

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ДЕТСКАЯ ШКОЛА ИСКУССТВ Д. КИСЛОВКА»**



**УТВЕРЖДАЮ**

Директор МБОУ ДО ДШИ д. Кисловка

Делавер Н. В.

Приказ №13-1 от 22.04.2021 г.

Протокол педсовета №118 от 22.04.2021

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа художественной  
направленности в области хореографического  
искусства**

**«Танец»**

Срок реализации – 4 года

Возраст поступающих 7–12 лет

Разработчик программы **Смокотина Наталья Александровна**,  
преподаватель МБОУ ДО «Детская школа искусств д. Кисловка»

Рецензент:

1. **Служских Евгения Викторовна**, преподаватель МБОУ ДО «Детская школа искусств д. Кисловка»

## Содержание

### Содержание

1. Пояснительная записка
2. Цели и задачи
  - 2.1. Общие положения
  - 2.2. Структура общеразвивающей программы
  - 2.3. Учебный план программы, календарный график
  - 2.4. Организационно-педагогические условия реализации программы
3. Содержание учебного предмета «Гимнастика»
  - 3.1. Планируемые результаты по годам обучения
  - 3.2. Требования к уровню подготовки учащихся
  - 3.3. Формы и методы контроля, промежуточная аттестация
4. Содержание учебного предмета «Основы классического танца»
  - 4.1. Планируемые результаты по годам обучения
  - 4.2. Требования к уровню подготовки учащихся
  - 4.3. Формы и методы контроля, промежуточная аттестация
5. Содержание учебного предмета «Основы народного танца»
  - 5.1. Планируемые результаты по годам обучения
  - 5.2. Требования к уровню подготовки учащихся
  - 5.3. Формы и методы контроля, промежуточная аттестация
6. Содержание учебного предмета «Ритмика»
  - 6.1. Планируемые результаты по годам обучения
  - 6.2. Требования к уровню подготовки учащихся
  - 6.3. Формы и методы контроля, промежуточная аттестация
7. Список литературы

## **1. Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа художественной направленности в области хореографического искусства «Танец» (далее - Программа), способствует эстетическому воспитанию, привлечению наибольшего количества детей к художественному образованию. Программа основывается на принципе вариативности для различных возрастных категорий детей, обеспечивает развитие творческих способностей подрастающего поколения, формирование устойчивого интереса к творческой деятельности. При разработке и реализации Программы учитывалась занятость детей в общеобразовательных организациях, т.е. параллельное освоение детьми основных общеобразовательных программ. С целью привлечения наибольшего количества детей к хореографическому образованию, обеспечения доступности музыкального образования срок реализации Программы не превышает 4-х лет (3 года 10 месяцев) для детей в возрасте от 7 до 12 лет включительно. По окончании срока освоения Программы выпускникам выдается документ об окончании обучения, разработанный и утвержденный МБОУ ДО ДШИ д. Кисловка. Учащиеся, успешно прошедшие обучение могут продолжить образование по дополнительной предпрофессиональной программе.

## **2. Цели и задачи программы**

Цель Программы «Танец» - правильное физическое развитие детей, формирование двигательных умений и навыков, необходимых для занятий классическим и народным танцем, выработка глубокого эмоционально-осознанного восприятия музыки, знание танцевальных стилей и жанров. Освоение данной программы также способствует:

- формированию общей культуры детей;
- развитию музыкального вкуса;
- навыкам коллективного общения;
- развитию двигательного аппарата;
- раскрытию индивидуальности;
- выявлению одаренных детей в данном возрасте.

### Задачи программы:

- воспитание и развитие у обучающихся личностных качеств, позволяющих уважать и принимать духовные и культурные ценности разных народов;
- формирование у обучающихся эстетических взглядов, нравственных установок и потребности общения с духовными ценностями;
- формирование у обучающихся умения самостоятельно воспринимать и оценивать культурные ценности;
- воспитание детей в творческой атмосфере, обстановке доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости, а также профессиональной требовательности;

- формирование у одаренных детей комплекса знаний, умений и навыков, позволяющих в дальнейшем осваивать профессиональные образовательные программы в области хореографического искусства;
- выработку у обучающихся личностных качеств, способствующих освоению в соответствии с программными требованиями учебной информации;
- выработать у учащегося умение планировать свою домашнюю работу, осуществлению самостоятельного контроля за своей учебной деятельностью, - умению давать объективную оценку своему труду;
- формированию навыков взаимодействия с преподавателями, концертмейстерами и обучающимися в образовательном процессе;
- сформировать уважительные отношения к иному мнению и художественно-эстетическим взглядам, пониманию причин успеха/неуспеха собственной учебной деятельности;
- определению наиболее эффективных способов достижения результата.

## **2.1. Общие положения**

Минимум содержания общеразвивающей программы в области хореографического искусства, обеспечивает развитие значимых для образования, социализации, самореализации подрастающего поколения интеллектуальных и музыкально-исполнительских способностей ребенка, его личностных и духовных качеств.

Программа в области хореографического искусства, реализуется посредством:

- личностно-ориентированного образования, обеспечивающего творческое и духовно-нравственное самоопределение ребенка, а также воспитания творческой личности, способной к успешной социальной адаптации в условиях быстро меняющегося мира;
- вариативности образования, направленного на индивидуальную траекторию развития личности;
- обеспечения для детей свободного выбора общеразвивающей программы в области того или иного вида хореографического искусства, а также, при наличии достаточного уровня развития творческих способностей ребенка, возможности его перевода с Программы на обучение по предпрофессиональной программе в области хореографического искусства.

При реализации Программы школа искусств устанавливает: планируемые результаты освоения образовательной программы; график образовательного процесса: зачеты, контрольные уроки; систему и критерии оценок.

Положение о текущем контроле знаний, зачетов, контрольных уроков обучающихся является локальным нормативным актом школы искусств, который принимается методическим советом школы и утверждается директором.

В течение учебного года рекомендуется устанавливать не более двух зачетов. Проведение экзаменов при реализации дополнительных общеразвивающих программ в области хореографического искусства, не рекомендуется.

В качестве средств текущего контроля успеваемости школа искусств может использовать зачеты, контрольные работы, устные опросы, тестирование, контрольные прослушивания, публичные выступления. Текущий контроль успеваемости обучающихся проводится в счет аудиторного времени, предусмотренного на учебный предмет.

Школой искусств разработаны критерии оценок текущего контроля успеваемости обучающихся. С этой целью создан фонд оценочных средств, включающий типовые задания, контрольные работы, позволяющие оценить приобретенные знания, умения и навыки.

Фонды оценочных средств соответствуют целям и задачам общеразвивающей программы в области искусств и её учебному плану.

Реализация общеразвивающих программ в области хореографического искусства, способствует: формированию у обучающихся эстетических взглядов, нравственных установок и потребности общения с духовными ценностями, произведениями искусства.

С этой целью содержание общеразвивающей программы в области музыкального искусства, основывается на реализации учебных предметов как в области музыкально-исполнительской деятельности, так и в области историко-теоретических знаний о музыкальном искусстве.

Содержание учебных предметов направлено на развитие физических данных учащихся, на приобретение начальных базовых знаний, умений и технических навыков в области хореографии. Освоение содержания предметов хореографического искусства способствует формированию художественно-эстетической культуры учащихся, обеспечивает развитие мотивации к познавательной и творческой деятельности.

