Подписано цифровой подписью: Тутарская Яна Витальевна
Дата: 2026.09.01 20:53:00 +03'00'

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «МИЧУРИНСКАЯ ДЕТСКАЯ ХОРЕОГРАФИЧЕСКАЯ ШКОЛА»

Рассмотрено
на заседании
Методического совета
протокол №1 от 28.08.2026г.

Утверждено приказом №68 от 01.09.2026г.
Директор МБУ ДО «МДХШ»

_____ Я.В. Тутарская

ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ
«РИТМИКА И ТАНЕЦ»
(4-летний срок обучения)

г. Мичуринск
2026 год

Структура программы

I. Пояснительная записка

- *Характеристика программы, ее место и роль в образовательном процессе;*
- *Срок реализации программы;*
- *Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом образовательной организации на реализацию программы;*
- *Форма проведения учебных аудиторных занятий и методические рекомендации построения урока;*
- *Цель и задачи программы;*
- *Методы обучения;*

II. Программа учебного предмета

- *Годовые требования по годам обучения;*

III. Требования к уровню подготовки учащихся

IV. Учебный план

V. График образовательного процесса.

VI. Формы и методы контроля, система оценок

- *Аттестация: цели, виды, форма, содержание;*
- *Критерии оценки;*

VII. Методическое обеспечение учебного процесса

- *Методические рекомендации педагогическим работникам;*

VIII. Список рекомендуемой методической литературы

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1. Характеристика программы, ее место и роль в образовательном процессе

Дополнительная общеразвивающая программа в области хореографического искусства «Ритмика и танец» разработана для обучающихся подготовительного отделения МБУ ДО «Мичуринская детская хореографическая школа» на основе авторской программы «Ритмика и танец» для детей 3-7 лет школы - студии танца «Росинка» (авторы Е. М. Бендерская и А. М. Бендерская, г. Санкт-Петербург), а также с учетом «Рекомендаций по организации образовательной и методической деятельности при реализации общеразвивающих программ в области искусств», направленных письмом Министерства культуры Российской Федерации от 21.11.2013 №191-01-39/06-ГИ.

Дополнительное образование – это одна из возможностей вхождения в социальную деятельность через собственный выбор сфер творчества. Оно направлено на развитие физических и интеллектуальных способностей детей, обеспечение условий для их социальной адаптации и морально-нравственного развития. Всему этому служит художественно-эстетическое воспитание, в частности, занятия хореографией.

Искусство танца – это средство воспитания и развития личности обучающегося, способствующее созданию благотворной почвы для раскрытия потенциальных возможностей человека. Гармоничное соединение движения, музыки, игры формирует атмосферу положительных эмоций, которые в свою очередь раскрепощают ребёнка, делают его поведение естественным и красивым. Занятия танцами развивают физические качества, вырабатывают правильную осанку, походку, силу, ловкость, координацию движений, устраняют физические недостатки (сутулость, косолапость, искривление позвоночника и т.д.)

Программа «Ритмика и танец» является фундаментом обучения для всего комплекса танцевальных предметов, ориентирована на развитие

физических данных учащихся, на формирование необходимых технических навыков. Освоение программы «Ритмика и танец» способствует формированию общей культуры детей, музыкального вкуса, навыков коллективного общения, развитию двигательного аппарата, мышления, фантазии, раскрытию индивидуальности, готовит ребенка к приобретению основ исполнения классического танца.

Идея программы состоит в целенаправленной работе по расширению возможностей творческой реализации детей, соответствующей их духовным и интеллектуальным потребностям посредством приобщения к миру хореографии.

Содержание программы разработано в соответствии с требованиями программ нового поколения, что делает возможным выстроить индивидуальный маршрут развития каждого обучающегося. По данной программе могут заниматься дети с разным уровнем хореографической подготовки. Все занятия программы и досуговые мероприятия составлены с учётом специализации программы по хореографии.

2. Срок реализации программы «Ритмика и танец»

Предлагаемая программа рассчитана на срок обучения 4 года. Возраст детей, рекомендуемый для начала занятий - от 3-х лет.

3.Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом образовательной организации на реализацию учебного предмета

Классы/количество часов	1-4 год обучения			
	Количество часов (общее на 4 года)			
Максимальная нагрузка (в часах)	396			
Количество часов на аудиторную нагрузку	396			
Год обучения	1	2	3	4
Недельная аудиторная нагрузка	3	3	3	3

4. Форма проведения учебных аудиторных занятий и методические рекомендации построения урока

Занятия по программе «Ритмика и танец» проводятся в форме групповых занятий (от 11 человек) 3 раза в неделю по 40 минут.

Урок содержит следующие разделы:

- ритмика;
- элементы партерной гимнастики;
- элементы классического и современного танца;
- танцевальные этюды и танцы (урок - импровизация).

Раздел «Ритмика» состоит из ритмических упражнений. Упражнения этого раздела должны научить детей вслушиваться в музыку, сформировать умения согласовывать движения с музыкой.

