

муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детская школа искусств г. Полярные Зори»
(МБУ ДО «ДШИ г. Полярные Зори»)

ПРИНЯТО
Педагогическим Советом
Протокол от «26» мая 2026 года № 5

УТВЕЖДАЮ
Директор МБУ ДО
«ДШИ г. Полярные Зори»

_____ В.В. Чунина

Приказ № 30/а от «01» июня 2026 года

Рабочая программа по учебному предмету
«РИТМИКА (танец)»
дополнительной общеразвивающая общеобразовательная программа
художественной направленности
«РАННЕЕ ЭСТЕТИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»
для детей дошкольного возраста 3-6 лет

срок освоения программы – 3 года

Разработчик:

Петухова Н.А., преподаватель хореографических дисциплин

Полярные Зори
2023 год

ОГЛАВЛЕНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3-6
- характеристика учебного предмета	
- срок реализации программы	
- объём учебного времени, предусмотренный на реализацию предмета	
- форма проведения аудиторных занятий	
-цели и задачи программы	
СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.....	6-8
-разделы работы	
- структура занятия	
- основные методические принципы	
ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ	8
ФОРМЫ И МЕТОДЫ КОНТРОЛЯ, СИСТЕМА ОЦЕНОК.....	12
МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ДЛЯ РЕАЛИЗАЦИИ	
ПРОГРАММЫ.....	12
НОТНАЯ И МЕТОДИЧЕСКАЯ ЛИТЕРАТУРА.....	12

Пояснительная записка

Адаптированная программа составлена на основе:

- Проект программы для подготовительных классов для хореографических отделений музыкальных школ и школ искусств - Сердюков В. П. (1977г.)
- Примерная программа для хореографических школ и хореографических отделений школ искусств «Ритмика и танец» - Бахто С. Е. (1984г)
- Программа по ритмике в детской музыкальной школе - Франио Г. С. (1997г.)
- Примерная программа для детских хореографических школ и хореографических отделений детских школ искусств
- (подготовительные классы) – Пинаева Е. А.(2006г.)
- Программа Шанауриной Зухры Ахметовны – преподавателя ритмики и физической культуры дошкольного отделения музыкальной школы комплекса №15 «Ритмика, элементы художественной гимнастики и танец» (дополнительное образование детей 3-6 лет).

Значение развития в дошкольный период.

В наше социально – ориентированное время, когда жизнь человека стала оцениваться мерой успеха, признания и достижения конкретных целей, всестороннее развитие ребёнка средствами музыки и ритмических 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: отличительной особенностью адаптированной программы является необходимость более раннего обучения детей ритмике, которая направлена на раскрытие способностей учащихся, 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).

Цели адаптированной программы:

Развитие творческого потенциала ребёнка, воспитание национального самосознания к музыке через танец, воспитание музыкально-двигательной культуры. Дать учащемуся необходимые двигательные навыки, увлечь, заинтересовать, предоставить возможность почувствовать радость от ощущения своего тела, свободно двигающегося и подчиняющегося музыкальным ритмам. Это будет способствовать гармоническому развитию души и тела ребёнка.

Задачи адаптированной программы:

Развитие и сохранение здоровья детей младшего школьного возраста, воспитание организованной, гармонически развитой личности, восприятия характера музыки, развитие музыкально-выразительных представлений и творческой активности, воспитание чувства ритма, музыкально-ритмической памяти и сознательное освоение детьми метроритмической структуры музыки.

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.

Возраст детей, участвующих в реализации программы: 3 - 6 лет.

Срок реализации: 3 года обучения.

Форма и режим занятий: урок 1 раз в неделю, продолжительность -1 академический час устанавливается от 20 до 30 минут, в зависимости от возраста детей, до 4 лет - 20 минут, от 4 до 5 - 25 минут и от 5 - 30 минут.

Количественный состав группы: 10-15 человек.

Количество учебных недель: 23.

Формы подведения итогов: реализации дополнительной образовательной программы:

- открытые уроки для родителей;
- качество знаний и практических навыков учащихся выявляются на открытых уроках.

