

Филиал государственного бюджетного общеобразовательного учреждения  
«Образовательный центр» имени 81 гвардейского мотострелкового полка  
п.г.т. Рошинский муниципального района Волжский Самарской области  
«Центр внешкольной работы»

Рассмотрена и рекомендована на  
методическом совете протокол №1  
от 10 августа 2020 года

Утверждено

Приказ № 21 от 14 августа 2020 года  
Заведующий филиалом ГБОУ СОШ  
«ОЦ» м.р. Волжский Самарской  
области «Центр внешкольной работы»  
В.Е. Рябков



**Дополнительная общеобразовательная программа  
«Ритмика и танец»**

Художественная направленность  
Возраст детей: 7-10 лет  
Срок образования: 1 год  
Вид: модульная

Разработчики:  
педагог дополнительного образования  
Влад Любовь Васильевна

2020 год

## Содержание

- 1. Пояснительная записка**
- 2. Ожидаемые результаты**
- 3. Учебно-тематический план**
- 4. Содержание программы**
- 5. Обеспечение программы**
- 6. Список литературы**

# Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Ритмика и танец» художественной направленности

## 1. Пояснительная записка

Хореография - искусство, любимое детьми, которое обладает редкой возможностью воздействия на мировоззрение ребенка. Танец является богатейшим источником эстетических впечатлений ребенка, формирует его творческое «я». Занятия танцем не только учат понимать и создавать прекрасное, они развивают образное мышление и фантазию, дают гармоничное пластическое развитие.

Ритмика — это синтетический вид деятельности, в основе которого лежит музыка, а движения выражают музыкальный образ и конкретизируют основные средства музыкальной выразительности. Ритмика способствует развитию внимания, требует внутренней собранности, помогает ориентироваться в пространстве. Движение в ритме и темпе, заданной музыки, способствует ритмичной работе всех внутренних органов и систем, что при регулярных занятиях ведет к общему оздоровлению организма.

***Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность и отличительные особенности.***

*Отличительные особенности* программы состоят в ее интеграции хореографических направлений: ритмика, партерная гимнастика, музыкальная грамота и танцевально-игровое творчество.

Основная идея программы – развитие коммуникативных качеств, сохранение и укрепление физического здоровья детей, психоэмоционального состояния.

Программа является *актуальной*, так как обучение по данной программе позволяет средствами коллективной творческой деятельности способствовать общекультурному развитию обучающихся, удовлетворению естественной потребности в общении и движении, всестороннему раскрытию и реализации

природного творческого потенциала личности. Воспитание потребности духовного обогащения обучающегося, способности взаимодействовать со сверстниками, умение развивать в себе необходимые качества личности.

*Новизна* программы заключается в том, что по структуре она является модульной.

*Педагогическая целесообразность* данной программы заключается в том, что она отвечает потребностям общества в формировании компетентной личности в целом. Программа разработана с учетом возрастных и психологических особенностей обучающихся. Построение занятий программы предусмотрено по принципу от простого к сложному.

Данная программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- 1.Федеральный закон от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Концепция развития дополнительного образования в РФ (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014г. №1726-Р);
- 3.Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015г. №996-р);
- 4.Приказ Министерства просвещения России от 09.11.2018г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- 5.Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014г. №41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно – эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- 6.Приказ министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019г. №262-од «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на

основе сертификата персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам";

7.Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, направленных письмом Минобрнауки России от 18.11.2015г. № 09-3242

8.Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных программ (Приложение к письму министерства образования и науки Самарской области 03.09.2015г. №МО-16-09-01/826-ТУ

**Цель** - укрепление физического и психического здоровья ребенка, формирование навыков выполнения танцевальных упражнений посредством программы "Ритмика и танец".

### **Задачи:**

#### *Обучающие:*

- познакомить с предметом начальная хореография;
- познакомить с правилами здорового образа жизни;
- обучить понятиям: характер музыки, темп, ритм.

