

Управление образования Ирбитского муниципального образования

МОУ ДО «Центр внешкольной работы»

Принята на заседании  
Педагогического Совета  
Протокол №06  
от 01 сентября 2023 г.

Утверждаю:  
Директор МОУ ДО «ЦВР»  
*Щекотова*  
Щекотова Ирина Сергеевна  
приказ №96 от 01 сентября 2023 г.



Щекотова Ирина  
Сергеевна

Подписано цифровой  
подписью: Щекотова Ирина  
Сергеевна  
Дата: 2023.09.07 10:18:01  
+05'00'

Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
художественной направленности  
**«Ритмика»**

для детей младшего школьного возраста (7-8 лет)

Срок реализации: 1 год

Составитель: **Садриева Татьяна Сергеевна**  
педагог дополнительного образования  
I квалификационной категории

## Содержание

Раздел №1. «Комплекс основных характеристик программы».....	3
1.1. Пояснительная записка .....	3
1.2. Цели и задачи общеразвивающей программы .....	8
1.3. Планируемые результаты.....	9
Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий.....	10
2.1. Учебный план.....	10
2.2. Календарный учебный график.....	10
2.3. Рабочие программы.....	12
2.4. Методические материалы.....	13
Раздел 3. Комплекс форм аттестации.....	14
3.1. Формы аттестации.....	14
3.2. Оценочные материалы.....	14
3.3. Список литературы .....	14
Приложение 1. Рабочие программы.....	15

## **Раздел №1. «Комплекс основных характеристик программы»**

### **1.1. Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа Ритмика детское объединение «Непоседы» - художественной направленности разработана в соответствии следующих нормативно-правовых документов:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273 – ФЗ "Об образовании в РФ";
- Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014г. № 1726 - р);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
- Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006г. № 06 - 1844 " О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей";
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18 11.2015 № 09 - 3242" О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ";
- Приказ Минпросвещения РФ от 09.11.2018 N 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Танец начинается с ритмики. **Ритмика** - первая ступень хореографического образования. Группа начальной танцевальной подготовки, первые шаги в хореографию. Всем известно, какую огромную роль играет в жизни человека ритм. Ритму подчинена вся наша жизнь: ритм дыхания и сердечной деятельности, ритм суток и времен года, ритм работы и музыки. Не трудно представить, как легко ритм, произносимые слова или ритмическое дыхание могут вдохновить на движение. Движение, подчиненное определенному ритму – это уже прообраз танца. Нигде более

так всеобъемлюще не развиваются тело, душа и воля как в танце. Поэтому танец столь важен и необходим для образования и развития детей.

На занятиях ритмикой увеличивается объем двигательной активности, который оказывает значительное влияние на повышение умственной активности, развитие физических качеств, функциональное состояние сердечно – сосудистой и нервной системы. Движение в ритме и темпе, заданной музыки, способствует ритмичной работе всех внутренних органов и систем что при регулярных занятиях ведет к общему оздоровлению организма.

**Актуальность общеразвивающей программы.** На занятиях ритмикой особое внимание уделяется не только развитию ритмической, но и эмоционально-действенной связи музыки и танца. Танец решает те же задачи эстетического развития и воспитания что и музыка. В музыке заложены содержание и характер любого танцевального произведения. Не может быть танца без музыки, без ритма. Обучение искусству танца происходит параллельно с музыкальным воспитанием: дети учатся понимать, слушать и слышать музыку, органически сливать в единое целое движение и музыку.

Программа нацелена на **личностное развитие** ребенка.

**Новизна общеразвивающей программы** заключается в том, что она адаптирована к условиям сельской местности. Заниматься по данной программе может любой ребенок, проявляющий живой интерес к искусству танца, подходящий по состоянию здоровья.

**Отличительные особенности (новизна) общеразвивающей программы.** Программа «Ритмика» 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), «Хореография. Ансамбль песни и пляски имени В.С. Локтева. Начальная хореография для детей 5 – 6 лет» (Коротеев И.В., педагог дополнительного образования).

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.

Содержание материала постепенно усложняется. На следующий год обучения педагог возвращается к пройденному материалу на более высоком уровне, на новом музыкальном материале с учетом возрастных особенностей детей.

