

Управление образования и молодежной политики администрации  
Павловского муниципального округа Нижегородской области

Муниципальное автономное общеобразовательное  
учреждение средняя школа №9 с углубленным изучением  
отдельных предметов г.Павлово

Рассмотрена и принята  
на педагогическом совете  
Протокол №1 от 31.08.2022 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор школы  
\_\_\_\_\_ Д.С. Соколов  
« 31 » августа 2022 г.

Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
художественной направленности  
*«Ритмика»*

Возраст обучающихся: 6,5-10 лет  
Срок реализации: 3 года

Автор-составитель: Балужева  
Ольга Романовна,  
педагог дополнительного образования

г.Павлово, 2022 г.

## **Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Ритмика» разработана в соответствии с Федеральным Законом от 29.12.2012 г. №273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» и Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196. «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Движение – одна из основных физиологических потребностей детского организма, мощный биологический стимулятор всех жизненных функций растущего организма. Исследования показывают, что современные дети отличаются низким уровнем ловкости и быстроты, слабым развитием основных двигательных навыков. Это связано не только с состоянием их здоровья, но и образом жизни.

Эффективным средством расширения двигательных возможностей школьников, наряду с предусмотренными учебным планом уроками физической культуры, могут быть занятия ритмикой и хореографией во внеурочное время.

Танец и танцевальные упражнения могут быть одним из наиболее эффективных средств тренировки детского организма. Так как при исполнении танцевальных движений, от танцора требуется, комплексное применение двигательных качеств: координационных способностей скоростных способностей, силы, гибкости, выносливости. Так же танец, совместно с музыкой, имеет огромный психотерапевтический потенциал и воздействует на ребенка через все органы чувств, может служить способом установления межличностных отношений в группе, проявления индивидуальности личности каждого школьника, самовыражения, высвобождения в движении подавленных чувств, самоутверждения. Занятия с использованием музыки и танца стимулируют творческий потенциал детей, способствуют коррекции системы отношений личности. Вместе с тем, танец

является одним из любимых видов деятельности детей. Танец и музыка вызывают эмоциональный отклик почти у каждого ребенка.

**Актуальность программы** обусловлена тем, что современная школа стоит перед фактором дальнейшего ухудшения не только физического, но и психического здоровья детей. Чтобы внутренний мир, духовный склад детей был богатым, глубоким, а это по-настоящему возможно лишь тогда, когда «дух» и «тело», находятся в гармонии, необходимы меры целостно развития, укрепления и сохранения здоровья учащихся. развитие творческого мышления учащихся. Ритмика способствует формированию культуры поведения и общения, эстетического вкуса, художественно-творческой и танцевальной способности.

Занятия по ритмике направлены на воспитание организованной, гармонически развитой личности и способствуют:

- физическому развитию и укреплению детского организма;
- корректируют эмоционально-волевую зрелость правильному
- развитию чувство ритма, музыкального слуха и памяти.

На занятиях ритмики дети совершенствуют двигательные навыки, у них развивается пространственная ориентация, улучшается осанка, формируется чёткость и точность движений, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности. Кроме этого занятия ритмикой дают заряд положительными эмоциями, раскрепощают, развивают пластику, обогащают разнообразием ритмов танцевальный опыт учащихся.

Программа предполагает освоение азов ритмики, изучение танцевальных элементов, исполнение классических, народных и современных танцев и воспитание способности к танцевально-музыкальной импровизации.

Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Ритмика» имеет **художественную направленность.**

**Особенностью программы** является то, что, программа включает в себя изучение трех направлений танцевального искусства: бального, историко-бытового, современного и национального, который, в свою очередь, воспитывает в учащихся уважение к национальным традициям.

**Адресат программы.** Данная программа рассчитана на возраст учащихся 6,5-10 лет. Набор учащихся в объединение свободный, независимо от национальной и половой принадлежности, социального статуса родителей (или законных представителей). Учебная группа формируется из учащихся предпочтительно одной возрастной группы, но возможен разновозрастной состав.

**Цель программы:** Формирование разносторонне физически и творчески развитой личности, готовой к активной реализации своих способностей, формирование основ здорового образа жизни, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию школьников.

**Задачи программы:**

**Предметные:**

- формирование знаний о танцевальной культуре народов мира; о хореографическом наследии русского народа;
- знакомы с выразительными средствами музыки и танца.
- формирование умений и навыков выполнять ритмические комбинации, импровизировать через танцевальные движения,
- формирование умений характеризовать музыкальное произведение, согласовывать музыку и движение,
- формирование необходимых исполнительских знаний, умений и навыков;
- развитие воображения, фантазии, чувства ритма, музыкальной и двигательной памяти, формирование навыков самовыражения.

**Метапредметные:**

- развитие творческих способностей;

- развитие умений коллективной и творческой деятельности;
- развитие выразительности и музыкальности исполнения (умение передать характер, стиль и манеру исполнения различных народных танцев);
- развитие эмоционально-волевых качеств;
- формирование знаний о здоровом образе жизни (сохранение здоровья, режим дня, гигиена).

### **Личностные:**

- воспитание внимания, дисциплинированности, воли, самостоятельности;
- формирование сценической культуры, культуры поведения и общения;
- воспитание любви, уважения и бережного отношения к культуре русского народа;
- воспитание уважительного отношения к национальным традициям других народов;
- воспитание чувства дружбы, товарищества и взаимовыручки в сотрудничестве;
- формирование нравственных представлений, здорового образа жизни.
- развитие чувства прекрасного, умение видеть красоту и образность окружающего мира.

### **Объем и срок реализации программы**

Программа рассчитана на четыре года обучения. Объем учебных часов – 135 часов. Из них на изучение курса в 1 классе отводится 33 часа, во 2-4 классах по 68 учебных часа в год. Режим занятий 1 года обучения 1 час в неделю, продолжительность 35 минут. Для учащихся 2 и 3 года обучения (2-4 классы) 2 часа в неделю по 40 минут.

Учебный год начинается 2 сентября и заканчивается 27 мая.

70% содержания планирования направлено на активную двигательную деятельность учащихся. Это репетиции, подготовка к концертам.

Для организации деятельности детей, учитывая индивидуальные особенности каждого возрастного периода, наполняемость группы

составляет 15-16 человек. Такое количество детей является оптимальным для индивидуального развития каждого ребёнка.

### **Формы организации образовательного процесса**

Формы занятий: Основными формами организации образовательного процесса являются индивидуальное и групповое творчество, межгрупповой обмен результатами танцевальной деятельности.

