

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ  
ПРИДНЕСТРОВСКОЙ МОЛДАВСКОЙ РЕСПУБЛИКИ**

**Муниципальное образовательное учреждение  
дополнительного образования  
«Дворец детско-юношеского творчества» г. Тирасполь**

**«УТВЕРЖДЕНО»**

Министр просвещения  
Приднестровской  
Молдавской Республики

\_\_\_\_\_ Т. В. Цивинская  
«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2016 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА**

**для организаций дополнительного образования  
кружковой направленности**

**«Ритмика»**

---

Вид программы:  
типовая

Срок реализации программы:  
3 года

Год разработки программы:  
2016 год

РЕКОМЕНДОВАНО  
Республиканским  
Советом директоров  
организаций дополнительного  
образования  
кружковой направленности  
Протокол  
от 9 марта 2016 года № 3

РЕШЕНИЕ  
Совета по воспитанию,  
дополнительному образованию  
и молодежной политике  
Министерства просвещения  
Приднестровской Молдавской  
Республики  
(Приказ МП ПМР  
от «25» мая 2016 г. № 580)

Составитель(-ли) программы:

Ольга Михайловна Самойленко, педагог дополнительного образования, руководитель Образцового шоу-балета «Фристайл» Муниципального образовательного учреждения дополнительного образования «Дворец детско-юношеского творчества» г. Тирасполь, высшая квалификационная категория.

Рецензенты программы:

Внешняя – Нэлли Николаевна Постевая, заведующая кафедрой хореографии Государственного образовательного учреждения высшего профессионального образования «Приднестровский государственный институт искусств»;

Внутренняя – Татьяна Сергеевна Сакович, заведующая отделом художественного творчества Муниципального образовательного учреждения дополнительного образования «Дворец детско-юношеского творчества» г. Тирасполь.

Редактор:

Юлия Витальевна Гербей, заведующая методическим отделом Муниципального образовательного учреждения дополнительного образования «Дворец детско-юношеского творчества» г. Тирасполь.

Заключения ГОУ ДПО «Институт развития образования и повышения квалификации»:

---

---

---

---

**Рецензия**  
**на дополнительную образовательную программу**  
**«Ритмика».**

Составитель программы:

педагог дополнительного образования, руководитель Образцового шоу-балета «Фристайл» Муниципального образовательного учреждения дополнительного образования «Дворец детско-юношеского творчества» г. Тирасполь, педагог высшей квалификационной категории  
Самойленко Ольга Михайловна.

**1. *Общая характеристика программы:***

образовательная область: хореографическое направление;

уровень: общеразвивающий;

адресат: для детей от 6 до 10 лет;

срок реализации: 3 года;

стиль и качество подачи материала: убедительно, последовательно.

**2. *Актуальность программы и ее новизна*** для системы дополнительного образования детей.

Чрезвычайная подвижность, но быстрая смена настроения и утомляемость дошкольников, как и недостаточное мышление, распределение и переключение внимания младших школьников затрудняют обучение и усвоение хореографических навыков. Поэтому прежде чем приступить к приобретению творческих навыков в области хореографии, программа «Ритмика» даёт возможность освоить большое количество элементарных движений. Именно на занятиях по ритмике закладываются основы хореографических движений у детей, развивается чувство ритма. В этом и заключается актуальность данной программы.

Главное отличие и новизна программы «Ритмика», состоит в использовании компенсаторных возможностей детей в период их раннего развития, детей, принятых в танцевальный коллектив без специального отбора. Уже на раннем этапе развития, воспитанники, освоив минимум танцевальных движений, могут участвовать в простых этюдных постановках. В основу обучения детей младшего возраста положено игровое начало, которое помогает детям осваивать трудные элементы, а также позволяет детям расслабиться и переключить внимание.

**3. *Характеристика структуры программы (краткое описание частей и их анализ.***

Пояснительная записка составлена педагогически грамотно. Язык и стиль изложения чёткий, ясный, доказательный, логичный.

Тематический план учитывает основные требования к организации учебно-воспитательного процесса.

Содержание программы носит практический характер. Соответствует современным достижениям педагогики и психологии детей дошкольного и младшего школьного возраста.

