

Отдел образования управления образования
исполнительного комитета муниципального образования города Казани
по Авиастроительному и Ново-Савиновскому районам
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детская школа искусств №12»
Ново-Савиновского района города Казани

ПРИНЯТА
на заседании педагогического совета
МБУДО «ДШИ №12»
Ново-Савиновского района г. Казани
Протокол №1 от «2» сентября 2024 г.



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУДО «ДШИ №12»
Ново-Савиновского района г. Казани
В. Н. Ергакова
Приказ №57а от «2» сентября 2024 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА «РИТМИКА И ТАНЕЦ»**

направленность: художественная
возраст учащихся: 6,5 – 9 лет
срок реализации: 2 года

Авторы-составители:
Аввакумова Елена Николаевна

ОГЛАВЛЕНИЕ

Пояснительная записка

Направленность, актуальность и отличительные черты программы

Цель программы

Задачи программы

Адресат программы

Срок реализации и объём программы

Режим занятий

Формы организации образовательного процесса и виды занятий

Учебный план

Содержание программы

Планируемые результаты освоения программы

Организационно-педагогические условия реализации программы

Учебно-методические условия реализации программы

Материально-технические условия реализации программы

Формы аттестации/контроля и критерии оценки

Список литературы

Пояснительная записка

Направленность, актуальность и отличительные черты программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Ритмика и танец» имеет художественную направленность, составлена на основе типовой программы для детских музыкальных школ и школ искусств, разработанной в 2002 году методическим кабинетом министерства культуры Республики Татарстан на базе учебных программ, обобщающих лучший педагогический опыт отечественной системы образования, утвержденных центральными методическими кабинетами России и СССР в разное время.

Структура и содержание программы «Ритмика и танец» представлены в соответствии с требованиями к содержанию и структуре дополнительных общеобразовательных программ согласно приказу Министерства просвещения России от 27 июля 2022 г. № 629, Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

Занятия хореографией играют немаловажную роль в эстетическом и физическом воспитании детей. Это связано с многогранностью танца, который сочетает в себе средства музыкального, пластического, спортивно-физического, эстетического и художественного развития и образования. В процессе обучения все эти средства взаимосвязаны, взаимообусловлены. Танец формирует фигуру и осанку, укрепляет здоровье, развивает навыки выразительного, грациозного, координированного движения, ориентации в пространстве; воспитывает общую музыкальную культуру, развивает слух, знания простых музыкальных форм, стиля и характера произведения; формирует личностные качества: силу, выносливость, смелость, волю, ловкость, трудолюбие, упорство и целеустремленность; развивает творческие способности детей (внимание, мышление, воображение, фантазию), способствует активному познанию окружающей действительности; развивает коммуникативные способности детей, развивает чувства группового, коллективного действия.

В основе программы «Ритмика и танец» лежит изучение тех элементов музыкальной выразительности, которые наиболее естественно и логично могут быть отражены в движении. Занятия по программе помогают усвоить основные музыкально-теоретические понятия, развивают музыкальный слух и память, чувство ритма, активизируют восприятие музыки, совершенствуют двигательные навыки, вырабатывают умение владеть своим телом, укрепляют мышцы, благотворно воздействуют на работу органов дыхания, кровообращения.

За время обучения организм ребенка привыкает к физическим упражнениям, развивается и закрепляется гибкость, координация, точность движений тела.

Важным элементом занятий является наличие музыкального сопровождения. Это создает особую атмосферу в классе, воспитывая музыкальность и выразительность исполнения сложных упражнений. Такое исполнение уводит от сухого исполнительства и помогает большей свободе при выполнении движений.

Программа «Ритмика и танец» равномерно распределена по степени сложности. Однако не следует стремиться к прохождению материала в ущерб правильности исполнения. Руководствуясь основными принципами, изложенными в программе, можно увеличить или уменьшить объем и степень технической сложности материала в зависимости от состава класса и конкретных условий работы.

Цель программы

Цель данной программы приобщение детей к танцевальному искусству, развитие их художественно-творческих способностей средствами ритмики и танца.

