

**«Никольская детская школа искусств»**

**Рабочая программа по учебному предмету  
"РИТМИКА и ТАНЕЦ"  
дополнительной общеразвивающей  
образовательной программы в области  
хореографического искусства.**

г. Никольск

«Рассмотрено»  
Методическим советом  
МБУ ДО «НДШИ»  
Протокол № 3 от 24.11.2017г.



Разработчик: Слепухина Татьяна Васильевна, преподаватель высшей квалификационной категории МБУ ДО «Никольская детская школа искусств».

Рецензент: Никонова Екатерина Николаевна, преподаватель высшей квалификационной категории БОУ ДОД «Кичменгско-Городецкая детская школа искусств им. Н. Парушева».

Рецензент: Горчакова Вера Алексеевна, директор МБОУ ДОД «Никольская детская школа искусств».

### Рецензия

На программу учебного предмета «Ритмика и танец» дополнительной общеразвивающей образовательной программы «Хореографическое искусство».

Автор программы: Слепухина Татьяна Васильевна, преподаватель высшей квалификационной категории МБОУ ДОД «Никольская детская школа искусств».

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 РФ от 21 ноября 2013 г. № 191-01-39/ГИ).


Срок реализации учебного предмета 1 год.

Данная дисциплина является первой и базовой ступенью в хореографическом образовании, на которой происходит непосредственное и всестороннее обучение ребенка на основе гармоничного сочетания музыкального, двигательного, физического и интеллектуального развития.

Структура программы содержит все необходимые разделы. В программе раскрыты основные цели и задачи изучения данной дисциплины, выделены требования к уровню освоения курса, формы и методы контроля знаний учащихся, критерии оценки, методические рекомендации педагогическим работникам.

Программа соответствует требованиям к минимальному содержанию и уровню подготовки учащихся в сфере дополнительного образования и может быть рекомендована в образовательной практике хореографического отделения школы искусств.

РЕЦЕНЗЕНТ: Никонова Екатерина Николаевна, преподаватель высшей квалификационной категории БОУ ДОД «Кичменгско-Городецкая детская школа искусств им. Н. Парушева» Николова

Подпись Никоновой Е.Н. заверяю, директор БОУ ДОД «Кичменгско-Городецкая детская школа искусств им. Н. Парушева»  О. А. Ладина.



Программа учебного предмета «Ритмика и танцы» разработана на основе «Рекомендаций» по организации образовательной и методической деятельности при реализации общеобразовательных программ в области искусства, введенных приказом Министерства культуры РФ от 21 декабря 2013 г. № 191-01-39/ГН).

Срок реализации учебного предмета 1 год.

Данная дисциплина является первой и базовой ступенью в хореографическом образовании, на которой происходит непосредственное и всестороннее обучение ребенка на основе гармоничного сочетания музыкального, двигательного, физического и интеллектуального развития.

Структура программы содержит все необходимые разделы. В программе раскрыты основные цели и задачи изучения данной дисциплины, выделены требования к уровню освоения курса, формы и методы контроля знаний учащихся, критерии оценки, методические рекомендации педагогическим работникам.

Программа соответствует требованиям к минимальному содержанию и уровню подготовки учащихся в сфере дополнительного образования и может быть рекомендована к образовательной практике хореографического отделения школы искусств.

Согласен: Никонова Екатерина Николаевна, преподаватель высшей квалификационной категории БОУ ДОД «Кичменгско-Городецкая детская школа искусств им. Н. Парушева» 

### Рецензия

На дополнительную общеразвивающую образовательную программу «Ритмика и танец».

Автор программы: Слепухина Татьяна Васильевна, преподаватель высшей квалификационной категории МБОУ ДОД «Никольская детская школа искусств».

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 РФ от 21 ноября 2013 г. № 191-01-39/ГИ).

Данная программа содержит все необходимые структурные части:

- пояснительную записку;
- содержание учебного предмета;
- требования к уровню подготовки обучающихся;
- формы и методы контроля, система оценок;
- методическое обеспечение;
- список методической литературы.

Программа позволяет развить музыкально-ритмические способности, физические данные, координацию, ориентировку в пространстве, сформировать умение соотносить движение с музыкой.