#### ***4. Полнота программы.***

Программа носит целостный характер, выделены структурные части, основные компоненты представлены внутри частей, согласованы цели, задачи и способы их достижения.

#### ***5. Целостность программы: Цели, задачи и способы их достижения в программе.***

Основной целью данной программы является творческое развитие старших дошкольников и младших школьников средствами хореографии. Из нее вытекают более узкие задачи: формирование интереса к хореографическому искусству, эмоционального раскрепощения в процессе танца, развитие пластичности, выразительности движений, общей музыкальной грамотности. Содержание программы построено на доступном содержании, соответствующим их психофизиологическим особенностям.

#### ***6. Качество подачи материала (язык и стиль изложения материала).***

Язык и стиль изложения дополнительной образовательной программы отличается четкостью, ясностью, убедительностью и доказательностью.

#### ***7. Соответствие специфике дополнительного образования.***

Программа соответствует специфике дополнительного образования детей и способствует:

- стимулированию детей к двигательной активности;
- развитию творческих способностей личности

#### ***8. Аргументированная общая оценка программы.***

Программа характеризует профессиональные умения и навыки педагога: компетентность, профессионализм, умение мыслить творчески.

Программа соответствует требованиям, предъявляемым к дополнительным образовательным программам различной направленности, реализуемым в организациях дополнительного образования кружковой направленности и может быть рекомендована для использования в организациях дополнительного образования .

Рецензент:

Отличный работник культуры ПМР,  
Заведующая кафедрой хореографии  
ГОУ ВПО «ПГИИ»

Н.Н. Постевая

Подпись Н.Н. Постевой удостоверяю.  
Ректор ГОУ ВПО «ПГИИ»

И.В. Плешкан

**Рецензия**  
**на дополнительную образовательную программу**  
**«Ритмика».**

Составитель программы:

педагог дополнительного образования, руководитель Образцового шоу-балета «Фристайл» Муниципального образовательного учреждения дополнительного образования «Дворец детско-юношеского творчества» г. Тирасполь, педагог высшей квалификационной категории Самойленко Ольга Михайловна.

Основной целью данной программы является творческое развитие старших дошкольников и младших школьников средствами хореографии, формирование интереса к хореографическому искусству, эмоционального раскрепощения в процессе танца, развитие пластичности, выразительности движений, общей музыкальной и ритмической грамотности.

Кроме того, в программе уделяется большое внимание физическому развитию гибкости, ловкости, силы, выносливости в процессе систематических занятий ритмикой.

Содержание программы построено на доступном содержании, соответствует психофизиологическим особенностям обучающихся.

Программа «Ритмика» имеет практическую направленность, так как развивает у детей чувство ритма, координацию движений, танцевальную выразительность.

Программа формирует любовь к танцу, учит осознанно воспринимать произведения хореографического искусства.

Большое внимание уделяется развитию музыкально-ритмических способностей, используя элементы народного, классического и современного танца.

В программе используется традиционная педагогическая технология развития танцевальных движений у дошкольников и младших школьников.

Педагог активно использует сюжетные миниатюры для развития детской выразительности.

Структура программы отвечает требованиям к образовательным программам.

В программе прослеживается тесная взаимосвязь между ритмикой и хореографией и по строению занятия, и по его насыщенности.

Программа имеет необходимую для работы на занятиях организационно – педагогическую основу обучения и содержит богатый материал, в полной мере соответствующий максимальной нагрузке для детей. В содержании программы чётко отражена логика поэтапного освоения детьми программы, подкреплённой грамотной характеристикой основных технологий проведения занятий.

Предложенный в программе материал выстроен с учётом основных принципов её создания, отражающий связь теории с практикой, доступность, научность предполагающих многомерность в достижении прогнозируемых результатов.

Не менее самоценным в данной программной разработке является лаконичность в формулировании и доступность в изложении специфического материала.

Программа соответствует специфике дополнительного образования детей, и способствует:

- стимулированию познавательных процессов;
- развитию коммуникативных навыков;
- развитию творческих способностей у каждого ребёнка.

Программа представляет интерес для педагогов в системе дополнительного образования как способа развития творческих способностей детей.

Программа соответствует всем требованиям к составлению образовательных программ и может быть рекомендована к реализации в организациях дополнительного образования.

