

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования  
Центр детского и юношеского музыкально – хореографического искусства  
Приморского района Санкт – Петербурга  
(ГБУ ДО ЦДЮИ)

ПРИНЯТА  
Протокол Педагогического совета  
ГБУ ДО ЦДЮИ  
№3 от 26.05.2025

УТВЕРЖДЕНА  
Приказ от 26.05.2025 № 7/05  
Директор ГБУ ДО ЦДЮИ  
И.В. Поликарпова



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
**«РИТМ»**

Возраст обучающихся: 7-10 лет  
Срок освоения: 24 часа.

Разработчик:  
**Странадко Мария Владимировна,**  
педагог дополнительного образования

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Краткосрочная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Ритм» разработана для реализации в ГБУ ДО ЦДЮИ Приморского района Санкт-Петербурга в летний период в соответствии с государственной политикой и актуальными документами в сфере образования. Программа имеет **художественную направленность** и нацелена на развитие художественных способностей и склонностей к хореографии и ориентирована на детей младшего школьного возраста.

Танец – это музыкально-пластическое искусство, специфика которого состоит в том, что, как и всякий вид искусства, отражая окружающую жизнь в художественных образах, воплощает их с помощью выразительных движений исполнителей, без каких-либо словесных пояснений. Это в полной мере отвечает двигательной природе детского воображения, для которого характерно действенное воссоздание образов детьми «при посредстве собственного тела». Из этого следует, что в танце творческое воображение может развиваться эффективнее, чем в других видах детской музыкальной деятельности.

На развитие творческого воображения особое воздействие оказывает и музыка. И происходит это, прежде всего в процессе ее восприятия, которому присущ творческий характер. В связи с этим становится очевидным творческий характер всех видов музыкальной деятельности, в том числе и танца. Еще раз следует упомянуть, что танцу присуща образность, сюжетность. Это придает ему черты драматизации и сближает его с сюжетно-ролевой игрой, которая по выражению Л.С. Выготского, является «корнем» любого детского творчества. Игровые особенности танца также характеризуют его как деятельность, благотворную для развития у школьников способностей.

Таким образом, танец – вид художественной деятельности, оптимальный для формирования и развития у детей творчества и воображения, благодаря сочетанию в единой деятельности трех характеристик танца - музыки, движения и игры.

**Актуальность** данной программы определяется тем, что средствами музыки и танца закладывается база, необходимая для дальнейшего развития музыкальных способностей, физических данных ребенка. Обучаясь основам движения, азам музыкальной грамоты дети учатся слушать и слышать музыку, красиво двигаться, общаться со сверстниками, формируются как творческие личности. В результате стимулируется интерес к музыкальной деятельности и двигательной активности, подвижный и здоровый образ жизни с детства становится привычкой.

Содержание программы направлено на укрепление физического и психического здоровья, социальное и культурное развитие детей, обеспечение эмоционального благополучия ребенка. Программа является начальной ступенью к пониманию музыки, танца и основ сценического мастерства.

Хореографическое искусство учит детей красоте и выразительности движений, формирует их фигуру, развивает физическую силу, выносливость, ловкость, смелость, а главное, укрепляет здоровье и является профилактикой заболеваний: опорно-двигательной, дыхательной, сердечно-сосудистой и других систем, жизненно важных для развития здорового поколения.

После изучения элементарных движений танца задания осторожно усложняются. Освоение последующих заданий гораздо легче на основе предыдущих. Понимание семантики, значений этих движений, умение с их помощью выражать отношение, настроение свое собственное или изображаемого персонажа, а также умение связывать эти «единицы» языка движений в «речевые» построения, включая их в контекст танца. И здесь главное для педагога – целенаправленное обучение их этому языку, в процессе которого дети знакомятся не только с семантикой отдельных движений, но и с принципами их изменения, варьирования, а также простейшими приемами композиции танца. Творчество рассматривается в качестве не столько итога обучения, сколько его своеобразного «метода». Относительная кратковременность периодов обучения не позволяет заучивать образцы движений до «жестких» стереотипов. При

переходе к творческим заданиям эти образцы остаются еще достаточно пластичными, что облегчает детям их произвольное изменение. В тоже время самостоятельные пробы, варьирующие учебный материал, становятся дополнительным путем его изучения. Б.В. Асафьев, говоря о музыкальном творчестве детей, считал, что с ними необходимо начинать импровизировать, как только у них накопится некоторое количество слуховых впечатлений. Аналогичный подход может быть применим и к танцевальному творчеству школьников, к которому их необходимо побуждать уже на самых ранних этапах обучения танцу.

