

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Чайковская детская школа искусств № 3»  
Пермский край, г. Чайковский, с. Фоки, ул. Ленина, 18 «а»

РАССМОТРЕНО  
Педагогическим советом  
МБУ ДО «ЧДШИ № 3»  
Протокол от 26.08.2021 № 2



УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБУ ДО «ЧДШИ № 3»  
Н.П. Агафонова  
«27» августа 2021 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
«РАННЕЕ ЭСТЕТИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ ДЕТЕЙ»**

**Программа по учебному предмету  
«Ритмика и танец»  
Срок обучения 1 год**

Составитель – Гребенщикова Светлана Аленардовна,  
преподаватель класса хореографии  
МБУ ДО «ЧДШИ № 3»

Программа **«Ритмика и танец»** предназначена для обучающихся МБУ ДО «ЧДШИ № 3» по дополнительной общеразвивающей программе «Раннее эстетическое развитие детей» в возрасте 4-6 лет.

## **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 на реализацию учебного предмета;
- Форма проведения учебных аудиторных занятий;
- Цели и задачи учебного предмета;
- Обоснование структуры программы учебного предмета;
- Методы обучения;
- Описание материально-технических условий реализации учебного предмета;
- Программные требования.

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

- Сведения о затратах учебного времени;

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

### **IV. Формы и методы контроля**

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

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

- Список рекомендуемой нотной литературы;
- Список рекомендуемой методической литературы;
- Список средств обучения.

## **I. Пояснительная записка**

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

В наше социально – ориентированное время, когда жизнь человека стала оцениваться мерой успеха, признания и достижения конкретных целей, всестороннее развитие ребёнка средствами музыки и движений играет немаловажную роль в развитии творческой и гармонично – успешной личности ребёнка.

Детские танцы – это изучение основных средств выразительности (движения и позы, пластика и мимика, ритм), которые связаны с эмоциональными впечатлениями маленького человека от окружающего мира. Детский танец начинается с ритмики, где изучение танца начинается с простых движений, зачастую, занятия больше похожи на игру, но в этой игре ребёнок научится тем вещам, которые очень пригодятся ему в жизни.

Ритмика на отделении раннего эстетического образования входит в систему музыкального воспитания. На уроках ритмики происходит изучение тех элементов выразительности, которые естественно и логично могут быть отражены в движении, где развивают физические качества, вырабатывают правильную осанку, посадку головы, походку, силу, ловкость, координацию движений, устраняют физические недостатки (сутулость, косолапость, искривление позвоночника и т.д.) Танец обучает правилам поведения, хорошим манерам, культуре общения, развивает ассоциативное мышление, пробуждает фантазию и побуждает к творчеству. Содержание уроков «ритмика» создаёт условия для самореализации личности, раскрытия её творческого потенциала.

Актуальность программы «Ритмика и танец»: необходимость более раннего обучения детей ритмике, которая направлена на раскрытие способностей обучающихся, формирование культуры поведения и общения, воспитание и реализацию творческого материала соответственно их психофизическому развитию. Вариантность использования предлагаемого материала, (т. е. на каждом уроке используется задания всех разделов),

### **Срок реализации учебного предмета**

Возраст детей, поступающих на обучение по программе: 4 - 6 лет.

Срок реализации программы составляет 1 год.

**Объем учебного времени** на реализацию учебного предмета составляет 28 часов аудиторной нагрузки в год. Недельная нагрузка в часах: аудиторные занятия – 1 учебный час в неделю.

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

Учебные аудиторные занятия проводятся в форме мелкогрупповых уроков (от 4 до 10 человек в группе). Занятия могут проводиться отдельно с мальчиками и девочками (состав учебных групп для мальчиков допускается до 4-х человек). Продолжительность занятия – от 20 до 30 минут.