Основные методы обучения:

- наглядный - практический качественный показ;
- словесный – объяснение, желательно образный;
- игровой – учебный материал в игровой форме;
- творческий – самостоятельное создание учащимися музыкально – двигательных образов.

Требования к музыкальному оформлению урока.

Музыкальное оформление является основой музыкально – ритмического воспитания и влияет на развитие музыкальной культуры учащихся. Музыкальное оформление уроков «Ритмика» 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.

Воспитание восприятия характера музыки.

Методические рекомендации.

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.

Программные требования.

Стимулировать проявления активности и самостоятельности детей в передаче характера музыки своего отношения к музыкальному произведению через движение.

Темп.

Методические рекомендации.

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.

Программные требования.

1. Уметь двигаться в темпе исполняемого произведения.
2. Узнавать темпы: медленный, быстрый, умеренный.
3. Уметь 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. Сохранять заданный темп в речевых упражнениях (произнесение текста в заданном темпе во время ходьбы или бега равными длительностями).

Динамика.

Методические рекомендации.

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.

Программные требования.

1. Ознакомиться с динамическими контрастами в связи со смысловым содержанием прослушиваемого произведения.
2. 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».

Метроритм.

Методические рекомендации.

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 $3/4$. Предлагая исполнить упражнение «эхо», педагог – концертмейстер проигрывает на фортепиано 2-4 такта пьесы или придумывает ритмы сам, а дети повторяют ритмические рисунки, выполняя их хлопками или шагами. Иногда для этой цели можно использовать удары в бубен, барабан или ударные инструменты. Можно предложить детям самим придумывать ритмические рисунки (один ребенок прохлопывает придуманный им ритмический рисунок, другой его повторяет).

Можно подобрать пьесы, в которых ритмический рисунок фраз повторяется (1-2, 3-4, 5-6 и т.д.). Затем первая фраза проигрывается громко, вторая – тихо. Дети, прослушав первую фразу, отстукивают пальцем о палец ритм второй фразы или прохлопывают её в ладоши. При повторении упражнения дети шагают под музыку четных фраз. Затем четные фразы не проигрываются на инструменте, и дети отмечают ритмический рисунок фразы без музыкального сопровождения

хлопками или шагами по памяти. Овладение дирижерским жестом помогает ощутить двухдольность и трехдольность музыкального произведения, передать его характер и жанр (марш, вальс, полька, колыбельная и т.д.).

Программные требования.

В данной теме материал примерно распределен по четвертям в соответствии с программой по сольфеджио.

1. Интуитивное восприятие на слух метрической пульсации, ощущение сильных и слабых долей (I четверть).
2. Интуитивное освоение соотношений длительностей (долгие, короткие звуки). Прохлопывание, простукивание простейших ритмических рисунков, а также ходьба под музыку: сочетание четвертей, восьмых и половинных длительностей в размерах 2/4, 3/4 (I четверть).
3. Знакомство с понятием «сильная доля» (I четверть).
4. Осознанное усвоение длительностей: четверть, восьмая, половинная. Выполнение данных длительностей условными обозначениями (II четверть).
5. Развитие ритмической памяти (упражнение «эхо»); выполнение шагами ритмического рисунка знакомого музыкального произведения (частично без музыкального сопровождения). (Работа по выполнению ритмических рисунков проводится на протяжении всего учебного года).
6. Использование речевых упражнений для соблюдения темпа и выполнения ритмических рисунков (I, II четверти).
7. Осознанное определение длительностей в речевых упражнениях (II четверть).
8. Знакомство с размерами 2/4 и 3/4. Определение их на слух на основе ощущения сильных долей (II, III четверти).
9. Знакомство с заткатовым построением (III четверть).
10. Подготовка к дирижированию. (Систематическая работа над упражнениями, способствующими развитию мягкости, пластичности, плавности движений рук, – I, II четверти). Умение передавать динамические оттенки (p, f) (III и IV четверти).
11. Дирижирование во время ходьбы: выполняя шагами разные длительности; выполняя шагами простейшие ритмические рисунки, состоявшие из четвертей, восьмых и половинных длительностей в размерах 2/4 и 3/4 (III, IV четверти; для продвинутых групп).
12. Определение длительностей по дирижерскому жесту (III, IV четверти).

