

**Отдел культуры, спорта и молодёжной политики
администрации города Полярные Зори
с подведомственной территорией
муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Детская школа искусств г. Полярные Зори», н.п. Африканда**

ПРИНЯТО
Педагогическим Советом
Протокол от «26» августа 2025 года № 1

УТВЕЖДАЮ
Директор МБУ ДО
«ДШИ г. Полярные Зори»

_____ В.В. Чунина

Приказ № 77/а от «26» августа 2025 года

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА В ОБЛАСТИ
ТЕАТРАЛЬНОГО ИСКУССТВА
«ИСКУССТВО ТЕАТРА»**

**Предметная область
ПО.01. ТЕАТРАЛЬНОЕ ИСПОЛНИТЕЛЬСКОЕ ИСКУССТВО**

Программа по учебным предметам

ПО.01.УП.05. РИТМИКА

ПО.01.УП.06. ТАНЕЦ

н.п. Африканда

2025 г.

Разработчик – Магомедова Яна Александровна, преподаватель МБУ ДО «ДШИ н.п. Африканда»;

Рецензент – Иванова Елена Владимировна, заместитель по учебной части МБУ ДО «Детская школа искусств г. Полярные Зори», н.п. Африканда

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 образовательной организации 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

- *Годовые требования*

III. Требования к уровню подготовки учащихся

- *Требования к уровню подготовки на различных этапах обучения*

IV. Формы и методы контроля, система оценок

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

V. Методическое обеспечение учебного процесса

VI. Список рекомендуемой литературы

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Характеристика учебного предмета, его место и роль в образовательном процессе

Программа учебных предметов «Ритмика», «Танец» разработана в соответствии с федеральными государственными требованиями к минимуму содержания, структуре и условиям реализации дополнительной предпрофессиональной общеобразовательной программы в области театрального искусства «Искусство театра».

Хореографическое воспитание занимает важное место в системе обучения детей в детской школе искусств, является наиболее эффективной формой художественно-эстетического развития личности ребенка, так как способствует раскрепощению детей, стимулирует их творческое общение, активизирует развитие восприятия, внимания, памяти, воображения, воли.

Программа учебных предметов «Ритмика» «Танец» имеет практическую направленность, так как развивает у детей чувство ритма, координацию движений, танцевальную выразительность. Программа формирует любовь к танцу, учит полноценно воспринимать произведения хореографического искусства.

Настоящая программа может быть реализована для учащихся отделения театрального искусства, занимающихся по ОП «Обучение театральному искусству» со сроком реализации 5 лет. Учебные предметы «Ритмика» «Танец» относятся к предметной области исполнительской подготовки.

Рекомендуемый возраст детей, поступающих в детскую школу искусств, – от шести лет шести месяцев.

Срок реализации учебного предмета

Освоение учебного предмета «Ритмика» предполагает 1 год (1 класс), продолжительность учебных составляет 33 часов в год (один раз в неделю).

Учебный предмет **«Танец»** реализуется с 1 по 5 класс (1кл. – 1 академический час в неделю, со 2 по 5 кл. – 2 академических часа в неделю)

Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом образовательной организации на реализацию учебного предмета

Общая трудоемкость учебного предмета «Ритмика» (1 кл.) – 33 часа. «Танец» (1-5 кл.) – 297 часов. Продолжительность академического часа составляет 45 минут. Для учащихся 1-2 классов (возраст 6-7 лет) продолжительность уроков может составлять 30 минут.

«Ритмика»

Таблица 1

Классы/количество часов	1 год обучения
	Количество часов
Максимальная нагрузка (в часах)	33
Количество часов на аудиторную нагрузку	33
Год обучения	1
Количество учебных недель	33
Недельная аудиторная нагрузка	1

«Танец»

Таблица 2

Классы/количество часов	1-5 годы обучения				
	Количество часов (общее на 5 лет)				
Максимальная нагрузка (в часах)	297				
Количество часов на аудиторную нагрузку	297				
Год обучения	1	2	3	4	5
Количество учебных недель/часов	33/33	33/66	33/66	33/66	33/66
Недельная аудиторная нагрузка	1	2	2	2	2

Форма проведения учебных занятий

Занятия проводятся в мелкогрупповой форме, численность в группе от 4 до 10 человек. Мелкогрупповая форма занятий позволяет преподавателю построить процесс обучения в соответствии с принципами дифференцированного и индивидуального подходов.

Цель и задачи учебного предмета

Цель образовательной программы «Ритмика» «Танец» – создание условий, способствующих раскрытию и развитию творческого потенциала ребенка;

- формирование культуры личности посредством хореографического искусства;
- развитие музыкальных способностей учащихся через овладение основами музыкально-ритмической культуры.