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

**Цель программы:** развитие творческого потенциала и музыкально-двигательной культуры ребенка.

#### **Задачи программы:**

- познакомить с основными танцевальными движениями
- развивать детей через восприятие характера музыки, развитие музыкально-выразительных представлений и творческой активности,
- воспитать чувство ритма, музыкально-ритмическую память и сознательное освоение детьми метроритмической структуры музыки.

### **Обоснование структуры программы учебного предмета**

Обоснованием структуры программы являются федеральные государственные требования, отражающие все аспекты работы преподавателя с обучающимися.

Программа содержит следующие разделы:

- содержание учебного предмета;
- описание дидактических единиц учебного предмета;
- требования к уровню подготовки обучающихся;
- формы и методы контроля, система оценок;
- 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 образный;
- игровой – учебный материал в игровой форме;
- творческий – самостоятельное создание учащимися музыкально – двигательных образов.

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

Для реализации программы учебного предмета «Ритмика и танец» должны быть созданы следующие материально-технические условия, которые включают в себя:

- хореографический зал со звукотехническим оборудованием;
- станки;
- зеркала;
- оборудование для занятий;
- коврики.

Учебные аудитории должны иметь звукоизоляцию.

### **Программные требования**

1. Уметь двигаться в темпе исполняемого произведения.
2. Узнавать темпы: медленный, быстрый, умеренный.
3. Уметь сохранять заданный темп, ускорять и замедлять темп.
4. Выполнять по памяти ходьбу, бег, ритмические рисунки в заданном темпе после временного прекращения музыки (в знакомых музыкальных произведениях и упражнениях «эхо»).
5. Уметь передать характер музыки, свое отношение к музыкальному произведению через движение.

## **II. Содержание учебного предмета** **Тематический план**

<b>№</b>	<b>Наименование разделов и тем</b>	<b>Количество часов в год</b>
		<b>1 класс</b>
	<b>Введение</b>	1
	<b>Раздел - 1 Хореографическая азбука</b>	
1.1.	Разогрев отдельных групп мышц и подвижности суставов	9
1.2.	Партерная гимнастика	8
1.3.	Танцевальные комбинации, музыкальные игры	10
	Всего	28

## Содержание программы

Дети младшего школьного возраста отличаются, как известно, большой подвижностью, неустойчивостью внимания, неумением долго сосредотачиваться на одном задании. Поэтому следует ограничиваться небольшим количеством самых необходимых подготовительных упражнений, имеющих целью: сохранение правильной осанки, ознакомление с основными положениями ног и рук, развитие первоначальных танцевальных навыков. Большое внимание уделяется упражнениям, построенным на простых движениях, которые принимают игровую форму и развивают у детей навык согласовать свои движения с музыкой, помогают им освоиться в новой для них обстановке, научиться правильно вести себя в коллективе. В младшем школьном возрасте закладываются основы, от которых в дальнейшем будет зависеть успех занятий ритмикой и танцем

### ***Тема 1. Танцевальная азбука и элементы танцевальных движений***

#### **Ознакомление детей с танцевальной азбукой:**

- постановка корпуса;
- упражнение головой - "Тик - так", "Гуси", Шамаханская царица";
- упражнения для плеч - "Незнайка", "Горб верблюда", "Цыганочка";
- упражнения для рук - "Стрелки часов" "Поймай комарика", "Куколки", «Ветряные мельницы»; кистей - "Зайка", пальцев "Веер";
- упражнения для корпуса - "Неваляшка", " Волна";
- упражнение для ног - " Петушок";
- упражнение для стоп - "Елочка", носок и пяточка - "Пингвин"

Выполнение упражнений танцевальной азбуки.

#### **Ознакомление детей с элементами танцевальных движений:**

- ходьба: простой шаг в разном темпе и характере;
- танцевальный бег;
- галоп;
- прыжки в сочетании по принципу контраста - ""Воробушек", "Обезьянки", "Зайчики", "Буратино";
- притопы: удар одной ногой в пол, поочередные удары правой и левой ногой;
- хлопки;
- упражнения с атрибутами (мяч, лента, и т д)

Выполнение проученных элементов танцевальных движений.

