

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ  
«ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ «ВОСТОЧНЫЙ»

Программа принята педагогическим  
советом ГБОУДО ДТДиМ «Восточный»  
протокол № 1 от 31 » 08 2017 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУДО ДТДиМ «Восточный»

С.Е. Дунаева

Приказ № 28 от 31 » 08 2017 г.



Дополнительная общеразвивающая программа  
«РИТМиК»

**Уровень освоения программы: ознакомительный**

**Направленность: художественная**

**Возраст детей: 4-6 лет**

**Срок реализации: 2 года**

Педагог дополнительного образования

**Еремеева Юлия Сергеевна**

**Москва, 2017 г.**

## Раздел I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «РИТМиК», художественной направленности. Уровень освоения - ознакомительный.

### **Актуальность программы.**

В современном обществе есть множество негативных факторов отрицательно влияющих на развитие детей: малая подвижность, вследствие проведения большого количества времени за подготовкой уроков и за компьютером, а также интернет зависимость и снижение общения со сверстниками.

И здесь на помощь подрастающему поколению приходят занятия танцем. Ведь выполняя различные движения, увлекаясь танцами, многие дети становятся уверенными в себе, раскованными, их движения становятся красивыми и пластичными, круг общения расширяется, дети приобретают новых друзей. Сравнивая детей ведущих спортивный образ жизни, с остальными, можно с уверенностью сказать, что занятия танцами оказывают благотворное воздействие на формирование костно-мышечного аппарата. Как правило, те дети, которые овладевают одним танцевальным стилем, стремятся познакомиться и с другими. Учатся сами и учат своих друзей. С каждым новым движением все больше проявляется желание быть красивым и доставлять радость другим.

Обучение в студии современного танца «РИТМиК» строится по спирали, с постепенным усложнением материала. На второй год обучения педагог возвращается к пройденному материалу первого года обучения на более высоком уровне, на новом музыкальном материале с учетом возрастных особенностей детей.

### **Цель программы.**

Приобщение детей к общечеловеческим ценностям мировой танцевальной культуры, опираясь на интерес к современному танцу, раскрытие творческой индивидуальности каждой формирующейся личности, её способности к самовыражению языком танца в творческой студии современного танца «Ритм».

### **Задачи.**

#### Обучающие:

1. Познакомить с основами танцевального искусства.
2. Освоить необходимые двигательные танцевальные навыки.
3. Сформировать умения согласовывать движения тела с музыкой.

#### Воспитательные:

1. Воспитать у детей такие личностные качества, как волевая активность; вера в свои силы; дисциплинированность, ответственность; навыки культурного общения друг с другом и в коллективе.

#### Развивающие:

1. Развить чувство музыкального ритма.
2. Содействовать формированию художественного вкуса и развить способности к творческой импровизации в области танца.
3. Развить физические возможности детей с помощью укрепления общего физического состояния организма.

Программа «РИТМиК» рассчитана на детей в **возрасте от 4 до 6 лет**. В учебных группах занимаются от 12 до 20 обучающихся.

**Формы и режим занятий.**

В студии формируются группы с режимом занятий по 2 раза в неделю по 1 часу. 72 часа в год.

**Срок реализации программы – 2 года.**

**Ожидаемые результаты и способы их проверки.**

По окончании *первого года обучения* ученики студии *будут знать*:

– начальные понятия танцевальной музыкальной азбуки (ритм, музыкальная фраза);

– танцевальную терминологию (ходьба: простой шаг в разном темпе и характере; бег и прыжки в сочетании по принципу контраста; притопы: удар одной ногой в пол, поочередные удары правой и левой ногой; топающий шаг, выставление ноги на носок перед собой; хлопки);

– этикет общения с педагогом и в детском коллективе.

– правила личной гигиены.

Они *будут уметь*:

– исполнять танцевальную программу, построенную на Детском танце;

– «слушать музыку».

Дети *овладеют навыками*:

– мышечного напряжения и расслабления;

– танцевальной координации;

– общения в детском коллективе.

По окончании *второго года обучения* ученики студии *будут знать*:

– танцевальную терминологию (переменные шаги, тройные шаги, выпад, перебежка).

– упражнения по ориентации в пространстве;

– правила мышечного разогрева и психологической настройки.

Они *будут уметь*:

– составлять этюды на основе изученных танцевальных элементов;

– исполнять танцевальную программу, построенную на Детском танце;

– отличать танцевальные стили в соответствии с характером исполнения и музыки;

Ученики студии *овладеют навыками*:

– творческой импровизации в выборе различных видов хореографии танцев;

– самостоятельной подготовки к занятиям;

– основ дыхания в танце;

– самостоятельного проведения отдельных частей танцевального урока;

– межличностного общения в условиях «здоровой» конкурентности.