Педагог проявляет определенную гибкость в подходе к каждой конкретной группе детей, учитывая при этом состав группы, физические данные и возможности детей.

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

#### **Ведущие методы обучения.**

- Наглядный показ
- Объяснение методики исполнения
- Танцевальная игра
- Развивающие этюды
- Импровизация

#### **Принципы обучения ритмике и танцу**

• *Принцип доступности и индивидуализации.* Он предусматривает учет возрастных особенностей и возможностей ребенка и в связи с этим – определение посильных для него заданий. Индивидуализация подразумевает учет индивидуальных особенностей ребенка.

• *Принцип постепенного повышения требований.* От простого к сложному, постепенное увеличение объема и интенсивности нагрузок. Чередование нагрузок с отдыхом. Постепенная адаптация организма к нагрузкам.

- *Принцип систематичности* – один из ведущих. Непрерывность и регулярность занятий. Систематические занятия дисциплинируют, приучают к методичной и регулярной работе. В процессе занятий у детей вырабатывается понимание того, что любое дело нужно выполнять добросовестно и доводить до конца.

- *Принцип сознательности и активности.* Сознательное и заинтересованное отношение к занятиям. Для успешного достижения цели ребенку необходимо ясно представлять, что и как нужно выполнить, и почему так, а не иначе.

- *Принцип повторяемости материала.* Занятия танцем требуют повторения вырабатываемых двигательных навыков. Только при многократных повторениях вырабатывается двигательный стереотип.

- *Принцип наглядности.* При разучивании нового материала наглядность – это правильный практический показ движений педагогом. Большое значение имеет взаимосвязь образного слова и наглядности.

Все эти принципы могут быть удачно реализованы только во взаимосвязи. Организация занятий ритмикой и танцем обеспечивается методическими приемами, которые вызывают у детей желание творчества.

### **Структура занятий.**

№	Содержание работы	Значение данного вида деятельности
1.	Разминка	Подготовка к занятию, настрой на работу, разогрев всех групп мышц.
2.	Основная часть	Разучивание нового материала, повторение старого, работа над образом, методика исполнения, отработка основных движений, танцев.
3.	Партерная гимнастика	Вспомогательные упражнения выполняются на полу – лежа на спине, животе, сидя, стоя на коленях. Они повышают гибкость суставов, улучшают эластичность мышц и связок, увеличивают силу

		мышц.
4.	Танцевальная игра	Игра формирует заинтересованное отношение к занятию, вызывает активную работу мысли. Развивает образное мышление, актерское мастерство.
5.	Импровизация	Свободные, непринужденные движения на заданную музыку, дают возможность фантазировать, придумывать, раскрепощаться, развивать воображение.

**Адресат общеразвивающей программы.** Программа рассчитана на обучающихся 7-8 лет. Число детей, одновременно находящихся в группе от 7 до 30 человек.

**Режим занятий.** Занятия проводятся 2 раза в неделю с нагрузкой 1 час. Перерыв между занятиями 10 минут. Занятия проходят под музыку, используются фонограммы популярных детских песен, классическая и народная музыка.

**Объём общеразвивающей программы.** Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения, необходимых для освоения программы – 76; продолжительность первого года обучения – 76.

**Срок освоения общеразвивающей программы.** Количество недель – 38; количество месяцев – 9; количество лет – 1.

**Уровневость общеразвивающей программы** – «стартовый уровень».

**Формы обучения** – индивидуальная, индивидуально-групповая, групповая.

**Виды занятий** - беседа, открытое занятие, мастер-класс, творческий отчет.

**Формы подведения результатов:** открытое занятие, творческий отчет.

## 1.2. Цели и задачи общеразвивающей программы

**Цель данной программы** – активизация музыкального восприятия через движение. Двигаться, как подсказывает музыка, идти от музыки к движению, творчески отображая музыкальные впечатления.

По программе «Ритмика» решаются следующие **задачи**:

### Физическая подготовка детей:

- развитие опорно-двигательного аппарата;
- формирование постановки корпуса и стопы;
- содействие развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно – сосудистой и нервной системы организма.

