

**Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования  
«Никольская детская школа искусств»**



**Дополнительная общеразвивающая  
общеобразовательная программа  
«Ритмика и танец».**

## **Содержание:**

### **I. Годовой календарный учебный график**

### **II. Учебный план**

### **III. Пояснительная записка**

- Характеристика учебного предмета, его место и роль в образовательном процессе;
- Срок реализации учебного предмета;
- Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом образовательного учреждения на реализацию учебного предмета;
- Форма проведения учебных аудиторных занятий;
- Цель и задачи учебного предмета;
- Структура программы учебного предмета;
- Методы обучения;
- Описание материально-технических условий реализации учебного предмета;

### **IV. Содержание учебного предмета**

- Сведения о затратах учебного времени.

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

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

### **VII. Методическое обеспечение учебного процесса**

- Методические рекомендации педагогическим работникам;

### **VIII. Список рекомендуемой методической литературы**

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Никольская детская школа искусств»

## I. Годовой календарный учебный график

Срок обучения – 1 год, 2 года, 3 года, 4 года.

Дополнительная общеразвивающая общеобразовательная программа  
«Ритмика и танец».

1. График учебного процесса																																								2. Сводные данные по бюджету времени в неделях															
Год обучения	Сентябрь				Октябрь				Ноябрь				Декабрь				Январь				Февраль				Март				Апрель				Май				Июнь				Июль				Август				Аудиторные занятия	Резерв учебного времени	Промежуточная аттестация	Итоговая аттестация	Каникулы	Самоподготовка	Всего
1								=								=	=																															34	1	1	-	4	13	53	
2								=									=	=																														34	1	1	-	4	13	53	
3								=									=	=																														34	1	1	-	4	13	53	
4								=									=	=																														34	1	-	1	4	-	40	
Итого																																								136	4	3	1	16	39	199									

### Обозначения

## Аудиторные занятия

## Самоподготовка

## Промежуточная аттестация

## Каникулы

Резерв  
учебного  
времени

Итоговая  
аттестация 

Ш
---

☐

**c**

n/a

2

p

**II. Учебный план**  
по дополнительной общеразвивающей общеобразовательной программе  
"Ритмика и танец".

**Срок обучения 1, 2, 3, 4 года.**

Срок обучения 1, 2, 3, 4 года.							
Учебный предмет исполнительской подготовки	Годы обучения				Количество часов за год/ 33/34 учебных недели	Промежуточная аттестация по полугодиям	Итоговая аттестация
	1 год	2 год	3 год	4 год			
	ч а с ы   в   н е д е л ю						
Ритмика и танец	1	1	1	1	33/34/34/34	1 полугодие (декабрь)	2 полугодие (май)
ВСЕГО:	1	1	1	1	33/34/34/34		

**Примечание:**

1. Количественный состав до 30 чел.
2. Промежуточная и итоговая аттестация проводится в форме контрольных уроков.

### **III. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.**

#### **1. 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 (Письмо министерства культуры РФ от 21 ноября 2013 г. № 191-01-39/ги).

Данная программа является обобщением многолетнего опыта работы сотрудничества ДШИ с начальной школой. Хореографическое воспитание школьников приобретает в настоящее время системный характер. Хореография – один из предметов общеобразовательного курса в начальных классах.

Программа состоит из разделов:

1. Ритмика, элементы музыкальной грамоты.
2. Элементы народного, бального, классического танцев.
3. Танцевальные этюды и танцы.

**Раздел «Ритмика»** состоит из ритмических упражнений, музыкальных заданий по слушанию и анализу танцевальной музыки, движение под музыку, формирование умения согласовывать движение с музыкой.

**Раздел «Элементы народного, бального и классического танцев»** содержит упражнение и движения классического, народного и бального танцев доступных детям 7-10 лет. С помощью упражнений необходимо сформировать осанку учащихся, правильную постановку рук, корпуса, головы, развить физические данные, координацию движений. Научить детей правильно дышать.

**Раздел «Танцы»** включает в себя детские народные и балльные танцы, развитие у детей танцевальной выразительности, умения двигаться в темпе исполняемого произведения.

