

**Управление образования Исполнительного комитета
муниципального образования Казань
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детская школа искусств»
Приволжского района г. Казани**

Рассмотрено
Методическим советом
МБУДО «Детская школа
искусств» Приволжского
района г.Казани
протокол № 1
от 25.08.2025

Принято
Педагогическим советом
МБУДО «Детская школа
искусств» Приволжского
района г.Казани
протокол № 1
от 29.08.25

Утверждено
Приказом директора
МБУДО «Детская школа
искусств» Приволжского района
г.Казани
Р.И. Сулейманова
Приказ № 150 от 29.08.25



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРОГРАММА ХУЖЕСТВЕННОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
СТУДИЯ ТАНЦА «ГРАНД»**

Со сроком обучения 1 год

Возраст детей, участвующих в реализации программы 6,5-8 лет

Составитель: Габдулхакова А.Г. - зам. ШМО хореографического отделения,
препод. первой квалификационной категории

Казань 2025 г.

Оглавление

1. Пояснительная записка
2. Учебный план
3. Содержание учебного плана
4. Методическое обеспечение учебного процесса
5. Список литературы

Дисциплина «Ритмика и танец» является первой ступенью в хореографическом образовании. Её освоение способствует формированию общей культуры детей, музыкального вкуса, навыков коллективного общения, развитию двигательного аппарата, мышления, фантазии, раскрытию индивидуальности. Предмет «Ритмика и танец» является базовым для овладения другими хореографическими дисциплинами: «Классический танец», «Народный танец», «Бальный танец», «Современный танец».

Данная дисциплина «Ритмика и танец», включена в программу «Хореографическое искусство» со сроком обучения – 7 лет.

Срок обучения по данной дисциплине – 1 год. Обучение начинается с 1-го класса. Возраст обучающихся 6,5-8 лет.

Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом, составляет 108 академических часов. Аудиторные занятия проводятся 3 раза в неделю по 1 академическому часу (45 мин.). Таким образом, общее количество недельной нагрузки составляет 3 часа (180 мин.). Форма аудиторных занятий – групповая.

Формы работы.

Форма проведения учебных аудиторных занятий – групповая. Основной формой учебной работы является – урок. Во время проведения урока возможна индивидуальная форма работы преподавателя с учащимся. Важное значение для формирования детского коллектива имеет работа по подготовке учащихся к концертному выступлению.

Цели и задачи программы.

Обучающая цель:

Формирование первоначальной хореографической подготовки.

Задачи:

- формирование основных двигательных навыков и умений;
- формирование умений соотносить движения с музыкой;

Развивающая цель:

Развитие физических данных, укрепление здоровья, активизация творческих способностей.

Задачи:

- развитие координации движения, пластичности, хореографической памяти, выносливости;

- развитие общей музыкальности, чувства ритма;
- развитие творческого мышления.

Воспитательная цель:

Воспитание любви и интереса к хореографическому искусству.

Задачи:

- формирование духовно-нравственных ценностей;
- эстетическое воспитание;
- воспитание трудолюбия.

Программа состоит из 3-х разделов:

1. Музыка и танец.
2. Музыкально-ритмические упражнения
3. Элементы классического, народного и современного танцев.

Первый раздел предусматривает приобретение учащимися знаний в области музыкальной грамоты, изучение средств музыкальной выразительности на основе танцевального движения, воспитание чувства ритма, музыкального слуха посредством ритмических упражнений и музыкальных игр.

Второй раздел предусматривает приобретение учащимися двигательных навыков и умений, овладение большим объемом новых движений, развитие координации, формирование осанки и физических данных, необходимых для занятий хореографией.

Третий раздел предполагает изучение элементов разноплановых танцев: народных, классических, современных, которые могут стать основой репертуара для сценической практики.

Содержание разделов программы предполагает вариантность использования предлагаемого материала, (т.е. на каждом уроке используются задания всех разделов), выбор которого направлен на раскрытие способностей учащихся, формирование культуры поведения и общения, воспитание и реализацию творческого начала.

Нормативная база

Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.

Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р).

Сан-Пин к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных

организаций дополнительного образования детей (утверждено постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41).

Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден приказом Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013 № 1008).

Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242).

2. Учебный план

№ п/п	Название темы	Общее кол-во часов	Теоре тич.	Прак тич.	Форма контроля
1.	Музыка и танец	20	4	16	Опрос, контрольные упражнения
2.	Музыкально-ритмические упражнения	35	-	35	Опрос, контрольные упражнения
3.	Элементы классического, народного и современного танцев	52	-	52	Опрос, контрольные упражнения
5.	Итоговые занятия	1	-	1	Контроль
	Итого:	108	4	104	

3. Содержание учебного плана

Раздел 1. Музыка и танец

Связь музыки и движения. Взаимосвязь танцевального движения с музыкой. Понятие о строении музыкальной и танцевальной речи (мотив, фраза, предложение). Законченность мелодии и танцевального движения. Понятие о музыкальном вступлении и исходном положении танцующего. Начало исполнения движения после музыкального вступления. Отражение в движениях построения музыкального произведения. Понятие о трех музыкальных жанрах: марш - танец - песня. Знакомство с двухчастным и трехчастным построением музыкального произведения.

