

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ МЭРИИ ГОРОДА НОВОСИБИРСКА

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА НОВОСИБИРСКА  
ДЕТСКАЯ ШКОЛА ИСКУССТВ «ВЕСНА»

Принята на педагогическом совете школы  
Протокол №1/23 от «23» августа 2023 г.



УТВЕРЖДЕНА:  
Директор МБУДО ДШИ «Весна»  
Колодина Е.Ю.  
«23» августа 2023 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

**«ХОРЕОГРАФИЧЕСКИЙ АНСАМБЛЬ «ПИРУЭТ»**

Направленность: художественная

Возраст учащихся: 5–7 лет

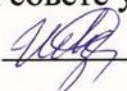
Срок реализации: 2 года

Автор/составитель: Елена Васильевна Нольфина,  
педагог дополнительного образования

Новосибирск, 2023

Внутренняя экспертиза проведена. Программа рекомендована к рассмотрению на Педагогическом совете учреждения.

Зам. директора по УВР «Весна»

 / Козменко И.А.

«23» августа 2023г.

# I. РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК

## I.1. Пояснительная записка

### ***Направленность*** – художественная

Дополнительная комплексная общеразвивающая общеобразовательная программа «Хореографический ансамбль «Пируэт» реализуется на отделении хореографического искусства. Программа рассчитана на детей 5 – 7 лет. Программа представляет собой комплекс предметов «Ритмика», «Гимнастика», «Танец». Программа предусматривает систематическое и последовательное обучение и ориентирована на работу с детьми независимо от наличия у них специальных физических данных.

### ***Актуальность программы***

Актуальность программы состоит в том, что танцы в наши дни являются одним из популярных и любимых видов деятельности многих детей. Среди множества форм художественного воспитания детей хореография занимает особое место. Через танцы происходит формирование и закрепление интереса к танцевальному искусству, развиваются хореографические и творческие способности, совершенствуются физические данные детей.

Занятия хореографией учат также понимать и создавать прекрасное, развивают образное мышление и фантазию, дают гармоническое и пластическое развитие. Специфика обучения хореографии связана с постоянной физической нагрузкой, совмещенной с творчеством, с умственным трудом и эмоциональным выражением.

Данная программа представляет собой начальный (ознакомительный) уровень, позволяет получить стартовые навыки в области хореографии и в дальнейшем продолжить обучение на хореографическом отделении ДШИ «Весна».

***Адресат программы*** учащиеся в возрасте от 5 до 7 лет; состав групп постоянный, может быть разновозрастной, разновозрастной.

***Срок освоения программы, объем программы*** 2 года (3 часа в неделю, 216 часов).

***Форма обучения*** – очная

***Язык обучения*** – русский

***Режим занятий***

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1,5 часа (3 часа в неделю).

***Особенности организации образовательной деятельности***

В работе с детьми используются групповые формы организации учебной деятельности (10-12 человек).

## 1.2. Цель и задачи программы

**Цель программы** – развитие танцевально-исполнительских и художественно-эстетических способностей.

**Задачи программы:**

*Предметные:*

- формировать начальные хореографические навыки (выворотность ног, танцевальный шаг, правильную осанку, постановку корпуса, четкую координацию движений);
- научить выполнять движения одновременно с показом педагога, сохраняя при этом правильное положение корпуса, ног, рук, головы в пространстве (формирование двигательных навыков); движения в соответствии с музыкальным сопровождением;
- научить самостоятельно отрабатывать отдельные движения и комбинации;
- научить работать импровизированно, в коллективе, чувствовать друг друга в танце.

*Личностные:*

- развивать музыкальность, выразительность и осмысленность исполнения танцевальных движений;
- развивать воображение, фантазию, умение находить свои оригинальные движения для выражения характера музыки.
- корректировать возможные нарушения физического развития (нормализация мышечного тонуса, снятие неестественного напряжения мышц).

*Метапредметные:*

- научить планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- понимать причины успеха/неуспеха и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- формировать ответственность, трудолюбие.

## 1.3. Содержание программы

Учебный план

| №  | Название предмета | Годы обучения | Кол-во часов |        |          | Формы аттестации  |
|----|-------------------|---------------|--------------|--------|----------|-------------------|
|    |                   |               | всего        | теория | практика |                   |
| 1. | Гимнастика        | I             | 72           | 10     | 62       | контрольный урок, |

|    |         |               |              |        |          |                   |
|----|---------|---------------|--------------|--------|----------|-------------------|
|    |         |               |              |        |          | просмотр          |
|    |         | II            | 72           | 10     | 62       | отчетный концерт  |
| 2. | Ритмика | Годы обучения | Кол-во часов |        |          |                   |
|    |         |               | всего        | теория | практика |                   |
|    |         | I             | 72           | 10     | 62       | контрольный урок  |
|    |         | II            | 72           | 12     | 60       | отчетный концерт  |
| 3. | Танец   | Годы обучения | Кол-во часов |        |          |                   |
|    |         |               | всего        | теория | практика |                   |
|    |         | I             | 36           | 30     | 6        | контрольный урок  |
|    |         | II            | 36           | 30     | 6        | итоговый просмотр |

#### 1.4. Планируемые результаты

##### *Предметные результаты:*

- сформированы начальные хореографические навыки (танцевальный шаг, правильная осанка, постановка корпуса, координация движений);
- сформированы двигательные навыки выполнения движений одновременно с показом педагога, сохраняя при этом правильное положение корпуса, ног, рук, головы в пространстве;
- сформированы навыки движения в соответствии с музыкальным сопровождением;
- навыки самостоятельной отработки отдельных движений и комбинаций;
- приобретены навыки первичной импровизации, а так же работы в коллективе, взаимодействия с другими участниками танца.

##### *Личностные:*

- заложены основы музыкальности, выразительности и осмысленности исполнения танцевальных движений;
- проведена работа над развитием воображения, фантазии, умения находить свои оригинальные движения для выражения характера музыки.
- скорректированы возможные нарушения физического развития (нормализация мышечного тонуса, снятие неестественного напряжения мышц).

##### *Метапредметные:*

- получены навыки планирования, контроля и оценивания учебных действий в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- сформированы навыки понимания причины успеха/неуспеха и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

- проведена работа над формированием ответственности, трудолюбия.

## РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

### 2.1. Календарный учебный график

| Год обучения   | Дата начала занятий | Дата окончания занятий | Количество учебных недель | Количество учебных дней | Кол-во учебных часов | Режим занятий              |
|----------------|---------------------|------------------------|---------------------------|-------------------------|----------------------|----------------------------|
| 1 год обучения | 01 сентября 2023г.  | 31 мая 2024г.          | 36                        | 72                      | 108                  | 2 раза в неделю по 1,5часу |
| 2 год обучения | 01 сентября 2024    | 31 мая 2025г.          | 36                        | 72                      | 108                  | 2 раза в неделю по 1,5часу |

### 2.2. Условия реализации программы

#### *Материально-техническое обеспечение*

- хореографический зал, имеющий пригодное для танца напольное покрытие (деревянный пол или специализированное пластиковое (линолеумное) покрытие), балетные станки (палки) вдоль стены, зеркала на одной стене.
- пианино, звукотехническое оборудование, учебной мебелью, раздевалка

#### *Информационное обеспечение*

Программа обеспечена необходимой методической литературой, а так же аудио и видео записями для занятий.

#### *Кадровое обеспечение*

Программа предусмотрена для педагога с высшим или средне-специальным профильным (хореографическим) образованием, владеющим практическим опытом работы с детьми в детском танцевальном коллективе или студии. Настоящая программа реализуется педагогом дополнительного образования Нольфиной Еленой Васильевной.

### 2.3. Формы аттестации

- текущий контроль (в течение всего учебного года);
- промежуточная аттестация

Текущий контроль, промежуточная аттестация служат основным средством обеспечения в учебно-воспитательном процессе обратной связи между педагогом и учащимся, необходимой для стимулирования их работы и совершенствования методики преподавания. Текущий контроль, как правило, осуществляется в конце темы или на завершающем этапе освоения раздела

Промежуточная аттестация учащихся – оценивание результатов обучения по дополнительной общеразвивающей программе по окончании учебного года.

Текущая и промежуточная аттестации позволяют оценить совокупность знаний и умений, а также степень сформированности предметных, метапредметных, личностных результатов. К формам текущего контроля относятся: наблюдение, просмотр и др. Эффективность занятий определяется диагностикой по следующим критериям: постановка корпуса, координация движений, гибкость, выносливость, чувство ритма, характер исполнения, познавательная активность. Форма промежуточной аттестации – показ упражнений, концерт.

В качестве промежуточной аттестации могут быть засчитаны результаты показательных выступлений. Критерии уровня сформированности предметных, метапредметных, личностных результатов определяются исходя из планируемых результатов.

#### **2.4. Оценочные материалы**

Оценочные материалы приведены ниже (см. Содержание учебных предметов)

#### **2.5. Методические материалы**

##### ***Методы обучения***

Для достижения поставленной цели и реализации задач предмета используются следующие методы обучения:

- наглядный (наглядно-слуховой, наглядно-двигательный);
- словесный (объяснение, беседа, рассказ);
- практический (упражнения воспроизводящие и творческие).