По окончанию обучения у детей будут воспитаны и развиты такие качества личности, как: сила воли, активность, дисциплинированность, ответственность.

Навыки культурного общения друг с другом. Будет сформирован дружный творческий коллектив.

## Раздел II. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

# УЧЕБНО ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

## 1-й год обучения

№ п\п	ТЕМА	Теория	Практика	Общее кол-во часов
1.	<b>Вводное занятие</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>1</b>
2.	<b>Разминка\тренаж</b>	<b>3</b>	<b>6</b>	<b>9</b>
2.1.	Верхний плечевой пояс	1	2	3
2.2.	Отделы позвоночника	1	2	3
2.3.	Мышцы ног и суставы	1	2	3
3.	<b>Партер</b>	<b>3</b>	<b>9</b>	<b>12</b>
3.1.	Партерная гимнастика	1	3	4
3.2.	Расслабление	1	3	4
3.3.	Растяжение	1	3	4
4.	<b>Танцевальная азбука</b>	<b>6</b>	<b>18</b>	<b>24</b>
4.1.	Постановка корпуса.	2	6	8
4.2.	Позиции ног	2	6	8
4.3.	Направления движения	2	6	8
5.	<b>Детские танцы</b>	<b>6</b>	<b>18</b>	<b>24</b>
5.1.	Танцы-приговорки.	2	6	8
5.2.	Танцевальные этюды, импровизация.	2	6	8
5.3.	Танцы.	2	6	8

6.	<b>Сценическая практика.</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
7.	<b>Итоговое занятие</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>1</b>
	<b>ИТОГО</b>	<b>20</b>	<b>52</b>	<b>72</b>

### 2-й год обучения

<b>№ п\п</b>	<b>ТЕМА</b>	<b>Теория</b>	<b>Практика</b>	<b>Общее кол-во часов</b>
1.	<b>Вводное занятие</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>1</b>
2.	<b>Разминка\тренаж</b>	<b>3</b>	<b>6</b>	<b>9</b>
2.1.	Верхний плечевой пояс	1	2	3
2.2.	Отделы позвоночника	1	2	3
2.3.	Мышцы ног и суставы	1	2	3
3.	<b>Партер</b>	<b>3</b>	<b>9</b>	<b>12</b>
3.1.	Партерная гимнастика	1	3	4
3.2.	Расслабление	1	3	4
3.3.	Растяжение	1	3	4
4.	<b>Танцевальная азбука</b>	<b>6</b>	<b>18</b>	<b>24</b>
4.1.	Постановка корпуса.	2	6	8
4.2.	Позиции ног	2	6	8
4.3.	Направления движения	2	6	8
5.	<b>Детские танцы</b>	<b>6</b>	<b>18</b>	<b>24</b>
5.1.	Танцы-приговорки.	1	3	4

5.2.	Танцевальные этюды, импровизация.	2	6	8
5.3.	Танцы.	3	9	12
6.	<b>Сценическая практика.</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
7.	<b>Итоговое занятие</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>1</b>
	<b>ИТОГО</b>	<b>20</b>	<b>52</b>	<b>72</b>

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОГО ПЛАНА

### Первый год обучения

#### 1. Вводное занятие.

*Теория.* Знакомство с традициями и правилами студии, инструктаж по технике безопасности. Требования к дисциплине и внешнему виду на занятиях. Правила личной гигиены.

*Практика.* Построение по линиям, игра «знакомство».

#### 2. Разминка/тренаж.

*Теория.* Необходимость предварительного разогрева мышц, знакомство с основными группами мышц.

*Практика.* Общеукрепляющие и развивающие упражнения под музыку по специальной системе подготовки начинающих танцоров.

##### 2.1. Верхний плечевой пояс.

*Теория.* Основные группы мышц верхнего плечевого пояса.

*Практика.* Освоение системы упражнений, направленной на укрепление и развитие мышц верхнего плечевого пояса: наклоны головы, сжатие и расслабление пальцев рук, вращение кистей, локтей и плеч.

##### 2.2. Отделы позвоночника.

*Теория.* Различные отделы позвоночника и их специфика. Что такое осанка и для чего она нужна.

*Практика.* Освоение системы упражнений, направленной на укрепление и развитие мышц спины: сжатие и растяжение мышц грудного отдела, растягивание и скручивание мышц поясничного отдела позвоночника.