### Совершенствование психомоторных способностей:

- развитие мышечной силы, гибкости, выносливости, скоростно-силовых и координирующих способностей;
- развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимание, - умение согласовать движения с музыкой;
- формирование навыков выразительности, пластичности, грациозности и изящества танцевальных движений.

### Развитие творческих и созидательных способностей:

- развитие мышления, воображения, находчивости и познавательной активности, расширение кругозора;
- формирования навыков самостоятельного выражения движений под музыку; развитие инициативы, чувства товарищества, взаимопомощи и трудолюбия.

### **1.3. Планируемые результаты.**

Предметные результаты освоения программы обучения

К концу года обучения дети будут

**знать:**

- названия основных танцевальных движений и элементов;
- 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 ладошами, 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 по залу в рассыпную и собираться в круг или в линию;
- выполнять элементы партерной гимнастики.

## Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий.

### 2.1. Учебный план.

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Организационное занятие.	1	1	-	Инструктаж по правилам поведения, технике безопасности. Форма одежды и обуви и внешнего вида.
2.	Ритмика, элементы музыкальной грамоты.	22	2	20	Итоговое занятие
3.	Танцевальная азбука	21	2	19	Открытое занятие.
4.	Танцевальные игры, этюды, танцы	30	4	26	Конкурсы, концерты.
5.	Творческая деятельность	2	-	2	Выступление перед зрителями.
Всего часов		76			

### 2.2. Календарный учебный график.

Начало учебного года – 1 сентября

Окончание учебного года – 31 мая.

Продолжительность учебного года: 38 недель.

Праздничные и выходные дни:

- 4 ноября – День народного единства;
- 1, 2, 3, 4, 5, 6 и 8 января - Новогодние каникулы
- 7 января - Рождество Христово
- 23 февраля - День защитника Отечества
- 8 марта - Международный женский день
- 29, 30 апреля – перенос выходных дней с 27 апреля и со 02 ноября

- 1 мая - Праздник Весны и Труда
- 9, 10 мая - День Победы
- 12 июня - День России

Продолжительность учебной недели – 6 дней.

Продолжительность занятий – 45 минут.

Перерывы между занятиями – не менее 10 минут.

Сроки проведения промежуточной аттестации: с 15 по 30 мая.

### **2.3. Рабочие программы.**

Рабочая программа обеспечивает достижение планируемых результатов дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы художественной направленности «Ритмика».

Рабочая программа учебного курса содержит:

- 1) тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.
- 2) содержание учебного курса.

Полное изложение рабочих программ учебных курсов, предусмотренных при изучении дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы художественной направленности «Ритмика» приведено в Приложении №1.

## 2.4. Методические материалы.

- **методические материалы** – В своей работе использую авторские программы и методики по хореографии: Жуковой В.П. «Развитие детей средствами хореографии» (обучение детей танцу в условиях дополнительного образования). Бриске Э. «Ритмика и танец» - начальное музыкально-ритмическое развитие детей. Усовой О. «Театр танца» (развитие музыкально-ритмических движений). Методическая разработка «Народный танец» Шляпниковой М.И. – музыкально-ритмическая раскладка, составляющая урок народного танца. Климов А.А. «Основы русского народного танца» - из истории возникновения и развития народной хореографии. Арзамазцева О.Г. «Преподавание хореографической дисциплины «классический танец» в непрофессиональных коллективах». Методика Смаковской Л.В. «Воспитание танцем в школе». Успешно применяю программу своего педагога по народному танцу Гуслевой А.Г. – работа детского хореографического коллектива в условиях дополнительного образования.

- **материально-техническое обеспечение** – занятия проходят в спортивном зале начальной школы. Имеется музыкальный центр, ноутбук. Костюмы, обувь и атрибуты для танцев берём на прокат в Доме культуры.

- **информационное обеспечение** – подборка аудио, видео материалов, фотоальбомы и журналы по хореографии, интернет источники – каналы ютуб и др., посещаю курсы повышения квалификации и семинары по хореографии.