Второй раздел включает элементы партерной гимнастики. Цель - комплексный подход и формирование балетной осанки в процессе обучения, развитие физических данных.

Третий раздел содержит упражнения и движения классического и современного танца, доступные детям этой возрастной категории. Это простейшие шаги, элементы классического и современного танца. С помощью этого раздела необходимо обеспечить правильную постановку корпуса, ног, рук, головы, координацию движений.

Раздел «Танцы» включает детские танцы. Важной частью урока является время, отведенное для импровизации. Следует использовать музыкальный материал и образы, которые максимально знакомы и интересны детям.

Широко могут, использованы этюды, составленные самим педагогом. Очень полезная этюдная работа над небольшими сюжетными танцами, отражающими школьную жизнь, сказочные сюжеты, явления природы, образы животных и птиц.

Каждый раздел включает все виды деятельности: ритмику, слушание и анализ музыки, элементы классического танца, упражнения на

ориентирование в пространстве, элементы партерной гимнастики и разучивание этюдов. При этом необходимо умело сочетать материал из всех четырех разделов программы.

Например:

- ритмические упражнения- 10 мин.;
- элементы классического и современного танца – 10 мин.;
- партерная гимнастика – 10 мин.;
- разучивание этюдов и танцев (урок импровизация) -10 мин.

Схема построения урока:

Продолжительность урока 40 мин.

1. Вступительная часть:

- поклон;
- круг (основные танцевальные шаги).

Задача: организовать внимание детей, подготовить тело для занятия.

2. Основная часть:

- упражнения для головы, плечевого сустава;
- элементы классического танца (demi-plie, releve, port de bras, battement tendu);
- прыжки.

Задача: укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие координации, изучение элементов классического танца.

3. Партерная гимнастика.

Задача: Повысить гибкость суставов, улучшить эластичность мышц и связок, нарастить мышечный корсет.

4. Танцевальная часть:

- образные и ритмические этюды;
- игры на развитие внимания;
- упражнения на развитие навыков ориентироваться в пространстве;
- поклон.

Задача: развитие двигательного и слухового навыков, воображения, танцевальности и чувства ритма.

5. Цель и задачи программы «Ритмика и танец»

Основная цель обучения - дать детям первоначальную хореографическую подготовку, развить общую музыкальность, чувства ритма и сформировать у них основные двигательные качества и навыки, необходимые для занятий классическим и современным, народно-сценическим танцем. Эти цели реализуются в процессе разнообразных видов детской деятельности: учебной, двигательной, игровой.

На достижения этой цели направлены следующие группы задач:

1. ***Развитие физических и хореографических данных (через упражнения и тренажи, развитие всех групп мышц):***

- развитие силы ног;
- развитие голеностопных и тазобедренных суставов;
- укрепления мышц спины развитие гибкости;
- развитие растяжки.

Ожидаемые результаты

Обучаясь по данной программе, ребенок формируется физически сильным, у ребенка формируется правильная осанка, он обладает крепким мышечным корсетом, крепким брюшным прессом, правильным строением стоп, сильными ногами. Формируется выносливым, здоровым, физически крепким.

2. Изучение позиции ног, постановка корпуса, рук, головы (понятие пятки вместе, носки врозь; ноги вместе, ноги врозь; понятие квадрата, опущенных плеч, длинной шеи, подобранного живота, хвоста, сильно втянутых ног, особенно в коленях.)

Ожидаемые результаты

Обучаясь по данной программе, ребенок формируется с правильной осанкой, он владеет своими мышцами, управляет своей мышечной системой: напрягает, сопротивляет, втягивает и расслабляет.

3. Развитие психофизических процессов:

- развитие произвольности процессов внимания и всех видов памяти (зрительной, слуховой, мышечной);
- развитие всех видов координации:
- нервной (для которой характерны чувства ритма, равновесия, позы, осанки), развитие «запоминание движений», что является одной из особенностей нервной координации, т.к. зависит от работы зрительного и вестибулярного аппарата;
- мышечной координации (для которой характерно групповое взаимодействие мышц, обеспечивая устойчивость тела при ходьбе, беге и других движениях);
- двигательной координации (т.е. процесса согласования движений частей тела в пространстве и во времени, одновременно и последовательно);
- музыкально-ритмической координации (т.е. умение согласовывать движения частей тела в пространстве и во времени под музыку).
- развитие навыков ориентации в пространстве;
- развитие прыжка, устойчивости, подъема стопы;
- укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие силы и выносливости, эластичности мышц, правильной подвижности суставов.

Ожидаемые результаты

Учебный материал программы построен с учетом психофизических особенностей детей каждой возрастной группы, поэтому развитие произвольности процессов внимания и памяти, развитие всех видов координации, навыков ориентации в пространстве и укрепление опорно-двигательного аппарата - результат обучения по данной программе.

