

Муниципальное образовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 5»

Принята  
педагогическим советом  
протокол № 5 от 19.05.2022 г.

Утверждено  
директор МОУ «СОШ № 5»  
Л.М. Сафонова  
Приказ № 01-13/161 от 31.05.2022 г.



**Дополнительная общеобразовательная программа  
танцевальной направленности**

**«Ритмика»**

Возраст учащихся: 2 – 4 класс (7 – 11 лет)

Срок реализации: 1 год

Направленность: художественная

Составитель: Майская Н. Н.,  
педагог дополнительного образования

г. Ухта

2022 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа «Ритмика» 1 – 4 классы составлена в соответствии с требованиями ФГОС на основе программ по хореографии для общеобразовательных школ:

- программа «Ритмика и танец» 1-8 классы, утвержденная Министерством образования 06.03.2001г.;
- программа «Хореография и ритмика» 1-7 классы Щербаковой Н.Н., учителя хореографии высшей категории неполной средней школы №39 г. Рыбинска;
- программа «Хореография» 1-8 классы Пантелеевой Т.И... учителя средней школы №66 г. Тюмени.

Школа после уроков – это мир творчества, проявления и раскрытия каждым ребёнком своих интересов, своих увлечений, своего «я». Во внеурочной деятельности создаётся своеобразная эмоционально наполненная среда увлечённых детей и педагогов, в которой осуществляется «штучная выделка» настроенных на успех будущих специалистов в различных областях спорта, искусства, науки, техники.

Среди множеств форм художественного воспитания подрастающего поколения хореография занимает особое место. Занятия танцем не только учат понимать и создавать прекрасное, они развивают образное мышление и фантазию, дают гармоничное пластическое развитие.

Благодаря танцам, происходит активное общение сверстников, ведь из всех видов увлечений танец раскрывает непосредственность и искренность эмоционального порыва, что так немаловажно при современном отчуждении людей друг от друга. Неформальное общение в танце – наиболее доступная форма познания мира окружающих людей.

Занятия танцем формируют правильную осанку, прививают основы этикета и грамотной манеры поведения в обществе, дают представление об актёрском мастерстве.

Танец имеет огромное значение как средство воспитания национального самосознания. Получение сведений о танцах разных народов и различных эпох столь же необходимо, как изучение всемирной истории и этапов развития мировой художественной культуры, ибо каждый народ имеет свои, только ему присущие танцы, в которых отражены его душа, его история, его обычаи и характер. Изучение танцев своего народа

должно стать такой же потребностью, как и изучение родного языка, мелодий, песен, традиций, ибо в этом заключены основы национального характера, этнической самобытности, выработанные в течение многих веков.

Курс внеурочной деятельности «Ритмика» посвящён процессу овладения детьми ритмическими движениями с музыкальным сопровождением.

**Направленность программы** – художественная.

Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями учащихся и рассчитана на проведение 2 раз в неделю (по 1.5 часа): 105 часов в год. Программа рассчитана на 1 год обучения. Состав групп постоянный. Программа рассчитана на учащихся 1-4 классов.

**Форма обучения** – очная.

Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.

**Актуальность программы.**

Программа направлена на изучение и сохранение танцевального наследия, она рассматривает их как часть современной жизни. Данная программа актуальна тем, что предполагает изучение не только традиционных видов хореографии и знакомство с танцевальной культурой, но и знакомство с историей возникновения и развития танца.

Новизна программы в том, что она построена на интеграции различных видов танцевально – хореографического искусства, тем самым, позволяя детям самоопределиться и самореализоваться.

Охрана здоровья ребенка предполагает не только создание необходимых гигиенических и психологических условий для организации учебной деятельности, но и профилактику различных заболеваний, а также пропаганду здорового образа жизни.

**Целью программы в данном направлении является** - формирование навыков здорового образа жизни, привычки следить за своим здоровьем, воспитание культуры поведения, и использование полученных знаний в повседневной жизни.

**Задачи:**

- создание условий для эмоционально-психического равновесия и комфорта учащихся;
- создание условий для формирования у учащихся культуры сохранения собственного здоровья;
- обеспечение учащихся необходимой информацией в области охраны здоровья;
- формирование умений, навыков и привычек, способствующих сохранению здоровья, трудоспособности и долголетия;
- введение в основные требования техники безопасности.
- -развитие общей физической подготовки (силы, выносливости, ловкости);
- -развитие танцевальных данных (выворотности, гибкости, устойчивости и координации), изучение танцевальных элементов;
- -развитие ритmicности, музыкальности, артистичности и эмоциональной выразительности;
- -воспитание трудолюбия, терпения, навыков общения в коллективе.

