

Муниципальное автономное учреждение  
дополнительного образования  
Ставропольский Дворец детского творчества



Принята на заседании  
научно-методического совета  
от 27 августа 2020 г.  
Протокол № 1

Утверждаю:  
И. о. директора МАУ ДО СДДТ  
Н.Я. Гончарова  
28 августа 2020 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
*художественной направленности*  
«Ритмика и основы хореографии»

Возраст обучающихся - 4-6 лет  
Срок реализации – 1 год

Составители: Щуркина Я.Л.,  
педагог дополнительного образования  
Липчанская Ю. Н.,  
педагог дополнительного образования  
первой квалификационной категории  
Хочуева О. А.,  
педагог дополнительного образования  
высшей квалификационной категории  
Зинченко Е. А.,  
педагог дополнительного образования  
Новикова Е. В.,  
педагог дополнительного образования  
Варяница В. В.,  
педагог дополнительного образования  
первой квалификационной категории  
Ильясова Н. Ю.,  
педагог дополнительного образования  
первой квалификационной категории

г. Ставрополь, 2020

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа имеет **художественную направленность**.

**Актуальность.** Среди множества форм художественного воспитания подрастающего поколения ритмика занимает особое место. Занятия ритмикой не только учат понимать и создавать прекрасное, они развивают образное мышление и фантазию, дают гармоничное пластическое развитие.

**Новизна** состоит в том, что ритмика обладает огромными возможностями для полноценного эстетического совершенствования ребёнка, для его гармоничного духовного и физического развития.

Программа основана на преемственности, индивидуальном и дифференцированном подходе к ребенку. Преемственность как метод обучения позволяет индивидуально подходить к детям, реализовывать их особенности и желания.

**Педагогическая целесообразность** программы объясняется основными принципами, на которых основывается вся программа, это – принцип взаимосвязи обучения и развития; принцип взаимосвязи эстетического воспитания с хореографической и физической подготовкой, что способствует развитию творческой активности учащихся, дает им возможность почувствовать в постановочной и концертной деятельности. Эстетическое воспитание помогает становлению основных качеств личности: активности, самостоятельности, трудолюбия. Программный материал нацелен на развитие ребенка, на приобщение его к здоровому образу жизни в результате разностороннего воспитания.

### **Возрастные особенности обучающихся.**

**Возраст детей, участвующих в реализации** дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Ритмика и основы хореографии» - от 4 до 6 лет, это период интенсивного роста и развития учащегося, движения становятся его потребностью. Для детей данного возраста характерна устойчивость, непосредственность, жизнерадостность, веселое настроение. Они способны испытать наслаждение и переживание от восприятия прекрасного. Проявляется потребность во внешних впечатлениях, слушании музыки, в посещении концертов, театров, после чего дети часто изображают увиденное. Большое место в этом возрасте занимает игра – это психологическая потребность осмысления новых знаний через игры.

**Отличительная особенность программы в том, что она ориентирована на работу с детьми, независимо от наличия у них специальных физических данных.**

Программа разработана с учетом современных достижений в области хореографического воспитания и детского исполнительства.

**Цель:** создание условий для раскрытия индивидуальных возможностей и творческих способностей ребенка в процессе занятий ритмикой.

**Задачи:**

**Обучающие:**

- формирование навыков правильного и выразительного движения;
- обучить элементам партерной гимнастики;
- сформировать музыкально-ритмические навыки;
- способствовать формированию правильной осанки с помощью специальных упражнений.

**Воспитательные:**

- воспитание трудолюбия, терпения, навыков общения в коллективе, взаимоуважения;
- воспитание эстетического вкуса.

**Развивающие:**

- создание условий для развития дошкольников средствами хореографии;
- развитие общей физической подготовки (силы, выносливости, ловкости, координации движений);
- развитие танцевальных данных (выворотности, гибкости, прыжка, шага, устойчивости) изучение танцевальных элементов;
- развитие ритmicности, музыкальности, артистичности и эмоциональной выразительности.

