

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ЕКАТЕРИНБУРГА  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 87

620085, г. Екатеринбург, ул. Ферганская, 22, ИНН/КПП 6664043267/667901001 тел/факс (343)210-64-45, e-mail: soch87@eduekb.ru

**Принята** на заседании  
педагогического совета  
Протокол № 1  
«31» августа 2022 г.

**«Утверждаю»**  
Директор МАОУ СОЦ № 87  
Елизарова И.Ю. /  
Приказ № 071-од от **«31» августа 2022 г.**



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**“Ритмика”**

Художественная направленность

Возраст учащихся - 7-8 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель: Баженова Людмила Вадимовна

Педагог дополнительного образования

Екатеринбург, 2022

## Содержание программы

Комплекс основных характеристик программы ..... **Ошибка! Закладка не определена.**

1.1 Пояснительная записка ..... 2

1.2 Цели и задачи ..... 4

1.3 Содержание программы ..... 5

1.4 Ожидаемые результаты

1.5 Учебный план ..... 8

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ  
..... **Ошибка! Закладка не определена.**

2.1 Календарно-тематическое планирование

2.2. Календарный учебный график ... **Ошибка! Закладка не определена.**

2.3 Условия реализации программы .. **Ошибка! Закладка не определена.**

2.4 Формы аттестации и контроля .. **Ошибка! Закладка не определена.** 2

2.5 Оценочные материалы ..... 13

2.6 Методические материалы ..... **Ошибка! Закладка не определена.**

Список литературы ..... 15

# КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

## 1.1 Пояснительная записка

**Направленность программы** - художественно-этическая.

**Актуальность** программы заключается в том, что ритмическое воспитание приобретает все большее значение, так как является массовым и доступным для всех. За последние годы созданы и изданы многочисленные методические пособия по музыкально – ритмическому воспитанию, но специализированной программы по оказанию дополнительных услуг в рамках развития музыкально – ритмических способностей детей дошкольного возраста, к сожалению, нет. Поэтому, возникла необходимость в ее создании.

Танец всегда был и остается любимым занятием детей. Он и развивает, и развлекает ребят. Плавные, спокойные, быстрые, ритмичные движения под красивую музыку доставляют детям эстетическое наслаждение. Через танец дети познают прекрасное, лучше понимают красоту окружающего мира. В программе сохранена одна из проблем нашего времени, а именно, музыкально-эстетическое воспитание детей дошкольного возраста посредством применения ритмических композиций.

Занятия ритмикой и танцем позволяют направлять энергию детей в русло красивых сценических форм, отвлекая от стихийно рожденной вычурности и безвкусицы. Получив возможность осваивать импровизации, обучающиеся могут избавиться от физических и психологических зажимов, у них изменяются привычки, в повседневной жизни, появляются новые более гармоничные движения, они получают удовольствие от выражения эмоций и свободы мысли средствами пластики. Занятия танцем улучшают душевное состояние ребенка, формируют характер, наделяя его лучшими качествами: упорством, терпением, дисциплинированностью, чувством ответственности, умением преодолевать трудности.

**Отличительными чертами** программы является большое количество игровых упражнений, которые придают занятиям увлекательную форму, дают простор творческой фантазии для детей.

Программа основана на интеграции танца и ритмики.

**Адресаты** программы - дети младшего школьного возраста с нормальным уровнем развития (7-8 лет) .

**Объем и срок освоения программы** - рассчитана на 1 год обучения (4 часа в неделю, 144 ч. в год).

**Форма обучения** – очная, с возможностью применения дистанционных образовательных технологий.

*Новизна* в программе заключается во внедрении танцевально-ритмической гимнастики, нетрадиционных видов упражнений и креативной гимнастики. В танцевально-ритмическую гимнастику входят разделы: ритмика, гимнастика, танец. В нетрадиционные виды упражнений входят разделы: пластика, пальчиковая гимнастика, музыкально-подвижные игры. В креативную гимнастику входят разделы: музыкально-творческие игры и специальные упражнения: большое количество игровых упражнений, которые придают занятиям увлекательную форму, дают простор творческой фантазии для детей.

*Актуальность* разработки данной программы обусловлена: информационной перегруженностью современных детей, ухудшением их здоровья, неоднородностью контингента учащихся по уровню способностей; изменениями требований к содержанию и оформлению образовательных программ; появлением новых направлений в хореографическом искусстве.

