

ПРИНЯТО педагогическим советом ОУ  
(протокол от 31.08.2024г. №1)

УТВЕРЖДЕНО ПРИКАЗОМ  
№ 70/1 от «30» августа 2024г.  
И.о. директора

Н.В. Гребенькова



**Отдел образования, опеки и попечительства Администрации  
Золотухинского района Курской области**

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение «Новоспасская средняя общеобразовательная школа» Золотухинского района Курской области  
(МКОУ «Новоспасская средняя общеобразовательная школа» Золотухинского района Курской области)

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
художественной направленности  
«Ритмика и танец»  
Возраст обучающихся: 7-8 лет  
Срок реализации: 1 год, 72 часа**

Автор-составитель:  
Здорьева Юлия Владимировна,  
педагог дополнительного образования

с. 1-е Новоспасское  
2024

**Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная программа (общеразвивающая) «Ритмика и танец» относится к *ознакомительному уровню* и имеет *художественную направленность*.

### **Педагогическая целесообразность и актуальность программы.**

В настоящее время, особое внимание уделяется культуре, искусству и приобщению детей к здоровому образу жизни. Среди множества форм художественного воспитания особое место занимает хореография.

Искусство танца – это средство воспитания и развития личности ребёнка, которое способно создать благотворную почву для раскрытия потенциальных возможностей маленького человека. Гармоничное соединение движения, музыки, игры формирует атмосферу положительных эмоций, которые раскрепощают ребёнка, делают его поведение естественным.

Занятия танцем развивают физические качества, вырабатывают правильную осанку, посадку головы, походку, силу, ловкость, координацию движений, устраняют физические недостатки (сутулость, косолапость, искривление позвоночника и т.д.) Танец способствует обучению правилам поведения, хорошим манерам, культуре общения, развивает ассоциативное мышление, пробуждает фантазию и побуждает к творчеству. Содержание программы создаёт условия для самореализации личности, раскрытия её творческого потенциала.

Данная Программа основывается на положениях основных законодательных и нормативных актов Российской Федерации и Московской области:

1. Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ (с изменениями).

2. Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р).

3. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 25 мая 2015 г. № 996-р).

4. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден приказом Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 г. № 196).

5. Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (утверждено постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41).

6. Общие требования к определению нормативных затрат на оказание государственных и муниципальных услуг в сфере образования, науки и молодежной политики, применяемых при расчете объема субсидии на финансовое обеспечение выполнения государственного (муниципального) задания на оказание государственных (муниципальных) услуг (выполнения работ) государственным (муниципальным) учреждением (утверждены приказом Министерства образования и науки РФ от 22.09.2015 № 1040).

7. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242).

8. О внеурочной деятельности и реализации дополнительных

общеобразовательных программ (Приложение к письму департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ от 14.12.2015 № 09-3564).

9. Примерные требования к программам дополнительного образования детей (Приложение к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844).

10. Об учете результатов внеучебных достижений обучающихся (Приказ Министерства образования Московской области от 27.11.2009 № 2499).

11. Об изучении правил дорожного движения в образовательных учреждениях Московской области (Инструктивное письмо Министерства образования Московской области от 26.08.2013 № 10825-13в/07).

### **Отличительные особенности (новизна) программы.**

Программа «Ритмика и танец» разработана на основе дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ «Ритмика и танец» (Е.В. Ротчев, преподаватель, заведующий хореографическим отделением Детской школы искусств имени С.П. Дягилева города Москвы),

Содержание программы предлагает обширный материал, включающий в себя разные виды деятельности: тренировочные упражнения, выполнение танцевальных движений и этюдов, прослушивание музыки и сказок, игровой материал, которые используются на всех занятиях.

Программа направлена на обучение детей умению танцевать красиво, двигаться свободной непринуждённой манере и владеть ритмопластикой танца, а также решение оздоровительных задач.

### **Цель и задачи программы**

**Цель программы** - укрепление физического и психического здоровья, обучение начальным навыкам танцевального искусства, воспитание хореографической культуры, формирование навыков выполнения танцевальных упражнений.

### **Задачи программы:**

#### *Обучающие:*

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

#### *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.

#### *Воспитательные:*

- формирование коммуникативных навыков.
- воспитание трудолюбия;
- воспитание стремления к двигательной активности;

- воспитание ответственности, упорства, силы воли;
- воспитание моральных и волевых качеств;
- способствовать формированию личности инициативной, целеустремленной;
- воспитание коллективизма.