Основная форма образовательной работы с детьми – это музыкально-тренировочные занятия, в ходе которых осуществляется систематическое, целенаправленное и всестороннее воспитание и формирование музыкальных и танцевальных способностей каждого ребенка.

#### Методы обучения:

- игровой;
- демонстрационный (метод показа);
- метод творческого взаимодействия;
- метод наблюдения и подражания;
- метод упражнений;
- метод внутреннего слушания.

**Метод показа.** Разучивание нового движения, позы руководитель предваряет точным показом. Это необходимо и потому, что в исполнении педагога движение предстает в законченном варианте.

**Метод наглядности.** Этот метод включает в себя слуховую наглядность (слушание музыки во время исполнения танцев), зрительное и тактильное проявление наглядности, которые сочетаются со слуховыми впечатлениями.

Программа «Ритмика» включает в себя теоретическую и практическую части. Организация игровых ситуаций помогает усвоению программного содержания, приобретению опыта взаимодействия, принятию решений.

Беседы, проводимые на занятиях, соответствуют возрасту и степени развития детей. На начальном этапе беседы краткие. С детьми 2 и 3 года обучения проводятся беседы — диалоги, обсуждения, рассказы, беседы, объяснения

которые помогают развитию способности логически мыслить. На этих занятиях дети получают информацию о хореографическом искусстве, его истории развития и традициях.

Каждое занятие включает все виды деятельности: ритмику, слушание и анализ музыки, элементы народного и классического танца, упражнения на ориентировку в пространстве, разучивание танцев. При этом сочетаются материал из всех разделов программы, таких как: ритмические упражнения (10-15 минут), элементы танцевальной азбуки (15-20 минут), разучивание этюдов, танцев (15-20 минут).

### **Планируемые результаты освоения программы**

Программа «Ритмика» ориентирована на формирование гармонически развитой личности.

#### **Предметные результаты:**

- учащиеся владеют знаниями о танцевальной культуре народов мира; о хореографическом наследии русского народа;
- знакомы с выразительными средствами музыки и танца.
- умеют выполнять ритмические комбинации, импровизировать через танцевальные движения,
- умеют характеризовать музыкальное произведение, согласовывать музыку и движение,
- у учащихся сформированы необходимые исполнительские знания, умения и навыки;
- развиты воображение, фантазия, чувство ритма, музыкальная и двигательная память, сформированы навыки самовыражения.

#### **Метапредметные результаты:**

- у учащихся развиты творческие способности;
- сформированы навыки коллективной и творческой деятельности;
- развиты умения передать характер, стиль и манеру исполнения различных танцев;
- развиты эмоционально-волевые качества;

- у учащихся сформированы знания о здоровом образе жизни;
- умеют анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда.

### **Личностные результаты**

- развито внимание, дисциплинированность, воля и самостоятельность;
- у учащихся сформированы сценическая культура, культура поведения и общения;
- сформированы любовь, уважение и бережное отношение к культуре русского народа, к национальным традициям других народов;
- у учащихся сформированы чувства дружбы, товарищества и взаимовыручки в сотрудничестве;
- сформированы нравственные представления о здоровом образе жизни;
- развиты чувства прекрасного, учащиеся умеют видеть красоту и образность окружающего мира.

### **Формы контроля и аттестации**

Для полноценной реализации данной программы используются **текущий и промежуточный виды контроля.**

В рамках текущего контроля проводится оценка теоретической и практической подготовки учащихся.

Формы текущего контроля теоретической подготовки: опрос, упражнение.

Формы текущего контроля практической подготовки: выступление на школьных праздниках, участие в школьных и районных концертах, конкурсах, фестивалях.

### **Формы и разделы текущего контроля по курсу «Ритмика»**

<b>№</b>	<b>Разделы</b>	<b>Форма контроля</b>
1	Танцевальная азбука	<i>Опрос</i>
2	Детские сюжетные танцы	<i>Упражнение</i>
3	Бальные танцы и элементы русского народного танца, современного танца	<i>Упражнение</i>
4	Элементы современного танца	<i>Выступление</i>

**Результаты текущего контроля анализируются педагогом дополнительного образования по следующим уровням:**

- высокий уровень;
- средний уровень;
- базовый уровень.

**Формы и порядок проведения промежуточной аттестации.**

В рамках аттестации проводится оценка теоретической и практической подготовки. Форма аттестации теоретической подготовки: *упражнения*. Практической подготовки – *итоговый концерт*.

Промежуточная аттестация учащихся проводится по итогам учебного года (май).

Промежуточная аттестация проводится самостоятельно педагогом дополнительного образования. Во время проведения промежуточной аттестации может присутствовать администрация школы.

**Оценка, оформление и анализ результатов промежуточной аттестации.**

Для определения уровня обученности учащихся по дополнительной общеразвивающей программе используется система оценивания теоретической знаний и практической подготовки учащихся.

**Теоретическая подготовка** проверяется через выполнение *упражнения* и фиксируется в оценочном листе. **Практическая часть** промежуточной аттестации – *итоговый концерт*.

Основным контрольно-измерительным материалом является итоговый протокол, в котором фиксируется в суммарное значение теоретической и практической части прохождения промежуточной аттестации учащихся.

**Протокол**  
**результатов промежуточной аттестации, обучающихся по**  
**дополнительным общеобразовательным общеразвивающим**  
**программам МБОУ СШ №9 с углубленным изучением отдельных**  
**предметов г.Павлово**

20\_\_\_\_/20\_\_\_\_ учебный год

Объединение: \_\_\_\_\_

Год обучения \_\_\_\_\_

ФИО педагога \_\_\_\_\_

Дата проведения аттестации \_\_\_\_\_

Форма проведения \_\_\_\_\_

Форма оценки результатов аттестации: уровень (высокий, средний, базовый)

№ п/п	Ф.И.О. учащегося	Теоретическая	Практическая подготовка	Результат
		подготовка		Уровень аттестации
1.	Иванов И.	Высокий	Высокий	Высокий

**Критерии оценки уровня подготовки учащихся:**

- Высокий уровень - успешное усвоение программы более 70%
- Средний уровень - усвоение программы в необходимой степени от 50% до 70%
- Базовый уровень - успешное освоение программы менее 50%

**Учебный план программы «Ритмика» по годам обучения**

№	Период обучения	В том числе			Форма аттестации
		<i>всего</i>	<i>теория</i>	<i>практика</i>	
1.	«Ритмика» (1 год обучения)	33	7	26	Выступление. Итоговый концерт.
2.	«Ритмика» (2 год обучения)	34	17	51	Выступление. Итоговый концерт.
3.	«Ритмика» (3 год обучения)	68	8	60	Выступление. Итоговый концерт.