4. Изучение музыкальных размеров. Ритмические рисунки (2/4; 4/4; 3/4; быстро, медленно, громко, тихо, резко, плавно)

Ожидаемые результаты

Обучаясь по данной программе, у ребенка развивается любовь к музыке потребность слушать знакомые и новые музыкальные произведения. Происходит обогащение слушательного опыта разнообразными по стилю и жанру произведениями, включая классический и современный музыкальный материал, польки, марши. Развивается умение выражать в движении характер музыки и ее настроение, передовая нюансы: грусть, радость, обиду, злость и т.д..

5.Развитие творческих способностей:

- развитие творческого воображения, фантазии, образного мышления путем создания пластическими средствами разнохарактерных образов живой и неживой природы;
- развитие духовного и творческого потенциала ребенка, его художественной наблюдательности путем перевоплощения в героев различных сказок и мультфильмов;
- развитие музыкального слуха, чувства ритма.

Ожидаемые результаты

Обучаясь по данной программе, ребенок раскрывается как творческая личность. Соприкасается с удивительным миром танца, музыки, становится более чутким человеком, умеющим видеть прекрасное в искусстве и в жизни.

6. Методы обучения

- Для достижения поставленной цели и реализации задач предмета используются следующие методы обучения:
- словесный (объяснение, разбор, анализ);
- наглядный (качественный показ, демонстрация отдельных частей и всего движения; просмотр видеоматериалов с выступлениями выдающихся танцовщиц, танцовщиков, посещение концертов и спектаклей для повышения общего уровня развития учащегося);
- практический (воспроизводящие и творческие упражнения, деление целого произведения на более мелкие части для подробной проработки и последующей организации целого);

- аналитический (сравнения и обобщения, развитие логического мышления);
- эмоциональный (подбор ассоциаций, образов, создание художественных впечатлений);
- индивидуальный подход к каждому ученику с учетом природных способностей, возрастных особенностей, работоспособности и уровня подготовки.

II. ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«МИЧУРИНСКАЯ ДЕТСКАЯ ХОРЕОГРАФИЧЕСКАЯ ШКОЛА»

Рассмотрено
на заседании
Методического совета
протокол №1 от 28.08.2026г.

Утверждено приказом №68 от 01.09.2026г.
Директор МБУ ДО «МДХШ»

_____ Я.В. Тутарская

ПРОГРАММА
ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ
РИТМИКА И ТАНЕЦ

ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ
В ОБЛАСТИ ХОРЕОГРАФИЧЕСКОГО ИСКУССТВА
«Ритмика и танец»

г. Мичуринск
2026 год

I. Пояснительная записка

1.1.Характеристика учебного предмета, его место и роль в образовательном процессе

Музыкально-ритмическое воспитание занимает важное место в системе художественно-эстетического образования. Дисциплина «Ритмика и танец» является первой ступенью в хореографическом образовании. Её освоение способствует формированию общей культуры детей, музыкального вкуса, навыков коллективного общения, развитию двигательного аппарата, мышления, фантазии, раскрытию индивидуальности. Предмет «Ритмика и танец» является базовым для овладения другими хореографическими дисциплинами: «Классический танец», «Народный танец», «Бальный танец», «Современный танец».

Содержание программы изложено поэтапно, в развитии - от простого к сложному.

Изложение материала носит рекомендательный характер, что дает преподавателю возможность применить творческий подход в обучении детей с учетом особенностей психологического и физического развития детей 3-7 лет, их природных способностей.

1.2.Срок реализации учебного предмета

Изложенный в программе курс ориентирован на учащихся 3-7 лет, рассчитана на четыре года обучения.

При реализации программы учебного предмета «Ритмика и танец» со сроком обучения 4 года, продолжительность учебных занятий составляет 33 недели.

1.3.Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом на реализацию учебного предмета

Общая трудоемкость учебного предмета «Ритмика и танец» при трехлетнем сроке обучения составляет 396 часов.

Недельная нагрузка в часах – 3 раза в неделю.

Классы	1	2	3	4
Продолжительность учебных занятий (в неделях)	33	33	33	33
Количество часов на аудиторные занятия (в неделю)	3	3	3	3
Общее количество часов на аудиторные занятия	396			
Максимальная учебная нагрузка в часах	396			

1.4.Форма проведения учебных аудиторных занятий

Основной формой учебной работы является групповой урок (от 11 человек).

1.5.Цели и задачи учебного предмета

Цели:

- социальная адаптация детей;
- эстетическое развитие;
- формирование духовно-нравственных ценностей;
- воспитание трудолюбия;
- укрепление здоровья.

Задачи:

- воспитание музыкальных способностей;
- формирование двигательных навыков и умений;
- развитие физических данных, координации движения, пластичности, хореографической памяти, выносливости;
- формирование умений соотносить движения с музыкой;
- овладение свободой движения;
- активизация творческих способностей;
- воспитание любви интереса к искусству хореографии;
- психологическое раскрепощение учащихся;
- приобщение к хореографическому искусству.

1.6.Методы обучения

Основные методы работы:

- наглядный - практический качественный показ;
- словесный - объяснение, желательно 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 выпускном экзамене по окончанию курса.