Учебный материал расписан подробно, стиль изложения доступный.

Программа учебного предмета «Ритмика и танец» дополнительной общеразвивающей образовательной программы «Хореографическое искусство» может быть рекомендована для реализации в ДШИ.

РЕЦЕНЗЕНТ: Горчакова Вера Алексеевна, директор МБОУ ДОД «Никольская детская школа искусств» \_\_\_\_\_.

## **I. 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;*

## **II. Содержание учебного предмета**

- *Сведения о затратах учебного времени.*
- *Учебный материал.*

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

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

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

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

- *Методические рекомендации педагогическим работникам;*

## **VI. Список рекомендуемой методической литературы**



## **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)

Программа состоит из 2-х разделов:

**Раздел 1 - «Ритмика»** состоит из ритмических упражнений, музыкальных заданий по слушанию и анализу танцевальной музыки, движений под музыку.

**Раздел 2 – "Танец"** содержит упражнения и движения классического, народного, и бального танцев, доступные детям 7 (8) лет. Это простейшие шаги, элементы партерной гимнастики, упражнения на ориентировку в пространстве, несложные элементы танцев.

Раздел «Танец» включает сюжетный танец, т.к. для этого возраста сначала должен быть образ, а потом движения.

Репертуар для данного возраста: сказки, мультфильмы, школьная жизнь, игра, музыка должна быть доступной. При работе над танцевальным репертуаром важным моментом является развитие у детей танцевальной выразительности.

В процессе обучения следует учитывать физическую нагрузку, не допуская перенапряжения детей, не злоупотребляя партерной гимнастикой и прыжковыми движениями. Следует учить детей правильно дышать, не задерживая дыхание.

Изучение предмета «Ритмика и танец» тесно связано с изучением предметов «Классический танец», «Народный танец».

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

Программа предназначена для хореографического отделения с 1 класса школы искусств, рассчитана на 1 год обучения, возраст детей 7 (8) лет.

**3. Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом образовательного учреждения на реализацию учебного предмета:** количество учебных недель в год – 34. Исходя из учебного плана на предмет «Ритмика и танец» отведено в 1 классе – 102 часа в год, по 3 часа в неделю.

Общий объем курса 102 часа.

### **4. Форма проведения учебных аудиторных занятий**

Обучение очное, в системе групповых уроков. Группы формируются от 2 до 15 человек. Главной формой обучения является урок. Рекомендуемая продолжительность урока 60 минут, с перерывом на перемену 10 минут. Каждый урок включает все виды деятельности ритмики, слушание и анализ музыки, элементы классического, народного и бального танцев, упражнения на ориентировку в пространстве, разучивание танца.

При этом необходимо умело сочетать материал из двух разделов программы, все виды деятельности должны чередоваться не

механически, а соединяться органично, подчиняясь единому педагогическому замыслу. На каждом уроке необходимо применять игры для детей этого возраста, для восстановления нравственных, физических и духовных сил, а также для развития внимания, координации и выносливости. Предполагается выполнение домашнего задания, оно заключается в том, чтобы ребенок отработал пройденный на уроке материал, а также знал словесный рассказ, то есть правильность исполнения того или иного движения на середине зала.

## **5. Цель и задачи учебного предмета**

### **Цель:**

Развитие ребенка, формирование средствами музыки и ритмических движений разнообразных умений, способностей, качеств личности.

### **ЗАДАЧИ:**

#### **ОБУЧАЮЩИЕ:**

- дать дополнительные знания в области музыки, хореографии, сценического искусства;
- способствовать овладению учащимися на начальном этапе обучения хореографическими приемами, знаниями, умениями;

#### **РАЗВИВАЮЩИЕ:**

- развитие музыкальности:
  - способностей воспринимать музыку, то есть чувствовать ее настроение и характер, понимать ее содержание;
  - специальных музыкальных способностей: музыкального слуха, чувство ритма;
  - музыкальной памяти.
- развитие двигательных качеств и умений:
  - ловкости, точности, координации движений;
  - гибкости и пластичности;
  - формирование правильной осанки;
  - умения ориентироваться в пространстве;
  - обогащение двигательного опыта разнообразными видами движений.
- развитие творческих способностей, потребности самовыражения в движении под музыку:
  - творческого воображения и фантазии;
  - способности к импровизации: в движении, в изобразительной деятельности.
- развитие и тренировка психических процессов:
  - эмоциональной сферы и умение выражать эмоции в мимике;
  - восприятия, внимания, воли, памяти, мышления.