**Календарный учебный график  
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Ритмы планеты»  
на 2022-2023 учебный год**

Комплектование групп проводится с 1 по 15 сентября 2022 года.

Продолжительность учебного года составляет 34 учебных недель. Учебные занятия в МАОУ СШ №9 с углубленным изучением отдельных предметов г. Павлово начинаются с 1 сентября и заканчиваются 27 мая.

Учебные занятия проводятся во 2-ю смену (в соответствии с расписанием). Продолжительность занятий составляет 30 (1-е классы) /40 мин (2-4 классы).

Каникулы: зимние каникулы с 29.12.2022 г. по 12.01.2023 г.; летние каникулы с 01.06.2023 г. по 31.08.2023 г.

В каникулярное время занятия в объединениях не проводятся. Во время каникул учащиеся могут принимать участие в мероприятиях в соответствии с планами воспитательной работы школы и классного руководителя.

**1А класс**

Год обучения	Сентябрь					Октябрь				Ноябрь				Декабрь				Январь				Февраль		Март			Апрель			Май			Июнь	Июль	Август	Всего учебных недель/часов			
	01.09	08.09	15.09	22.09	29.09	06.10	13.10	20.10	27.10	09.11	16.11	23.11	30.11	07.12	14.12	21.12	28.12	05.01	12.01	19.01	26.01	02.02	09.02	02.03	09.03	16.03	23.03	06.04	13.04	20.04	27.04	04.05	11.05	18.05	25.05		01.06 – 30.06	01.07 – 31.07	01.08 – 31.08
1 год	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	К	К	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1-П	К	К	К	33/33

## 1Б класс

1 год	Сентябрь					Октябрь				Ноябрь			Декабрь				Январь		Февраль			Март		Апрель			Май			Июнь	Июль	Август	Всего учебных недель/часов									
	02.09	09.09	16.09	23.09	30.10	07.10	14.10	21.10	28.10	11.11	18.11	25.11	02.12	09.12	16.12	23.12	30.12	07.01	13.01	20.01	27.01	03.02	10.02	24.02	03.03	10.03	17.03	07.04	14.04	21.04	28.04	05.05		12.05	19.05	26.05	01.06 – 30.06	01.07 – 31.07	01.08 – 31.08			
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	К	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	К	К	К	33/33

## 1В класс

1 год	Сентябрь					Октябрь				Ноябрь			Декабрь				Январь		Февраль		Март		Апрель			Май			Июнь	Июль	Август	Всего учебных недель/часов												
	03.09	10.09	17.09	24.09	01.10	08.10	15.10	23.10	30.10	12.11	19.11	26.11	03.12	10.12	17.12	24.12	30.12	07.01	14.01	21.01	28.01	04.02	11.02	04.03	11.03	18.03	01.04	08.04	15.04	22.04	29.04		06.05	13.05	20.05	27.05	01.06 – 30.06	01.07 – 31.07	01.08 – 31.08					
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	К	К	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	К	К	К	33/33

**Условные обозначения:**

Промежуточная аттестация –



Ведение занятий по расписанию –



Каникулярный период –

Проведение занятий не предусмотрено расписанием –

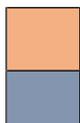


**2-3 классы**

Год обучения	Сентябрь					Октябрь				Ноябрь				Декабрь				Январь		Февраль			Март			Апрель				Май			Июнь	Июль	Август	Всего учебных недель/часов					
	01.09	08.09	15.09	22.09	29.09	06.10	13.10	20.10	27.10	09.11	16.11	23.11	30.11	07.12	14.12	21.12	28.12	05.01	12.01	19.01	26.01	02.02	09.02	16.02	02.03	09.03	16.03	23.03	06.04	13.04	20.04	27.04	04.05	11.05	18.05		25.05	01.06 – 30.06	01.07 – 31.07	01.08 – 31.08	
1 год	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	К	К	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1-П	К	К	К	34/34

**Условные обозначения:**

Промежуточная аттестация –



Ведение занятий по расписанию –



Каникулярный период –

Проведение занятий не предусмотрено расписанием –





## Рабочая программа курса 1 года обучения

№	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		<i>всего</i>	<i>теория</i>	<i>практика</i>	
1.	Вводное занятие.	1	1		<i>опрос</i>
2.	Ритмика.	1		1	<i>выступление</i>
3.	Танцевальная азбука	2	1	1	<i>упражнения</i>
4.	Детские сюжетные танцы	10	2	8	<i>упражнения</i>
5	Бальные танцы и элементы русского народного танца, современного танца	14	2	12	<i>выступление</i>
6.	Элементы современного танца	5	1	4	<i>выступление</i>
Итого:		33	7	26	

## Содержание программы курса

### 1 год обучения

#### ***1. Вводное занятие:***

- Знакомство с планом работы на год.
- Гигиенические требования к обуви, одежде.
- Техника безопасности на занятиях - не жевать жвачки во время занятий, не пить воду, втягивать колени, чтобы не было срыва.

#### ***Раздел 2. Ритмика, музыкальное движение и развитие эмоциональной Выразительности.***

С первых занятий дети, приобретают опыт музыкального восприятия. Главная задача педагога создать у детей эмоциональный настрой во время занятий. Отсюда вытекают требования к музыкальному оформлению занятий:

- правильный подбор музыкального произведения в соответствии с исполненным движением;
- художественное и выразительное исполнение музыки, которое является главным методическим приёмом преподавания.

Музыкально-ритмическая деятельность включает ритмические упражнения, построения и перестроения, музыкальные игры. Упражнения этого раздела способствует развитию музыкальности:

- формировать восприятие музыки, развития чувства ритма и лада,
- обогащение музыкально — слуховых представлений,
- развитие умений координировать движений с музыкой.

### ***Раздел 3. Танцевальная азбука.***

- Постановка корпуса;
- Позиции ног;
- Позиции рук;
- Поклон;
- Разновидность танцевального шага;
- Положение в паре.

Упражнения способствуют гармоничному развитию тела, технического мастерства, культуры движений, воспитывают осанку, развивают гибкость и координацию движений, помогают усвоить правила хореографии.

