

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Детская школа искусств № 6» г. Оренбурга**

**Дополнительная общеразвивающая программа в области искусств**

**«ХОРЕОГРАФИЧЕСКОЕ ИСКУССТВО»**

**Срок обучения 5 лет**

**Программа по учебному предмету**

**ОСНОВЫ ИСПОЛНИТЕЛЬСКОЙ ПОДГОТОВКИ  
РИТМИКА И ТАНЕЦ**

**Оренбург**

## **Разработчики**

Авилкина Юлия Валентиновна, преподаватель МБУДО ДШИ № 6

Абдулгазина Руфина Руфатовна, преподаватель МБУДО ДШИ № 6

Тишакова Татьяна Анатольевна, преподаватель первой квалификационной категории МБУДО ДШИ № 6

**Рецензент** Швец В. Д., заслуженный работник культуры РФ, преподаватель высшей квалификационной категории Оренбургского областного колледжа культуры и искусств ГБПОУ

**Рецензент** Старикова Н. А., преподаватель высшей квалификационной категории Оренбургского областного колледжа культуры и искусств ГБПОУ

## **Структура программы учебного предмета**

### **ВВЕДЕНИЕ**

#### **I. Пояснительная записка**

- *Характеристика учебного предмета, его место и роль в образовательном процессе;*
- *Срок реализации учебного предмета;*
- *Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом образовательного учреждения на реализацию учебного предмета;*
- *Сведения о затратах учебного времени;*
- *Форма проведения учебных аудиторных занятий;*
- *Цели и задачи учебного предмета;*
- *Методы обучения;*

#### **II. Содержание учебного предмета**

- *Годовые требования;*
- *Календарно - тематический план;*

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

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

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

#### **V. Методическое обеспечение учебного процесса**

#### **VI. Список рекомендуемой учебно-методической литературы**

- *Методическая литература;*
- *Учебная литература;*

## **Введение**

Всем нам известно, какую огромную роль играет в жизни человека ритм. Ритму подчинена вся наша жизнь: ритм дыхания и сердечной деятельности, ритм суток и времен года, ритм работы и музыки. Не трудно представить как легко ритм, произносимые слова или ритмическое дыхание могут вдохновить на движение. Движение подчиненное определенному ритму - это уже прообраз танца. Нигде более так всеобъемлюще тело, душа и воля, как в танце. Поэтому танец столь важен и необходим для образования и развития детей.

На занятиях ритмикой и увеличивается объем двигательной активности, который оказывает значительное влияние на повышение умственной активности, развитие физических качеств, функционального состояния, сердечно сосудистой и нервной систем. Движение в ритме и темпе, заданной музыки, способствует ритмичной работе всех внутренних органов и систем , что при регулярных занятиях ведет к общему оздоровлению организма.

### **I. Пояснительная записка**

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

Программа учебного предмета «Ритмика и танец» разработана на основе «Рекомендаций по организации образовательной и методической деятельности при реализации общеразвивающих программ в области искусств», направленных письмом Министерства культуры Российской Федерации от 21.11.2013 №191-01-39/06 ГИ

Учебный предмет "Ритмика и танец" направлен на приобщение детей к хореографическому искусству, на эстетическое воспитание учащихся, на приобретение основ исполнения танца.

Музыкально- ритмические движения являются синтетическим видом деятельности , следовательно данная программа основанная на движениях под музыку, развивает и музыкальный слух и двигательные способности, а также психические процессы, которые лежат в их основе .

Ритмика и танец способствуют правильному физическому развитию детей., имеет оздоровительное значение, способствует более глубокому эмоционально осознанному восприятию музыки , больше тонкости слушания и различения отдельных музыкально выразительных средств, пониманию музыкальных стилей и жанров.

На занятиях происходит непосредственное и всестороннее обучение ребенка на основе гармоничного сочетания музыкального, двигательного, физического и интеллектуального развития.