Каждый урок включает в себя все виды деятельности, которые должны соединиться органично, подчиняясь единому замыслу.

#### **2. Срок реализации учебного предмета «Ритмика и танец»**

Программа предназначена для учащихся общеобразовательной начальной школы с 1 класса, рассчитана на 1 год обучения, 2 года обучения, 3 года обучения, 4 года обучения. Возраст детей от 7 до 11 лет.

**3. Объем учебного времени,** предусмотренный учебным планом образовательного учреждения на реализацию учебного предмета «Ритмика и танец»:

Таблица 1

Классы/количество часов	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
	Кол-во часов	Кол-во часов	Кол-во часов	Кол-во часов
Максимальная нагрузка	135			
Кол-во часов на аудиторную нагрузку	33	34	34	34
Недельная аудиторная нагрузка	1	1	1	1

#### 4. Форма проведения учебных аудиторных занятий

В занятии участвуют все ученики одного класса начальной школы. Количественный состав обучающихся до 30 человек. Продолжительность урока 40 минут.

#### 5. Цель и задачи учебного предмета

##### ЦЕЛЬ:

- Общее эстетическое, физическое, духовно-нравственное развитие детей.

##### ЗАДАЧИ:

##### Обучающие:

- обучить основам хореографии каждого ученика класса;
- добиваться выразительности исполнения и умения передавать содержание танца.

##### Развивающие:

- развить координацию и подвижность опорно-двигательного аппарата;
- развить чувство ритма и музыкальность исполнения.

##### Воспитывающие:

- через культуру танца воспитать эстетическое восприятие мира (умение ценить красоту в людях и в окружающей действительности).

#### 6. Структура программы учебного предмета.

Программа содержит следующие разделы:

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

В соответствии с данными направлениями строится основной раздел программы «Содержание учебного предмета».

## **7. Методы обучения**

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

- наглядный (наглядно-слуховой, наглядно-двигательный);
- словесный (объяснение, беседа, рассказ);
- практический (упражнения воспроизводящие и творческие).

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

Материально-техническая база образовательного учреждения должна соответствовать санитарным и противопожарным нормам, нормам охраны труда.

В школе должны быть созданы те необходимые материально-технические условия, которые бы благотворно влияли на успешную организацию образовательного и воспитательного процесса: светлое, просторное проветриваемое помещение.

Оборудование танцевального класса:

- наличие зеркал,
- музыкальных инструментов (фортепиано или баян),
- технических средств (музыкальный центр, лицензионные диски),
- нотного материала,
- специального полового покрытия.

#### **IV. Содержание учебного предмета**

**1.Сведения о затратах учебного времени, предусмотренного на освоение учебного предмета, на максимальную нагрузку обучающихся на аудиторных занятиях:**

*Таблица 2*

Вид учебной работы	Всего часов	Год обучения			
		1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
1	2	3	4	5	6

Максимальная нагрузка (в часах), в том числе:	135	33	34	34	34
Аудиторные занятия (в часах)	135	33	34	34	34
Вид промежуточной аттестации:					
Контрольные уроки (по четвертям)		1,2,3,4	1,2,3,4	1,2,3,4	1,2,3,4

## **2.Требования по годам обучения**

### **1 ГОД ОБУЧЕНИЯ.**

#### **ЗАДАЧИ:**

- Характеристика музыкального произведения, его темп, динамические оттенки.

Умение слушать музыку, определять её характер, отражать в движении разнообразные движения характера музыки.

- Ритмический рисунок, сильные и слабые доли.

Умение воспроизводить на шагах и хлопках разнообразные ритмические рисунки, выделять сильные и слабые доли на слух.

- Элементы народного и бального танцев:

а) подготовительное положение рук.

б) позиции рук в р.н.т:

- 4 поз. рук ( на талии);
- 5 поз. рук ( на уровне груди);
- 6 поз. рук (на затылок);
- 7 поз. рук (за спину на талии).

г) положения рук в парных танцах.

д) позиции ног:

- 1, 2, 3 (полувыворотные);
- 6 позиция ног.

е) движение р.н.т:

- «ёлочка»;
- «гармошка» (с плие и без плие);
- приставной шаг в сторону (с выносом ноги на каблук);
- «ковырялочка».