### **Адресат программы**

Программа адресована учащимся от 7 до 10 лет. Наличие определенной физической и хореографической подготовки не требуется, т.к. содержание программного материала является адаптированным к возрасту детей.

**Цель программы:** познакомить обучающихся с искусством хореографии, развивать интерес к занятиям хореографией.

### **Задачи**

Обучающие:

- познакомить обучающихся с основными музыкальными жанрами: марш, песня, танец, вальс, полька;
- научить определять и передавать в движении элементы музыкальной грамоты: характер музыки, темп, ритм;
- разучить простейшие танцевальные движения классического, народного и современного танца;
- формировать умение понимать настроение и характер музыки;
- учить переключаться в умеренном и быстром темпе с одного движения на другое в соответствии с музыкой.

Развивающие:

- развитие мотивации к данному виду искусства и продолжению занятий танцами;
- развитие музыкальных способностей: слуха, ритма, памяти и музыкальности;
- развитие памяти, мышления, воображения и творческой активности;
- развитие двигательно-танцевальных способностей, эмоциональности и артистизма;
- физическое развитие, улучшение координации движений;
- развитие умения вести самонаблюдение, самооценку, самоконтроль в ходе деятельности.

Воспитательные:

- формирование личностных качеств: дисциплинированности, активности;
- воспитание внимательного отношения к педагогу и детям;
- обучение правилам позитивного взаимодействия с окружающими.

### **Организационно-педагогические условия**

Условия набора в группу: принимаются все желающие в возрасте 7-10 лет, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

**Уровень освоения:** общекультурный.

**Объем и срок освоения:** 4 недели, 24 часа.

### **Формы занятий:**

- Традиционное учебное занятие по танцу
- Занятие-игра
- Занятие-импровизация
- Концерт-показ

### ***Формы организации деятельности учащихся на занятии***

- фронтальная - объяснение, показ педагога, беседа;
- групповая – работа в подгруппах для выполнения определенных задач;
- индивидуальная - организуется для работы с одаренными детьми, солистами, а также для коррекции пробелов в знаниях и отработки отдельных навыков;
- коллективная (ансамблевая) - репетиция, постановочная работа, концерт.
- При реализации дополнительной общеобразовательной программы допускается применение электронного обучения и использование дистанционных образовательных технологий.

### ***Материально-техническое оснащение***

- Танцевальный зал в соответствии с нормами СанПиН, оборудованный зеркалами и балетным станком
- Музикальный инструмент – баян/аккордеон/фортепиано
- Музикальный центр, мультимедийное оборудование
- Реквизит для игр
- Элементы костюмов
- Каждому обучающему необходимо иметь личную танцевальную форму и обувь для занятий

### ***Кадровое обеспечение***

Для успешной реализации программы, помимо основного педагога по танцу, необходимо наличие концертмейстера.

### ***Планируемые результаты освоения программы***

#### *Предметные результаты:*

- учащиеся познакомятся с основными музыкальными и танцевальными жанрами: марш, песня, танец, вальс, полька;
- научатся определять и передавать в движении элементы музыкальной грамоты: характер музыки, темп, ритм;
- научатся выполнять простейшие танцевальные движения классического, народного и современного танца;
- смогут ритмично двигаться в различных музыкальных темпах и передавать хлопками и притопами простейший ритмический рисунок;
- выполнять ритмические танцы и комбинации упражнений под музыку, согласовывая движения с музыкальным сопровождением.

#### *Личностные результаты:*

- появился интерес к занятиям хореографией, мотивация к дальнейшему освоению искусства танца;
- проявляется потребность в творческой реализации средствами танца;
- прослеживается динамика развития:
  - физических качеств, двигательных умений и навыков, мышечной силы, гибкости и координационных способностей;
  - мышления, воображения, находчивости и познавательной активности;
  - эмоциональной сферы;
- проявляют желание заботиться о своем здоровье.

#### *Метапредметные результаты*

- положено начало формированию умения «слушать» и «слушаться», контролировать свои действия;

- внимательно относятся к педагогу, детям и другим людям;
- стараются поддерживать дисциплину на занятиях, выполнять задания педагога;
- появится потребность в саморазвитии, самостоятельности, разовьется умение вести самооблюдение, самооценку, самоконтроль в ходе деятельности.
- соблюдают режим дня и стараются заботиться о своем здоровье.