Уроки развивают такие музыкальные данные как слух, память и ритм, помогает выявлению творческих задатков, знакомят с теоретическими основами музыкального искусства. Также дети получают возможность самовыражения через музыкально - игровую деятельность.

### ***Срок реализации учебного предмета «Ритмика и танец»***

Срок реализации учебного предмета "Ритмика и танец" для детей, поступивших в образовательное учреждение в 1 класс в возрасте от 7 до 12 лет (срок обучения 5 лет), составляет 2 года (1 и 2 класс). Рекомендуемая продолжительность учебных занятий в первом классе и втором классе составляет 3,5 часа в неделю.

### ***Объем учебного времени***

Общая трудоемкость учебного предмета «Ритмика и танец» при 2-х летнем сроке реализации программы составляет 490 часов. Из них: 245 часов – аудиторные занятия, 245 часов - внеаудиторные занятия (самостоятельная работа).

***Таблица 1***

### ***Сведения о затратах учебного времени***

Вид учебной работы, нагрузки,					Всего часов
	Годы обучения		Годы обучения		
Полугодия	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	
Количество недель	<i>16</i>	<i>19</i>	<i>16</i>	<i>19</i>	
Кол-во часов на аудиторные занятия	<i>56</i>	<i>66,5</i>	<i>56</i>	<i>66,5</i>	<i>245</i>
Кол-во часов на внеаудиторные (самостоятельные) занятия	<i>56</i>	<i>66,5</i>	<i>56</i>	<i>66,5</i>	<i>245</i>
Максимальная учебная нагрузка	<i>112</i>	<i>133</i>	<i>112</i>	<i>133</i>	<i>490</i>

### ***Форма проведения учебных аудиторных занятий***

Мелкогрупповая - от 4 до 10 человек, рекомендуемая продолжительность урока– 40 минут.

Мелкогрупповая форма позволяет преподавателю лучше узнать учеников, их возможности, трудоспособность, эмоционально-психологические особенности.

### ***Цель и задачи учебного предмета***

**Цель предмета:** развитие музыкальных способностей учащихся через овладение основами музыкально-ритмической культуры.

### ***Задачи учебного предмета***

**Задачами** учебного предмета являются:

- развитие музыкально-ритмических способностей;
- развитие физических данных, координации, ориентировки в пространстве;
- активизация творческих способностей;
- психологическое раскрепощение;
- формирование умений соотносить движение с музыкой;
- приобретение общетеоретической грамотности, предполагающей знания основ хореографического и музыкального искусства;
- обучение творческому использованию полученных умений и практических навыков;
- развитие художественного вкуса, фантазии;
- воспитание внимания, аккуратности, трудолюбия.

### ***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).

## **II. Содержание учебного предмета**

### **Годовые требования**

Учебная программа по предмету «Ритмика и танец» рассчитана на 2 года, в рамках 5-ти летнего обучения. В программе учтен принцип систематического и последовательного обучения. Последовательность в обучении поможет учащимся применять полученные знания и умения в изучении нового материала. Программу наполняют темы, составленные с учетом возрастных возможностей детей. Формирование у учащихся умений и навыков происходит постепенно: от знакомства с музыкальной ритмикой, изучения основ хореографии до исполнения хореографических движений, комбинаций и композиций.

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 учебные материалы по всем видам деятельности.

Содержанием первого вида деятельности (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 вид деятельности (второй раздел) опирается на освоение элементов классического, народного и бального танцев. Включенные в этот раздел упражнения способствуют формированию правильной осанки, помогают исправить физические недостатки. Учащиеся приобретают двигательные навыки и умения, овладевают большим объемом новых движений.

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

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

## 1 класс (первый год обучения)

### *Раздел I.*

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

### *Раздел II.*

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. Relevés 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.

### *Раздел III.*

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.

## **2 класс (второй год обучения)**

### ***Раздел I.***

Закрепляются навыки, полученные на первом году обучения. Вводятся понятия: такт, затакт. Поочередное вступление (канон) 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

### ***Раздел II.***

1. Battements tendus с нажимами (pur le pie)

2. Battements tendus в plié

3. Battements tendus jetés

4. Pasa par terre

5. Balansour

6. Pas degagé

7. Releve

8. Saute, changement, pas echarpe на II позицию

### ***Раздел III***

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).