Задачи программы:

1. Обучающие :

- формировать танцевальные знания, умения и навыки на основе овладения и освоения программного материала;
- формировать поэтапное овладение каждой возрастной группой классическим, народным и современным экзерсисом;
- ознакомить с основами музыкальной грамоты;

2. Развивающие:

- развить внутреннюю собранность, внимание;
- сформировать способность к волевым действиям;
- избавить от стеснительности, зажатости, комплексов;
- развить способность передавать посредством танца определенное эмоциональное состояние;

3. Воспитывающие:

- сформировать у учащихся такие ценные качества как, адаптивность, инициативность, креативность, общительность, трудолюбие, честность, чувство собственного достоинства;
- развить чувство ответственности, самокритичность, умение радоваться успехам других и вносить вклад в общий успех;
- воспитать потребность в систематических занятиях;
- формировать устойчивый интерес к хореографическому искусству.

4. Оздоровительные:

- укрепить общее здоровье;
- содействовать правильному физическому развитию организма: выработки правильной и красивой осанки, укрепить все группы мышц;

5. Эстетические:

- сформировать интерес к музыкальной и танцевальной культуре;
- приобщить учащихся к достоянию культуры, путем ознакомления с историей возникновения и развития танца.

Структура программы

Программа содержит следующие разделы:

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

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

Методы обучения

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

1.Метод показа.

Разучивание нового движения, позы, педагог предваряет точным показом

2.Словесный метод.

Разговорная речь, будучи тесно связанное с движением, жестом и музыкальной интонацией, оказывается мостиком, который служит соединительным звеном между движением и музыкой.

3.Музыкальное сопровождение как методический прием.

Правильно выбранный музыкальный материал несет в себе те эмоции, которые маленькие исполнители проявляют в танце.

4. Импровизационный метод.

На занятиях необходимо создание условий для импровизации, то есть свободного, непринужденного движения, такого как подсказывает музыка. Направлять внимание ученика на подлинный характер мелодии и поиск собственных красок и оттенков в исполнении.

5. Метод иллюстративной наглядности.

Полноценная творческая деятельность не может протекать без рассказов о танцевальной культуре прошлых столетий, без знакомства с репродукциями, книжными иллюстрациями, фотографиями и видеофильмами.

6. Игровой метод.

Суть игрового метода в том, что педагог подбирает для детей такую игру, которая отвечает задачам и содержанию занятия, возрасту и подготовленности занимающихся. Игра всегда вызывает у ребят веселое настроение, именно в игре легче всего корректировать поведение учеников.

7 Концентрический метод.

Закljučается в том, что педагог по мере усвоения учащимися определенных движений, танцевальных композиций вновь возвращается к пройденному, но уже предлагает все более сложные упражнения и задания.

Образовательный процесс строится в соответствии с возрастными, физиологическими и психологическими особенностями учащихся, что предполагает возможность и необходимость корректировки режима учеников.

В основе программы лежат *педагогические принципы*:

1. Принцип доступности и индивидуализации; предусматривает учет возрастных особенностей и возможностей ребенка и в связи с этим – определяется степень сложности заданий.
2. Принцип постепенного повышения требований; постепенный переход к новым, более сложным упражнениям, по мере закрепления формирующихся навыков и адаптации организма к нагрузкам.
3. Принцип систематичности – один из ведущих, т.е. непрерывность и регулярность занятий.
4. Принцип сознательности и активности предполагает обучение, опирающееся на сознательное и заинтересованное отношение ученика к своим действиям.
5. Принцип повторяемости материала; хореографические занятия требуют повторения вырабатываемых, двигательных навыков. Только при многократных повторениях образуется двигательный стереотип.
6. Принцип наглядности; в обучении хореографии понимается как широкое взаимодействие всех внешних и внутренних анализаторов, непосредственно связывающих ребенка с окружающей действительностью. Большое значение имеет взаимосвязь образного слова и наглядности. При наличии достаточного двигательного опыта образное слово будет вызывать необходимые двигательные представления.

Описание материально-технических условий реализации учебного предмета

Класс для занятий танцем и ритмикой должен быть просторным, светлым, оснащен необходимым оборудованием (балетным станком, фортепиано, звуко- и видеовоспроизводящим устройством), наглядными пособиями.

Каждый учащийся обеспечивается доступом в библиотечный фонд для ознакомления с учебно-методической литературой по хореографическому искусству (печатными и электронными изданиями).

II. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Учебная программа по предмету «Ритмика» «Танец» рассчитана на 5 лет обучения. В программе учтен принцип систематического и последовательного обучения. Последовательность в обучении поможет учащимся применять полученные знания и умения в изучении нового материала. Программу наполняют темы, составленные исходя из возрастных возможностей учеников. Формирование у учащихся умений и навыков происходит постепенно: от знакомства с музыкальной ритмикой, изучения основ хореографии до исполнения хореографических движений, комбинаций и композиций.

Содержание программы группируется по трем видам деятельности:

1. Музыкально-ритмическое развитие.
2. Хореографическая азбука.
3. Музыка и танец. Танцевальные композиции.

Программа каждого года обучения включает в себя учебные материалы по всем видам деятельности.