## **2.2. Структура программы.**

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

*в области исполнительской подготовки:*

- 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;
  - навыков музыкально-пластического интонирования;
  - навыков сохранения и поддержки собственной физической формы.
- в области историко-теоретической подготовки:*
- первичных знаний основных эстетических и стилевых направлений в области хореографического искусства,
  - знаний основных средств выразительности хореографического и музыкального искусства;
  - знаний наиболее употребляемой терминологии хореографического искусства.

### 2.3 Учебный план Программы в области хореографического искусства

№	Наименование предметной области/учебного предмета	Годы обучения (классы), кол-во аудиторных часов в неделю			
		I	II	III	IV
1.	Учебные предметы исполнительской подготовки				
1.1.	Гимнастика	3	3		
1.2.	Народный танец			3	3
1.3.	Основы классического танца			3,5	3,5
2.	Учебный предмет по выбору				
2.1.	Подготовка концертных номеров	1	1	2,5	2,5
2.2	Ритмика	2	2		

	Всего	6	6	9	9	

#### **2.4. Условия реализации общеразвивающей программы в области хореографического искусства**

Основной формой учебной работы при реализации общеразвивающей программы в области хореографического искусства является групповое занятие. Количество обучающихся при групповой форме занятия – от 8 до 14 человек. Групповая форма позволяет преподавателю лучше узнать учеников, их возможности, трудоспособность, эмоционально - психологические особенности. Продолжительность академического часа составляет 45 минут.

Качество реализации общеразвивающих программ в области искусств обеспечивается за счет:

- доступности, открытости, привлекательности для детей и их родителей (законных представителей) содержания общеразвивающей программы в области

хореографического искусства;

- наличия комфортной развивающей образовательной среды;

- наличия качественного состава педагогических работников, имеющих среднее профессиональное или высшее образование, соответствующее профилю преподаваемого учебного предмета.

Учебный год для педагогических работников составляет 44 недели, из которых 34 недели - реализация аудиторных занятий. В остальное время деятельность педагогических работников направлена на методическую, творческую, культурно-просветительскую работу, а также освоение дополнительных профессиональных образовательных программ.

Детская школа искусств взаимодействует с другими образовательными организациями, реализующими образовательные программы в области хореографического искусства, с целью обеспечения возможности восполнения недостающих кадровых ресурсов, ведения постоянной методической поддержки, использования передовых педагогических технологий.

Реализация общеразвивающих программ в области хореографического искусства обеспечивается учебно-методической документацией (учебниками, учебно-методическими изданиями, конспектами лекций, аудио и видео материалами) по всем учебным предметам.

Внеаудиторная работа может быть использована обучающимися на выполнение домашнего задания, просмотры видеоматериалов в области искусств, посещение учреждений культуры, музеев и участие обучающихся в творческих мероприятиях, проводимых образовательной организацией.

Реализация общеразвивающих программ в области хореографического искусства обеспечивается доступом каждого обучающегося к библиотечным фондам, формируемым в соответствии с перечнем учебных предметов учебного плана.

Библиотечный фонд школы искусств укомплектован печатными и электронными

изданиями основной и дополнительной учебной и учебно-методической литературы по всем учебным предметам. Библиотечный фонд помимо учебной литературы включает официальные, справочно-библиографические и периодические издания. Материально-технические условия школы искусств обеспечивает возможность достижения обучающимися результатов, предусмотренных общеразвивающей программой в области хореографического искусства.

Материально-техническая база образовательной организации соответствует санитарным и противопожарным нормам, нормам охраны труда. Школа искусств соблюдает своевременные сроки текущего и капитального ремонта.

Минимально необходимый для реализации программы в области хореографического искусства перечень учебных аудиторий, специализированных кабинетов и материально-технического обеспечения включает в себя:

- хореографический зал площадью не менее 40 кв. м (на 12–14 учащихся), имеющие пригодное для танца напольное покрытие (деревянный пол или специализированное пластиковое (линолеумное) покрытие);
- хореографические станки (палки) длиной не менее 25 погонных метров вдоль трех стен, зеркала размером 7м х. 2м на одной стене;
- наличие музыкального инструмента (рояля/фортепиано), аудиоаппаратуры для обеспечения звучания фонограммы.

### 3. Содержание учебного предмета «Гимнастика»

Сведения о затратах учебного времени, предусмотренного на освоение учебного предмета «Гимнастика», на максимальную нагрузку обучающихся

Класс	1	2
Продолжительность учебных занятий (в неделях)	32	33
Количество часов на аудиторные занятия (в неделю)	1	1
Максимальное количество часов занятий в неделю	3	3
Общее максимальное количество часов	96	99

#### 3.1. Требования по годам обучения

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

##### *1 класс (1 год обучения)*

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

Задачи:

- укрепление общефизического состояния учащихся;
- развитие элементарных навыков координации;
- развитие выворотности ног при помощи специальных упражнений.

Примерный рекомендуемый набор упражнений для 1 класса

1) Упражнения для стоп

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

2) Упражнения на выворотность.

1. Лежа на спине развернуть ноги из VI позиции в I.
2. «Лягушка», а) сидя; б) лежа на спине; в) лежа на животе; г) сидя на полу - руки продеть с внутренней стороны голени и, сцепив кисти в «замок» подтянуть стопы к себе, при этом выпрямить корпус, колени максимально отвести от корпуса; д) «Лягушка» с наклоном вперед.
3. Сидя у стены: согнуть ноги в коленях, подтянуть их к груди. Захватить носки стоп руками так, чтобы они сохраняли I позицию, выпрямить ноги вперед.
4. Лежа на спине, подъем ног на 90° по I позиции с одновременным сокращением и вытягиванием стоп

3) Упражнения на гибкость вперед

1. «Складочка" по VI позиции с обхватом рук за стопы.
2. «Складочка" по I позиции: сидя колени согнуть и подтянуть к груди, стопы в выворотной I позиции, руками удерживать стопы, стараясь развести их в стороны. Вытянуть ноги по полу с одновременным наклоном вперед, руки и стопы вытягиваются.
3. Из положения упор присев (присед, колени вместе, руки опираются около носков снаружи) встать в положение упор согнувшись (стойка на прямых ногах с опорой руками около носков, тело согнуто в тазобедренных суставах).

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

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

#### 4) Развитие гибкости назад

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

2. Лежа на животе, *por de bras* на вытянутых руках.

3. Колечко «с глубоким» *por de bras назад*, одновременно ноги согнуть в коленях, носками коснуться головы.

4. «Корзиночка» - в положении лежа на животе, взяться руками за стопы.

Сильно прогнуться, подняв бедра и туловище вверх (следить, чтобы руки находились в таком же положении, как при упражнении «мостик»).

5. «Мост» стоя на коленях: в положении лежа на животе, взяться руками за стопы.

Сильно прогнуться, подняв бедра и туловище вверх (следить, чтобы руки находились в таком же положении, как при упражнении «мостик»)

6. Из положения «стоя» в положение «мост» и вернуться в исходное положение.

#### 5) Силовые упражнения для мышц живота

1. Лежа на коврике, ноги поднять на  $90^\circ$  (в потолок) и опустить, руки в стороны ладонями вниз.

2. «Уголок»: а) из положения - *сидя*, колен подтянуть к груди;

б) из положения - *лежа*.

3. Стойка на лопатках с поддержкой под спину «березка».