**Примерный план упражнений для контрольного урока/зачета в рамках  
промежуточной аттестации  
1 класс (первый год обучения)**

**Шаги:**

- танцевальный шаг с вытянутого носка
- танцевальный шаг в комбинации с *riche*
- шаги на высоких полупальцах
- марш
- подскоки
- ритмическое упражнение на высокое поднятие бедра "Цирковые лошадки"
- полька
- полька в комбинации с танцевальным шагом
- галоп по одному и в паре
- бег захлест, и с высоким подниманием бедра
- подготовка к вращению

**Ритмические рисунки :**

- марш в комбинации с хлопками
- Releve в комбинации с переступаниями
- Releve в комбинации с *plie* и упражнением "Ласточка"
- комбинации по линиям первая линия- *Plie*, вторая- марш, третья- хлопки в комбинации

**Упражнения у станка:**

- постановка корпуса по I позиции с перегибами корпуса
- упражнения на развитие подъема в комбинации с Releve

**Ритмические этюды** составляются на основе простых выученных движений помогающие понять характер музыкального произведения, темп, музыкальный размер. Этюды:

"Дружба"

"Солнышко"

"Снежинки"

**Танцевальные этюды** составляются на основе выученных движений, основной задачей которых является развитие танцевальности, артистичности, умений и навыков работы в паре. Этюды:

"Яблочко"

"Цветочек"

"Шарик"

"Доброе утро киска"

Упражнения у станка:

-растяжка в комбинации с plié и перегибами корпуса

-упражнение "Флажок".

Прыжки:

-по IV позиции в комбинации с хлопками

-разножка

-поджатые

-"лягушка"

## **2 класс (второй год обучения)**

Поклон

Упражнения у станка:

-постановка корпуса по I позиции с перегибами корпуса

-упражнения на развитие подъема в комбинации с Releve

-подготовка к battement tendu по VI позиции

Упражнения по диагонали:

-танцевальный шаг

-танцевальный шаг в комбинации с pique

-подскоки в комбинации с прыжком и хлопками

-ритмическое упражнение на высокое поднятие бедра "Цирковые лошадки" в повороте

-полька вперед и назад

-полька в комбинации с шагами

-полька в комбинации с подскоками

-полька в комбинации вперед и назад в парах

-галоп в повороте по одному и в паре

-подготовка к вращению

Упражнения у станка:

-растяжка в комбинации с plié и перегибами корпуса

-упражнение "Флажок"

Ритмические этюды на середине зала:

"Полька"

"Летка- енка"

"Яблочко"

Танцевальный этюд: "Тарантелла"

Классическая вариация: "Графини Вишенки"

Прыжки:

-по IV позиции в комбинации с хлопками

-saute по I, II, V позициям.

-разножка

-поджатые

I II III Port de bras

Танцевальные этюды:

-с хлопками

- притопами

- комбинированные

Поклон

### Календарно-тематический план 1 класс (первый год обучения)

№ недели	Тема	Кол-во часов
<b>Сентябрь</b>		
1	Вводное занятие. Разучивание поклона. Ритмические игры на определение характера музыкального произведения.	3,5
2	Разучивание бытового шага. Легкий шаг с носка. Шаг на полупальцах. Упражнения на динамические оттенки музыкального произведения.	3,5
3	Шаги танцевальные в ритме марша. Маршевое перестроение по линии. Маршевое перестроение в шеренге. Изучение музыкального размера 2/4.	3,5
4	Понятие «правая» и «левая» рука. Подготовительное положение рук. Положение рук на талии.	3,5
<b>Октябрь</b>		