ж) шаги:

- лёгкий с носка;
- переменный;
- с притопом (с продвижением вперёд и назад).

Для мальчиков: хлопушки

- в ладоши;
- по бедру;
- по голенищу.

Присядки:

- полготовка к присядке;
- присядка на двух ногах.

з) элементы бального танца:

- па польки; подскоки вперёд и назад, в повороте; па галоп, повороты в паре;

и) построения и перестроения.

**УЧАЩИЕСЯ ДОЛЖНЫ ЗНАТЬ И УМЕТЬ:**

- правильно пройти в такт музыки, сохраняя красивую осанку;
- иметь навык легкого шага с носка на пятку;
- чувствовать характер марша и уметь передать его в шаге;
- уметь исполнять поклон;
- знать нумерацию точек в зале.

## 2 ГОД ОБУЧЕНИЯ.

### ЗАДАЧИ:

- Понятия: вступление, музыкальная фраза. Умение менять движения от силы частей и фраз, двигаться в характере музыки.
  - Упражнения для ориентировки в пространстве.
- а) перестроения по диагонали, в колонну по 1, 2, 3, круг, «змейка», «карусель», «звёздочка»;
- б) позиции классического танца;
- в) усложнение движений р.н.т:
- приставной шаг с открыванием и закрыванием рук;
  - «гармошка» и «ёлочка» с работой рук по разным позициям;
  - «ковырялочка» с поворотом;
  - припадание;
  - дробные выстукивания.
- г) элементы бального танца: поклоны;
- в ритме вальса на четыре такта;
  - в ритме польки на два и один такт;
- па галопа по одному, в паре, с переменной ног.
- «дорожка» вальса
- позы и положения рук, характерные для исполнения вальса и польки в паре.
- д) элементы разминки и партерной гимнастики.
- е) усложнённые ходы и шаги р.н.т.
- усложнённые хлопучки и присядки для мальчиков.

### УЧАЩИЕСЯ ДОЛЖНЫ ЗНАТЬ И УМЕТЬ:

- правильно исполнять движения в такт музыки, сохраняя красивую осанку;
- знать шаги: танцевальный, на полупальцах, с каблучком, с притопом, скользящий, боковой, боковой с припаданием, выведение ноги на каблук, ковырялочка, мальчики должны уметь исполнять присядку и присядку подскоки;
- знать основные движения польки, вальса и уметь исполнять их в паре;
- знать позиции рук и ног классического танца;
- знать упражнения эстрадной разминки.

### **3 ГОД ОБУЧЕНИЯ.**

#### **ЗАДАЧИ:**

- Умение анализировать музыку, характер, музыкальный размер, строение.
- Изучение движений бального танца, основанных на движениях р. н. т.
  - «Сударушка»
  - «Русский лирический»
  - «Барыня»
- Изучение этюдов, основанных на движениях польки, в ритме вальса.
- вращения под рукой.
- балансе.
- па де баск.
- Фигурный вальс свободной композиции.
- Исполнение детских сюжетных танцевальных комбинаций.

#### **УЧАЩИЕСЯ ДОЛЖНЫ ЗНАТЬ И УМЕТЬ:**

- роль партнера в парном танце – партнер в паре главный, он ведет в танце, он отвечает за все допущенные ошибки. Такая ответственность его дисциплинирует, делает учеников более внимательными и собранными;
- знать понятия: опорная и свободная нога;

## **4 ГОД ОБУЧЕНИЯ.**

### **ЗАДАЧИ:**

- развитие двигательных навыков, выработка правильной координации рук. При любых построениях и перестроениях соблюдать интервалы и равнения.
- Анализ музыкальных произведений на слух. Передача в движениях характера музыки.
- Выполнение комплекса гимнастических упражнений под музыку.
- Усвоение танцевальных движений и танцев.
- Усложнение танцевальных комбинаций вальса и польки.
- Исполнение характерных и сюжетных детских танцев.
- Исполнение массовых балльных танцев.
  - «Современник»;
  - «Вару- вару»;
  - «Разрешите пригласить»;

Исполнение танцевальных комбинаций на основе русского народного танца, с использованием более усложнённых движений и танцевальных комбинаций.