4. Лежа на спине *battement releve lent* двух ног на  $90^\circ$ . Опустить ноги за голову до пола, развести в стороны и через *rond* собрать в I позицию.

#### 6) Силовые упражнения для мышц спины

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

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

3. «Самолет» из положения - лежа на животе, одновременный подъем и опускание ног и туловища.

4. «Лодочка». Перекаты на животе вперед и обратно.

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

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

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

8. Стоя в I позиции, поднять руки вверх, сделать глубокий наклон вперед, поставить ладони на пол перед стопами. Поочередно переступая руками вперед, принять положение "упор лежа". При этом стараться удержать пятки в I позиции

на полу. Сгибаясь в тазобедренных суставах, подтянуть ноги в I позиции, как можно ближе к рукам. Подняться в исходное положение.

#### 7) Упражнения на развитие шага.

1. Лежа на полу, *battement releve lent* на  $90^\circ$  по I позиции во всех направлениях.
2. Лежа на полу, *grand battement jete* по I позиции во всех направлениях.
3. Лежа на спине *battement releve lent* двух ног на  $90^\circ$  (в потолок), медленно развести ноги в стороны до шпагата, собрать ноги в I позицию вверх.
4. Шпагаты: продольные, поперечный.
5. Сидя «полу шпагате» повернуть туловище вправо, и, с максимальным наклоном к правой ноге, взяться левой рукой за стопу. Правая рука отведена за спину.
6. Сидя на прямом "«полу шпагате», наклонить туловище боком вправо, и, с максимальным наклоном к правой ноге, взяться левой рукой за стопу. Правая рука на левом бедре.
7. Сидя в положении «лягушка», взяться левой рукой за стопу правой ноги и выпрямить ногу вперед.
8. Сидя в положении «лягушка», взяться левой рукой за стопу правой ноги и выпрямить ногу в сторону, правая рука на полу.
9. Сидя на полу с ногами по I позиции, развести ноги до прямого шпагата, лечь вперед и, разворачивая ноги в тазобедренных суставах, перевести их в «лягушку» на животе. Прodelать все в обратном порядке.
10. Лежа на боку, *battement developpe* правой ногой, с сокращенной стопой. Захватить ее: а) правой рукой, б) левой рукой.
11. Равновесие с захватом правой руки голеностопного сустава правой ноги:  
а) вперед, б) в сторону, в) назад.

#### 8) Прыжки

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

### **2 класс (2 год обучения)**

**Цель:** укрепление общефизического состояния за счет увеличения качества исполнения упражнений.

#### **Задачи:**

- дальнейшее развитие выворотности ног, гибкости;
- развитие чувства ритма за счет усложнения и разнообразия ритмического рисунка.

Примерный рекомендуемый набор упражнений для 2 класса

### 1) Упражнения для стоп

1. *Releve* на полупальцах VI позиции: а) на середине;

б) с одновременным подъемом колена (лицом к станку).

2. Из положения - сидя на пятках, подняться на пальцы (подъем должен «вывалиться») перейти на полу - пальцы, опустить пятки на пол. Все сделать в обратном порядке и вернуться в исходное положение:

3. Сидя на пятках, спина круглая, перейти в положение - сидя на подъем, руки опираются около стоп.

4. Лицом к станку: из I позиции поставить правую ногу на полупальцы (колено находится в выворотном положении), перевести ногу на пальцы и вернуть ногу в исходную позицию.

### 2) Упражнения на выворотность

1 «Лягушка» с наклоном вперед.

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

3. Лежа на спине, подъем ног на  $90^\circ$  по I позиции с одновременным сокращением и вытягиванием стоп.

### 3) Упражнения на гибкость вперед.

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

2. Лежа на полу, ноги в I позиции. Сесть, сделать наклон вперед, сесть, вернуться в исходное положение.

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

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

### 4) Развитие гибкости назад

1. "Кошечка" - из положения «сидя на пятках» перейти, не отрывая грудь от пола, в положение «прогнувшись в упоре». Сильно прогнуться и вернуться в исходное положение.

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

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

4. Из положения «стоя» опуститься на «мостик» и вернуться в исходное положение.

### 5) Силовые упражнения для мышц живота.

1. «Уголок» из положения лежа.

2. Стойка на лопатках без поддержки под спину.

3. Лежа на спине *battement releve lent* двух ног на  $90^\circ$ . Опустить ноги за голову до пола, развести в стороны и через *rond* собрать в *I* позицию.

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

1. Упражнение в парах: лежа на животе, подъем и опускание туловища. Партнер придерживает за колени.

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

3. Лежа на животе, поднимание и опускание ног и нижней части туловища (ноги в выворотном положении, голова на руках).

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

#### 7) Упражнения на развитие шага.

1. Лежа на полу, *battement releve lent* на  $90^\circ$  по *I* позиции во всех направлениях.

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

3. Сидя в положении «лягушка», взяться левой рукой за стопу правой ноги и выпрямить ногу вперед.

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

5. Сидя на полу с ногами по *I* позиции, развести ноги до прямого шпагата, лечь вперед и, разворачивая ноги в тазобедренных суставах, перевести их в «лягушку» на животе. Прodelать все в обратном порядке.

6. Лежа на боку, *battement developpe* правой ногой, с сокращенной стопой.

Захватить ее: а) правой рукой; б) левой рукой.

7. Равновесие с захватом правой руки голеностопного сустава правой ноги:

а) вперед; б) в сторону; в) назад.

#### 8) Прыжки

1. Прыжки с продвижением в полу шпагате с поочередной сменой ног.

2. Прыжок в «лягушку» со сменой ног.

3. "Козлик". Выполняется *pas assemble*, подбивной прыжок.

4. Прыжок в шпагат.

### **3.2. Требования к уровню подготовки обучающихся**

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

- знание приемов правильного дыхания;
- знание правил безопасности при выполнении физических упражнений;
- знание о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни;
- умение выполнять комплексы упражнений к гимнастике с учетом индивидуальных особенностей организма;

- владение основным комплексом упражнений;
- навыки координаций движений.

### 3.3. Формы и методы контроля, система оценок

Оценка качества освоения учебного предмета "Гимнастика" включает в себя текущий контроль успеваемости в форме зачета и контрольный урок в конце каждого учебного года обучения.

По завершении изучения предмета "Гимнастика" проводится зачёт.

#### Критерии оценок

По итогам показа на контрольном уроке выставляется оценка по пятибалльной шкале

Оценка	Критерии оценивания выступления
5 («отлично»)	технически качественное и художественно осмысленное исполнение, отвечающее всем требованиям на данном этапе обучения
4 («хорошо»)	отметка отражает грамотное исполнение с небольшими недочетами (как в техническом плане, так и в художественном смысле)
3 («удовлетворительно»)	исполнение с большим количеством недочетов, а именно: недоученные движения, слабая техническая подготовка, отсутствие свободы исполнения и т.д.
2 («неудовлетворительно»)	комплекс недостатков, являющийся следствием отсутствия домашних занятий, а также плохая посещаемость аудиторных занятий
«зачет» (без отметки)	отражает достаточный уровень подготовки и исполнения на данном этапе обучения.

Данная система оценки качества исполнения является основной.

При выведении годовой оценки учитывается следующее:

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

Оценки выставляются по окончании каждой четверти и полугодий учебного года.

### 4. Содержание учебного предмета «Основы классического танца»

Сведения о затратах учебного времени, предусмотренного на освоение учебного предмета «Основы классического танца», на максимальную нагрузку

обучающихся на аудиторных занятиях.