Задачи программы

Образовательные:

приобретение музыкально-ритмических навыков;

овладение базовой музыкальной и хореографической терминологией;
формирование навыков координации, владения мышечным и суставно-двигательным аппаратом;

Воспитательные:

воспитание культуры поведения и чувства прекрасного;
воспитание чувства такта, благородства, уважения друг к другу;
воспитание трудолюбия, дисциплинированности, обязательности, аккуратности;

Развивающие:

развитие эстетического и художественного вкуса у детей;
развитие образного мышления;
развитие природных данных: ритмичности, эластичности мышц, музыкальности, сообразительности, координации;
развитие танцевально-ритмической координации и выразительности.

Адресат программы

Адресат программы – дети, учащиеся ДШИ №12, в возрасте 6,5-9 лет. Программа позволяет заниматься обучением, воспитанием и развитием детей в период становления их характера, личностных установок, нацеленности на творческое саморазвитие и самореализацию. Использование личностно-ориентированных инновационных педагогических технологий позволяет адаптировать обучающихся к образовательному процессу и максимально раскрыть их творческий потенциал.

Срок реализации и объём программы

Программа рассчитана на 136 учебных часов в год в первый год обучения и на 140 часов во второй год обучения. Общий срок обучения – 2 года.

Формы организации образовательного процесса, виды занятий

Форма организации образовательного процесса – групповое занятие. Состав группы в среднем 10 человек.

Программа рекомендует самостоятельную работу учащихся. Она может включать в себя следующие виды внеаудиторной деятельности: повторение и закрепление изученных элементов и разученного материала, просмотр видео, чтение книг, посещение учреждений культуры (филармонии, театров, концертных залов, музеев), участие в творческих мероприятиях и культурно-просветительской деятельности ДШИ №12.

Режим занятий

Занятия проводятся по 2 академических часа 2 раза в неделю в течение всего учебного года, кроме Государственных праздников и каникул. Учебный год начинается 1 сентября, заканчивается – 31 мая.

Учебный план
Первый год обучения

№ п\п	Наименование раздела	Количество часов		
		теория	практика	всего
1.	Вводное занятие: инструктаж по технике безопасности, введение в образовательную программу «Ритмика и танец».	1	-	1
2.	Ритмические упражнения	2	17	19
3.	Упражнения на координацию	2	8	10
4.	Виды шага, бега	2	12	14

5.	Прыжки и комбинации прыжков	2	10	12
6.	Танцевальные элементы	1	17	18
7.	Танцевальные комбинации с продвижением	1	17	18
8.	Рисунки танца и варианты перестроений	1	7	8
9.	Развивающие игры	2	14	16
10.	Танцевальные этюды	2	16	18
11.	Контрольное занятие	-	2	2
	Итого:	16	120	136

Второй год обучения

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов		
		теория	практик а	всего
1.	Вводное занятие: инструктаж по технике безопасности, введение в учебный план второго года обучения	1	-	1
2.	Ритмические упражнения.	2	17	19
3.	Упражнения на координацию	1	15	16
4.	Прыжки и комбинации прыжков	1	15	16
5.	Танцевальные элементы	2	22	24
6.	Танцевальные комбинации с продвижением	1	19	20
7.	Игры на развитие танцевальной импровизации	2	18	20
8.	Танцевальные этюды и композиции	2	20	22
10.	Контрольное занятие		1	1
11.	Аттестация по завершении освоения программы в форме контрольного занятия	-	1	1
	Итого:	12	128	140

Содержание программы

Первый год обучения

Раздел 1. Вводное занятие: инструктаж по технике безопасности, введение в образовательную программу «Ритмика и танец»

Теория. Знакомство обучающихся с педагогом, с правилами поведения в хореографическом зале. Требования к внешнему виду. Инструктаж по технике безопасности движения, по правилам противопожарной безопасности. Введение в образовательную программу, в учебный план первого года обучения.

Раздел 2. Ритмические упражнения

Теория. Понятия «ритм», «темп», «ритмический рисунок», «сильная доля», «слабая доля» и др. Танец, музыка и ритм. Значение владения чувством ритма для танцора.

