


Муниципальный орган  
«Управление образования городского округа Краснотурьинск»  
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
«Центр детского творчества»

*Принята на заседании  
педагогического совета  
Протокол № 2  
От 2 июня 2020 г.*

*Утверждаю  
Директор МАУ ДО «ЦДТ»  
О.В. Голова  
02.06.2020г.*



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
художественной направленности**

**«Ритмика и танец»**

Возраст обучающихся: 5-6 лет

Срок реализации: 2 года

Автор-составитель:  
Кропотова Екатерина Валерьевна  
педагог дополнительного образования

ГО Краснотурьинск, 2020

## Пояснительная записка

В настоящее время, особое внимание уделяется культуре, искусству и приобщению детей к здоровому образу жизни. Среди множества форм художественного воспитания особое место занимает хореография.

Искусство танца – это средство воспитания и развития личности ребёнка, которое способно создать благотворную почву для раскрытия потенциальных возможностей маленького человека. Гармоничное соединение движения, музыки, игры формирует атмосферу положительных эмоций, которые раскрепощают ребёнка, делают его поведение естественным.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Ритмика и танец» (далее Программа) имеет *художественную направленность*.

Программа направлена на обучение детей умению танцевать красиво, двигаться в свободной непринуждённой манере и владеть ритмопластикой танца, а также решение оздоровительных задач.

**Актуальность** программы в том, что занятия танцем развивают физические качества, вырабатывают правильную осанку, посадку головы, походку, силу, ловкость, координацию движений. Устраняют физические недостатки (сутулость, косолапость, искривление позвоночника). Танец способствует обучению правилам поведения, хорошим манерам, культуре общения, развивает ассоциативное мышление, пробуждает фантазию и побуждает к творчеству. Содержание программы создаёт условия для раскрытия творческого потенциала ребёнка.

**Отличительные особенности** программы в том, что содержание предлагает обширный материал, включающий в себя разные виды деятельности: тренировочные упражнения, выполнение танцевальных движений и комбинаций, прослушивание музыки и сказок, игровой материал, которые используются на всех занятиях.

Содержание материала постепенно усложняется.

Первый год обучения- стартовый уровень.

Второй год обучения – базовый. Педагог возвращается к пройденному материалу на более высоком уровне, на новом музыкальном материале с учетом возрастных особенностей детей.

**Адресат программы** Программа ориентирована на детей дошкольного возраста 5 - 6 лет. В объединение принимаются дети, не имеющие

противопоказаний по состоянию здоровья. Состав группы от 12 до 25 человек. Зачисление осуществляется по желанию детей, по заявлению их родителей (законных представителей).

**Срок и объем реализации программы:**

Программа рассчитана на 2 года обучения. Общая продолжительность образовательного процесса составляет 140 часов:

1-ый год обучения – 70 часов (35 недель × 2 часа в неделю);

2-ый год обучения – 70 часов (35 недель × 2 часа в неделю).

**Форма организации образовательного процесса –**  
очная.

Режим занятий: занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 часу. Во время занятий предусмотрены 5 минутные перерывы для снятия напряжения и отдыха.

Каждое занятие включает:

- организационную часть,
- разминку,
- ритмические упражнения,
- партерный экзерсис,
- подведение итогов занятия,
- проветривание помещения.

**Цель программы** - укрепление физического и психического здоровья, посредством обучения начальным навыкам танцевального искусства и хореографии.

**Задачи программы:**

**1 год обучения.**

*Обучающие:*

- Сформировать навыки выполнения танцевальных упражнений.
- Познакомить с основными танцевальными движениями и элементами.
- Познакомить с терминологией партерного экзерсиса.
- Познакомить с понятиями: характер музыки, темп, ритм.

*Развивающие:*

- Способствовать развитию чувства ритма, научиться двигаться и исполнять различные упражнения в соответствии с контрастным характером музыки.

- Научиться реагировать на начало музыки и ее окончание.
- Способствовать развитию координации движений и пластики, легко бегать, хлопать ладошами, притопывать ногами, вращать кистями рук, кружиться вокруг себя, прыгать на двух ногах, владеть простейшими навыками работы в паре.
- Научиться выполнять элементы партерной гимнастики.

*Воспитательные:*

- Сформировать и развивать коммуникативные навыки обучающихся, проявляя дружелюбие и активность.
- Развить эмоциональный отклик и интерес к музыкально-ритмическим движениям.
- Воспитать ответственность, упорство, силу воли, дисциплину на протяжении всего занятия.