классы	Распределение по годам обучения		
	3	4	
Продолжительность учебных занятий (в неделях)	33	33	
Количество часов на аудиторные занятия (в неделю)	3,5	3,5	
Общее максимальное количество часов по годам (аудиторные занятия)	115.5	115.5	
Общее максимальное количество часов на весь период обучения (аудиторные занятия)	231		

Учебный материал распределяется по годам обучения – классам.

Каждый класс имеет свои дидактические задачи и объем времени, предусмотренный для освоения учебного материала.

## **2. Требования по годам обучения**

Настоящая программа включает основной комплекс движений – у станка и на середине зала и дает право преподавателю на творческий подход к ее осуществлению с учетом особенностей психологического и физического развития детей.

Обучение по данной программе позволяет изучать материал поэтапно, в развитии - от простого к сложному.

Урок состоит из двух частей - теоретической и практической, а именно:

- а) знакомство с правилами выполнения движения, его физиологическими особенностями;
- б) изучение движения и работа над движениями в комбинациях.

Годовые требования.

Срок обучения - 2 года.

### **3 класс (1 год обучения).**

В первый год обучения по предмету «Основы классического танца» преподаватель занимается с учащимися над выработкой навыков правильности и чистоты исполнения, приобретения навыков точной согласованности движений, закрепления развития активной выворотности, развития и закрепления устойчивости, развития координации движений, освоения простейших танцевальных элементов.

Примерный рекомендуемый список изучаемых движений:

#### ЭКЗЕРСИС У СТАНКА

1. Позиции ног: I, II, V.
2. Постановка корпуса лицом к палке.
3. Demi plie no I, II, V позициям.
4. Grand plie no I, II позиции.
5. Battements tendu из I позиции во всех направлениях.
6. Passe par terre.
7. Battement tendu jete из I позиции во всех направлениях.
8. Rond de jambe par terre в первой раскладке en dehors, en dedans.
9. Положение ноги sur le cou de pied: «условное», «обхватное».
10. Battements releve lent на 40° во всех направлениях лицом к станку;
11. Понятие retire .
12. Releve no I, II, V позициям с вытянутых ног.
13. Port de bras (перегибы корпуса) в различных сочетаниях:
  - в сторону, вперед, назад.

#### ЭКЗЕРСИС НА СЕРЕДИНЕ ЗАЛА

1. I Форма port de bras в различных сочетаниях (en dehors, en dedans).
2. Demi plie no I, II позициям;
3. Battement tendu из I позиции в сторону.
4. Battements tendu jete в сторону.
5. Releve no I, II, III позициям: с вытянутых ног

#### **ALLEGRO**

1. Temps leve sauté no I, II, VI позициям.
2. Шаг польки.

В первом полугодии проводится контрольный урок по пройденному и освоенному материалу. Во втором полугодии – зачет.

#### Требования к зачету

По окончании первого года обучения учащиеся должны знать и уметь:

- различать танцевальные жанры, их специфические особенности;
- грамотно исполнять программные движения;
- координировать движения ног, корпуса и головы в умеренном темпе.

#### ***4 класс (2-й год обучения).***

Примерный рекомендуемый список изучаемых движений:

#### ЭКЗЕРСИС У СТАНКА

1. Позиции ног: I, II, V.
2. Постановка корпуса боком к палке.
3. Demi plie no I, II, V позициям.

4. Grand plie no I, II позиции.
5. Battements tendu из I позиции. Battements tendu pour le pled в сторону.
6. Passé par terre: с demi plie по I позиции и с окончанием в demi plie.
7. Battement tendu jete из I позиции во всех направлениях.
8. Rond de jambe par terre в первой раскладке en dehors, en dedans.
9. Положение ноги sur le cou de pied: «обхватное» (спереди, сзади), «условное».
10. Battement frappe лицом к станку на 45 градусов во всех направлениях.
11. Battement fondu на 45 градусов в пол во всех направлениях, одной рукой за станок.
12. Preparation к rond de jambe par terre en dehors, en dedans.
13. Battement releve lent на 90° во всех направлениях лицом к станку.
14. Понятие retire.
15. Grand battement jete из V позиции по всем направлениям, одной рукой за станок.
16. Releve no I, II, V позициям: с вытянутых ног и с demi plié.
18. Port de bras (перегибы корпуса) в различных сочетаниях:
  - в сторону, вперед, назад.

### **ALLEGRO**

1. Temps leve sauté no I, II, VI позициям;
2. Раз echange в первой раскладке.
3. Changement de pied.
4. Sissone simple.
5. Pas assemble вперед, назад.

В первом полугодии проводится контрольный урок по пройденному и освоенному материалу. Во втором полугодии - зачет.

Требования к зачету. Учащиеся должны знать и уметь:

- грамотно и выразительно исполнять программные движения и комбинации;
- выполнять движения музыкально грамотно;
- справляться с музыкальным темпом урока;
- обосновано анализировать выполнение заданной комбинации;
- анализировать и исправлять допущенные ошибки;
- воспринимать разнообразие музыкально-ритмических рисунков;
- анализировать исполнение движений;
- знать об исполнительских средствах выразительности танца;
- знать термины изученных движений;

- знать методику изученных программных движений;
- уметь грамотно пользоваться методикой при выполнении движений.

#### **4.1. Требования к уровню подготовки обучающихся**

Уровень подготовки обучающихся является результатом освоения общеразвивающей программы учебного предмета «Основы классического танца», который определяется формированием комплекса знаний, умений и навыков, таких как:

- знание элементов и основных комбинаций классического танца;
- знание особенностей постановки корпуса, ног, рук, головы.
- умение исполнять элементы и основные комбинации классического танца;
- умение распределять сценическую площадку, чувствовать ансамбль, сохранять рисунок танца;
- умение осваивать и преодолевать технические трудности при тренаже классического танца и разучивании хореографического произведения;
- умения выполнять комплексы специальных хореографических упражнений, способствующих развитию профессионально необходимых физических качеств;
- умения соблюдать требования к безопасности при выполнении танцевальных движений.

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

1. Оценка качества реализации программы «Основы классического танца» включает в себя текущий контроль успеваемости в форме зачета, контрольный урок в конце года.

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

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

Контрольные уроки, зачеты могут проходить в виде просмотров концертных номеров. Контрольные уроки и зачеты проводятся на завершающих полугодие учебных занятиях в счет аудиторного времени, предусмотренного на учебный предмет.

#### **2. Критерии оценок**

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

## Критерии оценки качества исполнения

По итогам исполнения программы на контрольном уроке выставляется оценка по пятибалльной шкале.

Оценка	Критерии оценивания выступления
5 («отлично»)	технически качественное и художественно осмысленное исполнение, отвечающее всем требованиям на данном этапе обучения;
4 («хорошо»)	отметка отражает грамотное исполнение с небольшими недочетами (как в техническом плане, так и в художественном);
3 («удовлетворительно»)	исполнение с большим количеством недочетов, а именно: неграмотно и невыразительно выполненное движение, слабая техническая подготовка, неумение анализировать свое исполнение, незнание методики исполнения изученных движений и т.д.;
2 («неудовлетворительно»)	комплекс недостатков, являющийся следствием нерегулярных занятий, невыполнение программы учебного предмета;
«зачет» (без отметки)	отражает достаточный уровень подготовки и исполнения на данном этапе обучения.