### **Категория обучающихся**

Программа «Ритмика и танец» ориентирована на детей школьного возраста от 7 до 8 лет.

Зачисление на обучение по программе осуществляется по желанию детей.

### **Срок реализации программы**

Программа рассчитана на 1 год. Общая продолжительность образовательного процесса составляет 72 часа:

Количество обучающихся в группе до 10 человек.

**Режим занятий:** Режим занятий: 2 раза в неделю по 1 часу. Во время занятий предусмотрены 15 минутные перерывы для снятия напряжения и отдыха.

Каждое занятие включает:

- организационную часть,
- разминку,
- ритмические упражнения,
- партерный экзерсис,
- подведение итогов занятия,
- проветривание помещения.

### **Планируемые результаты освоения программы**

*К концу 1-го года обучения дети будут знать:*

- терминологию партерного экзерсиса
- правила гигиены тела, тренировочной одежды

**уметь:**

- двигаться и исполнять различные упражнения в соответствии с контрастным характером музыки;
- реагировать на начало музыки и её окончание, ритмично ходить под музыку, легко бегать, хлопать ладошками, притопывать ногами, вращать кистями рук, кружиться вокруг себя, прыгать на двух ногах, владеть простейшими навыками игры с мячом;
- двигаться по кругу, взявшись за руки друг за другом или парами, располагаться позалу в рассыпную и собираться в круг или в линию;
- выполнять элементы партерной
- названия основных танцевальных движений и элементов;

### **Личностные результаты освоения программы обучения**

*Результаты развития обучающихся:*

- укрепление и развитие мышечного аппарата;
- чувство ритма, эмоциональная отзывчивость на музыку, выразительность движений;
- музыкально-ритмические навыки;
- координация движений, пластичность;
- умение ориентироваться в пространстве (в хореографическом зале);
- развитие выворотности ног;
- выразительно и ритмично двигаться в соответствии с разнообразным характером

музыки, музыкальными образами, передавать несложный музыкальный ритмический рисунок.

**Результаты воспитания обучающихся:**

- общение в коллективе, проявляя дружелюбие и активность;
- эмоциональный отклик и интерес к музыкально-ритмическим движениям;
- дисциплина, проявление ответственности и выдержки на протяжении всего занятия.

**Учебный -тематический план**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации /контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	2	2		Игра-тренинг
2.	Игрогимнастика	5		5	Зачётное занятие
3.	Игротанцы	8	1	7	Зачётное занятие
4.	Танцевально-ритмическая гимнастика	10		10	Зачётное занятие
5	Танцевально-ритмические движения	8	2	6	Зачётное занятие
6	Ритмические упражнения на координацию движений	10	2	8	Зачётное занятие
7	Игропластика	8		8	Зачётное занятие
8	Музыкально-подвижные игры	6		6	Зачётное занятие
	Игры - путешествия	4		4	Зачётное занятие
9	Постановка и отработка концертных номеров	10	1	9	Зачётное занятие
10	Итоговое занятие	1		1	Концертное выступление
	<b>Всего:</b>	<b>72</b>	<b>8</b>	<b>64</b>	

**Содержание учебного - тематического плана**

**Тема 1. «Вводное занятие»**

Ознакомление с программой и графиком работы. Инструктаж «Правила поведения обучающихся в кружке».

**Тема 2. «Игροгимнастика»**

Выполнение общей игровой разминки (марш с носка по кругу, шаг на полу пальцах, на пятках, «гусиный шаг», бег, галоп).

**Тема 3. «Игротанцы»**

Объяснение техники выполнения парного танца.

Разучивание элементов танца в паре (приставного шага; хлопки с партнёром, повороты под руку).

**Тема 4. «Танцевально-ритмическая гимнастика»**

Показ и объяснение выполнения упражнений сидя и лёжа на полу. Выполнение упражнений «ёлочка», «дорожка», «бабочка», «лодочка», «лягушка» и т.д.

#### **Тема 5. «Танцевально-ритмические движения»**

Показ и объяснение выполнения танцевальных движений в разных стилях. Разучивание и выполнение танцевальных связок в различных стилях (шаг польки, вальс, в русском характере, хип-хоп).

#### **Тема 6. «Ритмические упражнения на координацию движений»**

Объяснение правил ориентации в пространстве, повороты по точкам. Изучение танцевальной комбинации на шагах с подскоками и поворотами (полуповороты, повороты, туры, развороты), в линии и по диагонали.