##### 2.3. Мышцы ног и суставы.

*Теория.* Суставы и механизм их работы. Основные группы мышц ног.

*Практика.* Освоение системы упражнений, направленной на развитие подвижности суставных сочленений: вращения в суставах (стопа, колено, бедро). Укрепление и развитие мышц ног: работа стопы (пятка, носок, плоская стопа), различные виды приседаний, прыжки.

#### 3. Партер.

*Теория.* Специфика и преимущество партерной гимнастики.

*Практика.* Основы гимнастики на полу. Развитие навыков растяжения и расслабления.

### **3.1. Партерная гимнастика.**

*Теория.* Способы применения партерной гимнастики.

*Практика.* Освоение системы упражнений построенной в игровой форме: «лодочка», «рыбка», «морской котик», «колечко».

### **3.2. Расслабление.**

*Теория.* Основные принципы дыхания. Выделение различных групп мышц.

*Практика.* Начала дыхательной гимнастики. Поочередное напряжение и расслабление отдельных групп мышц.

### **3.3. Растяжение.**

*Теория.* Понятие о линиях корпуса. Разнонаправленное растяжение.

*Практика.* Освоение некоторых навыков растяжения.

## **4. Танцевальная азбука.**

*Теория.* Беседа об основных понятиях и их разъяснение: направления движения, позиции ног, позиции корпуса.

*Практика.* Система специально разработанных упражнений на развитие основных навыков по данной теме.

### **4.1. Направления движения.**

*Теория.* Основные направления танцевального движения в зале: в центр и из центра, лицом в центр. Движение вперед и назад. Движение по кругу.

*Практика.* Игра «Найди свой путь», движение по залу со сменой направлений под музыку.

### **4.2. Позиции ног.**

*Теория.* Основные позиции ног.

*Практика.* Разучивание основных позиций классической хореографии I, II, VI.

### **4.3. Позиции корпуса.**

*Теория.* Основные позиции корпуса.

*Практика.* Разучивание упражнений для постановки корпуса.

## **5. Детский танец.**

*Теория.* Рассказ об истории детского танцевального движения. Разучивание танцевальных текстов-приговорок.

*Практика.* Разучивание танцев «Снежинки», «Бременские музыканты».

### **5.1. Танцы-приговорки.**

*Теория.* Выучивание текстов-приговорок, чувство ритма стиха. *Практика.* Разучивание танцев: «Буги-Вуги», «Лавата», «Шла коза», «Шел король...»

### **5.2. Танцевальные этюды, импровизация.**

*Теория.* Рассказ о том, что такое танцевальный этюд и импровизация.

*Практика.* Выполнение детьми заданий на импровизацию. Игра «Море волнуется...». Разучивание танцевального этюда «Снежинки».

### **5.3. Танцы.**

*Теория.* Лекция-беседа о современном детском танце

*Практика.* Разучивание танца «Бременские музыканты».

**6. Сценическая практика.** *Практика.* Постановка концертных программ.

**7. Итоговое занятие.** Комплектация групп обучающихся, переходящих на второй год обучения. Итоговая встреча с обучающимися и их родителями. Беседа о перспективах дальнейшего развития полученных результатов.

## **Второй год обучения**

### **1. Вводное занятие.**

*Теория.* Знакомство с традициями и правилами студии, инструктаж по технике безопасности. Требования к дисциплине и внешнему виду на занятиях. Правила личной гигиены.

*Практика.* Построение по линиям, игра «знакомство».

### **2. Разминка/тренаж.**

*Теория.* Необходимость предварительного разогрева мышц, знакомство с основными группами мышц.

*Практика.* Общеукрепляющие и развивающие упражнения под музыку по специальной системе подготовки начинающих танцоров.

#### **2.1. Верхний плечевой пояс.**

*Теория.* Основные группы мышц верхнего плечевого пояса.

*Практика.* Освоение системы упражнений, направленной на укрепление и развитие мышц верхнего плечевого пояса: наклоны головы, сжатие и расслабление пальцев рук, вращение кистей, локтей и плеч.

#### **2.2. Отделы позвоночника.**

*Теория.* Различные отделы позвоночника и их специфика. Что такое осанка и для чего она нужна.

*Практика.* Освоение системы упражнений, направленной на укрепление и развитие мышц спины: сжатие и растяжение мышц грудного отдела, растягивание и скручивание мышц поясничного отдела позвоночника.

#### **2.3. Мышцы ног и суставы.**

*Теория.* Суставы и механизм их работы. Основные группы мышц ног.