Данная система оценки качества исполнения является основной. Оценки выставляются по окончании каждой четверти учебного года.

### **5. Содержание учебного предмета «Народно-сценический танец»**

Сведения о затратах учебного времени, предусмотренного на освоение учебного предмета «Народно-сценический танец», на максимальную нагрузку обучающихся и аудиторные занятия:

Вид учебной работы, учебной нагрузки	Год обучения (класс)	
	3	4
Максимальная нагрузка (в часах) за год	99	99
Продолжительность занятий в неделю	2	2
аудиторные занятия (в часах в неделю)	3	3
Общее количество часов на аудиторные занятия за год	99	99

### Требования по годам обучения

В содержание программы входят следующие виды учебной работы:

- изучение учебной терминологии;
- ознакомление с элементами и основными комбинациями русского народного сценического танца;
- ознакомление с рисунком народно-сценического танца особенностей взаимодействия с партнерами на сцене;
- ознакомление со средствами создания образа в хореографии.

### *3 класс (первый год обучения)*

#### Экзерсис у станка

- I. Пять позиций ног.
- II. Preparation к началу движения.
- III. Переводы ног из позиции в позицию.
- IV. Demi plié, grand plié (полуприседания и полные приседания).
- V. Battement tendu (выведение ноги на носок).
- VI. Battements tendus jetés (маленькие броски).
- VII. Подготовка к маленькому каблучному.
- VIII. Подготовка к «верёвочке».
- IX. Grands battements jetés (большие броски).
- X. Relevé (подъем на полупальцы).
- XI. Port de bras.
- XII. Подготовка к полуприсядкам и присядкам.
- XIII. Прыжки с поджатыми ногами.

#### Экзерсис на середине зала

1. Русский поклон:
  - а) простой поясной на месте (1 полугодие),
  - б) простой поясной с движением правой руки к левой стороне груди, затем в 3 позицию, левая рука в подготовительном положении (2 полугодие).
2. Основные положения и движения рук:
  - ладони, сжатые в кулачки, на талии (подбоченившись),
  - руки скрещены на груди,
  - одна рука, согнутая в локте, поддерживает локоть другой, указательный палец которой упирается в щеку,

— положения рук в парах:

а) держась за одну руку,

б) за две,

— положения рук в круге:

а) держась за руки,

— движения рук:

а) подчёркнутые раскрытия и закрытия рук,

б) раскрытия рук в сторону (ладонями вверх в 3 позицию),

в) взмахи с платочком,

г) хлопки в ладоши.

3. Русские ходы и элементы русского танца:

— простой сценический ход на всей стопе и на полупальцах,

— переменный ход с фиксированием в воздухе ног поочерёдно в точке на 30-45<sup>0</sup>,

2 полугодие - на полупальцах - этот же ход,

— переменный ход с фиксированием ноги сзади на носке на полу,

— переменный ход с plié на опорной ноге и вынесением работающей ноги на воздух через 1 позицию ног,

— тройной шаг на полупальцах с ударом на четвёртый шаг всей стопой в пол,

— шаг с мазком каблук и вынесением сокращённой стопы на воздух на 30-45<sup>0</sup>,

— комбинации из основных шагов.

4. «Припадание»:

— по 1 прямой позиции,

— вокруг себя по 1 прямой позиции (1 полугодие),

— 2 полугодие по 5 позиции, далее вокруг себя и в сторону.

5. Подготовка к «веревочке»:

— без полупальцев, без проскальзывания (1 полугодие),

— с полупальцами, с проскальзыванием (2 полугодие),

— «косичка» (в медленном темпе).

6. Подготовка к «молоточкам»:

— по 1 прямой позиции с задержкой ноги сзади (1 полугодие), 2 полугодие без задержки.

7. Подготовка к «моталочке»:

— по 1 прямой позиции (1 полугодие) с задержкой ноги сзади, впереди;

8. «Гармошечка»:

— начальная раскладка с паузами в каждом положении (1 полугодие),

— «лесенка»,

— «елочка».

9. «Ковырялочки»:

— простая, в пол (1 полугодие),

— «ковырялочка» на 90<sup>0</sup> с активной работой корпуса и ноги (2 полугодие).

10. Основы дробных выстукиваний:

— простой притоп, двойной притоп, в чередовании с приседанием и без него,

— подготовка к двойной дроби.

— двойная дробь (2 полугодие).

11. Хлопки и хлопучки для мальчиков:  
— одинарные, двойные, тройные, фиксирующие, скользящие (в ладоши, по бедру, по голенищу сапог).
12. Подготовка к присядкам и присядки:  
— подготовка к присядке (плавное и резкое опускание вниз по 1 прямой и 1 выворотной позициям),  
— подкачивание на приседании по 1 прямой и 1 выворотной позиции,  
— «мячик» по 1 прямой и 1 позициям (2 полугодие),  
— подскоки на двух ногах,  
— поочередные подскоки с подъемом согнутой ноги вперед,  
— присядки на двух ногах.
13. Подготовка к вращениям на середине зала:  
- полуповороты по четвертям круга приемом *plié-releve*,  
- полуповороты по четвертям круга приемам шаг-*retere*,  
- припадание по первой прямой позиции по схеме: три на месте, а четвертое в повороте на  $45^0$ ,  
- подскоки по той же схеме.
- Во втором полугодии вводится поворот на  $90^0$  во всех вращениях.
14. Подготовка к вращениям и вращения по диагонали класса:  
- приемом шаг-*retere* по схеме 2 шага - *retere* на месте,  
- в повороте на  $90^0$ , 5, 6, 7, 8 - шаги на месте.
15. Полуприсядки:  
— простая с выносом ноги на каблук и работой рук в различных позициях и за голову,  
— с отскоком в сторону и выносом ноги на каблук,  
— с выносом ноги на  $45^0$ .
16. Основные элементы белорусского, литовского, украинского народных танцев (по усмотрению преподавателя).

#### ***4 класс (второй год обучения)***

##### Экзерсис у станка

1. Пять позиций ног.  
- Preparation к началу движения.  
- Переводы ног из позиции в позицию.
2. *Demi plié, grand plié* (полуприседания и полные приседания).
3. *Battements tendu* (выведение ноги на носок).
4. *Battements tendus jetés* (маленькие броски).
5. *Rond de jambe par terre* (круг ногой по полу).
6. Подготовка к маленькому каблучному.
7. Подготовка к «верёвочке», «верёвочка».
8. Дробные выстукивания (сочетание ритмических ударов).
9. *Grands battements jetés* (большие броски).
10. *Relevé* (подъем на полупальцы).

12. Port de bras.
13. «молоточки», «моталочка».
14. Подготовка к полуприсядкам и присядкам.
15. Прыжки с поджатыми ногами.