Практика. Прослушивание различных ритмов и мелодий, хлопки под музыку, игры «Повтори за мной», «Найди музыкальную фразу». Игра в хлопки с увеличением темпа: хлопки (на сильную долю) становятся громче и увеличивается размах рук, и, наоборот, со снижением темпа все стихает. Усложнённые варианты и комбинации из простых изученных элементов путем сочетания их между собой.

Раздел 3. Упражнения на координацию

Теория. Понятие «координация». Хореография как способ развития координации. Техника исполнения упражнений на координацию движений.

Практика. Сгибание, разгибание рук, вытягивание рук в различных направлениях, вращательные движения в сочетании с простыми движениями ног (полуприседание, приседание, поднятие на полупальцы, приставные шаги) и головы (повороты, наклоны). Упражнения на координацию в сопровождении выразительного чтения стихов (например, «Листья осенние»)

Раздел 4. Виды шага, бега

Теория. Понятия «шаг», «бег», «полупальцы» и др. Техника исполнения.

Практика. Шаги с носка, с подъёмом ноги, согнутой в колене, на месте и в продвижении, на полупальцах с вытянутыми коленями, со сменой положения рук. Шаги на внутренней, внешней частях стопы. Лёгкий бег, бег с отбрасыванием назад ног, согнутых в коленях, на месте и в продвижении, бег с подниманием вперёд ног, согнутых в коленях, на месте и с продвижением.

Раздел 5. Прыжки и комбинации прыжков

Теория. Прыжки в танце, виды прыжков. Маленькие и большие прыжки, прыжки по разным длительностям. Техника исполнения прыжков.

Практика. Прыжки по VI позиции, с поднятием, сгибанием колен. Прыжки с чередованием VI, II позиции и положением «накрест». Прыжки с добавлением поворотов на $\frac{1}{2}$, $\frac{1}{4}$ круга. Прыжки с добавлением движений руками, головой. Прыжок «разножка», «подскок», «галоп» на месте, с продвижением. Комбинации из перечисленных видов прыжков.

Раздел 6. Танцевальные элементы

Теория. Основные движения в работе корпуса. Понятия «наклон», «поворот» «волна», «спираль» и др. Техника исполнения танцевальных элементов.

Практика. Повороты, наклоны, вращательные движения, «спирали», «волны» разными частями тела. Полуприседание, приседание, поднятие на полупальцы, вытягивание ноги на носок, на пятку.

Тема 7. Танцевальные комбинации с продвижением

Теория. Понятия «пространство», «продвижение».

Практика. Отработка основных танцевальных шагов, шагов с добавлением прыжков «разножка», «подскоки», «галоп». Сочетание шагов, бега, прыжков с танцевальными элементами.

Раздел 8. Рисунки танца и варианты перестроений

Теория. Понятия «линия», «колонна», «клин», «круг», «диагональ», «шахматный порядок» в танце. Техника построения в линию, колонну, клином, в круг, диагональ, в шахматном порядке. Цель, задачи, технология проведения творческой мастерской по проектированию вариантов перестроений из заданных рисунков.

Практика. Построения в линию, колонну, клин, круг, диагональ, шахматный порядок. Возможные варианты перестроений из заданных рисунков.

Раздел 9. Развивающие игры

Теория. Правила игр. Техника безопасного передвижения в играх.

Практика. Игры с использованием техник передвижения (вращений, прыжков на разных уровнях пространства). Игры на развитие фантазии (движения соответственно заданному образу - «осенний листок», «старый башмак», «шпион»). Комплексные игры.

Раздел 10. Танцевальные этюды

Теория. Понятие «этюда». Средства танцевальной выразительности.

Практика. Постановка хореографических этюдов, композиций.

Раздел 11. Контрольное занятие

Контрольное занятие

Второй год обучения

Раздел 1. Вводное занятие: инструктаж по технике безопасности, введение в учебный план второго года обучения

Теория. Инструктаж по технике безопасности. Повторение правил поведения в хореографическом зале, в учреждении. Требования к внешнему виду. Знакомство с целями, задачами второго года обучения.

Раздел 2. Ритмические упражнения

Теория. Понятия «музыкальная фраза», «предложение», «акцент», «такт», «затакт», «динамические акценты», «канон».