1.7.Описание материально-технических условий реализации учебного предмета

Учебный зал для занятий по учебному предмету «Ритмика и танец» оборудован балетными станками, зеркалами, музыкальным инструментом и аудио аппаратурой.

II. Содержание учебного предмета. Требования по годам обучения

Первый год обучения

Основная задача первого года обучения – последовательное, целенаправленное приобретение учащимися комплекса специальных навыков:

- полноценное ощущение себя в пространстве;
- укрепление осанки, освоение положений корпуса, рук, ног и головы;
- развитие выносливости и умения владеть различными группами мышц - как вместе, так и поочередно;
- развитие эластичности мышц, гибкости корпуса, выработки устойчивости;

Особенно важен начальный этап обучения, когда закладываются основы хореографических навыков – правильная постановка корпуса, ног, рук, головы; развитие выворотности и натянутости ног, гибкости корпуса,

укрепления физической выносливости; освоение позиций рук, элементарных навыков координации движений; развития музыкальности, умения связывать движения с ритмом и темпом музыки.

На первом году обучения преподаватель занимается выработкой навыков правильности и чистоты исполнения, точной согласованности движений, развития выворотности, освоения простейших танцевальных элементов, развития артистичности.

Применение разнообразных физических упражнений способствует укреплению мышечного тонуса, развитию гибкости, силы ног, спины, выворотности. В данный период обучения необходимо чаще чередовать упражнения различного характера и интенсивности, используя в работе приемы показа и сравнения.

Примерный рекомендуемый список изучаемых движений:

1. Шаги:
   a) бытовой
   b) на полупальцах
   c) на пяточках
   d) на тыльной стороне ноги
   e) легкий бег

2.Понятие: линия, круг

3. Упражнения для головы, плеч и корпуса
   a) поворот направо-налево
   b) вверх-вниз
   c) подъем и опускание плеч
   d) наклоны корпуса вперед и в сторону

4. Партерная гимнастика в образных сравнениях: для стоп, для спины, для развития шага

5. Элементы классического танца:
   a) подготовка к demi-plie,
   b) releve поVI позиции,

c) изучение позиции ног по I и VI позиции

6.Построение по сценической площадке

7. Игры на развитие и ориентацию в пространстве

8.Работа с предметом:

a) с мячом,
b) с шарами
c) с игрушками
d) со снежками.

9.Прыжки на двух ногах

10. Танцевальные этюды:

- «Бабочки»,
- «Часики»,
- «Веселый паровозик»,
- «Снежинки»,
- «Солнечные зайчики»,
- «Мотыльки»
- «Капельки»

11.Урок импровизация на свободную тему.

В конце года обучения – открытый урок.

Требования к открытому уроку

По окончании первого года обучения учащиеся должны знать и уметь:

- воспринимать танцевальную музыку;
- грамотно исполнять программные движения;
- знать правила выполнения движений;
- знать структуру и ритмическую раскладку;
- координировать движения ног, корпуса и головы;
- уметь танцевать в ансамбле;
- оценивать выразительность исполнения.

Второй год обучения

Продолжение работы над приобретенными навыками:

- воспитание умения гармонично сочетать движения ног, корпуса, рук и головы для достижения выразительности и осмысленности танца;
- развитие внимания при освоении несложных ритмических комбинаций;
- формирование точности и чистоты исполнения пройденных движений, выработка устойчивости на середине зала;
- дальнейшее развитие силы и выносливости за счет ускорения темпа и увеличения нагрузки в упражнениях;
- освоение более сложных танцевальных элементов, совершенствование техники, усложнение координации;
- развитие артистичности.

Преподавателю необходимо контролировать физическую нагрузку и тщательно избегать неточностей в исполнении предлагаемых упражнений, более продуктивно использовать время урока, сосредоточив свое внимание над качеством исполнения ранее усвоенных учащимися элементов, сделав наибольший упор на правильности ощущений и понимании цели упражнения. Необходимо уделять особое внимание развитию таких физических качеств, как гибкость, сила мышц, координация, выносливость, а также волевого настроя.

Основная задача данного этапа обучения – последовательное, целенаправленное приобретение учащимися комплекса специальных навыков: правильная постановка корпуса, освоение позиций рук, ног, положений корпуса и головы, развитие эластичности мышц, гибкости корпуса, выработка устойчивости, овладение техникой исполнения основных упражнений.

Примерный рекомендуемый список изучаемых движений:

1. Шаги
   a) на всей стопе
   b) на полупальцах

c) легкий бег, подскоки

2.Позиции ног:

a) I позиция

b) VI позиция

3. Полуприседания поVI позиции

4. Выдвижение ноги:

a) "острые карандаши"

b) выдвижение ноги с перехода с носка на каблук вперед и в сторону.