### Экзерсис на середине зала

#### 1. Русский поклон:

- а) простой поясной на месте,
- б) простой поясной с движением правой руки к левой стороне груди, затем в 3 позицию, левая рука в подготовительном положении,

#### 2. Основные положения и движения рук:

- ладони, сжатые в кулачки, на талии (подбоченившись),
- руки скрещены на груди,
- одна рука, согнутая в локте, поддерживает локоть другой, указательный палец которой упирается в щеку,

#### — положения рук в парах:

##### а) держась за одну руку,

##### б) за две,

##### в) под руку,

##### г) «воротца»,

#### — положения рук в круге:

##### а) держась за руки,

##### б) «корзиночка»,

##### в) «звёздочка»,

#### — движения рук:

##### а) подчёркнутые раскрытия и закрытия рук,

##### б) раскрытия рук в сторону (ладонями наверх в 3 позицию),

##### в) взмахи с платочком,

##### г) хлопки в ладоши.

#### 3. Русские ходы и элементы русского танца:

— простой сценический ход на всей стопе и на полупальцах,

— переменный ход с фиксированием в воздухе ног поочерёдно в точке на  $30-45^{\circ}$ ,

2 полугодие - этот же ход на полупальцах,

— переменный ход с фиксированием ноги сзади на носке на полу,

— переменный ход с plié на опорной ноге и вынесением работающей ноги на воздух через 1 позицию ног,

— тройной шаг на полупальцах с ударом на четвёртый шаг всей стопой в пол,

— шаг с мазком каблук и вынесением сокращённой стопы на воздух на  $30-45^{\circ}$ ,

— комбинации из основных шагов.

#### 4. «Припадание»: по 1 прямой позиции, вокруг себя по V позиции.

#### 5. Подготовка к «веревочке»:

— без полупальцев, без проскальзывания (1 полугодие),

— с полупальцами, с проскальзыванием (2 полугодие),

— «косичка» (в медленном темпе).

#### 6. Подготовка к «молоточкам»:

— по 1 прямой позиции с задержкой ноги сзади в 1 полугодии, во 2 полугодии без задержки.

7. Подготовка к «моталочке»:

— по 1 прямой позиции (1 полугодие) с задержкой ноги сзади, впереди,  
— 2 полугодие — «моталочка» в «чистом» виде.

8. «Гармошечка»:

— начальная раскладка с паузами в каждом положении (1 полугодие),  
— «лесенка»,  
— «елочка»,  
— исполнение всех движений в «чистом» виде во 2 полугодии.

9. «Ковырялочки»:

— простая, в пол — 1 полугодие,  
— простая, с броском ноги на  $45^0$  и небольшим отскоком на опорной ноге — 1 полугодие,  
— «ковырялочка» на  $90^0$  с активной работой корпуса и ноги — 2 полугодие,  
— в чередовании с одинарными, двойными и тройными притопами.

10. Основы дробных выстукиваний:

— простой притоп,  
— двойной притоп,  
— в чередовании с приседанием и без него,  
— в чередовании друг с другом, двойными и тройными хлопками в ладоши (у мальчиков с хлопашкой),  
— подготовка к двойной дроби  
— «трилистник» — 1 полугодие,  
— двойная дробь — 2 полугодие,  
— «трилистник» с двойным и тройным притопом — 2 полугодие,  
— переборы каблучками ног,  
— переборы каблучками ног в чередовании с притопами — 2 полугодие.

11. Хлопки и хлопашки для мальчиков:

— одинарные, двойные, тройные, фиксирующие, скользящие (в ладоши, по бедру, по голенищу сапог).

12. Подготовка к присядкам и присядки:

— подготовка к присядке (плавное и резкое опускание вниз по 1 прямой и 1 выворотной позициям),  
— подкачивание на приседании по 1 прямой и 1 выворотной позициям,  
— «мячик» по 1 прямой и 1 выворотной позициям — 2 полугодие,  
— подскоки на двух ногах,  
— поочередные подскоки с подъемом согнутой ноги вперед,  
— присядки на двух ногах,  
— присядки с выносом ноги на каблук,  
— присядки с выносом ноги в сторону на  $45^0$  — 2 полугодие.

13. Подготовка к вращениям на середине зала

- полуповороты по четвертям круга приемом plié-releve,
- полуповороты по четвертям круга приемам шаг-retere,
- полуповороты по четвертям круга приемом plié-каблучки,

- припадание по первой прямой позиции по схеме: три на месте, а четвертое в повороте на  $45^0$ ,
- подскоки по той же схеме,
- «поджатые» прыжки по той же схеме,
- подготовка к tours (мужское).

Во втором полугодии вводится поворот на  $90^0$  во всех вращениях.

14. Подготовка к вращениям и вращения по диагонали класса:

- приемом шаг-retere по схеме 2 шага - retere на месте, 2 - в повороте на  $90^0$ , 5, 6, 7, 8 - шаги на месте;
- к концу полугодия: 2 шага retere на месте, 2 - в повороте на  $180^0$ , 5, 6 – фиксация, 7, 8 – пауза;
- 2 полугодие – поворот на 4 шага - retere на  $180^0$ ;
- подскоки – разучиваются по той же схеме.

15.Полуприсядки:

— простая с выносом ноги на каблук и работой рук в различных позициях и за голову,

— с отскоком в сторону и выносом ноги на каблук,

— с выносом ноги вперед, и ударом рукой по колену,

— с выходом на каблуки в широкую вторую позицию,

— с выходом на каблуки, ноги раскрыты вперед-назад,

— аналогично с поворотом корпуса.

16. Этюды на основе: русского, итальянского, литовского, украинского танцев (по усмотрению преподавателя).

### **5.1. Требования к уровню подготовки обучающихся**

Уровень подготовки обучающихся является результатом освоения программы учебного предмета «Народно-сценический танец», который определяется формированием комплекса знаний, умений и навыков, таких как:

- знание особенностей постановки корпуса, ног, рук, головы;
- знание канонов исполнения упражнений и танцевальных движений народного танца в соответствии с учебной программой;
- знание средств создания образа в хореографии;
- умение исполнять элементы и основные комбинации различных видов народных сценических танцев (по программе);
- умение распределять сценическую площадку, сохранять рисунок при исполнении танца;
- умение понимать и исполнять указания преподавателя.

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

1. Оценка качества реализации программы «Народно-сценический танец» включает в себя текущий контроль успеваемости в форме зачета, контрольный урок в конце года.

Успеваемость учащихся проверяется на различных выступлениях: контрольных уроках, просмотрах к ним и т.д. Контроль успеваемости

обучающихся проводится в счет аудиторного времени, предусмотренного на учебный предмет. Контрольные уроки и зачёты могут проходить в виде просмотров концертных номеров. Выпускной экзамен или класс - концерт проводится в форме зачёта.

## 2. Критерии оценок

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

### Критерии оценки качества исполнения

Оценка	Критерии оценивания выступления
5 («отлично»)	методически правильное исполнение учебно-танцевальной комбинации, музыкально-грамотное и эмоционально-выразительное исполнение пройденного материала
4 («хорошо»)	возможное допущение незначительных ошибок в сложных движениях, исполнение выразительное, грамотное, музыкальное.
3 («удовлетворительно»)	исполнение с большим количеством недочетов, а именно: недоученные движения, слабая техническая подготовка, малохудожественное исполнение, невыразительное исполнение экзерсиса у станка, на середине зала.
2 («неудовлетворительно»)	комплекс недостатков, являющийся следствием плохой посещаемости аудиторных занятий и нежеланием работать над собой.
«зачет» (без отметки)	отражает достаточный уровень подготовки и исполнения на данном этапе обучения.

Данная система оценки качества исполнения является основной. Фонды оценочных средств призваны обеспечивать оценку качества приобретенных выпускниками знаний, умений и навыков.

На выпускном экзамене выставляется зачет.

Оценки выставляются по окончании каждой четверти и в конце учебного года.