Строение музыкального произведения.

Методические рекомендации.

При знакомстве с частями музыкального произведения обращается внимание на характер каждой из них, на контрастность и повторность частей (например, А, Б, А), в которых соответственно повторяются и движения.

При знакомстве с фразами следует подбирать пьесы с простой и ясной фразировкой. Вначале лучше давать фразы, одинаковые по протяженности и ритму (ритмический рисунок общий, а мелодия изменяется). 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.

Для ощущения на слух фразировки можно использовать ряд методических приемов. Например, поочередное прохлопывание детьми в ладоши музыкальных фраз. Или другое упражнение: пальцы сжать в кулаки, в конце первой фразы один палец выпрямляется («выскакивает»), так же и в конце следующей фразы и т.д. Сколько «выскочило» пальцев, столько и фраз в пьесе. Длину фраз можно отображать дугообразным движением рук: подняв правую руку перед левым плечом, описать дугу слева – направо; на следующую фразу дуга описывается справа – налево. Поставив детей в одну шеренгу, предложить каждому по очереди пройти одну фразу «своей дорожкой» (прямо). Длина пройденной дорожки будет зависеть от длины фразы. В данном упражнении наглядно видна протяженность каждой из них. У детей надо вырабатывать ощущение одновременности начала движения с началом музыки – после выступления или после окончания предыдущей фразы.

Куплетная форма в различных народных и детских песнях закрепляется в хороводах, народных плясках в виде зафиксированных движений. Вступление в песнях и пьесах вначале воспринимается детьми интуитивно. Постепенно дети приучаются начинать движение на первую сильную долю после вступления. Первую сильную долю можно отмечать хлопком в ладоши или притопом ноги об пол.

Программные требования.

1. Ознакомление с двухчастными и трехчастными построениями, фразами, куплетной формой (II, III четверти).

2. На коротких и доступных произведениях ознакомление с понятием «вступление» (построение, предшествующее началу движения). После вступления – самостоятельно, без словесного указания педагога начинать движение, ощущая первую сильную долю.

Тематический план

№	Наименование разделов и тем	Количество часов в год		
		1 год	2 год	3 год
1	Разогрев отдельных групп мышц и подвижности суставов	7	7	7
2	Партерная гимнастика	10	9	8
3	Расслабление	3	3	3
4	Танцевальные элементы	3	4	5
	Всего	23	23	23

Содержание курса.

Первый год обучения.

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" "Поимай 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».
7. «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.

Ожидаемые результаты.

Программные требования на 1-м году обучения

1. Ознакомление с двухчастными и трехчастными построениями, фразами, куплетной формой.
2. На коротких и доступных произведениях ознакомление с понятием «вступление» (построение, предшествующее началу движения). После вступления – самостоятельно, без словесного указания педагога начинать движение, ощущая первую сильную долю.

Примерный объём навыков по движению.

1. Уметь координировать движения, расслабить мышцы (особенно рук, верхнего плечевого пояса) после напряжения.
2. Согласовывать движения со строением музыкального произведения (четко начинать и менять движения по частям, фразам, ощущая их окончание).
3. 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.
4. При беге корпус несколько наклонять вперед, движение рук свободно, без напряжения. Освоить виды бега: легкий, пружинный, широкий, с высоким подъемом ног.
5. 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.

Содержание курса Второго года обучения.

Дети должны усвоить правильную постановку корпуса (при этом нужно обратить внимание на природные особенности сложения учеников): укрепить и развить мышечный аппарат (особенно поясницы, брюшного пресса, укрепление глубоких мышц спины, передних связок грудного отдела позвоночника); научиться дифференцировать работу различных групп мышц, владеть центром тяжести тела, ориентироваться в пространстве, чувствовать ракурс, развить прыгучесть, чувство ритма, уметь отражать в движениях характер музыки.