## **ВОСПИТАТЕЛЬНЫЕ:**

- воспитание эстетического вкуса учащихся, формирование в детях аккуратности, опрятности, культуры поведения;
- воспитание выносливости, развитие силы;
- способствовать формированию общей культуры личности.

## **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 станка,
- зеркал,
- музыкальных инструментов (фортепиано),
- технических средств (музыкальный центр, лицензионные диски),
- нотного материала,
- специального полового покрытия,
- наличие концертной одежды.

## **II. Содержание учебного предмета**

### **1.Сведения о затратах учебного времени(срок обучения 1 год)**

<b>№</b>	<b>Наименование раздела</b>	<b>Вид учебного занятия</b>	<b>Максимальная учебная нагрузка</b>	<b>Аудиторные занятия первого года обучения</b>
			<b>102</b>	<b>102</b>
<b>1</b>	<b>Знакомство с музыкальными терминами, значением и их использованием.</b>	<b>Урок</b>	<b>10</b>	<b>10</b>
<b>2</b>	<b>Упражнения для опорно-двигательного аппарата.</b>	<b>Урок</b>	<b>33</b>	<b>33</b>
<b>3</b>	<b>Упражнения на ориентировку в пространстве</b>	<b>Урок</b>	<b>1,5</b>	<b>1,5</b>
<b>4</b>	<b>Построения и перестроения</b>	<b>Урок</b>	<b>2,5</b>	<b>2,5</b>
<b>5</b>	<b>Танцевальные движения.</b>	<b>Урок</b>	<b>20</b>	<b>20</b>
<b>6</b>	<b>Сюжетный танец</b>	<b>Урок</b>	<b>31</b>	<b>31</b>
<b>7</b>	<b>Контрольные уроки</b>	<b>Урок</b>	<b>4</b>	<b>4</b>

## **2. Учебный материал.**

### **1. Знакомство с музыкальными терминами, значением и их использованием:**

- умение слушать музыку и определять ее характер (веселый, спокойный, энергичный, торжественный);
- знакомство с выразительным значением темпа музыки (медленно, умеренно, быстро);
- умение выполнять движение в различных темпах, переключаться из одного темпа в другой, постепенно ускорять и замедлять движения;
- различать динамические оттенки музыки (тихо, громко, не очень тихо, не очень громко, очень тихо, очень громко);
- умение выполнять движения с различной силой в зависимости от характера музыки;
- умение выделять сильные и слабые доли на слух, отмечать их хлопками;
- понятия: вступление, музыкальная фраза, часть, музыкальный размер;
- определение размера музыки.

### **2. Упражнения для опорно – двигательного аппарата:**

- Движения для головы:

- повороты направо – налево;
- наклоны направо – налево;
- наклоны вверх – вниз;
- наклоны с различной амплитудой.

- Движения для плеч:
  - подъём и опускание плеч (одного, по очереди);
  - подъем правого плеча, левого, опускание правого плеча, левого;
  - повороты, выводя правое или левое плечо вперед.
- Движение рук:
  - рывки руками, согнутых в локтях на уровне груди;
- Движения для корпуса:
  - наклоны корпуса вперёд, назад и в сторону;
  - наклоны корпуса к правой ноге, левой ноге (ноги на ширине плеч);
  - «мельница».

Движения сидя на полу:

- сокращения и вытягивание стопы в положении 6-ой позиции, ноги вытянуты в коленях;
- сокращение и вытягивание стопы в положении 6 позиции поочередно, ноги вытянуты в коленях;
- "гусеница";
- наклоны корпуса к правой и левой ногам с руками, в ногах широкая вторая позиция, подъемы натянуты;
- упражнение для развития выворотности: рабочая нога к себе, в сторону, поднять и опустить в исходное положение;
- ноги, согнутые в коленях развести в стороны, пятки вместе.