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Наименование тем, разделов	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	1	0,5	0,5	Выполнение заданий педагога, наблюдение
2.	Ритмопластика	3	0,5	2,5	Наблюдение
3.	Основы классического танца	6	1	5	Показ комбинации
4.	Основы народного танца	6	1	5	Показ комбинации
5.	Основы современного танца	6	1	5	Показ комбинации
6.	Итоговое занятие	2	2		Творческий показ
	<b>Итого</b>	<b>24</b>	<b>6</b>	<b>18</b>	

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

### **1. Вводное занятие**

#### *Теория*

Цель и задачи обучения. Режим занятий. Правила поведения в танцевальном зале, в ЦДЮИ. Нормы гигиены и внешнего вида (требования к форме одежды). Основные музыкальные жанры: марш, песня, танец, полька.

#### *Практика*

Музыкальные игры на знакомство. Упражнения на формирование правильной осанки. Упражнения на разогрев мышц. Музыкально-ритмические игры.

### **2. Ритмопластика**

#### *Теория*

Техника выполнения простейших танцевальных движений: марш, подскoki, бег, галоп, танцевальный шаг. Понятие «танец». Выразительные средства танца (движения позы, жесты, рисунок танца). Значение музыки в танце. Понятия: ритм, темп, характер. Терминология движений. Методика выполнения движений.

#### *Практика*

#### *Игры-хореография*

Отработка позиций рук, ног, корпуса. Правила основной стойки. Напряженные и расслабленные мышцы. Техника выполнения элементов и движений. Рисунок танца.

- строевые упражнения
- передвижение по кругу – за руки, без рук, в различных направлениях
- построения врассыпную, бег врассыпную, по кругу

#### *Игры-танцы*

- разучивание исходного положения, основная стойка, исходные положения рук
- разновидности проучиваемых движений:
  - Pliéé, по 6 позиций
  - Releve, держась за опору
  - свободные плавные движения руками – portdebras
  - танцевальные шаги: шаг с носка, на полупальцах, plie на одной ноге, другая вперед на пятку
  - «пружинки» (приставной шаг в сторону)
  - шаг польки с небольшим подскоком
  - проучивание танцевальных ходов: простой ход, шаг с ударами вперед
  - шаг с остановкой
  - подскoki вперед, в повороте
  - разучивание танцевальных комбинаций на координацию движений

- рисунок в танце – линия, 2 линии
- переход из одного рисунка танца в другой – линия – 2-3 линии
- комбинация на танцевальные шаги

### **3. Основы классического танца**

#### *Теория*

Понятие «классический танец». Русская балетная школа. Правильная постановка корпуса, головы, рук, ног. Позиции рук и ног. Терминология классического танца. Экзерсис в партере, у станка, на середине. Методика исполнения движений классической хореографии.

#### *Практика*

Слушание классической музыки. Разучивание элементов экзерсиса у станка и в партере. Разучивание движений и соединение их в танец. Отработка движений.

### **4. Основы народного танца**

#### *Теория*

Основные понятия русского танца. Поклоны в русском танце. Позиции и положения рук, ног, корпуса, головы. Шаги, ходы и бег в русском танце. Первичные элементы русского танца.

#### *Практика*

Отработка основных позиций и положений рук, ног, корпуса и головы.

Шаги: простой, скользящий, шаркающий, шаг с подскоком, переменный.

Боковые ходы: приставочный, припадание, «елочка», «гармошечка».

Танцевальный бег: основной вид, с подъемом коленей, с броском прямых ног, с подскоком и переступаниями; с сосоком; прямой галоп; боковой галоп.

Отработка основных видов шагов, ходов, бега в чистом виде, в сочетании друг с другом, в сочетании с простыми танцевальными движениями на месте и в продвижении (по кругу, диагонали, в линиях; в парах и по одному).

### **5. Основы современного танца**

#### *Теория*

Стили современного танца. Стиль «Хип-хоп» и его подстили. Специальная терминология. Роль «Хип-хопа» в увеличении двигательной активности, регулировании психического состояния, укреплении мышц. Характер и манера исполнения танца. Динамика, ритмика, счет (музыкальный размер) и темп в танце. Характер музыкального сопровождения. Методика базовых движений и вариации из них. Особенности выполнения базовых движений. Построения и перестроения в танце.

#### *Практика*

Слушание музыки. Работа с видеоматериалом. Музыкально-ритмические упражнения. Разучивание элементов и движений хип-хопа. Соединение движений в танцевальные связки.