5	Перевод рук из позиции в позицию. Упражнения на динамические оттенки музыкального произведения Первая позиция ног свободная. Первая позиция ног параллельная.	3,5
6	Боковой подскок (галоп). Русский переменный шаг. Понятие «правая» и «левая» нога. Упражнения на музыкальное восприятие легато- стаккато.	3,5
7	Притоп простой. Хлопки в ладоши (простые, двойные с партнером). Изучение ритмических рисунков с помощью хлопков притопов.	3,5
8	Па польки вперед по одному. Па польки на месте. Комбинация па польки с шагами. Музыкальная игра на изучение музыкального размера 3/4.	3,5
<b>Ноябрь</b>		
9	Движения для головы: Повороты направо-налево, Вверх-вниз.	3,5
10	Движения плеч и корпуса: подъем и опускание плеч. Наклоны корпуса вперед в сторону.	3,5
11	Па польки в сочетании с танцевальным шагом. Па польки в паре. Положение рук в паре.	3,5
12	Изучение <i>Passe par terre</i> . <i>Releve</i> лицом к станку по IV и I позиции. <i>Saute</i> по VI позиции	
<b>Декабрь</b>		
13	Этюд «Танцующие человечки» Музыкально- ритмическая игра «Каравай».	3,5
14	Прыжки на двух ногах по VI позиции. Постановка корпуса у станка по I позиции. Постановка рук, головы у станка. Упражнения на изучение музыкального размера 4/4 .	3,5
15	Реверанс для девочек и поклон для мальчиков. Движение по линии танца против линии танца. Полуприседания по I II позициям.	3,5

16	Полуприседание по III IV позициям. Удары стопой в сочетании с хлопками (стоя на месте). Ритмические рисунки.	3,5
<b>Январь</b>		
17	Сужение и расширение круга, свободное размещение в зале. Выдвижение ноги в сторону и вперед с переводом с носка на каблук.	3,5
18	Поднимание на полупальцы в сочетании с полуприседанием Положения и движения рук, принятые в русской пляске.	3,5
19	Позы и положения рук в паре: - руки накрест, правая в правой – левая в левой, - за две руки (2 позиция), правая в левой.	3,5
<b>Февраль</b>		
20	Музыкально-ритмическая игра «Самолетики-вертолетики» Движения по линии танца и против линии танца. Па галопа по линии танца.	3,5
21	Позы и положения рук в паре: - за одну руку, стоя лицом друг к другу (3 позиция), правая в правой или левая в левой. Движения по линии танца и против линии танца.	3,5
22	Поднимание на полупальцы по 6 и 1 позициям. Бег на месте, с продвижением с высоким коленом вверх. Повороты, выводя правое или левое плечо вперед.	3,5
23	Этюд «Актерская пятиминутка». Упражнения на ориентировку в пространстве. Построения в колонну по одному.	3,5
<b>Март</b>		
24	Перестроения из колонны в шеренгу. Выдвижение ноги в сторону и вперед с переводом с носка на каблук (вперед, в сторону) в сочетании с полуприседанием	3,5

25	Перегибы корпуса у станка в сторону, назад. Прыжки у станка по I позиции. Музыкально-ритмическая игра «Музыкальная шкатулка».	3,5
26	Выдвижение ноги в сторону из IV из I позициям. Построения и перестроения из колонны по два в колонну по четыре, и обратно.	3,5
<b>Апрель</b>		
27	Выдвижение ноги вперед из VI и I и позиции. Эмоции в танце этюд «Пиктограммы». Хлопки в ладоши в ритмическом рисунке.	3,5
28	Сужение и расширение круга, свободное размещение в зале. Простейшая композиция па польки. Построения «Воротца».	3,5
29	Вращения на месте. Положение анфас. Перестроения из колонны в круг.	3,5
30	Эмоции в танце этюд «Эстафета полярных эмоций». Упражнения на ударных инструментах (ложки, барабан и др.) Перестроение из одного круга два.	3,5
<b>Май</b>		
31	Повторение пройденного материала. Подготовка к контрольному уроку. Маршевое перестроение по линиям.	3,5
32	Этюд польки. Этюд на эмоции. Маршевое перестроение из двух линий в круг.	3,5
33	Бег по кругу держась за руки по линии танца. Сценический шаг в паре. Па галопа в паре.	3,5
34	Большие махи ногой в сторону из I позиции. Растяжка у станка. Растяжка на полу.	3,5