Программа посвящена процессу гармоничного физического, эстетического и нравственного воспитания школьников в общеобразовательной школе средствами ритмики и хореографии, учит их красоте и выразительности движений, формирует их фигуру, развивает физическую силу, координацию, ловкость. Задача предмета привить детям любовь к танцу, соразмерно сформировать их танцевальные способности: развить чувство ритма и такта, эмоциональную отзывчивость на музыку, танцевальную выразительность, ориентировку в пространстве, воспитать художественный вкус, интересы.

Одна из задач курса — привить учащимся культуру общения с одноклассниками, в паре в танце, с окружающими. Эта задача успешно решается путем организации танцевальных праздников, танцевальных игр и соревнований.

Приобретая опыт пластической интерпретации музыки на занятиях ритмикой, ребенок овладевает двигательными навыками и умениями, приобретает опыт творческого осмысления музыки, ее эмоционально-телесного выражения, развивает внимание, волю, память, творческое воображение.

Программа предусматривает систематическое и последовательное обучение. Однако, учитель, придерживаясь содержания программы, может творчески подходить к

проведению занятий. Это зависит от уровня общего и музыкального развития детей, мастерства педагога, условий работы.

Обучение хореографией в общеобразовательной школе целесообразно начинать с занятий по ритмике. Занятия ритмикой служат преддверием для занятий хореографией. На уроках ритмики происходят первые соприкосновения с музыкой, развивается внимание, музыкальная память, чувство ритма, умение двигаться под музыку. Целесообразно занятия ритмикой проводить весь учебный год и подготовить детей к урокам хореографии.

В программу ритмика и основы хореографии введены разделы "гимнастика", "народная стилизация", "эстрадный танец".

Известно, что первые впечатления обычно оставляют наиболее яркий след в психике учащихся и оказывают сильное воздействие на их отношение к занятиям и поведение на уроках. В силу этого, организация и проведение уроков первого года обучения может стать фактором, определяющим весь дальнейший ход занятий, а, следовательно, и решающим для успеха в учебе. Если на первом уроке допустить несобранность внимания, нарушения правил поведения, то серьезное отношение, с которым пришли дети, пропадет и восстановить его будет трудно: игры, упражнения превратятся в беспорядочную беготню и занятия потеряют всякий смысл.

**Группа занимающихся в группе ритмики состоит из учащихся нескольких классов.**

**Количество занимающихся в группе от 10 человек.**

**Продолжительность занятий: 2 раза в неделю по 1.5 часа.**

**Формы организации обучения:** командная, малыми группами, индивидуальная.

**Формы проведения занятий:** тренировочные занятия, беседы, выступления, школьные праздники, творческая самостоятельная работа.

**Адресат программы.** В объединение «Ритмика» принимаются дети без предварительного отбора, соответствующие указанной возрастной категории и не имеющие медицинских противопоказаний в возрасте от 7 до 11 лет.

**Обучение проводится в двух направлениях:**

- Усвоение теоретических знаний.
- Формирование практических навыков.

**Подведение итогов обучения** сдачи контрольных нормативов по гимнастике,

усвоение поставленных номеров.

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Содержание занятий направлено на обеспечение разносторонней подготовки обучающихся на основе требований хореографических и музыкальных дисциплин.

Учебный материал для занятий обширен, основное его содержание составляет упражнения для развития двигательных качеств и упражнения тренировочного характера. В условиях занятия движение носит развивающий характер и ориентировано на овладение детьми двигательными и интеллектуальными умениями, сенсорными способностями, на развитие навыков сотрудничества, эффективного взаимодействия на основе познавательных процессов. Это связано с тем, что одна из задач работы – это развитие и совершенствование танцевальных способностей.

Предмет «Ритмика» включает в себя разминку, общеразвивающие упражнения, гимнастику на ковриках и танцы, общие теоретические понятия, а также хореографические этюды.

### **Разминка**

Проводится на каждом уроке в виде “статистического танца” в стиле аэробики под музыку, что создает благоприятный эмоциональный фон и повышает интерес к упражнениям.

**Задача** – развитие координации, памяти и внимания, умения “читать” движения, увеличение степени подвижности суставов и укрепление мышечного аппарата.

### **Раздел «Танец».**

Этот раздел включает изучение народных плясок, эстрадных танцев.

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 эпохи и национальный характер танца.

В программный материал по изучению танца входит:

- усвоение тренировочных упражнений на середине зала,
- ритмические упражнения,
- разучивание танцевальных композиций.

