

**ЧАСТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ  
«ПЕТРОВСКАЯ ШКОЛА»**

ОГРН 1037739566259    ИНН 7714143631

127083, г. Москва, ул. Юннатов, д. 1, т. (495) 6124184, petrovsc@list.ru

Принято на заседании  
педагогического совета  
протокол № 2 от 27.08.2020г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА  
ХУДОЖЕСТВЕННОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«РИТМИКА»**

Уровень: ознакомительный

Возраст учащихся: 7- 10лет

Срок реализации: 3 года

Составитель: педагог  
дополнительного образования  
Морозова Л.А.

Москва, 2020

## **Пояснительная записка.**

### **Характеристика дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа дополнительного образования «Ритмика» учитывает новые подходы к составлению общеобразовательных программ обусловленных современной нормативно - правовой базой:

Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

Приказ Министерства образования и науки РФ от 9.11.2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

Концепцию развития дополнительного образования детей от 04.09.2014 г. № 1726-р,

Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (СанПиН 2.4.4.3172-14),

Приказ Департамента образования города Москвы № 922 от 17.12.2014 г. «О мерах по развитию дополнительного образования детей в 2014–2015 учебном году» (в редакции от 07.08.2015 г. № 1308, от 08.09.2015 г. № 2074, от 30.08.2016 г. № 1035, от 31.01.2017 г. № 30, от 21.12.2018г. №482).

Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.10.2015 г. № 09-3242 «О направлении информации»,

Проект Федеральной целевой программы «Развитие дополнительного образования детей в Российской Федерации до 2020 года»

«Ритмика» - одна из разновидностей оздоровительных видов гимнастики (аэробики), содержанием которой являются разнообразные, простые по технике исполнения физические упражнения

### **Уровень и направленность образовательной общеразвивающей программы:**

Программа «Ритмика» представляет дополнительный образовательный курс художественной направленности, ознакомительный уровень. Предназначена для дополнительного образования детей в возрасте от 7 до 11 лет. Данная программа составлена на основе образовательной программы «Театра танца Эльдорадо». Дети занимаются ритмикой, участвуют в детских тематических танцах и выступают на школьных мероприятиях.

### **Актуальность, педагогическая целесообразность общеобразовательной общеразвивающей программы заключается:**

Актуальность проблем художественной направленности обусловлена современным социальным заказом на образование и задачами художественного образования школьников, которые выдвигаются в государственной программе РФ «Развитие образования» на 2013-2020 годы.

В данном документе подчеркивается важность художественного образования, использования познавательных и воспитательных возможностей предметов художественной направленности, формирующих у обучающихся творческие способности - чувство прекрасного, эстетический вкус, нравственность.

### **Отличительная особенность программы**

Особенностью программы является то, что, программа включает в себя изучение трех направлений танцевального искусства: классического, современного и народного.

Программа предполагает освоение азов ритмики, азбуки классического танца, изучение танцевальных элементов, исполнение детских и народных танцев и воспитание способности к танцевально-музыкальной импровизации.

Ритмика – это развитие творческого мышления учащихся. Занятия танцами и ритмикой дают заряд положительных эмоций, раскрепощают, развивают пластику, обогащают разнообразием ритмов танцевальный опыт учащихся.

Программа позволяет проявить индивидуальный творческий подход. Данная программа сориентирована на работу с детьми, независимо от наличия у них специальных физических данных, на воспитание хореографической культуры и привитие начальных навыков в искусстве танца. В программу «Ритмика и танец» включены упражнения и движения классического, современного, народного и бального танцев, доступные детям 7-10 летнего возраста. Обеспечивающие формирование осанки учащихся, правильную постановку корпуса, ног, рук, головы, развивающие физические данные, координацию движений, тренирующие дыхание, воспитывающие эмоции, вырабатывающие навык ориентации в пространстве.

### **Психолого-педагогические принципы**

Программа «Ритмика» ориентирована на формирование гармоничного развития личности.

а) личностно ориентированные принципы (принцип адаптивности, принцип развития, принцип психологической комфортности).

б) культурно-ориентированные принципы (принцип целостности содержания образования, принцип систематичности, принцип ориентировочной функции знаний, принцип овладения культурой).

в) деятельностно - ориентированные принципы. (принцип обучения деятельности, принцип управляемого перехода от совместной учебнопознавательной деятельности к самостоятельной деятельности ученика)

## **Цели и задачи обучения.**

*Целью* программы является приобщение детей к танцевальному искусству, развитие их художественно-творческих способностей средствами ритмики и танца с учетом их индивидуальных способностей. Реализация на школьных площадках.