##### ***Формы организации учебного процесса***

- коллективная, в которой учащиеся рассматриваются как целостный коллектив, имеющий своих лидеров (при самостоятельной постановке хореографических композиций);
- групповая, в которой обучение проводится с группой детей (три и более), имеющих общее задание и взаимодействующих между собой;
- парная, предполагающая общение с двумя учащимися при постановке дуэтных танцев;
- индивидуальная, используемая для работы с воспитанником по усвоению сложного материала и подготовки к сольному номеру.

Формы проведения занятий: мастер-класс, практическое занятие, игра, концерт.

По особенностям коммуникативного взаимодействия педагога-хореографа и учащегося – теоретические занятия, учебно-тренировочные занятия, участие в концертах и праздниках, конкурсах и т.д.

#### *Педагогические технологии*

Раннее, основанное на живом опыте игры и подражания, введение ребенка в творческую деятельность позволяет ему проявить свои индивидуальные качества в художественно-эстетической деятельности, и может быть рассмотрено как процесс свободной творческой самореализации личности.

Педагогические технологии, реализуемые в образовательном процессе, предусмотрены следующие:

- дифференцированного обучения;
- игровые технологии;
- технология развивающего обучения.

*Алгоритм учебного занятия и дидактические материалы* даны в содержании учебных предметов.

## 2.6. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНЫХ ПРЕДМЕТОВ

### Тематический план учебного предмета «Ритмика»

#### Первый год обучения

| №    | Наименование раздела   | Объем времени в часах |          |       | Форма аттестации |
|------|--|-----------------------|----------|-------|------------------|
|      |  | теория                | практика | всего |                  |
| I.   | Основы музыкальной грамоты   | 4                     | 1        | 5     | Входной контроль |
| II.  | Упражнения на ориентировку в пространстве  | 1                     | 3        | 4     | Текущий контроль |
| III. | Упражнения с музыкально-ритмическими предметами (ложки, бубен, маракас, трещотки и т.д. на выбор педагога) | 1                     | 4        | 5     | Контрольный урок |
| IV.  | Упражнения с предметами танца (платок, лента, мяч, обруч)  | 1                     | 5        | 6     | Контрольный урок |
| V.   | Танцевальные движения  | 1                     | 4        | 7     | Текущий контроль |
| VI.  | Музыкально-ритмические игры  | 1                     | 8        | 9     | Текущий контроль |
|      | Итого:   | 36 часов              |          |       |                  |

#### *Второй год обучения*



| №    | Наименование раздела   | Объем времени в часах |          |       | Форма аттестации |
|------|--|-----------------------|----------|-------|------------------|
|      |  | теория                | практика | всего |                  |
| I.   | Основы музыкальной грамоты   | 4                     | 1        | 5     | Текущий контроль |
| II.  | Упражнения на ориентировку в пространстве  | 1                     | 3        | 4     | Текущий контроль |
| III. | Упражнения с музыкально-ритмическими предметами (ложки, бубен, маракас, трещотки и т.д. на выбор педагога) | 1                     | 4        | 5     | Контрольный урок |
| IV.  | Упражнения с предметами танца (платок, лента, мяч, обруч)  | 1                     | 5        | 6     | Контрольный урок |
| V.   | Танцевальные движения  | 1                     | 6        | 7     | Текущий контроль |
| VI.  | Музыкально-ритмические игры  | 1                     | 8        | 9     | Текущий контроль |
|      | Итого  | 36 часов              |          |       |                  |

### Содержание разделов

В данной программе весь материал систематизирован в разделы, которые в той или иной степени взаимосвязаны друг с другом, что позволяет достичь необходимых результатов в комплексном развитии обучающегося.

#### **Первый раздел «Основы музыкальной грамоты»**

Главная цель - научить ребенка слушать и слышать музыку и эмоционально откликаться на нее. Умение слышать музыку и понимать музыкальный язык развивается в разных видах деятельности - пении, движении под музыку, исполнительской деятельности. Обучающиеся усваивают понятия "ритм", "счет", "размер" и узнают, что музыка состоит из тактов и музыкальных фраз, при этом дети овладевают навыками различения понятий «вступление» и «основная часть, тема», что позволяет ребенку вступать в танец с начала музыкальной фразы.

#### **Второй раздел «Упражнения на ориентировку в пространстве»**

Основан на обучении ребенка ориентироваться на танцевальной площадке, с легкостью перестраиваться из рисунка в рисунок, работая сообща в коллективе детей. Умение овладевать разнообразными рисунками танца в дальнейшем позволяет ребенку свободно чувствовать себя на сцене.

#### **Третий раздел «Упражнения с музыкально-ритмическими предметами» (ложки, бубен, маракас, трещотки и т.д.).**

Упражнения с детскими музыкальными инструментами применяются для развития у детей подвижности пальцев, умения ощущать напряжение и расслабление мышц, соблюдения ритмичности и координации движений рук, а

также для формирования интереса к игре на музыкальных инструментах. С помощью элементарных инструментов развивается музыкальный слух, чувство ритма, представление о звуковысотности, тембровых особенностях звучания, регистрах, расширяются знания о музыкальных инструментах ударной группы, а также формируются простейшие навыки игры на них.

#### **Четвертый раздел «Упражнения с предметами танца»**

Более насыщенно, интересно и разнообразно позволяет донести до ребенка предмет «ритмика и танец». Дети развивают моторику рук и координацию движения. Эти навыки необходимы для подготовки ребенка к более сложным изучением движений и комбинаций. С использованием данных предметов у детей расширяются познания в области музыкального и хореографического искусства, а также успешно развивается память, мышление, ловкость и сноровка. Дети учатся через предмет выражать свои эмоции, действия на площадке. Педагог в соответствии с возрастными особенностями подбирает тот или иной предмет и разучивает упражнения.

#### **Пятый раздел «Танцевальные движения»**

Является основой данного курса и подготовкой к последующим большим выступлениям ребенка на сцене. В ритмике используются несложные элементы народных плясок, хороводов, которые составляют основу современных детских композиций.

#### **Шестой раздел «Музыкально-ритмические игры»**

Данный раздел включает важные и неотъемлемые для полноценного развития ребенка задачи. Форма игры создает условия для раскрытия эмоционального мира каждого ребенка и усвоения им необходимых знаний, понятий, формирования навыков в обстановке эмоционального комфорта. В процессе игры создаются условия для общения детей в паре, в группе, проявляются личностные качества, а педагог в процессе игры имеет возможность корректировать отношения между детьми, активизировать творческую деятельность группы, создавать условия для наиболее полного проявления каждого ребенка в рамках заданных правил.

### **Содержание предмета «Ритмика»**

#### **1 год обучения**

| <b>№№</b> | <b>Наименование тем</b>  |
|-----------|--|
| <b>I.</b> | <b>Основы музыкальной грамоты</b>                                |
| 1)        | Регистровая окраска. Понятие о звуке (низкие, средние и высокие) |
| 2)        | Характер музыки:   |
|           | - грустный, печальный и т.д.                                     |
|           | - веселый, задорный и т.д.                                       |
| 3)        | Динамические оттенки:  |
|           | - громко   |
|           | - тихо   |

|             |   |
|-------------|---|
| 4)          | Музыкальный размер  |
|             | 2/4   |
|             | 4/4   |
| 5)          | Знакомство с длительностью звуков (ноты):   |
|             | - целая   |
|             | - половинная  |
|             | - четвертная  |
|             | - восьмая   |
| 6)          | Музыкальный темп:   |
|             | - быстрый   |
|             | - медленный   |
|             | - умеренный   |
| 7)          | Понятие «сильная доля»  |
| 8)          | Понятие «музыкальная фраза»   |
| <b>II.</b>  | <b>Упражнения на ориентировку в пространстве</b>                                      |
|             | Нумерация точек   |
|             | - линия   |
|             | - шеренга   |
|             | - колонна   |
| <b>III.</b> | <b>Упражнения с музыкально-ритмическими предметами<br/>( по выбору преподавателя)</b> |
| 1)          | - ударные (ложки, барабан и т.д.)   |
| 2)          | - звенящие<br>(бубен, маракасы, погремушка, бубенцы, трещотка)                        |
| <b>IV.</b>  | <b>Упражнения с предметами танца (по выбору преподавателя)</b>                        |
|             | Упражнение с платком  |
|             | Упражнение с лентой   |
| <b>V.</b>   | <b>Танцевальные движения</b>  |
| 1)          | Поклон  |
|             | -простой  |
|             | - поясной   |
| 2)          | Шаги:   |
|             | - маршевый шаг  |
|             | - шаг с пятки   |
|             | - шаг сценический   |
|             | - шаг на высоких полу пальцах с поджатой назад  |
|             | - на полупальцах с высоко поднятым коленом вперед                                     |
| 3)          | Бег:  |
|             | - сценический   |
|             | - на полу пальцах   |
|             | - легкий шаг (ноги назад)   |
|             | - на месте  |

|            |   |
|------------|---|
| 4)         | Прыжки:   |
|            | - на месте по VI позиции                                      |
|            | - с продвижением вперед                                       |
|            | - повороте на $\frac{1}{4}$                                   |
| 5)         | Работа рук:   |
|            | - понятие «правая» и «левая рука»                             |
|            | - положение рук на талии                                      |
|            | - перед грудью  |
|            | - положение рук в кулаки                                      |
| 6)         | Позиции ног:  |
|            | - понятие «правая» и «левая нога»                             |
|            | - первая позиция свободная                                    |
|            | - первая позиция параллельная                                 |
|            | - вторая позиция параллельная                                 |
| 7)         | Работа головы   |
|            | - Наклоны и повороты  |
| 8)         | Движения корпуса  |
|            | - наклоны вперед, назад, в сторону                            |
|            | - с сочетанием работы головы                                  |
| 9)         | Музыкально-ритмические упражнения                             |
|            | Притопы   |
|            | - простой   |
|            | - двойной   |
|            | - тройной   |
|            | Хлопки  |
|            | - Хлопки в ладоши (простые)                                   |
|            | - Хлопки в ритмическом рисунке                                |
|            | - Хлопки в парах с партнером                                  |
|            | Изучение ударов стопой в сочетании с хлопками (стоя на месте) |
| <b>VI.</b> | <b>Музыкально-ритмические игры (по выбору преподавателя)</b>  |
|            | Рекомендуемые:  |
|            | - «Музыкальная шкатулка»                                      |
|            | - «Самолетики-вертолетики»                                    |
|            | Контрольные уроки   |

