

Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования  
«Юрьев-Польский районный Центр внешкольной работы»

РЕКОМЕНДОВАНО  
Педагогическим советом  
Протокол № 5  
от 30 июня 2020 г.

УТВЕРЖДАЮ  
И.о. директора  
Е.А. Минеева  
30 июня 2020 г.



**Адаптированная  
дополнительная  
общеобразовательная  
общеразвивающая  
программа  
«Ритмика»  
*художественной направленности***

Возраст детей: 7 - 12 лет.  
Срок реализации программы: 2 года.  
Автор программы:  
Батуева Светлана Станиславовна,  
педагог дополнительного образования.

г. Юрьев-Польский  
2020 г.

Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования  
«Юрьев-Польский районный Центр внешкольной работы»

РЕКОМЕНДОВАНО  
Педагогическим советом  
Протокол № 5  
от 30 июня 2020 г.

УТВЕРЖДАЮ  
И.о. директора  
\_\_\_\_\_ Е.А. Минеева  
30 июня 2020 г

**Адаптированная  
дополнительная  
общеобразовательная  
общеразвивающая  
программа  
«Ритмика»  
*художественной направленности***

Возраст детей: 7 - 12 лет.  
Срок реализации программы: 2 года.  
Автор программы:  
Батуева Светлана Станиславовна,  
педагог дополнительного образования.

г. Юрьев-Польский  
2020 г.

## Пояснительная записка

Образовательная программа «Ритмика» имеет *художественную направленности*. Программа адаптирована для детей с ОВЗ, что привело к расширению круга решаемых задач и методов их осуществления, доработки условий реализации программ.

Вторая половина двадцатого века и настоящее время характеризуется активизацией процесса формирования системы воспитания и развития детей средствами искусства. Среди множества форм художественного воспитания особое место занимает хореография. Первой ступенью которой является ритмика.

Хореография – искусство синтетическое. Оно позволяет решать задачи физического, музыкально-ритмического, эстетического и, в целом, психического развития детей.

Формирование осанки, культуры движений, мимики, развитие музыкального вкуса повышают уверенность ребёнка в себе. Совершенствование координации движений способствует повышению коммуникативной активности ребёнка.

Высокая выразительность и эмоциональность занятий оказывают положительное влияние на психическое самочувствие дошкольников.

«Потребность в двигательной активности у детей младшего и среднего школьного возраста настолько велика, что врачи и физиологи называют этот период «возрастом двигательной расточительности». И именно занятия хореографией помогают творчески реализовать эту потребность, ибо бесконечное разнообразие движений позволяет развивать не только чувство ритма, укреплять скелет, мускулатуру, но и стимулирует память, внимание, мышление и воображение ребёнка». Ритмика же развивает в ребёнке хорошее владение собственным телом, что очень важно для детей с задержкой психического развития. Хорошо известно, что правильно организованная двигательная активность – важнейший фактор формирования здорового образа жизни и укрепления здоровья человека вне зависимости от его возраста.

Двигательные нарушения у детей с ЗПР – составная часть ведущего дефекта. У таких детей, по мнению многих ученых, отмечаются следующие нарушения:

- своеобразная моторная недостаточность;
- несформированность сложных координаторных схем;
- недостаточная ориентировка в частях собственного тела;
- неловкость ручной моторики;
- нарушение произвольной регуляции движений;
- недостаточная координированность и нечеткость произвольных движений;
- трудности переключения и автоматизации;
- двигательная неловкость;
- недостаточность таких двигательных качеств как точность, выносливость, гибкость, координация;
- задержка мышечной координации, что проявляется при езде на велосипеде, при беге, прыжках;
- такие дети с трудом сохраняют равновесие, стоя на одной ноге (в позе Ромберга), при ходьбе по прямой линии, прочерченной на полу;
- повышенная двигательная активность из-за недостаточности тормозных механизмов, а медлительность и двигательная пассивность встречаются реже;
- неумение подчиняться заданному (музыкальному или словесному) ритму;
- усложнение характера двигательной реакции сопровождается увеличением времени реакции.

При задержке созревания ЦНС у детей, задерживается и нарушается формирование интегративной деятельности мозга, что проявляется как в недостаточной сформированности

более сложных форм произвольных движений, так и в наличии отдельных проявлений примитивных врожденных двигательных реакций. А.Н.Леонтьев писал, что психика не просто проявляется в движении, но в известном смысле, движение формирует психику. Ведь именно движение осуществляет непосредственную связь человека с окружающим миром и является основой развития его психических процессов. Двигательная активность является одним из основных факторов оздоровления детей. От состояния здоровья ребёнка, умения владеть своими движениями, от его ловкости, ориентировки, быстроты двигательной реакции во многом зависит его настроение, характер и содержание игры, а в дальнейшем достижения в учебной и трудовой деятельности.

Адресат программы: дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Ритмика» разработана для детей в возрасте 7-12 лет. В объединение принимаются дети разных категорий (ЗПР, ЗППР, ЗРР, РАС) на основе просмотра детей и рекомендаций ПМПк. Принимаются все желающие дети без конкурсного отбора, но при наличии свободных мест. Обязательна медицинская справка об отсутствии противопоказаний к занятиям хореографией.

**Форма обучения по программе – очная.**

**Сроки реализации, объем программы:** программа реализуется в течение 2 лет.

	Количество учебных месяцев	Количество учебных недель	Количество учебных часов
1 год обучения	9	36	36
2 год обучения	9	36	36

**Методы обучения:**

- словесные (беседа, объяснение, анализ музыкального произведения);
- наглядные (показ педагогом приемов выполнения танцевальных движений, работа по образцу, наблюдение, показ видеofilьмов к музыкальному материалу);
- практические (тренировочные упражнения).

