



**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ДЕТСКАЯ ШКОЛА ИСКУССТВ ГОРОДСКОГО ОКРУГА АНАДЫРЬ»**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ХУДОЖЕСТВЕННОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«ХОРЕОГРАФИЧЕСКОЕ ИСКУССТВО»**

**ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА  
«РИТМИКА И ТАНЕЦ»**

**Анадырь**

**ОДОБРЕНО**

Методическим советом

МАУ ДО

«ДШИ городского округа Анадырь»

«27» мая 2025 г.

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор Муниципального автономного  
учреждения дополнительного образования

«Детская школа искусств  
городского округа Анадырь»

Е.К. Серикова

Приказ №13-о/д от 29.05.2025 г.

Разработчик – Степаненко С.С., заместитель директора по учебно-воспитательной  
работе МАУ ДО «ДШИ городского округа Анадырь»

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Срок реализации программы учебного предмета «Ритмика и танец» составляет 2 года.

Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом образовательного учреждения на реализацию программы учебного предмета составляет 264 часа.

Режим занятий: 4 академических часа в неделю для учащихся с 1 по 2 классы.

Форма проведения учебных аудиторных занятий мелкогрупповая.

Музыкально-ритмическое воспитание занимает важное место в системе художественно-эстетического образования.

Дисциплина «Ритмика и танец» является первой ступенью в хореографическом образовании. Её освоение способствует формированию общей культуры детей, музыкального вкуса, навыков коллективного общения, развитию двигательного аппарата, мышления, фантазии, раскрытию индивидуальности. Предмет «Ритмика и танец» является базовым для овладения другими хореографическими дисциплинами: «Основы классического танца», «Народный танец», «Бальный танец», «Современный танец».

Цели программы:

- социальная адаптация детей;
- эстетическое развитие;
- формирование духовно-нравственных ценностей;
- воспитание трудолюбия;
- укрепление здоровья.

Задачи программы:

- воспитание музыкальных способностей;
- формирование двигательных навыков и умений;
- развитие физических данных, координации движения, пластичности, хореографической памяти, выносливости;
- формирование умений соотносить движения с музыкой;
- овладение свободой движения;
- активизация творческих способностей;
- воспитание любви и интереса к искусству хореографии;
- психологическое раскрепощение учащихся;
- приобщение к хореографическому искусству.

Программа состоит из 3-х разделов.

1. Хореографическая азбука.
2. Музыка и танец.
3. Танцевальные композиции.

**Первый раздел** предусматривает приобретение учащимися двигательных навыков и умений, овладение большим объемом новых движений, развитие координации, формирование осанки и физических данных, необходимых для занятий хореографией.

**Второй раздел** предусматривает приобретение учащимися знаний в области музыкальной грамоты, изучение средств музыкальной выразительности на основе танцевального движения, воспитание чувства ритма, музыкального слуха посредством ритмических упражнений и музыкальных игр.

**Третий раздел** предполагает изучение разноплановых танцев: образных, классических бальных, танцев в современных ритмах и массовых композиций, которые могут стать

основой репертуара для сценической практики.

Содержание разделов программы предполагает вариантность использования предлагаемого материала, (т.е. на каждом уроке используются задания всех разделов), выбор которого направлен на раскрытие способностей учащихся, формирование культуры поведения и общения, воспитание и реализацию творческого начала.

В программу включены методические рекомендации по организации и проведению занятий, использованию музыкального материала.

Изложенный в программе курс ориентирован на учащихся 7-9 лет, рассчитан на 2 года обучения и изучается параллельно с курсом музыкальной грамоты.

По каждому классу и разделу определены программные требования.

### **Формы и методы работы**

Основной формой учебной работы является урок (состав группы в среднем 10 человек). Занятия могут проводиться отдельно с мальчиками и девочками (состав учебных групп для мальчиков допускается до 4-х человек).

Во время проведения урока возможна индивидуальная форма работы преподавателя с учащимся.