Содержанием первого вида деятельности (первого раздела) являются ритмические упражнения, музыкальные игры, музыкальные задания по слушанию и анализу танцевальной музыки. Данный вид деятельности формирует музыкальное восприятие, представление о выразительных

средствах музыки; развивает чувство ритма; умение ориентироваться в маршевой и танцевальной музыке, определять ее характер, метроритм, строение; умение согласовывать музыку с движением.

Второй вид деятельности (второй раздел) опирается на освоение элементов классического, народного и бального танцев. Включенные в этот раздел упражнения способствуют формированию правильной осанки, помогают исправить физические недостатки. Учащиеся приобретают двигательные навыки и умения, овладевают большим объемом новых движений.

Третий раздел предусматривает приобретение учащимися знаний в области танцевальной выразительности, изучение разноплановых танцев.

Годовые требования

«Ритмика»

Первый год обучения (1 кл.)

Раздел I.

Характер музыкального произведения, темп, динамические оттенки, легато-стаккато, длительности, ритмический рисунок,

Строение музыкального произведения. Понятия: вступление, часть, музыкальная фраза, акценты, музыкальный размер.

Раздел включает в себя музыкально-ритмические упражнения и игры.

Музыкальный материал

Ж.Бизе. Хор мальчиков из оперы «Кармен»

М.Глинка. Чувство

В.Витлин. Бубенцы

Ан.Александров. Вальс

Б.Годар. Марш

Ф.Госсек. Гавот

Раздел II.

1. Ходьба и бег (со сменой размеров и темпов музыкального сопровождения):

шаги: бытовой, легкий с носка (танцевальный), шаг на полупальцах;
бег на полупальцах, бег с высоким подъемом колена вперед; подскоки.

2. Повороты головы, наклоны головы.

3. Позиции ног: I, II, III, (полувыворотные), I прямая (VI), IV (полувыворотная).

4. Позиции рук: подготовительное положение: I, III, II. Port de bras.

5. Demi plié по I, II позициям.

6. Battements tendus по I позиции.

7. Relevés на полупальцы по I, II, VI позиции.

8. Элементы партерной гимнастики:

упражнения для развития выворотности,

упражнения для развития мышц живота,

упражнения для укрепления мышц спины,

растяжки.

Раздел III.

1. Связь музыки и движения.

2. Метроритм. Специальные упражнения.

3. Упражнения на ориентировку в пространстве: различие движений правой и левой ноги, руки, плеча; повороты вправо и влево; построения в колонну, шеренгу, круг, «воротца», «змейку».

4. Приставные шаги. Русский переменный ход.

5. «Припадание», «гармошка», «елочка».

6. Па польки.

7. Pas shasse, галоп.

8. Реверанс для девочек, поклон для мальчиков.

«Танец»

Первый год обучения (1 кл.)

Беседы о важности занятий для развития художественного вкуса, эстетического и физического развития детей. Содержание и форма занятий. Внешний вид (костюм для занятий). Роль подготовки к занятиям, дисциплина на занятиях. Отношение к группе, отношение между детьми. Режим занятий.

1. Основы музыкальной культуры

Музыка в области хореографического образования занимает одно из центральных мест. Правильно подобранная музыка обладает исключительной силой эмоционального воздействия, сопровождает движения, повышает качество исполнения – выразительность, ритмичность, четкость и координацию. На занятиях идет прослушивание детьми музыкальных произведений, переживающих разнохарактерные образы – от веселых, беззаботных или лирических, нежных до энергичных, волевых, серьезных. Изучается понятие «мелодия», темп музыки, ускорение, замедление. Самостоятельное использование музыкально-двигательной деятельности в импровизациях. Упражнения, развивающие музыкальное чувство: марш, легкий бег, подскоки и т.д.; Упражнения на ритм.

2. Подготовительные упражнения

Работа с детьми начинается с постановки корпуса, головы, рук, ног, что является основой высокой исполнительской культуры.

Основные исходные положения (свободная прямая позиция ног).

Основные положения рук (вдоль корпуса, на поясе, округлые. Например, «шарик», «деревья», «колечко»).

Постановка корпуса (понятие «подтянутый корпус»; положение головы, повороты, наклоны, вращение).

Упражнения для плечевого пояса (поочередное поднимание и опускание, тоже двумя плечами, вращательные движения).

Упражнения на гибкость (наклоны, перегибы, скручивание корпуса).

Стопы (подъем на полупальцы, «перекаты» с полупальцев на пятки, приседание по шестой позиции с разворотами корпуса).

Прыжки (по шестой позиции, раскрывая ноги в стороны и соединяя (одна нога вперед, вторая назад)).

3. Танцевальные элементы

Различные виды шагов со сменой темпа, ритма, характера (с носка; топающий; с высоким подниманием колен; на полупальцах)

Бег (на полупальцах в продвижении и на месте; с высоким коленом; он же с захлестом назад; он же, выбрасывая ноги вперед)

Прыжки (высокий на обеих ногах; поочередно с ноги на ногу; в повороте по четвертям)

Подскоки, перескоки, проскоки, галоп (прямой, боковой).

Шаг польки.