Тема 1. Танцевальная азбука и элементы танцевальных движений

Закрепление и ознакомление с новыми элементами танцевальной азбуки:

- упражнения для головы: наклоны головы вперед, назад, в стороны, по полукругу;
 - упражнения для плеч: спокойные или быстрые подъемы плеч вверх и опускания их вниз;
 - упражнения для рук, кистей, пальцев. Работа над выразительностью подъема рук в стороны или вверх;
 - упражнения с предметами. Развитие полученных навыков игры с мячом.
- Постановка корпуса: продолжение работы над подтянутостью спины, постановкой головы. Выполнение проученных упражнений танцевальной азбуки.

Ознакомление с новыми элементами танцевальных движений:

- равномерный бег с захлестом голени;
- легкие, равномерные, высокие прыжки;
- перескоки с ноги на ногу;
- простой танцевальный шаг, приставной шаг
- шаги на полупальцах и пятках;
- притопы: удары стопы в пол равномерно и по три;

Выполнение проученных элементов танцевальных движений.

Закрепление танцевальных элементов: полуприседания, повороты на двух ногах, вынос ноги на каблук.

Ознакомление детей с танцевальными рисунками.

Проведение игр для развития ориентации детей в пространстве. Выполнение проученных рисунков и упражнений по ориентации в пространстве.

Тема 2. Партерная гимнастика (упражнения на полу)

Ознакомление с новыми элементами партерной гимнастики:

- образные движения;
- танцевальные этюды на полу.

Выполнение проученных упражнений партерной гимнастики на растягивания и гибкость. Повторение ранее пройденных движений лежа на полу и стоя с убыстрением темпа исполнения удлинением комбинаций движений, увеличением количества обрабатываемого в упражнении движения

Исходное положение, лежа на спине.

1. Лежа на спине: поочередное, затем одновременное вытягивание и сокращение стоп в выворотном положении.
2. Лежа на спине: поочередные, затем одновременные круговые движения стоп в выворотном положении.
3. Лежа на спине: медленный поочередный, затем одновременный подъем ног в выворотном положении на 45°, затем на 90° с опусканием в исходное положение вперед.
4. Лежа на спине: поочередное сокращение стоп в выворотном положении ноги, поднятой на 45°, затем на 90°.
5. Лежа на спине: наклоны корпуса в сторону.
6. Лежа на спине: отведение ноги в выворотном положении в сторону на 45° затем на 90°.
7. Лежа на спине: медленный подъем ноги на 90° и отведение ноги в сторону. Возвращение ноги по полу до исходного положения.
8. Лежа на спине: поднимание согнутой в колене ноги в выворотном положении (developpe). Возвращение ноги до исходного положения, затем отведение ноги в выворотном положении вперед, в сторону на 45°, затем на 90°.
9. Лежа на спине: резкие броски ног поочередно в выворотном положении вперед на 45°, затем на 90°.
10. Лежа на спине: положение рук, port de bras - подготовительное.
11. Лежа на спине: подтягивание к груди согнутой в колене ноги. Затем разворот ноги в тазобедренном суставе до пола, затем с раскрытием ноги в сторону.
12. Лежа на животе: открывание ноги на 90° затем положить ногу на пол с правой стороны.
13. Лежа на животе: «Сфинкс».

Исходное положение: сидя на полу:

1. Сидя на полу: наклоны корпуса вправо, влево, вперед и назад сидя на шпагате
2. Сидя на полу: «лягушка»
3. Сидя на полу: «Складка»

Исходное положение: на животе

1. Лежа на животе: медленный поочередный, затем одновременный подъем ног в выворотном положении на 45°, затем на 90° с опусканием в исходное положение, назад.
2. Лежа на животе: резкие броски назад в выворотном положении.
3. Лежа на животе: подъем корпуса с помощником, удерживающим ноги в выворотном положении с руками: на затылке, затем в III позиции или отведенными в сторону.

4. Лежа на животе: медленный подъем ноги на 90° и отведение ноги в сторону. Возвращение ноги по полу до исходного положения.

5. Лежа на животе: подъем корпуса с опорой на руки затем без опоры: сомкнутые за спиной, в III позиции.

Заключительная часть урока.

