

**Департамент образования города Москвы**  
**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение города Москвы**  
**Школа № 902 «Диалог»**  
**(ГБОУ Школа № 902 «Диалог»)**

<p><b>РАССМОТРЕНО:</b> Руководитель МО  Осинняя Н.А. Протокол № 1 от «25» августа 2016 г.</p>	<p><b>УТВЕРЖДАЮ:</b> директор ГБОУ Школа №902 «Диалог»  Ильяшенко А.В. Приказ №2/1 от «01» октября 2016 г.</p> 
<p><b>ПРИНЯТО</b> методическим Советом ГБОУ Школа №902 «Диалог» Протокол №1 от «29» августа 2016г.</p>	
<p><b>СОГЛАСОВАНО</b> Управляющим Советом ГБОУ Школа №902 «Диалог» Протокол №1 от «07» сентября 2016г. Председатель Управляющего Совета  Едисейкина И.А.</p> 	

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА**  
Направленность программы: физкультурно-спортивная.  
**«Комильфо-2»**

Возраст детей, на которых рассчитана программа: **3-7 лет.**  
Срок реализации программы: **2 года.**  
Уровень программы: **ознакомительный.**

Составители программы:  
педагоги дополнительного образования  
**Смирнова Е.О. и Воронова Ю.С.**  
Реализаторы программы:  
педагоги дополнительного образования  
**Воронова Ю.С., Лебедева С.С.**

Москва 2016г.

## **«РИТМИКА И ТАНЕЦ»**

### **1.1. Пояснительная записка.**

Программа «Ритмика и танец» танцевально-спортивной студии «Комильфо» представляет подготовительный образовательный курс. Программа объединяет в себе две направленности: физкультурно-спортивную и художественно-эстетическую.

При составлении программы использован опыт ведущих специалистов хореографии, учтены современные тенденции, рассмотрены различные танцевальные стили и направления. Автором программы использовалась методическая литература, базовые программы, личный опыт работы.

Актуальность проблем художественно-эстетической направленности обусловлена современным социальным заказом на образование и задачами художественного образования дошкольников и школьников, которые выдвигаются в концепции модернизации российского образования (Мин. обр.РФ от 29.11.01). В ней подчеркивается важность художественного образования, использования познавательных и воспитательных возможностей предметов художественно-эстетической направленности, формирующих у обучающихся творческие способности, чувство прекрасного, эстетический вкус, нравственность.

Проблема формирования у обучающихся эстетического отношения к искусству является одной из приоритетных проблем современной теории и практики эстетического воспитания. Это обуславливает не только интерес к этой проблеме со стороны научно-педагогической общественности, но и необходимостью ее теоретического осмысления и верного практического решения.

Роль детских студий разнообразна, часто в основу их деятельности положены принципы, свойственные профессиональному сценическому творчеству. Занятия в студии способствуют социальной активности ребенка, там он знакомится с основами искусства, приобщается к одному из его видов.

В танцевальных группах немаловажное место занимает подготовка репертуара и выступление перед зрителем. Каждое

хореографическое произведение или сценическая композиция, осваиваемая в учебном курсе, требует от учащихся эмоциональности, творческой активности, мобилизации духовных и физических сил.

Предмет ритмика способствует гармоничному развитию детей, учит их красоте и выразительности движений, формирует их фигуру, развивает физическую силу, выносливость, ловкость и смелость.

Задача предмета привить детям любовь к танцу, соразмерно сформировать их танцевальные способности: развить чувство ритма, эмоциональную отзывчивость на музыку, танцевальную выразительность, координацию движений, ориентировку в пространстве, воспитать художественный вкус, интересы.

Она предусматривает систематическое и последовательное обучение. Однако, учитель, придерживаясь содержания программы, может творчески подходить к проведению занятий. Это зависит от уровня общего и музыкального развития детей, мастерства педагога, условий работы.

Занятия ритмикой обязательно проводятся под музыкальное сопровождение.

Программа состоит из двух разделов: теоретического и практического, тесно связанных между собой. Знания, полученные на теоретических лекциях, закрепляются на практике. На практических занятиях приобретаются навыки для дальнейшей исполнительской и творческой деятельности.

Таким образом, на каждом занятии необходимо умелое сочетание тем. Упражнения тренировочного раздела, разучивание элементов танца, создание пластических и танцевальных этюдов, работа над постановкой целого танцевального номера. Все эти разделы должны чередоваться не механически, а соединяются органично.

Занятия ритмикой служат преддверием для занятий спортивными бальными танцами. На уроках ритмики происходят первые соприкосновения с музыкой, развивается внимание, музыкальная память, чувство ритма, умение двигаться под музыку.