Темп музыкального произведения в танцевальных движениях.

Понятие о музыкальных темпах. Классификация музыкальных темпов: медленный, быстрый, умеренный (изучается последним). Выполнение движений в различных темпах: переход из одного темпа в другой, ускорение и замедление заданного темпа, сохранение заданного темпа после прекращения звучания музыки.

Динамика и характер музыкального произведения в танцевальных движениях.

Понятие о динамике (*forte*, *piano*) музыкального произведения. Знакомство с динамическими контрастами в связи со смысловым содержанием музыкального произведения. Определение на слух динамических оттенков музыки. Выполнение движений с различной амплитудой и силой мышечного напряжения в зависимости от динамических оттенков.

Использование образных упражнений: «Ветер и ветерок», «Волны большие и маленькие», «Лес шумит» и др.

Понятие о характере музыки (радостная, печальная, торжественная и др.). Ладовая окраска музыкального произведения (мажор, минор).

Этюды - импровизации на самостоятельное создание различных образов, развивающие творческую активность учащихся. Метроритм, специальные упражнения.

Понятие о метре, ритме, ритмическом рисунке. Воспроизведение разнообразных ритмических рисунков с помощью хлопков в ладоши, притопов ног, позднее в сочетании с простыми танцевальными движениями.

Понятие сильных и слабых долей. Знакомство с музыкальными размерами: 2/4, 3/4, 4/4;

Упражнения на акцентирование «сильной» первой доли такта: ударом мяча, притопом ноги, хлопком в ладоши, прыжком, передачей куклы, взмахом платка и т.д. На

«слабые» доли исполнение движений менее сильных.

Понятие о длительностях (целые, половинные, четвертные, восьмые).

Воспроизведение длительностей нот движениями:

- целая нота – полное приседание, круговое движение в поясе и др.;
- половинная нота – полуприседание, круговое движение головой по полукругу и др.;
- четвертная нота – шаг, подскок, прыжок и др.;
- восьмая нота – различные виды беговых шагов и т.д.

Раздел 2. Музыкально - ритмические упражнения

Развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов. Развитие опорно-двигательного аппарата. Упражнения для различных частей тела: головы, шеи, плечевого пояса, рук, корпуса, ног. Подбор упражнений, способствующих разогреву мышц, развитию координации, скорости мышечных реакций. Ритмическая основа упражнений должна соответствовать музыкальному материалу.

Упражнения для головы, шеи и плечевого пояса:

- наклоны головы вперед, назад и в стороны;
- повороты головы вправо, влево;
- круговые движения головой по полукругу и по целому кругу;
- вытягивание шеи вперед и в стороны;
- подъем и опускание плеч вверх, вниз, вместе и поочередно;
- круговые движения плечами вперед и назад, двумя вместе и поочередно.

Упражнения для рук:

- подъем и опускание вверх-вниз;
- разведение в стороны;
- сгибание рук в локтях;
- круговые движения «мельница»;
- круговые махи одной рукой и двумя вместе;
- отведение согнутых в локтях рук в стороны.

для кистей рук:

- сгибание кистей вниз, вверх;
- отведение вправо, влево;
- вращение кистей наружу, внутрь.

Упражнения для корпуса:

- наклоны вперед, в стороны;
- перегибы назад;
- повороты корпуса «пилка»;
- круговые движения в поясе;
- смещение корпуса от талии в стороны;
- расслабление и напряжение мышц корпуса (ронять корпус).

Упражнения для ног:

- полуприседания;
- подъем на полупальцы;
- подъем согнутой в колене ноги;
- разгибание и сгибание ноги в коленном суставе вперед, в сторону;
- то же с приседанием;
- отведение ноги, выпады вперед и в стороны;
- разворот согнутой в колене ноги.

Для ступней ног:

- сгибание и разгибание ноги в голеностопном суставе;
- отведение стопы наружу в суставе, внутрь;
- круговые движения стопой.

Прыжки:

- на обеих ногах;
- на одной (по два, четыре, восемь на каждой);
- прыжок с просветом (из 6 позиции на 2 позицию и обратно);
- перескоки с одной ноги на другую с отведением рабочей ноги на носок или пятку вперед и в стороны;
- подскоки;

Различные построения рисунков и фигур. Приемы перестроения из одной фигуры в другую. Развитие ориентировки в пространстве. Развитие чувства музыкального ритма и ритмичности движения. Использование различных видов шагов. Создание музыкально-двигательного образа на основе мелодии.

Виды рисунков танца:

Виды фигур:

- круг;
- змейка;
- цепочка;
- квадрат;
- колонна;
- шеренга;
- диагональ;
- зигзаг
- круг в круге;
- «звёздочка»;
- «воротца»;
- сужение и расширение круга

Виды шагов и ходов:

- танцевальный шаг с носка;
- шаг с пятки;
- шаг на полупальцах;
- приставной шаг;
- шаги на полуприседании;
- маршевый шаг;
- галоп;
- подскок;
- легкий бег с отбрасыванием ног назад, согнутых в коленях

Раздел 3. Элементы классического, народного и современного танцев

Элементы классического танца. Изучаются на середине зала при неполной выворотности ног.