### **Основные требования к знаниям и умениям 1 год обучения**

Обучающиеся должны иметь следующие знания, умения, навыки:

- определять характер музыки словами (грустный, веселый, спокойный, плавный, изящный);
- правильно определять сильную долю в музыке и различать длительности нот;
- знать различия «народной» и «классической» музыки;
- уметь грамотно исполнять движения;

- выполнять основные движения упражнений с предметами и без них под музыку преимущественно на 2/4 и 4/4;
- начинать и заканчивать движение вместе с музыкой;
- уметь координировать движения - рук, ног и головы, при ходьбе, беге, галопе;
- уметь ориентироваться в пространстве: выполнять повороты, двигаясь по линии танца;
- четко определять право и лево в движении и исполнении упражнения с использованием предметов;
- хорошо владеть движениями с платком и обручем;
- уметь свободно держать корпус, голову и руки в тех или иных положениях;
- уметь работать в паре и синхронизировать движения.

### **Примерные требования к контрольным урокам:**

За время обучения учащиеся должны приобрести ряд практических навыков:

1. Уметь выполнять комплексы упражнений.
2. Уметь сознательно управлять своими движениями.
3. Владеть упражнениями на развитие музыкальности, метроритма.
4. Уметь координировать движения.
5. Владеть изученными танцевальными движениями разных характеров и музыкальных темпов.

## **2 год обучения**

| <b>№№</b> | <b>Наименование тем</b>                 |
|-----------|---|
| <b>I.</b> | <b>Основы музыкальной грамоты</b>       |
| 1)        | Характер музыки:                        |
|           | - торжественный, величественный и т.д.  |
|           | - игривый, шуточный и т.д.              |
|           | - задумчивый, сдержанный и т.д.         |
| 2)        | Музыкальный размер (2/4, 4/4, 3/4, 6/8) |
|           | 3/4                                     |
|           | 6/8                                     |
| 3)        | Жанры в музыке:                         |
|           | песня                                   |
|           | танец                                   |
|           | марш                                    |
| 4)        | Понятие «сильная доля»                  |
| 5)        | Понятие «затакт»                        |
| 6)        | Знакомство с куплетной формой           |
| 7)        | Понятие «музыкальная фраза»             |

|             |   |
|-------------|---|
| 8)          | Характер музыки. Тоника:  |
|             | - мажор   |
|             | - минор   |
| 9)          | Музыкальные паузы<br>(половинная, четвертная, восьмая)                                |
| 10)         | Музыкальный темп:   |
|             | - умеренный   |
| 11)         | Музыкальные штрихи:   |
|             | - легато  |
|             | - стаккато  |
| <b>II.</b>  | <b>Упражнения на ориентировку в пространстве</b>                                      |
|             | - диагональ   |
|             | - круг  |
|             | - два круга   |
|             | - «улитка»  |
|             | - «змейка»  |
| <b>III.</b> | <b>Упражнения с музыкально-ритмическими предметами<br/>( по выбору преподавателя)</b> |
| 1)          | - ударные<br>(ложки, барабан и т.д.)  |
| 2)          | - звенящие<br>(бубен, маракасы, погремушка, бубенцы, трещотка)                        |
| <b>IV.</b>  | <b>Упражнения с предметами танца (по выбору преподавателя)</b>                        |
|             | Упражнение с мячом  |
|             | Упражнение с обручем  |
| <b>V.</b>   | <b>Танцевальные движения</b>  |
| 1)          | Поклон  |
|             | -простой  |
|             | - поясной   |
| 2)          | Шаги:   |
|             | - шаг на высоких полу пальцах с поджатой назад  |
|             | - на полу пальцах с высоко поднятым коленом вперед                                    |
|             | -переменный   |
|             | - мелкий шаг с продвижением вперед (хороводный)                                       |
|             | - приставной шаг с приседанием  |
|             | - приставной шаг с притопом   |
| 3)          | Бег:  |
|             | - легкий шаг (ноги назад)   |
|             | - на месте  |
|             | - стремительный   |
|             | - «лошадки» на месте и в продвижении  |
|             | - «жете» на месте и в продвижении с выводом ног вперед и назад                        |

|             |   |
|-------------|---|
| 4)          | Прыжки:   |
|             | - в повороте на ½   |
|             | - «разножка»  |
|             | - «поджатый»  |
| 5)          | Работа рук:   |
|             | - за юбку   |
|             | - позиция рук 1,2,3   |
| 6)          | Позиции ног:  |
|             | - вторая свободная  |
|             | - третья  |
| 7)          | Приседания  |
|             | Полуприседания  |
|             | Полуприседания с каблучком                                    |
| 8)          | «ковырялочка»   |
|             | - в первоначальном раскладе                                   |
|             | - в сочетании с притопами                                     |
| 9)          | Па галопа   |
|             | - прямой  |
|             | - боковой   |
| 10)         | Музыкально-ритмические упражнения                             |
|             | Притопы, дроби  |
|             | - простой   |
|             | - двойной   |
|             | - тройной   |
|             | Хлопки  |
|             | - хлопки в ладоши (простые)                                   |
|             | - хлопки в ритмическом рисунке                                |
|             | - хлопки в парах с партнером                                  |
|             | Изучение ударов стопой в сочетании с хлопками (стоя на месте) |
| <b>VI.</b>  | <b>Музыкально-ритмические игры (по выбору преподавателя)</b>  |
|             | Рекомендуемые:  |
|             | - «Мыши и мышеловка»  |
|             | - «Волшебная шапочка»   |
| <b>VII.</b> | <b>Контрольные уроки</b>                                      |

### Основные требования к знаниям и умениям 2 года обучения

Обучающиеся должны иметь следующие знания, умения, навыки:

- термины: громко—тихо, высоко—низко, характер музыки (бодрый, веселый, печальный, грустный), темп музыки и движения (быстро, медленно, умеренно, подвижно), музыкальные размеры, длительности, понятия «затакт», «сильная доля», «фраза», музыкальные жанры – песня, танец, марш;

- знать названия общеразвивающих упражнений пройденных в течение двух лет обучения;

- знать названия простых танцевальных шагов, а также уметь их правильно исполнить (мягкий, на полу пальцах, приставной, переменный, галоп, полька).

- выполнять основные движения упражнений с предметами и без них под музыку на 2/4, 4/4, 3/4; 6/8;

- слышать изменения звучания музыки и передавать их изменением движения;

- повторять на инструменте простейший ритмический рисунок;

- выполнять с более четким исполнением подражательные движения;

- уметь танцевать в ансамбле;

- уметь правильно ориентироваться на сценической площадке;

- уметь замечать свои ошибки и ошибки других обучающихся;

- уметь свободно и правильно держать корпус, голову в тех или иных позах, согласно выполнению движения или комбинации.

### **Примерные требования к контрольным урокам:**

За время обучения учащиеся должны приобрести ряд практических навыков:

1. Уметь выполнять комплексы упражнений.

2. Уметь сознательно управлять своими движениями.

3. Владеть упражнениями на развитие музыкальности, метроритма.

4. Уметь координировать движения.

5. Владеть изученными танцевальными движениями разных характеров и музыкальных темпов.

### **Требования к уровню подготовки обучающихся**

Результатом освоения программы «Ритмика», является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков:

- знания основных понятий, связанных с метром и ритмом, темпом и динамикой в музыке;

- знания понятия лада в музыке (мажор и минор) и умение отображать ладовую окраску в танцевальных движениях;

- первичные знания о музыкальном синтаксисе, простых музыкальных формах;

- представление о длительности нот в соотношении с танцевальными шагами;

- умение согласовывать движения со строением музыкального произведения;

- навыки двигательного воспроизведения ритмических движений посредством воспроизведения ударом в ладоши и музыкального инструмента;

- навыки сочетания музыкально-ритмических упражнений с танцевальными движениями;

- навыки игры на музыкальных инструментах в сочетании с музыкально-танцевальными упражнениями.



## Формы и методы контроля, система оценок

### *Аттестация: цели, виды, форма, содержание*

Оперативное управление учебным процессом невозможно без осуществления контроля знаний, умений и навыков обучающихся. Именно через контроль осуществляется проверочная, воспитательная и корректирующая функции.