### **УЧАЩИЕСЯ ДОЛЖНЫ ЗНАТЬ И УМЕТЬ:**

- все основные движения выученных танцевальных этюдов и танцев;
- иметь навыки актерской выразительности, эмоционального исполнения.

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

Результатом освоения программы является приобретение обучающимися следующих знаний умений и навыков:

- овладение минимумом знаний, умений, навыков в области музыки и хореографического искусства;
- овладение навыками импровизации простейших хореографических композиций;
- умение детей вслушиваться в музыку, различать выразительные средства;
- умение согласовывать движение с музыкой;
- владение навыками правильной постановки корпуса, ног, рук;
- навыки комбинирования движений;
- знание элементарных музыкальных и хореографических теоретических сведений;
- навык освоения пространства репетиционного и сценического зала, линейное, круговое построение, основные фигуры-рисунки танца, положения в парах и в массовых коллективных номерах;
- умение применять знания во внеклассных мероприятиях;
- уметь работать в ансамбле;
- навыки использования самостоятельности, силы воли, развивать их; осознавать значение результатов своего творческого поиска.

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

Оценка качества реализации программы "Ритмика и танец" включает в себя текущий контроль успеваемости, промежуточную и итоговую аттестацию обучающихся.

Промежуточная и итоговая аттестация обучающихся проводится в форме контрольных уроков в счет аудиторного времени, предусмотренного на учебный предмет. Контрольные уроки в рамках промежуточной аттестации проводятся в конце каждой четверти, итоговая аттестация в конце 4 года обучения во 2 полугодии.

- применяется пятибальная система оценки, дается словесная характеристика;
- текущий контроль знаний осуществляется в течение всего учебного года, оценки за четверть ставятся на основании текущих и контрольных уроков;

- в конце каждой четверти оценки фиксируются в ведомости, по итогам ставятся оценки за год;
- итоговая оценка по предмету "Ритмика и танец" выводится по результатам учебного года.

Оценка качества исполнения может быть дополнена системой «+» и «-», что даст возможность более конкретно отметить выступление учащегося.

## **VII. Методическое обеспечение учебного процесса**

*Методические рекомендации педагогическим работникам:*

На первом занятии, после знакомства с учениками, учитель должен рассказать о правилах поведения в танцевальном зале и о технике безопасности на уроках (почему занимаются в специальной обуви, почему девочкам нельзя приходить на занятия в длинных серёжках и с кольцами на руках, почему нельзя жевать жвачку на уроке хореографии).

Учитель должен следить за внешним видом учеников и сам должен быть примером аккуратности и опрятности.

На первых же занятиях рекомендуем выучить поклон, причем у мальчиков свой, строгий мужской поклон, у девочек – книксен.

Обязательно знакомим учеников с нумерацией точек в зале, с позициями ног. Не надо требовать от обучающихся абсолютной выворотности позиций, целесообразнее использовать полувыворотные первую, вторую и третью позиции. Особое внимание обращаем на осанку обучающихся – очень часто дети опускают голову и смотрят в пол или на ноги.

Очень хорошо, если в классе мальчиков и девочек поровну и у каждого ученика есть пара в танце. Если же кого-либо, мальчиков или девочек, в классе больше, то надо пары менять, при разучивании другой танцевальной комбинации, чтобы дать возможность каждому ученику потанцевать с партнером или с партнершей.

В начале урока надо обязательно делать разминку для разогрева опорно-двигательного аппарата.

## **VIII. Список рекомендуемой методической литературы:**

1. Барышникова Т. "Азбука хореографии". – М.: Рольф, 1999. – 272 с.; с илл. – (Внимание: дети!).
2. Боголюбовская М.С. "Учебно-воспитательная работа в детских самодеятельных хореографических коллективах" – М.: 1982. – 101 с. (учебное пособие).
3. Лисицкая Т.С. "Аэробика на все вкусы". – М.: Просвещение. – Владос, 1994. – 96 с.
4. "Современный балльный танец" под ред. В.М.Стриганова, В.И.Уральской. – М.: Просвещение. – 1978. – 430 с.