### ***Раздел 4. Детские сюжетные танцы:***

«Полька-хлопушка», «Полька-тройками», «Школьная кадрили», «Куклы», «Веселый марш», «Танец с шарами»

- Краткое содержание танцевальных упражнений.
- Разучивание хореографических композиций (исполнение отдельных фигур, элементов, отработка и соединение в рисунок).
- Работа над техникой исполнения и стилем.

## ***Раздел 5. Бальные танцы и элементы русского народного танца, современного танца.***

«Маленький вальс», «Хоровод». «Падеграс», «Танго»

Русский танец (позиции рук и ног; положения рук в паре; основные движения в танце; разновидность шагов.)

- Краткое содержание танцевальных упражнений. История танца
- Разучивание хореографических композиций (исполнение отдельных фигур, элементов, отработка и соединение в рисунок).
- Работа над техникой исполнения и стилем.

## ***Раздел 6. Элементы современного танца.***

1. Изолированные движения;

- движение головы,
- движение плеч,
- движение бедрами,
- движение корпуса.

1. Координация движения:

- наклоны головы вправо-влево с покачиванием бедер вправо-влево,
- полукруг головы и бедер справа налево и обратно,
- квадрат головой и бедрами в одном направлении.

1. Танцевальные комбинации:

- разминка,
- танцевальные движения – икс, повороты, пружина, скольжение, перекал, променада,

Танцы: «Шалунишки», «Большая стирка», «Буги-Вуги», «Маленькие звезды», «Раз-два-три на носочки».

***1 год обучения – начальный.*** На этом этапе дети получают первоначальные знания о хореографии (ритмике и танце), первоначальные знания и умения исполнять движения, формируется творческий опыт работы с музыкой, закладывается фундамент для самостоятельной творческой деятельности.

1. укрепление в каждом ребенке веры в себя, свои возможности познавать и преобразовывать мир;
2. развитие у детей чувства красоты, радости от выступлений перед своими близкими, друзьями и другими людьми.

### Рабочая программа курса 2 года обучения

№	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		<i>всего</i>	<i>Теория</i>	<i>Практика</i>	
1.	Вводное занятие.	1	1		<i>опрос</i>
2.	Ритмика.	6	2	4	<i>упражнения</i>
3.	Танцевальная азбука	8	2	6	<i>выступление</i>
4.	Детские сюжетные танцы	22	4	18	<i>упражнения</i>
5.	Народный танец	10	3	7	<i>упражнения</i>
6.	Историко-бытовые и бальные танцы	13	3	10	<i>выступление</i>
7.	Элементы современного танца	8	2	6	<i>выступление</i>
	Итого:	68	17	51	

### Содержание программы курса

#### 2 год обучения

#### ***Раздел.1. Вводное занятие:***

- Знакомство с планом занятий на год.
- Гигиена занятий, одежда и обувь.
- Влияние занятий хореографии на рост и физическое развитие.

#### ***Раздел 2. Ритмика***

- (Повороты, равновесие; упражнение на пружинность (приседания, растяжка), Гибкость тела.
- Волна рук.
- Волна корпуса.

- Работа на координацию движений головы, рук и ног.
- Музыкально-ритмическая координация.
- Перегибы корпуса.
- Растяжка.
- Прыжок (с одной ноги на одну, с одной на две, поджатые).

### ***Раздел 3. Танцевальная азбука***

- Позиции ног и рук в народных танцах. Повторение.
- Значение постановки корпуса в хореографии – обеспечивает устойчивое равновесие тела.
- Разучивание и выполнение элементов с постановкой корпуса – полуприседание и глубокое приседание, работа стопы отведение и приведение, галопы, подскоки, шаги.
- Методика исполнения, разучивание позиций рук и ног.
- Контроль за правильным исполнением позиций рук и ног - следить, чтобы не провисали локти, опущены плечи, втянуты колени.

### ***Раздел 4. Детские сюжетные танцы***

«Танец с листьями», «Танец Новогодний», «Танец для мамы», «Матрешки»,

- Краткое содержание танцевальных упражнений.
- Разучивание хореографических композиций (исполнение отдельных фигур, элементов, отработка и соединение в рисунок).
- Работа над техникой исполнения и стилем.

### ***Раздел 5. Народный танец:***

Танцевальная композиция «Варенька», «Кадриль», «Смени пару»

*Русский, украинский танец:*

- Позиции рук и ног.
- Положения рук в паре.
- Основные движения в танце.
- Разновидность шагов.

В процессе разучивания танца педагог добивается, чтобы учащиеся исполняли выученные танцы музыкально, выразительно, осмысленно,

сохраняя стиль эпохи и национальный характер танца. Сначала учащиеся знакомятся с происхождением танца, с его отличительными особенностями, композиционным построением, манерой исполнения и характером музыкального сопровождения.

### ***Раздел 6. Историко-бытовые и балльные танцы:***

В процессе разучивания танца педагог добивается, чтобы учащиеся исполняли выученные танцы музыкально, выразительно, осмысленно, сохраняя стиль эпохи и национальный характер танца. «Полонез», «Венский вальс», « Берлинская полька».

- Краткое содержание танцевальных упражнений.
- Разучивание хореографических композиций (исполнение отдельных фигур, элементов, отработка и соединение в рисунок).
- Работа над техникой исполнения и стилем.

### ***Раздел 7. Элементы современного танца:***

#### 1. Изолированные движения;

- движение головы,
- движение плеч,
- движение бедрами,
- движение корпуса.

#### 2. Координация движения:

- наклоны головы вправо-влево с покачиванием бедер вправо-влево,
- полукруг головы и бедер справа налево и обратно,
- квадрат головой и бедрами в одном направлении .

#### 3. Танцевальные комбинации:

- разминка,
- танцевальные движения – икс, повороты, пружина, скольжение, перекал, променад,

***2 год обучения – расширенный.*** На этом этапе происходит развитие потребности в творческой деятельности, закрепление и расширение знаний, полученных на первом этапе, через сочинение и выполнение танцевальных

комбинаций, продолжается совершенствование умений и навыков в исполнении движений.

