

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ
"ДЕТСКАЯ МУЗЫКАЛЬНАЯ ШКОЛА № 71"**

УТВЕРЖДЕНА
приказом Государственного бюджетного
учреждения дополнительного
образования города Москвы
"Детская музыкальная школа № 71"
от 10.06.2025 года № 54

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
В ОБЛАСТИ ХОРЕОГРАФИЧЕСКОГО ИСКУССТВА**

по направлению

"РАННЕЕ ХОРЕОГРАФИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ"

Срок обучения 1 год

Для детей 3-6 лет

Москва

2025

Составитель:

Григорьев П.В. преподаватель высшей квалификационной категории

Программа является модифицированной, основана на:

Примерная программа по учебному предмету «Ритмика» О.В. Савинкова;

Примерная программа по учебному предмету «Гимнастика» В.П. Салмин,
С.Т. Рихтер

Структура программы учебного предмета

I. Пояснительная записка

- *Характеристика учебного предмета, его место и роль в образовательном процессе*
- *Срок реализации учебного предмета*
- *Сведения о затратах учебного времени*
- *Форма проведения учебных аудиторных занятий*
- *Цели и задачи учебного предмета*
- *Методы обучения*
- *Описание материально-технических условий реализации учебного предмета*

II. Содержание учебного предмета

- *Учебно-тематический план*
- *Темы и содержание*

III. Требования к уровню подготовки учащихся

- *Итоговые требования к уровню подготовки*

IV. Методическое обеспечение учебного процесса

V. Список литературы и средств обучения

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Характеристика учебного предмета, его место и роль в образовательном процессе

Дошкольный возраст - один из наиболее важных периодов в жизни каждого человека. Именно в эти годы закладываются основы здоровья, гармоничного умственного, нравственного и физического развития ребенка, формируется личность человека. В период от трех до семи лет ребенок интенсивно растет и развивается. Двигательная активность и игра как ведущий вид деятельности особенно важны в этом возрастном периоде, поэтому физическому воспитанию должно уделяться как можно больше времени и внимания. Программа «Раннее хореографическое развитие» включает два учебных раздела: гимнастика и ритмика.

На уроке гимнастики формируется правильная осанка, развиваются природные физические данные, укрепляется мышечный аппарат. Этому способствует комплекс упражнений, выполняемых в определенной последовательности, как правило, сидя или лежа на полу. При планировании занятий должно учитываться чередование силовых упражнений с упражнениями на расслабление, активных упражнений с активно-пассивными упражнениями.

Музыкальное оформление урока, воспитывая художественный вкус обучающегося, должно соответствовать темпу и характеру выполняемых движений, давать эмоциональный посыл для повышения работоспособности ребенка.

Ритмика - один из видов музыкальной деятельности, в котором содержание музыки, ее характер, образы передаются в движениях. Основой является музыка, а разнообразные физические упражнения, танцы, сюжетно-образные движения используются как средства более глубокого ее восприятия и понимания.

Движения под музыку издавна применялись в воспитании детей (Древняя Индия, Китай, Греция). Но впервые рассмотрел ритмику и обосновал ее в качестве метода музыкального воспитания швейцарский педагог и композитор Эмиль Жак-Далькроз (1865-1950). Перед ритмикой он, прежде всего, ставил задачу развития музыкальных способностей, а также пластичности и выразительности движений. Обучать ритмике необходимо всех детей, развивая в них глубокое "чувствование", проникновение в музыку, творческое воображение, формируя умение выражать себя в движениях. В этом отражается художественное-эстетическое направление программы. Эффективность ритмики как образовательной программы в ее разностороннем воздействии на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы человека. Эмоциональность достигается не только музыкальным сопровождением и элементами танца, входящими в упражнения танцевально-ритмической гимнастики, но и образными упражнениями, сюжетными композициями, которые отвечают возрастным особенностям дошкольников, склонных к подражанию, копированию действий человека и животных.

Срок реализации учебного предмета

При реализации программы «Раннее хореографическое развитие» со сроком обучения 1 год, продолжительность учебных занятий составляет 36 недель в год. Объем учебной нагрузки в неделю составляет 4 учебных часа.

