

Департамент образования Администрации города Сарова  
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Дворец детского (юношеского) творчества»  
города Сарова

Принята  
на заседании педагогического совета  
«31» августа 2016г.  
Протокол № 1



Утверждаю:  
Директор МБУ ДО ДДТ  
[Signature] /ФИО/  
«31» 08 2016г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
художественной направленности  
**«ЗАДОРИНКИ П.2.»**  
(платный курс)

Возраст обучающихся: 5-6 лет  
Срок реализации: 1 год

Автор составитель:  
Козловская Анна Владимировна,  
педагог дополнительного образования

г. Саров  
2016

## **1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.**

На занятиях «Ритмики» учащиеся приобретают навыки музыкально-двигательной деятельности, осваивают простейшие танцевальные элементы. Занятие проводится два раза в неделю по 45 минут.

Занятие делится на 3 части: подготовительную и вводную, основную и заключительную.

Первая, подготовительная часть включает маршировку и разминку, построению на простейших движениях, способствующие разогреву мышц, суставов и связок, желательного с элементами образности. Вторая, основная часть изучение основных элементов классического танца, основ музыкальной грамоты; танцевальных движений, их комбинирование; работу по развитию физических данных. Третья, заключительная часть включает закрепление музыкального ритмического материала в игре, танцевально-игровые упражнения.

Главная задача подготовительной части - организовать внимание учащихся. Подготовить мышцы, суставы, связки к интенсивной физической работе.

Задачами основной части являются: формирование осанки(постановка корпуса, рук, ног, стопы); развитие силы, выносливости, начальных элементов координации посредством освоения тренировочных и танцевальных движений, музыкального и выразительного исполнения. Задача заключительной части - снятие физического и нервного напряжения. Подъем эмоционального тонуса посредством игры. При проведении урока необходимо постепенно увеличивать нагрузку: от простых упражнений к более сложным, расчленяя каждое упражнение на элементы. При этом следить за свободным, правильным дыханием и общим самочувствием учащихся. Не следует ставить задачу разучить большое количество движений за урок. Важно добиться осмысленного, правильного, музыкального исполнения каждого урока. С первых уроков плана работа над культурой исполнения движений.

Основные педагогические принципы в работе с детьми: доступность, системность, последовательность, учет возрастных особенностей. Заинтересованность, перспективность.

**ЦЕЛЬ:** Раскрытие и формирование индивидуальных возможностей и творческих способностей детей в современной хореографии.

### **ЗАДАЧИ:**

Предметные:

- дать знания по основам эстрадной техники; дисциплинам современной хореографии;
- овладеть мастерством современной хореографии, динамопластики (пластика в движении), выразительного исполнения номера;
- раскрытие индивидуальных способностей обучающихся, их творческого потенциала, достижение ими высокого уровня исполнительского мастерства.

Метапредметные:

- развивать творческое мышление, фантазию и воображение;
- Развивать артистизм, музыкальность, эстетический вкус;

Личностные:

- создать дружественную среду вокруг личности в объединении;
- адаптация к условиям современной жизни (конкурентноспособность, коммуникабельность).

### **Формы и методы работы**

Основной формой учебной работы является ЗАНЯТИЕ. Состав группы (в среднем) 15 человек. Во время проведения занятия возможна индивидуальная форма работы педагога с обучающимися. Важное значение для формирования детского коллектива имеет также работа по подготовке учащихся к конкретному выступлению.

### Основные методы работы:

- наглядный - практический качественный показ;
- словесный - объяснение, желательное образное;
- игровой - учебный материал в игровой формой;
- творческий - самостоятельное создание учащимися музыкально-двигательных образов.

Качество знаний, умений и практических навыков учащихся выявляются на контрольных уроках и дифференцированном зачете по окончанию курса.

### **Требования к музыкальному оформлению урока**

Музыкальное оформление урока является основой музыкально-ритмического воспитания и влияет на развитие музыкальной культуры учащихся. Музыкальное оформление должно быть разнообразным и качественно исполненным, будь то работа концертмейстера или звучанию фонограммы. Музыкальное произведение (фрагмент) подбирается к каждой части урока, определяется его структура. Темп, ритмический рисунок, характер. Мелодии должны быть простыми, но не примитивными и не монотонными.