Практика. Передача ритмического рисунка посредством движений. Передача в движении длительностей, смены частей музыкального произведения. Определение характера, темпа музыкального произведения и передача их в танцевальных движениях. Движения на «затакт». Исполнение движений каноном.

Раздел 3. Упражнения на координацию

Теория. Техника выполнения комбинаций одновременно разными частями тела.

Практика. Выполнение комбинаций одновременно разными частями тела.

Раздел 4. Прыжки и комбинации прыжков

Теория. Техника выполнения комбинаций из прыжков по различным позициям, прыжков с поджатыми коленями, прыжков, разных по ритмической долготе.

Практика. Прыжки по различным позициям, прыжки с поджатыми коленями, прыжки с поворотами. Сочетание прыжков с ритмическим рисунком. Комбинации прыжков.

Раздел 5. Танцевальные элементы

Теория. Позиции. Элементы. Техника исполнения.

Практика. Элементы классического танца. Demi plie в I, II, III, V позиции. Battement tendu из I позиции вперед, в сторону, назад. Battement tendu jete из I позиции вперед, в сторону, назад. Releve lents на 45 градусов с сторону, вперед, назад. Понятие направлений en dehors et en dedans. Demi rond de jambe par terre en dehors et en dedans. Releves в I, II, Vп. Положение работающей ноги sur le sou -de-pied условное, сзади, обхватное. Перегибы корпуса в сторону, назад, наклон вперед. Позиции рук: подготовительное положение, I, II, III. 1-ое port de bras.

Элементы современного танца. Параллельные позиции I, II, IV. Demi plie в параллельных I, II, IV позициях. Battement tendu, battement tendu jete из I параллельной п. Приёмы «изоляции».

Раздел 6. Танцевальные комбинации с продвижением

Теория. Техника исполнения сочетания различных прыжков, шагов, танцевальных элементов, выполняемого с продвижением по залу.

Практика. Отработка танцевальных комбинаций по сочетанию различных прыжков, шагов, танцевальных элементов, выполняемых с продвижением по залу.

Раздел 7. Игры на развитие танцевальной импровизации

Теория. Передача заданного образа посредством танцевальной пластики.

Практика. Импровизация в соответствии со звучащей музыкой. Сочинение этюдов на заданную тему («день рождения», «дождливый день» и т. п.)...

Раздел 8. Танцевальные этюды и композиции

Теория. Технология создания этюда.

Практика. Сочинение этюдов в паре, мини-группе, индивидуально. Постановка танцевальной композиции.

Раздел 10. Контрольное занятие.

Контрольное занятие

Раздел 11. Аттестация по завершении освоения программы.

Контрольное занятие. Подведение итогов освоения образовательной программы.

Планируемые результаты освоения программы

Ожидаемые результаты:

овладение основными понятиями и терминами ритмики и танца;
развитие чувства ритма, музыкальности;
освоение танцевальных элементов;
овладение выразительным исполнительским мастерством;
личностный рост;
развитие творческих способностей;
сохранение и укрепление здоровья.

Прогнозируемые учебные результаты по годам обучения

1-ый год обучения

Освоение ритмики с элементами свободной пластики. О заключается в освоении азов ритмики, азбуки танца, игровой гимнастики, образных музыкально-танцевальных игр с элементами импровизации, основных пространственных рисунков, общеукрепляющих упражнений.

По окончании первого учебного года обучения учащиеся

должны знать:

- основные понятия и термины, используемые на занятиях данного года обучения;
- правила выполнения изученных движений;
- последовательность элементов разминки и составляющих частей занятия;
- правила безопасного передвижения в пространстве.

должны уметь:

- координировано выполнять заданные танцевальные элементы и комбинации;
- различать характер музыки, выделять сильную долю;
- самостоятельно вступать на сильную музыкальную долю;
- сохранять правильную осанку;
- выполнять движения согласно музыкальному оформлению;
- воспринимать указания педагога и исправлять ошибки.

должны иметь навыки:

- запоминания показанного материала;
- самостоятельного воспроизведения, разученного на предыдущем занятии материала;
- работы в коллективе;
- работы в паре;
- ориентации в пространстве;
- здорового образа жизни.