**Режим занятий.**

Занятия проводятся 1 раз в неделю, продолжительность 1 академического часа для детей с ОВЗ на первом году обучения – 30 минут, на втором – 40 минут.

**Типы занятий:** комбинированное, практическое, контрольное.

**Формы проведения и виды занятий.**

Работа по программе «Ритмика» учитывает психолого-педагогические особенности развития детей различных возрастных групп. Программа предполагает следующие формы организации аудиторных занятий:

вводные занятия, которые проводятся в начале года обучения и включают беседы: «Правила техники безопасности», «Правила поведения на занятиях»;

учебные занятия,  
итоговые занятия.

Формы занятий: занятие-игра, тренинг, творческий отчет,

Учебные занятия включают в себя подвижные игры, физкультминутки, ритмопластика, психогимнастика, релаксация.

За пределами программы обучающиеся вовлекаются в воспитательную программу Центра внешкольной работы и принимают участие в праздниках, развлечениях, днях здоровья.

Для детей с ЗПР занятия строятся таким образом, чтобы музыкальный материал был знаком детям, а танцевальные движения и включали в себя те движения, обучение которым проводилось в течение текущего месяца. При этом следует учитывать, что у таких детей отмечается психологическая и эмоционально-волевая незрелость (инфантилизм). Методически продуманное использование музыкальных игр и импровизационных заданий способствует развитию музыкальности, формирует музыкальное восприятие, представления о выразительных средствах музыки, развивает чувство ритма.

Следует отметить, что занятия с обучающимися включают в себя специальные коррекционные упражнения для развития общей и мелкой моторики, функций равновесия, ориентировки в пространстве, зрительно-моторной координации движений.

Важно учитывать, что у детей с ЗПР выявляются трудности при выполнении движений по словесной инструкции. Исходя из этого, на начальных этапах проведения танцевальных занятий движения выполняются детьми по подражанию (по показу), далее по словесной инструкции в сочетании с показом, на последнем этапе - по словесной инструкции.

В процессе реализации программы закрепляются основные знания особенностей народных танцев, их географию. Формируются основные навыки актерского мастерства в танцах. Совершенствуется четкость, ритмичность, музыкальность и выразительность движений исполняемых танцев. Формируются нравственно-эстетические качества личности каждого ребенка.

**Цель программы:** создание условий для творческой социализации, социальной адаптации, социального взаимодействия детей с ОВЗ, развитие у ребенка творческого потенциала, психологической уверенности в собственной социальной значимости.

#### **Задачи:**

##### **Задачи программы:**

1. Помощь ребенку в процессе самопознания и саморазвития. Максимальное раскрытие его творческих возможностей, гармонизация процессов роста.
2. Активизация познавательных интересов, расширение горизонтов познания.
3. Помощь в овладении навыками межличностного общения и сотрудничества, продуктивной индивидуальной и коллективной деятельности.

##### *В обучении:*

- формирование интереса к хореографическому искусству, раскрытие его многообразия и красоты;
- ознакомление с основами хореографии;
- умение ориентироваться в пространстве;
- обучение восприятию произведения танцевального искусства;
- научиться пользоваться своим мышечным аппаратом;
- освоение работы в группе, в паре с партнером;
- формирование ориентировки в пространстве, умения исполнять движения в комбинации;
- развитие памяти движений.

##### *В развитии:*

- развитие умения и навыка слышать и слушать музыку, передавать ее в движение;
- развить чувство ритма;
- развивать эмоциональную отзывчивость на музыку;
- развивать танцевальную выразительность, выносливость, координацию;
- развивать и укреплять костно-мышечный аппарат;
- развивать выразительность, выносливость, координацию;

##### *В воспитании:*

- воспитание коммуникативных и коллективистских навыков, навыков социального взаимодействия;
- воспитание необходимых психологических качеств танцора - актёра: внимания, быстроты реакции, воображения, чуткого и внимательного отношения к партнёру по сцене, друзьям и близким; раскрепощенности и свободы действий в обыгрывании танца на сцене.

**Главный ожидаемый результат:** овладение детьми навыками искусства танца, способности и желание продолжать занятия в хореографической студии «Азбука танца».

## Прогнозируемые результаты.

### Прогнозируемые результаты

#### Прогнозируемые результаты для детей 1 года обучения:

##### Знать:

- знать классические позиции рук и ног (1,2,4) и их названия;

##### Уметь:

- выполнять простейшие классические движения у станка и на середине: plie, tendu, releve, jete, port de bras, grand battement, адажио;
- откликаться на динамические оттенки в музыке,
- выполнять простейшие ритмические рисунки;
- реагировать на музыкальное вступление;
- красиво и правильно исполнять танцевальные элементы;
- давать характеристику музыкальному произведению;
- хорошо ориентироваться в пространстве на основе круговых и линейных рисунков;
- исполнять движения в парах, в группах;
- классическое положение рук и ног, соединение их с движениями (прыжками);
- знать и понимать танцевальную терминологию на французском языке.

#### Прогнозируемые результаты для детей 2 года обучения:

##### Знать:

- характер, темпы, динамические оттенки, ритмический рисунок, строение музыкального произведения;
- элементарные танцевальные понятия;
- позиции рук: подготовительная, I, II, III, demi plie, battement tendu, releve.

##### Уметь:

- рассказать об истории рождения танца, особенностях характера русского танца, назвать формы русского танца;
- анализировать музыкальное произведение;
- выделять сильные и слабые доли;
- выделять такт;
- определять музыкальный жанр;
- воспроизводить заданный педагогом ритмический рисунок;
- самостоятельно начинать движение после вступления, менять движение в соответствии с двухчастной формой музыкального произведения;
- правильно управлять телом (осанка, положение рук и т. д.);
- ориентироваться в пространстве (перестроения в рисунки, равнения, интервалы);
- правильно исполнять простейшие движения русского танца;
- самостоятельно, без показа педагога, выполнять элементы, танцевальные этюды, танцы;
- раскрыть свою исполнительскую индивидуальность и работать в ансамбле.