35	Упражнение на звенящих инструментах - бубен. Прыжки в ритмическом рисунке. Зачет.	3,5

**Всего:122,5 часов.**

**Календарно-тематический план 2 класс ( второй год обучения)**

№ недели	Тема	Кол-во часов
<b>Сентябрь</b>		
1	Вводное занятие. Разучивание поклона. Понятие такт и затакт.	3,5
2	Танцевальный шаг назад в (медленном темпе) Легкий шаг с носка. Шаг на полупальцах. Анализ музыки (темп, размер, ритм, характер).	3,5
3	Шаги танцевальные в ритме марша. Маршевое перестроение по линии. Шаг высоких полупальцах. <i>Battements tendus pur le pied.</i>	3,5
4	Шаг с высоким подъемом колена вперед на полупальцах. Бег, с захлестыванием голени назад. Маршевое перестроение в шеренге.	3,5
<b>Октябрь</b>		
5	Притоп простой, двойной. Хлопки в ладоши (простые, двойные с партнером). Бег сценический. <i>Battements tendus v plié.</i>	3,5
6	Первая позиция ног свободная. Подготовительная позиция рук. Первая позиция ног параллельная.	3,5
7	Боковой подскок (галоп) к центру класса. Работа рук перед грудью. Вторая позиция ног параллельная.	3,5
8	Комбинация па польки с шагами. Па галопа по линии танца. Положение анфас, положение эпольман.	3,5



<b>Ноябрь</b>		
9	Наклоны повороты и вращения головой. Движения плеч и корпуса: подъем и опускание плеч. Наклоны корпуса вперед в сторону. Battements tendus jetes	3,5
10	Эмоции в танце «Этюд на заданную тему». Прыжки с продвижением вперед. Бег вынося прямые ноги вперед.	3,5
11	Па польки в сочетании с танцевальным шагом. Па польки в паре. Актерская «пятиминутка».	3,5
12	Passe par terre. Releve лицом к станку по IV и I позиции. Saute по VI позиции.	
<b>Декабрь</b>		
13	Бег, вынося прямые ноги назад. Музыкально-ритмическая игра «Волшебная флейта». Упражнения на звенящих инструментах (бубен, маракасы, погремушка)	3,5
14	Полуприседания по 1, 2, 3 позициям. Реверанс для девочек и поклон для мальчиков. Шаг на высоких полупальцах с поджатой назад.	3,5
15	Маршевое перестроение в колонне. Выдвижение ноги в сторону из 3 позиции. Легкий бег на месте.	3,5
16	Хлопки в ритмическом рисунке, хлопки в парах с партнером. Музыкальная игра «Перепелка». Ритмические рисунки.	3,5
<b>Январь</b>		
17	Поднимание на полупальцы в сочетании с полуприседанием. Шаг с пятки. Бег с захлестыванием голени назад. Chanjement de pied.	3,5

18	Выдвижение ноги вперед и в сторону из 3 позиции в сочетании с полуприседанием. Прыжки в повороте $\frac{1}{4}$ . Позы и положения рук в паре.	3,5
19	Русский переменный ход вперед и назад в сочетании с руками. Эмоции в танце «Утренний туалет актера». Приставной шаг в сторону. Танцевальный этюд "В ритме польки".	3,5
<b>Февраль</b>		
20	Упражнения на ориентировку в пространстве: -диагональ, «улитка». Притопы: простой, двойной, тройной., pas echange на II позицию.	3,5
21	Удары стопой в сочетании с хлопками. Прыжки на двух ногах по 1 позиции. Движения по линии танца и против линии танца.	3,5
22	Подскоки по кругу, и диагонали. Построения и перестроения в «звездочку», «коробочку». Танцевальные комбинации. Русский хоровод.	3,5
23	Упражнения на ориентировку в пространстве. Построения в колонну по одному. Музыкально-ритмическая игра «Гори, гори ясно».	3,5
<b>Март</b>		
24	Вальсовая дорожка вперед. Выдвижение ноги в сторону и вперед с переводом с носка на каблук (вперед, в сторону) в сочетании с полуприседанием.	3,5
25	Раскрывание рук вперед, в сторону в характере русского танца. Прыжки у станка по I II позициям. Построения в «звездочку».	3,5
26	Упражнения на звенящих инструментах (бубен, маракасы, погремушка). Поднимание на полупальцы в сочетании с	3,5