### **Основные задачи:**

#### **Обучающие:**

- Обучение технике исполнения танца.
- Знакомство и обучение с различными танцевальными стилями и направлениями.
- Формирование и развитие навыков исполнительского мастерства.

#### **Развивающие**

- Развитие личностных свойств - внимательность, вдумчивость, терпение, самостоятельность, ответственность.
- Общее физическое развитие.
- Развитие музыкального слуха и ритма.
- Координация движений.
- Развитие эстетического вкуса.

#### **Воспитательные:**

- Сформировать интерес к танцу.
- Стремление к достижению определенной цели
- Воспитание силы воли.
- Чувства товарищества, коммуникабельных качеств ребенка.

#### **Категория учащихся:**

Возраст учащихся в детском объединении «Ритмика» 7-10 лет.

### **Срок реализации программы:**

Данная дополнительная образовательная общеразвивающая программа рассчитана на 3 года. Преподаваемый материал постепенно усложняется новыми элементами.

### **Формы и режим занятий:**

Основная форма образовательной работы с детьми: музыкально-тренировочные занятия, в ходе которых осуществляется систематическое, целенаправленное и всестороннее воспитание и формирование музыкальных и танцевальных способностей каждого ребенка. Занятия включают чередование различных видов деятельности: музыкально-ритмические упражнения и игры, слушание музыки, тренировочные упражнения, танцевальные элементы и движения, творческие задания. Организация игровых ситуаций помогает усвоению программного содержания, приобретению опыта взаимодействия, принятию решений. Беседы, проводимые на занятиях, соответствуют возрасту и степени развития детей. Занятия проходят 1 раз в неделю по 1 академическому часу. В год 36 академических часов. Академический час равен 45 минутам.

### **Планируемые результаты освоения программы:**

К числу планируемых результатов освоения основной общеразвивающей программы отнесены:

- **предметные результаты** – выполнение ритмических комбинаций, развитие музыкальности (формирование музыкального восприятия, представления о выразительных средствах музыки), развитие чувства ритма, умения характеризовать музыкальное произведение, согласовывать музыку и движение.

- **метапредметные результаты** – обнаружение ошибок при выполнении заданий, отбор способов их исправления; анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск

возможностей и способов их улучшения; видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека; управление эмоциями; технически правильное выполнение двигательных действий.

В этом направлении приоритетными для программы являются умения:

- иметь представления о пространстве и ориентироваться в нем;
- передавать в движении нюансы музыки;
- приобретение навыков коллективных действий;
- осуществление самоконтроля.

· *личностные результаты* - активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания, проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями, проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении целей.

**Учащийся 1 года обучения должен знать:**

- Правая и левая сторона
- Правая и левая сторона
- Позиции рук, ног
- Команды педагога
- Простые вариации детского танца
- Рисунки, линии, диагонали, круг
- Как сотрудничать с другими
- Партерные упражнения

**Должен уметь:**

- Ловко и пластично двигаться.
- Как работать отдельными частями тела
- Исполнять небольшие композиции детского танца

- Держать осанку
- Быть дисциплинированным

Учиться наблюдать за своим окружением, осознанно его воспринимать и задумываться над, тем, что увидели и услышали

**Учащийся 2 года обучения должен знать:**

- Как работать отдельными частями тела
- Построение танцев
- Вариации танцев
- Синхронное исполнение танцев
- Постановку формы тела
- Технику движений танца .

**Должен уметь:**

- Синхронно исполнять вариацию танца
- Держать осанку
- Самостоятельно танцевать вариации в рисунках танца
  - Выполнять движения под музыку

**Учащийся 3 года обучения должен знать:**

- Как управлять своим телом
- Азбуку танца
- Характер танца
- Вариации танца
- Партерные упражнения

**Должен уметь:**

- Развивать свои таланты
- Чувствовать музыку
- Работать в паре
- Вариации отдельных танцев
- Быстро координировать движения

- Управлять телом
- Синхронное исполнение движений
- Демонстрировать свои навыки перед зрительской аудиторией
- Физически справляться с усложненными движениями.