*Практика.* Освоение системы упражнений, направленной на развитие подвижности суставных сочленений: вращения в суставах (стопа, колено, бедро). Укрепление и развитие мышц ног: работа стопы (пятка, носок, плоская стопа), различные виды приседаний, прыжки.

### **3. Партер.**

*Теория.* Специфика и преимущество партерной гимнастики.

*Практика.* Основы гимнастики на полу. Развитие навыков растяжения и расслабления.

#### **3.1. Партерная гимнастика.**

*Теория.* Способы применения партерной гимнастики.

*Практика.* Освоение системы упражнений построенной в игровой форме: «лодочка», «рыбка», «морской котик», «колечко».

#### **3.2. Расслабление.**

*Теория.* Основные принципы дыхания. Выделение различных групп мышц.

*Практика.* Начала дыхательной гимнастики. Поочередное напряжение и расслабление отдельных групп мышц.



### **3.3. Растяжение.**

*Теория.* Понятие о линиях корпуса. Разнонаправленное растяжение.

*Практика.* Освоение некоторых навыков растяжения.

### **4. Танцевальная азбука.**

*Теория.* Беседа об основных понятиях и их разъяснение: направления движения, позиции ног, позиции корпуса.

*Практика.* Система специально разработанных упражнений на развитие основных навыков по данной теме.

#### **4.1. Направления движения.**

*Теория.* Основные направления танцевального движения в зале: в центр и из центра, лицом в центр. Движение вперёд и назад. Движение по кругу. Перестроение из одной линии в две. Построение в диагональ..

*Практика.* Игра «Найди свой путь», движение по залу со сменой направлений под музыку.

#### **4.2. Позиции ног.**

*Теория.* Основные позиции ног.

*Практика.* Разучивание основных позиций классической хореографии I, II, VI.

#### **4.3. Позиции корпуса.**

*Теория.* Основные позиции корпуса.

*Практика.* Разучивание упражнений для постановки корпуса.

### **5. Детский танец.**

*Теория.* Рассказ об истории детского танцевального движения. Разучивание танцевальных текстов-приговорок.

*Практика.* Разучивание танцев «Снежинки», «Бременские музыканты».

#### **5.1. Танцы-приговорки.**

*Теория.* Повторение текстов-приговорок, чувство ритма стиха.

*Практика.* Разучивание танцев: «Буги-Вуги», «Лавата», «Шла коза», «Шел король...»

#### **5.2. Танцевальные этюды, импровизация.**

*Теория.* Рассказ о том, что такое танцевальный этюд и импровизация.

*Практика.* Выполнение детьми заданий на импровизацию. Игра «Море волнуется...». Разучивание танцевальных этюдов «Росток», «Бабочки» «Новогодние огни».

#### **5.3. Танцы.**

*Теория.* Лекция-беседа о современном детском танце

*Практика.* Разучивание танца «Африка».

**6. Сценическая практика.** *Практика.* Постановка концертных программ.

**Итоговое занятие.** Комплектация групп обучающихся, переходящих на второй год обучения. Итоговая встреча с обучающимися и их родителями. Беседа о перспективах дальнейшего развития полученных результатов

## **Раздел III. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

### **Формы диагностики ожидаемых результатов**

Вводный контроль	Текущий (промежуточный) контроль	Итоговый контроль	Итоги реализации образовательной программы
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Собеседование при приеме в группу;</li> <li>– Педагогическое наблюдение.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Итоговое занятие;</li> <li>– Индивидуальные собеседования;</li> <li>– Педагогическое наблюдение;</li> <li>– Самооценка воспитанников;</li> <li>– Беседы с воспитанниками.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Итоговое занятие;</li> <li>– Собеседование;</li> <li>– Педагогическое наблюдение;</li> <li>– Самооценка воспитанников;</li> <li>– Показательные выступления.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Итоговое занятие;</li> <li>– Собеседование;</li> <li>– Педагогическое наблюдение;</li> <li>– Самооценка воспитанников;</li> <li>– Выступления.</li> </ul>

### Параметры и критерии оценки освоения образовательной программы

Параметры	Уровень освоения программы		
	Высокий	Средний	Низкий
Освоение теоретического материала	Освоил термины по основным темам, знания систематизированы.	Знания не систематизированы.	Освоил фрагментарно.
Овладение техническими навыками и умениями.	Полностью владеет техническими навыками и умениями.	Испытывает затруднения в применении технических навыков и умений.	Пользуется помощью педагога.
Развитие композиционных умений	Самостоятельно составляет и выполняет композиционный замысел.	Испытывает затруднения в композиционном решении.	Исполнение не объединено единым содержанием.
Эмоционально-ценностные отношения (готовность к сотрудничеству, качество отношения к учебным занятиям)	Активно сотрудничает с педагогом и детьми, проявляет инициативу в общей деятельности.	Участствует в общих делах при побуждении педагога.	Закрыт для участия в общих мероприятиях.
Творческая деятельность	Обладает опытом творческой деятельности, результаты ее нестандартны,	Выполняет работу по теме на основе образца с элементами творчества.	Имитация творчества.