Сведения о затратах учебного времени

Вид учебной работы, нагрузки	Затраты учебного времени		Всего
	1	2	
Полугодия			
Недели	16	20	36

Общая нагрузка в учебных часах	64	80	144
--------------------------------	----	----	-----

Продолжительность занятия (учебного часа) для детей с 3 до 5 лет составляет 20 минут, для детей с 5 до 6 лет – 30 минут.

Форма проведения учебных занятий

Занятия проводятся в мелкогрупповой форме, численность учащихся в группе от 10 до 12 человек. Групповая форма занятий организована с учетом психологии, адаптивных и коммуникативных возможностей детей дошкольного возраста.

Цели и задачи учебного предмета

Цель программы: обучение и овладение учащимися специальными знаниями и навыками двигательной активности, основами музыкально-ритмической культуры.

Задачи программы:

- Укрепление здоровья: формирование правильной осанки, развитие опорно-двигательного аппарата, профилактика плоскостопия, совершенствование органов дыхания, кровообращения, сердечно – сосудистой и нервной систем организма;
- Совершенствование психомоторных способностей дошкольников: развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скоростно-силовые качества, координационные способности; содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой, развивать ручную умелость и мелкую моторику;
- Развитие творческих и созидательных способностей: развивать мышление, воображение, находчивость и познавательную активность, расширять кругозор, формировать навыки самостоятельного выражения движений под музыку, воспитывать умение

эмоционального выражения движений под музыку, воспитывать чувство товарищества, взаимопомощи.

- формирование социокультурной среды, соответствующей возрастным, индивидуальным, психологическим и физиологическим особенностям детей.

Методы обучения

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

- словесный (объяснение, беседа, рассказ);
- наглядный (показ, наблюдение, демонстрация приемов работы);
- практический (освоение, реализация);
- стимуляции и мотивации (формирование интереса ребенка);
- активного обучения (формирование творческих способностей ребенка);
- репродуктивный (неоднократное воспроизведение полученных знаний, умений, навыков).

Предложенные методы работы в рамках дополнительной общеразвивающей программы являются наиболее продуктивными при решении дидактических задач и основаны на проверенных методиках и многолетнем опыте.

Описание материально-технических условий реализации учебного предмета

Материально-техническая база учреждения должна соответствовать санитарным и противопожарным нормам, нормам охраны труда.

Учебные аудитории (балетные залы), предназначенные для реализации учебных разделов «гимнастика» и «ритмика» оснащаются пианино/роялями. Площадь балетных залов должна иметь пригодное для занятий напольное покрытие, зеркала на одной стене. Также необходимо наличие раздевалок

для переодевания. Школа также должна иметь концертный зал с пианино или роялем.

II. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Учебно-тематический план

Учебный раздел	Тема занятия	Кол-во уч. часов в неделю	Общее кол-во уч. часов
Гимнастика	Разминка	2	72
	Упражнения для стоп		
	Упражнения на развитие выворотности		
	Упражнение на развитие гибкости		
	Упражнение на развитие шага		
	Прыжки		
	Общеразвивающие упражнения		
Ритмика	Формирование танцевально-двигательных навыков, основанных на метроритмической организации музыки	2	72
	Музыкально-ритмические этюды и игры		
Итого:		4	144

Темы и содержание

Учебный раздел «Гимнастика»

Тема 1. Разминка

Ходьба (шаги):

- на всей стопе;
- на полупальцах;
- на пятках;

- с высоким подниманием бедра;

Бег:

- с вытянутыми ногами вперед на месте и в продвижении;
- с согнутыми ногами назад на месте и в продвижении;
- с высоким подниманием бедра «лошадки»;
- галоп в продвижении в сторону из прямой позиции.

Повороты и наклоны головы:

- вперед, назад, вправо, влево, круговые движения головой.

Упражнения для рук:

- круговые движения рук кистью, локтем, всей рукой;
- упражнения для плеч: поочередные и одновременные поднимания и опускания плеч, круговые движения плеч, движения плеч вперед-назад;
- «ножницы» и «замок».