#### Личностные результаты освоения детьми программы «Ритмика»:

- удовлетворенность ребенком своей деятельностью в объединении дополнительного образования, самореализовался ли он;
- повышение творческой активности ребенка, проявление инициативы и любознательности;
- формирование ценностных ориентаций;
- формирование мотивов к конструктивному взаимодействию и сотрудничеству со сверстниками и педагогами;

- развитие жизненных, социальных компетенций, таких как: автономность (способность делать выбор и контролировать личную и общественную жизнь); ответственность (способность принимать ответственность за свои действия и их последствия);

- развитие жизненных, социальных компетенций, таких как: ответственность (способность принимать ответственность за свои действия и их последствия); социальный интерес (способность интересоваться другими и принимать участие в их жизни); готовность к сотрудничеству; умение "презентовать" себя и свои проекты).

### **Содержание программы. Учебный план 1 – го года обучения.**

<b>№</b>	<b>Название раздела. Темы занятий.</b>	<b>Теория</b>	<b>Практика</b>	<b>Всего</b>
<b>1.</b>	<b>Вводное занятие.</b>	<b>1</b>	<b>-</b>	<b>1</b>
<b>2.</b>	<b>Ее величество – музыка!</b>	<b>-</b>	<b>5</b>	<b>5</b>
2.1	Характер музыкального произведения	-	1	1
2.2	Темпы музыкальных произведений	-	1	1
2.3	Динамические оттенки	-	1	1
2.4	Ритмический рисунок	-	1	1
2.5	Строение музыкального произведения	-	1	1
<b>3.</b>	<b>Играя, танцуем</b>	<b>-</b>	<b>3</b>	<b>3</b>
<b>4.</b>	<b>Игровой стретчинг</b>	<b>-</b>	<b>5</b>	<b>5</b>
<b>5.</b>	<b>Азбука танца</b>	<b>-</b>	<b>8</b>	<b>8</b>
<b>6.</b>	<b>Рисунок танца</b>	<b>-</b>	<b>6</b>	<b>6</b>
<b>7.</b>	<b>Танцевальная мозаика</b>	<b>-</b>	<b>7</b>	<b>7</b>
<b>8.</b>	<b>Итоговое занятие</b>	<b>1</b>	<b>-</b>	<b>1</b>
	<b>Всего:</b>	<b>2</b>	<b>34</b>	<b>36</b>

#### **Содержание учебного плана 1-го года обучения.**

**1. Вводное занятие.** Формирование группы. Беседа о внешнем виде (форма одежды, прическа). Техника безопасности. (1 ч.)

#### **2. «Ее величество Музыка!» (5 ч)**

(Ознакомление с элементарными музыкальными понятиями)

Задачи:

1. Воспитывать у детей умение слушать музыку.
2. Учить воспринимать и оценивать музыку.
3. Развивать умение организовать свои действия под музыку.

Содержание:

2.1 Характер музыкального произведения. (1 ч)

- Слушая музыку, определить ее характер (веселая, грустная, тревожная).
- Творческое задание: импровизация под заданные мелодии: веселую и грустную.
- Создание заданного образа: кукла новая, кукла заболела; воробей весело перелетает с ветки на ветку, раненый воробей.

- Игра «Жуки и бабочки».

2.2 Темпы музыкальных произведений (быстрый, медленный, умеренный). (2 ч)

- Слушая музыку, определить ее темп (устно).
- Игра «Зайцы и охотник».
- Творческое задание: изобразить черепаху, мышку.

- Исполнить движение «Пружинка» в соответствии с заданными различными темпами.
- 2.3 Динамические оттенки (громко, тихо, умеренно). (1 ч)
- Слушая музыку, определить динамические оттенки (устно).
  - Творческое задание: изобразить хлопками дождь стучит по крышам (громко); дождь моросит (тихо).
  - Игра «Тихо и громко».
- 2.4 Ритмический рисунок. (1 ч)
- Воспроизведение хлопками и притопыванием ритмического рисунка.
  - Комбинация с хлопками: перед собой, по коленям, над головой, по бедрам.
- 2.5 Строение музыкального произведения (вступление, часть). (1 ч)
- Учить детей менять движение в соответствии с двухчастной формой музыкального произведения.
  - Игра «Ку-чи-чи».
  - На примере изучаемых танцевальных этюдов учить самостоятельно начинать движение после вступления.

### **3. «Играя, танцуем» (Комплекс упражнений игровой ритмики) (3 ч)**

Задачи:

1. Развивать внимание.
2. Развивать координацию движений.
3. Развивать зрительную и слуховую память.
4. Подготовить детей к исполнению более сложных элементов.

Содержание:

1. Комплекс игровой ритмики «Мы пойдем сегодня в лес, полный сказочных чудес».
2. Движения рук («Путаница», «Догонялочки», «Жадина»).
3. Игра «Зверушки – наострите ушки».
4. Игры на внимание «Учительница», «Сделай этак, сделай так», «Вправо – влево».

### **4. «Игровой стретчинг» (5 ч)**

Задачи:

1. Развивать и тренировать суставно-связочный аппарат.
2. Улучшать эластичность мышц и связок.
3. Развивать ловкость, силу, апломб (устойчивость), вестибулярный аппарат.

Содержание:

1. Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад: «Змея», «Кошечка», «Качели», «Кораблик», «Кузнечик».
2. Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем наклона вперед: «Книжка», «Горка», «Страус», «Черепашка», «Веточка».
3. Упражнения на укрепление позвоночника путем поворотов туловища и наклонов его в стороны: «Морская звезда», «Месяц», «Маятник», «Орешек», «Лисичка».
4. Упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног: «Бабочка», «Елочка», «Жучок», «Зайчик», «Велосипед».
5. Упражнения на укрепление и развитие стоп: «Лошадка», «Гусеница».
6. Упражнения на укрепление мышц плечевого пояса: «Пчелка», «Мельница».
7. Упражнения на упражнения для тренировки равновесия: «Аист», «Цапля», «Петушок», «Ласточка».
8. Дополнительные упражнения: «Березка», «Гребцы».