### Рабочая программа курса 3 года обучения

№	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы контроля (аттестации)
		всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие.	1	1	-	<i>опрос</i>
2.	Ритмика.	2	1	1	<i>упражнения</i>
3.	Танцевальная азбука	2	1	1	<i>выступление</i>
4.	Детские сюжетные танцы	20	2	18	<i>упражнения</i>
6.	Народный танец	15	1	14	<i>упражнения</i>
7.	Историко-бытовые и бальные танцы	13	1	12	<i>выступление</i>
8.	Элементы современного танца	15	1	14	<i>выступление</i>
	Итого:	68	8	60	

### Содержание программы курса

#### 3 год обучения

#### ***Раздел 1. Вводное занятие:***

- Знакомство с планом занятий на год.
- Гигиена занятий, одежда и обувь.
- Влияние занятий хореографии на рост и физическое развитие.

#### ***Раздел 2. Ритмика (разминка).***

##### ***Игро-пластика***

- Этюды (животных, характер людей).
- Развитие творческой способности детей.

##### ***Игро-гимнастика***

- Перегибы корпуса.
- Упражнения для исправления осанки и улучшения гибкости шеи.
- Растяжка.
- Равновесие.
- Упражнения для выворотности ног.
- Повороты и вращения.
- Упражнения на расслабление и напряжение мышц тела.
- Прыжки.

### ***Раздел 3. Танцевальная азбука (в ходе каждого занятия)***

#### ***Прыжки***

- значение постановки корпуса в хореографии – обеспечивает устойчивое равновесие тела;
- разучивание и выполнение элементов с постановкой корпуса- полу
- приседание и глубокое приседание, работа стопы отведение и приведение, галопы, подскоки, шаги;
- методика исполнения, разучивание позиций рук и ног;
- контроль за правильным исполнением позиций рук и ног.

### ***Раздел 4. Детские сюжетные танцы***

- Краткое содержание танцевальных упражнений.
- Разучивание хореографических композиций (исполнение отдельных фигур, элементов, отработка и соединение в рисунок).
- Работа над техникой исполнения и стилем.
- Примерные танцевальные композиции: «Прадедушка», «В ритме польки», «Поздравлю тебя», «Катюша», новогодние танцы, танцы-игры

### ***Раздел 5. Народный танец:***

- *Русский танец:*
- Позиции рук и ног.

- Положения рук в паре.
- Основные движения в танце.
- Разновидность шагов.
- *Цыганский танец:*
- Позиции рук и ног;
- Положения рук в паре;
- Основные движения в танце;
- Разновидность шагов.
- Примерные танцевальные композиции: «Вейся капуста», «Плясовая», «Цыганский»

#### **Раздел 6. Историко-бытовые и бальные танцы:**

- Краткое содержание танцевальных упражнений (положение рук, головы, шаги).
- Разучивание хореографических композиций (исполнение отдельных фигур, элементов, отработка и соединение в рисунок).
- Работа над техникой исполнения и стилем.
- Примерные танцевальные композиции «Вальс», «Танго», «Марш-мазурка», фигурный марш.

#### **Раздел 7. Элементы современного танца:**

1. Изолированные движения: *повторяются ранее изученные движения отдельными частями тела, расслабление и напряжение мышц тела.*
2. Координация движения:
  - движение головой вызывает движение плеч, затем рук. Корпуса.
  - сочетание движений – спираль, волна (вперед, снизу-вверх, боковая), ступенчатое расслабление.
3. Танцевальные комбинации – уголки, сброс плеч, расслабление плеч, равновесие и т. д. изученные движения собираются в различные комбинации.

4. Примерные танцевальные композиции: «Танцевать всегда готов», «Недетское время».

### ***3 год обучения - углубленный.***

Третий этап обучения способствует освоению большого объема разнообразных композиций и отдельных видов движений, разных по стилю и характеру; формирует у младших школьников познавательные мотивы учения, так как учащиеся видят конечный результат своей деятельности, который вызывает желание совершенствовать умения.

### **Условия реализации программы**

В основу программы положен принцип воздействия, производимый педагогом на воспитанника (обучающегося), представляющий ему выработать потребность найти свое место в жизни, развить свои способности и таланты. При составлении учебно-тематического плана учитывались возрастные психофизиологические особенности детей.

В рамках реализации программы активно используются метод целостного освоения упражнений, ступенчатый и игровой методы.

- ***Метод целостного освоения упражнений и движений*** (двигательные элементы и связки, позволяющие на их основе осваивать в дальнейшем более сложные движения).
- ***Игровой метод*** используется при проведении музыкально — ритмических игр. Этот метод основан на элементах соперничества учащихся между собой и повышении ответственности каждого за достижение определённого результата. Такие условия повышают эмоциональность обучения.

Успешность работы, направленной на достижение цели программы «Ритмика» и решение поставленных задач построена на использование следующих дидактических принципов:

1. ***Принцип сознательности и активности*** предусматривает сознательность в отношении занятий, формирование интереса в

овладении танцевальными движениями и осмысленного отношения к ним, воспитание способности к самооценке своих действий и к соответствующему их анализу.

2. **Принцип наглядности** помогает создать представление о темпе, ритме, амплитуде движений; повышает интерес к более глубокому и прочному усвоению танцевальных движений.
3. **Принцип доступности** требует постановки перед учащимися задач, соответствующих их силам, постепенного повышения трудности осваиваемого учебного материала по дидактическому правилу: от известного к неизвестному, от простого к сложному.
4. **Принцип систематичности** предусматривает непрерывность процесса формирования танцевальных навыков, чередование работы и отдыха для поддержания работоспособности и активности учащихся, определенную последовательность решения танцевально-творческих заданий.
5. **Принцип гуманности** в воспитательной работе выражает:
  - безусловную веру в доброе начало, заложенное в природе каждого ребенка, отсутствие давления на волю ребенка;
  - глубокое знание и понимание физических, эмоциональных и интеллектуальных потребностей детей;
  - создание условий для максимального раскрытия индивидуальности каждого ребенка, его самореализации и самоутверждения;
1. **Принцип демократизма** основывается на признании равных прав и обязанностей взрослых и ребенка, на создании эмоционально-комфортного климата в социальной среде.

#### **Материально-технические условия:**

*Материальное обеспечение:*

- помещение для занятий – просторный актовый зал со сценой.
- компьютер, проектор, экран.
- музыкальное сопровождение – магнитофон, диски и аудио и видео-диски, колонки.

- костюмы, сценический реквизит и декорации.
- специальная обувь - балетки или чешки;
- спортивные костюмы.

*Методическое обеспечение:*

- музыкальная фонотека: классическая и современная музыка, театральные шумы и звуки, звуки природы, аудиотеатр.
- видеотека: записи танцев, мюзиклов, балетов, спектаклей.