- Движения лежа на спине:
  - ноги вместе – VI позиция, колени вытянуты, руки над головой вытянуты – поднятие туловища с руками к ногам – движение «книжка»;
  - упражнение «ножницы».
  - упражнение - вытянутая рабочая нога в колене поднимается вверх, опускается в сторону и приводится к левой ноге по полу выворотом. Руки вдоль корпуса.
- Движения на животе:
  - «рак» (поднятие вытянутых ног, руки вытянуты вперёд);
  - поднятие туловища с руками вверх без ног;
  - поднятие туловища с руками, вместе с вытянутыми ногами («лодочка»);
  - «кораблик»;
  - «рыбка»;
  - "кольцо";
  - «лягушка».
- Растяжки.

### **3.Упражнения на ориентировку в пространстве:**

- различение правой, левой ноги, руки, плеча;
- повороты вправо, влево;
- движения по диагонали, по кругу.

### **4.Построения и перестроения:**

- в колонну по 1;
- в пары и обратно;
- из колонны в шеренгу;
- круг;
- сужение и расширение круга;
- из колонны по два в колонну и обратно.

### **5.Танцевальные движения:**

- Постановка корпуса.
- Позиции рук:
  - подготовительное движение рук в народном танце;
  - 1, 3 позиции рук в классическом танце;
  - 2 позиция рук в народном танце;
  - перевод рук из позиции в позицию.
- Позиции ног:
  - полувыворотные 1 , 2, 3 позиции;
  - 6 позиция.
- Полуприседание:
  - по 1, 2, 3 полувыворотным позициям;
  - по 6 позиции.

- Положение и движение рук, принятые в русской пляске:

- свободно-опущенные вниз;
- руки в бок;
- руки, скрещённые на груди;
- взмахи платочком;
- хлопки в ладоши.

- Шаги:

- бытовой;
- лёгкий шаг с носка (вперёд, назад);
- шаг с подскоком;
- боковой подскок (галоп);
- шаг на полупальцах (вперёд, назад);
- легкий бег;
- "гармошка";
- "елочка";
- ходьба на пятках.

- Прыжки:

- Прыжки на двух ногах по 6-ой позиции.
- Прыжки с поджатыми ногами.

### **6. Сюжетный танец:**

- разучивание танца на тему школьной жизни, сказки, мультфильмов, игры по выбору педагога.

### **7. Контрольные уроки.**

### **Основные требования к знаниям и умениям учащихся:**

Ученики должны иметь следующие знания, умения, навыки:

- определять характер музыки словами (грустный, веселый, спокойный, плавный, изящный);
- правильно определять сильную долю в музыке;



- знать различия «народной» и «классической» музыки;
- уметь грамотно исполнять движения;
- уметь грамотно исполнять упражнения для опорно-двигательного аппарата;
- начинать и заканчивать движение вместе с музыкой;
- уметь координировать движения - рук, ног и головы, при ходьбе, беге, галопе;
- уметь ориентироваться в пространстве: выполнять повороты, двигаясь по линии танца;
- четко определять право и лево в движении;
- уметь свободно держать корпус, голову и руки в тех или иных положениях;
- уметь работать в паре и синхронизировать движения.

### **Примерные требования к контрольному уроку:**

За время обучения учащиеся должны приобрести ряд практических навыков:

1. Уметь выполнять комплексы упражнений.
2. Уметь сознательно управлять своими движениями.
3. Владеть упражнениями на развитие музыкальности, метроритма.
4. Уметь координировать движения.
5. Владеть изученными танцевальными движениями.
6. Знать разученный сюжетный танец.

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

Результатом освоения программы «Ритмика и танец», 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;
- правильная постановка корпуса, ног, рук, координация движений;
- умение ориентироваться в пространстве;
- знание элементарных музыкальных и хореографических теоретических сведений.
- умение применять знания во внеклассных мероприятиях;
- уметь работать в ансамбле.

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

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

Оперативное управление учебным процессом невозможно без

осуществления контроля знаний, умений и навыков обучающихся. Именно через контроль осуществляется проверочная, воспитательная и корректирующая функции.