### **5. «Азбука танца» (8 ч)**

Задачи:



1. Развивать мускулатуру ног, рук, спины.
2. Формировать правильную осанку и координацию движений.
3. Подготовить детей к изучению более сложных элементов, этюдов, танцев.

Содержание:

1. Шаги:
  - бытовой,
  - танцевальный легкий шаг с носка,
  - на полупальцах,
  - легкий бег,
  - шаг с подскоком,
  - боковой подскок – галоп,
  - бег легкий с оттягиванием носков;
2. Постановка корпуса
3. Позиции ног: I-я, VI-я
4. Подготовка к изучению позиций рук
  - этюд «Воздушный шар»
5. Танцевальные положения рук:
  - на поясе,
  - за юбочку,
  - за спиной,
  - на поясе в кулачках.
6. Полуприсядания (demie plie) по VI позиции, I позиции
7. Выдвижение ноги ( battement - tendu):
  - вперед по VI позиции,
  - в сторону по I позиции.
8. Подъем на полупальцы (releve) по VI позиции
9. То же в сочетании с п/присяданиями
10. Прыжки (allegro) saute по VI позиции

**6. «Рисунок танца» (6 ч)**

Задачи:

1. Научить детей ориентироваться в пространстве.
2. Научить детей держать равнение в рисунке и соблюдать интервалы.

Содержание:

1. Рисунок танца «Круг»:
  - движения по линии танца. Игра «Часы»;
  - движение в круг, из круга. Игра «Надувала кошка шар».
2. Рисунок танца «Линия».
3. Рисунок танца «Колонна».
4. Рисунок танца «Змейка»:
  - Игра «Змейка»;
  - Танец «Мышиная история» (выход на танец «змейкой»).
5. Рисунок танца «Спираль»
  - Игра «Клубочек».
6. Свободное размещение в зале.
  - Игра «Горошины».

**7. «Танцевальная мозаика» (Этюды и танцы) (7 ч)**

Задачи:

1. Научить детей двигаться в соответствии с музыкой.
2. Развивать память, актерское мастерство.

3. Готовить к концертной деятельности.

**8.Итоговое занятие. (1 ч)**

Итоговая тестовая работа на выявление знаний и умений, приобретенных за 1 год обучения.

**Учебный план 2 – го года обучения.**

№	Название раздела. Темы занятий.	Теория	Практика	Всего
1.	<b>Вводное занятие</b>	<b>1</b>	<b>-</b>	<b>1</b>
2.	Ее величество - музыка	-	2	2
3.	Игровой стретчинг	-	3	3
4.	Веселая разминка	-	3	3
5.	Азбука танца	-	3	3
6.	Рисунок танца	-	3	3
7.	Русский танец	-	3	3
8.	Бальный танец	-	3	3
9.	Танцевальные этюды и танцы	-	3	3
10.	Импровизация	-	3	3
11.	Актерское мастерство	-	4	4
12.	Подвижные игры с элементами спорта	-	2	2
13.	Пальчиковая гимнастика	-	1	1
14.	Контрольные испытания (зачет)	-	1	1
15.	Итоговое занятие	1	-	1
	<b>Всего</b>	<b>2</b>	<b>34</b>	<b>36</b>

**Содержание учебного плана 2-го года обучения.**

**1. Вводное занятие. (1 ч)**

Формирование группы. Знакомство с программой курса. Техника безопасности.

Задачи:

1. Познакомить детей с историей рождения танца, жанрами танцевального искусства.
2. Рассказать о пользе занятий танцами.

**2. «Ее величество Музыка» (2 ч.)**

Задачи:

1. Закрепить знания, навыки, полученные на первом году обучения.
2. Уметь анализировать музыкальное произведение, двигаться в соответствии с музыкой.

Содержание:

1. Задания на анализ музыкальных произведений (темп, характер, динамика, ритмический рисунок, строение).
2. Умение выделять сильные и слабые доли на слух (хлопками, взмахом платочка).
3. Такт.
  - Творческая задача: поочередное вступление (каноном) на 2/4, 3/4, 4/4. Дети начинают делать движение по очереди на каждый следующий такт.
  - Игра: «Вопрос – ответ», «Эхо».

4. Музыкальный жанр.

- Полька, марш, вальс, полонез, галоп (устно определить жанр)
- Игра: «Марш – полька – вальс»

### **3. «Игровой стретчинг» (партерная гимнастика) (3 ч)**

Задачи:

1. Подготовить двигательный аппарат к сценическим сложностям.
2. Развивать природные данные детей.
3. Исправлять дефекты осанки.
4. Укреплять физическое и психическое здоровье.

Содержание:

1. Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад: «Кобра», «Колечко», «Ящерица», «Мостик», «Лодка», «Собачка», «Рыбка».
2. Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем наклонов вперед: «Носорог», «Ежик», «Чайка», «Слон», «Улитка», «Ванька-встанька».
3. Упражнения на укрепление позвоночника путем поворотов туловища и наклонов его в стороны: «Муравей», «Стрекоза», «Тростинка», «Флюгер», «Часики».
4. Упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног: «Рак», «Павлин», «Бег», «Паровозик», «Паучок», «Лягушка», «Таракан».
5. Упражнения на Укрепление и развитие стоп: «Ходьба», «Лягушонок», «Медвежонок».
6. Упражнения на укрепление мышц плечевого пояса: «Замочек», «Самолет», «Дощечка», «Пловцы».
7. Упражнения для тренировки равновесия: «Орел», «Крыло».