**Задачи программы:**

**2 год обучения.**

*Обучающие:*

- Познакомить с основными понятиями и терминами начальной хореографии и партерной гимнастики.
- Выучить названия танцевальных элементов и движений, а так же правила исполнения движений в паре.

*Развивающие:*

- Научиться слышать начало и конец музыкального вступления, слышать ритмический рисунок мелодии.
- Научиться откликаться на динамические оттенки в музыке, выполнять простейшие ритмические рисунки.
- Учиться красиво и правильно исполнять танцевальные элементы.
- Научиться правильно исполнять основные элементы упражнений и вариаций, выразительно двигаться под музыку.
- Научиться правильно исполнять ритмические комбинации, ориентироваться в пространстве на основе круговых и линейных рисунков.
- Научиться исполнять движения в парах, в группах.
- Научиться держаться правильно на сценической площадке.

*Воспитательные:*

- Сформировать и развивать коммуникативные навыки обучающихся, проявляя дружелюбие и активность.
- Развить эмоциональный отклик и интерес к музыкально-ритмическим движениям.
- Воспитать ответственность, упорство, силу воли, дисциплину на протяжении всего занятия.

**Учебный план  
1 год обучения**

№	Раздел, тема	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Теория	Практика	Всего	
1.	Вводное занятие	1	0	1	Первичная диагностика – собеседование.
2.	Танцевальная азбука и элементы танцевальных движений.	5	19	24	Педагогическое наблюдение.
3.	Партерная гимнастика.	5	19	24	Педагогическое наблюдение, Промежуточная аттестация.
4.	Танцевальные комбинации, игры, танцы.	5	15	20	Педагогическое наблюдение.
5.	Итоговое занятие	-	1	1	Итоговый контроль.
<b>Всего:</b>		<b>16</b>	<b>54</b>	<b>70</b>	

## Содержание

### **Тема 1. Вводное занятие.**

*Теория:* Цели и задачи 1-го года обучения, план работы. Инструктаж по технике безопасности в танцевальном классе. Введение в программу.

*Практика:*

Первичная диагностика.

Беседа.

### **Тема 2. Танцевальная азбука и элементы танцевальных движений.**

*Теория:* Танцевальная азбука. Знакомство детей с танцевальной азбукой. Элементы танцевальных движений. Знакомство детей с элементами танцевальных движений. Правила исполнения танцевальных движений. Ориентировка в пространстве. Основные понятия: музыка, темп, такт.

*Практика:*

- постановка корпуса;
- упражнения для рук, кистей и пальцев;
- упражнения для плеч;
- упражнения для головы;
- упражнения для корпуса;

Выполнение упражнений танцевальной азбуки. Ознакомление детей с элементами танцевальных движений:

- ходьба: простой шаг в разном темпе и характере;
- бег и прыжки в сочетании по принципу контраста;
- притопы: удар одной ногой в пол, поочередные удары правой и левой ногой;
- топающий шаг, выставление ноги на носок перед собой;
- хлопки;

Выполнение изученных 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. Движения под музыку, выполнение ритмических упражнений, хлопки и притопы на сильную, слабую долю и с различным ритмическим рисунком.

### **Тема 3. Партерная гимнастика (упражнения на полу).**

*Теория:* Понятие «партер» и значение. Партерная гимнастика. Знакомство с элементами партерной гимнастики. Правила выполнения движений.

*Практика:* Ознакомление с элементами партерной гимнастики:

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

Выполнение тренировочных упражнений на полу. Комплекс упражнений направленный на укрепление, расслабление и улучшение эластичности мышц и связок, спины, брюшного пресса, ног, стоп, повышение гибкости суставов.

#### **Тема 4. Танцевальные комбинации, игры, танцы.**

*Теория:* Методика исполнения основных движений.

*Практика:*

- составление комбинаций на основе изученных танцевальных элементов;
- постановка танцевальных номеров и их отработка;
- ознакомление детей с играми; применение игр на занятиях.

#### **Тема 5. Итоговое занятие.**

*Теория:* Вопросы и задания по разделам программы.

*Практика:* Опрос по пройденному материалу. Выполнение музыкально-ритмических, танцевальных комбинаций и разученных комплексов упражнений. Показательные выступления на отчетном концерте. Подведение итогов за год. Планы на следующий год.