1. Короткие комбинации на подскоках по линиям и по кругу.
2. Упражнения с различными предметами: передача, броски, ловля и др.
3. Небольшие танцевально-гимнастические этюды, составленные из пройденных движений.
4. Различные port de bras и движения на восстановление дыхания.
5. Обсуждение правил исполнения движений, результатов урока.
6. Простейшие приемы массажа ног, спины, рук.
7. Прыжки по первой позиции на месте и с продвижением вперед - назад и вправо - влево.

Тема 3. Танцевальные этюды, игры, танцы.

Сочинение танцевальных элементов в статичном положении или в продвижении.

Слушание музыки, сказок и придумывание музыкальных образов, танцевальных этюдов.

Отгадывание музыкальных загадок.

Тема 4. Итоговое занятие.

- показ родителям проученного материала;

- выступление на сценической площадке с танцевальным номером.

Ожидаемые результаты.

Программные требования на 2-м году обучения

При любых видах движений и остановках соблюдать правильное положение тела.

1. Уметь владеть мячом при ударе им об пол, при броске вверх и перебросе друг другу. При броске и ловле мяча не нарушать непрерывности хода игры под музыку (не ронять мяч). Точно выполнять бросок на сильную долю и ловить на последнюю (в зависимости от размера – 2/4, 3/4) или на сильную долю следующего такта. Уметь придать мячу определенное направление и скорость полета, которая зависит от темпа и размера произведения.

2. Освоить гимнастические упражнения и упражнения с предметами. Добиваться полной связи движений с музыкой: ощущение характера музыки, темпа, динамики, строения музыкального произведения.

3. Освоить построения и перестроения. Уметь строиться в шеренгу и в колонну по росту, соблюдая интервалы, строить круг из положения стоя в шеренге, держась за руки, из рассыпного положения, строиться в звеньевые колонны для выполнения гимнастических упражнений. При рассыпном построении уметь использовать все имеющееся пространство, соблюдая определенные интервалы, чтобы не мешать друг другу при выполнении движений.

4. Освоить несколько танцевальных движений: хороводный шаг, приставной шаг с полуприседанием, полуприседание с поочередным выставлением ноги на пятку, топающий шаг на месте, шаг с продвижением вперед и в кружении, притопы, различного рода подскоки. В хороводах идти по кругу, правильно держа голову и корпус, четко делать повороты, сужать и расширять круг, выполнять движения, согласуя их с музыкой, свободно держать друг друга за руки, не напрягая их.

5. Уметь легко, пластично двигаться, согласуя движения с построением музыкального произведения, т.е. менять движения по фразам, частям, четко и вовремя переходить от одного движения к другому, ощущая конец части, фразы. Уметь в движениях передавать характер музыки (плавная, быстрая, задорная и т.д.).

Содержание курса

Третьего года обучения.

Дети, усвоить правильную постановку корпуса, продолжают укрепить и развить мышечный аппарат (особенно поясницы, брюшного пресса, укрепление глубоких мышц спины, передних связок грудного отдела позвоночника); закрепляют навыки дифференцирования работы различных групп мышц, владение центром тяжести тела, ориентирования в пространстве, чувство ракурса, развития прыгучести, чувства ритма, умение отражать в движениях характера музыки.

Тема 1. Танцевальная азбука и элементы танцевальных движений

Закрепление и ознакомление с новыми элементами танцевальной азбуки:

- упражнения для головы: наклоны головы вперед, назад, в стороны, по полукругу;
- упражнения для плеч: спокойные или быстрые подъемы плеч вверх и опускания их вниз;
- упражнения для рук, кистей, пальцев. Работа над выразительностью подъема рук в стороны или вверх;
- упражнения с предметами. Развитие и закрепление полученных навыков игры с мячом.

Постановка корпуса: продолжение работы над подтянутостью спины, постановкой головы.

Выполнение проученных упражнений танцевальной азбуки.