### **4. «Веселая разминка» (3 ч)**

Задачи:

1. Развивать внимание, память, координацию движений.
2. Подготовить организм ребенка к выполнению более сложных элементов.

Содержание:

1. Комплекс движений разминки.
2. Танцевальный этюд на современном материале.

### **5. «Азбука танца» (3 ч)**

Задачи:

1. Развивать мускулатуру ног, рук, спины.
2. Формировать правильную осанку и координацию движений.
3. Подготовить детей к изучению более сложных элементов.

Содержание:

1. Шаги:

- танцевальный шаг с носка,
- марш,
- на полупальцах,
- подскоки,
- галоп,
- шаг польки.

2. Бег:

- мелкий на полупальцах,
- с высоко поднятыми коленями,
- с откидыванием ног назад.

3. Экзерсис у станка:

- постановка корпуса (ноги в свободном положении);

- понятия рабочая нога и опорная нога;
  - позиции ног (I-я, II-я, III-я, при относительной выворотности ног);
  - постановка корпуса в I – II – III позиции;
  - demi - plie в I – II – III позиции;
  - battement tendu во всех направлениях (I-я позиция);
  - releve на полупальцы (в невыворотных позициях);
  - перегиб корпуса вперед и в сторону.
4. Экзерсис на середине зала:
- точки зала (по методике А.Я.Вагановой);
  - положение en face;
  - позиции рук: подготовительная, I-я, II-я, III-я;
  - перевод рук из позиции в позицию (port de bras – I форма);
  - повороты головы на 1/2; 1/4.
5. Allegro (у станка):
- temps leve sauté (лицом к палке, по мере усвоения – без опоры) – I позиция.

## 6. "Рисунок танца" (3 ч)

Задачи:

1. Приобрести навыки свободного перемещения в пространстве.
2. Изучить простые рисунки танца для использования их в концертных номерах.
3. Привить навык держать равнение в рисунке, соблюдать интервалы.

Содержание:

1. Движение по линии танца.
2. Рисунок танца "Круг" (рассказ из истории):

- замкнутый круг;
- раскрытый круг (полукруг);
- круг в круге;
- сплетенный круг (корзиночка);
- лицом в круг, лицом из круга;
- круг парами.

Научить перестраиваться из одного вида в другой.

3. Рисунок танца «Колонна», «Линия»:
  - перестроения из круга в колонну, в линию, (на задний план, передний план);
  - перестроения из нескольких кругов (самостоятельно, выбрав ведущих).

4. Понятие «Диагональ»:

- перестроение из круга в диагональ;
- перестроение из маленьких кружков в диагональ (самостоятельно указав ведущих).

5. Рисунок танца «Спираль».

- Игра «Клубок ниток».

6. Рисунок танца «Змейка»:

- горизонтальная;
- вертикальная.

Перестроение из «круга» в «змейку» (самостоятельно, выбрав ведущего).

7. Рисунок танца «Воротца»: Русский танец «Воротца».
8. Игра – танец «Бесконечный».

## 7. «Русский танец» (3 ч)

Задачи:

1. Познакомить детей с историей русского танца, его особенностями, формами.
2. Рассказать об отличительных особенностях характера, манер исполнения.

3. Научить основам русского танца.

Содержание:

1. Введение в предмет «Русский танец»;

2. Постановка корпуса;

3. Изучение основ русского народного танца:

- работа рук в русском танце;

- навыки работы с платочком;

- русский поклон;

- развитие подвижности стоп на основе элементов «елочка»,

«гармошка», ковырялочка;

- ходы:

  - простой, на полупальцах,

  - боковой, приставной,

  - боковой ход «припадание» по VI позиции,

  - беговой шаг с отбрасыванием согнутых ног назад.

- подготовка к «дробям»:

  - притопы,

  - удары полупальцами,

  - удары каблуком;

- хлопки и хлопушки для мальчиков:

  - одинарные по бедру и голенищу.

4. Экзерсис у станка (лицом к палке):

- demi-plié (плавное) по невыворотным позициям,

- battement tendu с переходом ноги с носка на каблук,

- каблучные упражнения – вынесение рабочей ноги на каблук во все направления.

## **8. «Бальный танец» (3 ч)**

Задачи:

1. Познакомить детей с историей бального танца.

2. Научить основам танца «Полька».

3. Разучить основные элементы танца «Вальс».

Содержание:

1. Введение в предмет

2. Изучение основ танца «Полька»:

- подскоки, шаг польки, галоп;

- комбинирование изученных элементов;

- положения в паре:

  - «лодочка»,

  - руки «крест-накрест»,

  - мальчик держит девочку за талию, девочка кладет руки мальчику на плечи.

3. Изучение основ танца «Вальс»:

- основные элементы:

  - «качели»,

  - «квадрат»,

  - «ромб»,

  - «вальсовая дорожка»,

  - «перемена»;

- работа в паре:

  - положение рук в паре,

- «ромб» в паре,
- вращение «звездочка»;
- простые танцевальные комбинации.

### **9. «Танцевальные этюды и танцы» (3 ч)**

Задачи:

1. Научить детей самостоятельно двигаться под музыку.

Подготовить к показательным выступлениям.

### **10. Импровизация (3 ч)**

- Танцевальные движения на заданную музыку (3 ч)
- Танцевальные движения на заданную тему (птички, цветок и т. д) (3 ч)
- Составление комбинаций в парах (4 ч)
- Составление комбинаций коллективно (4 ч)

### **11. Актерское мастерство (4 ч)**

Упражнения для развития мимики и пантомимики (просыпаемся, улыбаемся, умываемся, слушаем, грустим, плачем, на речке, радуемся солнышку, спать хочется и т.д.)