Важное значение для формирования детского коллектива имеет также работа по подготовке учащихся к концертному выступлению.

#### **Основные методы работы:**

- наглядный - практический качественный показ;
- словесный - объяснение, желательное образное;
- игровой - учебный материал в игровой форме;
- творческий - самостоятельное создание учащимися музыкально-двигательных образов.

Качество знаний, умений и практических навыков учащихся выявляются на контрольных уроках и дифференцированном зачёте по окончании курса.

#### **Требования к организации и проведению контрольного урока, зачета**

- форма и содержание открытого урока определяется преподавателем;
- контрольный урок, зачет должен включать отдельные фрагменты всех разделов программы и представлять собой законченный по форме музыкально-ритмический и танцевальный материал, соответствующий требованиям класса;
- итоги контрольного урока, зачета обсуждаются преподавателями хореографических дисциплин.

### **МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ**

На уроках «Ритмики» учащиеся приобретают навыки музыкально-двигательной деятельности, осваивают простейшие танцевальные элементы.

Урок в подготовительных классах может проводиться 2 раза в неделю по 2 академических часа или 4 раза в неделю по 1 академическому часу.

Урок делится на 3 части: подготовительную или вводную, основную и заключительную.

Первая, **подготовительная часть** включает маршировку и разминку, построенные на простейших движениях, способствующие разогреву мышц, суставов и связок, желательны с элементами образности.

Вторая, **основная часть** - изучение элементов классического и народного танцев; основ музыкальной грамоты; танцевальных движений, их комбинирование; работу по развитию физических данных; работу над этюдами, композициями.

Третья, **заключительная часть** включает закрепление музыкально-ритмического материала в игре, танцевально-игровые упражнения.

У каждой части урока свои задачи.

Главная задача подготовительной части - организовать внимание учащихся, подготовить мышцы, суставы, связки к интенсивной физической работе.

Задачами основной части являются: формирование осанки (постановка корпуса, рук, ног, головы); развитие силы, выносливости, начальных элементов координации посредством освоения тренировочных и танцевальных движений, музыкального и выразительного их исполнения.

Задача заключительной части - снятие физического и нервного напряжения, подъем эмоционального тонуса посредством игры.

При проведении урока необходимо постепенно увеличивать нагрузку: от простых упражнений к более сложным, расчленяя каждое упражнение на элементы. При этом следить за свободным, правильным дыханием и общим самочувствием учащихся.

Не следует ставить задачу разучить большое количество движений за урок. Важно добиваться осмысленного, правильного, музыкального исполнения каждого задания урока.

С первых уроков важна работа над культурой исполнения движений.

**Основные педагогические принципы в работе с детьми:** доступность, системность, последовательность, учет возрастных особенностей, заинтересованность, перспективность.

#### **Требования к музыкальному оформлению урока**

Музыкальное оформление урока является основой музыкально-ритмического воспитания и влияет на развитие музыкальной культуры учащихся. Музыкальное оформление должно быть разнообразным и качественно исполненным, будь то работа концертмейстера или звучание фонограммы.

Музыкальное произведение (фрагмент) подбирается к каждой части урока, определяется его структура, темп, ритмический рисунок, характер. Мелодии должны быть простыми, но не примитивными и не монотонными.

В оформлении урока можно использовать:

- классическую музыку русских и зарубежных композиторов;
- народную музыку;
- музыку в современных ритмах.

Музыкальный материал должен быть:

- доступным по форме, жанру, стилю и характеру для восприятия детьми младшего школьного возраста;
- иметь выразительную мелодию и четкую фразировку;
- быть близким по содержанию детским интересам.