#### *Воспитательные:*

- сформировать коммуникативных навыков.
- воспитывать трудолюбие;
- воспитывать стремление к двигательной активности;
- воспитывать ответственность, упорство, силу воли;
- воспитывать моральные и волевые качеств;
- способствовать формированию инициативной, целеустремленной личности;
- воспитывать коллективизма.

### *Развивающие:*

- развитие чувства ритма, музыкального слуха, эмоциональной отзывчивости на музыку, танцевальной выразительности;
- развитие навыков ориентировки в пространстве;
- развитие координации движений и пластики, навыков владения своим телом;
- развитие выворотности ног;
- развитие опорно-двигательного аппарата;
- развитие танцевального шага.

### *Целевая аудитория*

Реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы художественной направленности «Ритмика и танец» предполагает контингент обучающихся в возрасте *от 7 до 10 лет*.

Зачисление детей для обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе осуществляется на основе добровольности, при отсутствии противопоказаний к занятию и по состоянию здоровья (медицинский допуск к занятиям обязателен).

Программа «Ритмика и танец» предусматривает *общий объем прохождения материала* в течение *1 - го года обучения за 108 академических часов*.

*Общий срок освоения программы* определяется содержанием программы:

#### *1-й год обучения*

108 часов, 36 недель, 9 месяцев, 2 раза в неделю, 3 академических часа. Запланированное количество учебных часов и календарный период времени реален и необходим для освоения программы «Ритмика и танец».

Программа «Ритмика и танец» предусматривает следующие *формы обучения и формы организации учебной деятельности*:

-теоретические (лекции, семинары, консультации, тренинги, экскурсии и др.);

- практические (общая физическая, специальная, техническая, тактическая и психологическая подготовки, мастер-классы, соревновательная деятельность и др.);

- групповые

Группы формируются по возрастному принципу. Общее количество обучающихся в группе не менее 15 человек. Допускаются совместные занятия детей разного возраста в одной группе.

**Режим проведения занятий.** Занятия проводятся 2 раза в неделю. Число и продолжительность занятий в неделю: первый день - два занятия по 30 минут (с перерывом между занятиями длительностью не менее 10 минут), второй день – одно занятие 30 минут. Для детей до 8 лет.

Для детей старше 8 лет – академический час - 45 минут.

Режим работы каждый учебный год может меняться в зависимости от тарификационного плана.

## **2. Ожидаемые результаты**

Данная образовательная программа позволяет **спланировать образовательные результаты:**

### **1. Предметные:**

**Учащиеся должны знать:**

- а) правила выполнения изучаемых движений;
- б) названия элементов партерной гимнастики.
- б) основные музыкальные понятия – ритм, такт, темп.

**Уметь:**

- а) точно и правильно выполнять ритмические упражнения;
- б) ориентироваться в пространстве;
- в) держать правильную осанку;
- г) владеть навыками координации работы ног, рук, тела, головы,

д) работать в группе.

## **2. Личностные**

- а) воспитание коммуникабельности, трудолюбия, умение добиваться цели;
- б) формирование эмоциональной культуры общения;
- в) формирование творческой, физически здоровой личности посредством танцевального искусства;
- г) воспитание художественного вкуса;
- д) воспитание чувства ответственности, дружбы, коллективизма.

## **3. Метапредметные**

### ***а) регулятивные:***

- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей;
- корректировать деятельность: вносить изменения в процесс с учетом возникших трудностей и ошибок; намечать способы их устранения;
- осуществлять итоговый контроль деятельности.
- анализировать собственную работу; выделять этапы и оценивать меру усвоения каждого.

### ***б) коммуникативные:***

- формирование навыков работы в коллективе;
- навыки овладения различными ролями;
- навыки активной позиции в коллективе.

### ***в) познавательные:***

- освоить язык жестов и движений, как основного средства хореографического искусства;

Таким образом, развитие личностных, регулятивных, познавательных и коммуникативных действий позволяет в целом повысить результативность образовательно-воспитательного процесса.

Программой предусмотрены следующие **виды контроля**: предварительный, текущий, итоговый.