Рецензент:

Заведующая ОХТ МОУ ДО «ДДЮТ» г. Тирасполь

Т.С. Сакович

Подпись Т.С. Сакович удостоверяю

Директор МОУ ДО «ДДЮТ» г. Тирасполь

Г.И. Руньковская

## **Пояснительная записка.**

Хореографическое воспитание занимает важное место в системе обучения детей в дополнительном образовании, является наиболее эффективной формой эстетического развития личности ребенка, так как способствует раскрепощению детей, стимулирует их творческое общение, активизирует развитие восприятия, внимания, памяти, воображения, воли.

Образовательная программа «Ритмика» разработана с учетом многолетнего педагогического опыта в области музыкально-ритмического и хореографического развития детей в дополнительном образовании.

Программа имеет **хореографическую направленность**, так как развивает у детей чувство ритма, координацию движений, танцевальную выразительность.

Программа формирует любовь к танцу, учит осознанно воспринимать произведения хореографического искусства.

**Актуальность** программы заключается в том, что на занятиях ритмикой особое внимание уделяется не только развитию ритмической, но и эмоционально-действенной связи музыки и танца. Танец решает те же задачи эстетического развития и воспитания, что и музыка. В музыке заложены содержание и характер любого танцевального произведения. Не может быть танца без музыки, без ритма. Обучение искусству танца происходит параллельно с музыкальным воспитанием: дети учатся понимать, слушать и слышать музыку, органически сливать в единое целое движение и музыку.

**Отличительными особенностями** программы является:

- активное использование игровой деятельности для организации творческого процесса.

Содержание программы группируется по трем направлениям (видам деятельности):

1. Музыкально-ритмическое развитие.
2. Хореографическая азбука.
3. Музыка и танец. Танцевальные композиции.

Программа каждого года обучения включает в себя материалы по всем видам деятельности.

Содержанием первого раздела являются ритмические упражнения, музыкальные игры, музыкальные задания по слушанию и анализу танцевальной музыки. Данный вид деятельности формирует музыкальное восприятие, представление о выразительных средствах музыки; развивает чувство ритма; умение ориентироваться в маршевой и танцевальной музыке, определять ее характер, метроритм, строение; умение согласовывать музыку с движением.

Второй раздел опирается на освоение элементов классического, народного и бального танцев. Включенные в этот раздел упражнения способствуют формированию правильной осанки, помогают исправить

физические недостатки. Обучающиеся приобретают двигательные навыки и умения, овладевают большим объемом новых движений.

Третий раздел предусматривает приобретение знаний в области танцевальной выразительности, изучение разноплановых танцев.

Обучающиеся должны получить знания по технике безопасности при выполнении танцевальных движений.

**Цель программы** – формирование разносторонне физически и творчески развитой личности, готовой к активной реализации своих способностей. Развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Данная программа направлена на реализацию *следующих задач:*

***обучающие:***

- овладение музыкально-ритмической деятельностью в разных ее видах (ритмическая шагистика, ритмическая гимнастика, танец, пластика);

- усвоение основ специальных знаний из области сценического движения (пластический тренинг, музыкально-ритмические рисунки, импровизации);

- овладение различными формами движения: выполнение с музыкальным сопровождением ходьбы, бега, гимнастических и танцевальных упражнений;

- приобщение к музыке, восприятие, различие и понимание специфических средств музыкального «языка»: высота звука, динамика, темп;

***развивающие:***

- формирование и совершенствование двигательных навыков, обеспечивающих развитие мышечного чувства, пространственных ориентировок и координации, четкости и точности движений;

- усвоение несложных музыкальных форм, развитие чувства ритма, музыкального слуха и памяти;

- развитие мышления, творческого воображения и памяти;

***воспитательные:***

- эстетическое, эмоциональное, физическое развитие школьника.

***Возраст детей*** – от 6 до 10 лет.

***Срок реализации программы***

Образовательная программа «Ритмика» предполагает 3 года обучения.

***Форма и режим занятий.***

Программа предусматривает групповую форму обучения.

Продолжительность первого года обучения - 144 часа в год.

Продолжительность занятий второго и третьего года обучения составляет 216 часов в год.