2-ой год обучения

Освоение усложненных форм танцевальной ритмики и игрового этюдного материала, основ актерской выразительности, способности к музыкально-танцевальной импровизации и публичным формам концертного публичного исполнительства.

По окончании второго учебного года обучения учащиеся

должны знать:

- основные понятия и термины, используемые на занятиях второго года обучения;
- правила выполнения изученных движений;

должны *уметь*:

- самостоятельно определять метроритмический рисунок;
- четко и выразительно выполнять программные движения;
- пластически выразительно и эмоционально исполнять хореографические этюды и танцы;
- адекватно и самокритично воспринимать собственное исполнение.

должны *иметь навыки*:

- самостоятельной отработки элементов;
- импровизации с передвижением в пространстве.

Организационно-педагогические условия реализации программы

Учебно-методические условия реализации программы

В младшем школьном возрасте ребёнок довольно много знает об окружающем мире, формы общения с ним очень разнообразны, потенциал возможностей восприятия, энергия велики. Но у детей не всегда одинаково развиты умения воспринимать материал, фантазировать, создавать интересные образы.

Внимание в этом возрасте непроизвольное, концентрация может быть продолжительной, если ребенку интересна деятельность, которую он выполняет. Ребенка необходимо заинтересовать, создавая успешную атмосферу и формы освоения изучаемого материала.

Требуется немало времени, усилий педагогов, чтобы ребёнок освоился в новой для него обстановке учреждения дополнительного образования; привык к новому распорядку дня; осознал предъявляемые ему педагогические требования; понял, как усваивать новые знания в процессе группового обучения; привык к общению с ранее неизвестными ему детьми.

К 7-9 годам одной из самых важных потребностей детей становится взаимодействие со сверстниками, поэтому приоритетной задачей является развитие у ребёнка таких качеств, которые помогают в общении: понимания, что все люди разные, принятия этих различий, умения сотрудничать и разрешать возникшие противоречия в общении.

Этот период совпадает с интенсивным психическим развитием ребёнка: происходит активное формирование произвольности психических процессов, познавательной деятельности, осознание необходимости внутреннего планирования действий, развиваются различные виды памяти, словесно-логическое мышление, начинает развиваться способность к рефлексии.

Благодаря учебной, в особенности практической деятельности, у ребёнка 7-9 лет появляется потребность в самопознании, у него развиваются способности к действию. Он понимает процесс учебной деятельности, начинает ощущать свою значимость, проявлять самостоятельность, отсюда появляется потребность в самоутверждении, в обращении к взрослым за оценкой результатов своей деятельности и достижений, притязания на признание, которые он с помощью педагога может удовлетворить в дополнительном образовании.

Игра, перестав быть ведущей деятельностью у детей младшего школьного возраста, вместе с тем продолжает быть важной и в воспитательном, и в образовательном формате. Поэтому в программу первого года обучения введены элементы игры практически на каждом занятии. Такие занятия помогут ребёнку обрести веру в собственные силы и способности, избавиться от неуверенности, страхов.

В основу образовательного процесса, предусмотренного программой «Ритмика и танец», заложены следующие ***педагогические принципы***:

- доступности обучения;
- системности;

- последовательности;
- научности;
- реальности;
- принцип гуманности, предполагающий доброе отношение к ребенку мира и ребенка к миру;
- принцип личностного подхода, предполагающий учет индивидуальных возможностей и способностей ребенка;
- принцип сохранения и укрепления здоровья;
- принцип свободы выбора.

Используемые технологии обучения и воспитания:

- технология коллективного творческого воспитания;
- технология игрового обучения (создание на занятиях игровых ситуаций и организация игровой предметно-пространственной среды);
- практико-ориентированные технологии личностного роста;
- активные технологии творческого самовыражения;
- психолого-педагогические технологии;
- здоровьесберегающие технологии (обеспечивающие формирование у детей заинтересованного отношения к собственному здоровью, здоровому образу жизни через создание комфортных санитарно-гигиенических условий и благоприятного морально-психологического климата на занятиях, привитие обучающимся способов управления своим поведением, эмоциями, желаниями и др.);
- технологии развивающего обучения.

Методы и методические приемы обучения

Данная программа предполагает использование в образовательном процессе традиционных методов обучения: метода наглядного восприятия, вербального и практических методов.