#### **Тема 7. «Игропластика»**

Выполнение специальных упражнений для развития мышечной силы и гибкости (наклоны и повороты головы, корпуса, правильная постановка рук на пояс).

#### **Тема 8. «Музыкально-подвижные игры»**

Подвижные игры на внимание, координацию и ориентацию в пространстве («Паровозик», «Дождик - солнышко»). Игры на развитие образного мышления подражание животным, профессии, фигуры «Пластелин», «Зеркало».

#### **Тема 9. «Игры-путешествия»**

Игры на развитие образного и пространственного мышления, подражание животным, профессии, фигуры («Путешествие по станциям», «Времена года», «Море волнуется раз...»).

#### **Тема 10. «Постановка и отработка концертных номеров»**

Образы в эстрадном номере и показ танцевальных связок и рисунка. Разучивание и отработка техники исполнения движений концертных номеров.

#### **Тема 11. Итоговое занятие.**

Выступление на отчётном концерте, подведение итогов за учебный год.

### **Требования к уровню подготовки обучающихся 1-го года обучения**

В конце первого года обучения воспитанники должны овладеть следующими знаниями, умениями и навыками:

#### **Знать:**

- понятия «ритмика», «танец», «приветствие», «поклон»;
- правильную технику выполнения танцевальных шагов, движений.

#### **Уметь:**

- работать в коллективе;
- ориентироваться в пространстве;
- строиться в шеренгу, круг, линию

### **Методическое обеспечение**

В образовательном процессе используются следующие **типы занятий**:

- комбинированное изучение (усвоение нового материала: объяснение, показ и практическая деятельность);

- закрепление и совершенствование приобретённых знаний и навыков.

### **Формы и методы**

Для успешного достижения основных целей и задач данной программы предусматривается применение групповых форм обучения. Групповые занятия проводятся по группам не более 12 человек. Для более полного и глубокого усвоения учебного материала детьми применяются разнообразные методы обучения.

- словесный метод – рассказ, беседа;

- наглядный метод – показ, демонстрация;

- метод наблюдения (прямое, косвенное), самонаблюдение;

- метод подражания;

- игровой метод.

### **Материально-техническое оснащение**

1. Кабинет, оборудованный зеркалами.

2. Коврики или большой ковёр.

3. Аппаратура для музыкального сопровождения.

4. Видеоаппаратура.

### **Формы контроля и оценочные материалы**

С момента поступления ребенка в объединение проводится педагогический мониторинг с целью выявления уровня обучения и развития, формирования хореографических способностей, определения задач индивидуального развития:

- первичная диагностика;
- промежуточная аттестация;
- итоговая аттестация.

*Вводный контроль (первичная диагностика)* проводится в начале учебного года для определения уровня подготовки обучающихся. Форма проведения – педагогическое наблюдение.

*Текущий контроль* уровня теоретических знаний, практических навыков и умений осуществляется на каждом занятии: беседа, опрос, наблюдение педагога за практической деятельностью, просмотры и контрольные упражнения, взаимооценка, оценка педагогом, выполненной учащимся работы.

Уровень умений и навыков воспитанников проверяется по результатам практической деятельности в соответствии со степенью их усвоения. Важным видом текущего контроля является контроль техники исполнения движений, который производит педагог совместно с воспитанником в процессе занятий.

*Промежуточный контроль (промежуточная аттестация)* проводится один раз в год (декабрь) в форме открытого занятия.

*Итоговый контроль* уровня теоретических знаний, практических навыков и умений воспитанников осуществляется в конце каждой темы. Итоговая аттестация проходит в виде итогового занятия с использованием устного опроса с целью выяснения усвоенных теоретических понятий и выполнением разученных комплексов гимнастических упражнений. Формы итоговой аттестации – открытое занятие, участие в концертной программе.

### **Формы выявления полученных знаний:**

Собеседование, практические задания, творческие задания, открытые занятия, концерты, участие в конкурсах и фестивалях различного уровня, мероприятиях, посвященных знаменательным и памятным датам.

### **Организационно-педагогические условия реализации программы**

Программа первого года обучения направлена на обучение детей определенным практическим навыкам в области танцевального искусства и развитие эстетического вкуса.

На занятиях используются различные виды деятельности: ритмика и элементы музыкальной грамоты, танцевальная азбука и элементы художественной гимнастики, танцевальные этюды, игры и танцы, партерная гимнастика.