## Содержание программы.

### Учебно-тематический план 1-го года обучения

№ п/п	Тема занятий	Всего	Теория	Практика	Формы аттестации и контроля
1	Вводное занятие	1		1	Устный ответ
2	Игры развивающие	3	1	2	Игра
3	Правило этикета в танце	1		1	Игра
4	Разминка	4	1	3	Наблюдение педагога
5	Позиции рук и ног, корпуса, линии тела	4	1	3	Наблюдение педагога
6	Рисунок на детский тематический танец	1		1	
7	Детский танец	4	1	3	Наблюдение педагога
8	Концертная программа в школе Осенний бал	1		1	Выступление

	Новогодний танец:	7	1	6	Выступление
	Новогодняя развлекательная программа	1		1	Выступление
	Детский тематический танец:	6	1	5	Выступление
	Беседа «война 1941» Просмотр военных танцев	1		1	Беседа
	Отчётный концерт	1		1	Выступление
	Итого	36	6	30	

## Учебно-тематический план 2-го года

### 2.2. обучения

№	Название раздела, тема	Всего	Теория	Практика	Формы аттестации и контроля
1	Вводное занятие	1		1	Устный ответ
2	Разминка	8	2	6	Наблюдение педагога
3	Рисунок на тему изучаемого танца	1		1	Наблюдение педагога
4	Танец тематический	7	1	6	Наблюдение педагога
5	«Осенний бал «концертная программа	1		1	Выступление
6	Новогодний танец:	7	1	6	Выступлени е

7	Новогодняя концертно-развлекательная программа.	1		1	Выступление
	Просмотр учебного видео «Современна хореография»	1		1	Беседа
	Тематический танец с элементами современной хореографии	8	2	6	Наблюдение педагога
	Отчетный концерт	1		1	Выступление
	Итого	36	6	30	

**Учебно-тематический план 3-й год  
обучения**

№	Название раздела, тема	Всего	Теория	Практика	Формы аттестации и контроля
1	Вводное занятие	1		1	Устный ответ
2	Разминка	8	2	6	Наблюдение педагога
3	Просмотр учебного видео	1			Наблюдение педагога
4	Танец на тему осени:	8	1	7	Наблюдение педагога
5	Осенний бал-концертная программа	1		1	Выступление
6	Новогодний танец	8	1	7	Выступление

7	Новогодняя развлекательная программа	1			Выступление
8	Танец «Вальс фигурный»	9	2	7	Наблюдение педагога
9	Отчетный концерт	1		1	Выступление
	Итого:	36	6	30	

## **Содержание изучаемого материала курса для 1 года обучения.**

Каждая тема состоит из теоретической и практической части. Теоретическая часть включает в себя объяснение педагогом необходимых теоретических понятий, показ изучаемых элементов танца, объяснение принципа движения, беседу с учащимися, просмотр видеоматериалов. В данной программе не предусматривается проведение специальных теоретических занятий. Изучение теории входит в каждое учебное занятие.

Практическая часть включает разминку, отработку движений учащимися, составление вариаций из изученных движений и их исполнение. Разучивают тематические танцы по схеме 1 разбор движения, отработка техники под счет, музыкальность. 2 соединение движений в вариацию под счет и музыку. 3 рисунки танца 4 линии корпуса и если есть позиции в паре. 5 Характер танца и сюжетный окрас. 6 Синхронность и музыкальность. С каждым годом движения усложняются и рисунки переходят от простого к более сложному, ритм и музыкальность синкопируется. В конце каждого занятия учащиеся под руководством педагога анализируют свою работу, используя метод взаимооценки.

### **1. Вводное занятие**

1.1. Теория. Знакомство с обучающимися. Введение в образовательную программу. Инструктаж по технике безопасности. Культура поведения на учебных занятиях.

### **2. Игры подвижные.**

2.1. Теория. Объяснения правил игры. Ориентирование в пространстве «Построй рисунок»,» Хлопки»,» Сова»,» Змейка». «Повтори хлопок». На координацию движения «Учитель ученик»,» Зевака».

2.2. Практика. Исполнения игр.

Игры используются в течение всего учебного года .

### **3. Правила этикета в танце.**

Просмотр учебного видео на примере «Формейшин- стандарт и латина.

### **4. Разминка.**

Теория. Объяснение как правильно двигаться отдельными частями тела.

Изоляции. Техника исполнения движений. Беседа о растяжении, расслаблении.

Схема комбинаций.

Практика. Исполнение движений под счет, музыку. Исполнение отдельных фигур. Разучивание вариаций. Многократное повторение на выносливость, динамику и музыкальность.

Разминка проходит в начале занятия в течение всего года.

### **5. Изучение позиций рук, ног, корпуса.**

5.1. Теория. Основные степени поворотов на месте и в движении: целый поворот, половина поворота, поворот по четвертям и восьмым долям.