### **Учебный план 2 год обучения**

№	Раздел, тема	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Теория	Практика	Всего	
1.	Вводное занятие	0,5	0,5	1	Первичная диагностика – собеседование.

2.	Танцевальная азбука и элементы танцевальных движений.	4	20	24	Педагогическое наблюдение.
3.	Партерная гимнастика.	4	20	24	Педагогическое наблюдение, Промежуточная аттестация.
4.	Танцевальные комбинации, игры, танцы.	4	16	20	Педагогическое наблюдение.
5.	Итоговое занятие	-	1	1	Итоговый контроль.
<b>Всего:</b>		<b>12,5</b>	<b>57,5</b>	<b>70</b>	

## Содержание

### **Тема 1. Вводное занятие.**

*Теория:* Цели и задачи 2-го года обучения, план работы. Инструктаж по технике безопасности в танцевальном классе. Введение в программу.

*Практика:*

- Первичная диагностика.
- Беседа.

### **Тема 2. Танцевальная азбука и элементы танцевальных движений.**

*Теория:* Правила выполнения упражнений. Последовательность.

*Практика:* 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 в парах.



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

Выполнение изученных 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 изученных 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 изученных рисунков и упражнений по ориентации в пространстве.

### **Тема 3. Партерная гимнастика (упражнения на полу).**

*Теория:* Правила выполнения упражнений. Последовательность. Образное восприятие всех выполняемых движений, которые вырабатывают гибкость, выворотность, растяжку.

*Практика:*

- знакомство с новыми элементами партерной гимнастики;
- образные движения;

Выполнение изученных упражнений партерной гимнастики на растяжку и гибкость.

### **Тема 4. Танцевальные комбинации, игры, танцы.**

*Теория:* Характер движений, манера исполнения. Объяснение правильного исполнения.

*Практика:*

- Постановка танцевальных элементов в статичном положении или в продвижении.
- Слушание музыки, сказок и придумывание музыкальных образов, танцевальных этюдов.
- Отгадывание музыкальных загадок.

### **Тема 5. Итоговое занятие.**

*Теория:* Вопросы и задания по разделам программы.

*Практика:* Подведение итогов за год. Итоговая аттестация.  
Показательные выступления на отчетном концерте.

## Планируемые результаты

### **Предметные результаты освоения программы обучения**

#### ***К концу 1-го года обучения дети будут***

##### ***знать:***

- названия основных танцевальных движений и элементов;
- терминологию партерного экзерсиса;
- Знать понятия: характер музыки, темп, ритм

##### ***уметь:***

- двигаться и исполнять различные упражнения в соответствии с контрастным характером музыки;
- реагировать на начало музыки и её окончание, ритмично ходить под музыку, легко бегать, хлопать ладошами, притопывать ногами, вращать кистями рук, кружиться вокруг себя, прыгать на двух ногах, владеть простейшими навыками работы в паре;
- двигаться по кругу, взявшись за руки друг за другом или парами, располагаться по залу в рассыпную и собираться в круг или в линию;
- выполнять элементы партерной гимнастики;

#### ***К концу 2-го года обучения дети будут***

##### ***знать:***

- основные понятия и термины начальной хореографии;
- основные понятия и термины партерной гимнастики;
- начало и конец музыкального вступления;
- названия танцевальных элементов и движений;
- правила исполнения движений в паре;
- откликаться на динамические оттенки в музыке;
- выполнять простейшие ритмические рисунки;
- красиво и правильно исполнять танцевальные элементы и вариации;

##### ***уметь:***

- правильно исполнять основные элементы упражнений;
- выразительно двигаться под музыку;
- реагировать на музыкальное вступление;
- слышать ритмический рисунок мелодии;
- правильно исполнять ритмические комбинации;

- ориентироваться в пространстве на основе круговых и линейных рисунков;
- исполнять движения в парах, в группах;
- держаться правильно на сценической площадке.

#### **Метапредметные:**

- знают правила техники безопасности при работе в зале и на сцене;
- планируют и выполняют работу в соответствии с творческим замыслом;
- применяют правила совместного творчества при создании коллективных работ;
- уважают мнение окружающих, оказывают посильную помощь.

