

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЦЕНТР ОБРАЗОВАНИЯ «ПЕРСПЕКТИВА»

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

**«ТАНЦЕВАЛЬНАЯ РИТМИКА»**

для учащихся 6-8 лет

Срок реализации - 2 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 08.06.2020 № 3

Утверждена приказом от 16.06.2020 № 115

Директор  С.В. Антонюк



Зеленогорск  
2020 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Организация подготовительных групп в хореографических коллективах является первой ступенью обучения и ставит 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 «Танцевальной ритмикой» должно способствовать общему физическому и эмоциональному развитию ребенка, его подготовке к дальнейшему обучению хореографии.

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.

Основными задачами педагога 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, умения отражать в движении характер музыки.

Знакомство с танцем начинается с музыки, истории танца, места его происхождения, его ритмическим характером и темпом. Освоение элементов происходит постепенно.

Основополагающими принципами программы являются: “от простого к сложному”, “от медленного к быстрому”, “посмотри и повтори”, “осмысли и выполни”, “от эмоций к логике”, “от логики к ощущению”.

**Цель программы:** укрепление физического здоровья, воспитание общей культуры обучающихся через освоение первоначальных навыков танцевального искусства для углубленного занятия хореографией в дальнейшем.

### **Задачи:**

#### *Обучающие:*

- знакомство с предметом начальная хореография;
- обучение понятиям: характер музыки, темп, ритм.

#### *Развивающие:*

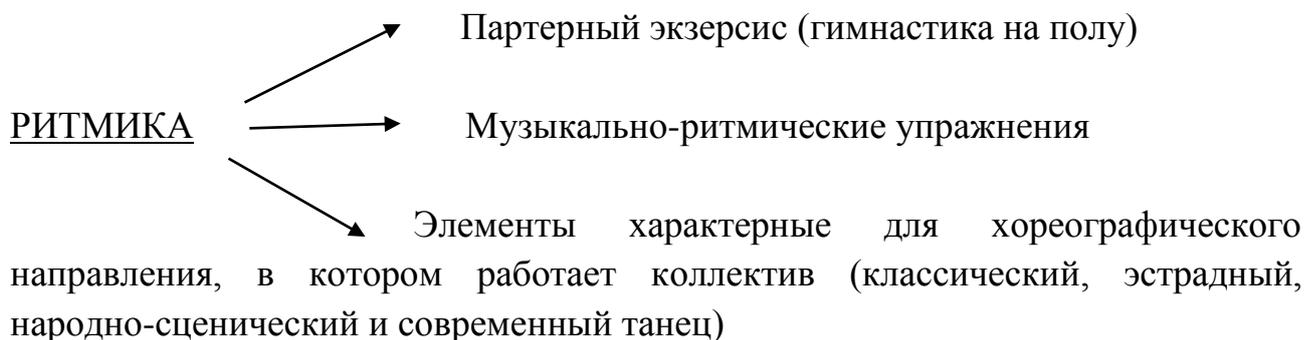
- развитие чувства ритма, музыкального слуха, эмоциональной отзывчивости на музыку, танцевальной выразительности;
- развитие навыков ориентировки в пространстве;
- развитие координации движений и пластики.

*Воспитательные:*

- формирование коммуникативных навыков;
- воспитание трудолюбия, ответственности.

### Формы и режим занятий

Обучение состоит из трех основных разделов:



С учетом возрастных особенностей обучающихся в процессе обучения применяются:

Психофизиологические особенности	Формы обучения	Результат
превалирует игровая деятельность	музыкально-ритмические игры	формирование пространственной ориентации
образное мышление	этюды	развитие воображения
постоянная смена деятельности	танцевальные шаги	развитие координации, музыкального слуха, чувства ритма

Форма занятий групповая. В группе - 12-15 человек. В соответствии с СанПиН продолжительность занятия – 2 уч. часа по 30 минут 2 раза в неделю. Базовая учебная нагрузка - 4 часа в неделю.

### Прогнозируемый результат:

- овладение музыкально-ритмической грамотой;
- освоение основ правильной постановки корпуса и позиций рук;
- укрепление костно-мышечного аппарата;
- развитие творческого воображения и фантазии;
- развитие пространственного ориентирования.

## 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:</b> открытое занятие для родителей	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:</b> открытое занятие для родителей	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 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  $\frac{1}{4}$  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 первого года обучения дети владеют музыкально-ритмической грамотой, умеют слушать музыку, ориентироваться в пространстве, эмоционально отзывчивы и раскрепощены.

# УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

## Второй 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

### 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 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  $\frac{1}{4}$  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).

### **Формы контрольно-оценочной деятельности**

- В течении учебного года проводятся диагностические занятия: обучающиеся выполняют задания, в которых определяется уровень освоения танцевальных элементов.
- По завершении первого и второго полугодия проводятся открытые занятия для родителей.

## **Ожидаемый результат**

В процессе обучения по программе «Танцевальная ритмика» обучающиеся укрепили костно-мышечный аппарат, развили чувство ритма и координацию. Систематическое выполнение танцевальных этюдов и музыкально-подвижных игр способствовало расширению творческого воображения и фантазии ребенка. Умения и навыки, полученные обучающимися, являются основой для дальнейшего обучения в хореографическом коллективе.

## **Условия реализации программы**

### **1. Кадровое обеспечение**

Программу «Танцевальная ритмика» может реализовывать педагог с высшим педагогическим образованием, с хореографической подготовкой.

### **2. Материально-техническое оснащение**

- хореографический класс с зеркалами;
- музыкальный инструмент - фортепиано;
- музыкальный центр;
- ноутбук, дисковые накопители, флэш-память.

### **3. Методическое обеспечение программы**

#### **Литература для педагога**

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.

## **Литература для обучающихся**

1. Александрова Н. А., Танцы. Мини-энциклопедия для детей. Рассказы о танцах разных народов и времен – СПб: БХВ, 2018
2. Делаэ Ж., Марлье М., Маруся и её любимые занятия. Балет. Музыка – М: АСТ, 2017
3. Мохова П., Балет. Книга о безграничных возможностях – М: Манн, Иванов и Фербер, 2020

## **Сетевые ресурсы**

1. База методических видеокурсов, готовых постановок, лекций и аккомпанемента - <http://dancehelp.ru/>
2. Все для хореографов - <https://www.horeograf.com/>
3. Методическое пособие "От ритмики к танцу" - [http://horeograf.ucoz.ru/blog/metodika\\_raboty\\_s\\_detmi\\_metodicheskoe\\_posobie\\_quot\\_ot\\_ritmiki\\_k\\_tancu\\_quot/2011-12-08-1](http://horeograf.ucoz.ru/blog/metodika_raboty_s_detmi_metodicheskoe_posobie_quot_ot_ritmiki_k_tancu_quot/2011-12-08-1)
4. 50 танцевальных игр - [https://horeografiya.com/index.php?route=information/article&id=4\\_1\\_1173](https://horeografiya.com/index.php?route=information/article&id=4_1_1173)