*Педагогическая целесообразность* проявляется в насыщенности, динамичности, яркой эмоциональности. Игровая форма занятия не даёт детям скучать, ибо без интереса, без удовольствия невозможно добиться у занимающихся полного сокращения мышц, волевого усилия при исполнении движений, без чего нельзя привить новый навык. Использование такой структуры занятия даёт ощутимые результаты: к концу обучения, используя простые движения и несложные комбинации, дети демонстрируют навыки артистического перевоплощения в небольших сюжетных танцах и миниатюрах.

Программа предполагает возможность вариативного содержания - в зависимости от особенностей хореографического развития учащихся педагог может вносить изменения в содержание блоков и занятий, дополнять практические задания новыми изделиями.

Программа обучения постепенно усложняется за счёт добавления новых танцевальных упражнений из разных стилей, а также постановки хореографических номеров.

### **Особенности организации образовательного процесса**

Продолжительность занятий	Периодичность в неделю	Количество часов в неделю	Количество часов в год
<b>2</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>144</b>

### **1.2 Цели и задачи программы:**

**Цель** данной программы - приобщение детей к миру искусства, профилактика и сохранение психофизического здоровья детей, а также формирование у детей творческих способностей через развитие музыкально-ритмических движений.

Цель реализуется с помощью решения комплекса **педагогических задач**

- учить детей воспринимать развитие музыкальных образов и
- выражать их в движениях, согласовывать движения с характером музыки, наиболее яркими средствами выразительности;
- учить определять музыкальные жанры (марш, песня, танец), виды ритмики (игра, пляска, упражнение), различать простейшие музыкальные понятия (высокие и низкие звуки, быстрый, средний, медленный темп, громкая, умеренно громкая и тихая музыка и т. д.)
- воспитание восприятия характера музыки;
- воспитание чувства ритма, памяти, освоение метроритмической структуры музыки.

- развивать музыкальные способности (эмоциональная отзывчивость на музыку, слуховые представления, чувство ритма, музыкальную память).
- развивать творческие способности в области искусства танца.

### 1.3 Содержание программы

№, п/п	Название раздела, темы	Содержание темы	Количество часов
1.	<b>I. Вводное занятие.</b>	<b>Теория:</b> Правила поведения в танцах. Форма одежды. Материалы и оборудование. Инструктаж по правилам техники безопасности. <b>Практика:</b> Навыки правильного положения рук у станка.	2
	<b>I. Классическая хореография</b>	Знакомство с основными элементами экзерсиса и воплощение их в классе для занятий.	
2.	<b>Танцевальный шаг</b>	<b>Теория:</b> Позиции ног и рук. <b>Практика:</b> Постановка позиций I, II, III руки и ног.	20
3.	<b>Поклон для мальчиков. Реверанс для девочек</b>	Поклоны для начала и окончания занятий. <b>Теория:</b> История реверансов во Франции и в России. <b>Практика:</b> Отработка основного танцевального шага и поклона.	12
4.	<b>Формирование осанки</b>	<b>Теория:</b> Простые основы анатомии человека. <b>Практика:</b> Отработка “пор-де-бра” вперед и назад.	6
5.	<b>Позиции рук</b>	<b>Теория:</b> Информация о значении различных положений рук в балете. <b>Практика:</b> Закрепление позиций I, II, III для рук и постановка IV, V позиции рук.	12

6.	<b>Позиции ног</b>	<i>Теория:</i> Позиции ног и рук <i>Практика:</i> Закрепление позиций I, II, III для ног и постановка IV, V позиции ног.	10
	<b>II. Игроритмика</b>		
7.	<b>Ход “Припадание”</b>	<i>Теория:</i> Работа мышц, связок, сухожилий <i>Практика:</i> упражнения по диагонали на выворотность стопы, раскрытие тазобедренного сустава.	10
8.	<b>Ход “Гармошка”</b>	<i>Теория:</i> Работа мышц, связок, сухожилий <i>Практика:</i> упражнения “прыжки на одной ноге”, “прыжки на двух ногах”, “прыжки с поджатыми ногами”, “прыжки по позициям”.	16
9.	<b>Ход “Корзиночка”</b>	<i>Теория:</i> История танцевальных движений. <i>Практика:</i> шаги на полупальцах, шаги с высоко поднятыми коленями, шаги с вращением туловища.	10
	<b>III. Танцевальная пластика</b>		
10.	<b>Движение “Шене”</b>	<i>Теория:</i> Знакомство с понятием темпа и ритма в танце <i>Практика:</i> Упражнения на развитие основных навыков и умений (для головы, рук, ног и корпуса в разном характере, темпе, ритме);	16
11.	<b>Гимнастика в партере</b>	<i>Теория:</i> Роль акробатики в танце <i>Практика:</i> Партерный экзерсис (упражнения на полу);	10
12.	<b>Работа телом в 3D</b>	<i>Теория:</i> Виды сцен, зрительных залов, кулис. <i>Практика:</i> коллективно-порядковые и ритмические упражнения на сцене, музыкальные игры, упражнения	8