*Предварительный контроль* проводится в первые дни обучения и имеет цель выявить исходный уровень подготовки и сформированности ключевых компетенций для определения дальнейшей работы с данной хореографической группой.

*Текущий контроль* проводится с целью определения степени усвоения предлагаемого материала и развития ключевых компетенций, выявить отстающих и вовремя скорректировать преподаваемый материал для наиболее эффективного подбора средств и методов обучения.

*Итоговый контроль* проводится с целью закрепления пройденного материала. Так же используется самоконтроль или показательные выступления.

*Формы представления результатов контроля:* устный; графический; практический.

*Форма подведения итогов реализации дополнительной образовательной общеразвивающей программы:* концерты, открытые уроки.

### 3. Учебно-тематический план

№	МОДУЛЬ	Теория	Практика	Всего	Формы контроля
<b>1 Модуль Танцевальная ритмика (58 часов)</b>					
1	Вводное занятие. «Ритмика и мы». Знакомство с группой. Правила поведения в учреждении и на занятиях. Инструктаж по ТБ	2		2	Педагогическое наблюдение
2	Ритмические разминки и упражнения на		10	10	Педагогическое наблюдение

	развитие различных групп мышц и подвижность суставов				
2	Марш, движение под маршевую музыку	1	5	6	Педагогическое наблюдение
3	Упражнения и игры, активизирующие внимание	1	9	10	Педагогическое наблюдение
4	Упражнения на ориентирование в пространстве	1	7	8	Педагогическое наблюдение
5	Движения головы, движения плеч, позиции ног		6	6	Педагогическое наблюдение
6	Прыжки		2	2	Педагогическое наблюдение
7	Жанры музыкальных произведений	2	4	6	Викторина
8	Построения и перестроения	2	6	8	Педагогическое наблюдение
<b>2 Модуль Партерная гимнастика (26 ч)</b>					
1	Упражнения для развития и укрепления голеностопного сустава и ахиллова сухожилия.		4	4	Педагогическое наблюдение

2	Упражнения для развития паховой выворотности		6	6	Педагогическое наблюдение
3	Упражнения для пресса и укрепления мышц поясничного отдела позвоночника		4	4	Педагогическое наблюдение
4	Упражнений для растягивания мышц ног		6	6	Педагогическое наблюдение
5	Упражнения для развития гибкости		6	6	Педагогическое наблюдение
<b>3 Модуль Танцевально-игровое творчество (24 ч)</b>					
1	Танцевальные этюды и танцы	1	11	12	Концерт
2	Музыкальные игры	1	9	10	Игровые упражнения
3.	Итоговое занятие		2	2	Анкетирование, тестирование
		11	97	108	

#### 4. Содержание программы

##### 1 Модуль Танцевальная ритмика. (58 часов)

**Цель** – развитие у обучающихся навыков координации движений и музыкального слуха.

**Задачи:**

- обучить основам музыкальной грамоты;

- развивать навыки координации движений и музыкального слуха.

**В конце первого модуля обучающиеся будут:**

- иметь представление о двигательных функциях тела;
- иметь простые навыки двигательной координации и памяти;
- знать понятие «ритм»;
- знать понятия «вступление», «начало», «конец» хореографического предложения;
- уметь ориентироваться в танцевальном зале;
- иметь навыки исполнения простых комбинаций.

Тема № 1. Вводное занятие. Ритмика и м. - 2 часа.

Теория: Беседа на тему: «Роль ритмики в нашей жизни».

Знакомство с группой. Правила поведения в учреждении и на занятиях.

Инструктаж по технике безопасности.

Тема № 2. Ритмические разминки и упражнения на развитие различных групп мышц и подвижность суставов - 10 часов.

Практика:

- Расстановка детей в классе. Разучивание поклона.
- Разминки: «Руки на пояс», «Делай так» - для развития суставов и мышц плечевого пояса; «Буратино», «Незнайка» - на развитие мышц и суставов рук и ног; «Цветочек», «Куклы» - упражнения на укрепление мышц спины и развития гибкости позвоночника.