Постановка корпуса, ног, рук, головы:

- позиции ног: 1, 2, 3;
- постановка стоп;
- позиции рук: подготовительное положение, постановка кисти, 1, 3, 2 (изучается последней, как наиболее трудная), музыкальный размер: 4/4 - 1 такт; 3/4 - 4 такта;
- battement tendu в 1 и 3 позициях, все направления, музыкальный размер: 4/4 - 2 такта;
- demi - plie в 1 и 3 позициях, музыкальный размер: 4/4 - 2 такта;
- battement tendu et demi-plie в 1 и 3 позициях, музыкальный размер: 4/- 2 такта, (1 такт - на каждое движение);
- постановка корпуса, ног у станка (лицом к станку) в полувыворотных позициях;
- preparation для руки у станка (держась одной рукой за станок);

- наклон корпуса вперед, в сторону;
- трамплинные прыжки;
- понятие en face.

Элементы народного танца:

- положение рук на поясе;
- положения рук в паре (в русском);
- шаг с приставкой;
- шаг с подскоком;
- притоп одинарный, тройной;
- галоп;
- подскок;
- «ковырялочка»;
- гармошка;
- полуприсядка с выносом ноги вперед и в сторону;
- присядка «мячик»;
- хлопки в ладоши;
- полька;
- простейшие хлопушки;
- вращение по точкам класса на месте.

Изучение элементов современного танца:

- изучение параллельных позиций ног
- изучение положений рук
- основные положения корпуса
- Plie с различными движениями рук
- Прыжки
- Партерные перекаты

4. Методическое обеспечение учебного процесса

На уроках дисциплины «Ритмика и танец» учащиеся приобретают навыки музыкально-двигательной деятельности, осваивают простейшие танцевальные элементы.

Первая, подготовительная часть включает маршировку и разминку, построенные на простейших движениях, способствующие разогреву мышц, суставов и связок, желательно с элементами образности.

Вторая, основная часть - изучение элементов классического, народного и современного танцев; основ музыкальной грамоты; танцевальных движений, их комбинирование; работу по развитию физических данных; работу над этюдами, композициями.

Третья, заключительная часть включает закрепление музыкально-ритмического материала в игре, танцевально-игровые упражнения.

У каждой части урока свои задачи.

Главная задача подготовительной части - организовать внимание учащихся, подготовить мышцы, суставы, связки к интенсивной физической работе.

Задачами основной части являются: формирование осанки (постановка корпуса, рук, ног, головы); развитие силы, выносливости, начальных элементов координации посредством освоения тренировочных и танцевальных движений, музыкального и выразительного их исполнения.

Задача заключительной части - снятие физического и нервного напряжения, подъем эмоционального тонуса посредством игры.

При проведении урока необходимо постепенно увеличивать нагрузку: от простых упражнений к более сложным, расчленяя каждое упражнение на элементы. При этом следить за свободным, правильным дыханием и общим самочувствием учащихся. Не следует ставить задачу разучить большое количество движений за урок. Важно добиваться осмысленного, правильного, музыкального исполнения каждого задания урока.

С первых уроков важна работа над культурой исполнения движений.

Основные педагогические принципы в работе с детьми:

доступность,

системность,

последовательность,

учет возрастных особенностей,

заинтересованность,

перспективность.

Основные методы работы:

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

Качество знаний, умений и практических навыков учащихся выявляются на контрольных уроках и дифференцированном зачёте по окончании курса.

Список литературы

1. Барышникова Т. Азбука хореографии. (Внимание: дети). – М.: Ральф, 2000.
2. Базарова Н., Мей В. Азбука классического танца. – Л.: Искусство, 1983.
3. Бекина С. И др. Музыка и движение – М.: Просвещение, 1984.
4. Васильева Т. Балетная осанка. Методическое пособие. – М.: Высшая школа изящных искусств.
5. Зацепина К., Климов А. и др. Народно-сценический танец. Учебно-методическое пособие. – М.: Искусство, 1976.
6. Пинаева Е. Новые детские диско-танцы. Учебно-методическое пособие. – М.: ПБОЮЛ Монастырская М.В., 2003.
7. Пинаева Е. Образные танцы для детей. Учебно-методическое пособие. – Пермь: ОЦХТУ «Росток», 2005.
8. Пинаева Е. Польки, вальсы, марши для детей. Учебно-методическое пособие. – Пермь: ОЦХТУ «Росток», 2005.
9. Пинаева Е. Танцы современных ритмов для детей. Учебно-методическое пособие. – Пермь: ОЦХТУ «Росток», 2005.
10. Пинаева Е. Массовые композиции для детей. Учебно-методическое пособие. – Пермь: ОЦХТУ «Росток», 2005.