		на ориентировку в пространстве.	
	<b>IV. Музыка и движение</b>		
13.	<b>Танцевальные связки под фортепиано</b>	<i>Теория:</i> Знакомство разными стилями народных танцев. <i>Практика:</i> Русско-народный шаг, Восточные движения, Венгерский танец, Греческий шаг.	6
14.	<b>Танец маленьких утят</b>	<i>Теория:</i> Отличие танца и танцевального спектакля. <i>Практика:</i> Изучение хореографии танцевального номера.	2
15.	<b>Танец-импровизация</b>	<i>Теория:</i> Виды и роль импровизации. <i>Практика:</i> Выступление-импровизация под различные музыкальные композиции.	2
	<b>V. Итоговое занятие</b>		2
<b>Итого</b>			<b>144</b>

## 1.4 Планируемые результаты

### *Метапредметные:*

- основные позы классического танца;
- представления о классическом танце;
- термины классического танца жанр балет;
- знать авторов известных балетов и их либретто;
- иметь понятия о сильных и групповых танцах балетного жанра, народных направлениях.

### *Личностные:*

- внимательно слушать музыку;
- узнавать музыкальные произведения, использованные для постановки танцев;
- отсчитывать такты;
- различать особенности танцевальной музыки



## 1.5 Учебный план

№, п/п	Наименование разделов	Количество часов			Формы контроля
		всего	теор.	прак.	
I.	<b>Введение в программу</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	беседа
II.	<b>“Классический экзерсис”</b>				
	1. Танцевальный шаг	20	4	16	
	2. Поклон для мальчиков. Реверанс для девочек	12	2	10	
	3. Формирование осанки	6	2	6	
	4. Позиции ног	12	2	10	
	5. Позиции рук	10	2	6	
	<b>Итого:</b>	<b>60</b>	<b>12</b>	<b>48</b>	Показ
III.	<b>“Игроритмика”</b>				
	1. Ход “Припадание”	10	2	10	
	2. Ход “Гармошка”	16	4	12	
	3. Ход “Корзиночка”	10	2	6	
	<b>Итого:</b>	<b>36</b>	<b>8</b>	<b>28</b>	Практика
IV.	<b>“Танцевальная пластика”</b>				
	1. Движение “Шене”	16	4	12	
	2. Гимнастика в партере	10	2	8	
	3. Работа телом в 3D	8	2	6	
	<b>Всего:</b>	<b>34</b>	<b>8</b>	<b>26</b>	Видео
V.	<b>“Музыка и движение”</b>				

	1. Танцевальные связки под фортепиано	6	-	6	
	2. Танец маленьких утят	2	2	-	
	3. Танец - импровизация	2	-	2	танцевальный номер
	<b>Всего:</b>	<b>10</b>	<b>2</b>	<b>8</b>	
VI.	<b>Итоговое занятие</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	танец
	<b>Всего:</b>	<b>144</b>	<b>32</b>	<b>112</b>	

## 2. Комплекс организационно-педагогических условий

### 2.1. Календарно-тематическое планирование

Месяц	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
Сентябрь	Традиционное занятие, лекция	2	Вводное занятие.	Актальный зал	Опрос
Сентябрь	Занятие-игра	12	Танцевальный шаг	Актальный зал	Видео
Сентябрь	Занятие-путешествие	6	Поклон для мальчиков. Реверанс для девочек	Актальный зал	Выступление
Сентябрь	Мастер-класс	12	Формирование осанки	Актальный зал	Опрос
Сентябрь	Обучающие игры	10	Позиции рук	Актальный зал	Видео

Октябрь	Экскурсия	10	Позиции ног	Актальный зал	Открытый урок
Октябрь	Традиционное занятие	10	Ход "Припадание"	Актальный зал	Опрос
Декабрь	Занятие-игра	16	Ход "Гармошка"	Актальный зал	Тест
Январь	Занятие-игра	10	Ход "Корзиночка"	Актальный зал	Защита проекта
Февраль	Лекция, мастер-класс	16	Движение "Шене"	Актальный зал	Опрос
Март	Обучающие игры	10	Гимнастика в партере	Актальный зал	Открытое занятие
Апрель	Экскурсия	8	Работа телом в 3D	Актальный зал	Тест
Апрель	Традиционное занятие, лекция	6	Танцевальные связки под фортепиано	Актальный зал	Опрос
Май	Занятие-игра	2	Танец маленьких утят	Актальный зал	Тест
Май	Занятие-игра	2	Танец-импровизация	Актальный зал	Выступление
Май	Занятие-путешествие	2	Итоговое занятие	Актальный зал	Выступление

## 2.2. Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала	Дата окончания по программе обучения	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1	1 сентября	31 мая	36	144	2 раза в неделю по 2 часа

## 2.2 Условия реализации программы

Актовый зал школы, спортивный зал школы, колонка.