- **кадровое обеспечение** – педагог дополнительного образования, первой квалификационной категории, образование высшее, стаж – 31 год.

## **Раздел 3. Комплекс форм аттестации.**

### **3.1. Формы аттестации.**

Оценка качества реализации программы «Ритмика» включает в себя текущий контроль успеваемости в течении учебного года и итоговую аттестацию обучающихся в конце учебного года.

### **3.2. Оценочные материалы.**

Успеваемость обучающихся проверяется на различных выступлениях: на открытых занятиях, концертах, конкурсах и т.д.

### **3.3. Список литературы**

- Базарова Н., Мей В. Азбука классического танца. - М.- Л. , 1964.
- Белкин А Васильева – Рождественская М. В. Историко-бытовой танец. – М.: Искусство. 1987.
- Жуков А. Уроки игры /Искусство в школе/. – 1995. -№ 3.
- Слущкая С.Л. Танцевальная мозаика. Хореография в детском саду. М.-2006 .
- Русанова, В.С. Словарь-справочник социального педагога-организатора досуга детей и подростков. – Челябинск, 2003.
- Русанова. В.С. художественно-эстетическое воспитание как основа творческого образа жизни. – Челябинск. 2006..
- Устинова Т. Русские народные танцы. – М., 1976
- Богаткова Л. Танцы для детей. Детгиз М., 1959.
- Жукова В.П. Развитие ребенка средствами хореографии. Екатеринбург, 2000.
- Мошкова Е.И Ритмика и балльные танцы для начальной и средней школы. М., 1998.
- Барышникова Т. Азбука хореографии, Москва, 2001.
- Роот З.Я. Танцы в начальной школе, Москва 2006.

**Рабочая программа по курсу**  
**«Ритмика»**  
(детское творческое объединение  
«Непоседы»,  
руководитель Садриева Т.С.)

## УЧЕБНЫЙ (ТЕМАТИЧЕСКИЙ) ПЛАН

по курсу «Ритмика»

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Организационное занятие.	1	1	-	Инструктаж по правилам поведения, технике безопасности. Форма одежды и обуви и внешнего вида.
2.	Ритмика, элементы музыкальной грамоты.	22	2	20	Итоговое занятие
3.	Танцевальная азбука	21	2	19	Открытое занятие.
4.	Танцевальные игры, этюды, танцы	30	4	26	Конкурсы, концерты.
5.	Творческая деятельность	2	-	2	Выступление перед зрителями.
Всего часов		<b>76</b>			

### Содержание учебного (тематического) плана

**Программа содержит следующие разделы:**

- Ритмика, элементы музыкальной грамоты.
- Танцевальная азбука.
- Танцевальные игры, этюды, танцы.
- Творческая деятельность

#### ***Раздел «Ритмика и элементы музыкальной грамоты»***

С первых уроков 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, слушание и разбор танцевальной музыки. Упражнения этого раздела способствует развитию музыкальности: формировать восприятие музыки, развития чувства ритма и лада, обогащение музыкально – слуховых представлений, развитие умений координировать движений с музыкой.

В комплекс упражнений входит:

- партерная гимнастика;
- тренаж на середине зала;
- танцевальные движения;

### **Раздел «Танцевальная азбука»**

Этот раздел включает изучение основных позиций и движений классического, народно – характерного и бального танца. Упражнения способствуют гармоничному развитию тела, технического мастерства, культуры движений, воспитывают осанку, развивают гибкость и координацию движений, помогают усвоить правила хореографии. Главная задача педагога при изучении движений, положения или позы необходимо разложить их на простейшие составные части, а затем в совокупности этих частей воссоздать образ движения и добиваться от детей грамотного и чёткого их выполнения. Здесь используется подражательный вид деятельности учащихся.

### **Раздел «Танцевальные игры, этюды, танцы»**

Этот раздел включает изучение народных игровых плясок, детского эстрадного сюжетного танца. Наиболее подходящий материал по возможности выбирается в зависимости от конкретных условий. В процессе разучивания танца педагог добивается, чтобы учащиеся исполняли выученные танцы музыкально, выразительно, осмысленно, сохраняя стиль и характер танца.