Форма обучения является групповой. Набор обучающихся в группе свободный. Срок реализации образовательной программы – 1 год.

**По итогам освоения программы учащиеся должны:**

**Знать:**

- взаимосвязь движения, ритма и музыки;
- название основных музыкально-ритмических движений и их элементов;
- правила гигиены тела, тренировочной одежды;
- терминологию партерного экзерсиса;
- правила сценического поведения.

**Уметь:**

- понимать и различать музыкальные размеры и ритмы;
- определять и использовать основные рисунки, направления в движении;

- исполнять этюды, танцевальные композиции и танцы;
- исполнять упражнения партерного экзерсиса;
- красиво и правильно исполнять двигательные элементы;
- быстро и четко реагировать на замечания педагога;
- координировать движения.

### УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Название темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроль
		Теория	Практика	Всего	
1	Введение в программу, инструктаж по технике безопасности	3		3	Рассказ о правилах поведения и технике безопасности во Дворце, в концертном зале, хореографическом классе.
2	Проучивание поклона	1	2	3	Педагогическое наблюдение
3	Ходы по кругу	1	5	6	Педагогическое наблюдение
4	Перестроение в колонну	1	5	6	Педагогическое наблюдение
5	Позиции ног, положение рук, понятие корпуса	1	5	6	Педагогическое наблюдение
6	Par terre: упражнения на коврике	3	9	12	Педагогическое наблюдение
7	Растяжка	3	7	10	Педагогическое наблюдение
8	Releve	1	2	3	Педагогическое наблюдение
9	Прыжки	1	5	6	Педагогическое наблюдение
10	Демонстрация и изучение танцевальных движений	6	18	24	Педагогическое наблюдение
11	Разучивание хореографической композиции	6	17	23	Педагогическое наблюдение
<b>ИТОГО</b>		<b>24</b>	<b>78</b>	<b>102</b>	

### СОДЕРЖАНИЕ

**Тема 1:** Введение в программу, инструктаж по технике безопасности.

*Теория:* Рассказ о правилах поведения и технике безопасности во Дворце, в концертном зале, хореографическом классе.

**Тема 2:** Проучивание поклона.

*Теория:* правила исполнения поклона.

*Практика:* показ, постановка корпуса, позиции ног, положения рук для проучивания поклона, исполнение.

**Тема 3:** Ходы по кругу.

*Теория:* Правила исполнения различных упражнений в пространстве на середине зала, форма построения круга.

*Практика:* показ и исполнение различных шагов, бега, подскоков в пространстве на середине зала, форма построения круга.

**Тема 4:** Перестроение в колонну.

*Теория:* правила перестроений и схем в пространстве.

*Практика:* показ и демонстрация переходов из разнообразных рисунков в перестроение друг за другом.

**Тема 5:** Позиции ног, положение рук, понятие корпуса.

*Теория:* правила исполнения и знаний о позициях ног, положений рук, что такое постановка корпуса.

*Практика:* показ, рассказ и исполнение позиций ног у станка и на середине зала, положений рук у станка и на середине зала и положение корпуса (апломб).

**Тема 6:** Par terre: упражнения на коврике.

*Теория:* правила исполнения упражнений на коврике.

*Практика:* показ и исполнение упражнений на полу, для развития стоп, на растяжку, гибкость и координацию.

**Тема 7:** Растяжка.

*Теория:* правила исполнения упражнений на полу, у станка и на середине зала для растяжки мышц.

*Практика:* показ и исполнение упражнений на полу, у станка и на середине зала для растяжки мышц.

**Тема 8:** Releve.

*Теория:* правила исполнения подъемов на полупальцы, для работы стоп.

*Практика:* показ и исполнение подъема на полупальцы, из различных позиций у станка, на середине зала, используется в комбинациях, развивает объем и мышцы стопы.

**Тема 9:** Прыжки.

*Теория:* правила исполнения, объяснение, отрывание корпуса от пола, исполнение в различных позициях, с использованием положений рук.

*Практика:* показ и исполнение прыжков, у станка, на середине зала, использование их в различных комбинациях.