Оценка качества реализации программы "Ритмика" включает в себя текущий контроль успеваемости, промежуточную аттестацию обучающихся.

Успеваемость учащихся проверяется на различных выступлениях: контрольных уроках, концертах, просмотрах и т.д.

Текущий контроль успеваемости обучающихся проводится в счет аудиторного времени, предусмотренного на учебный предмет.

Промежуточная аттестация проводится в форме контрольных уроков,

Контрольные уроки в рамках промежуточной аттестации проводятся на завершающих полугодие учебных занятиях в счет аудиторного времени, предусмотренного на учебный предмет.

### *Критерии оценок*

Для аттестации обучающихся создаются фонды оценочных средств, которые включают в себя методы контроля, позволяющие оценить приобретенные знания, умения и навыки.

| Оценка                  | Критерии оценивания выступления   |
|-------------------------|---|
| 5 («отлично»)           | технически качественное и художественно осмысленное исполнение, отвечающее всем требованиям на данном этапе обучения  |
| 4 («хорошо»)            | отметка отражает грамотное исполнение с небольшими недочетами (как в техническом плане, так и в художественном)   |
| 3 («удовлетворительно») | исполнение с большим количеством недочетов, а именно: неграмотно и невыразительно выполненное движение, слабая техническая подготовка, неумение анализировать свое исполнение, незнание методики исполнения изученных движений и т.д. |

## Методическое обеспечение учебного процесса

### *Методические рекомендации педагогическим работникам*

При организации и проведении занятий по предмету «Ритмика» необходимо придерживаться следующих принципов:

- *принципа сознательности и активности*, который предусматривает, прежде всего, воспитание осмысленного овладения техникой танца; заинтересованности и творческого отношения к решению поставленных задач;
- *принципа наглядности*, который предусматривает использование при обучении комплекса средств и приемов: личная демонстрация приемов, видео и фотоматериалы, словесное описание нового приема и т.д.;
- *принципа доступности*, который требует, чтобы перед учеником ставились посильные задачи. В противном случае у обучающихся снижается интерес к занятиям. От педагога требуется постоянное и тщательное изучение способностей учеников, их возможностей в освоении конкретных элементов, оказание помощи в преодолении трудностей;
- *принцип систематичности*, который предусматривает разучивание элементов, регулярное совершенствование техники элементов и освоение новых элементов для расширения активного арсенала приемов, чередование работы и отдыха в процессе обучения с целью сохранения работоспособности и активности учеников.

Процесс обучения музыкально-ритмическим движениям включает три этапа.

***На первом этапе*** ставятся задачи:

- ознакомления детей с новым упражнением, пляской, хороводом или игрой;
- создания целостного впечатления о музыке и движении;
- разучивания движения.

Методика обучения состоит в следующем: педагог прослушивает вместе с детьми музыкальное произведение, раскрывает его характер, образы и показывает музыкально-ритмическое движение, стремясь пробудить в детях желание разучить его. Показ должен быть точным, эмоциональным и целостным.

***На втором этапе*** задачи расширяются, продолжатся:

- углубленное разучивание музыкально-ритмического движения,
- уточнение его элементов и создание целостного образа, настроения музыкального произведения.

Педагог дает необходимые разъяснения, напоминает последовательность действий, своевременно, доброжелательно оценивает достижения детей.

***Задача третьего этапа*** заключается в том, чтобы закрепить представления о музыке и движении, поощряя детей самостоятельно выполнять разученные движения.

Методика закрепления и совершенствования музыкально-ритмического движения нацелена на работу над его качеством. Преподаватель, напоминая последовательность, используя образные сравнения, отмечая удачное исполнение, создает условия для эмоционального выполнения детьми музыкально-ритмических движений.

### ***Музыкально-ритмические игры***

### **1) «Музыкальная шкатулка»**

#### Описание:

Дети стоят спиной в круг, в центре круга – один из детей, у которого в руках музыкальный инструмент. По указанию преподавателя он начинает играть на инструменте, а остальные дети слушают его. Затем определяют, что за инструмент прозвучал. Кто угадал, становится в круг, и преподаватель дает ему новый инструмент и игра продолжается заново.

#### Игра развивает:

музыкальный слух, при прослушивании музыки музыкального инструмента;  
чувство ритма, когда ребенок исполняет игру на инструменте в разнообразном ритмическом рисунке;  
быстроту мышления, чтобы первым определить и стать лидером.

### **2) «Самолетики – вертолетики»**

#### Описание:

Дети делятся на две команды с одноименными игре названиями. Каждой команде определяется свой музыкальный фрагмент, и когда музыка той или иной команды звучит, то они начинают хаотично двигаться по залу и по окончании должны вернуться на исходное место и выполнить задания преподавателя. Например, прыжки на месте, полуприседания, исполнить хлопки или притопы. Если звучит музыка другой команды, то команда, чья музыка не звучит, стоит на месте («на аэродроме»).

#### Игра развивает:

умение владеть танцевальной площадкой;  
быстроту движений, реакцию;  
музыкальный слух;  
память, так как ребенок запоминает задание и исполняет его спустя некоторое время.

### **3) «Мыши и мышеловка»**

#### Описание:

Дети становятся в один общий круг, держась за руки. Далее по команде преподавателя они производят расчет на «первый», «второй» (это делается затем, чтобы дети и преподаватель могли определить, кто будет являться «мышками», а кто – «мышеловкой»). Далее все участники, являющиеся «первыми», делают шаг в круг и смыкают его, взяв друг друга за руки, образуя замкнутую «мышеловку». А «вторые», т.е. «мышки» становятся за пределы «мышеловки».

Начинается игра. Звучит музыка. На вступление «мыши» еще не двигаются и только потом, когда зазвучала основная мелодия «мыши» пробегают посередине «мышеловки» и проскакивают в воротца, которые образуют игроки «мышеловки», подняв сцепленные руки вверх. Как только музыка обрывается, игроки «мышеловки» опускают руки и закрывают «мышеловку». Оставшиеся «мышки» внутри, считаются пойманными. Они становятся в общий круг, присоединятся к «мышеловке». Игра продолжается. Можно провести игру 3-4

раза. А затем поменять игроков местами. «Вторые» становятся «мышеловкой», а «первые» - мышками.

Игра развивает и учит:

координацию движения ребенка;

умение ориентироваться в пространстве;

формировать рисунок танца – круг;

коллективной работе, находясь в роли «мышеловки»;

развивает музыкальность (так как начало и окончание движения связано с музыкой).

### **Тематический план учебного предмета «Гимнастика» Первый год обучения**

| №  | Наименование раздела               | Объем времени в часах |          |       | Формы аттестации |
|----|------------------------------------|-----------------------|----------|-------|------------------|
|    |                                    | теория                | практика | всего |                  |
| 1. | Упражнения для стоп                | 1                     | 3        | 4     | наблюдение       |
| 2. | Упражнения на выворотность         | 1                     | 3        | 4     | наблюдение       |
| 3. | Упражнения на гибкость вперед      | 0,5                   | 3,5      | 4     | наблюдение       |
| 4. | Развитие гибкости назад            | 0,5                   | 3,5      | 4     | наблюдение       |
| 5. | Силовые упражнения для мышц живота | -                     | 5        | 5     | наблюдение       |
| 6. | Силовые упражнения для мышц спины  | -                     | 5        | 5     | наблюдение       |
| 7. | Упражнения на развитие шага.       | -                     | 5        | 5     | наблюдение       |
| 8. | Прыжки                             | -                     | 5        | 5     | Контрольный урок |
|    | Итого                              | 36 часов              |          |       |                  |

### **Второй год обучения**

| №  | Наименование раздела               | Объем времени в часах |          |       | Формы аттестации |
|----|------------------------------------|-----------------------|----------|-------|------------------|
|    |                                    | теория                | практика | всего |                  |
| 1. | Упражнения для стоп                | 1                     | 3        | 4     | наблюдение       |
| 2. | Упражнения на выворотность         | 1                     | 3        | 4     | наблюдение       |
| 3. | Упражнения на гибкость вперед      | 0,5                   | 3,5      | 4     | наблюдение       |
| 4. | Развитие гибкости назад            | 0,5                   | 3,5      | 4     | наблюдение       |
| 5. | Силовые упражнения для мышц живота | -                     | 5        | 5     | наблюдение       |

|    |                                   |          |   |   |                  |
|----|-----------------------------------|----------|---|---|------------------|
| 6. | Силовые упражнения для мышц спины | -        | 5 | 5 | наблюдение       |
| 7. | Упражнения на развитие шага.      | -        | 5 | 5 | наблюдение       |
| 9. | Прыжки                            | -        | 5 | 5 | контрольный урок |
|    | Итого                             | 36 часов |   |   |                  |

### ***Требования по годам обучения***

Настоящая программа отражает разнообразие специальных упражнений для выработки большого числа новых все усложняющихся двигательных навыков, а также возможность индивидуального подхода к каждому обучающемуся.

Педагог в работе должен учитывать, что большинство упражнений предназначаются для исполнения, а остальные - для работы в классе или просто ознакомления. Следовательно, педагог может устанавливать степень завершенности работы по освоению движений гимнастики.

В гимнастике требуются определенные навыки владения своим телом такие как:

- ловкость;
- гибкость;
- сила мышц;
- быстрота реакции;
- координация движений.