**Учебно-методическое и информационное обеспечение программы**

**Список литературы:**

1. Барышникова Т. Албука хореографии. Москва. 2000 год.
2. Бурениной А.И. «Ритмическая мозаика»» (2000 год),
3. Ерохина О.В. Школа танцев для детей. Ростов-на-Дону. 2003. Год.
4. Картавых Н., Карпович О. Школа танцев для детей. -Спб: «Ленинградское.
5. Телегин А.А. Танцуем джайв и рок-н-рол. Ростов-на-Дону.2004г. издательство».2011.
6. Суворова Т.И. «Танцевальная ритмика» 1-5 выпуск.
7. Ж.Е. Фирилева, Е.Г.Сайкина «Танцевально - игровая гимнастика для детей. Учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений. - СПб.; «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2000 г.

**ЦОР:**

1. Электронное периодическое издание. «Танцкейс. Танцы для праздника»№1,№3,2011г.
2. Видеокурс для детей «Танцуй с нами. Вальс ,танго, ча-ча-ча»
- 3.Видеокурс «Школа танцев для детей 6-12 лет».

**Интернет-ресурсы:**

1. <http://www.horeograf.com> - Все для хореографов и танцоров, «Хореограф Онлайн» Клуб хореографов

Оценочные и методические  
материалы для промежуточной  
аттестации учащихся и текущего  
контроля курса «Ритмика»

### Критерии оценивания выполнения упражнений и этюдов

1. *Музыкальность* – способность воспринимать и передавать в движении образ и основными средствами выразительности изменять движения в соответствии с музыкальными фразами, темпом, ритмом.
2. *Эмоциональность* – выразительность мимики и пантомимики, умение передавать в позе, жестах разнообразную гамму чувств, исходя из музыки и содержания хореографической композиции (страх, радость, удивление, настороженность, восторг, тревогу, печаль и т.д.)
3. *Гибкость, пластичность* – мягкость, плавность и музыкальность движений рук, подвижность суставов, гибкость позвоночника, позволяющие исполнить несложные акробатические упражнения («рыбка», «полушпагат», «лодочка», «мостик» и т.д.).
4. *Координация, ловкость движений* – точность исполнения упражнений, правильное сочетание движений рук и ног в танце.
5. *Творческие способности* – умение импровизировать под знакомую и незнакомую музыку на основе освоенных на занятиях движений, а также придумывать собственные оригинальные «па».
6. *Внимание* – способность не отвлекаться от музыки и процесса движения (выполнять композиции самостоятельно, без подсказок).
7. *Память* – способность запоминать музыку и движения

## Приложение 2.

### Комплекс упражнений на расслабление для мышц рук, ног и корпуса.

#### 1. Упражнение «Оловянные солдатики и тряпичные куклы».

Для изображения оловянных солдатиков встать прямо, сжать пальцы в кулак, сосредоточить внимание на напряжении в мышцах рук, ног и корпуса. Делаются резкие повороты всего тела вправо и влево, сохраняется неподвижность шеи, рук и плеч. Ступни на полу стоят неподвижно.

Проделав несколько поворотов, сбросить напряжение, изобразив тряпичных кукол. Поворачивать туловище резко вправо и влево, при этом руки пассивно болтаются, делая круговые движения вокруг корпуса. Ступни ног на полу стоят неподвижно.

### 2. Упражнение «Сосулька».

Из положения сидя на корточках медленно подниматься вверх, представив, что сосулька “растет”, поднять руки вверх и, привстав на носочки, стараться как можно сильнее вытянуться, напрягая все тело — сосулька “выросла”. После команды педагога: “Солнышко пригрело и сосулька начала таять” медленно опускать руки, расслабляя все тело, опускаться вниз, сесть на пол, а затем и лечь, полностью расслабившись, — “сосулька растаяла и превратилась в лужу”. Обратить внимание на приятное ощущение расслабления.

### 3. Упражнение «Цветочек».

Потянуться вверх, подняв руки и напрягая мышцы всего тела, изображая, как “цветочек растет и тянется к солнышку”. Затем последовательно уронить кисти, изображая, что “солнышко спряталось, и головка цветка поникла”, расслабить предплечья, согнув руки в локтях — “стебелек сломался”, и, сбросив напряжение с мышц спины, шеи и верхнего плечевого пояса, пассивно наклониться вперед, подогнув колени — “цветочек завял”.

### 4. Упражнение «Штанга».

Сделать наклон вперед, представить, что поднимаешь тяжелую штангу, сначала медленно подтянув ее к груди, а затем, подняв над головой. Упражнение проводить 10-15 сек. Сосредоточить внимание на состоянии напряжения в мышцах рук, ног, туловища. “Бросить штангу” — наклонившись вперед, руки при этом свободно висают. Обратить внимание на приятное ощущение расслабления.

### 5. Упражнение Бревнышки — веревочки

Поднять руки в стороны, слегка наклонившись вперед. Напрячь мышцы рук, сжав пальцы в кулак как “бревнышки”. Уронить расслабленные руки. Обратить внимание, как они пассивно покачиваются сами собой словно “веревочки”.

### 6. Упражнение «Маятник».

Переносить тяжесть тела с пяток на носки при покачивании вперед-назад. Руки опущены вниз и прижаты к корпусу. Тяжесть тела переносится медленно вперед, на переднюю часть ступни, пятки от пола не отрывать. Все тело слегка наклоняется вперед. Затем тяжесть тела переносится на пятки. Носки от пола не отрываются.

### 7. Упражнение Ралли

Сесть прямо на край стула. После команды: “Едем на гоночной машине” вытянуть ноги вперед, слегка подняв их, руки вытянуть и сжать в кулаки — “крепко держимся за руль”, туловище слегка отклонено назад. Сосредоточить внимание на напряжении мышц всего тела. Через 10-15 сек расслабиться, сесть прямо, руки положить на колени, голову слегка опустить, обратить внимание на приятное чувство расслабления.

### 8. Упражнение Кукла устала

Глубоко зевнув, потянуться, подняв руки вверх и поднявшись на носочки, с выдохом расслабиться, опустить руки, наклонив голову вперед.

9. Упражнение Незнайка. Поднять плечи как можно выше, а затем свободно опустить их вниз.

### 10. Упражнение Невалюшка

В положении сидя голову уронить на правое плечо, затем на левое плечо, покрутить, а затем уронить вперед. Упражнение выполняется 10-15 секунд.