Тема № 3 Марш, движение под маршевую музыку - 6 часов.

Практика:

- Шаги: бытовой, танцевальный – с носка, шаг на полупальцах, шаг подскок, галоп боковой и прямой.

- Маршировка на месте и с продвижением вперед, назад и по кругу, марш в обход зала, в колонну через центр зала и по диагонали, марш со сменой ведущего, разучивание перестроения по 2 (в кругу).

#### Тема № 4 Упражнения и игры, активизирующие внимание - 10 часов.

Практика:

- Хлопки и притопы в различных видах.
- «Задом–наперед», «Кот и мыши», «Зеркало», «Колобок», «Невод», «День и ночь», «Займи место первым», «Веселая змейка», «Бабочки», «Пчела».

#### Тема № 5 Упражнение на ориентирование в пространстве – 8 часов.

Практика:

- Перемещение в обход зала по одному и в парах, перестроение в парах, построение в шеренгу, колонну, круг, полукруг.
- Свободное размещение в классе с возвратом, в шеренгу, колонну, круг, полукруг, расстановка в шахматном порядке.
- Упражнения на выдерживание дистанции: в кругу, в колонне, шеренге. Равнение в колонне, шеренге.

#### Тема № 6 Движения головы, движения плеч, позиции ног – 6 часов.

Практика:

- Движения головы: повороты направо, налево, вверх, вниз, наклоны вправо, влево.
- Движения плеч: вверх, вниз, вперед, назад.
- Позиция ног: 1, 2, 3, 6.

#### Тема № 7 Прыжки - 2 часа.

Практика:

- Прыжки по 6 позиции: на месте, с продвижением вперед, в стороны, назад.

## Тема № 8 Жанры музыкальных произведений - 6 часов.

Беседа о жанрах музыкальных произведений.

### Практика:

- Жанры музыкальных произведений (танец, марш, песня): русский танец «Барыня», П. И. Чайковский « Марш оловянных солдатиков», С. Танеев. "Колыбельная", песни современных авторов. Отличия и характерные особенности;

## Тема № 9 Построения и перестроения – 8 часов.

### Практика:

- построение в колонну по одному, по два, в пары, перестроение из колонны в пары и обратно, на месте и на шагах, перестроение из колонны в шеренгу и обратно.

- круг, сужение и расширение круга, «воротца», «змейка». Свободное передвижение по залу с последующим возвращением в колонну, шеренгу, круг.

## **2 Модуль Партерная гимнастика. (26 ч)**

**Цель** развитие физических данных и выносливости ребенка.

### **Задачи:**

- укрепить силу ног и стоп;
- развивать устойчивость, координацию и выразительность исполнения учебных заданий у станка и на середине зала.

### **В конце второго модуля обучающиеся будут:**

- знать правила исполнения изучаемых движений;
- уметь точно и правильно выполнять гимнастические упражнения;
- владеть навыками координации работы ног, рук, тела, головы.

Тема № 1 Упражнения для развития и укрепления голеностопного сустава и ахиллова сухожилия – 4 часа.

Практика:

- сокращение и вытягивание стоп обеих ног с поворотами головы;
- упражнения для растягивания ахилового сухожилия: «Чемоданчик»;

Тема № 2 Упражнения для развития паховой выворотности – 6 часов.

Практика:

- упражнения для развития паховой выворотности: «Бабочка», «Гармошка»;

Тема № 3 Упражнения для пресса и укрепления мышц поясничного отдела позвоночника – 4 часа.

Практика:

- поднятие ног, « велосипед»;

Тема № 4 Упражнения для растягивания мышц ног – 6 часов.

Практика:

- «Чемоданчик» в парах, «Бабочка» в парах, полушпагат, шпагат.

Тема № 5 Упражнения для развития гибкости – 6 часов.