5.Поднимание на полупальцы

6.Прыжки на двух ногах по VI позиции

7.Движения для головы:

a) поворот направо - налево

b) вверх-вниз

c) наклоны с различной амплитудой

8. Упражнения на выработку гибкости

9. Работа с предметами (мяч, веревочка, обруч)

10. Движения плеч и корпуса

11.Упражнения на ориентирование в пространстве

12. Элементы классического танца:

a) demi-plie поVI позиции,

b) releve поVI позиции

13. Упражнения на полу для выработки гибкости движений:

a) «Березка»

b) «Качалочка»

14. Подготовка к шпагату

15. Упражнения на музыкально - ритмическую координацию движений.

16 Танцевальные этюды:

- «Хлоп-хлоп, топ-топ»
- «Яблочко»
- «Гномики»

- «Снежинки»
- «Паучки»
- «Матрешки»

В конце года – открытый урок.

Требования к переводному открытому уроку

По окончании второго года обучения учащиеся должны знать и уметь:

- грамотно, музыкально выразительно исполнять программные движения;
- уметь свободно координировать движения рук, ног, головы, корпуса;
- владеть сценической площадкой;
- анализировать исполнение движений;
- знать об исполнительских средствах выразительности танца (выразительности рук, лица, позы);
- определять по звучанию музыки характер танца.

Третий год обучения

В целом требования третьего года обучения совпадают с предыдущим классом, но с учетом усложнения программы: продолжается работа над выработкой правильности и чистоты исполнения, освоения хореографической грамоты, переходом к элементам танцевальности.

На данном этапе предъявляются новые требования по развитию техники исполнения и танцевальности: увеличивается количество элементов и движений. В занятия включаются более сложные упражнения в координационном отношении. Продолжается освоение основных элементов классического танца.

Работа над правильной формой движений сочетается с укреплением мышц ног, выработкой устойчивости, совершенствованием координации и развитием музыкальности и танцевальности.

Выработке устойчивости способствуют: развитие выворотности, правильное распределение тяжести корпуса на стопы (или одну стопу),

подтянутый корпус, правильное положение рук в позициях.

Для развития координации и танцевальности служат комбинированные задания. На основе элементарных движений составляются учебно-танцевальные комбинации на выразительность, осмысленное восприятие и передачу характера музыки. Больше внимания уделяется развитию силы стопы за счет введения упражнений на полупальцах, развитию устойчивости, силы ног путем увеличения количества повторов изучаемых движений, развитию различных мышц тела в исполнении одного движения. Необходимо начать работу над техническим исполнением упражнений в ускоренном темпе.

Музыкальное сопровождение становится более разнообразным по ритмическому рисунку. От медленных темпов осуществляется постепенный переход к более подвижным, несколько ускоряется общий темп урока.

Примерный рекомендуемый список изучаемых движений:

1.Шаги:

а) марш

б)на полупальцах

в) легкий бег

г) подскоки

д) шаг с носка

е) галоп

2.Позиции ног:

а) I позиция

б)V позиция

в)VI позиция

3.Элементы классического танца

а) demi-plie

б) releve

в) «острые карандаши» – подготовка к battement tendu

4.Движение для головы

а) поворот направо и налево

б) вверх-вниз

в) наклоны с различной амплитудой

5.Движение для корпуса

а) наклон вперед к ногам

б) наклоны в сторону

6.Движения для ног

а) выдвижение ноги, переход с носка на каблук вперед.

б) выдвижение ноги в сторону

7.Прыжки

а) на двух ногах

б) с поджатыми ногами

в) по II позиции

8.Партерная гимнастика:

а) для стоп

б) для спины

в) для развития шага

9.Танцевальные этюды

- «Медвежата»
- «Осенние листья»
- «Яблочко»
- «Снежинки»
- «Цыганочка»

10. Упражнения на ориентировку в пространстве

11. Урок импровизация на свободную тему.

В конце года – открытый урок урок.

Требования к переводному открытому уроку

По окончании третьего года обучения учащиеся должны знать и уметь:

- грамотно и выразительно исполнять программные движения и элементарные комбинации;
- сочетать пройденные упражнения в несложные комбинации;
- анализировать выполнение заданной комбинации;
- анализировать и исправлять допущенные ошибки;
- воспринимать разнообразие музыкально-ритмических рисунков;
- анализировать исполнение движений;
- знать о танцевальных средствах выразительности;
- знать термины изученных движений;
- знать методику изученных программных движений.

Четвертый год обучения

Основная задача четвертого года обучения – последовательное, целенаправленное приобретение учащимися комплекса навыков для овладения специальных дисциплин.

Предъявляются усложненные требования по развитию техники исполнения и танцевальности: увеличивается количество элементов и движений. В занятия включаются более сложные упражнения в координационном отношении. Продолжается освоение основных элементов классического танца.

Работа над правильной формой движений сочетается с укреплением мышц ног, выработкой устойчивости, совершенствованием координации и развитием музыкальности и танцевальности.

Выработке устойчивости способствуют: развитие выворотности, правильное распределение тяжести корпуса на стопы (или одну стопу), подтянутый корпус, правильное положение рук в позициях.