5.2. Практика. Постановка рук – подготовительная, 1, 2, 3 позиции. Позиции ног - 1, 2, 3: складывание, сгибание, приседание. Изучается по 1,3 позициям. Музыкальный размер - 3/4 или 4/4. Движения, вырабатывающие натянутость всей ноги в колене, подъёме, пальцах, развивающие силу и эластичность ног (изучается по 1 позиции вначале в сторону, вперёд, затем назад). Музыкальный размер - 2/4. (Приложение 1, 2). Тренинг. Упражнения по всем уровням выполняются по заданию преподавателя. Усложнённые варианты и комбинации складываются из простых изученных элементов путем комбинации их между собой, включения шагов в различных направлениях. Исходная позиция (если не указывается специально) – ноги на ширине плеч, стопы параллельно друг другу.

### **6. Рисунок на тематический анекдот**

Воспитательная деятельность

Что воспитанник чувствует под музыку и рисует сюжет на листе бумаги.

Выражает свои эмоции

### **7. Тематические танцы 1года обучения.**

7.1. «Детский танец. Новогодний танец. Детский танец.

7.2. разбор техники танца

7.3. Практика. Отработка отдельных движений, вариаций, синхронность исполнения.

### **8. Отчетный концерт**

Выступление перед зрителем на сцене с танцевальным номером.

### **Содержание изучаемого программы курса для 2года обучения**

#### **1. Вводное занятие**

1.1. Теория. Беседа с обучающимися. Введение в образовательную программу. Инструктаж по технике безопасности. Культура поведения на учебных занятиях. План работы на весь год

#### **2. Разминка**

Теория. Повторение и объяснение, как правильно двигаться отдельными частями тела. Изоляции. Техника исполнения движений . Практика. Исполнение движений под счет, музыку. Исполнение отдельных фигур. Разучивание вариаций. Многократное повторение на выносливость, динамику и музыкальность.

Разминка проходит в начале занятия в течение всего года.

#### **3. Рисунок на тему изучаемого танца**

Воспитательная деятельность рисуем под музыку на листе.

#### **4. Танец тематический «Осенний»**

4.1. Теория: Техника исполнения отдельных элементов.

4.2. Практика Соединение отдельных элементов в вариацию танца

4.3. Композиция в рисунок танца.

4.4. Многократное повторение на синхронное исполнения танца под музыку

#### **5. «Осенний бал «концертная программа»**

## **6. Воспитательная деятельность**

### **6. Новогодний танец:**

6.1. Теория - Техника исполнения отдельных элементов.

6.2. Практика- Соединение отдельных элементов в вариацию танца

6.3. Композиция в рисунок танца.

6.4. Многократное повторение на синхронное исполнения танца под музыку

### **7. Новогодняя концертно- развлекательная программа.**

#### **8.1. Просмотр учебного видео.**

Воспитательная деятельность «Современна хореография»

### **9. Вариация «Современна хореография»**

9.1. Теория -техника исполнения отдельных элементов.

9.2. Практика-соединение отдельных элементов в вариацию

танца 9.3 Композиция в рисунок танца.

9.4. Многократное повторение на синхронное исполнения танца под музыку.

## **10. Отчетный концерт**

### **Содержание изучаемого программы курса для 3 года обучения.**

**1. Вводное занятие** 1.1Теория. Беседа с обучающимися. Введение в образовательную программу. Инструктаж по технике безопасности. Культура поведения на учебных занятиях. План работы на весь год

#### **2. Разминка**

Теория. Повторение и объяснение, как правильно двигаться отдельными частями тела. Изоляции. Техника исполнения движений в фитнесе. Практика. Исполнение движений под счет, музыку. Исполнение отдельных фигур. Разучивание вариаций. Многократное повторение на выносливость, динамику и музыкальность.