### **ПРИМЕРНЫЙ ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

Наименование разделов и тем	Количество часов		
	Всего	1 класс	2 класс
<i>Введение</i>	1	1	
<i>Раздел 1. Хореографическая азбука</i>			

<b>1.1.</b> Развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов	22	12	10
<b>1.2.</b> Фигурная маршировка	18	10	8
<b>1.3.</b> Элементы классического танца	22	12	10
<b>1.4.</b> Элементы народного танца	22	12	10
<b>1.5.</b> Балетная гимнастика	24	12	12
<b><i>Итого по разделу:</i></b>	108	58	50
<b>Раздел 2. Музыка и танец</b>			
<b>2.1.</b> Связь музыки и движения.	6	4	2
<b>2.2.</b> Темп музыкального произведения в танцевальных движениях	18	12	6
<b>2.3.</b> Динамика и характер музыкального произведения в танцевальных движениях	10	-	10
<b>2.4.</b> Метроритм, специальные упражнения	22	12	10
<b><i>Итого по разделу:</i></b>	56	28	28
<b>Раздел 3. Танцевальные композиции</b>			
<b>3.1.</b> Парные композиции.	36	14	22
<b>3.2.</b> Массовые композиции.	64	32	32
<b><i>Итого по разделу:</i></b>	100	46	54
<b><i>Всего:</i></b>	264	132	132

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### **Введение**

Представление о хореографии, её многообразии. Цели и задачи курса. Систематичность занятий, дисциплинированность на уроке. Значение специальной одежды для занятий танцем. Развитие музыкальности, координации и свободы движения, ловкости, выносливости и физической силы.

### ***Раздел 1. Хореографическая азбука***

#### **Тема 1.1. Развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов.**

Развитие опорно-двигательного аппарата. Упражнения для различных частей тела: головы, шеи, плечевого пояса, рук, корпуса, ног. Подбор упражнений, способствующих разогреву мышц, развитию координации, скорости мышечных реакций. Ритмическая основа упражнений должна соответствовать музыкальному материалу.

#### ***Упражнения для головы, шеи и плечевого пояса:***

- наклоны головы вперед, назад и в стороны;
- повороты головы вправо, влево;
- круговые движения головой по полукругу и по целому кругу;
- вытягивание шеи вперед и в стороны;
- подъем и опускание плеч вверх, вниз, вместе и поочередно;
- круговые движения плечами вперед и назад, двумя вместе и поочередно.

#### ***Упражнения для рук:***

- подъем и опускание вверх-вниз;
- разведение в стороны;
- сгибание рук в локтях;
- круговые движения «мельница»;
- круговые махи одной рукой и двумя вместе;
- отведение согнутых в локтях рук в стороны.

#### ***для кистей рук:***

- сгибание кистей вниз, вверх;
- отведение вправо, влево;
- вращение кистей наружу, внутрь.

#### ***Упражнения для корпуса:***

- наклоны вперед, в стороны;
- перегибы назад;
- повороты корпуса «пилка»;
- круговые движения в поясе;
- смещение корпуса от талии в стороны;
- расслабление и напряжение мышц корпуса (ронять корпус).

#### ***Упражнения для ног:***

- полуприседания;
- подъем на полупальцы;
- подъем согнутой в колене ноги;
- разгибание и сгибание ноги в коленном суставе вперед, в сторону;
- то же с приседанием;
- отведение ноги, выпады вперед и в стороны;
- разворот согнутой в колене ноги.

#### ***для ступней ног:***

- сгибание и разгибание ноги в голеностопном суставе;
- отведение стопы наружу в суставе, внутрь;
- круговые движения стопой.

#### ***Прыжки:***

- на обеих ногах;
- на одной (по два, четыре, восемь на каждой);
- прыжок с просветом (из 6 позиции на 2 позицию и обратно);
  - перескоки с одной ноги на другую с отведением работающей ноги на носок или пятку вперед и в стороны;
- подскоки;
- легкий бег.

#### **Тема: 1.2. Фигурная маршировка.**

Различные построения рисунков и фигур. Приемы перестроения из одной фигуры в другую. Развитие ориентировки в пространстве. Развитие чувства музыкального ритма и ритмичности движения. Использование различных видов шагов. Создание музыкально-двигательного образа на основе мелодии.