## 1.2. Цель и задачи

Основная цель программы « Ритмика и танец» - способствовать гармоничному развитию физических и психологических качеств ребенка.

Для осуществления поставленной цели необходимо решать следующие задачи.

Учебно-музыкальные задачи:

- дать всем детям первоначальную хореографическую подготовку, выявить их склонности и способности;
- опираться в обучение на основные принципы педагогики;
- осваивать основы народного, классического, бального танцев;
- знакомить детей с хореографическими терминами и понятиями;
- научить взаимосвязи музыки и движения, дать основы музыкальной грамоты;
- учить детей мыслить, слушать и слышать учителя, уметь исправлять неточности в исполнении;
- привить детям любовь к танцу, формировать их танцевальные способности (музыкально-двигательные, художественно-творческие).

Развивающие задачи:

- развивать чувство ритма, эмоциональную отзывчивость на музыку;
- развивать танцевальную выразительность, координацию движений, ориентировку в пространстве;
- пробуждать фантазию, способность к импровизации;
- развивать артистизм, умение исполнять ролевые танцы.

Воспитательные задачи:

- воспитывать художественный вкус, интерес к танцевальному искусству разных народов;
- сплотить коллектив, строить в нем отношения на основе взаимопомощи и сотворчества;
- принимать участие в концертной жизни школы.

### **1.3. Особенности возрастной группы детей, которым адресована программа.**

Данная программа рассчитана на одногодичное обучение детей с 3 до 6 лет. Структура занятия определяется психологическими особенностями детей данного возраста, такими как моторная активность, способность и потребность в новых сенсорных впечатлениях, интеллектуальная активность, любознательность, интерес к познанию, восприятию. Важнейшая роль принадлежит эмоционально-выразительной активности.

Вид детской группы: профильная.

Состав группы: постоянный.

Набор детей в группу: свободный.

Количество обучающихся: не менее 12 детей.

### **1.4. Режим занятий.**

Общее количество часов в год на реализацию данной программы: 65 часов.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 45 минут.

#### Структура учебного занятия

45 мин	5 мин	Учебно-организационная работа
	15 мин	Учебное занятие
	5 мин	Перерыв
	15 мин	Учебное занятие
	5 мин	Учебно-организационная работа

## **1.5. Структура программного материала.**

Каждое занятие для ребенка – это познание окружающей действительности через движения, которые должны приносить радость.

Реализация поставленных целей и задач предполагает определенную структуру занятий. Важно построить занятие таким образом, чтобы обеспечить предварительную физическую и психологическую подготовку к восприятию и выполнению заданий. Это объясняется тем, что на протяжении занятий в организме и психике ребенка происходят значительные изменения (улучшается согласованность работающих органов и систем, повышается возможность нахождения определенного ритма работы и т.д.

Основной формой организации образовательного процесса является групповое занятие.

Структура занятий включает в себя три основные части: подготовительную, основную, заключительную.

### **Подготовительная часть занятия**

Общее назначение – подготовка организма к предстоящей работе. Конкретными задачами этой части является: организация группы; повышение внимания и эмоционального состояния занимающихся; умеренное разогревание организма. Основными средствами подготовительной части являются: строевые упражнения; различные формы ходьбы и бега; несложные прыжки; короткие танцевальные комбинации, состоящие из освоенных ранее элементов; упражнения на связь с музыкой и др. Все упражнения исполняются в умеренном темпе и направлены на общую подготовку опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

**Методические особенности.** Продолжительность подготовительной части определяется задачами и содержанием занятия, составом занимающихся и уровнем их подготовки. На эту часть отводится примерно 10-15% общего времени занятия.

### **Основная часть занятия.**

Задачами основной части являются: развитие и совершенствование основных физических качеств;

формирование правильной осанки; воспитание творческой активности; изучение, и совершенствование движений танцев и его элементов; отработка композиций и т.д.

Средства основной части занятия: упражнения на силу, растягивание и расслабление(экзерсисы); хореографические упражнения; элементы современного, бального, народного танца; танцевальные композиции; постановочная работа.

**Методические особенности.** На данную часть занятия отводится примерно 75-85% общего времени. Порядок решения двигательных задач в этой части строится с учетом динамики работоспособности детей. Разучивание и корректировка новых движений происходит в начале основной части, в конце – отработка знакомого материала.

#### **Заключительная часть занятия.**

Основные задачи – постепенное снижение нагрузки; краткий анализ работы, подведение итогов. На эту часть отводится 5-10% общего времени.

Основными средствами являются: спокойные танцевальные шаги и движения; упражнения на расслабление; плавные движения руками; знакомые танцы, исполнение которых доставляет детям радость.