Различные виды шагов, бега, хлопков в сочетании друг с другом.

Приставные шаги (с приседаниями, в разных направлениях)

Переменный шаг.

Элементы народного танца (притопы, прихлопы, «ковырялочка»).

4. Ориентация в пространстве

Понятие: линии, круга, колонна.

Построение различных рисунков: кругов, линий, «воротца», «звездочка», «змейка», «улитка».

5. Партерная гимнастика

Изучение положений: сидя, лежа, положение рук, положение ног.

Упражнения выполняются на полу на специальных ковриках.

Изучение положения сидя:

- упражнения для стоп (натяжение и сокращение стопы в невыворотном положении; натяжение и сокращение в выворотном положении; круговые движения стоп)
- наклоны корпуса к ногам («складочка», «чемоданчик»)

- упражнение «бабочка» (колени раскрыты в стороны, касаются пола)

Силовые упражнения для мышц брюшного пресса и мышц ног:

- руки, ноги раскрыты в стороны, спина прямая («звездочка», «уголок», «лучики», «горка»)

Упражнения из положения «лежа на спине»:

- подъем ног на 25 градусов поочередно, в дальнейшем 45 градусов, 90 градусов (исполняется в медленном и быстром темпе);
- упражнения для выворотности в тазобедренном суставе «флажок» (поочередное поднятие колена и разворачивание его в сторону; тоже двумя ногами);
- упражнение «велосипед»;
- упражнение «мостик» (подъем спины с опорой на ноги и на руки).

Упражнения «лежа на животе» для мышц и гибкости спины:

- «лодочка» (одновременное натяжение рук, ног, раскачивание);
- «самолет» (подъем корпуса, руки в стороны, ноги прижаты к полу);
- «корзинка» (взять руками стопы, прогнуться в спине).

Упражнения на снятие напряженности и растяжки позвоночника:

- лежа на спине, ноги закидываются за голову до пола;
- «ежики» (сгруппироваться, колени прижать к груди, перекачиваться).

7. Этюды, танцевальные игры, массовые танцы

Музыкальные загадки: комбинации, образно-ритмические, танцевально-игровые, сюжетно-ролевые этюды. Например,: «Зверята», «Цирк», «Ладони», «Лягушата», «Топотушки».

8. Постановочная работа

Разучивание танцевальных этюдов, танцевальных постановок, репетиции на сцене.

9. Концертная деятельность

Выступление на отчетном концерте, концертных площадках города, области.

10. Итоговое занятие:

Показ для педагогов и родителей.

«Танец»

Второй год обучения (2 кл.)

1. Вводное занятие

Требования к уровню подготовки после 1-го года обучения. Задачи 2-го года обучения. Расписание занятий. Знакомство с новичками. Беседа с детьми и родителями о целях, задачах и требованиях.

2. Основы музыкальной культуры

Для занятий ритмикой подбираются доступные музыкальные произведения, которые соответствуют возрасту детей, используются музыкальные загадки.

Прослушивание музыкального произведения и определение темпа движения:

- устойчивость в темпе;
- переключение с одного темпа на другой;
- постепенное ускорение или замедление темпа.

Определение характера и динамики движений:

- отражение в движении характера музыки;
- отражение в движении динамических оттенков (форте, пиано, легато, стаккато).

Передача движением ритмического рисунка:

- хлопками, шагами;
- бегом и другими танцевальными элементами;
- соблюдение пауз;
- синкопированными движениями.

Определение метра:

- движение, отмечающее начало такта;
- вступление в движение на такт позднее своего соседа;
- затактовое построение.

В заданиях фигурные построения могут наглядно передавать структуру музыкального отрывка (часть, предложения, фраза).

Используется импровизация под музыку (исполнение этюдов, танцевальных игр, песен).

3. Подготовительные упражнения

Повторяется и закрепляется материал 1-го года обучения с увеличением мышечной нагрузки, ускоряется темп исполнения.

Постановка корпуса: стоя, лежа, сидя.

Изучение позиции ног: I, II, III.

Изучение положения рук: I, II, III.

Основные положения рук в паре: «воротца», «корзинка», «замочек», «лодочка».

Работа головы (наклоны в разные стороны, круговые).

Работа плеч (подъем; опускание; отведение вперед, назад; вращение поочередное и вместе).

Работа корпуса (наклоны в разные стороны, развороты с приседаниями, прыжками, скручивание).

Работа стоп (подъем на полупальцы; «перекаты»; приседаниями; приседание с поднятием поочередно колен; «пистолет»).

Прыжки (по шестой позиции, поочередно; в высоту и длину).

4. Танцевальные элементы

Совершенствование основных движений и элементов танца, работа над выразительностью в различных сочетаниях друг с другом.

Названия основных движений танца «полька».

Прыжки с увеличением амплитуды, смещением темпа, ритма.

Соединение элементов комбинации, логические цепочки, положения партнеров в паре.

Хлопки с мальчиками как элементы хлопушек, подготовка к присядкам «мячик».