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

Успеваемость учащихся проверяется на различных выступлениях: контрольных уроках, концертах, просмотрах и т.д.

Текущий контроль успеваемости обучающихся проводится в счет аудиторного времени, предусмотренного на учебный предмет.

Промежуточная аттестация проводится в форме контрольных уроков, контрольные уроки в рамках промежуточной аттестации проводятся в конце каждой четверти в счет аудиторного времени, предусмотренного на учебный предмет.

## *2. Критерии оценок*

Для аттестации обучающихся создаются фонды оценочных средств, которые включают в себя методы контроля, позволяющие оценить приобретенные знания, умения и навыки.

### *Критерии оценки качества исполнения*

Данная система оценки качества исполнения является основной. В зависимости от сложившихся традиций того или иного учебного заведения и с учетом целесообразности оценка качества исполнения может быть дополнена системой «+» и «-», что даст возможность более конкретно отметить выступление учащегося.

<b>Оценка</b>	<b>Критерии оценивания выступления</b>
5 («отлично»)	технически качественное и художественно осмысленное исполнение, отвечающее всем требованиям на данном этапе обучения
4 («хорошо»)	отметка отражает грамотное исполнение с небольшими недочетами (как в техническом плане, так и в художественном)
3 («удовлетворительно»)	исполнение с большим количеством недочетов, а именно: неграмотно и невыразительно выполненное движение, слабая техническая

	подготовка, неумение анализировать свое исполнение, незнание методики исполнения изученных движений и т.д.
2(«неудовлетворительно»)	комплекс недостатков, являющийся следствием отсутствия регулярных аудиторных занятий, а также интереса к ним, невыполнение программных требований

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

### ***1.Методические рекомендации педагогическим работникам***

При организации и проведении занятий по предмету «Ритмика и танец» необходимо придерживаться следующих принципов:

- принципа сознательности и активности, который предусматривает, прежде всего, воспитание осмысленного овладения техникой танца; заинтересованности и творческого отношения к решению поставленных задач;
- принципа наглядности, который предусматривает использование при обучении комплекса средств и приемов: личная демонстрация приемов, видео и фотоматериалы, словесное описание нового приема и т.д.;
- принципа доступности, который требует, чтобы перед учеником ставились посильные задачи. В противном случае у обучающихся снижается интерес к занятиям. От преподавателя требуется постоянное и тщательное изучение способностей учеников, их возможностей в освоении конкретных элементов, оказание помощи в преодолении трудностей;
- принцип систематичности, который предусматривает разучивание элементов, регулярное совершенствование техники элементов и освоение новых элементов для расширения активного арсенала приемов, чередование работы и отдыха в процессе обучения с целью сохранения работоспособности и активности учеников.

## **VI. Список рекомендуемой методической литературы**

- 1.Ильина Г.А. "Особенности развития музыкального ритма у детей". Вопросы психологии. - 1961, - №1 - с.119-132.
- 2.Лисицкая Т. "Пластика, ритмика".- М.: Физкультура и спорт, 1985. – 288 с.
3. Ротэрс Т.Т. "Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика". – М.: Просвещение, 1989. – 189 с.
4. Фарфель В.С. "Развитие движений у детей школьного возраста". – М., 1959. - 105 с.
5. Запорожец А.В. "Развитие произвольных движений". – М., 1960. – 249 с.

Рассмотрено  
Методическим советом  
МБОУ ДОД «НДШИ»  
Протокол № \_\_\_\_ от \_\_\_\_\_

Утверждаю  
Директор В.А.Горчакова \_\_\_\_\_  
Приказ № \_\_\_\_ от \_\_\_\_\_

Разработчик: Слепухина Татьяна Васильевна, преподаватель высшей квалификационной категории МБОУ ДОД «Никольская детская школа искусств».

Рецензент: Никонова Екатерина Николаевна, преподаватель высшей квалификационной категории БОУ ДОД «Кичменгско-Городецкая детская школа искусств им. Н. Парушева».

Рецензент: Горчакова Вера Алексеевна, директор МБОУ ДОД «Никольская детская школа искусств».