В оформлении урока можно использовать:

- классическую музыку русских и зарубежных композиторов;
- народную музыку
- музыку в современных ритмах

### Музыкальный материал должен быть:

- доступным по форме, жанру, стилю и характеру для восприятия детьми младшего школьно возраста;
- иметь выразительную мелодию и четкую фразировку;
- быть близким по содержанию детским интересам.

### **Требования к организации и проведению контрольного урока, зачета**

- в конце каждой учебной четверти рекомендуется проводить контрольные (открытые) уроки;
- форма и содержание контрольного (открытого) урока определяется преподавателем;
- контрольный (открытый) урок должен включать отдельные фрагменты всех разделов программы и представлять собой законченный по форме музыкально-ритмический и танцевальный материал, соответствующий требованиям класса;
- по окончанию курса проводится итоговый (открытый) урок;
- итоги контрольного (открытого) урока обсуждаются преподавателями хореографических дисциплин.

### **Уровни освоения программы:**

- низкий;
- средний;
- высокий.

### **Критерии оценки уровня реализации программы:**

- музыкальность;
- артистизм;
- слух музыкальный;
- выворотность, подъем, шаг, гибкость;
- ритм;
- внимательность;
- сосредоточенность.

**Форма оценки результатов и промежуточная аттестация:** открытый урок по итогам года.

## 2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН.

Наименование разделов и тем	Количество часов	
	Теория	Практика
<b>Введение</b>	1	1
<b><i>Хореографическая азбука</i></b>		
1. Развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов	8	22
2. Фигурная маршировка	8	10
3. Элементы классического танца	8	12
4. Элементы народного танца	8	12
5. Балетная гимнастика	8	10
Итого по разделу	<b>41</b>	<b>67</b>
<b>ИТОГО:</b>	<b>108 часов</b>	

## 3. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА.

### Введение

Представление о хореографии, её многообразии. Цель и задачи курса. Систематичность занятий, дисциплинированность на уроке. Значение специальной одежды для занятий танцем. Развитие музыкальности, координации и свободы движения ловкости, выносливости и физической силы.

### *Раздел: Хореографическая азбука.*

Тема 1.1 Развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов. Развитие опорно-двигательного аппарата. Упражнения для различных частей тела: головы, шеи, плечевого пояса, рук, корпуса, ног. Подбор упражнений, способствующих разогреву мышц, развитию координации, скорости мышечных реакций. Ритмическая основа упражнений должна соответствовать музыкальному материалу.

#### *Упражнения для головы, шеи и плечевого сустава.*

- наклоны головы вперед, назад и в стороны;
- повороты головы вправо, влево;
- круговые движения головой по полукругу и по целому кругу;
- вытягивание шеи вперед и в стороны;
- подъём и опускания плеч вверх, вниз, вместе и поочередно;
- круговые движения плечами вперед и назад, двумя вместе и поочередно.

#### *Упражнения для рук:*

- подъём и опускание вверх-вниз;
- разведение в стороны;
- сгибание рук в локтях;
- круговые движения «мельница»;
- круговые махи одной рукой и двумя вместе;
- отведение согнутых в локтях рук в стороны.

#### *Упражнения для кистей рук:*

- сгибание кистей вниз, вверх;
- отведение вправо, влево;
- вращение кистей наружу, внутрь;

#### *Упражнения для корпуса:*

- наклоны вперед, в сторону;
- перегибы назад
- круговые движения в поясе;

#### *Упражнения для ног:*

- полуприседания;

- подъем на полупальцы;
- подъем согнутой в колене ноги;
- подъем согнутой в колени ноги;
- разгибание и сгибание ноги в коленном суставе вперед в сторону
- то же с приседанием;
- отведение ноги, выпады вперед и в стороны;
- разворот согнутой в колени ноги.

*Упражнение для ступней ног:*

- отведение стопы наружу в суставе, внутрь;
- круговые движения ног.

*Прыжки:*

- на обеих ногах;
- на одной ( по два, четыре, восемь на каждой )

Прыжок с просветом ( из 6 позиций на 2 позицию и обратно);

- перескоки с одной ноги на другую отведением работающей ноги на носок или пятку вперед и в стороны;
- подскоки;
- легкий бег.