Для развития координации и танцевальности служат комбинированные задания. На основе элементарных движений составляются учебно-танцевальные комбинации на выразительность, осмысленное восприятие и передачу характера музыки. Больше внимания уделяется развитию силы стопы за счет введения упражнений на полупальцах, развитию устойчивости, силы ног путем увеличения количества повторов изучаемых движений, развитию различных мышц тела в исполнении одного движения. Необходимо начать работу над техническим исполнением упражнений в ускоренном темпе.

Музыкальное сопровождение становится более разнообразным по ритмическому рисунку. От медленных темпов осуществляется постепенный переход к более подвижным, несколько ускоряется общий темп урока.

Примерный рекомендуемый список изучаемых движений:

1.Шаги:

а) шаги на пятках

б) на полупальцах

в) шаги на полупальцах с поджатой ногой назад

г) шаги на полупальцах с высокоподнятым коленом

д) подскоки

е) галоп

2. Позиции ног:

а) I позиция

б)II позиция

в) III позиция

3. Положения рук:

а) за юбочку

б) подготовительное положение рук классического танца

в) I , II,III позиции рук классического танца

4.Элементы классического танца

а) demi-plie по VI позиции

б) releve по VI позиции

в) «острые карандаши» – подготовка к battement tendu

г) боковые наклоны и наклоны вперед

5.Прыжки

а) Прыжки по VIпозиции на месте

б) Прыжки по VIпозиции по точкам

в) Прыжки по VIпозиции с продвижением

г) Soute по I позиции

6.Партерная гимнастика:

а) для стоп

б) для развития гибкости вперед и назад

в) для развития шага

г) для развития верхней и нижней выворотности

7. Упражнения на ориентировку в пространстве

а) диагональ

б) змейка

в) ручеек

г) два круга (один внутри другого)

8. Упражнения с музыкально – ритмическими предметами

а) ложки

б) бубен

9. Танцевальные этюды:

а) Самолеты

б) Любитель – рыболов

в) Веселые лягушата

г) Весенняя фантазия

д) Стрекоза

е) «Красный сарафан»

ж) Паровозик

В конце года – контрольный урок.

Требования к контрольному уроку

По окончании четвертого года обучения (всего курса) учащиеся должны знать и уметь:

- грамотно и выразительно исполнять программные движения и элементарные комбинации;
- сочетать пройденные упражнения в несложные комбинации;
- анализировать выполнение заданной комбинации;
- анализировать и исправлять допущенные ошибки;
- воспринимать разнообразие музыкально-ритмических рисунков;
- анализировать исполнение движений;
- знать о танцевальных средствах выразительности;
- знать термины изученных движений;
- знать методику изученных программных движений.

III. Требования к уровню подготовки учащихся

Уровень подготовки учащихся является результатом освоения программы учебного предмета «Ритмика и танец», который определяется формированием комплекса знаний, умений и навыков, таких, как:

- знаний основ техники безопасности на учебных занятиях и концертной площадке;
- знаний принципов взаимодействия музыкальных и хореографических средств выразительности;
- умений исполнять танцевальные номера;
- умений определять средства музыкальной выразительности в контексте хореографического образа;
- умений самостоятельно создавать музыкально-двигательный образ;

- навыков владения различными танцевальными движениями, упражнениями на развитие физических данных;
- навыков ансамблевого исполнения танцевальных номеров;
- навыков сценической практики.

IV. Формы и методы контроля, система оценок

Оценка качества освоения учебного предмета «Ритмика и танец» включает в себя промежуточную и итоговую аттестацию.

Промежуточная аттестация проводится в форме открытых уроков в конце каждого учебного года и проходит в виде просмотров.

По завершении изучения предмета «Ритмика и танец» проводится итоговая аттестация в форме контрольного урока. По ее итогам обучающимся выставляется оценка «зачет» или «незачет».

Критерии оценки

По итогам просмотра на контрольном уроке, экзамене выставляется оценка «зачет» или «незачет»:

Оценка	Критерии оценивания выступления
зачет	технически качественное и художественно осмысленное исполнение, отвечающее всем требованиям на данном этапе обучения;
незачет	комплекс недостатков, являющийся следствием нерегулярных занятий, невыполнение программы учебного предмета;

V. Методическое обеспечение учебного процесса

На уроках «Ритмики и танца» учащиеся приобретают навыки музыкально-двигательной деятельности, осваивают простейшие танцевальные элементы. Урок проводится три раза в неделю. Урок делится на 3 части: подготовительную или вводную, основную и заключительную

Первая, подготовительная часть включает маршировку и разминку, построению на простейших движениях, способствующие разогреву мышц,

суставов и связок, желательно с элементами образности.

Вторая, основная часть изучение основных элементов классического и народного танцев; основ музыкальной грамоты; танцевальных движений, их комбинирование; работу по развитию физических данных.

Третья, заключительная часть включает закрепление музыкально ритмического материала в игре, танцевально-игровые упражнения.

У каждой части урока свои задачи.