Упражнения для ног:

- полуприседания по I прямой позиции с последующим подъемом на полупальцы;
- из положения I прямой позиции (руки на поясе) правая нога, сгибаясь в колене, медленно с вытянутым подъемом поднимается по левой ноге (passé) и возвращается в исходное положение;
- «солдатики»: (резкий подъем рабочей ноги с одновременным резким подниманием рук одна в сторону - другая к груди);

Повороты и наклоны корпуса:

- вперед, назад, вправо, влево.

Тема 2. Упражнения для стоп

Лежа на полу:

- сократить и вытянуть стопы по I прямой позиции;
- поднять ноги на 45°, сократить и вытянуть стопы по I прямой позиции;

- круговые движения стоп (вытянуть стопы по I прямой позиции, сократить стопы, развернуть стопы в I выворотную позицию, вытянуть стопы по I выворотной позиции);

Стоя на полу по I прямой позиции:

- поставить ногу на полупальцы, перевести на вытянутые пальцы, вернуться в исходное положение (исполнять поочередно с каждой ноги);
- подъем (*relevé*) на полупальцы на обеих ногах с возвращением в исходное положение

Тема 3. Упражнения на развитие выворотности

Лежа на спине:

- развернуть ноги из I прямой в I выворотную позицию;

«Лягушка»:

- а) лежа на спине;
- б) лежа на животе;
- в) сидя на полу:
- с наклоном корпуса вперед

Тема 4. Упражнения на развитие гибкости

Лежа на животе:

- «колечко»;
- «корзиночка»;
- «лодочка».

«Кошечка»;

«Мостик» из положения:

- лежа на спине

Тема 5. Упражнения на развитие шага

Лежа на спине:

- медленный поочередный, затем одновременный подъем ног в выворотном положении на 90° вперед с опусканием в исходное положение;
- подъем вытянутых ног в выворотном положении на 90° и разведение (раскрывание) ног в стороны до положения «шпагат».

Сидя на полу с открытыми (разведенными) ногами в сторону:

- наклоны корпуса вперед с вытянутыми стопами;
- наклоны корпуса вперед с поворотом туловища к правой и левой ноге с вытянутыми стопами.

Шпагаты:

- прямой (поперечный);
- с правой ноги, с левой ноги.

Тема 6. Прыжки

- подскоки на месте и с продвижением;
- перескоки с ноги на ногу на месте и с продвижением («лошадки»);
- прыжки по I выворотной позиции с сокращенными стопами «пингвинчики»;

Тема 7. Общеразвивающие упражнения.

Силовые упражнения для мышц живота:

- качать пресс корпусом, ногами;

Силовые упражнения для мышц спины:

- лежа на животе, подъем и опускание корпуса с руками открытыми в сторону или вытянутыми вперед;
- лежа на животе, подъем и опускание ног (руки вытянуты вдоль туловища ладонями вниз на полу).

Упражнения для развития равновесия (устойчивости)

Упражнения для развития координации.

Учебный раздел «Ритмика»

Тема 1. Формирование танцевально-двигательных навыков, основанных на метроритмической организации музыки

- танцевальные шаги и бег в соответствии с музыкальными длительностями и музыкальными размерами; дирижирование во время исполнения шагов;
- танцевальный шаг в продвижении вперед и назад;

- шаг на полупальцах в продвижении вперёд и назад;
- шаг с высоким подъёмом колена на всей стопе и на полупальцах;
- лёгкий бег; бег, сгибая ноги сзади; бег, вынося прямые ноги вперёд;
- подскоки;
- галоп;
- *позиции ног*, смена позиций ног на новый музыкальный такт;
- *позиции и положения рук*, переводы рук из позиции в позицию; положения рук в паре;
- *положения корпуса*;
- *простейшие элементы русского (национального) танца*; ритмический рисунок в движении и музыке:
- шаг польки;
- русский переменный шаг;
- припадание;
- «ковырялочка»;
- «гармошка»;
- притопы;
- хлопки в ладоши соло и в паре;
- *прыжки* (на двух ногах на месте, в продвижении вперёд, в повороте вокруг себя) на разные музыкальные длительности и ритмические рисунки;
- *упражнения на ориентировку в пространстве* (повороты вправо-влево, движение по линии и против линии танца, движение по диагонали); согласовывать изменение направления движения с построением музыкального произведения;
- *построения и перестроения* (рисунки в танце); смена рисунка в танце в соответствии с музыкальным периодом, предложением, фразой.