#### **Личностные результаты освоения программы обучения.**

- общение в коллективе, проявляя дружелюбие и активность;
- эмоциональный отклик и интерес к музыкально-ритмическим движениям;
- дисциплина, проявление ответственности и выдержки на протяжении всего занятия.

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

##### **Оборудование**

1. Телевизор
2. DVD- проигрыватель
3. Музыкальный центр
4. Flash накопитель.
5. Зеркала

##### **CD – диски**

- 1.Комплект CD- дисков «Данс Коллекшн. Танц –пол», Лайт\хаус. ЕМИ. Лондон.2002 – 2007
- 2.Комплект CD- дисков «Танцевальная жизнь. Танцевальная классика», Джоз Ван Хемерт трейд марк, Роттердам. 2004 – 2009
- 3.CD- диск - Сборник: Лучшие бальные танцы. Часть 1 и 2 (mp3). 2009.

#### **Информационное обеспечение программы**

Необходимость использования Интернет-ресурсов обусловлена оперативной возможностью использования современных мастер - классов, современной литературы и новых подходов в обучении бальным танцам.

- Сайты:

1. - [mechta-dance.ru](http://mechta-dance.ru)
2. [www.dancesport.ru](http://www.dancesport.ru) - [танцевальный спорт и балльные танцы](#)
3. [www.ftsr.ru](http://www.ftsr.ru) - [Федерация танцевального спорта России](#)
4. - [rdu.ru](http://rdu.ru) - [Русский танцевальный союз](#)
5. - [dancelife.ru](http://dancelife.ru) - [Спортивные балльные танцы.](#)
6. - [uraldance.ru](http://uraldance.ru) - [Федерация танцевального спорта Свердловской области.](#)
7. - [www.tancor.ru](http://www.tancor.ru) - [о балльных и спортивных танцах.](#)

### **Кадровое обеспечение программы**

Программа реализуется педагогом дополнительного образования, имеющим первую квалификационную категорию, профессиональное образование в области, соответствующей профилю программы, постоянно повышающим уровень профессионального мастерства

### **Формы Аттестации и оценочные материалы.**

С момента поступления ребенка в объединение проводится педагогический мониторинг с целью выявления уровня обучения и развития, формирования хореографических способностей, определения задач индивидуального развития:

- входящая диагностика;
- промежуточная аттестация;
- итоговая аттестация.

Результаты педагогического мониторинга фиксируются в журнале и оцениваются по 10-бальной системе:

Минимальный уровень: 0 – 4 балла.

Средний уровень: 5 – 8 баллов.

Максимальный уровень: 9 – 10 баллов.

*Входящая аттестация (первичная диагностика)* проводится в начале учебного года для определения уровня подготовки обучающихся. Форма проведения – педагогическое наблюдение.

*Текущий контроль* уровня теоретических знаний, практических навыков и умений осуществляется на каждом занятии: беседа, опрос, наблюдение педагога за практической деятельностью, просмотры и контрольные упражнения, самооценка, оценка педагогом, выполненной учащимся работы.

Уровень умений и навыков воспитанников проверяется по результатам практической деятельности в соответствии со степенью их усвоения. Важным видом текущего контроля является контроль техники исполнения движений, который производит педагог совместно с воспитанником в процессе занятий.

*Промежуточный контроль (промежуточная аттестация)* проводится один раз в год (декабрь) в форме открытого занятия.

*Итоговый контроль* уровня теоретических знаний, практических навыков и умений воспитанников осуществляется в конце каждой темы. Итоговая аттестация проходит в виде итогового занятия с использованием устного опроса с целью выяснения усвоенных теоретических понятий и выполнением разученных комплексов гимнастических упражнений. Формы итоговой аттестации – открытое занятие, участие в концертной программе. Отчетный концерт.

### **Список литературы.**

1. Бриске И.Э. Ритмика и танец. Челябинск, 1993г.
2. Барышникова Т. Азбука хореографии. Внимание: дети. Москва 2000г.
3. Ерохина О.В Школа танцев для детей. Мир вашего ребенка. Ростов -на –Дону «Феникс» 2003г.
4. Роот З.Я. Танцы с нотами для детского сада. Москва 2007г.
5. Зарецкая Н.В. Танцы для детей старшего дошкольного возраста. Москва 2007г.
6. Чибрикова-Луговская А.Е. Ритмика. Москва 1998г.
7. Михайлова М.А., Воронина Н.В. Танцы, игры, упражнения для красивого движения. Ярославль 2004г.