Тема 1.2. Фигурная маршировка.

Различные построение рисунков и фигур. Приемы перестроения из одной фигуры в другую. Развития ориентировки в пространстве. Развитие чувства музыкального ритма и ритмичности движения. Использование различных видов шагов. Создание музыкально-двигательного образа на основе мелодий.

*Виды рисунков:*

- круг;
- змейка;
- цепочка;
- квадрат
- колонна;
- шеренга
- диагональ;
- зигзаг.

*Виды фигур:*

- танцевальный ход с носка;
- шаг с пятки;
- приставочный шаг;
- маршевый шаг;
- галоп;
- легкий бег с отбрасыванием ног, согнутых в коленях;
- бег лошадки

Тема 1.3. Элементы классического танца.

Изучаются на середине зала при неполной выворотности ног. Постановка корпуса, ног, рук, головы:

- позиции ног: 1,2,3;
- постановка стоп;
- позиции рук: подготовительное положения, постановка кисти, 1,3,2 (изучаются последней, как наиболее трудная), музыкальный размер: 4/4-1 такт, 3/4 -4 такта;
- *battement tendu* 1 и 3 позициях, все направления , музыкальный размер 4/4-2 такта;
- *demi-plie* в 1 и 3 позициях, музыкальный размер : 4/4-2 такта;
- *battement tendu et demi-plie* в 1 и 3 позициях, музыкальный размер : 4/4-2 такта,(1 такт на каждое движение);
- постановка корпуса, ног у станка 9лицом к станку) в полувыворотных позициях;

- preparation для руки и у станка (держась одной рукой за станок);
- наклон корпуса вперед, в сторону;
- трамплинные прыжки;

Тема 1.4. Этюды и танцы на изученном материале:

- Танец с куклой;
- танец веселых утят;
- этюд на подскоках;
- танец «Снежинки»;
- танец «Матрешки»;
- танец «Ангелочки».

#### **ПРОГРАММНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.**

- иметь представление о двигательных функциях отдельных частей тела( головы, плеч, рук, корпуса, ног);
- иметь первоначальные навыки движенческой координации, хореографической памяти;
- знать простейшие построения ( фигуры и рисунки танца). Уметь самостоятельно размещаться в танцевальном зале;
- знать позиции ног( полувыворотные) ,позиции рук;
- владеть различными танцевальными шагами.
- иметь представления о темпах и динамике музыкальных произведений, уметь их определять их отражать в движениях;
- знать понятия: выступления, начало и конец предложения, уметь своевременно начинать движение по окончанию выступления;
- знать понятия: «сильной» и «слабой» доли в такте и уметь выделить их соответствующими движениями;
- знать понятие темпа и ритма;
- иметь навыки воспроизведения простейших ритмических рисунков с помощью хлопков в ладони и притопов ног.

#### **4. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**

<b>Месяц</b>	<b>Хореографическая азбука</b>	<b>Танец, хоровод</b>
сентябрь	<p>Знакомство со строением музыкального произведения: вступления, части.</p> <p>Маршевой шаг на месте.</p> <p>Упражнения на ориентировку в пространстве: различие правой и левой ноги.</p> <p>Шаги: бытовой, легкий шаг с носка, шаг на полу пальцах.</p> <p>Упражнения для головы: наклоны вперед, назад вправо и влево.</p> <p>Построение по одному, по два в пары и обратно.</p> <p>Releve на полу пальцах по 1 и 6 позициям.</p> <p>Движение плеч и корпуса: подъем плеч в различном темпе и характере, поочередное выделение плеча вперед, наклоны корпуса вперед, назад, в сторону.</p>	Танец веселых утят
Октябрь	<p>Реверанс в ритме вальса. Поклон для учеников в ритме вальса.</p> <p>Вытягивание шеи вперед, назад в сторону.</p> <p>Переменный ход вперед.</p>	Этюд построенный на подскоках