### **12. Подвижные игры с элементами спорта (2 ч)**

- «кенгуру»;
- «кто быстрее»;
- «крокодильчик»;
- «прыгаем через препятствие»;
- «займи место первым» и т.д.

### **13. Пальчиковая гимнастика (1 ч)**

Упражнения с пальчиками: «веер», «мы писали», «фонарики» и т.д.

### **14. Контрольные испытания (зачет) (1 ч)**

### **15. Итоговое занятие. (1 ч)**

Итоговая тестовая работа на выявление знаний и умений, приобретенных за 2 год обучения.

## Комплекс организационно-педагогических условий

### 1. Условия реализации программы.

Обязательными условиями проведения занятий в хореографическом зале являются:

- соответствие зала и занятий санитарным нормам и правилам;
- наличие формы;
- наполняемость групп не более 15 человек.
- аудиокассеты, CD – диски, флеш-карты.
- аппаратура для озвучивания занятий: магнитофон, музыкальный центр.
- коврики.
- форма для занятий ритмикой.
- костюмы для концертной деятельности.

### 2. Формы аттестации в дополнительном образовании

Отслеживание результативности освоения программного материала осуществляется в течение всего периода обучения на занятиях разных видов: учебные, зачетные, открытые.

Для оценки усвояемости материала по итогам занятий можно применять следующую систему оценок:

#### **Высокий уровень освоения программы**

- Упражнение выполнено технически правильно, уверенно, без напряжения, в нужном темпе и характере.
- Точное знание терминологии и правил исполнения движений в соответствии с годом обучения;
- Точность, музыкальность и выразительность исполнения танцевальных комбинаций и этюдов;
- Умение работать в ансамбле и владение навыками сольного исполнения танцевальных фрагментов;

#### **Средний уровень освоения программы**

- Упражнение исполнено технически правильно, но недостаточно красиво и изящно, с некоторым напряжением, не совсем уверенно.
- Неполное владение теоретическими знаниями по танцевальной дисциплине в соответствии с годом обучения;
- Недостаточно точное исполнение танцевальных комбинаций с точки зрения координации движений и музыкальности;

#### **Низкий уровень освоения программы**

- Упражнение выполнено правильно, но недостаточно точно, с большим напряжением, допущены незначительные ошибки в положении головы, рук, ног.
- Слабое усвоение теоретического программного материала соответствующего года обучения;

Формы аттестации по дополнительной общеобразовательной программе «Ритмика»: отчетный концерт, открытое занятие.

Методы отслеживания результативности: педагогическое наблюдение, педагогический анализ активности обучающихся на занятии,

### 3. Методические материалы.

Успешное решение поставленных задач на занятиях хореографией со школьниками возможно только при использовании **педагогических принципов и методов обучения.**

Принципы:

- **индивидуализации** (определение посильных заданий с учётом возможностей ребёнка);
- **систематичности** (непрерывность и регулярность занятий);
- **наглядности** (безукоризненный показ движений педагогом);

- **повторяемости материала** (повторение вырабатываемых двигательных навыков);
- **сознательности и активности** (обучение, опирающееся на сознательное и заинтересованное отношение воспитанника к своим действиям);
- **принцип психологической комфортности**, предполагающий охрану и укрепление психологического здоровья ребенка.

Методические приёмы:

**Игровой метод.** Основным методом обучения хореографии детей школьного возраста является *игра*, так как игра – это основная деятельность, естественное состояние детей школьного возраста (младшего).

Речь идет не о применении игры как средства разрядки и отдыха на уроке, а о том, чтобы пронизывать урок игровым началом, сделать игру его органическим компонентом. Каждая ритмическая игра имеет в своей основе определенную цель, какое-либо задание. В процессе игры дети знакомятся с окружающей жизнью, уточняют и осмысливают свои представления о мире.

**Метод аналогий.** В программе обучения широко используется метод аналогий с животным и растительным миром (образ, поза, двигательная имитация), где педагог-режиссер, используя игровую атрибутику, образ, активизирует работу правого полушария головного мозга ребенка, его пространственно-образное мышление, способствуя высвобождению скрытых творческих возможностей подсознания.

**Словесный метод.** Это беседа о характере музыки, средствах ее выразительности, объяснение методики исполнения движений, оценка.

**Практический метод** заключается в многократном выполнении конкретного музыкально-ритмического движения.

**Наглядный метод** – выразительный показ под счет, с музыкой.

В процессе изучения курса дети знакомятся с основами танцевального искусства, осваивают репертуар, показывают свое мастерство на детских праздниках и концертах.

Репертуар к программе подобран для каждого возраста детей и прописан в содержании программы.

Главным возбудителем фантазии ребенка является музыка. Поэтому музыкальный материал подбирается особенно тщательно, по следующим принципам:

- соответствие возрасту;
- художественность музыкальных произведений, яркость, динамичность их образов;
- моторный характер музыкального произведения, побуждающий к движениям ;
- разнообразие тематики, жанров, характера музыкальных произведений на примерах народной, классической и современной музыки, детских песен, музыки из мультфильмов.

На основе подобранного музыкального материала создается танцевальный репертуар.

Важно, чтобы в процессе занятий по хореографии, приобретение знаний, умений и навыков не являлось самоцелью, а развивало музыкально-танцевальные и общие способности, творчество, формировало основы духовной культуры детей.

#### **Организация проведения занятий**

Дети организованно под музыку входят в зал, используя различные виды танцевального шага, перемещаясь по кругу.

Строятся в колонны по 4 человека или в «шахматном порядке» ориентируясь, чтобы не мешать друг другу. Проверяется равнение в колоннах и шеренгах, правильность осанки детей. Под музыку дети здороваются с преподавателем (общий поклон).

Занятие состоит из трех частей. В первой части (разминка) ставится задача подготовить организм ребенка к выполнению более сложных и интенсивных упражнений в последующей (основной) части занятия. В содержание разминки входят упражнения игровой ритмики, танцевальные упражнения, упражнения на внимание, координацию движений.