#### ***Виды рисунков танца:***

- круг;
- змейка;
- цепочка;
- квадрат;
- колонна;
- шеренга;
- диагональ;
- зигзаг.

#### ***Виды фигур:***

- круг в круге;
- «звёздочка»;
- «воротца»;
- сужение и расширение круга.

#### ***Виды шагов и ходов:***

- танцевальный шаг с носка;
- шаг с пятки;
- шаг на полупальцах;
- приставной шаг;
- шаги на полуприседании;
- маршевый шаг;
- галоп;
- подскок;
- легкий бег с отбрасыванием ног назад, согнутых в коленях;
- лег «лошадки».

#### **Тема 1.3. Элементы классического танца.**

Изучаются на середине зала при неполной выворотности ног.

Постановка корпуса, ног, рук, головы:

- позиции ног: 1, 2, 3;
- постановка стоп;
- позиции рук: подготовительное положение, постановка кисти, 1, 3, 2 (изучается последней, как наиболее трудная), музыкальный размер: 4/4 - 1 такт; 3/4 - 4 такта;
- battement tendu в 1 и 3 позициях, все направления, музыкальный размер: 4/4 - 2 такта;
- demi - plie в 1 и 3 позициях, музыкальный размер: 4/4 - 2 такта;



- battement tendu et demi-plie в 1 и 3 позициях, музыкальный размер: 4/4 - 2 такта, (1 такт - на каждое движение);
- постановка корпуса, ног у станка (лицом к станку) в полувыворотных позициях;
- preparation для руки у станка (держась одной рукой за станок);
- наклон корпуса вперед, в сторону;
- трамплинные прыжки;
- понятие en face.

#### **Тема 1.4. Элементы народного танца.**

- положение рук на поясе;
- положения рук в паре (в русском, белорусском танце);
- шаг с приставкой;
- шаг с подскоком;
- притоп одинарный, тройной;
- галоп;
- подскок;
- «ковырялочка»;
- гармошка;
- полуприсядка с выносом ноги вперед и в сторону;
- присядка «мячик»;
- хлопки в ладоши;
- полька;
- простейшие хлопушки;
- вращение по точкам класса на месте.

#### **Тема 1.5. Балетная гимнастика.**

Упражнения для развития тела, физических данных. Упражнения предполагается исполнять на полу, на ковриках (партер). Задачи партерного экзерсиса: повысить гибкость суставов, улучшить эластичность мышц и связок, нарастить силу мышц.

##### ***Партерный экзерсис:***

- упражнения на напряжение и расслабление мышц;
- упражнения для исправления осанки;
- упражнения на укрепление мышц спины;
- упражнения на развитие выворотности ног, танцевального шага;
- упражнения на укрепление мышц брюшного пресса;
- упражнения на развитие подвижности голеностопного, коленного, тазобедренного суставов;
- упражнения, подготавливающие к классическому экзерсису.

## ***Раздел 2. Музыка и танец***

### **Тема 2.1. Связь музыки и движения.**

Взаимосвязь танцевального движения с музыкой. Понятие о строении музыкальной и танцевальной речи (мотив, фраза, предложение). Законченность мелодии и танцевального движения. Понятие о музыкальном вступлении и исходном положении танцующего. Начало исполнения движения после музыкального вступления. Отражение в движениях построения музыкального произведения. Понятие о трех музыкальных жанрах: марш - танец - песня. Знакомство с двухчастным и трехчастным построением музыкального произведения.

### **Тема 2.2. Темп музыкального произведения в танцевальных движениях.**

Понятие о музыкальных темпах. Классификация музыкальных темпов: медленный, быстрый, умеренный (изучается последним). Выполнение движений в различных темпах: переход из одного темпа в другой, ускорение и замедление заданного темпа, сохранение заданного темпа после прекращения звучания музыки.

Использование образных упражнений: «Листопад», «Снегопад» и др.

Музыкальные игры: «Регулировщик движения», «Ищи свой цвет», «Бездомная птичка» и др.