**Методические особенности.** В заключительной части проводится краткий разбор достигнутых на занятии успехов в выполнении движений, что создает у учащихся чувство удовлетворения и вызывает желание совершенствоваться. Замечания и советы по поводу недостаточно освоенных движений помогает учащимся сосредоточить на них внимание на следующем занятии.

### **1.6. Прогнозируемый результат и способы его проверки.**

По окончании изучения программы дети будут знать:

- начальные понятия танцевальной музыкальной азбуки (музыкальный размер, ритм, музыкальная фраза);
- танцевальную терминологию (названия танцевальных фигур);
- этикет общения с педагогом и в детском коллективе.

Они будут уметь:

- самостоятельно исполнять танцевальные композиции;
- «слушать музыку».

Дети овладеют навыками:

- психологической концентрации;
- мышечного напряжения и расслабления;
- танцевальной координации;
- общения в паре и в детском коллективе.

Эффективность занятий оценивается педагогом в соответствии с учебной программой, исходя из того, освоил ли ученик за учебный год все то, что должен был освоить. В повседневных занятиях самостоятельная отработка учениками танцевальных движений позволяет педагогу оценить, насколько понятен учебный материал, внести соответствующие изменения.

Важным параметром успешного обучения является устойчивый интерес к занятиям, который проявляется в регулярном посещении занятий каждым учеником, стабильном составе групп. Эти показатели постоянно анализируются педагогом и позволяют ему корректировать свою работу.

В конечном итоге, успех обучения характеризуются участием ребят в концертах, где они могут показать уровень профессиональной обученности.

## 2. Учебно-тематический план.

№	Название темы	Всего часов	Теоретически	Практических
1	Вводное занятие	2	1	1
2	Разминка. 2.1. Поклоны 2.2. Позиция корпуса 2.3. Позиции ног, рук	3	—	3
3	Обще-развивающие упражнения. 3.1. Вращения головы, рук, ног, туловища. 3.2. Перекаты стопы. 3.3. Выпады. 3.4. Наклоны корпуса. 3.5. Прыжки, подскоки.	8	1	7
4	Перестроения для танцев.	9	2	7



	4.1. «Линии» 4.2. «Хоровод» 4.3. «Шахматы» 4.4. «Змейка» 4.5. «Круг» 4.6. В пары			
5	Диско-танцы 5.1. «Часики» 5.2. «Полька» 5.3. «Вару-вару» 5.4. «Стирка» 5.5. «Авто-стоп»	15	4	11
6	Музыка в движении 6.1. Ритмические упражнения 6.2. Музыкальные игры 6.3. Анализ танцевальной музыки	6	2	4
7	Сценическая выразительность	2	1	1
8	Танцевально-игровая деятельность	8	—	8
9	Танцевальный экзерсис	6	1	5
10	Организационные и итоговые мероприятия	6	1	5
	Итого	65	13	52

### 3. Содержание программы.

#### 1. Вводное занятие.

Знакомство с традициями и правилами студии, инструктаж по технике безопасности.

#### 2. Разминка

Задачи: настроить занимающихся на урок, привлечение внимания.

Разучивание танцевального приветствия (поклон), построение по линиям, разучивание основных положений корпуса, рук и ног на занятиях.

#### 3. Обще-развивающие упражнения

Задачи: развитие координации, увеличение степени подвижности суставов и укрепление мышечного аппарата.

Общеукрепляющие и развивающие упражнения под музыку

по специальной системе подготовки начинающих танцоров. Движения на укрепление основных групп мышц, развитие координации.

#### 4. Перестроения для танцев

Задачи: через образное восприятие обогатить набор движений, развить их координацию, разработать мышцы стопы, научить ориентироваться в зале, выполнять команды.

#### 5. Диско-танцы

Задачи: развить чувство ритма, координацию движений, умение двигаться под музыку. Улучшить память, внимание, внутреннюю организацию.

Изучаются основные движения и вариации из них, а также некоторые популярные танцы, такие как «Часики», «Полька», «Вару-вару», «Стирка», «Авто-стоп». Обучение отдельным бальным танцам.

#### 6. Музыка в движении

Задачи: способствовать развитию музыкальности: формировать музыкальное восприятие, представления о выразительных средствах музыки, развивать чувство ритма.

В раздел "Музыка в движении" включаются ритмические упражнения, музыкальные игры, музыкальные задания по слушанию и анализу танцевальной музыки, поскольку недостаточное музыкальное развитие детей на первом этапе обычно является основным тормозом в развитии их танцевальных способностей.