## **6. Содержание учебного предмета «Ритмика»**

Сведения о затратах учебного времени, предусмотренного на освоение учебного предмета «Ритмика», на максимальную нагрузку обучающихся на аудиторных занятиях:

	Распределение по годам обучения
--	---------------------------------

классы	1	2	3
Продолжительность учебных занятий (в неделях)	33	33	33
Количество часов на аудиторные занятия (в неделю)	2	2	2
Общее максимальное количество часов по годам (аудиторные занятия)	66	66	66
Общее максимальное количество часов на весь период обучения (аудиторные занятия)	132		

Материал по учебному предмету «Ритмика» изучается концентрическим методом в течение всего учебного года. Уроки строятся комплексно, включая материал разных разделов. Последовательность изучения движений определяется главным методическим принципом - от простого к сложному. Наряду с прохождением новых движений, должен закрепляться и весь пройденный материал. Для этого его необходимо включать в более сложные комбинации.

Для удобства материал изложен отдельно по темам, что не должно нарушать принципа концентрического изучения его на занятиях.

### **6.1 Содержание учебного предмета «Ритмика»**

Направлено на обеспечение разносторонней подготовки обучающихся к дополнительной общеразвивающей программе в области хореографического искусства «Ритмика». Учебный материал для занятий обширен, основное его содержание составляет музыкально - ритмическая деятельность, упражнения для развития двигательных качеств и упражнения тренировочного характера.

Материал программы включает следующие разделы:

1. Ритмика, элементы музыкальной грамоты.
2. Танцевальная азбука.
3. Танцевальные движения.
4. Творческая деятельность.

#### ***Первый класс (первый год обучения)***

В задачи первого года обучения входит:

- освоение понятий «сильная» и «слабая» доли, «метр», «ритм», «предложение», «лад», «темп», «динамика»;
- развитие навыков воспроизведения простых ритмических рисунков с помощью хлопков и притопов ног;
- освоение элементов «танцевальной азбуки»;
- освоение простых видов танцевальных движений;
- исполнение несложных танцевальных этюдов.

#### **Раздел 1. Ритмика, элементы музыкальной грамоты.**

Средства музыкальной выразительности: упражнения для развития умения двигаться в соответствии с разнообразным характером музыки, жанром, ладовой и регистровой окраской, темпом и динамикой.

1.1. Строение музыкального произведения: понятия: вступление, часть, музыкальная фраза. Упражнения на смену движений в зависимости от смены частей, предложений и фраз. Определение характера частей и исполнение движений в характере музыки.

Ритмический рисунок: сильные-слабые доли, метрическая пульсация, акценты, музыкальный размер (2/4, 4/4, 3/4). Воспроизведение на хлопках и шагах разнообразных ритмических рисунков.

## **Раздел 2. Танцевальная азбука.**

2.1. Постановка корпуса, упражнения для отдельных групп мышц: шеи, плечевого сустава, рук, ног, бёдер, корпуса.

2.2. Упражнения на ориентировку в пространстве: повороты вправо, влево, движение по линии танца и против линии танца, движение по диагонали.

2.3. Построения и перестроения: построение в круг, в линию, в две линии; в колонну по одному, в пары и обратно, из колонны по два в колонну по четыре и обратно, сужение и расширение, упражнения и игры на ориентацию в пространстве.

## **Раздел 3. Танцевальные движения**

3.1. Виды ходьбы: бодрый шаг, высокий шаг, шаг на носках, пружинистый шаг.

3.2. Виды бега: лёгкий, танцевальный, широкий, высокий, стремительный.

3.3. Прыжковые движения: на двух ногах на месте, с продвижением.

3.4. Подскоки: лёгкие, сильные, прямой галоп.

3.5. Хлопки

## **Раздел 4. Творческая деятельность**

Танцевальные этюды: «Дождик», «Мышки», «Полька – хлопушка» и т.д.

Музыкально-ритмические игры: «Машинки», «Фигуры», «Пчелки», «Воробушки» и т.д.

## **В задачи второго года обучения входит:**

- формирование навыка создания танцевальных образов в соответствии с музыкальным материалом;
- освоение простых музыкальных форм;
- закрепление навыка постановки корпуса, рук, ног, головы;
- усложнение танцевальных движений;
- исполнение несложных танцевальных этюдов.

## **Раздел 1. Ритмика, элементы музыкальной грамоты.**

Средства музыкальной выразительности:

Определение характера произведения, средств музыкальной выразительности; создание танцевальных образов в соответствии с музыкальным материалом. Согласованность движений с темпом, динамикой, ладовой окраской.

1.1. Строение музыкального произведения: понятия - вступление, часть, музыкальная фраза; простые музыкальные формы. Упражнения на смену движений в зависимости от смены частей, предложений и фраз. Определение характера частей и исполнение движений в характере музыки.

1.2. Ритмический рисунок: сильные - слабые доли, метрическая пульсация, акценты, музыкальный размер (2/4, 4/4, 3/4). Воспроизведение в упражнениях разнообразных ритмических рисунков.

## **Раздел 2. Танцевальная азбука.**

2.1. Постановка корпуса, упражнения для отдельных групп мышц: основные навыки постановки корпуса, рук, ног, головы. Использование аэробики, как тренировочного комплекса упражнений.

2.2. Упражнения на ориентировку в пространстве: построение основных рисунков танца, изучение точек зала.

2.3. Построения и перестроения: перемещение по залу в различных направлениях по периметру, шеренгами по восемь человек, кругами (по 2, концентрическими кругами), по диагонали, «змейками». Перестроение из колонны по одному в колонну по три, по четыре на месте и с продвижением. Перестроение из троек и четвёрок в кружочки и звёздочки. Перестроение в парах: обход одним партнером другого, до-за-до и др. Перестроения, усложнённые различными видами ходьбы и исполнением танцевальных движений.

## **Раздел 3. Танцевальные движения.**

3.1. Виды шагов: танцевальный шаг с носка, шаг с пятки, шаг на полупальцах, приставной шаг, шаги на полуприседании, пружинистый шаг, маршевый шаг, галоп (прямой, боковой), подскок, лёгкий бег, стремительный бег, бег с ускорением.

3.2. Прыжковые движения: выполнение прыжковых комбинаций с использованием хлопков, поворотов и т.д.

## **Раздел 4. Творческая деятельность.**

4.1. Танцевальные этюды: «Мечта», «Девчонки- мальчишки» и т.д.

4.2. Музыкально-ритмические игры: «Кошки-мышки», «Мышеловка» и т.д.

4.3. Импровизация: сочинение танцевальных движений в процессе исполнения заданий на предложенную тему.

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

- знание основных понятий, связанных с метром и ритмом, темпом и динамикой в музыке;
- знание понятия лада в музыке (мажор, минор) и умение отражать ладовую окраску в танцевальных движениях;
- наличие первичных знаний о музыкальном синтаксисе, простых музыкальных формах;
- умение согласовывать движения со строением музыкального произведения;
- наличие навыков двигательного воспроизведения ритмических рисунков;
- наличие навыков сочетания музыкально-ритмических упражнений с танцевальными движениями.

## **6.2 Формы и методы контроля**

Контроль знаний, умений и навыков обучающихся обеспечивает оперативное управление учебным процессом и выполняет обучающую, проверочную, воспитательную и корректирующую функции. Виды контроля и учёта успеваемости: контрольные уроки, зачеты, выпускные экзамены.

Контроль знаний и умений осуществляется в рамках урока в целях оперативного отслеживания за успехами обучающихся.