### ***Методы обучения***

Для достижения поставленной цели и реализации задач предмета используются следующие методы обучения:

- словесно-образное объяснение, беседа, рассказ;
- наглядный качественный показ;
- эмоциональный (подбор ассоциаций, образов, художественные впечатления);
- практический (творчески-самостоятельное создание учащимися музыкально-двигательных образов, разучивание композиций).

### ***Ожидаемые результаты и способы определения их результативности.***

Программа предусматривает текущий контроль, промежуточную аттестацию, а также итоговую аттестацию. Преподаватель имеет возможность по своему усмотрению проводить промежуточные просмотры по разделам программы (текущий контроль).

Итоговая аттестация проводится в форме контрольного занятия и участия в годовом отчетном концерте.

#### **К концу обучения дети должны**

*знать:*

- назначение спортивного зала и правила поведения в нём;
- правила подвижных игр.
- основные танцевальные позиции рук и ног;
- понятия: круг, шеренга, колонна.

*уметь:*

- передавать в пластике разнообразный характер музыки, различные оттенки настроения;
- передавать основные средства музыкальной выразительности;
- различать жанр произведения и выражать это самостоятельно в соответствующих движениях и в слове;
- передавать в пластике музыкальный образ, используя гимнастические, имитационные, общеразвивающие и танцевальные виды движений;
- ориентироваться в пространстве: самостоятельно находить место в зале, перестраиваться в круг, становиться в пары и друг за другом, строиться в шеренгу и колонну, в несколько кругов;
- исполнять знакомые движения в различных игровых ситуациях, под другую музыку;
- самостоятельно начинать и заканчивать движение в соответствии с началом и концом музыки;
- передавать в мимике и пантомиме образы знакомых животных и персонажей;
- выразить свое восприятие в движениях, а также в рисунках и в словесном описании;

- выполнять изучаемые в течение года ритмические композиции и танцы-игры;

- находить свои оригинальные движения для выражения характера музыки, игрового образа выразительными жестами.

#### ***Материально-технические условия реализации программы***

Кабинет для занятий ритмикой должен быть просторным, светлым, оснащен необходимым оборудованием, наглядными пособиями.

#### ***Методическое обеспечение.***

В каждом ребенке в большей или меньшей степени заложена потребность в движении, в танце. Основная педагогическая задача – активизировать и поддержать эту потребность. «Добывая» музыкальные знания, ребенок осуществляет мыслительные действия, которые позволяют ему повторить открытия, когда-то уже совершенные. В данном процессе происходит присвоение» знаний, которые становятся духовным капиталом ребенка.

Программа имеет своей целью адаптировать относительно сложные музыкальные и хореографические понятия к младшему школьному возрасту; сформировать навыки исполнения различных танцев, обогатить познания ребенка об окружающем мире представлениями о хореографическом искусстве. Поскольку речь идет о групповых занятиях, предпочтение отдается методике игрового сотрудничества.

Музыкальное сопровождение урока является основой музыкально-ритмического воспитания и влияет на развитие музыкальной культуры учащихся. Музыкальное оформление должно быть разнообразным и качественно исполненным. Произведения должны быть доступными для восприятия детей, ясными по фактуре, жанру, стилю, разнообразными по характеру и мелодическому содержанию.

На занятиях используется:

- классическая музыка,
- народная музыка,
- музыка в современных ритмах.

## Учебно-тематический план занятий 1 года обучения

№ п/п	Содержание и вид работы	Количество часов		
		Теория	Практика	Итого
<b>1</b>	<b>Вводное занятие</b>	2	-	2
<b>2</b>	<b>Учебно-тренировочная работа:</b>			
	<i>2.1. музыкально-ритмическое развитие</i>	15	30	45
	<i>2.2. хореографическая азбука</i>	15	30	45
	<i>2.3. танцевальные композиции</i>	10	30	40
<b>3</b>	<b>Мероприятия воспитательно-познавательного характера</b>	10	-	10
<b>4</b>	<b>Итоговое занятие</b>	-	2	2
	<b>Итого</b>	<b>52</b>	<b>92</b>	<b>144</b>

### Содержание программы 1 года обучения

#### 1. Вводное занятие.

Знакомство с участниками коллектива. Сведения об обучаемых. Определение расписания занятий. Ознакомление с техникой безопасности. Вводная беседа.

