. Прослушивание музыки, определение:

- характера (веселый, грустный);
- темпа (медленный, спокойный, быстрый);
- выделить сильную музыкальную долю хлопками, ударом стопы;
- игра «Хлопни-передай».

2. Танцевальные этюды (сочиняются педагогом).

3. Этюды, импровизации на образ: кошечка, птичка, кукла, солдатик, зайка, медведь, белочка, мышка, козленок (сочинение учащегося).

#### Умения и навыки:

По окончании второго года обучения дети владеют музыкально-ритмической грамотой, умеют слушать музыку, ориентироваться в пространстве, эмоционально отзывчивы и раскрепощены.

### УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН Третий год обучения

№ п\п	Название темы (базовая часть)	Кол-во часов всего	Теория	Практика
<b>I</b>	<b>Гимнастика на полу</b>			
1	Движения для стоп	10	1	9
2	Движения для корпуса	18	1	17
3	Движения для ног	18	1	17
4	Движения для укрепления мышц живота	18	1	17
<b>II</b>	<b>Промежуточная аттестация: открытое занятие для родителей</b>	2	--	2
<b>III</b>	<b>Танцевальные элементы, этюды</b>	52	2	50
<b>IV</b>	<b>Музыкально-ритмические упражнения</b>	24	2	22
<b>V</b>	<b>Итоговая аттестация: открытое занятие для родителей</b>	2	--	2
	<b>Итого:</b>	<b>144</b>	<b>8</b>	<b>136</b>

### СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

#### Третий год обучения

#### ГИМНАСТИКА НА ПОЛУ (par terre)

1. Движение для стоп:

- вытягивание и сокращение стоп вместе и поочередно

в различных сочетаниях с фиксацией руками в данных положениях;



## 2. Движения для корпуса:

- вводим новое положение корпуса в ранее изученных движениях flat back;
- наклоны корпуса в положении полу шпагат вперед, назад и в сторону к ноге;
- изучение входа в «мостик» из положения стоя и лежа;
- перегибы корпуса стойка «мостик» с подъемом ноги вверх в вытянутом положении;
- «кораблик» выполняется лежа на животе с поочередным вытягиванием ноги назад, а руки вперед.

## 3. Движения для ног:

- «стрелочка» в направлении вперед, в сторону с удержанием за пятку и за носок, фиксация в данном положении;
- releve lent на 90гр. в положении лежа на спине с усложнением сокращения и вытягивания стопы;
- grand batman jete в положении лежа на спине с удержанием руками на 90 гр.

## 4. Движения для укрепления мышц живота:

- «солдатик»;
- «уголок»

## ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ

1. Поклон на месте (I позиция – наклон головы вниз).

2. Положение рук: на поясе, за юбочку, положение allenge, aronde в подготовительном положении.

3. Постановка корпуса на середине зала.

4. Повороты и наклоны головы.

5. Позиции ног I, II (невыворотные), VI:

- короткое приседание по VI позиции («пружинка»);
- поднимание на полупальцы по VI позиции (releve);
- поднимание ноги согнутой в колене вперед-вверх (IV позиция, стопа вытянута).

6. Прыжки в сочетании с хлопками, прыжки из VI позиции на II, прыжки по ¼ поворота в правую и левую сторону.

7. Повороты: вправо, влево, вокруг себя; на всей стопе, на полупальцах.

8. Пространственное построение: в линии, в колонку, в круг, умение двигаться по диагонали соблюдая интервал.

9. Изучение балетных шагов по диагонали на всей стопе с остановкой на опорной ноге, работающая нога находится в положении вытянутом вперед.

### МУЗЫКАЛЬНО-РИТМИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

1. Прослушивание музыки, определение:

- характера (веселый, грустный);
- темпа (медленный, спокойный, быстрый);
- выделить сильную музыкальную долю хлопками, ударом стопы;
- игра «Хлопни-передай».

2. Танцевальные этюды (сочиняются педагогом).

3. Этюды, импровизации на образ: кошечка, птичка, кукла, солдатик, заяка, медведь, белочка, мышка, козленок (сочинение учащегося).

### **Ожидаемый результат**

По окончании курса «Развивающей ритмики» обучающиеся готовы к дальнейшему обучению в хореографическом коллективе: пройдены основы правильной постановки корпуса, укреплен мышечный аппарат ребенка, развито чувство ритма и получено общее физическое развитие, а танцевальные этюды и игровые моменты помогли в развитии творческого воображения и фантазии ребенка. Вариативная часть программы положила начало формированию артистической личности, танцевальной практики, чувства сцены, ощущение себя в ансамбле.

### **Список литературы**

1. Барышникова Т. Азбука хореографии. Для педагогов-хореографов, учащихся детских танцевальных коллективов и их родителей/ Т. Барышникова – М.: Рольф, Айрис - пресс, 2000, 256с.
2. Беляков Н.Т. Фигура, грация, осанка/ Н.Т. Белякова - М.: «Просвещение» 1978г, 165с.
3. Бочкарева Н.И. Ритмика и хореография: Учебно-методический комплекс для хореографических отделений общеобразовательных школ, гимназий,

ДМШ, школ искусств, детских садов.- 2-е изд., испр. и доп./ Н.И. Бочкарева - Кемерово, 2000, 101с.

4. Суворова Т.И., Казанцева Л. Спортивные олимпийские танцы для детей/ Т.И. Суворова, Л.И. Казанцева - СПб, 2008 – 40с.
5. Суворова Т.И. Танцевальная ритмика для детей (новогодний репертуар)/ Т.И. Суворова - СПб, 2009 – 32с.
6. Суворова Т.И. Танцевальная ритмика для детей (выпуск 4)/ Т.И. Суворова - СПб, 2005 – 44с.
7. Мэксин Тобиас, Мэри Стюарт. Растягивайся и расслабляйся/ Мэксин Тобиас, Мэри Стюарт. – М.: Физкультура и спорт, 1994. – 160с.