	оригинальны, имеют качественную завершенность.		
--	--	--	--

#### **Раздел IV. Организационно-педагогические условия реализации программы**

№ п/п	Темы программы	Название и формы методических разработок
1	Детские массовые танцы	DVD концерты студии "РИТМ". Интернет материалы - выступления ансамбля им. Локтева. Концерты народного ансамбля И. Моисеева. Концерты народного ансамбля «Берёзка» Лекционный материал по истории Детского массового танца в России.

#### **Условия реализации программы**

1. Учебный класс оборудованный зеркалами.
2. Музыкальный центр.
3. Аудиотека (CDиUSBносители).
4. Видеотека (DVD диски).
5. Гимнастические коврики.
6. Гимнастические мячики.
7. Массажные мячики.
8. Детские помпоны «болельщиц».

Ребенку необходимо иметь: спортивную форму и обувь.

#### **УЧЕБНО-ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

##### **Нормативно-правовые акты и документы:**

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в РФ»;
2. Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04 сентября 2014 г. № 1726-р.);
3. Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
4. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы): приложение к письму Министерства образования и науки РФ от 18.11.15 № 09-3242;

5. Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (СанПиН 2.4.4.3172-14);
6. Приказ Департамента образования города Москвы от 17.12.2014 г. № 922 «О мерах по развитию дополнительного образования детей в 2014-2015 году»;
7. Приказ Департамента образования города Москвы от 7.08.2015 г. № 1308 «О внесении изменений в приказ Департамента образования г. Москвы от 17 декабря 2014 г. № 922»;
8. Приказ Департамента образования города Москвы от 08.09.2015 г. № 2074 «О внесении изменений в приказ № 922 от 17.12.2014 г.»;
9. Приказ Департамента образования города Москвы от 30.08.2016 г. № 1035 «О внесении изменений в приказ № 922 от 17.12.2014 г.»

### **Литература:**

1. Барышникова Т. Азбука хореографии. Внимание: дети. – Москва, 2000 г.
2. Бриске И.Э. Ритмика и танец. - Челябинск, 1993 г.
3. Ерохина О.В Школа танцев для детей. Мир вашего ребенка. - Ростов-на-Дону: «Феникс», 2003 г.
4. Закон об образовании
5. Зарецкая Н.В. Танцы для детей старшего дошкольного возраста. – Москва, 2007 г.
6. Зуев Е.И., Волшебная сила растяжки. - М., 1991 г.
7. Иванов И.Л. Энциклопедия коллективных творческих дел. - М.: «Педагогика», 1989 г.
8. Костровицкая В., Писарев А. Школа классического танца. - Л.: «Искусство» Ленинградское отделение, 1976 г.
9. Михайлова М.А., Воронина Н.В. Танцы, игры, упражнения для красивого движения. – Ярославль, 2004 г.
10. Роот З.Я. Танцы с нотами для детского сада. – Москва, 2007 г.
11. Ротерс. Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика». - Москва: Просвещение, 1980 г.
12. Хавилер. Тело танцора. – М.: Владос, 2003 г.
13. Чибрикова-Луговская А.Е. Ритмика. – Москва, 1998 г.
14. Элис Броунинг Миллер, Кэрол Блэкмен. Упражнения на растяжку. - Москва: ИД «Град», 2003 г.

### **Интернет ресурсы:**

<https://ru.wikipedia.org>  
<http://ballroom.tomsk.ru>  
<http://dancedb.ru/hip-hop/>  
<http://thedancer.ru/styles/>  
[http://obrmos.ru/do\\_dance\\_obzor.html](http://obrmos.ru/do_dance_obzor.html)

## РЕПЕРТУАР

<b>Год обучения</b>	<b>Тема</b>	<b>Танцы</b>
1	Детские танцы	"Снежинки", "Бременские музыканты", "Катерок"
2	Детские танцы	"Африка", "Солнечные зайчики" (партия - лучики)