	полуприседанием. Ритмические рисунки. Изучение "ковырялочки".	
<b>Апрель</b>		
27	Сужение и расширение круга, свободное размещение в зале. Простейшая композиция па польки. Построения «Воротца».	3,5
28	Вальсовая дорожка назад. Волнообразные движения кистями рук. «Пружинка» разогрев стопы.	3,5
29	Танцевальные этюды «Кукла», «Гномы». Вращения по диагонали. Позиции ног.	3,5
30	Танцевальный этюд «Дровосеки». На середине позиции ног. Падеграс.	3,5
<b>Май</b>		
31	Танцевальные этюды «Гусеница». Волнообразные движения корпусом вперед. Растяжка у станка.	3,5 3,5
32	Волнообразные движения корпусом в сторону. Движения для диафрагмы, грудной клетки.	3,5
33	Круговые движения, сброс плеч Изучение подготовки к «моталочки».	3,5
34	Большие махи вперед по диагонали. Работа над пластикой. Шаги по диагонали.	3,5
35	Повторение пройденного материала. Выставление оценок. Зачет.	3,5

**Всего: 122,5 часа**

### **III. 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 анатомического строения тела;

- 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 утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- умение сознательно управлять своим телом;
- умение распределять движения во времени и в пространстве;
- владение комплексом упражнений на развитие гибкости корпуса;
- навыки координаций движений.

#### **IV. ФОРМЫ И МЕТОДЫ ОЦЕНОК. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ**

##### *Аттестация: цели, виды, форма, содержание*

Оценка качества освоения учебного предмета " Ритмика и танец" включает в себя текущий контроль успеваемости и промежуточную аттестацию обучающегося в конце каждого учебного года обучения. В качестве средств текущего контроля успеваемости могут использоваться контрольные уроки, опросы, просмотры.

**Текущий контроль** успеваемости обучающихся проводится в счет аудиторного времени, предусмотренного на учебный предмет, направлен на поддержание учебной дисциплины. Осуществляется регулярно каждый 2,3 урок. На основании результатов текущего контроля выставляются четвертные, полугодовые и годовые оценки.

**Промежуточная аттестация** проводится в форме дифференцированного зачета, в конце 1, 2, 3, 4, 5 года обучения.

Дифференцированные зачеты в рамках промежуточной аттестации проводятся на завершающих учебный год занятиях в счет аудиторного времени, предусмотренного на учебный предмет.

По завершении изучения предмета "Ритмика и танец" по итогам промежуточной аттестации обучающимся выставляется оценка, которая заносится в свидетельство об окончании образовательного учреждения.

Содержание промежуточной аттестации и условия ее проведения разработаны образовательным учреждением самостоятельно.

## *Критерии оценок*

Образовательным учреждением разработаны критерии оценок промежуточной аттестации и текущего контроля успеваемости обучающихся.

Для аттестации обучающихся создаются фонды оценочных средств, которые включают в себя методы контроля, позволяющие оценить приобретенные знания, умения и навыки. Фонды оценочных средств разработаны и утверждаются образовательным учреждением самостоятельно.

По итогам показа на зачете выставляется оценка по пятибалльной шкале:

**Таблица 2**

<b>Оценка</b>	<b>Критерии оценивания выступления</b>
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, малохудожественное исполнение, отсутствие свободы исполнения и т.д.