Педагог общается с детьми на принципах сотрудничества, содружества, общего интереса к делу, четко реагирует на восприятие обучающихся, поддерживая атмосферу радости, интереса и веселья, побуждает их к творчеству.

На занятиях вырабатывается свой язык общения: речь – жест – музыка, который позволяет быстро сменить вид деятельности, мобилизует внимание.

В целях создания положительной мотивации используются игровые моменты, ролевые игры, направленные на переключение внимания, разгрузку и отдых.

Для реализации данной программы имеются методические, наглядные, дидактические пособия, раздаточные материалы.

*Методические материалы* включают в себя:

- методические пособия и учебные пособия по обучению современному танцу;
- литература по ритмике, пластике, танцу;
- словари терминов;
- описание техники безопасности.

*Дидактические материалы:*

- иллюстрации;
- фотографии;
- видео – аудиозаписи;
- фонограммы, CD, DVD диски, кассеты.

### **Календарно тематическое планирование**



№ занятия	Тема	Количество часов		Дата	
		теория	практика	план	факт
<b>Введение-2 часа</b>					
1	Инструктаж по безопасному исполнению упражнений. Правила поведения на занятиях	1			
2	Первичная диагностика. Знакомство с задачами первого года обучения.	1			
<b>Игрогимнастика-5 часов</b>					
3	Танцевальная азбука. Знакомство детей с танцевальной азбукой. Танцевальная разминка.	-	1		
4	Знакомство с элементами партерной гимнастики: Танцевальная разминка: постановка корпуса; упражнения для рук, кистей, и пальцев. Ориентировка в пространстве.	-	1		
5	Танцевальная разминка. Выполнение марш с носка по кругу, бег, галоп т.д.	-	1		
6	Танцевальная разминка. Партерная гимнастика. Разучивание и выполнение хореографических этюдов.	-	1		
7	Танцевальная разминка. Основные понятия: музыка, темп, такт.	-	1		
<b>Игротанцы-8 часов</b>					
8	Объяснение техники выполнения парного танца. Элементы и движения в парном танце.	1			
9	Знакомство детей с элементами танцевальных движений: бег и прыжки в сочетании по принципу контраста.		1		
10	Знакомство детей с элементами танцевальных движений: притопы: удар одной ногой в пол, поочередные удары правой и левой ногой.		1		
11	Танцевальная разминка. Разучивание позиций рук иног классического танца. Разучивание основных шагов классического танца – шаг галоп. Построение в круг и по линиям.		1		
12	Танцевальная разминка. Партерная гимнастика. Разучивание позиций рук иног классического танца. Разучивание основных шагов классического танца – шаг галоп. Построение в круг и по линиям.		1		
13	Танцевальная разминка. Партерная гимнастика. Разучивание позиций рук иног классического танца. Разучивание основных шагов классического танца – подскоки. Построение в круг и по линиям.		1		

14	Партерная гимнастика. Разучивание позиций рук и ног классического танца. Разучивание основных шагов классического танца – подскоки. Построение в круг и по линиям.		1		
15	Партерная гимнастика. Построение в круг по линиям в диагональ. Хлопки с партнером, повороты под руку.		1		
<b>Танцевально-ритмическая гимнастика -10 часов</b>					
16	Построение в круг по линиям в диагональ. Разучивание прыжков. Знакомство с танцевальными рисунками и ориентацией в пространстве: упражнения и игры по ориентации в пространстве.		1		
17	Партерная гимнастика. Разучивание позиций рук и ног классического танца. Разучивание основных шагов классического танца – танцевальный бег. Построение в круг по линиям в диагональ.		1		
18	Разучивание позиций рук и ног классического танца. Построение в круг по линиям в диагональ. Знакомство с танцевальными рисунками и ориентацией в пространстве: построение в круг; построение в линию.		1		
19	Разучивание основных шагов классического танца – шаг галоп, подскоки, танцевальный бег.		1		
20	Партерная гимнастика. Разучивание основных шагов классического танца – шаг галоп, подскоки, танцевальный бег подскоки.		1		
21	Движения под музыку, выполнение ритмических упражнений.		1		
22	Движения под музыку, выполнение ритмических упражнений на слабую долю и с различным ритмическим рисунком		1		
23	Движения под музыку. Выполнение упражнений «елочка», «дорожка», и т.д.		1		
24	Комплекс упражнений, направленный на укрепление, расслабление и улучшение эластичности мышц и связок.		1		
25	Выполнение упражнений по ориентации в пространстве. Упражнения сидя и лежа на полу		1		
<b>Танцевально-ритмические движения – 8 часов</b>					
26	Знакомство с танцевально-ритмическими движениями.	1			
27	Показ и объяснение выполнения танцевальных движений в разных стилях.	1			
28	Танцевальная разминка. Составление этюдов на основе изученных танцевальных элементов.		1		
29	Партерная гимнастика.		1		
30	Танцевальная разминка. Партерная гимнастика. Работа над репертуаром.		1		