Во второй (основной) части занятия дети обучаются новым движениям, элементам, закрепляют старые. Постепенно изученные движения объединяются в танец.



В третьей (заключительной) части занятия решаются задачи постепенного перехода организма ребенка к другим видам деятельности, проводятся игровые танцы под знакомую детям музыку. Выполнение простых танцевальных движений в игровой форме расширяет двигательные навыки детей, приучает их координировать свои движения согласно музыке, создает дополнительный положительный фон и настрой. Помимо игровых танцев проводятся танцевально-театральные игры, позволяющие активизировать действия детей, развивать их внимание, артистизм.

Заканчиваются занятия подведением итогов, после чего они прощаются с преподавателем.

**Занятия на каждом этапе обучения строятся по следующей схеме:** подготовительная часть, основная часть, заключительная часть.

При обучении и разучивании танцев важное место на занятиях отводится тренажу — это определённая система тренировочных упражнений, которые помогают обучающимся легче разучить и усвоить танцевальный репертуар. Построенные по степени усложнения, упражнения подготавливают к более сложным движениям, и физической нагрузке, укрепляют мышцы спины и ног, способствуют координации движений. Каждый элемент танца раскладывается на ряд более простых движений. По мере усвоения схемы движения добавляются детали, постепенно доводящие данный элемент до его законченной формы.

Обычно педагог показывает и объясняет движения, проделывает их совместно с детьми сначала в медленном темпе, со счётом вслух, без музыкального сопровождения; затем с музыкой — в спокойном темпе, пока они не будут усвоены обучающимися.

На последнем занятии повторяются и закрепляются эти движения, постепенно совершенствуя их и сочетая с элементами танца.

Параллельно с отработыванием движений ног, рук и корпуса, идет работа над выразительностью мимики лица, выражением глаз. Чувствуя и пропуская через себя образ, который дети воплощают в танце, они с большим удовольствием работают над артистичностью исполнения танца.

На первых годах обучения преобладает подражательный характер усвоения программы, тогда как на третьем и четвёртом годах - поисковый, коммуникативный.

Теоретическая часть даётся по ходу занятий в соответствии с содержанием нового материала /историческая справка, сведения о жизни и творчестве выдающихся танцоров, характере музыкальных произведений в сочетании с танцевальными движениями, этике поведения и сценической культуре/.

Практическая часть зависит от уровня навыков, желания ребёнка (особенно на начальном этапе), сложности отдельных элементов танца.

**Основная часть занятия** — разучивание танца. Сначала даётся общее представление о цели — показ танца в законченной форме. Приступая к разбору и разучиванию танца, сначала прослушивается музыка к нему, определяется характер, стиль, разучиваются отдельные движения танца и лишь затем вся композиция. Главным приёмом в работе над танцем является развитие самостоятельности и инициативы у ребят, подчёркивание их индивидуальности.

Детям предлагается составлять небольшие танцевальные композиции, вносить элементы импровизации, способствуя развитию творческой активности.

Организация творческой деятельности позволяет педагогу увидеть характер в ребёнке, выявить движения его души, найти индивидуальный подход к нему с учётом пола, возраста, потребности в данного рода деятельности, выявить и развить его творческий потенциал.

На выявление и развитие индивидуальности обучающихся, отводится не менее 5 минут на каждом занятии. Это и работа с детьми, требующими повторного показа, дополнительного объяснения или подсказки педагога, как легче и грамотнее выполнить то или иное упражнение, танцевальное движение или сложный элемент танца. Вся работа по индивидуализации процесса обучения строится в тесной взаимосвязи с родителями. Тесный

контакт с родителями, беседы с ними открывают многое в характере того или иного обучающегося. Также этому способствует период совместной творческой деятельности с коллективом педагогов ансамбля по созданию концертных номеров, разработке костюмов, организации и участию в концертных программах, конкурсах и различных праздниках.

Для изучения или закрепления новых, сложных или трудных движений танца используется приём выполнения упражнений детьми по очереди с последующим анализом результатов педагогом или самими обучающимися (сравнение, выявление удач и ошибок), показ элементов движений педагогом или детьми, усвоившими разучиваемое движение.

Все замечания по ходу занятия делаются в спокойной, требовательной, но доброжелательной форме, без намёка на унижение личности ребёнка, с обязательными элементами поощрения и похвалы даже самых *незначительных успехов* обучающегося.

Занятия проводятся по группам, и в зависимости от цели и задач занятия обучение проводится совместно или раздельно - мальчики и девочки. Группы формируются по годам обучения с учётом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся.

Коллективная форма проведения занятий и разноуровневые возрастные группы дают возможность более продуктивно влиять на выработку у детей норм и правил высоконравственного поведения, добиваться сплочения коллектива, наладить дружбу, здоровые отношения между членами коллектива чему способствует дружеская атмосфера совместного творчества, делового содружества, взаимопонимания и полного доверия между педагогами и детьми.

Важным моментом в реализации данной программы является создание творческой атмосферы, которая позволяет ненавязчиво, исподволь заниматься обучением и воспитанием с учётом специфики занятий ритмикой.

Это творческие ситуации, творческие и проблемные задания, игровые приёмы (индивидуальные и коллективные).

В структуру каждого занятия по ритмики входят все элементы основных частей программы:

1. партерная гимнастика – растяжка и разогрев основных групп мышц, которые преимущественно будут задействованы на данном занятии;
2. занятие классическим (народным) тренажем у станка (опоры) – работа над техникой исполнения;
3. занятие классическим (народным) тренажем на середине зала – работа над устойчивостью, прыжками и т.д.;
4. диагональ – отработка ритмических элементов, элементов танцев;
5. постановочная работа – работа над постановкой и отработкой новых танцевальных композиций, разучивание новых композиционных рисунков (перестроений);
6. игра (импровизация) – музыкальные игры организующего порядка, различные задания на импровизацию, просмотр номеров, придуманных обучающимися.