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

Задачами основной части являются: формирование осанки (постановка корпуса, рук, мог, 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 добиваться осмысленного, правильного, музыкального исполнения каждого задания 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.

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 дошкольного возраста;
- иметь выразительную мелодию и четкую фразировку;
- быть близким по содержанию детским интересам.

VI.Список учебной и методической 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 : ПБОЮЛ 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.

УТВЕРЖДАЮ
директор МБУ ДО «МДХШ»

_____Я.В.Тутарская

IV. Учебный план

по дополнительной общеразвивающей программе «Ритмика и танец»

«28» августа 2026г. Срок обучения – 4 года

	Трудоемкость			Формы аттестации		Последовательность (распределение по годам обучения)			
Учебный предмет	Максим. учебная нагрузка	Внеаудиторн. занятия	Аудиторные занятия	Промежуточная аттестация (по годам) контрольный урок	Итоговая аттестация (по годам), экзамен	I год	II год	III год	IV год
Ритмика и танец	396	-	396	1,2,3	4	3	3	3	3

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО «МДХШ»

_____ Я.В. Тутарская

V.График образовательного процесса

дополнительная общеразвивающая программа «Ритмика и танец»

«28» августа 2026 г. Срок обучения – 4 года

| **График учебного процесса** | | |

VI. ФОРМЫ И МЕТОДЫ КОНТРОЛЯ, СИСТЕМА ОЦЕНОК

Аттестация: цели, виды, форма, содержание

Оценка качества реализации программы «Ритмика и танец» включает в себя промежуточную и итоговую аттестацию учащихся.

Промежуточная аттестация: с целью мониторинга качества знаний и уровня освоения программы предмета, в течение учебного года проводятся открытые уроки.

Итоговая аттестация проводится в форме контрольного урока на завершающем году учебных занятиях в счет аудиторного времени, предусмотренного на учебный предмет.

По итогам контрольного урока выставляется оценка «зачет» или «незачет». Учащимся, успешно освоившим курс дополнительной общеразвивающей общеобразовательной программы «Ритмика и танец», выдается документ установленного образца. Форма документа разрабатывается образовательным учреждением самостоятельно и утверждается на заседании педагогического совета.

Критерии оценок

По итогам исполнения программы на контрольном уроке, выставляется «зачет» или «незачет»:

Оценка	Критерии оценивания выступления
зачет	технически качественное и художественно осмысленное исполнение, отвечающее всем требованиям на данном этапе обучения;
незачет	комплекс недостатков, являющийся следствием нерегулярных занятий, невыполнение программы учебного предмета;

VII. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА

Методические рекомендации педагогическим работникам

Обучение должно быть поэтапным, весь курс должен быть разделен на периоды по рациональному принципу не следует спешить, не надо давать

ученикам непосильные физические нагрузки. Особо пристальное внимание следует уделить подготовке на первом году обучения. От этого во многом зависит будущее учеников, это этап их формирования.

Рекомендации по распределению учебного материала на год

(второй, третий годы обучения)

Первая четверть посвящена повторению движений, пройденных в предшествующем классе, и постепенному приведению организма учащихся в состояние полной работоспособности. В среднем на это отводится 2-3 недели. Остальное время – прохождение наиболее простых элементов программы и усложненное сочетание движений, пройденных в предыдущем классе.

Вторая четверть отводится на изучение более сложных элементов программы и более сложные комбинированные упражнения.

В третьей четверти, после зимних каникул необходимо привести организм учащихся в «рабочую форму» и повторить учебный материал второй четверти. На третью четверть планируется изучение наиболее трудных элементов программы и наиболее сложная координационная работа с движениями, пройденными в первом полугодии.

В четвертой четверти предусматривается продолжение изучения учебного материала, последние две недели отводятся для подготовки к экзамену.

При подготовке к уроку необходимо:

1. Наметить новые примеры (упражнения) в соответствии с задачами каждой части урока для дальнейшего укрепления и совершенствования накопленных знаний и навыков учащихся.
2. Определить новый материал (предусмотренный программой, в том числе, танцевальный) для изучения.
3. Вводить новый материал в различные комбинированные задания.
4. Определить совместно с концертмейстером соответствующий характер музыкального сопровождения каждой части урока.

Готовясь к очередному уроку, надо также предусматривать, логику и форму подачи материала, при этом, затрагивая не только вопросы исполнительской техники, но и темы творчества, искусства танца, музыки и т.д.

Залогом успеха любого творческого коллектива является хорошо поставленная и правильно проводимая учебная работа.

Данная программа предназначена для обучения детей основам ритмики и танца и направлена на совершенствование физического и личностного развития ребенка. При этом всех детей необходимо учить в равной мере, разделение на более или менее способных может быть только на индивидуальных занятиях или в процессе работы над концертным репертуаром.