Дополнительно: подскоки вперед, на месте, назад, в повороте.

5. Ориентация в пространстве

Разнообразие композиционного рисунка: круги, линии, звездочки, воротца и т.д. Самостоятельный выбор рисунка. Продвижение в различных рисунках по одному и в паре с построениями. Объемность рисунка и его выразительность.

6. Партерная гимнастика

Повторяются все движения 1-го года обучения с увеличением амплитуды и ускорением темпа.

Развитию у ребенка умений и навыков, владение своим телом.

Упражнения сидя:

- постановка корпуса;
- работа стоп;
- упражнения для выворотности тазобедренного сустава («бабочка»);
- складочка к ногам;
- подъем ног на 45° (поочередно и вместе);
- упражнение «колечко» (группировка корпуса).

Упражнение лежа на животе:

- «самолет»;
- «сфинкс»;
- «лягушка»;
- «корзинка»;
- «лодочка»;
- «колечко».

Упражнение лежа на спине:

- подъем ног на 45° (поочередно и вместе);
- «флажок»;

- «мостик»;
- «складка» (одновременное поднятие ног и корпуса).

«Дощечка» (стоя на коленях наклоны прямым корпусом назад), «окошечко» (перегибы через стороны, руки в третьей позиции).

Растяжки, шпагаты.

7. Этюды, танцевальные игры, массовые танцы

Образно-ритмические, танцевально-игровые, сюжетно-ролевые комбинации и этюды. Исполнение движений выразительно, образно, в соответствии с характерами, стилем музыкального произведения. Развитие внимания и фантазии у детей в танцевальных комбинациях.

8. Постановочная работа

На основе изученных движений и элементов танца составляются законченные танцевальные композиции для закрепления полученных умений и навыков. Например, «Веселая прогулка»; «Утята»; «Гномы».

9. Концертная деятельность

Выступление на новогоднем, отчетном концерте, участие в творческих мероприятиях города и области.

10 Итоговое занятие

Показ для педагогов и родителей итогового занятия в игровой форме. Танцевальный этюд.

«Танец»

Третий год обучения (3 кл.)

1. Вводное занятие

На первом занятии проводится беседа о танце, его красоте и выразительности, об обязательной согласованности движений. Рассказ учащимся о том, как они должны вести себя на занятии: заниматься сознательно, вдумчиво, обращать внимание на замечания, сделанные другим ученикам, запоминать замечания и правильные мышечные ощущения, участвовать на занятии активно и т.д.

Требования к уровню подготовки детей после 2-го года обучения.
Расписание занятий. Форма и обувь (народные туфли, балетные туфли).

2. Шаги

Для концентрации внимания и начала урока выполняются все виды шагов в движении по кругу, по диагонали и прямо (дополнительно по четырем точкам):

- танцевальные с вытягиванием стопы;
- шаркающие шаги;
- естественно-бытовые шаги;
- марш с сильно вытянутыми стопами;
- шаги с высоко поднятыми коленями;
- шаги на высоких полупальцах;
- то же с высоко поднятыми коленями;
- шаги на носках и пятках;
- шаги на внутреннем и внешнем своде стопы;
- легкий бег;
- то же с высоким подъемом ног, согнутых коленях вперед и назад (с захлестом);
- pas amboite, поочередное выбрасывание прямых ног вперед на 45°;
- pas cougu – мелкий бег на полупальцах;
- pas chasse.

При исполнении этих движений необходимо ритмично двигаться, в соответствии с различным характером музыки, ее динамикой (громко, умеренно, тихо; громче-тише). Подключаются элементарные движения рук (подъем на опускание, вперед и в стороны), координируя их с движениями ног.

3. Упражнения для развития отдельных групп мышц и различных частей тела

- Поочередные наклоны головы (по четырем точкам, с приседаниями и releve).

- Круговые движения плеч (поочередные и одновременные).
- Сведение плеч вперед и их раскрытие, выравнивание (без сведения лопаток сзади).
- Растягивание локтей и плеч с согнутыми руками «в замок», за спиной «бабочка».
- Поочередные наклоны вперед с сомкнутыми руками «в замок», сзади и спереди.
- Разнообразные releve в свободной позиции в сочетании с plie.

4. Партерная гимнастика

Упражнения на укрепления мышц поясничного отдела, позвоночника и мышц спины:

- вытягивание поясничного отдела в положение сидя (у стены);
- то же с согнутыми в коленях ногами;
- развороты колен направо и налево в положении лежа и сидя.

Упражнения для развития подвижности тазобедренного сустава (выворотности).

Лежа на спине:

- отведение и приведение ноги, согнутой в коленном суставе в сторону, поочередно и одновременно;
- отведение и приведение вытянутой ноги с подъемом на 45-60° в сторону поочередно и одновременно;
- passé, поочередно, с двух ног.

Лежа на животе:

- passé, поочередно, с двух ног;
- отведение и приведение вытянутой ноги с подъемом на 45-60° в сторону поочередно и одновременно.