### **Примерный рекомендуемый набор упражнений для 1 года обучения**

#### ***1. Упражнения для стоп***

1. Шаги: а) на всей стопе; б) на полупальцах.
2. Сидя на полу, сократить и вытянуть стопы по VI позиции.
3. Лежа на спине, круговые движения стопами: вытянуть стопы по VI позиции, сократить по VI позиции, медленно развернуть стопы так, чтобы мизинцы коснулись пола (сокращенная I позиция), вытянуть стопы по I позиции.
4. Releve на полупальцах в VI позиции: а) у станка; б) на середине; в) с одновременным подъемом колена (лицом к станку).
5. Из положения - сидя на пятках, подняться на пальцы (подъем должен "вывалиться"), перейти на полупальцы, опустить пятки на пол. Все сделать в обратном порядке и вернуться в исходное положение.
6. Сидя на пятках, спина круглая, перейти в положение - сидя на подъем, руки опираются около стоп.
7. Лицом к станку: из I позиции поставить правую ногу на "полупальцы" (колено находится в выворотном положении), перевести ногу "на пальцы" и вернуть ногу в исходную позицию.

#### ***2. Упражнения на выворотность***

1. Лежа на спине развернуть ноги из VI позиции в I.
2. "Лягушка": а) сидя; б) лежа на спине; в) лежа на животе;

г) сидя на полу - руки продеть с внутренней стороны голени и, сцепив кисти в "замок", подтянуть стопы к себе, при этом выпрямить корпус, колени максимально отвести от корпуса; д) «Лягушка» с наклоном вперед.

3. Сидя у стены: согнуть ноги в коленях, подтянуть их к груди. Захватить носки стоп руками так, чтобы они сохраняли 1 позицию, и выпрямить ноги вперед.

4. Лежа на спине, подъем ног на 90° по 1 позиции с одновременным сокращением и вытягиванием стоп.

### **3. Упражнения на гибкость вперед**

1. "Складочка" по VI позиции с обхватом рук за стопы.

2. "Складочка" по I позиции: сидя колени согнуть и подтянуть к груди, стопы в выворотной I позиции, руками удерживать стопы, стараясь развести их в стороны. Вытянуть ноги по полу с одновременным наклоном вперед, руки и стопы вытягиваются.

3. Из положения упор присев (присед, колени вместе, руки опираются около носков снаружи) встать в положение упор согнувшись (стойка на прямых ногах с опорой руками около носков, тело согнуто в тазобедренных суставах).

4. В глубоком plie по II позиции, руки продеть с внутренней стороны голени и взяться за стопы, сохраняя положение рук, выпрямить колени с одновременным наклоном туловища.

5. Спиной к станку: "кошечка", т.е. последовательный волнообразный прогиб из положения "стоя" в наклон вперед. Прогиб начинается с верхних звеньев позвоночника. Движение делается и в обратном порядке.

### **4. Развитие гибкости назад**

1. Лежа на животе, port de bras назад с опорой на предплечья, ладони вниз-поза «сфинкса».

2. Лежа на животе, port de bras на вытянутых руках.

3. "Колечко" с глубоким port de bras назад, одновременно ноги согнуть в коленях, носками коснуться головы.

4. "Корзиночка".

В положении лежа на животе, взяться руками за стопы. Сильно прогнуться, подняв бедра и туловище вверх (следить, чтобы руки находились в таком же положении, как при упражнении "мостик").

5. "Мост", стоя на коленях: в положении лежа на животе, взяться руками за стопы. Сильно прогнуться, подняв бедра и туловище вверх (следить, чтобы руки находились в таком же положении, как при упражнении "мостик").

6. Из положения "стоя" опуститься на "мостик" и вернуться в исходное положение.

### **5. Силовые упражнения для мышц живота**

1. Лежа на коврике, ноги поднять на 90° (в потолок) и опустить, руки в стороны ладонями вниз:

2. "Уголок": а) из положения - сидя, колени подтянуть к груди

б) из положения - лежа.

3. Стойка на лопатках с поддержкой под спину.

4. Лежа на спине *battements releve lent* двух ног на 90°. Опустить ноги за голову до пола, развести в стороны и через *gond* собрать в 1 позицию.

#### **6. Силовые упражнения для мышц спины**

1. Лежа на животе, подъем и опускание туловища (руки вперед или в сторону, ноги в выворотном положении).

2. Лежа на животе, подъем и опускание ног и нижней части туловища (ноги в выворотном положении, голова на руках):

3. "Самолет". Из положения - лежа на животе, одновременное подъем и опускание ног и туловища.

4. "Лодочка". Перекаты на животе вперед и обратно.

5. Отжимание от пола (упражнение для мальчиков за счет упражнения №4).

6. "Обезьянка".

Стоя по VI позиции, поднять руки вверх, наклониться вперед, поставить ладони на пол перед стопами. Поочередно переступая руками вперед, принять положение – упор, лежа на животе. Затем, движение проделать в обратном порядке до исходного положения.

7. Упражнение в парах: лежа на животе, подъем и опускание туловища (руки в III позиции). Партнер придерживает за колени.

8. Стоя в 1 позиции, поднять руки вверх, сделать глубокий наклон вперед, поставить ладони на пол перед стопами. Поочередно переступая руками вперед, принять положение "упор лежа". При этом стараться удерживать пятки в 1 позиции на полу. Сгибаясь в тазобедренных суставах, подтянуть ноги в 1 позиции, как можно ближе к рукам. Подняться в исходное положение.

#### **7. Упражнения на развитие шага.**

1. Лежа на полу, *battements releve lent* на 90° по 1 позиции во всех направлениях.

2. Лежа на полу, *grand battement jete* по 1 позиции во всех направлениях

3. Лежа на спине *battements releve lent* двух ног на 90° (в потолок), медленно развести ноги в стороны до шпагата, собрать ноги в 1 позицию вверх.

4. Шпагаты: прямой, на правую, на левую ноги.

5. Сидя на прямом "полушпагате", повернуть туловище вправо, и, с максимальным наклоном к правой ноге, взяться левой рукой за стопу. Правая рука отведена за спину.

6. Сидя на прямом "полушпагате", наклонить туловище боком вправо, и, с максимальным наклоном к правой ноге, взяться левой рукой за стопу. Правая рука на левом бедре:

7. Сидя в положении "лягушка", взяться левой рукой за стопу правой ноги и выпрямить ногу вперед.

8. Сидя в положении "лягушка", взяться левой рукой за стопу правой ноги и выпрямить ногу в сторону, правая рука на полу.

9. Сидя на полу с ногами по 1 позиции, развести ноги до прямого шпагата, лечь вперед и, разворачивая ноги в тазобедренных суставах, перевести их в "лягушку" на животе. Провести все в обратном порядке.

10. Лежа на боку, *battement developpe* правой ногой, с сокращенной стопой. Захватить ее: а) правой рукой, б) левой рукой.

11. Равновесие с захватом правой руки голеностопного сустава правой ноги:  
а) вперед, б) в сторону, в) назад.

### **8. Прыжки**

1. Temps sauté по VI и I позициям.
2. Подскоки на месте и с продвижением.
3. На месте перескоки с ноги на ногу.
4. "Пингвинчики". Прыжки по I позиции с сокращенными стопами.
5. Прыжки с поджатыми ногами.
6. Прыжки с продвижением в полушпагате с поочередной сменой ног.
7. "Козлик". Выполняется pas assemble, подбивной прыжок.
8. Прыжок в шпагат.
9. Подбивной прыжок в "кольцо" одной ногой.
10. Прыжок в "лягушку" со сменой ног.

1 класс

Цель: ознакомление обучающихся с работой опорно-двигательного аппарата, укрепление общефизического состояния учащихся.

Задачи:

- укрепление общефизического состояния учащихся;
- развитие элементарных навыков координации;
- развитие выворотности ног при помощи специальных упражнений, которые помогут учащимся овладеть основными позициями классического танца;

## **Примерный рекомендуемый набор упражнений для 2 года обучения**

### **1. Упражнения для стоп**

1. Releve на полупальцах в VI позиции: а) на середине; б) с одновременным подъемом колена (лицом к станку).
2. Из положения - сидя на пятках, подняться на пальцы (подъем должен "вывалиться"), перейти на полу - пальцы, опустить пятки на пол. Все сделать в обратном порядке и вернуться в исходное положение:
3. Сидя на пятках, спина круглая, перейти в положение - сидя на подъем, руки опираются около стоп.
4. Лицом к станку: из I позиции поставить правую ногу на "полу - пальцы" (колено находится в выворотном положении), перевести ногу на пальцы и вернуть ногу в исходную позицию.

### **2. Упражнения на выворотность**

- 1 «Лягушка» с наклоном вперед.
2. Сидя у стены: согнуть ноги в коленях, подтянуть их к груди. Захватить носки стоп руками так, чтобы они сохраняли I позицию, и выпрямить ноги вперед.
3. Лежа на спине, подъем ног на 90° по I позиции с одновременным сокращением и вытягиванием стоп.

### **3. Упражнения на гибкость вперед**

1. Спиной к станку, держась за опору руками, пружинящие наклоны вперед (по I и II позициям). Следить за прямой спиной.