2 («неудовлетворительно»)	комплекс недостатков, являющийся следствием отсутствия домашних занятий, а также плохая посещаемость аудиторных занятий
---------------------------	---

Данная система оценки качества исполнения является основной. В зависимости от сложившихся традиций того или иного учебного заведения и с учетом целесообразности оценка качества исполнения может быть дополнена системой «+» и «-», что даст возможность более конкретно отметить выступление учащегося.

При выведении оценки за учебный год учитывается следующее:

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

Оценки выставляются по окончании каждой четверти и полугодий учебного года.

## **V. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА**

### *Методические рекомендации преподавателям*

Основная форма учебной и воспитательной работы - урок в классе, обычно включающий в себя проверку выполненного задания, совместную работу педагога и ученика по выполнению гимнастических упражнений, рекомендации педагога относительно способов самостоятельной работы обучающегося. Урок может иметь различную форму, которая определяется не только конкретными задачами, стоящими перед учениками, но также во многом обусловлена их индивидуальностями, а также сложившимися в процессе занятий отношениями учеников и педагога.

В работе с учащимися преподаватель должен следовать принципам последовательности, постепенности, доступности, наглядности в освоении материала. Весь процесс обучения должен быть основан на выполнении известных правил: от простого к сложному, от легкого к трудному, от известного к неизвестному. Содержание процесса обучения на уроках гимнастики, в соответствии с основополагающими принципами

педагогической науки, должно иметь воспитательный характер и базироваться на дидактических принципах сознательности и активности, систематичности и последовательности прочного освоения основ изучаемого предмета.

Одна из основных задач, как предмета – воспитание важнейших психофизических качеств, развитие двигательного аппарата в сочетании с формированием моральных и волевых качеств личности – силы, выносливости, ловкости, быстроты реакции, смелости, творческой инициативы, координации и выразительности.

Преподаватель в занятиях с учеником помогает учащимся увидеть образ движения. Ученик впитывает, как губка, все впечатления от действий педагога, поэтому все поведение педагога на уроке должно строиться, как положительный образец правильного отношения к общему делу, а показ должен быть точным, подробным и качественным. Показом надо пользоваться умело – то есть не злоупотреблять им в тех случаях, когда в нем нет необходимости. Нет смысла показывать движение, которое хорошо известно; это снижает интерес к занятиям и ничего не дает для развития памяти учеников.

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.

В процессе обучения ребенок открывает для себя свойства музыкального звука (тембр, длительность, высоту, громкость); познает двигательные способности своего тела. Учебная работа по восприятию данных качеств звука развивает музыкальные способности ученика, метроритмическое чувство. И, как результат развития этих способностей, – формирование навыков движения под музыку.

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.

учебного процесса, успешное и всестороннее развитие данных ученика зависят непосредственно от того, насколько тщательно спланирована работа, поэтому, готовясь к уроку, преподаватель должен, прежде всего, определить его направленность.

Важным методом правильной организации урока является продуманное, спланированное размещение учащихся. При выполнении движений у станка надо расставить учеников так, чтобы они не мешали друг другу. При выполнении движений на середине зала лучше размещать детей в шахматном порядке, чтобы преподаватель мог лучше видеть их, причем через 2-3 урока следует менять линии.

Для самоконтроля за упражнениями необходимо проводить занятия перед зеркалом. Однако занятия перед зеркалом следует чередовать с занятиями без зеркала, чтобы учащиеся учились контролировать свои движения лишь с помощью мышечного чувства.

Одна из самых главных методических задач преподавателя состоит в том, чтобы научить ребенка работать самостоятельно. Творческие задачи развивают такие важные для любого вида деятельности личные качества, как воображение, мышление, увлеченность, трудолюбие, активность, инициативность, самостоятельность. Эти качества необходимы для организации грамотной самостоятельной работы, которая позволяет значительно активизировать учебный процесс.



## VI. СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ МЕТОДИЧЕСКОЙ 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