Упражнение для развития гибкости лежа на животе:

- прогибы назад в плечевом поясе (руки в третьей позиции);
- то же в поясничном отделе позвоночника;
- то же в грудном отделе позвоночника.

Лежа на спине:

- перенос прямых ног спереди в положении за голову;
- группировка из положения лежа в положение сидя;
- волна;
- лягушка;
- корзинка.

Упражнения для развития и укрепления мышц живота и брюшного пресса:

- Grand battement во всех направлениях (на спине, животе, на боку, стоя на коленях и ладонях);
- Растяжки (сидя в паре).

5. Элементы классического танца

Первоначальные упражнения для усвоения принятой в классическом танце постановке корпуса рук, ног, головы.

В начале года при изучении экзерсиса учащиеся стоят лицом к палке, затем по мере освоения исполняют движения одной рукой за палкой.

- Plie;
- Battement tendu (по I позиции);
- Battement tendu jete (по I позиции);
- Rond de jambe en parterre
- Sur lu cou – de - pied u passé
- Releve lent на 45° и 90° (крестом)
- Grand Battement ent jete (крестом)

Танцевальные движения (полька, галоп, вальсовая дорожка по кругу и линиям, шаг полонеза).

6. Элементы народно-сценического танца

Простейшие элементы изучаются как у станка, так и на середине зала. Затем из разученных элементов составляются танцевальные этюды или законченные по форме танцевальные постановки.

Экзерсис у станка (лицом к палке).

1. Demi – plie.

2. Battement tendu (с переходом стопы с носка на каблук).

3. Каблучные упражнения (вынесение рабочей ноги на каблук во все направления).

Экзерсис на середине зала.

Изучение элементов русского танца:

- поклон в русском характере;
- положение рук;
- положение рук в парах;
- движение рук (раскрытие в сторону и закрытие на пояс, движение рук с платком).

Ходы:

- простой ход;
- переменный ход;
- боковой ход «гармошка»;
- боковой шаг;
- шаркающий (кадрильный).

Танцевальные движения:

- «ковырялочка»;
- «моталочка»;
- подготовка к дробям;
- притопы;
- удары полупальцами;
- удары каблуком;
- «ключи» I, II, III;
- хлопки и хлопушки для мальчиков (одинарные по бедру и голенищу).

Движения обычно строятся по кругу, по линии танца. Для развития мышц кистей рук и освоения мелких движений кистями той или иной национальности разучиваются подготовительные упражнения:

- характерное положение рук;
- сгибание и разгибание в запястье;

- вращение внутрь и наружу;
- волнообразные движения;
- щелчки пальцами;
- мягкое движение рук от предплечья;
- переводы из стороны в сторону через низ;
- раскрытие и закрытие через позиции в сторону или вверх.

7. Прыжки

- Temps leve sauté по I позиции.
- Temps leve sauté по VI позиции.
- Temps leve sauté и согнутыми коленями (поджатые).
- Temps leve sauté с продвижением вперед, назад, направо, налево.
- Temps leve sauté по $\frac{1}{4}$ -поворота в обе стороны поочередно.

Различные комбинации прыжков, соскоков, перескоков.

8. Постановочная работа

Разучивание и постановка танцевальных этюдов и танцев.

9. Концертная деятельность

Выступления на мероприятиях ЦДТ и отчетном концерте.

10. Итоговое занятие

Открытый урок для педагогов и родителей.

1. Экзерсис у станка.
2. Экзерсис на середине.
3. Прыжки.
4. Танцевальный этюд.

«Танец»
Четвертый – пятый год обучения
(4-5 кл)

1. Вводные занятия

Требования к уровню подготовки учащихся после 3-го года обучения. Требование к 4 - 5 годам обучения, перспективы. Расписание занятий. Примерный план работы на предстоящий период – всевозможные формы творческой деятельности (концерты, конкурсы, фестивали, школьные мероприятия).

2. Воспитание музыкальной культуры

Практические упражнения для развития музыкальности осуществляются непосредственно на уроке классического и народного танца. Ритмические рисунки в движениях.

3. Классический экзерсис у палки

Методика работы мышц. Объяснение правил исполнения. Название упражнений, перевод названий на русский язык.

Постановка корпуса, позиции рук и ног у станка:

- Battement tendu;
- Battement tendu jete;
- Rond de jambe en parterre
- Sur la cou – de - pied u passé
- Battement frappe
- Releve на полупальцах
- Battement developpes
- Releve lent на 45° и 90° (крестом)
- Grand Battement ent jete (крестом)

Перегибы корпуса. Растяжки.

4. Танцевальные элементы классического танца на середине

Методика работы мышц на середине класса. Экзерсис на середине (по мере усвоения упражнений у палки в той же последовательности). Изучение port de brass (подготовительное, первое, третье); pas balance. Разучиваются элементы вальса (вперед, назад, в повороте).

5. Прыжки

Повторяются все прыжки 3-го года обучения. Знакомство с новыми названиями прыжков и их переводы.