	<p>Наклоны вперед, в стороны  Полуприседания, подъем на полупальцы.  Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре.  Круг: сужение и расширение круга.  Воротца, змейка.  Прыжки на двух ногах.  Подскоки.</p>	
ноябрь	<p>Подъем и опускание плеч вверх, вниз, вместе и поочередно.  Подъем и опускание плеч вверх и вниз, сгибание рук в локтях.  Сгибание кистей вниз и вверх.  Побьём согнутой в колени ноги.  Перестроение из колонны по одному в колонны по три.  Прыжки на одной ноге ( по два, четыре, восемь)</p>	Подготовка к контрольному занятию
Декабрь	<p>Круговые движения плечами вперед и назад, двумя вместе и поочередно.  Разгибание и сгибание ноги в коленном суставе вперед. В сторону.  Закрепление танцевальных шагов: шаг с носка, переменный.  Закрепление шагов на ориентировку в пространстве.  Перестроение из одного круга колонны по три, из колонны по одному в колонну по четыре, перестроение из «троек» и «четверок» в «кружочки» и «звездочки»  Закрепление пройденного материала</p>	КОНТРОЛЬНОЕ ЗАНЯТИЕ
Январь	<p>Упражнение для головы и шеи.  Упражнения для рук и кистей рук.  Совмещение рук и ног в одном упражнении.  Танцевальные шаги: шаг галоп, высокий шаг, пружинящий шаг.  Фигурная маршировка: змейка, цепочка.  Прыжки на обеих ногах, прыжки ч просветом(из 6 позиций во вторую)  Изучение позиции рук классического танца: подготовительное положение, постановка кисти.</p>	«Снежинки»
Февраль	<p>Круговые упражнения головой по полукругу и по целому кругу.  Отведение согнутых в локтях рук в стороны.  Смещение корпуса от талии в стороны.  Круговые движения ногой.  Прыжки, подскоки, лёгкий бег  Движение в колонны по одному с разных сторон по диагонали, с переходом в центре «через одного»  Demi plié в 1 и 3 позициях, все направления, музыкальный размер 4/4-2 такта(1 такт на каждое движение).  Шаг с приставкой, шаг с подскоком.</p>	«Ангелочки»

Март	Упражнения для головы. Упражнения для рук. Расслабление и напряжение мышц корпуса (ронять корпус) Прыжки, танцевальный бег Фигурная маршировка: квадрат, круг Releve, demi plié Шаги: мягкий , высокий, по кругу 2 demi plié, 1 grand plié ( упражнение повторяется 2 раза) Повороты по точкам в классе.	«Пчелки»
Апрель	Упражнение для головы «птичка» Упражнение «Эхо» (хлопки в ладоши) Упражнение для корпуса: наклоны в сторону с руками(руки подняты вверх в локтях натянуты между рук расстояние держать одинаковое) Фигурная маршировка: переход из двух фигур в «корзиночку» Прыжки.	Подготовка к контрольному уроку.
Май	Закрепление пройденного материала. Подготовка к контрольному занятию	КОНТРОЛЬНОЕ ЗАНЯТИЕ

## 5. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Барышникова Т. Азбука хореографии. (Внимание: дети). - М.: Ральф, 2000
2. Базарова Н., Мей В. Азбука классического танца. -Л.: искусство, 1983.
3. Бекина С. и др. Музыка и движение -М.: Просвещение, 1984.
4. Васильева Т. Балетная осанка. Методическое пособие. - М.: Высшая школа изящных искусств.
5. Зацепина К., Климов А. и др. Народно-сценический танец. Учебно-методическое пособие. -м.: Искусство, 1976.
6. Пинаева Е. новые детские диско-танцы. Учебно-методическое пособие.-М: ПБОЮЛТ Монастырская М.В., 2003.
7. Пинаева Е. Образные танцы для детей. Учебно-методическое пособие.- Пермь: ОЦХТУ «Росток», 2005.
8. Пинаева Е. Польки, вальсы, марши для детей. Учебно-методическое пособие.- Пермь: ОЦХТУ «Росток», 2005.
9. Пинаева Е. Танцы современных ритмов для детей. Учебно-методическое пособие.- Пермь: ОЦХТУ «Росток», 2005.
10. Пинаева Е. Массовые композиции для детей . Учебно-методическое пособие.- Пермь: ОЦХТУ «Росток», 2005.