## **Ознакомление детей с танцевальными рисунками и ориентацией в пространстве:**

- упражнения и игры по ориентации в пространстве;
- построение в круг;
- построение в линию;
- построение в две линии.

Выполнение упражнений по ориентации в пространстве.

### **Тема 2. Партерная гимнастика (упражнения на полу)**

#### **Ознакомление с элементами партерной гимнастики:**

- упражнения для развития гибкости;
- упражнения для стоп;
- упражнения для развития растяжки;
- упражнения для позвоночника.

#### **Выполнение тренировочных упражнений на полу.**

##### **Исходное положение, лежа на спине.**

1. Лежа на спине: напряжение брюшных и тазобедренных мышц с вытягиванием ног в коленях и стопах первой прямой позиции.
2. Лежа на спине: поочередное сокращение стопы правой и левой ноги, затем одновременное сокращение стоп по первой прямой позиции.
3. Лежа на спине: «лягушка».
4. Лежа на спине: медленный подъем ног на 45\*, опускание вытянутых ног (отдельно каждой ноги), затем двух вместе прямой позиции.
5. Лежа на спине: приведение ног в положение первой выворотной позиции. •
6. Лежа на спине: подтягивание к груди согнутой в колене ноги (каждой поочередно) затем двух ног одновременно в положение «калачик».
7. Лежа на спине: - раскачивание вперед - назад в положении «калачик».
8. «Мостик» из положения, лежа на спине, затем из положения стоя.

##### **Исходное положение, сидя на полу.**

1. Сидя на полу: напряжение брюшных и тазобедренных мышц с вытягиванием ног в коленях и стопах по первой позиции.
2. Сидя на полу: подъем - опускание правого и левого плеча поочередно, затем вместе.
3. Сидя на полу: повороты головы направо и налево.
4. Сидя на полу: наклоны головы к правому и левому плечу, вперед и назад, затем круговые движения головы.
5. Сидя на полу: наклоны корпуса к ногам по первой прямой, затем по первой выворотной позиции.



6. Сидя на полу: поочередное, затем одновременное сокращение стоп из прямого и выворотного положения.
7. Сидя на полу: поочередные, затем одновременные круговые движения стоп из прямого и выворотного положения.
8. Сидя на полу: «лягушка».
9. Сидя на полу: «уголок».
10. Сидя на полу: «веер».

### **Исходное положение, лежа на животе.**

1. Лежа на животе: приведение ног в положение первой выворотной позиции.
  2. Лежа на животе: подъем корпуса с опорой на руки затем без опоры.
  3. Лежа на животе: подъем ног назад поочередно, двух ног в положение «лодочка», затем раскачивание в этом положении с включением корпуса и рук.
  4. Лежа на животе: «самолет».
  5. Лежа на животе: «коробочка».
  6. Лежа на животе: «рыбка».
- «Кошечка».

### **Заключительная часть урока.**

1. Подскоки по первой прямой позиции с вытягиванием стоп: на месте. С продвижением вперед, назад из стороны в сторону.
2. Короткие комбинации на подскоки по линиям и по кругу.
3. Перескоки с ноги на ногу на месте и в продвижении с положением стопы на щиколотке затем у колена.
4. Медленное поднятие рук вперед - вверх, в сторону - вверх с одновременным отведением ног на носок назад и в сторону.
5. Медленное кругообразное движение рук: вперед, вверх, в сторону, вниз, затем в обратном направлении с подъемом на полупальцы и опусканием в исходное положение.
6. Резкий подъем рук вперед - вверх, в сторону - вверх с одновременным подъемом на полупальцы.

### ***Тема 3. Танцевальные этюды, игры, танцы***

- составление этюдов на основе изученных танцевальных элементов;
- ознакомление детей с играми;
- применение игр на занятиях.