Разминка проходит в начале занятия в течение всего года

#### **3. Просмотр учебного видео-**

Наглядное представление танцевальных движений и разбор фигур-  
воспитательная деятельность

#### **4. Танец на тему осени:**

- 4.1. Теория - Техника исполнения отдельных элементов.
- 4.2. Практика- Соединение отдельных элементов в вариацию танца
- 4.3 Композиция в рисунок танца.
- 4.4. Многократное повторение на синхронное исполнения танца под музыку

#### **5. Осенний бал-концертная**

**программа** Воспитательная деятельность

#### **6. Новогодний танец**

- 6.1. Теория - Техника исполнения отдельных элементов.
- 6.2. Практика- Соединение отдельных элементов в вариацию танца
- 6.3. Композиция в рисунок танца.
- 6.4. Многократное повторение на синхронное исполнения танца под  
музыку

#### **7. Новогодняя развлекательная программа**

#### **8. Танец «Вальс фигурный»**

- 8.1. Теория - Техника исполнения отдельных элементов.
- 8.2. Практика- Соединение отдельных элементов в вариацию танца
- 8.3. Композиция в рисунок танца.  
Многократно
- 8.4. е повторение на синхронное исполнения танца под  
музыку

- 8.5. Изучение танца в паре.

#### **9. Отчетный концерт**

### **Методическое обеспечение**

Для реализации программы применяются методы и приемы:

1. Метод активного слушания музыки, где происходит проживание интонаций в образных представлениях: импровизация, двигательные упражнения – образы.

2. Метод использования слова, с его помощью раскрывается содержание музыкальных произведений, объясняются элементарные основы музыкальной грамоты, описывается техника движений в связи с музыкой, терминология, историческая справка и др.

3. Метод наглядного восприятия, способствует быстрому, глубокому и прочному усвоению программы, повышает интерес к занятиям.

4. Метод практического обучения, где в учебно-тренировочной работе осуществляется освоение основных умений и навыков, связанных с постановочной, репетиционной работой, осуществляется поиск художественного и технического решения.

5. 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.

### **Структура занятий**

Структура занятий включает в себя три основные части: подготовительную, основную, заключительную.

#### **Подготовительная часть занятия**

Общее назначение – подготовка организма к предстоящей работе. Задачами этой части является: организация группы; повышение внимания и эмоционального состояния занимающихся; умеренное разогревание организма. Основными средствами подготовительной части являются: строевые упражнения; различные формы ходьбы и бега; несложные прыжки; короткие танцевальные комбинации, состоящие из освоенных ранее

элементов; упражнения на связь с музыкой и др. Все упражнения выполняются в умеренном темпе и направлены на общую подготовку опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Методические особенности. Продолжительность подготовительной части определяется задачами и содержанием занятия, составом занимающихся и уровнем их подготовки. На эту часть отводится примерно 10-15% общего времени занятия.

Основная часть занятия. Задачами основной части являются: развитие и совершенствование основных физических качеств; формирование правильной осанки; воспитание творческой активности; изучение, и совершенствование движений танцев и его элементов; отработка композиций и т.д.

Средства основной части занятия: упражнения на силу, растягивание и расслабление; хореографические упражнения; элементы современного, бального, народного танца; танцевальные композиции; постановочная работа.

Методические особенности: На данную часть занятия отводится примерно 75-85% общего времени. Порядок решения двигательных задач в этой части строится с учетом динамики работоспособности детей. Разучивание и корректировка новых движений происходит в начале основной части, в конце – отработка знакомого материала.

Заключительная часть занятия. Основные задачи – постепенное снижение нагрузки; краткий анализ работы, подведение итогов. На эту часть отводится 5-10% общего времени.

Основными средствами являются: спокойные танцевальные шаги и движения; упражнения на расслабление; плавные движения руками; знакомые танцы, исполнение которых доставляет детям радость.

**Формы контроля и оценки результатов достижения поставленных целей:**

-проведение входного контроля, промежуточного и итогового мониторинга методом наблюдения

-беседа с воспитанниками

- участие в праздничных программах, концертах;

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

Форма одежды учеников. Девочки-чешки, носки, гимнастический купальник, юбка солнцем. Мальчики-шорты черные, белая футболка, чешки.

Спортивный коврик для занятий партером.

#### **4. Список литературы для педагога**

1. Барышникова Т. Азбука хореографии. Москва. 2000 год.

2. Ерохина О.В. Школа танцев для детей. Ростов-на-Дону. 2003. год.

3. .Ж.Е. Фирилева, Е.Г.Сайкина «Танцевально - игровая гимнастика для детей. Учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений. - СПб.; «ДЕТСТВО-ПРЕСС»,2000

4.Телегин А.А. Танцуем джайв и рок-н-рол.Ростов-на-Дону.2004г.

5.Картавых Н., Карпович О. Школа танцев для детей.-Спб: «Ленинградское издательство».2011

#### **Электронное приложение**

1Электронное 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»

## **Список литературы для родителей**

1.Нина Рубштейн, Психологические тренинги для танцоров, Москва, 2010-

123с.