2. Лежа на полу, ноги в 1 позиции. Сесть, сделать наклон вперед, сесть, вернуться в исходное положение.
3. В глубоком plie по II позиции, руки продеть с внутренней стороны голени и взяться за стопы, сохраняя положение рук, выпрямить колени с одновременным наклоном туловища.
4. Спина к станку: "кошечка", т.е. последовательный волнообразный прогиб из положения "стоя" в наклон вперед. Прогиб начинается с верхних звеньев позвоночника. Движение делается и в обратном порядке.

#### **4. Развитие гибкости назад**

1. "Кошечка" - из положения "сидя на пятках" перейти, не отрывая грудь от пола, в положение "прогнувшись в упоре". Сильно прогнуться и вернуться в исходное положение.
2. "Корзиночка". В положении лежа на животе, взяться руками за стопы. Сильно прогнуться, подняв бедра и туловище вверх (следить, чтобы руки находились в таком же положении, как при упражнении "мостик").
3. "Мост", стоя на коленях: в положении лежа на животе, взяться руками за стопы. Сильно прогнуться, подняв бедра и туловище вверх (следить, чтобы руки находились в таком же положении, как при упражнении "мостик").
4. Из положения "стоя" опуститься на "мостик" и вернуться в исходное положение.

#### **5. Силовые упражнения для мышц живота**

1. "Уголок" из положения лежа.
2. Стойка на лопатках без поддержки под спину.
3. Лежа на спине battements releve lent двух ног на 90°. Опустить ноги за голову до пола, развести в стороны и через rond собрать в 1 позицию.

#### **6. Силовые упражнения для мышц спины**

1. Упражнение в парах: лежа на животе, подъем и опускание туловища. Партнер придерживает за колени.
2. Лежа на животе, поднимание и опускание туловища (руки вперед или в сторону, ноги в выворотном положении).
3. Лежа на животе, поднимание и опускание ног и нижней части туловища (ноги в выворотном положении, голова на руках).
4. Стоя в 1 позиции, поднять руки вверх, сделать глубокий наклон вперед, поставить ладони на пол перед стопами. Поочередно переступая руками вперед, принять положение "упор лежа". При этом стараться удерживать пятки в 1 позиции на полу. Сгибаясь в тазобедренных суставах, подтянуть ноги в 1 позиции, как можно ближе к рукам. Подняться в исходное положение.

#### **7. Упражнения на развитие шага.**

1. Лежа на полу, battements releve lent на 90° по 1 позиции во всех направлениях.
2. Лежа на полу, grand battement jete по 1 позиции во всех направлениях.
3. Сидя в положении "лягушка", взяться левой рукой за стопу правой ноги и выпрямить ногу вперед.

4. Сидя в положении "лягушка", взяться левой рукой за стопу правой ноги и выпрямить ногу в сторону, правая рука на полу.
5. Сидя на полу с ногами по 1 позиции, развести ноги до прямого шпагата, лечь вперед и, разворачивая ноги в тазобедренных суставах, перевести их в "лягушку" на животе. Прodelать все в обратном порядке.
6. Лежа на боку, battement developpe правой ногой, с сокращенной стопой. Захватить ее: а) правой рукой; б) левой рукой.
7. Равновесие с захватом правой руки голеностопного сустава правой ноги:
  - а) вперед; б) в сторону; в) назад.

### **8. Прыжки**

1. Прыжки с продвижением в полушпагате с поочередной сменой ног.
2. Прыжок в "лягушку" со сменой ног.
3. "Козлик". Выполняется pas assemble, подбивной прыжок.
4. Прыжок в шпагат.

### **Требования к уровню подготовки обучающихся**

Уровень подготовки обучающихся является результатом освоения программы учебного предмета «Гимнастика», и предполагает формирование комплекса знаний, умений и навыков, таких, как:

- знание анатомического строения тела;
- знание приемов правильного дыхания;
- знание правил безопасности при выполнении физических упражнений;
- знание о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни;
- умение выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- умение сознательно управлять своим телом;
- умение распределять движения во времени и в пространстве;
- владение комплексом упражнений на развитие гибкости корпуса;
- навыки координаций движений.

### **Формы и методы контроля, система оценок**

#### *1. Аттестация: цели, виды, форма, содержание*

Оценка качества освоения учебного предмета "Гимнастика" включает в себя текущий контроль успеваемости и промежуточную аттестацию обучающегося в конце каждого учебного года обучения. В качестве средств текущего контроля успеваемости могут использоваться контрольные уроки, просмотры.

Текущий контроль успеваемости обучающихся проводится в счет аудиторного времени, предусмотренного на учебный предмет.

Промежуточная аттестация проводится в форме контрольных уроков. Контрольные уроки могут проходить в виде просмотров.

Контрольные уроки в рамках промежуточной аттестации проводятся на завершающих полугодие учебных занятиях в счет аудиторного времени, предусмотренного на учебный предмет.

По завершении изучения предмета "Гимнастика" по итогам промежуточной аттестации обучающимся выставляется оценка, которая заносится в свидетельство об окончании образовательного учреждения.

Содержание промежуточной аттестации и условия ее проведения разрабатываются образовательным учреждением самостоятельно.

## *2. Критерии оценок*

Образовательным учреждением разрабатываются критерии оценок промежуточной аттестации и текущего контроля успеваемости обучающихся.

Для аттестации обучающихся создаются фонды оценочных средств, которые включают в себя методы контроля, позволяющие оценить приобретенные знания, умения и навыки. Фонды оценочных средств разрабатываются и утверждаются образовательным учреждением самостоятельно.

По итогам показа на контрольном уроке выставляется оценка по пятибалльной шкале:

| <b>Оценка</b>           | <b>Критерии оценивания выступления</b>   |
|-------------------------|--|
| 5 («отлично»)           | технически качественное и художественно осмысленное исполнение, отвечающее всем требованиям на данном этапе обучения   |
| 4 («хорошо»)            | отметка отражает грамотное исполнение с небольшими недочетами (как в техническом плане, так и в художественном смысле)   |
| 3 («удовлетворительно») | исполнение с большим количеством недочетов, а именно: недоученные движения, слабая техническая подготовка, малохудожественное исполнение, отсутствие свободы исполнения и т.д. |

При выведении итоговой оценки учитывается следующее:

- оценка годовой работы обучающегося;
- оценка на контрольном уроке.

Оценки выставляются по окончании каждой четверти и полугодий учебного года.

## **Методическое обеспечение учебного процесса**

Основная форма учебной и воспитательной работы - урок в классе, обычно включающий в себя проверку выполненного задания, совместную работу педагога и обучающегося по выполнению гимнастических упражнений. Урок может иметь различную форму, которая определяется не только конкретными задачами, стоящими перед обучающимися, но также во многом обусловлена их индивидуальностями.

В работе с обучающимися педагог следует принципам последовательности, постепенности, доступности, наглядности в освоении материала. Весь процесс обучения основан на выполнении известных правил: от простого к сложному, от легкого к трудному, от известного к неизвестному. Содержание процесса обучения на уроках гимнастики, в соответствии с основополагающими принципами педагогической науки, должно иметь воспитательный характер и базироваться на дидактических принципах сознательности и активности, систематичности и последовательности прочного освоения основ изучаемого предмета.

Одна из основных задач гимнастики, как предмета - воспитание важнейших психофизических качеств, развитие двигательного аппарата в сочетании с формированием моральных и волевых качеств личности – силы, выносливости, ловкости, быстроты реакции, смелости, творческой инициативы, координации и выразительности.

Приступая к обучению, педагог должен исходить из физических возможностей ребенка. Необходимым условием для успешного обучения на уроках гимнастики является формирование у обучающегося уже на начальном этапе правильной постановки корпуса, рук, ног и головы. С первых уроков полезно ученику рассказывать об анатомическом строении тела, о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни.

Педагог в занятиях помогает обучающимся увидеть образ движения. Все поведение педагога на уроке должно строиться, как положительный образец правильного отношения к общему делу, а показ должен быть точным, подробным и качественным. Показом надо пользоваться умело – то есть не злоупотреблять им в тех случаях, когда в нем нет необходимости. Нет смысла показывать движение, которое хорошо известно; это снижает интерес к занятиям и ничего не дает для развития памяти учеников.

Техника исполнения является необходимым средством для выполнения любого гимнастического упражнения, поэтому необходимо постоянно стимулировать работу обучающегося над совершенствованием его исполнительской техники.

Особое место занимает работа над координацией движений, поэтому, с первых лет обучения необходимо развивать ловкость, как одно из наиболее важных двигательных качеств, необходимых на уроках гимнастики. Без ловкости нельзя усвоить ни одно упражнение. Она позволяет избежать травм при выполнении сложных движений, что требует умения распределять внимание.

Правильная организация учебного процесса, успешное и всестороннее развитие данных ребенка зависят непосредственно от того, насколько тщательно спланирована работа, поэтому, готовясь к уроку, педагог должен, прежде всего, определить его направленность.

Важным методом правильной организации урока является продуманное, спланированное размещение обучающихся. При выполнении движений у станка надо расставить учеников так, чтобы они не мешали друг другу. При выполнении движений на середине зала лучше размещать детей в шахматном

порядке, чтобы преподаватель мог лучше видеть их, причем через 2-3 урока следует менять линии.