Ознакомление с новыми элементами танцевальных движений:

- равномерный бег с захлестом голени;
- легкие, равномерные, высокие прыжки;
- перескоки с ноги на ногу;
- простой танцевальный шаг, приставной шаг;
- боковой галоп;
- прямой галоп;
- шаги на полупальцах и пятках;
- притопы: удары стопы в пол равномерно и по три;

Выполнение проученных элементов танцевальных движений.

Закрепление танцевальных элементов: полуприседания, повороты на двух ногах, вынос ноги на каблук, простые и двойные притопы, ковырялочка, чередование различных элементов.

Ознакомление детей с усложненными танцевальными рисунками.

Проведение игр для развития ориентации детей в пространстве. Выполнение проученных рисунков и упражнений по ориентации в пространстве.

Тема 2. Партерная гимнастика (упражнения на полу)

Ознакомление с новыми элементами партерной гимнастики:

- образные движения;
- танцевальные этюды на полу.

Выполнение проученных упражнений партерной гимнастики на растягивания и гибкость. Повторение ранее пройденных движений лежа на полу и стоя с убыстрением темпа исполнения удлинением комбинаций движений, увеличением количества обрабатываемого в упражнении движения.

Заключительная часть урока.

1. Короткие комбинации на подскоках, притопах по линиям и по кругу.
2. Упражнения с различными предметами: передача, броски, ловля и др.
3. Небольшие танцевально-гимнастические этюды, составленные из пройденных движений.
4. Различные port-de-bras и движения на восстановление дыхания.
5. Обсуждение правил исполнения движений, результатов урока.
6. Простейшие приемы массажа ног, спины, рук.
7. Прыжки по первой позиции на месте и с продвижением вперед - назад и вправо - влево.

Тема 3. Танцевальные этюды, игры, танцы.

Сочинение танцевальных элементов в статичном положении или в продвижении.

Слушание музыки, сказок и придумывание музыкальных образов, танцевальных этюдов.

Отгадывание музыкальных загадок.

Тема 4. Итоговое занятие.

- показ родителям проученного материала;
- выступление на сценической площадке с танцевальным номером.

Ожидаемые результаты.

Программные требования на 3-м году обучения

При любых видах движений и остановках соблюдать правильное положение тела.

Освоение гимнастических упражнений и упражнений с предметами. Добиваться полной связи движений с музыкой: ощущение характера музыки, темпа, динамики, строения музыкального произведения.

Освоить построения и перестроения. Уметь строиться в шеренгу и в колонну по росту, соблюдая интервалы, строить круг из положения стоя в шеренге, держась за руки, из рассыпного положения, строиться в звеньевые колонны для выполнения гимнастических упражнений. При рассыпном построении уметь использовать все имеющееся пространство, соблюдая определенные интервалы, чтобы не мешать друг другу при выполнении движений.

Освоить несколько танцевальных движений: хороводный шаг, приставной шаг с полуприседанием, полуприседание с поочередным выставлением ноги на пятку, топающий шаг на месте, шаг с продвижением вперед и в кружении, притопы, различного рода подскоки. В хороводах идти по кругу, правильно держа голову и корпус, четко делать повороты, сужать и расширять круг, выполнять движения, согласуя их с музыкой, свободно держать друг друга за руки, не напрягая их.

Уметь легко, пластично двигаться, согласуя движения с построением музыкального произведения, т.е. менять движения по фразам, частям, четко и вовремя переходить от одного движения к другому, ощущая конец части, фразы. Уметь в движениях передавать характер музыки (плавная, быстрая, задорная и т.д.).

Формы и методы контроля, система оценок.

В связи с возрастными особенностями обучаемых, категории оценок не употребляются. Для диагностики усвоения программы дошкольниками используется такой метод как наблюдение.

Материально-технические условия для реализации программы

Техническое оснащение занятий: - фортепиано, музыкальный центр, 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.
- CD – диски.
- Аппаратура для озвучивания занятий: магнитофон, музыкальный центр.
- Фортепиано.
- Резиновые мячи среднего размера.
- Коврики.
- Костюмы для концертной деятельности.

Список использованной и рекомендуемой 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.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 564644994569073537114765422031472967103361152744

Владелец Чунина Валерия Валерьевна

Действителен с 15.06.2026 по 15.06.2027