### **Тема 2.3. Динамика и характер музыкального произведения в танцевальных движениях.**

Понятие о динамике (*forte*, *piano*) музыкального произведения. Знакомство с динамическими контрастами в связи со смысловым содержанием музыкального произведения. Определение на слух динамических оттенков музыки. Выполнение движений с различной амплитудой и силой мышечного напряжения в зависимости от динамических оттенков.

Использование образных упражнений: «Ветер и ветерок», «Волны большие и маленькие», «Лес шумит» и др.

Музыкальные игры: «Пасть акулы», «Медведь и мыши», «На болоте» и др.

Понятие о характере музыки (радостная, печальная, торжественная и др.). Ладовая окраска музыкального произведения (мажор, минор).

Использование образных упражнений: «Дождь и солнце», «Арлекин и Пьеро», «Несмеяна и Емеля» и др.

Этюды - импровизации на самостоятельное создание различных образов, развивающие творческую активность учащихся.

### **Тема 2.4. Метроритм, специальные упражнения.**

Понятие о метре, ритме, ритмическом рисунке. Воспроизведение разнообразных ритмических рисунков с помощью хлопков в ладоши, притопов ног, позднее в сочетании с простыми танцевальными движениями.

Понятие сильных и слабых долей. Знакомство с музыкальными размерами: 2/4, 3/4, 4/4;

Упражнения на акцентирование «сильной» первой доли такта: ударом мяча, притопом ноги, хлопком в ладоши, прыжком, передачей куклы, взмахом платка и т.д. На «слабые» доли исполнение движений менее сильных.

Понятие о длительностях (целые, половинные, четвертные, восьмые). Воспроизведение длительностей нот движениями:

- целая нота – полное приседание, круговое движение в поясе и др.;
- половинная нота – полуприседание, круговое движение головой по полукругу и др.;
- четвертная нота – шаг, подскок, прыжок и др.;
- восьмая нота – различные виды беговых шагов и т.д.

## **Раздел 3. Танцевальные композиции**

### **Тема 3.1. Парные композиции.**

Знакомство с основными правилами поведения в парном танце:

- приглашение на танец;
- постановка исполнителей в паре:
- положение корпуса: лицом друг к другу, лицом по линии танца, лицом против линии танца, в повороте парой, и др.
- положения рук: взявшись за одну руку, за две руки, «крест-накрест», «воротца», «под руки» и др.

- ведущая роль партнёра;

Воспитание уважительного отношения партнёров друг к другу. Развитие навыков исполнения парного танца.

**Изучение образных танцев:** «Весёлая прогулка», «Мяу», «Дождя не боимся», «Пингвины», «Улыбка», «Топотки», «Осы», «Лебёдушка», «Торжественный танец» и др., (по выбору преподавателя).

**Изучение классических балльных танцев:**

- **полька:** «Ладошки», «Забава», «Школьная», «Вертушка», «Встреча», «Непоседы», «Перевертыши», «Круговая», «Минутка» и др.
- **вальс:** «Качели», «Школьный», «Фигурный», «Бабочка» и др.
- **марш:** «Авангард», «Весёлый марш», «Детский марш» и др. (по выбору преподавателя).

**Изучение танцев в современных ритмах:** «Модный рок», «Стаккато», «Самбарино».

**Диско-танцы** – «Паровозик», «Чики-рики», «Ёжики», «Буратино», «Стирка», «Кенгуру», «Ква-ква», «Элефант», «Мим», «Чарли», «Комарики», «Эврика», «Манго», «Тутси» и др. (по выбору преподавателя).

### **Тема 3.2. Массовые композиции.**

Освоение композиционного пространства. Навыки коллективного исполнительства. Обогащение исполнительской выразительности. Понятие об ансамбле, как согласованном действии исполнителей.