Для самоконтроля за упражнениями необходимо проводить занятия перед зеркалом. Однако занятия перед зеркалом следует чередовать с занятиями без зеркала, чтобы обучающиеся учились контролировать свои движения лишь с помощью мышечного чувства.

Одна из самых главных методических задач состоит в том, чтобы научить ребенка работать самостоятельно. Творческие задачи развивают такие важные для любого вида деятельности личные качества, как воображение, мышление, увлеченность, трудолюбие, активность, инициативность, самостоятельность. Эти качества необходимы для организации грамотной самостоятельной работы, которая позволяет значительно активизировать учебный процесс.

### **Тематический план учебного предмета «Танец»**

Учебный материал распределяется по годам обучения – классам. Каждый класс имеет свои дидактические задачи, объем времени, предусмотренный для освоения учебного материала.

***Требования по годам обучения***

#### **I год обучения**

| №  | Наименование раздела          | Объем времени в часах |          |       | Формы аттестации |
|----|-------------------------------|-----------------------|----------|-------|------------------|
|    |                               | теория                | практика | всего |                  |
| 1. | Музыкально-танцевальные игры  | 2                     | 5        | 7     | наблюдение       |
| 2. | Освоение танцевальных образов | 2                     | 5        | 7     | наблюдение       |
| 3. | Эмоции в танце                | 2                     | 5        | 7     | наблюдение       |
| 4. | «Пространство и мы»           | 2                     | 5        | 7     | наблюдение       |
| 5. | Музыка и танец                | 2                     | 5        | 7     | наблюдение       |
| 6. | Итоговое занятие              | -                     | 1        | 1     | Контрольный урок |
|    | Итого                         | 36 часов              |          |       |                  |

### ***Второй год обучения***

| №  | Наименование раздела               | Объем времени в часах |          |       | Формы аттестации |
|----|------------------------------------|-----------------------|----------|-------|------------------|
|    |                                    | теория                | практика | всего |                  |
| 1. | Основы национальной хореографии    | 1                     | 3        | 4     | наблюдение       |
| 2. | Образная пластика рук              | 1                     | 3        | 4     | наблюдение       |
| 3. | Освоение танцевального репертуара  | 2                     | 6        | 8     | наблюдение       |
| 4. | Освоение сценического пространства | 2                     | 6        | 8     | наблюдение       |
| 5. | Слушаем и фантазируем              | 1                     | 4        | 5     | наблюдение       |
| 6. | Музыка и танец                     | 0,5                   | 4,5      | 5     | наблюдение       |
| 7. | Итоговое занятие                   | -                     | 2        | 2     | контрольный урок |
|    | Итого                              | 36 часов              |          |       |                  |

### ***Раздел 1. Музыкально-танцевальные игры***

- «Рассыпуха»
- «В мире животных»
- «Гуси у бабуся»
- «Волшебный остров»
- «Веселые человечки»
- «Гусеница»
- «Лесной оркестр»

- «Антошка»
- «Спят усталые игрушки»
- «Паровозик»
- «Эй, товарищ, больше жизни...»

### ***Раздел 2. Освоение танцевальных образов***

- «Буратино»
- «Лучики»
- «Светофор»
- «Часики»
- «Каблучок»
- «Песенка-чудесенка»
- «Ладушки»

### ***Раздел 3. Эмоции в танце***

- «Танцующие человечки»
- «Пиктограммы»
- «Эстафета полярных эмоций»
- «Актерская «пятиминутка»

### ***Раздел 4. «Пространство и мы»***

- «Красно-синие точки-флажки репетиционного зала»
- «Здравствуй, сцена!»
- «Рисуем собой танцевальный узор: круг, цепочка, линии, змейка, ручеек, ключ и другие орнаментальные фигуры»

### ***Раздел 5. Музыка и танец***

- «Основы музыкально-ритмического движения»
- «Музыка - первооснова в художественно-творческом развитии ребенка»
- «Музыкальные инструменты»
- «Музыка и танец»

В конце каждой четверти первого класса назначается контрольный урок с отметкой, на котором учащиеся демонстрируют свои знания по пройденному материалу.

## **II год обучения**

### ***Раздел 1. Основы национальной хореографии***

- Основные элементы народного танца на середине зала

### ***Раздел 2. Образная пластика рук***

- «Фольклорные руки»
- «Руки-эмоции»
- «Руки-позиции»
- «Руки импровизируют»

### ***Раздел 3. Освоение танцевального репертуара***

- «Топотуха»
- «Калинка»
- В ритмах «Макаренны»

- «Ручки»
- «Облачко»
- «Цветы для мамы»
- «В мире животных»
- «Колокольчики»
- «Лесные музыканты»
- «Ковбой»

#### ***Раздел 4. Освоение сценического пространства***

- «Пространство репетиционного зала и сценической площадки»
- «Освоение простых хореографических рисунков-фигур»
- «Эпольманы корпуса»

#### ***Раздел 5. Слушаем и фантазируем***

- «Элементарные формы танцевальной импровизации»
- «Самостоятельное сочинение хореографического фрагмента на предлагаемую музыку»

#### ***Раздел 6. Эмоции в танце***

- «Этюд на заданную тему»
- «Утренний туалет актера»
- «Предлагаемые обстоятельства-эмоции»
- «Актерская «пятиминутка»

#### ***Раздел 7. Музыка и танец***

- «Музыкальная викторина»
- «Музыкальная лесенка: «ступеньки» - сильные и слабые доли в танце
- «Музыкальная нюансировка хореографического движения»
- «Музыка – помощница в сочинении танца»

С обучающимися во втором классе в первых трех четвертях проводятся контрольные уроки.

В конце второго года обучения проводится зачет с отметкой, которая выставляется в свидетельство об окончании школы.

#### ***Требования к контрольным урокам и зачетам***

За время обучения обучающиеся должны приобрести ряд практических навыков:

уметь выполнять комплексы упражнений с учетом индивидуальных особенностей организма;

уметь сознательно управлять своим телом;

владеть упражнениями на развитие музыкальности, метроритма;

уметь координировать движения;

владеть, в достаточной степени, изученными танцевальными движениями разных характеров и музыкальных темпов.

### **Требования к уровню подготовки обучающихся**



Результатом освоения программы является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков:

- знание основных элементов классического, народного танцев;
- знание о массовой композиции, сценической площадке, рисунке танца, слаженности и культуре исполнения танца;
- умение исполнять простые танцевальные этюды и танцы;
- умение ориентироваться на сценической площадке;
- умение самостоятельно создавать музыкально-двигательный образ;
- владение различными танцевальными движениями, упражнениями на развитие физических данных;
- навыки перестраивания из одной фигуры в другую;
- владение первоначальными навыками постановки корпуса, ног, рук, головы;
- навыки комбинирования движений;
- навыки ансамблевого исполнения, сценической практики.

А также:

- умение воспроизводить метроритмический узор народной музыки средствами народно-сценического танца и элементарных хореографических средств;
- навык освоения пространства репетиционного и сценического зала, линейное, круговое построение, основные фигуры-рисунки танца, положения в парах и в массовых коллективных номерах;
- умение определять характер музыки, менять характер движений в соответствии со сменами музыкальных частей;
- умение использовать сюжетные и драматургические элементы в инсценировках песен, хороводов;
- навыки использования самостоятельности, силы воли, развивать их; осознавать значение результатов своего творческого поиска;

### **Формы и методы контроля, система оценок**

#### *1. Аттестация: цели, виды, форма, содержание.*

Оценка качества реализации программы включает в себя текущий контроль успеваемости, промежуточную аттестацию обучающихся:

*Формы текущего контроля:*

- творческий просмотр постановочных работ;
- зачетные занятия, открытые уроки;
- проверочные задания.

*Формы промежуточной аттестации:*

- контрольные уроки, зачеты, проводимые в виде творческих показов.

Программа предусматривает проведение для обучающихся консультации с целью их подготовки к контрольным урокам.

#### *2. Критерии оценок*

Для аттестации обучающихся создаются фонды оценочных средств, которые включают в себя методы контроля, позволяющие оценить приобретенные знания, умения и навыки.

*Критерии оценки качества исполнения*

| Оценка                  | Критерии оценивания выступления   |
|-------------------------|---|
| 5 («отлично»)           | технически качественное и художественно осмысленное исполнение, отвечающее всем требованиям на данном этапе обучения  |
| 4 («хорошо»)            | оценка отражает грамотное исполнение с небольшими недочетами (как в техническом плане, так и в художественном)  |
| 3 («удовлетворительно») | исполнение с большим количеством недочетов, а именно: неграмотно и невыразительно выполненное движение, слабая техническая подготовка, неумение анализировать свое исполнение, незнание и использование методики исполнения изученных движений и т.д. |

**Методическое обеспечение учебного процесса**

При работе над танцевальным репертуаром важным моментом является развитие у детей танцевальной выразительности. Однако необходимо отметить, что выразительность исполнения – результат не механического «натаскивания», а систематической работы, когда ученик от более простых заданий, связанных с передачей характера музыки в двигательно-ритмических упражнениях, постепенно переходит к более сложным, передающим стиль, характер танцев, развитие образа персонажа в сюжетных постановках.