*Groove* - «кач»-движения корпуса в ритм звучащей музыке:

- bounce – ноги на ширине плеч, на каждый счет плавное сгибание коленей и перемещение корпуса вниз (на первый счет колени сгибаются, на второй выпрямляются)
- обратный «кач» - вверх (в такт музыке выпрямление коленей, делая движения корпусом вверх)

#### *Шаги*

Активное использование шагов по горизонтали и вертикали пространства сцены.

- широкая вторая позиция ног с plié (выворотно и не выворотно);
- скрестный шаг через кач с добавлением рук;
- нір-норы teps:
  - two step из середины
  - поочередно правой и левой ногой через kross step (перекрестный шаг для смены ноги) нужно наступать по воображаемым вершинам треугольника

#### *Базовые движения*

- *jete* (прыжки с ноги на ногу)
- *pas de bourree*(быстрые смены ног)

## **6. Итоговое занятие**

*Практика*

Анализ результатов обучения. Творческий показ разученных композиций.

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ**

### **Методы и технологии**

Обучение по данной программе предполагает использование различных методов и приемов обучения:

- объяснительно – иллюстративный (беседа, рассказ, практическая работа (групповая и индивидуальная),
- репродуктивный (повторение, коллективное творчество, замедленный показ);
- эвристический метод (творческие находки, копилка идей);
- самостоятельная работа обучающихся,
- игровой.

Выбор методов обучения зависит от темы и формы занятий. При этом в процессе обучения все методы реализуются в теснейшем взаимодействии при создании положительной мотивации, актуализации интереса.

Дополнительная общеобразовательная программа предусматривает использование следующих педагогических технологий, выбор которых зависит от целей и задач обучения, поставленных на занятии: традиционных (технология личностно-ориентированного и развивающего обучения, коллективного творчества и др.) и современных (игровые технологии, здоровьесберегающие, информационные, группового обучения).

В процессе обучения на занятиях могут использоваться несколько технологий одновременно: развивающая, информационная, здоровьесберегающая. При использовании технологии личностноориентированного обучения применяются практические методы обучения, методы наглядной передачи и зрительского восприятия, методы формирования познавательного интереса, наглядные приемы обучения. Использование данной технологии в танцевальном коллективе формирует у обучающихся способность выразить свое видение номера или роли, возможность реализовать себя в творчестве, а творческие задания (особенно практические) придает смысл обучению, мотивируют учащихся. При использовании игровой технологии применяются методы формирования интереса к учению (создание ситуации успеха), практические задания, метод инсценировки, метод воображения ситуации; приемы: загадывание загадок, введение элементов соревнования, создание игровой ситуации, инсценировка. Применение здоровьесберегающих технологий способствуют выработке у обучающихся умений управлять своим самочувствием и заботиться о своем здоровье; ощущать себя как социума; формировать общечеловеческие ценности.

### **Дидактические средства**

- презентации к темам программы
- видеофильмы о стилях танца
- видеозаписи выступлений коллективов ЦДЮИ

### **Список литературы**

1. Гальперин Я. Учимся танцевать легко! - Ульяновск: ОАО «ИПК «Ульяновский Дом печати», 2009.
2. Майстрова Л.Ф. Хореография, ребенок и природа. - М.: ГНОМ, 2012.
3. Монахова Е.А. Школа танцев для детей от 3 до 14 лет. – Санкт-Петербург: ИПК ООО «Ленинградское издательство», 2009.

## **ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

Программой «Ритм» предусматривается текущий контроль по итогам изучения тем программы и промежуточная аттестация по итогам обучения.

Форма и методы контроля и оценки результатов освоения программы предполагают:

- педагогическое наблюдение за процессом выполнения заданий,
- опросы по теории предмета;

- показ и анализ разученных движений и композиций;
- игры-тесты;
- ежедневное краткое подведение итогов работы.

## Информационная карта «Уровень освоения КДООП «РИТМ»

Педагог:

Программа:

Группа №

Дата заполнения:

№	Ф.И учащегося	Параметры												Сумма баллов	Уровень		
		интерес к занятиям		чувство ритма		теоретические знания		координация движений		хореографические данные		практические умения					
		1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2				
1																	
13																	

***Оценка параметров***

начальный уровень

1 балл

средний уровень

2 балла

высокий уровень

3 балла

***Уровень***

5-9 баллов

10-14 баллов

15-18 баллов

начальный уровень

средний уровень

высокий уровень