Основными формами учёта знаний являются: контрольный урок, зачёт.

Контрольные уроки проводятся в соответствии с графиком. Выступления учащихся оцениваются характеристикой, в которой отражаются достигнутые успехи и имеющиеся недостатки, а также оценкой по пятибалльной системе, которая выставляется коллегиально. По окончании второго года обучения проводится контрольный урок. Содержание контрольного урока определяется преподавателем и должно включать отдельные фрагменты всех разделов программы.

## **6.3 Критерии оценок текущего контроля успеваемости**

Оценка «5» («отлично»):

- знание методики исполнения танцевальных движений;
- грамотное исполнение движений, согласно методике;
- умение двигаться в соответствии с разнообразным ритмом и

характером музыкального сопровождения;

- умение различать и точно передавать в движениях начало и окончание музыкальной фразы и всего музыкального произведения;
- эмоциональное исполнение танцевальных комбинаций и этюдов;

Оценка «4» («хорошо»):

- знание методики исполнения танцевальных движений;
- не совсем точное исполнение движений, согласно методике;
- умение двигаться в соответствии с разнообразным ритмом и характером музыкального сопровождения;
- умение различать и точно передавать в движениях начало и окончание музыкальной фразы и всего музыкального произведения;
- не достаточно эмоциональное исполнение танцевальных комбинаций и этюдов

Оценка «3» («удовлетворительно»):

- слабое знание методики исполнения танцевальных движений;
- неграмотное исполнение движений, согласно методике;
- слабое умение двигаться в соответствии с разнообразным ритмом и характером музыкального сопровождения;
- слабое умение различать и точно передавать в движениях начало и окончание музыкальной фразы и всего музыкального произведения;
- не эмоциональное исполнение танцевальных комбинаций и этюдов.

Оценка «2» («неудовлетворительно»):

- незнание методики исполнения танцевальных движений;
- неграмотное исполнение движений, согласно методике;
- неумение двигаться в соответствии с разнообразным ритмом и характером музыкального сопровождения;
- неумение различать и точно передавать в движениях начало и окончание музыкальной фразы и всего музыкального произведения;
- не эмоциональное исполнение танцевальных комбинаций и этюдов.

## **7. Список учебно-методической литературы по учебному предмету «Гимнастика»:**

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

8. Сивакова Д.А. «Уроки художественной гимнастики». «Физкультура и спорт». М., 1968
9. Тарасов Н. «Классический танец». «Искусство», 1971

**по учебному предмету «Основы классического танца»:**

1. Базарова Н., Мей В. «Азбука классического танца» - СПб: «Планета музыки», 2010
2. Базарова Н.П. «Классический танец» - СПб: «Лань», «Планета музыки», 2009
3. Барышникова Т. «Азбука хореографии» - СПб: «Люкси» и «Респекс», 1996
4. Блок Л.Д. «Классический танец» - М.: «Искусство», 1987
5. Ваганова А.Я. «Основы классического танца» - СПб: «Лань», 2007
6. Васильева Т.И. «Балетная осанка» / Методическое пособие для преподавателей хореографических школ и школ искусств. М., 1993
7. Волынский А. «Книга ликований. Азбука классического танца» - Л.: «АРТ». 1992
8. Головкина С.Н. «Уроки классического танца в старших классах» - М., Искусство, 1989
9. Звездочкин В.А. «Классический танец» - СПб: «Планета музыки», 2011
10. Калугина О.Г. «Методика преподавания хореографических дисциплин» / Учебно-методическое пособие. Киров: КИПК и ПРО, 2011
11. Костровицкая В. С. «100 уроков классического танца» - Л.: Искусство, 1981
12. Костровицкая В.С., А. Писарев «Школа классического танца» - Л.: Искусство, 1986
13. Красовская В. М. История русского балета. — Л., 1978
14. Красовская В. М. Агриппина Яковлевна Ваганова. — Л.: "Искусство", 1989
15. Красовская В. М. Павлова. Нижинский. Ваганова. Три балетные повести. — М.: "Аграф", 1999
16. Мессерер А. «Уроки классического танца» - М.: «Искусство», 1967
17. Покровская Е.Г. «Принципы сочинения учебной комбинации у палки по классическому танцу» / Методическое пособие для преподавателей. Харьков, 2010
18. Тарасов Н. «Классический танец» - М.: Искусство, 1981
19. Тарасов Н.И. «Классический танец. Школа мужского исполнительства» - М.: Искусство, 1987
20. Тарасов Н.И. «Методика классического тренажа» - СПб: «Лань», 2009
21. Ярмолович Л. «Классический танец» - Л.: «Музыка», 1986

**по учебному предмету «Народно-сценический танец»:**

1. Гусев Г.П. Методика преподавания народного танца: Упражнения у станка: Учебное пособие для вузов искусств и культуры. – Гуманит. Изд.

Центр ВЛАДОС, 2003

2. Гусев Г.П. Методика преподавания народного танца: Танцевальные движения и комбинации на середине зала: Учебное пособие для вузов искусств и культуры. – Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2003
3. Гусев Г.П. Методика преподавания народного танца: Этюды: Учебное пособие для вузов искусств и культуры. – Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2004
4. Заикин Н. Фольклорный танец и его сценическая обработка. - Орел, Труд, 1999
5. Заикин Н., Заикина Н. Областные особенности русского народного танца. – Орел, «Труд», 1999, 1 том; 2 том - Орел, 2004
6. Зацепина К., Климов А. Народно-сценический танец. - М., 1976
7. Климов А. Основы русского народного танца. - М.: Искусство, 1981
8. Ткаченко Т. Народный танец. - М.: Искусство, 1967
9. Ткаченко Т. Народные танцы. - М.: Искусство, 1974
10. Фоменко И.М. Основы народно-сценического танца. Учебное пособие. – Орел: Орловский государственный институт искусств и культуры, 2002г.

**по учебному предмету «Ритмика»:**

1. Бриске И.Э. Ритмика и танец. ч.1, ч.2, Российская, хореографическая ассоциация г. Челябинск, 1993.
2. Бочкарёва Н.И. Развитие творческих способностей детей на уроках ритмики и хореографии. - Кемерово: КемГИКИ, 1994.
3. Бочкарёва Н. И. Ритмика и хореография, - Кемерово: КемГИКИ, 2000.
4. Зенн Л. Всестороннее развитие ребёнка средствами музыки и ритмических движений на уроке ритмики. - 2009.
5. Колодницкий Г.А. Музыкальные игры, ритмические упражнения и танцы для детей. - М.: просвещение, 2000.
6. Коренева Т.Ф. Музыкально - ритмические движения для детей дошкольного и младшего школьного возраста: В 2 ч. - Учеб. Метод. пособие - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2001.-Ч.1.
7. Лифиц И.В. Ритмика: Учеб. пособие для студ. сред, и высш. пед. учеб. заведений - М.: Издательский центр «Академия», 1999.
8. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «СА-ФИ-ДАНСЕ». Танцевально-игровая гимнастика для детей. Учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений. - СПб.; «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2007.
9. Франио Г.С., Лифиц И.В. Методическое пособие по ритмике для 1-го класса музыкальной школы, - М.: «Музыка», 1995.
10. Чибрикова - Луговская А.Е. Ритмика: Ходьба. Упражнения. Игры. Танцы: Метод. Пособие для воспитателей, муз. руководителей дет. сада и учителей нач. шк. - М.: Дрофа, 1998.