### III. Требования к уровню подготовки обучающихся

Результатом освоения программы учебного предмета «Ритмика и танец», являются следующие компетенции:

- уметь координировать движения, расслабить мышцы (особенно рук, верхнего плечевого пояса) после напряжения.
- согласовывать движения со строением музыкального произведения (четко начинать и менять движения по частям, фразам, ощущая их окончание).
- при ходьбе держать корпус прямо, не опускать головы, не шаркать ногами, соблюдать координацию движений (рук, ног). Освоить виды ходьбы: обычный шаг с «подушечки», с носка, на носках, пружинный шаг, шаг с высоким подъемом ног.
- при беге корпус несколько наклонять вперед, движение рук свободно, без напряжения. Освоить виды бега: легкий, пружинный, широкий, с высоким подъемом ног.
- освоить подготовительные упражнения к прыжкам: «пружинки» (после подъема на носки мягкие полуприседания с расслаблением мышц коленного сустава), ходьбу и бег пружинным шагом. Выполнять прыжки на месте, на двух ногах с продвижением вперед, подскоки на месте с ноги на ногу, с продвижением вперед, на кружении.

### IV. Формы и методы контроля

Контроль – это проверка результатов обучения по программе.

Существуют следующие виды контроля:

- текущий (*следающий, постоянно действующий*) контроль проводится на каждом занятии посредством систематического наблюдения за деятельностью детей;
- промежуточный (периодический) контроль проводится по окончании первого полугодия в форме *тематического открытого урока* с приглашением родителей детей;
- итоговый контроль - проводится по окончании года обучения в форме *итогового открытого урока* с приглашением родителей детей.

### V. Методическое обеспечение учебного процесса

#### Методические рекомендации к проведению урока:

1. Прослушав музыку, педагог предлагает детям самостоятельно отобразить её характер в движениях. Это даёт ему возможность выявить детей отношение к данному произведению, а также определить их творческие возможности. Педагог обращает внимание детей на более удачное исполнение. Иногда лучшие варианты повторяются всеми детьми. Так создаются сочиненные детьми и совместно с педагогом игровые упражнения, танцы.

Творческий процесс способствует развитию познавательного интереса. Важно уметь подбирать такие упражнения, игры, пляски, которые формировали бы у детей отношение к окружающему миру, углубляли их представления о жизни, труде, природе.

2. После прослушивания музыки и определения её характера (спокойный, бодрый, веселый и т.д.) педагог показывает детям зафиксированные движения (гимнастические, танцевальные), стараясь добиться правильной реакции на музыку и выразительности исполнения движений. Выразительное исполнение музыки должно способствовать созданию ярких художественных образов, близких и понятных детям и легко поддающимся передаче средствами движения.

3. На первых этапах работы с детьми на уроке ритмика строится на основных движениях: ходьбе, беге, различного рода прыжках, с соблюдением правильного положения корпуса при движении и торможении, метании (преимущественно работа с мячами), на гимнастических (общеразвивающих) упражнениях с предметами и без предметов, тренирующих различные группы мышц, построениях и перестроениях, танцевальных движениях – танцах, играх.

**Музыкальное оформление** является основой музыкально – ритмического воспитания и влияет на развитие музыкальной культуры учащихся. Музыкальное оформление уроков «Ритмика и танец» должны быть разнообразным и качественно исполненным. Будь то работа концертмейстера или звучание фонограммы. Музыкальные произведения (фрагмент) подбирается к каждой части урока, определяется его структура, темп. Ритмический рисунок характер. Мелодии должны быть простыми, но не примитивными и не монотонными. При знакомстве с фразами следует подбирать пьесы с простой и ясной фразировкой. Вначале лучше давать фразы, одинаковые по протяженности и ритму. Для начала также целесообразно использовать фразы, оканчивающиеся на половинные длительности, так как в этом случае детям легче ощутить конец одной фразы, сделать остановку и начать новую. На следующем этапе работы предлагаются пьесы, в которых длинные и короткие фразы чередуются.