Основными принципами обучения являются:

- последовательное и постепенное развитие - весь процесс обучения должен быть построен от простого к сложному: при переходе из класса в класс происходит последовательное усложнение упражнений. Приступая к обучению, преподаватель должен исходить из возраста ребенка, накопленных хореографических представлений ребенка, расширяя его кругозор в области хореографического творчества.
- постепенное увеличение физической нагрузки происходит с учетом психологических, физических и возрастных особенностей детей;
- целенаправленность - строгое следование поставленным целям и задачам, непрерывное повышение уровня исполнения и целенаправленной умственной деятельности учащегося, устремляющего свою волю, внимание, память на выполнение поставленной перед ним конкретной задачи;
- гибкость – возможность изменений (уменьшения или увеличения количества упражнений), предусмотренных программой комплексов упражнений на основе анализа возможностей данных учеников;
- учет индивидуальных особенностей ученика: интеллектуальных,

физических, музыкальных и эмоциональных данных, уровня его подготовки;

- укрепление здоровья учащихся, исправление физических недостатков, таких, как: сколиоз, плоскостопие, «завернутость» стоп, вальгус, слабый мышечный тонус и т.д., создание прекрасной физической формы тела учащегося, поддержание и совершенствование ее; создание условий для исправления физических недостатков и укрепления здоровья - важнейшего качества танцевального экзерсиса.

С первых занятий ученикам полезно рассказывать об истории возникновения хореографического искусства, о балетмейстерах, композиторах, выдающихся педагогах и исполнителях, наглядно демонстрировать качественный показ того или иного движения, использовать ряд методических материалов (книги, картины, гравюры, видео материал), цель которых – способствовать восприятию лучших образцов классического наследия на примерах русского и зарубежного искусства, помочь в самостоятельной творческой работе учащихся. В развитии творческого воображения и интереса к занятиям играют значительную роль посещение

Преподаватель в занятиях с учеником должен стремиться к достижению им поставленной цели, добиваясь грамотного, техничного и выразительного исполнения танцевального движения, комбинации движений, умения определять средства музыкальной выразительности в контексте хореографического образа, умения выполнять комплексы специальных хореографических упражнений, способствующих развитию необходимых физических качеств.

Особое место в работе занимает развитие танцевальности, которой отведено особое место в хореографии и методической литературе всех эпох и стилей. Поэтому, с первых занятий необходимо развивать умение слышать музыку и на этой основе развивать творческое воображение у учащихся.

Значительную роль в данном процессе играет музыкальное

сопровождение во время занятий, которое помогает раскрывать характер, стиль, содержание. Работа над качеством исполняемого движения в танце, над его выразительностью, точным исполнением ритмического рисунка, техникой - важнейшими средствами хореографической выразительности - должна последовательно проводиться на протяжении всех лет обучения и быть предметом постоянного внимания преподавателя.

Правильная организация учебного процесса, успешное и всестороннее развитие танцевально-исполнительских данных ученика зависят непосредственно от того, насколько тщательно спланирована работа в целом, глубоко продуман план урока. В начале каждого полугодия преподаватель составляет для учащихся календарно-тематический план, который утверждается заведующим отделом. В конце учебного года преподаватель представляет отчет о его выполнении с приложением краткой характеристики работы данного класса.

При составлении календарно-тематического плана следует учитывать индивидуально-личностные особенности и уровень подготовки учащихся. В календарно-тематический план необходимо включать те движения, которые доступны по степени технической и образной сложности. Календарно-тематические планы вновь поступивших учащихся должны быть составлены к концу сентября после детального ознакомления с особенностями, возможностями и уровнем подготовки учеников.

VIII. СПИСОК МЕТОДИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Барышникова Т. Азбука хореографии. Москва 2000г.
2. Бахто С.Е. Ритмика и танец, Москва 1989
3. Бекина С.И., Ломова Т.П., Соковнина Е.Н. Музыка и движение.- М.; «Просвещение», 1984
4. Белкин А.С. Основы возрастной педагогики. - Екатеринбург, 1999.
5. Браиловская Л.В. Самоучитель по танцам. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2003.
6. Васильева Т.К. Секрет танца. - Санкт-Петербург: Диамант, 1997.
7. Выютский Л.С. Воображение и творчество в детском возрасте. - Просвещение,1991.
8. Минский Е.М. От игр к занятиям. - М., 1982.
9. Назайкинский Е.В. Звуковой мир музыки. - М.: Музыка, 1988.
10. Никитин Б. Развивающие игры. - М., 1985.
11. Новиков С.Ю. Любимые праздники. - М.: АСТ - ПРЕСС СКД, 2003.
12. Савчук. О. Школа танцев для детей от 3-х до 14 лет. Ленинградское издание.- Спб.- 2010г.
13. Смирнов М.А. Эмоциональный мир музыки. - М.: Музыка, 1990.
14. Смирнова М.В. Классический танец. - Выпуск 3. - М., 1988.
15. Суртаев В.Я. Игра как социокультурный феномен. - Санкт-Петербург, 2003.
16. Тарасова О.Г. Искусство балетмейстера Программа ГИТИС, 2001г.
17. Шишкина В.А. Движение + движение. - М.: Просвещение, 1992.