В процессе обучения следует учитывать физическую нагрузку, не допуская перенапряжения детей, не злоупотребляя партерной гимнастикой и прыжковыми движениями. В каждой группе танцев, предложенных для изучения в программе, даны несколько однотипных, что дает возможность выбора подходящего материала в зависимости от местных условий. Широко могут быть использованы этюды, составленные самим педагогом. Очень полезна этюдная работа над небольшими сюжетными танцами, отражающими школьную жизнь, сказочные сюжеты, образы животных, птиц, явления природы.

**Урок.** Урок является основной формой учебного процесса. Урок характеризуется единством дидактической цели, объединяющей содержание деятельности преподавателя и учащихся, определённой структурой, диктуемой каждый раз конкретными условиями и закономерностями усвоения учебного материала. Как часть учебного процесса урок может содержать: организационный момент, восприятие, осознание и закрепление в памяти информации; овладение навыками (на основе усвоенной информации) и опытом творческой деятельности; усвоение системы норм и опыта эмоционального отношения к миру и деятельности в нём; контроль и самоконтроль преподавателя и учащихся.

При организации и проведении занятий по предмету «Танец» необходимо придерживаться следующих принципов:

- принципа сознательности и активности, который предусматривает, прежде всего, воспитание осмысленного овладения техникой танца; заинтересованности и творческого отношения к решению поставленных задач;

- принципа наглядности, который предусматривает использование при обучении комплекса средств и приемов: личная демонстрация приемов, видео и фотоматериалы, словесное описание нового приема и т.д.;

- принципа доступности, который требует, чтобы перед учеником ставились посильные задачи. В противном случае у обучающихся снижается интерес к занятиям. От преподавателя требуется постоянное и тщательное изучение способностей учеников, их возможностей в освоении конкретных элементов, оказание помощи в преодолении трудностей;

- принцип систематичности, который предусматривает разучивание элементов, регулярное совершенствование техники элементов и освоение новых элементов для расширения активного арсенала приемов, чередование работы и отдыха в процессе обучения с целью сохранения работоспособности и активности учеников.

## **Дидактические материалы**

### **Список музыкального материала**

1. Брамс И. Венгерские танцы: Танец № 5 fis-moll
2. Вебер К. Вальс из оперы «Волшебный стрелок»

3. Векерлен Ж. Б. «В лесу осел с кукушкой»
4. Глинка М. И. «Камаринская»
5. Глинка М. И. Арагонская хота
6. Глинка М. И. Вальс-фантазия
7. Глинка М. И. Опера «Руслан и Людмила»: Восточные танцы из 4 д.
8. Григ Э. Музыка к драме «Пер Гюнт»: «Утро»
9. Григ Э. Норвежские танцы: Халлинг A-dur
10. Григ Э. Шествие гномов, танец эльфов;
11. Дакен Л. «Кукушка»
12. Дворжак А. Славянские танцы: Танец № 8 g-moll
13. Лядов А. «Кикимора», «Волшебное озеро», «Баба-Яга», «Музыкальная табакерка»
14. Моцарт В. А. Маленькая ночная серенада, 2 ч.
15. Моцарт В. Опера «Волшебная флейта»
16. Мусоргский М. «Картинки с выставки»
17. Прокофьев С. «Гадкий утенок»
18. Прокофьев С. «Детская музыка»
19. Прокофьев С. Балет «Золушка»: «Часы», «Фея Сирени»
20. Прокофьев С. Опера «Любовь к трем апельсинам»
21. Прокофьев С. Сказки старой бабушки
22. Равель М. Опера-балет «Дитя и волшебство»
23. Рахманинов С. Юмореска
24. Римский-Корсаков Н. Вступление к опере «Садко»
25. Римский-Корсаков Н. Вступление к опере «Снегурочка»; Марш царя Берендея
26. Римский-Корсаков Н. Опера «Сказка о царе Салтане»: «Три чуда», «Полет шмеля»
27. Римский-Корсаков Н. Симфоническая сюита «Шехеразада», 1 ч.
28. Россини Д. «Кошачий дуэт»
29. Сен-Санс К. «Карнавал животных»
30. Стравинский И. Балет «Петрушка»: «Русская»
31. Чайковский П. «Времена года»
32. Чайковский П. «Детские песни»
33. Чайковский П. «Детский альбом»
34. Чайковский П. Балет «Щелкунчик»: Марш
35. Чайковский П. И. Балет «Щелкунчик»: Сюита танцев
36. Шопен Ф. Полонез A-dur
37. Шостакович Д. Праздничная увертюра
38. Шостакович Д. Танцы кукол
39. Штраус И. Марш Радецкого
40. Шуберт Ф. Баллада «Лесной царь»
41. Шуберт Ф. Вокальный цикл «Прекрасная мельничиха»: «Охотник»
42. Шуберт Ф. Песня «Форель»
43. Шуман Р. «Альбом для юношества»: «Дед-Мороз»

44. Шуман Р. «Альбом для юношества»
45. Шуман Р. «Детские сцены»
46. Шуман Р. «Карнавал».

### **Список рекомендуемой методической литературы**

1. Бондаренко Л. Ритмика и танец. – Киев, 1972
2. Богоявленская Т. Дополнительная образовательная программа танцевального ансамбля «Санта Лючия» – М.: ООО «Век информации», 2009
3. Буренина А.И. Ритмическая мозаика. Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста. – 2-е изд., испр. и доп. – СПб: ЛОИРО, 2000
4. Ветлугина Н.А. Музыкальное развитие ребенка. - М., 1968
5. Зимина А.Н. Образные упражнения и игры в музыкально-ритмическом развитии детей. – М., 1998
6. Конорова Е.В. Эстетическое воспитание средствами хореографического искусства. – М., 1963
7. Конорова Е.В. Методическое пособие по ритмике. – М., 1972 – Вып. 1, 1973 – Вып. 2
8. Ладыгин Л.А. Музыкальное содержание уроков танца //Современный бальный танец. – М., 1976
9. Ладыгин Л.А. Музыкальное оформление уроков танца. – М., 1980
10. Пуртова Т.В., Беликова А.Н., Кветная О.В. Учите детей танцевать: Учебн. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. – М.: ООО «Век информации», 2009
11. Холл. Д. Уроки танцев. Лучшая методика обучения танцам/ Джим Холл; пер. с англ. Т.В. Сидориной. – М.: АСТ: Астрель, 2009
12. Шершнева В.Г. От ритмики к танцу. Развитие художественно-творческих способностей детей 4-7 лет средствами ритмики и хореографии. Программа для образовательных учреждений дополнительного образования детей Московской области. - М.: «Один из лучших», 2008

### **Список рекомендуемой методической литературы**

1. Барышникова Т. Азбука хореографии. М., 2000
2. Бекина С.И., Ломова Т.П., Соковнина Е.Н. Музыка и движение. Упражнения, игры, пляски для детей 6-7 лет. Часть 1 и Часть 2. М., 1981
3. Буренина А.И. Ритмическая мозаика. СПб, 2000
4. Горшкова Е. В. От жеста к танцу. М.: Издательство «Гном и Д», 2004
5. Играем с начала. Гимнастика, ритмика, танец. М., 2007
6. Конорова Е.В. Методическое пособие по ритмике в I и II классах музыкальной школы. Выпуск 1. Издательство “Музыка”. М., 1972

7. Конорова Е.В. Занятия по ритмике в III и IV классах музыкальной школы. Выпуск 2. Издательство "Музыка". М., 1973
8. Конорова Е. В. Танец и ритмика. М: Музгиз, 1960
9. Конорова Е.В. Методическое пособие по ритмике. Занятия по ритмике в подготовительных классах. Выпуск 1. М.: Музгиз, 1963, 1972, 1979
10. Колодницкий Г.А. Музыкальные игры, ритмические упражнения и танцы для детей. Учебно-методическое пособие для педагогов. М, 2000
11. Климов А. Основы русского народного танца. М., Издательство «Московского государственного института культуры», 1994
12. Методическое пособие по ритмике. М., 1987
13. Пустовойтова М.Б. Ритмика для детей. Учебно-методическое пособие. М., Гуманитарный издательский центр «ВЛАДОС», 2008
14. Программы для хореографических школ искусств. Составитель – Бахтов С. М., М., 1984
15. Руднева С., Фиш Э. Ритмика. Музыкальное движение. М.: Просвещение, 1972
16. Ткаченко Т.С. Народные танцы. М., 1975
17. Франио Г.С. Ритмика в детской музыкальной школе, М., 1997
18. Франио Г. Роль ритмики в эстетическом воспитании детей. М., 1989
19. Школа танца для юных. СПб, 2003

#### **Список рекомендуемой учебно-методической литературы**

1. Ваганова А. "Основы классического танца". Искусство, 1936
2. Тарасов Н. «Классический танец». «Искусство», 1971
3. Базарова Н., Мэй В. "Азбука классического танца". Искусство, 1964
4. Колтановский А., Брыкин А. "Общеразвивающие и специальные упражнения". М., 1973
5. Левин М.В. «Гимнастика в хореографической школе». Терра спорт. М., 2001
6. Сивакова Д.А. «Уроки художественной гимнастики». «Физкультура и спорт». М., 1968
7. Миловзорова М.С. «Анатомия и физиология человека». «Медицина». М., 1972
8. Лисицкая Т.С. «Хореография в гимнастике». «Физкультура и спорт». М., 1984
9. Вихрева Н.А. «Экзерсис на полу». Сборник МГАХ,. М., 2004