В оформлении урока можно использовать:

- классическую музыку русских и зарубежных композиторов;
- народную музыку;
- музыку в современных ритмах;
- доступным по форме, жанру, стилю и характеру для восприятия детьми младшего школьного возраста;
- иметь выразительную мелодию и четкую фразировку;
- быть близким по содержанию детским интересам.

При исполнении музыкального произведения точно соблюдать предложенный композитором темп. Воспитывать у детей умение удерживать

нужный темп, что положительно скажется и на занятиях по специальности, сольфеджио, хоровом классе.

Характер музыки, темп и динамика неотделимы друг от друга, и работа над ними осуществляется в тесном единстве, часто на одном и том же музыкальном материале. Этим темы находят своё выражение в творчестве детей, в импровизациях различных движений под музыку, в свободных танцевальных движениях, а также упражнениях, играх и танцах с фиксированными движениями.

Необходимо познакомить детей с динамическими контрастами в связи со смысловым содержанием прослушиваемого произведения. Обращать внимание на связь между динамикой и изменением силы мышечного напряжения. На *f* – движения энергичней, мышечное напряжение больше, затрата энергии значительней, чем на *p*. На *p* – легкий бег, на *f* – бег широким шагом.

Упражнение для рук: «покачаемся с лентами», «маленькие и большие», «крылья бабочки».

Ритм является одним из важных выразительных средств музыки, поэтому при выполнении любых музыкально-ритмических заданий, преследующих дидактические цели, следует так же учить детей выполнять их в характере музыки. В процессе занятий, дети, двигательно реагируя на музыку, подчеркивают метрические доли. Отмечать их можно хлопками, шагами. Например, на сильную долю сделать хлопок, на слабую – развести руки в стороны; топать одной ногой на сильную долю, или при ходьбе делать акцент одной ногой; бросать мяч на сильную долю. Эти упражнения даются в размере 2/4 и 3/4.

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

### **Список методической и учебной литературы**

1. Барышникова Т. К., Азбука хореографии; С. - П. «Респекс» «Люкси» 1996г.
2. Конорова Е. Методическое пособие по ритмике. Вып. 1, 2. – М.: Музыка, 1978.
3. Пуртова Т. В., Беликова А. П., Кветная О. В. Учите детей танцевать, «Владос», - М. 2004г.
4. Франио Г., Лифиц И. Методическое пособие по ритмике: 1 кл. – М.: Музыка, 1995.
5. Франио Г. Методическое пособие по ритмике: 2кл. – М.: Музыка, 1996.
6. Франио Г. Роль ритмики в эстетическом воспитании детей. – М.: Советский композитор, 1990.
7. Федотова С. Г., Примерная программа для детских хореографических школ и хореографических отделений детских школ искусств, - М. 2003г.

8. Яновская В. Ритмика. – М.: Музыка, 1979.

### **Средства обучения**

Материально-технические условия реализации учебного предмета «Ритмика и танец» обеспечивают возможность достижения обучающимися результатов, установленных настоящими Федеральными Государственными требованиями.

Минимально необходимый для реализации в рамках учебного предмета «Ритмика и танец» перечень аудиторий и материально-технического обеспечения включает в себя:

**Техническое оснащение занятий:** - фортепиано, музыкальный центр, аудиокассеты, CD – диски, USB - флешка, DVD, TV.

#### **Перечень учебно-методического обеспечения.**

- Хореографический класс с зеркальным оформлением стен.
- Нотно-методическая литература.
- Учебники, методические пособия по всем разделам хореографической деятельности.
- Аудиокассеты, CD – диски.
- Аппаратура для озвучивания занятий: магнитофон, музыкальный центр.
- Фортепиано.
- Резиновые мячи среднего размера.
- Коврики.
- Костюмы для концертной деятельности.