1. Маленькие прыжки – tens leve sauté (I, II, V позиция); petits changements de pied (вначале разучивается лицом к палке); petits echappee (лицом к палке); assemble (лицом к палке).

6. Народно-сценический экзерсис у палки

1. Demi-plie (резкое и плавное).
2. Battement tendu (с носка на каблук).
3. Battement tendu (с работой пятки опорной ноги).
4. Каблукные упражнения (с работой опорной пятки, а сочетании с ковырялочкой).
5. Flic-flac «от себя к себе» в сторону (стоя лицом к станку).
6. Подготовка к «веревочке» (лицом к станку).
7. Дробное выстукивание.

7. Танцевальные элементы народного танца на середине.

Положение рук в массовых танцах (движение рук из стороны в сторону, скрещивание на груди, поднятие вверх).

Ходы и основные движения:

- Простой, дробный.
- Беговой шаг (с отбрасыванием назад).
- Боковой шаг («припадания»).
- Переменный.
- «Ковырялочка», «моталочки», «моталочки с подскоком на полупальцах».
- Дробные перестукивания.

- Ключи I, II, III.
- Вращения по диагонали и на середине.

Разучивание татарского национального материала:

- Переменный ход.
- «Трилистник».
- Тройной притоп.
- «Гармошка» (на каблук).
- Постановка рук в танце.
- Бегунец.

8. Постановочная работа

Разучивание русского танца «Барыня».

Разучивание танцев народов мира (на усмотрение преподавателя)

9. Концертная деятельность

Участие в мероприятиях в соответствии с планом образовательного учреждения.

10. Итоговое занятие

Экзерсис у станка.

Экзерсис на середине.

Прыжки.

Вращение.

Этюд в народном характере.

III. ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ УЧАЩИХСЯ

Данный раздел содержит перечень знаний, умений и навыков, приобретение которых обеспечивает программа «Танец и ритмика»:

1. Знание основных понятий и терминов в области хореографии и музыки.
2. Представление о двигательных функциях отдельных частей тела.
3. Знание позиций ног, рук.

4. Навыки координации.
5. Владение различными танцевальными движениями.
6. Представление о сценической площадке, рисунке танца, слаженности и культуре исполнения танца.
7. Навыки исполнения танцевальных движений, комбинаций и композиций.

Требования к уровню подготовки I года обучения

К концу 1-го года обучения дети должны научиться двигаться и исполнять различные упражнения в соответствии с контрастным характером музыки:

- реагировать на начало музыки и ее окончание;
- исполнять движение в соответствии с темпом и ритмом музыки;
- уметь ориентироваться в пространстве на основе круговых и линейных рисунков;
- иметь определенные танцевальные навыки и выполнять танцевальные движения;
- мальчики и девочки должны знать правила исполнения движения в паре.

Требования к уровню подготовки 2-го года обучения

К концу 2-го года обучения дети должны знать и уметь:

- двигаться и исполнять различные упражнения в соответствии с контрастным характером музыки;
- реагировать на начало музыки и ее окончание;
- исполнять движения в соответствии с темпом и ритмом музыки;
- давать характеристику прослушанному произведению;
- хорошо ориентироваться в пространстве на основе круговых и линейных рисунков;
- уметь сохранять интервалы в движении;
- выполнять и исполнять танцевальные композиции;
- передавать игровые образы различного характера.

Требования к уровню подготовки 3 года обучения

К концу 3 года обучения дети должны уметь и знать:

- правила основных движений классического и народного танца;
- выполнять упражнения развивающего комплекса;
- уметь исполнять движения с затактом;
- уметь выразить характер музыки в движении;
- уметь станцевать простейший русский танец на следующих движениях: притопы, припадания, ключ, гармошка.

Требования к уровню подготовки 4 -5 годам обучения

К концу 4 года обучения дети должны знать и уметь:

- особенности классического танца;
- понимать специфику и нюансы исполнения движений классического танца;
- уметь выполнять упражнения подготовительного комплекса;
- выполнять танцевальные композиции технично, выразительно, эмоционально;
- выполнять танцевальные комбинации классического и народного танца;
- ориентироваться на сценической площадке;
- выступать с хореографическими номерами на мероприятиях.

IV. ФОРМЫ И МЕТОДЫ КОНТРОЛЯ, СИСТЕМА ОЦЕНОК.

Аттестация: цели, виды, форма, содержание

Контроль знаний, умений, навыков обучающихся обеспечивает оперативное управление учебным процессом и выполняет обучающую, проверочную, воспитательную и корректирующую функции. Программа предусматривает текущий контроль, промежуточную аттестацию, а также итоговую аттестацию. Промежуточный контроль успеваемости учащихся проводится в счет аудиторного времени, предусмотренного на учебный предмет в виде творческого просмотра на контрольном уроке (1 кл. «Ритмика» 2 полугодие). Зачеты по предмету «Танец» проводятся по

окончании каждого полугодия (2,4,6,8) с 1 по 4 классы. Преподаватель имеет возможность по своему усмотрению проводить промежуточные просмотры по разделам программы (текущий контроль). Учебным планом предусмотрены консультации по предметам обязательной части и теории и истории искусств

Итоговая аттестация проводится в форме экзамена, по итогам которого выставляется оценка «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно».