*В конце упражнения обратить внимание на приятные ощущения расслабления, возникающие при расслаблении мышц шеи.*

### Приложение 3.

#### Комплекс ритмических упражнений

1. Ходьба и бег в темпе музыки, хлопки в такт музыке.
2. Акцентированная ходьба, в т.ч. на 1-й, 3-й счет.
3. Движения руками в различном темпе.
4. Различие динамики звука: громко-тихо.
5. Изменение характера ходьбы в зависимости от громкости и характера музыки.
6. Передать шагами или хлопками структуру музыкального произведения (например: куплеты – шаги вперед, припев – шаги на месте).
7. Хлопки и удары ногой на каждый счет и через счет, только на 1-й или только на 3-й счет.
8. Ходьба на каждый счет или через счет.
9. Хлопки и удары ногой на сильные или слабые доли такта.
10. Сочетание ходьбы на каждый счет хлопков через счет и наоборот.
11. Ходьба и бег, движения туловищем в различном темпе.
12. Определение начала и конца музыкального фрагмента.
13. Прослушивание и анализ танцевальной музыки: характер, темп, музыкальный размер.
14. На forte – шаги вперед, на piano – шаги на носках.
15. Сочетания ритмических рисунков на ходьбе и хлопках.
16. Хлопки и удары ногой на сильную долю такта двухдольного и трехдольного музыкального размера.
17. Ускорение и замедление темпа на шагах, беге, танцевальных шагах.
18. Обозначить структуру музыкального произведения хлопками и шагами (предложения).

19. Пол группы обозначает метр, другая половина выполняет танцевальные шаги соответственно музыке.
20. Анализ особенностей ритмов различных танцев.
21. Придумать и показать любое задание по ритмике в выразительном исполнении на танцевальных движениях.

#### Приложение 4.

#### Комплекс общеразвивающих упражнений.

№	Исходное положение	Выполнение
1.	Лежа на животе, кисти рук на полу, около плечевых суставов.	Медленно прогнуться в спине, выпрямляя руки, затем медленно опуститься.
2.	Лежа на животе, прямые руки вверх.	Прогнуться в спине, сохраняя руки в исходном положении, затем вернуться в и.п. Ноги не поднимать.
3.	Лежа на животе, руки вдоль тела.	Махи прямыми ногами назад, поочередно правой и левой. Стопы вытянуты.
4.	Лежа на животе, руки вверх.	Поочередное поднятие ног и туловища («лодочка»).
5.	Лежа на спине, руки вдоль тела.	Поочередное сгибание и разгибание стоп.
6.	Лежа на спине, руки вдоль тела.	Круговые движения в голеностопных суставах внутрь и наружу.
7.	Лежа на спине, руки в стороны.	Поочередные махи правой и левой ногами вперед. Колени прямые, стопы вытянуты или сокращены.
8.	Лежа на спине, руки вдоль тела.	Медленное, одновременное поднятие прямых ног, до касания пола за головой.
9.	Лежа на правом боку, правая рука вверх, левая кистью опирается на пол перед грудью.	Махи прямой левой ногой в сторону, носок вытянут. Тоже в другую сторону.
10.	Сидя, спина прямая, руки вверх.	Наклоны вперед к прямым ногам, стопы вытянуты или сокращены.

Комплекс партерной гимнастики

№	Упражнение	ОМУ
1.	ИП – упор сидя сзади 1 – разгибание голеностопного сустава 2 – сгибание	Осанка прямая. Ноги прямые. Поочередное или одновременное сгибание и разгибание
		
2.	ИП – упор сидя сзади 1-4 – круговое движение голеностопным суставом наружу 5-8 – круговое движение голеностопным суставом внутрь	Осанка прямая. Ноги прямые. Поочередные или одновременные круговые движения
		

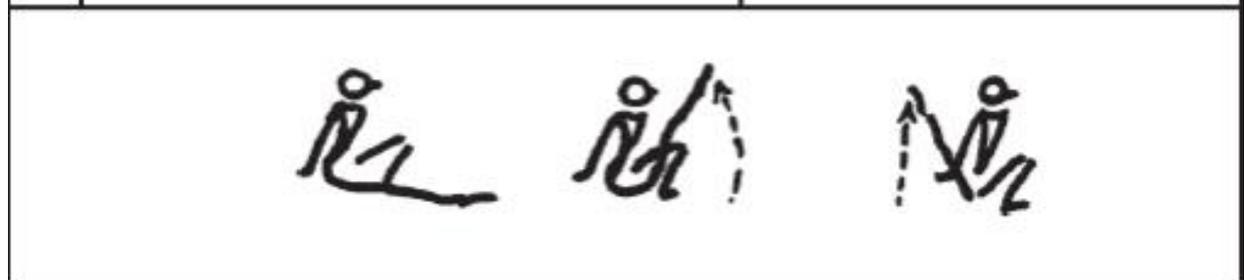
3.	<p>ИП – то же самое  1-4 – круговое движение голеностопным суставом наружу    5-8 – пауза  1-4 – круговое движение голеностопным суставом внутрь  5-8 – пауза</p>	<p>Осанка прямая, ноги прямые.  Выполнять с максимальной амплитудой.  Фиксировать</p> <p>Фиксировать</p>
----	---	---



4.	<p>ИП – сед с захватом за голеностопный сустав, стопы разогнуты  1-4 – стопы согнуть  5-8 – разогнуть</p>	<p>Колени не сгибать</p> <p>Максимально</p>
----	---	--



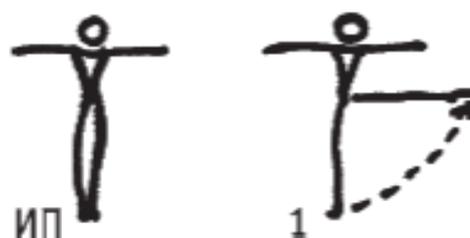
5.	<p>ИП – упор сидя сзади согнув левую  1 – взмах правой вперед кверху    2 – ИП  3 – взмах правой в сторону кверху  4 – ИП</p>	<p>Осанка прямая.  Выполнять «выворотно» с максимальной амплитудой</p> <p>Выполнять «выворотно» с максимальной амплитудой</p>
----	---	--



6.	ИП – лежа на спине, руки в стороны 1 – взмах правой вперед 2 – в ИП. То же самое в упоре сидя сзади	Мышцы подтянуты. Взмах «выворотно» с максимальной амплитудой
----	--	--