#### 2. Учебно-тренировочная работа.

##### *2.1. музыкально-ритмическое развитие*

Тема 1. Характер музыкального произведения, темп, динамические оттенки, легато- стаккато.

Тема 2. Длительности, ритмический рисунок, акценты, музыкальный размер.

Тема 3. Строение музыкального произведения. Понятия: вступление, заключение, мотив, фраза, часть.

Раздел включает в себя музыкально-ритмические упражнения и игры.

##### *Музыкальный материал к темам 1, 2, 3*

Ж.Бизе. Хор мальчиков из оперы «Кармен»

М.Глинка. Чувство

В.Витлин. Бубенцы

Ан.Александров. Вальс

Б.Годар. Марш

Ф.Госсек. Гавот

##### *2.2. хореографическая азбука*

1. Ходьба и бег (со сменой размеров и темпов музыкального сопровождения):

шаги: бытовой, легкий с носка (танцевальный), шаг на полупальцах;

бег на полупальцах, бег с высоким подъемом колена вперед; подскоки.

2. Повороты головы, наклоны головы.

3. Позиции ног: I, II, III (полувыворотные), I прямая (VI), IV (полувыворотная).

4. Позиции рук: подготовительное положение: I, III, II. Port de bras.

5. Demi plié по I, II позициям.

6. Battements tendus по I позиции.

7. Releves на полупальцы по I, II, VI позициям.

8. Элементы партерной гимнастики:

упражнения для развития выворотности,

упражнения для развития мышц живота,

упражнения для укрепления мышц спины,

растяжки.

*2.3. танцевальные композиции*

1. Связь музыки и движения.

2. Метроритм. Упражнения на ощущение равномерной пульсации, сильной доли.

3. Упражнения на ориентировку в пространстве: различие движений правой и левой ноги, руки, плеча; повороты вправо и влево; построения в колонну, шеренгу, круг, «воротца», «змейка».

4. Приставные шаги. Русский переменный ход.

5. «Припадание», «гармошка», «елочка».

6. Па польки.

7. Pas shasse, галоп.

8. Реверанс для девочек, поклон для мальчиков.

### **3. Мероприятия воспитательно-познавательного характера**

Беседы, посещение мероприятий, экскурсии т.д.

### **4. Итоговое занятие**

Отчётный концерт для родителей.

## Учебно-тематический план занятий 2 года обучения

№ п/п	Содержание и вид работы	Количество часов		
		Теория	Практика	Итого
<b>1</b>	<b>Вводное занятие</b>	2	-	2
<b>2</b>	<b>Учебно-тренировочная работа:</b>			
	— Музыкально-ритмическое развитие.	25	42	67
	— Хореографическая азбука.	25	42	67
	— Музыка и танец. Танцевальные композиции	20	42	62
<b>3</b>	<b>Мероприятия воспитательно-познавательного характера</b>	16	-	16
<b>4</b>	<b>Итоговое занятие</b>	-	2	2
<b>Итого</b>		<b>88</b>	<b>128</b>	<b>216</b>

### Содержание программы 2 года обучения

#### 1. Вводное занятие.

Содержание работы кружка II года обучения. Инструктаж по технике безопасности. Расписание занятий. Вводная беседа.

#### 2. Учебно-тренировочная работа.

##### *2.1. музыкально-ритмическое развитие*

Закрепляются навыки, полученные на первом году обучения. Вводятся понятия: такт, затакт. Поочередное вступление (каноном) на 2/4, 3/4, 4/4. Анализ предлагаемой педагогом музыки (темп, размер, характер).

##### *Музыкальный материал*

А.Лядов. Музыкальная табакерка

Н.Римский-Корсаков. Хороводные песни из оперы «Садко»

П.Чайковский. Марш из балета «Лебединое озеро»

Ф.Шуберт. Вальс

И.С.Бах. Гавот

##### *2.2. хореографическая азбука*

1. Battements tendus с нажимами (pur le pié)

2. Battements tendus в plié

3. Battements tendus jetés

4. Pase par terre

5. Balansour

6. Pas degagé

7. Releve

8. Saute, changement, pas echarpe на II позицию

##### *2.3. танцевальные композиции*

1. Вальсовая дорожка
2. Притопы
3. «Ковырялочка», «моталочка», «молоточки»

*Танцевальные этюды:*

1. Русский хоровод.
2. В ритме польки.
3. Образные танцы («мяу», «улыбка», «пингвины» и другие)

### **3. Мероприятия воспитательно-познавательного характера**

Беседы, посещение мероприятий, экскурсии т.д.