31	Танцевальная разминка. Партерная гимнастика. Работа над репертуаром.		1		
32	Разучивание и выполнение танцевальных связок в различных стилях. (шаг полька, вальс, хип-хоп)		1		
33	Танцевальная разминка. Танцевальные этюды. Составление этюдов на основе изученных танцевальных элементов.		1		
<b>Ритмические упражнения на координацию движений -10 часов</b>					
34	Объяснение правил ориентации в пространстве. Повороты по точкам.	1			
35	Выразительные средства музыки и танца. Музыка, исполнители, костюмы.	1			
36	Танцевальная разминка. Партерная гимнастика.		1		
37	Танцевальная разминка. Танцевальные этюды.		1		
38	Танцевальные этюды. Составление этюда основе изученных танцевальных элементов.		1		
39	Комплекс упражнений, направленный на укрепление, расслабление и улучшение эластичности мышц и связок, спины и т.д.		1		
40	Движения под музыку, выполнение ритмических упражнений, хлопки и притопы на сильную, слабую долю и сразличным ритмическим рисунком.		1		
41	Выполнение музыкально-ритмических, танцевальных юбидий и разученных комплексов упражнений.		1		
42	Понятие о координации движений.		1		
43			1		

56	Подвижные игры, «Ракета», «Поздороваемся ».		1		
57	Игры- превращения, «Соседи», «Шапочка».		1		
<b>Игры- путешествия- 4 часа</b>					
58-59	Простейшие танцевальные элементы в форме игры.		2		
60-61	Этюдная работа игры. Понятие пантомима.		2		
<b>Постановка и отработка концертных номеров- 10 часов</b>					
62	Инструктаж по безопасному исполнению упражнений.	1			
63-65	Разучивание движений к танцу «Пчелка Майя».		3		
66	Повторение танца «Пчелка Майя»		1		
67-69	Разучивание движений к танцу «По малину в сад пойдём»		3		
70	Повторение танца «По малину в сад пойдём»		1		
71	Отработка техники исполнения движений концертных номеров		1		
<b>Итоговое занятие-1 час</b>					
72	Выступление на отчетном концерте, подведение итогов за учебный год.		1		

### Список литературы

1. Алямовская В.Г. Как воспитывать здорового ребёнка. - М.,2015;
2. Барышникова Т. Азбука хореографии. Внимание: дети. М. – 2000г.;
3. Брюсов, В. Опыты по метрике и ритмике, по евфонии и созвучиям, по строфике и формам / В. Брюсов. - М.: Книга по Требованию, 2011. - 142 с.;
4. Брюсов, В. Я. Основы стиховедения. Общее введение. Метрика и ритмика / В.Я. Брюсов. - М.: Красанд, 2015. - 138 с
5. Бриске И.Э. «Ритмика и танец», Челябинск –2003г
6. Бодраченко И.В. Музыкальные игры в детском саду для детей 3-7 лет.- М.: Айрис – пресс, 2009. – 144с.
7. Васильева Т.К. Секрет танца – С-П.: Диамант, 2007г.
8. Г. Вихарева «Играем с малышами», Санкт – Петербург «Композитор» 2007г.;
9. Волкова, Г. А. Логопедическая ритмика / Г.А. Волкова. - М.: Детство-Пресс, 2010. - 352 с.
10. Волкова, Г.А. Логопедическая ритмика / Г.А. Волкова. - М.: Книга по Требованию, 2008. - 272 с.
11. Гаспаров, М. Л. Очерк истории русского стиха. Метрика. Ритмика. Рифма. Строфика / М.Л. Гаспаров. - М.: Наука, 2016. - 320 с.
12. Гаспаров, М. Л. Современный русский стих. Метрика и ритмика / М.Л. Гаспаров. - М.: Наука, 2005. - 488 с.