Целостный процесс обучения танцам можно условно разделить на три этапа:

- начальный этап - обучению упражнению (отдельному движению);
- этап углубленного разучивания упражнения;
- этап закрепления и совершенствования упражнения.

Начальный этап обучения характеризуется созданием предварительного представления об упражнении. На этом этапе обучения педагог рассказывает, объясняет и демонстрирует упражнения, а дети пытаются воссоздать увиденное, повторить упражнение.

При обучении несложным упражнениям (например, основные движения руками, ногами, головой, туловищем, простейшие прыжки и др.)

Начальный этап обучения может закончиться уже на первых попытках. При обучении сложным движениям (например, разнонаправленные движения руками, ногами, головой в упражнениях танцевального характера) педагог должен выбрать наиболее рациональные

методы и приемы дальнейшего формирования представления о технической основе упражнения. Если упражнение можно разделить на составные части, целесообразно применять расчлененный метод. Например: изучить сначала движение только ногами, затем руками, далее соединить эти движения вместе и только после этого продолжить дальнейшее обучение упражнению.

При удачном выполнении упражнения целесообразно его повторить несколько раз, закрепив тем самым предварительное представление о нем.

Этап углубленного разучивания упражнения характеризуется уточнением и совершенствованием деталей техники его выполнения. Основная задача этапа сводится к уточнению двигательных действий, пониманию закономерностей движения, усовершенствования ритма, свободного и слитного выполнения упражнения.

Этап закрепления и совершенствования характеризуется образованием двигательного навыка, переходом его в умение высшего порядка. Задача педагога на этом этапе состоит не только в закреплении двигательного навыка у детей, но и в создании условий для формирования движений более высокого уровня, выполнение которых можно было бы использовать в комбинации с другими упражнениями.

Этап совершенствования упражнений можно считать завершенным лишь только тогда, когда дети начнут свободно двигаться с полной эмоциональной и эстетической отдачей. Только после этого данное упражнение можно применить с другими, ранее изученными упражнениями, в различных комбинациях, комплексах и танцах.

Одной из форм обучения и подведения итогов усвоения программы является участие обучающихся в различных концертах, конкурсах и фестивалях по хореографии.

Занятия ритмикой необходимо проводить в танцевальном зале, оборудованном станками, зеркалами.

Во время занятий педагогу следует периодически менять направление движения детей, с тем, чтобы, поворачиваясь то лицом, то спиной к зеркалу, они научились контролировать себя через ощущение. Постоянные занятия лицом к зеркалу не дадут возможности почувствовать свое тело и мышцы, а впоследствии затруднят ориентацию при выступлении на сцене.

Следует, как можно чаще менять построение детей в зале, менять в последовательном порядке линии, по которым выстроены дети. В противном случае, дети, постоянно находящиеся в последних линиях, привыкнув смотреть на ноги впереди стоящих, никогда не научатся мыслить и работать самостоятельно.

Обучение танцевальным движениям происходит путем практического показа и словесных объяснений. Необходимо четко определять баланс в сочетании этих двух методов. Излишнее и подробное объяснение может привести к потере внимания. Ограничиваться только практическим показом нельзя, в этом случае дети воспринимают материал подражательно, неосознанно.

Для приобретения детьми навыков в системе классического танца и их закрепления требуется определенная повторяемость и последовательность. Исходя из этого, занятия надо составлять так, чтобы объем мышц нарастал пропорционально, не деформируя контуры ног и тела. Повторяемость движений должна быть умеренной и не слишком однообразной.

В процессе преподавания необходим дифференцированный подход к детям, учитывая их возрастные особенности, творческие наклонности и физические данные, степень восприимчивости и усвоения материала.

Овладение двигательными навыками всегда должно сопровождаться положительным эмоциональным настроением. На занятиях можно использовать стихотворения, сказочные сюжеты, скороговорки, считалки. Это обогатит образную речь детей, разнообразит эмоциональный фон общения.

В работе с детьми дошкольного возраста важно «не стремиться к высоким исполнительским достижениям, как самоцели, а использовать навыки, знания и умения,

полученные на занятиях по ритмике для раскрытия и развития индивидуальности каждого ребенка в атмосфере доброжелательности, любви и уважения к своим воспитанникам и профессиональному делу» (2).

## **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

### **Литература для педагога**

1. Барышникова Т. Азбука хореографии. – СПб: Просвещение, 1996.
2. Белкина С.И. и др. Музыка и движение: Упражнения, игры и пляски для детей 6-7 лет. – М.: Просвещение, 1984.
3. Бриске И.Э. Мир танца для детей. – Челябинск, 2005.
4. Ваганова А.Я. Основы классического танца. - Л.: Просвещение, 1980.
5. Захаров В.М. Радуга русского танца. – М.: Вита, 1986.
6. Константинова А.И. Игровой стретчинг. – СПб.: Вита, 1993.
7. Макарова Е.П. Ритмическая гимнастика и игровой танец в занятиях стретчингом. – СПб: Искусство, 1993.
8. Пуртова Т. В. и др. Учите детей танцевать: Учебное пособие – М.: Владос, 2003.
9. Слуцкая С.Л. «Танцевальная мозаика». - М.: Линка – Пресс, 2006.
10. Уральская В.И. Рождение танца. – М.: Варгус, 1982.

### **Литература для обучающихся**

1. Фирилева Ж. Е., Сайкина Е.Г. «Са-фи-дансе»: Танцевально-игровая гимнастика для детей. – СПб.: «Детство - пресс», 2000.
2. Константинова Л.Э. Сюжетно-ролевые игры для школьников. – СПб: Просвещение, 1994.