

Тверская область  
Жарковский район  
Муниципальное учреждение дополнительного образования детей  
«Детско-юношеская спортивная школа»

Рассмотрено и утверждено  
на педагогическом совете  
Протокол № 1

«Утверждаю»  
Директор МУДОД «ДЮСШ»  
\_\_\_\_\_/О.В. Поступинских/  
«09» сентября 2015 год

# **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

## **по ритмике**

**для обучающихся этапа спортивно-оздоровительной подготовки**

**(1-й год обучения)**

**на 2015-2016 учебный год**

**количество часов в неделю - 4**

**количество часов в год – 144**

**СОСТАВИТЕЛЬ:**

Тренер-преподаватель по ритмике  
Абитова Елена Игорьевна

п. Жарковский  
2015 г.

## **Пояснительная записка.**

Искусство танца – это средство воспитания и развития личности ребёнка, которое способно создать благотворную почву для раскрытия потенциальных возможностей ещё маленького человека. Гармоничное соединение движения, музыки, игры формирует атмосферу положительных эмоций, которые в свою очередь раскрепощают ребёнка, делают его поведение естественным и красивым.

Занятия танцем развивают физические качества, вырабатывают правильную осанку, посадку головы, походку, силу, ловкость, координацию движений, устраняют физические недостатки (сутулость, косолапость, искривление позвоночника и т.д.) Танец обучает правилам поведения, хорошим манерам, культуре общения. Танец развивает ассоциативное мышление, пробуждает фантазию и побуждает к творчеству. Содержание занятий по хореографии создаёт условия для самореализации личности, раскрытия её творческого потенциала.

Программа «Ритмика и танец» ориентирована на детей дошкольного возраста 5-6 лет. Данная программа рассчитана на 1 год обучения.

***Цель** - формирование социально значимых качеств, свойств личности и развитие творческих способностей средствами хореографического искусства.*

### **Задачи:**

- *привить детям любовь к танцу;*
- *соразмерно сформировать их танцевальные способности;*
- *развить чувство ритма;*
- *эмоциональную отзывчивость на музыку;*
- *танцевальную выразительность;*
- *координацию движения;*
- *ориентировку в пространстве;*
- *воспитать художественный вкус;*
- *научить полноценно, воспринимать произведения танцевального искусства.*

В работе с дошкольниками обучение идет по спирали, с постепенным усложнением материала. На следующий год обучения педагог возвращается к пройденному материалу на более высоком уровне, на новом музыкальном материале с учетом возрастных особенностей детей.

Педагог проявляет определенную гибкость в подходе к каждой конкретной группе детей, учитывая при этом состав группы, физические данные и возможности детей.

Для детей 1 года обучения (5-6 лет) продолжительность занятий 45 минут, количество занятий в неделю – 2 раза (по 2 часа). Итого - 144 часа в год, 72 занятия.

Задача первого года обучения – научить детей определенным практическим навыкам в области танцевального искусства и развить эстетический вкус.

На занятиях используются различные виды деятельности: ритмика и элементы музыкальной грамоты, танцевальная азбука и элементы художественной гимнастики, танцевальные этюды, игры и танцы, партерная гимнастика.

### **Учебно-тематический план.**

№	Наименование разделов и тем	Количество часов		
		теория	практика	общее
	Вводное занятие. Краткий инструктаж по технике безопасности.	2	2	4
	Танцевальная азбука и элементы танцевальных движения.	4	26	30
	Партерная гимнастика	4	46	50
	Танцевальные этюды, игры, танцы.	4	52	56
	Итоговое занятие.	-	4	4
	Итого:	14	130	144

### **Содержание курса.**

#### **Вводное занятие.**

#### **Тема 1. Танцевальная азбука и элементы танцевальных движений**

Закрепление и ознакомление с новыми элементами танцевальной азбуки:

- упражнения для головы: наклоны головы вперед, назад, в стороны, по полукругу;

-упражнения для плеч: спокойные или быстрые подъемы плеч вверх и опускания их вниз;

-упражнения для рук, кистей, пальцев. Работа над выразительностью подъема рук в стороны или вверх;

- упражнения с предметами. Развитие полученных навыков игры с мячом.

Постановка корпуса: продолжение работы над подтянутостью спины, постановкой головы.

### **Выполнение проученных упражнений танцевальной азбуки.**

Ознакомление с новыми элементами танцевальных движений:

- равномерный бег с захлестом голени;
- легкие, равномерные, высокие прыжки;
- перескоки с ноги на ногу;
- простой танцевальный шаг, приставной шаг
- шаги на полупальцах и пятках;
- притопы: удары стопы в пол равномерно и по три;

Выполнение проученных элементов танцевальных движений.

Закрепление танцевальных элементов: полуприседания, повороты на двух ногах, вынос ноги на каблук.

Ознакомление детей с танцевальными рисунками.

Проведение игр для развития ориентации детей в пространстве.

Выполнение проученных рисунков и упражнений по ориентации в пространстве.

### **Тема 2. Партерная гимнастика (упражнения на полу)**

Ознакомление с новыми элементами партерной гимнастики:

- образные движения;
- танцевальные этюды на полу.

Выполнение проученных упражнения партерной гимнастики на растягивания и гибкость.

### **Тема 3. Танцевальные этюды, игры, танцы.**

Сочинение танцевальных элементов в статичном положении или в движении.

Слушание музыки, сказок и придумывание музыкальных образов, танцевальных этюдов.

Отгадывание музыкальных загадок.

#### **Тема 4. Итоговое занятие.**

- показ родителям проученного материала;
- выступление на сценической площадке с танцевальным номером.

Требования к уровню подготовки.

#### **К концу первого года обучения дети должны**

##### **знать:**

- начало и конец музыкального вступления.
- названия новых танцевальных элементов и движений.
- правила исполнения движений в паре.

##### **уметь:**

- откликаться на динамические оттенки в музыке,
- выполнять простейшие ритмические рисунки;
- реагировать на музыкальное вступление;
- красиво и правильно исполнять танцевальные элементы;
- давать характеристику музыкальному произведению;
- хорошо ориентироваться в пространстве на основе круговых и линейных рисунков;
- исполнять движения в парах, в группах;
- держаться правильно на сценической площадке.

#### **Перечень учебно-методического обеспечения.**

Хореографический класс с зеркальным оформлением стен.

Нотно-методическая литература.

Учебники, методические пособия по всем разделам хореографической деятельности.

Аудиокассеты, CD – диски.

Аппаратура для озвучивания занятий: магнитофон, музыкальный центр.

Фортепиано.

Резиновые мячи среднего размера, коврики.

Костюмы для концертной деятельности.

## **Список литературы**

Бриске И.Э. Ритмика и танец. Челябинск, 1993г.

Барышникова Т. Азбука хореографии. Внимание: дети. Москва 2000г.

Ерохина О.В Школа танцев для детей. Мир вашего ребенка. Ростов -на –  
Дону «Феникс» 2003г.

Роот З.Я. Танцы с нотами для детского сада. Москва 2007г.

Зарецкая Н.В. Танцы для детей старшего дошкольного возраста. Москва  
2007г.

Чибрикова-Луговская А.Е. Ритмика. Москва 1998г.

Михайлова М.А., Воронина Н.В. Танцы, игры, упражнения для красивого  
движения. Ярославль 2004г.