На заключительном просмотре учащиеся должны продемонстрировать:

знания:

- основ музыкального восприятия;
- основ хореографической азбуки;
- приемов и способов соотносить музыку и танец;

умения:

- самостоятельно исполнять ритмические упражнения;
- исполнять элементы классического, народного и бального танцев;
- исполнять простые, но разноплановые танцевальные композиции;
- соблюдать правила техники безопасности.

Критерии оценок

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

Система оценок в рамках промежуточной аттестации предполагает пятибалльную шкалу с использованием плюсов и минусов:

«5»; «5-»; «4+»; «4»; «4-»; «3+»; «3»; «3-»; «2»

Система оценок в рамках итоговой аттестации предполагает пятибалльную шкалу в абсолютном значении:

«5» - отлично; «4» - хорошо; «3» - удовлетворительно; «2» - неудовлетворительно.

Критерии оценки качества исполнения по итогам исполнения программы на контрольном уроке и зачете .

Таблица 3

Оценка	Критерии оценивания выступления
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 нерегулярных занятий, невыполнение программы учебного предмета;
«зачет» (без отметки)	отражает достаточный уровень подготовки и исполнения на данном этапе обучения.

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. Фонды оценочных средств призваны обеспечивать оценку качества приобретенных выпускниками знаний, умений и навыков.

При выведении итоговой (переводной) оценки учитывается следующее:

- оценка годовой работы ученика;
- оценка на зачете;
- другие выступления ученика в течение учебного года.

Оценки выставляются по окончании каждого полугодия учебного года.

V. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА

В каждом ребенке в большей или меньшей степени заложена потребность в движении, в танце. Основная педагогическая задача – лишь активизировать и поддержать эту потребность. «Добывая» музыкальные знания, ребенок осуществляет мыслительные действия, которые позволяют ему повторить открытия, когда-то уже совершенные. В данном процессе происходит «присвоение» знаний, которые становятся духовным капиталом ребенка.

В процессе обучения ребенок открывает для себя свойства музыкального звука (тембр, длительность, высоту, громкость), ее ритм. Познает двигательные способности своего тела. Учебная работа по восприятию данных качеств звука развивает музыкальные способности ученика, метроритмическое чувство. И, как результат развития этих способностей, - формирование навыков движения под музыку.

Программа имеет своей целью адаптировать относительно сложные музыкальные и хореографические понятия к младшему школьному возрасту; сформировать навыки исполнения различных танцев, обогатить систему хореографических представлений. Поскольку речь идет о групповых занятиях, предпочтение отдается методике игрового сотрудничества.

Музыкальное сопровождение урока является основой музыкально-ритмического воспитания и влияет на развитие музыкальной культуры

учащихся. Музыкальное оформление должно быть разнообразным и качественно исполненным. Мелодии должны быть простыми, но не примитивными и не монотонными.

Используется:

- классическая музыка,
- народная музыка,
- музыка в современных ритмах.

Музыкальный материал должен быть:

доступным по форме, жанру, стилю и характеру для восприятия детьми;

иметь выразительную мелодию и четкую фразировку;

быть близким по содержанию детским интересам.

VI. СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Базарова Н. и Мей В. Азбука классического танца. Л. - М., 1964
2. Барышникова Т. Азбука хореографии (Внимание: дети) - М.: Ральф, 2000
3. Ваганова А. Д. Основы классического танца Л.-М., 1963
4. Васильева - Рождественская М. Историко-бытовой танец. М., 1968
5. Гусев Г.П. Методика преподавания народного танца. М., 2004
6. Жак-Далькроз Э. Ритм. – М.: Классика – XXI век, 2001
7. Заводина И. В. Методическое пособие по ритмике для 3 класса музыкальной школы
8. Заводина И. В. Методическое пособие по ритмике для 4 класса музыкальной школы
9. Ивановский Н. Бальный танец XVI - XIX в. М. - Л., 1948
10. Конорова Е. Методическое пособие по ритмике. Вып 1, 2. - М.: Музыка, 1978
11. Кулагина И. Художественное движение. - М.: Изд-во «Наука», 1999

12. Луговская А. Ритмические упражнения, игры и пляски - М.: Советский композитор, 1991
13. Руднева С., Фиш Э. Ритмика. Музыкальное движение.- М.: Просвещение, 1972
14. Ткаченко Т.С. Народные танцы. М., 1975
15. Франио Г.С., Лифиц И. В. Методическое пособие по ритмике для первого класса музыкальной школы. М., 1987
16. Франио Г.С. Роль ритмики в эстетическом воспитании. М., 1988
17. Шушкина З. Ритмика. – М., 1967
18. Яновская В. Ритмика. – М., 1979

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 314759480899173588190521920305388469610856514929

Владелец Чунина Валерия Валерьевна

Действителен с 17.06.2025 по 17.06.2026