Вербальный метод - универсальный метод обучения, с его помощью решаются различные задачи: раскрывается содержание музыкальных произведений, объясняются элементарные основы музыкальной грамоты, описывается техника движений в связи с музыкой и др. Это определяет разнообразие методических приёмов использования слова в обучении:

- рассказ,
- беседа,
- обсуждение,
- объяснение,
- словесное сопровождение движений под музыку и т.д.

Методы наглядного восприятия способствуют более быстрому, глубокому и прочному усвоению учащимися учебного материала программы, повышения интереса к изучаемым упражнениям, комбинациям. К этим методам можно отнести: показ упражнений, демонстрацию видеозаписей, прослушивание музыки, ритма и темпа движений, которые помогают закреплять мышечное чувство и запоминать движения в связи со звучанием музыкальных отрывков. Всё это способствует воспитанию музыкальной памяти, формированию и закреплению навыков ритмичного движения.

Практические методы (**метод целостного освоения** упражнений, ступенчатый метод и **игровой метод**) основаны на активной деятельности самих учащихся.

Метод целостного освоения упражнений и движений объясняется относительной доступностью упражнений. Однако использование данного метода подразумевает наличие двигательной базы, полученной ранее. В эту базу входят двигательные элементы и связки,

позволяющие на их основе осваивать в дальнейшем более сложные движения.

Ступенчатый метод широко используется для освоения самых разных упражнений, танцевальных движений и комбинаций. Практически каждое упражнение можно приостановить для уточнения двигательного движения, улучшения выразительности движения и т.п. Этот метод может также применяться при изучении сложных движений.

Игровой или соревновательный метод используется при проведении креативных игр, творческих мастерских. Этот метод основан на элементах соперничества учащихся между собой и повышении ответственности каждого за достижение определённого результата. Такие условия повышают эмоциональность обучения.

Названные методы обучения на практике могут быть дополнены различными приёмами исходя из педагогического опыта.

Материально-технические условия реализации программы

Для реализации программы «Ритмика и танец» используются:

хореографический зал, оборудованный зеркальными экранами, музыкальным центром, ковриками.

Формы аттестации / контроля и критерии оценки

Контроль знаний, умений и навыков учащихся обеспечивает оперативное управление учебным процессом и выполняет обучающую, проверочную, воспитательную и корректирующую функции.

Программа предусматривает текущий контроль, промежуточную аттестацию и аттестацию по завершении освоения программы.

Текущий контроль осуществляется преподавателем, ведущим предмет, в рамках занятия.

Промежуточная аттестация: проводится в конце каждой четверти. Форма ее проведения – контрольное занятие. Промежуточная аттестация отражает результаты работы учащегося за данный период времени, определяет степень успешности развития учащегося на данном этапе обучения.

Аттестация по завершении освоения программы. Проводится в форме контрольного занятия. Определяет уровень и качество усвоения образовательной программы. Проводится при завершении освоения учащимся образовательной программы.

Критерии оценки

Критерии оценок текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации и аттестации по завершению освоения программы:

Оценка «5» (отлично) – полное усвоение изученных терминов и понятий, освоение пройденных элементов, грамотное и выразительное исполнение разученного материала;

Оценка «4» (хорошо) – усвоение более ½ изученных терминов и понятий, усвоение большей части изученных элементов, самостоятельное исполнение разученного материала;

Оценка «3» (удовлетворительно) – усвоение 1/3 изученных терминов и понятий, усвоение меньшей чем ½ части изученных элементов;

Оценка «2» (неудовлетворительно) – отсутствие усвоения терминов и понятий, изученных на конкретном этапе, неспособность самостоятельно выполнять разученные элементы и комбинации.

Список литературы

Список учебно-методической литературы

1. Громов Ю.И. Основы подготовки специалистов-хореографов. Хореографическая педагогика – СПб, 2006
2. Сюткина О.В. Педагогика народного художественного творчества: теория и практика – Киров, 2012
3. Хамфри Д. Искусство сочинять танец – М., 2019

Интернет-ресурсы

1. www.horeograf.com
2. www.dancehelp.ru
3. <http://balletmusic.ru>