Тема 2. Музыкально-ритмические этюды и игры (возможно использование предметов и музыкальных шумовых инструментов).

- этюды с предметами (мяч, скакалка, обруч, шарф, лента и т. д.);

- этюды с использованием детских музыкальных инструментов (бубнов, колокольчиков, маракас, ложек, барабана и т. д.);
- музыкально-ритмические этюды и танцы, сочиненные самими учащимися;
- музыкально-ритмические игры (сюжетные и ролевые).

III. ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ УЧАЩИХСЯ

Учебный раздел «Гимнастика»

Ученики должны иметь следующие *знания, умения, навыки*:

- представление об анатомическом строении тела;
- знание приемов правильного дыхания;
- знание правил безопасности при выполнении физических упражнений;
- умение осознанно управлять своим телом, распределять движения во времени и в пространстве;
- владение комплексом упражнений на развитие гибкости корпуса;
- навыки координаций движений.

Учебный раздел «Ритмика»

Ученики должны иметь следующие *знания, умения, навыки*:

- начинать и заканчивать движение вместе с музыкой;
- различать жанры в музыке: песня, танец, марш;
- уметь правильно исполнять движения в характере музыки;
- слышать изменения звучания в музыке и передавать их движением;
- выполнять упражнения с предметами и без них под музыку в простых музыкальных размерах;
- уметь видеть свои ошибки и ошибки других учеников;
- уметь координировать движения рук, ног и головы;
- уметь ориентироваться в пространстве;
- уметь танцевать в паре и в ансамбле

IV. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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, 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.

Приступая к обучению, преподаватель должен исходить из индивидуальных физических возможностей ребенка. Необходимым условием для успешного обучения на уроках гимнастики является формирование у ученика уже на начальном этапе правильной постановки корпуса, рук, ног и головы. С первых уроков полезно ученику рассказывать об анатомическом строении тела, о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни.

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.

Техника исполнения является необходимым средством для выполнения любого гимнастического упражнения, танцевального элемента, поэтому необходимо постоянно стимулировать работу ученика над совершенствованием его исполнительской техники.

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.

Первостепенное значение в проведении урока ритмики имеет правильный подбор музыкального материала для занятий, который должен содержать образцы русской (национальной) и зарубежной музыки, как народной, так и классической. Она должна быть высокохудожественной и соответствовать возрасту учащихся. Особо следует уделить внимание работе преподавателя с концертмейстером. Качество исполнения музыкальных произведений должно быть на высоком профессиональном уровне.

V. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Барышникова Т. Азбука хореографии. - М., 2000.
2. Бекина С., Ломова Т., Соковнина Е. Музыка и движение: Упражнения, игры, пляски для детей 6-7 лет. - В 2-х частях. - М., 1981.
3. Буренина А. Ритмическая мозаика. - СПб., 2000.
4. Ваганова А. Основы классического танца. - СПб.: Лань, 2007.
5. Васильева Т. Балетная осанка: Методическое пособие для преподавателей хореографических школ и школ искусств. - М., 1993.
6. Вихрева Н. Экзерсис на полу. - М.: МГАХ, 2004.
7. Горшкова Е. От жеста к танцу. - М.: Гном и Д, 2004.
8. Играем с начала: Гимнастика, ритмика, танец. - М., 2007.
9. Климов А. Основы русского народного танца. - М.: МГИК, 1994.
10. Колодницкий Г. Музыкальные игры, ритмические упражнения и танцы для детей: Учебно-методическое пособие для педагогов. - М., 2000
11. Левин М. Гимнастика в хореографической школе. - М.: Терра-Спорт, 2001.