Практика:

- «Окошечко», «Змейка», «Корзинка»;

### **3 Модуль Танцевально-игровое творчество. (24 ч)**

**Цель:** формирование танцевальных и коммуникативных навыков.

**Задачи:**

- учить правильному выполнению танцевальных движений и упражнений;
- учить соотносить данные элементы с музыкальным сопровождением;

-развивать навыки работы в парах, группах; навыки ориентирования в пространстве.

**В конце 3 модуля обучающиеся должны:**

- знать основы музыкальной грамоты;
- уметь ориентироваться в пространстве;
- уметь держать правильную осанку;
- уметь работать в группе.

Тема № 1 Танцевальные этюды и танцы – 12 часов.

Практика:

- упражнения на ориентировку в пространстве: различие правой левой руки, ноги, плеча. Повороты вправо, влево, построение в колонну по одному, по два, в пары, перестроение из колонны в пары и обратно, на месте и на шагах, перестроение из колонны в шеренгу и обратно.

Круг, сужение и расширение круга, «воротца», «змейка». Свободное передвижение по залу с последующим возвращением в колонну, шеренгу, круг.

- танцевальные этюды и танцы, построенные на танцевальном шаге («Посею лебеду на берегу», «Аннушка», «Приглашение»).

- танцевальные этюды и танцы, построенные на подскоках, галопе, шагах, хлопках. Этюды в образах сказочных героев, птиц, животных.

Тема № 2 Музыкальные игры – 10 часов.

Практика: Игровые упражнения под музыку и др.

Тема № 3 Итоговое занятие. (2 ч)

Практика:

- открытые уроки



#### 4. Обеспечение программы.

##### Материально-техническая база

1. Музыкальные фонограммы
2. Аудио - магнитофон, музыкальный центр
3. Танцевальный класс, оборудованный зеркалами

##### Дидактическое обеспечение

1. Схемы танцев
2. Танцевальный реквизит
3. Учебно-методическое пособие по преподаванию предмета «Ритмика» со схемой и ходом урока

##### Методы обучения

1. Метод **систематичности** предопределяет последовательность изложения материала всего курса ритмики, соотношение практической и теоретической частей урока.
2. Метод **сознательности и активности** опирается на активное отношение ребенка к своей деятельности. Самостоятельная, активная деятельность ребенка находится в зависимости от возникающего интереса к предлагаемому заданию, сознательного его восприятия. Активность стимулируется эмоциональностью педагога, образностью музыки, различными играми, и методами поощрения.
3. Метод **наглядности** осуществляется путем практического показа движения педагогом.

4. Метод **доступности и индивидуализации** предусматривает учет возрастных особенностей и возможностей учащихся. Индивидуальный подход предполагает учет типа высшей нервной деятельности, возраста, пола, двигательного статуса ребенка.

## **6.Список литературы.**

### **Литература, используемая при составлении программы**

1. Базарова Н., Мей В. Азбука классического танца. Л., М., Искусство, 1964.
2. Дополнительные образовательные программы № 4 (4).- Новое образование, 2009
3. Зарецкая Н.В.Танцы для детей младшего дошкольного возраста.- М.: Айрис-пресс, 2007 г.
4. Ионова И.И. Ритмика. Изд. «Гран Дан» 2003г.
5. Кенеман А.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. Москва- 1999 г.
6. Кронова. Е.В. Методическое пособие по ритмике.- М.,1998г.
7. Родительские собрания: тренинги, консультативные вечера, творческие лаборатории, игровые практикумы/ авт.- сост. О.А. Павлова.- Волгоград: Учитель, 2009
8. <https://infourok.ru/parternaya-qimnastika-kompleks-uprazhneniy-2922929.html>
9. <https://kopilkaurokov.ru/vneurochka/prochee/chto-takoie-ritmika>

### **Литература для родителей и обучающихся.**

1. Березовский Б.Л. Методика выявления музыкальных способностей у детей. Вопросы психологии. Киев 1987г.
2. Гиппенрейтер Ю.Б. «Общаться с ребенком. Как?» изд. Сфера; Москва; 2003г.
3. Франио Г. Роль ритмики в эстетическом воспитании детей. М.-1997г.