7.	ИП – лежа на спине, руки в стороны 1 – взмах правой в сторону 2 – в ИП	Мышцы подтянуты. Взмах «выворотно» с максимальной амплитудой
----	--	--



8.	ИП – лежа, руки вверх 1 – взмах правой назад 2 – в ИП	Взмах «выворотно» с максимальной амплитудой
----	---	--



9.	ИП – лежа на спине, руки в стороны 1 – правую вперед 2 – в сторону	Мышцы держать подтянутыми. Выполнять «выворотно»
----	--	--

3 – вперед 4 – ИП	с максимальной амплитудой

10. ИП – лежа на спине, руки в стороны 1-4 – правую в сторону 5-8 – вперед 1-4 – в сторону 5-8 – в ИП	Выполнять в медленном темпе, «выворотно». Ноги прямые

11. ИП – лежа на спине, руки в стороны (или в упоре сидя сзади) 1-4 – круговое движение правой наружу 5-8 – внутрь в ИП 5-8 – в сторону	Ноги прямые.  Выполнять «выворотно» 1-4 – начиная движение вперед

12.	ИП – лежа, руки в стороны 1 – взмах правой в сторону 2 – ИП	Взмах прямой ногой
 		

13.	ИП – сед согнув левую правую вперед кверху с захватом 1-8 – пружинящие движения	Осанка прямая  Выполнять с малой амплитудой
		

14.	ИП – упор сидя сзади 1-8 – правую вперед кверху  1-8 – фиксировать 1-8 – в ИП 1-8 держать осанку. То же самое, лежа на спине	Поднимать медленно «выворотно»  Опускать медленно «выворотно». Мышцы не расслаблять
  		

15.	ИП. – лежа на спине, руки в стороны 1 – согнуть правую в сторону 2 – правую в сторону 3 – счет 1 4 – ИП	Колено «выворотно», носок у колена. Разогнуть в сторону
-----	---	---



16.	ИП – сед ноги врозь голень внутрь, руками упор о бедра 1-8 – пружинящие движения в тазобедренном и коленном суставах 9-16 – фиксировать ИП	Осанка прямая. С максимальной амплитудой «Выворотно»
-----	---	--

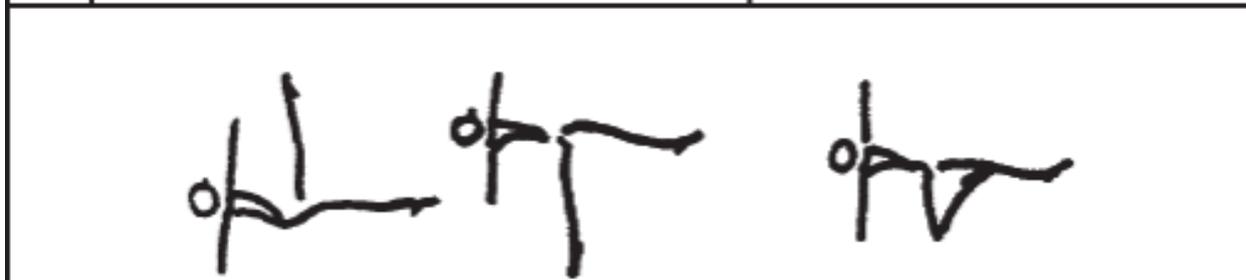


17.	ИП – упор сидя сзади ноги врозь голень внутрь 1-4 – пружинящие движения в тазо- бедренном и коленном суставах 5-8 – фиксировать 1-4 – пружинящие движения в тазобедренном и коленном суставах 5-8 – в ИП	Осанка прямая. Руками упор о бедра  С максимальной амплитудой.
-----	---	---

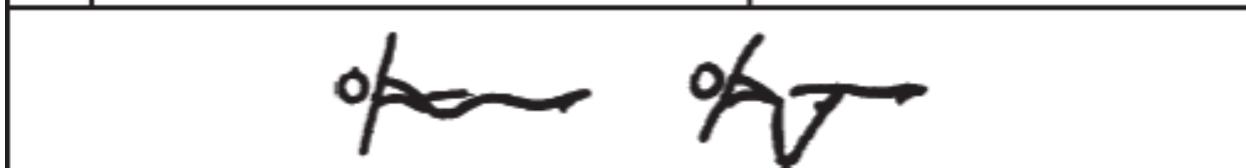




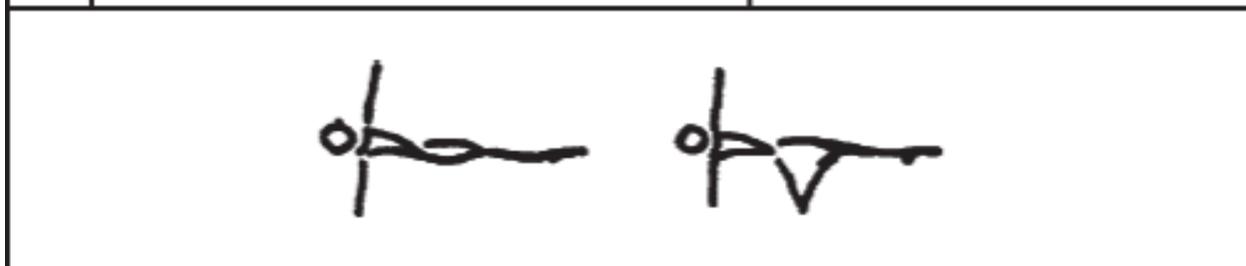
21.	ИП – лежа на спине руки в стороны 1 – правую вперед 2 – правую в сторону 3 – согнуть правую в сторону 4 – в ИП	Выворотное положение ног. Коленный сустав касается пола, носок у колена
-----	--	--



22.	ИП – лежа на спине, руки в стороны (то же самое в упоре сидя сзади) 1-4 – согнуть правую в сторону 5-8 – в ИП	Выполнять «выворотно», в медленном темпе
-----	--	---



23.	ИП – лежа, руки в стороны 1-4 – согнуть правую в сторону 5-8 – пауза 1-4 – в ИП 5-8 – пауза	Выполнять «выворотно», в медленном темпе, носок у колена. Сохранять «выворотное» положение. Мышцы не расслаблять
-----	---	---



24.	ИП – лежа на спине, руки в стороны 1 – согнуть правую в сторону 2 – ИП 3 – взмах в сторону 4 – ИП	Колено в сторону, «выворотно»  С максимальной амплитудой
		