### **4. Итоговое занятие**

Отчётный концерт для родителей.

## Учебно-тематический план занятий 3 года обучения

№ п/п	Содержание и вид работы	Количество часов		
		Теория	Практика	Итого
1	<b>Вводное занятие</b>	2	-	2
2	<b>Учебно-тренировочная работа:</b>			
	2.1. <i>Музыкально-ритмическое развитие.</i>	25	42	67
	2.2. <i>Хореографическая азбука.</i>	25	42	67
	2.3. <i>Музыка и танец. Танцевальные композиции</i>	20	42	62
3	<b>Мероприятия воспитательно-познавательного характера</b>	16	-	16
4	<b>Итоговое занятие</b>	-	2	2
	<b>Итого</b>	<b>88</b>	<b>128</b>	<b>216</b>

### Содержание программы 3 года обучения

#### 1. Вводное занятие.

Содержание работы кружка 3 года обучения. Инструктаж по технике безопасности. Расписание занятий. Вводная беседа.

#### 2. Учебно-тренировочная работа.

##### 2.1. *музыкально-ритмическое развитие*

Повторение пройденного на новом музыкальном материале.

*Музыкальный материал:*

П.И.Чайковский. «Танец феи Драже» из балета «Щелкунчик»

Д.Шостакович. «Хороший день»

П.И.Чайковский. «Январь» из цикла «Времена года»

##### 2.2. *Хореографическая азбука.*

1. Battements tendus jetes с pur le pie на 45°

2. Demi-rond de jambe par terre

3. Rond de jambe par terre en dehors и an dedans

4. Grand Battements jetes

5. Chanejment de pied

##### 2.3. *Музыка и танец. Танцевальные композиции*

1. Танцы в ритме вальса.

2. Танцы в ритме менуэта и гавота.

3. Сюжетные танцы.

4. Русские хороводы и пляски.

#### 3. Мероприятия воспитательно-познавательного характера

Беседы, посещение мероприятий, экскурсии т.д.

#### 4. Итоговое занятие

Отчётный концерт для родителей.

### Список использованной литературы.

1. Базарова Н., Мей В. Азбука классического танца. Л. - М., 1964
2. Барышникова Т. Азбука хореографии (Внимание: дети) - М.: Ральф, 2000
3. Бырченко Т., Франио Г. Хрестоматия по сольфеджио и ритмике. М., Советский композитор, 1991
4. Ваганова А.Д. Основы классического танца. Л.-М., 1963
5. Васильева - Рождественская М. Историко-бытовой танец. М., 1968
6. Гусев Г.П. Методика преподавания народного танца. М., 2004
7. Жак-Далькроз Э. Ритм. – М.: Классика – XXI век, 2001
8. Заводина И. В. Методическое пособие по ритмике для 3 класса музыкальной школы (любое издание)
9. Заводина И. В. Методическое пособие по ритмике для 4 класса музыкальной школы (любое издание)
10. Ивановский Н. Бальный танец XVI - XIX в. М. - Л., 1948
11. Конорова Е. Методическое пособие по ритмике. Вып 1, 2. - М.: Музыка, 1978
12. Кулагина И. Художественное движение. - М.: Изд-во «Наука», 1999
13. Луговская А. Ритмические упражнения, игры и пляски - М.: Советский композитор, 1991
14. Руднева С., Фиш Э. Ритмика. Музыкальное движение.- М.: Просвещение, 1972
15. Ткаченко Т.С. Народные танцы. М., 1975
16. Франио Г.С., Лифиц И.В. Методическое пособие по ритмике. 1 класс. М., Музыка, 1995
17. Франио Г.С. Методическое пособие по ритмике. 2 класс. М., Музыка, 1996
18. Франио Г.С. Роль ритмики в эстетическом воспитании. М., 1988
19. Шушкина З. Ритмика. – М., 1967
20. Яновская В. Ритмика. – М., 1979