## 2.3 Формы аттестации и контроля

Вид контроля	Время проведения	Цель проведения	Формы аттестации
Текущая успеваемость	В начале учебного года	определение уровня развития учащихся, их физических способностей	Пробный урок

Текущая успеваемость	В течение всего учебного года	<ul style="list-style-type: none"> <li>• определение степени усвоения</li> <li>• учащимися учебного материала в</li> <li>• рамках определенной темы;</li> <li>• определение готовности</li> <li>• учащихся к восприятию нового материала;</li> <li>• повышение ответственности и заинтересованности учащихся в обучении;</li> </ul>	Педагогическое наблюдение, опрос, самостоятельная работа, тестирование, эссе, практическая работа и др.
Промежуточная (итоговая) аттестация	В конце обучения по программе	<ul style="list-style-type: none"> <li>• определение результатов обучения,</li> <li>• определение изменения уровня развития учащихся, их творческих способностей;</li> <li>• анализ дополнительной общеобразовательной программы для коррекции и совершенствования содержания.</li> </ul>	выставка, конкурс, концертное прослушивание, соревнование, защита творческого проекта, опрос, контрольное занятие, зачёт,

			самостоятельная практическая работа, выставка с презентацией творческих работ, демонстрация моделей, тестирование и др
--	--	--	--

## 2.4. Оценочные материалы

Оценивание по итогам курса происходит на общем собрании обучающихся с помощью обсуждения итогового спектакля.

## 2.5 Методические материалы

**Форма организации** образовательного процесса – групповая..

**Организационные условия**, позволяющие реализовать содержание учебного курса, предполагают наличие актового зала, сцены.

**Типы занятий:** тренировки, работа у станка, танец на сцене.

**Формы занятий:** игра, импровизация, тренировка.

**Методическое обеспечение программы достигается через использование следующих методических материалов**, применяемых в работе с учащимися – в занятиях у станка, повторении хореографических комбинаций, исполнении танцев. В течение всего периода обучения

педагог ведет индивидуальное наблюдение за творческим развитием каждого воспитанника, результатом которого может стать выступление на сцене.

## Список литературы

### Список литературы, использованной при составлении программы

1. Барышникова Т. Азбука хореографии. Москва, 2000 год.
2. Бекина СИ. Ломова Т.П. Музыка и движение, 2001г. 3. Ваганова А.Я. Основы классического танца. С.-Пб, 2002. 4. Детский фитнес. М., 2006.
3. Костровицкая В. 100 уроков классического танца. Л., 1981. 6. Лисицкая Т. Гимнастика и танец. М., 1988.
4. Лифиц И.В. Ритмика: Учебное пособие. М., 1999.
5. Мошкова Е.И. Ритмика и балльные танцы для начальной и средней школы. М., 1997.

### Список литературы, используемой для реализации программы

1. Пособие по ритмике для 2 класса музыкальной школы. М., 2005. Примерные программы начального общего образования. Официальный сайт Министерства образования РФ
2. Проекты примерных (базисных) учебных программ по предметам начальной школы. Официальный сайт Министерства образования РФ
3. Разрешите пригласить. Сборник популярных балльных танцев, выпуск шестой. М., 1981.
4. Ротерс Т. Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика. М., 1986.

### Список литературы, рекомендованный детям и родителям

1. Пинаева Е. Новые детские диско-танцы. Учебно- методическое пособие.- М. ПБОЮЛ Монастырская М. 2003.
2. Пинаева Е. Образные танцы для детей. Учебно- методическое пособие.- Пермь: ОЦХТУ «Росток», 2005.
3. Пинаева Е. Польки, вальсы, марши для детей.
4. Учебно- методическое пособие.- Пермь: ОЦХТУ «Росток», 2005.
5. Пинаева Е. Танцы современных ритмов для детей. Учебно- методическое пособие.- Пермь: ОЦХТУ «Росток», 2005.



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575809

Владелец Елизарова Ирина Юрьевна

Действителен с 12.04.2022 по 12.04.2023