**Изучение массовых композиций:** «Вальс шаров», «Марш друзей», «Валенки», «Цирковые лошади», «Пингвины», «Волшебный цветок», «Танец цыплят», «Летка-енка», «Ах, вы, сени», полька «Шепотки», «Метелица», «Мячики», «Ручеёк», «Русское поурри» и др. (по выбору преподавателя)

## **ПРОГРАММНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

### **1 КЛАСС**

#### **1 раздел:**

- иметь представление о двигательных функциях отдельных частей тела (головы, плеч, рук, корпуса, ног);
- иметь первоначальные навыки двигательной координации, хореографической памяти;
- знать простейшие построения (фигуры и рисунки танца), уметь самостоятельно размещаться в танцевальном зале;
- знать позиции ног (полувыворотные), позиции рук;
- владеть различными танцевальными шагами

#### **2 раздел:**

- иметь представление о темпах и динамике музыкальных произведений, уметь их определять и отражать в движениях;
- знать понятия: вступление, начало и конец предложения, уметь своевременно начинать движение по окончании вступления;
- знать понятия: «сильной» и «слабой» доли в такте и уметь выделить их соответствующими движениями;
- знать понятие метра и ритма;
- иметь навыки воспроизведения простейших ритмических рисунков с помощью хлопков в ладоши и притоков ног.

### **3 раздел:**

- иметь представление о танцевальной композиции, выразительности исполнения разнообразных танцев;
- уметь ориентироваться на площадке танцевального зала;
- иметь навыки исполнения движений в различных ракурсах и рисунках танца;
- иметь навыки исполнения танцевальных комбинаций и композиций;
- иметь навыки коллективного исполнительства.

## **2 КЛАСС**

### **1 раздел:**

- владеть первоначальными навыками постановки корпуса, ног, рук, головы;
- иметь навыки комбинирования движений;
- уметь перестраиваться из одной фигуры в другую;
- владеть различными танцевальными движениями, упражнениями на развитие физических данных.

### **2 раздел:**

- иметь представление о длительностях ног в соотношении с танцевальными шагами;
- знать понятие лада в музыке (мажор, минор) и уметь отражать ладовую окраску в художественных образах;
- знать понятие простых музыкальных размеров 2/4, 3/4, 4/4; уметь определять их на слух;
- владеть навыками воспроизведения разнообразных ритмических рисунков с помощью хлопков в ладоши и притопов ног в сочетании с простыми танцевальными движениями.

### **3 раздел:**

- иметь представление о массовой композиции, сценической площадке, рисунке танца, слаженности и культуре исполнения танца;
- уметь ориентироваться на сценической площадке;
- уметь самостоятельно создавать музыкально-двигательный образ;
- иметь навыки ансамблевого исполнения, сценической практики.

## **Список учебно-методической литературы**

1. Барышникова Т. Азбука хореографии. (Внимание: дети). – М.: Ральф, 2000.
2. Базарова Н., Мей В. Азбука классического танца. – Л.: Искусство, 1983.
3. Бекина С. И др. Музыка и движение – М.: Просвещение, 1984.
4. Васильева Т. Балетная осанка. Методическое пособие. – М.: Высшая школа изящных искусств.
5. Зацепина К., Климов А. и др. Народно-сценический танец. Учебно-методическое пособие. – М.: Искусство, 1976.
6. Пинаева Е. Новые детские диско-танцы. Учебно-методическое пособие. – М.: ПБОЮЛ Монастырская М.В., 2003.
7. Пинаева Е. Образные танцы для детей. Учебно-методическое пособие. – Пермь: ОЦХТУ «Росток», 2005.
8. Пинаева Е. Польки, вальсы, марши для детей. Учебно-методическое пособие. – Пермь: ОЦХТУ «Росток», 2005.
9. Пинаева Е. Танцы современных ритмов для детей. Учебно-

методическое пособие. – Пермь: ОЦХТУ «Росток», 2005.

10. Пинаева Е. Массовые композиции для детей. Учебно-методическое пособие. – Пермь: ОЦХТУ «Росток», 2005.