#### 7. Сценическая выразительность

Задачи: воспитывать зрительное и слуховое внимание, память, наблюдательность; учить импровизировать, использовать разнообразные жесты, создавать образы живых существ с их помощью; психологически подготовить детей к выступлению на публике.

Сюда входят: игры-тренинги, творческие задания, беседы.

#### 8. Танцевально-игровая деятельность

Задачи: развивать игровое поведение; снимать эмоциональное напряжение, физическую усталость; развивать танцевальность.

Содержание раздела: игры, психологические этюды, релаксационные упражнения, творческие задания.

## 9. Танцевальный экзерсис

Задачи: изучать элементарные танцевальные элементы; воспитывать умение работать в коллективе, в паре.

Содержание раздела: подготовка танцевальных композиций, этюдов; разучивание основных фигур танцев «Медленный вальс», «Ча-ча-ча», «Самба».

## 10. Организационные итоговые мероприятия

Задачи: подведение итогов обучения.

Комплектование группы, запись детей в студию.

Итоговая встреча с обучающимися и их родителями. Беседа о перспективах дальнейшего развития полученных результатов.

## **4. Методическое обеспечение программы.**

1. Приемы, принципы и методы организации образовательного процесса.

Для достижения цели, задач и содержания программы необходимо опираться в процессе обучения на следующие хореографические принципы:

- принцип формирования у детей художественного восприятия через пластику;
- принцип развития чувства ритма, темпа, музыкальной формы;
- принцип обучения владению культурой движения: гибкость, выворотность, пластичность.

Принципы дидактики:

- принцип развивающего и воспитывающего характера обучения;
- принцип систематичности и последовательности в практическом овладении основами хореографического мастерства;
- принцип движения от простого к сложному как постепенное

усложнение инструктивного материала, упражнений, элементов классического, народного, бального танца;

- принцип наглядности, привлечение чувственного восприятия, наблюдения, показа;
- принцип опоры на возрастные и индивидуальные особенности учащихся;
- принцип доступности и посильности;
- принцип прочности обучения как возможность применять полученные знания во внеурочной деятельности, в учебных целях.

Для реализации программы в работе с учащимися применяются следующие методы:

1. Метод активного слушания музыки, где происходит проживание интонаций в образных представлениях: импровизация, двигательные упражнения – образы.
2. Метод использования слова, с его помощью раскрывается содержание музыкальных произведений, объясняются элементарные основы музыкальной грамоты, описывается техника движений в связи с музыкой, терминология, историческая справка и др.
3. Метод наглядного восприятия, способствует быстрому, глубокому и прочному усвоению программы, повышает интерес к занятиям.
4. Метод практического обучения, где в учебно-тренировочной работе осуществляется освоение основных умений и навыков, связанных с постановочной, репетиционной работой, осуществляется поиск художественного и технического решения.

Приемы:

- комментирование;
- инструктирование;
- корректирование.

Техническое и дидактическое обеспечение занятий.

Важным условием выполнения учебной программы является достаточный уровень материально – технического обеспечения:

- ☐ наличие специального зала, оснащенного зеркалами, тренировочными станками;

- ☒ качественное освещение в дневное и вечернее время;
- ☒ музыкальная аппаратура, аудиозаписи,
- ☒ специальная форма и обувь для занятий (для занятий партером – коврик);
- ☒ костюмы для концертных номеров (решение подобных вопросов осуществляется совместно с родителями).

### **5. Список литературы.**

1. Базарова Н. П., Мей В.П. Азбука классического танца. – Л.; М.,1964.
2. Баранов А. Развитие артистизма у детей в детских хореографических коллективах. – М.: Дополнительное образование, 2003. - №1.
3. Блазис К. Искусство танца /Пер. с фр. О. Н. Брошниковского // Классики хореографии. – М.; Л., 1937.
4. Блок Л.Д. Классический танец. История и современность. – М., 1987.
5. Т. Н. Овчинникова «Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ» - М.: «Просвещение», 1986
6. Барышникова Т.К. Азбука хореографии: Методические указания в помощь учащимся и педагогам. – СПб: Респекс: Люкси, 1996
7. Программа аттестации Московского Городского Дворца Детского (Юношеского) Творчества «Шесть ступеней мастерства». 1999
8. Правила и положения региональной общественной организации «Московская Федерация Танцевального Спорта». 2004
9. Карташева И.Н. Воспитание танцем. – М.: Искусство, 1976.
10. Костовицкая В.С. 100 уроков классического танца (с 1 по 8 класс): Учебно-метод. пособие. – 2-е изд. доп. – Л.: Искусство, 1981.
11. Уральская В.И., Гороховщиков Г.С. В ритме вальса. – М.: Искусство, 1988.