**Тема 10:** Демонстрация и изучение танцевальных движений.

*Теория:* правила, объяснение о танцевальных движениях.

*Практика:* показ и исполнение танцевальных движений.

**Тема 11:** Разучивание хореографической композиции.

*Теория:* разучивание хореографической композиции.

К концу года обучения дети должны:

**Знать:**

- названия основных танцевальных движений и элементов;

- терминологию партерного экзерсиса;
- правила гигиены тела, тренировочной формы.

**Уметь:**

- двигаться по кругу, взявшись за руки друг за другом или парами, располагаться по залу в рассыпную и собираться в круг или линию;
- выполнять элементы партерной партерной гимнастики;
- реагировать на начало музыки и ее окончание, ритмично ходить по музыку, легко бегать, хлопать ладошами, притопывать ногами, вращать кистями рук, кружиться вокруг себя, прыгать на двух ногах.

### **МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

Основными видами деятельности на занятиях по танцевальной ритмике являются репродуктивная и творческая. Репродуктивная деятельность направлена на овладение детьми умениями и навыками через повторение выполнения движений, показанных педагогом. Творческая деятельность направлена на самостоятельное преобразование детьми имеющихся знаний и умений для получения нового результата. Взаимосвязь двух этих видов деятельности дает детям возможность реализации творческой самореализации и способствует гармоничному (умственному и физическому) развитию личности. При обучении используются основные методы организации и осуществления образовательной деятельности: словесные, наглядные, практические, проблемно-поисковые, исследовательские. В основе способа организации занятий лежит игровой метод. Нетрадиционные виды упражнений представлены игропластикой, пальчиковой гимнастикой, игровым самомассажем, музыкально-подвижными играми и играми-путешествиями. Раздел креативной гимнастики включает музыкально-творческие игры и специальные творческие задания. Игровой метод придает образовательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоение упражнений, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребенка. Кроме того, в работе с детьми используются следующие методы обучения: показ образца выполнения движения без музыкального сопровождения, под счет; выразительное исполнение движения под музыку; словесное пояснение выполнения движения; внимательное отслеживание качества выполнения упражнения и его оценка; творческие задания.

**Материально-техническая база** образовательного учреждения должна соответствовать санитарным и противопожарным нормам, нормам охраны труда. Минимально необходимый для реализации программы «Ритмика и основы хореографии» перечень учебных аудиторий, специализированных кабинетов и материально-технического обеспечения включает в себя:

- хореографический класс, имеющий пригодное для танца напольное покрытие, балетные станки (палки) вдоль трех стен, зеркала;
- наличие музыкального инструмента в балетном классе; – учебные аудитории для групповых, мелкогрупповых и индивидуальных занятий;
- костюмерную, располагающую необходимым количеством костюмов для учебных занятий, репетиционного процесса, сценических выступлений;
- раздевалки

### **Список литературы**

1. Зайфферт Д. Педагогика и психология танца. Заметки хореографа. – СПб.: Лань, 2015. – 126 с.
2. Суворова Т.И. «Танцевальная ритмика для детей» № 6, СанктПетербург, 2011 г.
3. Бриске И. Э. Мир танца для детей: методическое пособие 2-е издание, дополненное и переработанное. – Челябинск, 2005.
4. Слуцкая С. Л. Танцевальная мозаика. – М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 2006.
5. Шарова Н.И. Детский танец. – СПб.: «Издательство Планета музыки»; Издательство «Лань», 2011. – 64 с.
6. Дополнительные образовательные программы// Сборник лучших программ России для руководителей ОУ, педагогов, учителей школ, воспитателей дошкольных учреждений. Вожатых, организаторов отдыха и оздоровления детей. 2010; 2011; 2012; 2013 гг.
7. Дополнительные образовательные программы 2012-2013 (каталог). - СПб.: изд-во РГПУ им. Герцена, 2012
8. Детская энциклопедия «Балет», М.: Астрель Аст 2001г.
9. Гваттерини М. Азбука балета. – М., 2001.