В начале учащиеся знакомятся с происхождением танца, с его отличительными особенностями, композиционным построением, манерой исполнения и характером музыкального сопровождения. В танцах определённой композиции отмечается количество фигур, частей и количество тактов. Далее идёт усвоение учащимися необходимых специфических движений по степени сложности. После этого разученные элементы собираются в единую композицию.

Занятия по танцу включают в себя: тренировочные упражнения, сценические движения на середине зала и по диагонали, танцевальные композиции.

Также дети изучают элементы современной пластики. В комплекс упражнений входит:

- партерная гимнастика на ковриках;
- тренаж на середине зала;
- танцевальные движения;
- композиции различной координационной сложности.

## Тематическое планирование

1 год обучения

105 часов/год

№ п/п	Раздел, тема	Количество часов всего	Теория	практика
1	Что такое «Ритмика»? Основные понятия.	9	в процессе занятий	1.5
2	Разминка. Поклон.	1.5	в процессе занятий	1.5
3	Постановка корпуса. Основные правила.	1.5	в процессе занятий	1.5
4 -6	Общеразвивающие упражнения.	4.5	в процессе занятий	4.5
	<b>Эстрадный танец</b>	<b>57</b>		<b>57</b>
7	Общеразвивающие упражнения эстрадная хореография, изучение связки под современную музыку	1.5	в процессе занятий	1.5
8 - 12	Эстрадный танец “Осень”. Основные движения, постановка номера.	7.5	в процессе занятий	7.5
13	Движения по линии танца, закрепление хореографии	1.5	в процессе занятий	1.5

14 - 19	Танец «Новый год», постановка	9	в процессе занятий	9
20	Движения по линии танца, закрепление постановки, работа над выразительностью	1.5	в процессе занятий	1.5
21 - 22	Общеразвивающие упражнения: эстрадная хореография, изучение связки под классическую музыку	4.5	в процессе занятий	4.5
23 - 28	Постановка эстрадного номера «Россия, мы дети твои»	9	в процессе занятий	9
29	Закрепление материала постановки, работа над синхронностью и выразительностью	1.5	в процессе занятий	1.5
30 - 33	Общеразвивающие упражнения: эстрадная хореография, изучение связки под современную музыку	6	в процессе занятий	6
34 - 40	Постановка номера «Вальс Весны»	10.5	в процессе занятий	10.5
41 - 42	Закрепление материала постановки, работа над синхронностью и выразительностью	3	в процессе занятий	3
43	Индивидуальные, творческие задание «Придумай свой этюд»	1.5	в процессе занятий	1.5
	<b>Русская народная стилизация</b>	<b>25.5</b>		<b>25.5</b>
44	Элементы народной хореографии: русские женские шаги	1.5	в процессе занятий	1.5
45-46	Элементы народной хореографии: работа в парах	3	в процессе занятий	3
47 - 48	Индивидуальные, творческие задание «Придумай этюд в паре»	3	в процессе занятий	3
49	Элементы народной хореографии: подскоки, веревочка	1.5	в процессе занятий	1.5
50	Элементы народной хореографии: женский шаг , русские поклоны	1.5	в процессе занятий	1.5
51 - 52	Индивидуальные, творческие задания, создание своего этюда	3	в процессе занятий	3
53 - 58	Постановка танца «Весну звали», народная хореография.	9	в процессе занятий	9
59 - 60	Закрепление материала постановки, работа над синхронностью и выразительностью	3	в процессе занятий	3
	<b>Гимнастика на полу</b>	<b>13.5</b>		<b>13.5</b>
61	Гимнастика – техника безопасности на уроке	1.5	в процессе занятий	1.5
62	Гимнастика на полу, упражнения для развития и укрепления спины.	1.5	в процессе занятий	1.5
63	Гимнастика на полу, упражнения на выворотность	1.5	в процессе занятий	1.5



64 - 65	Гимнастика на полу, упражнения для развития и укрепления плечевого пояса	3	в процессе занятий	3
67	Гимнастика на полу, упражнения на развитие гибкости спины	1.5	в процессе занятий	1.5
68	Гимнастика на полу, упражнения для развития и укрепления ТЗБ.	1.5	в процессе занятий	1.5
69	Повторение пройденных номеров, этюдов, связок и постановок	1.5	в процессе занятий	1.5
70	Дружеская встреча	1.5	в процессе занятий	1.5

### Планируемые результаты обучения

К числу планируемых результатов освоения курса основной образовательной программы отнесены:

- *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

- *метапредметные результаты* – обнаружение ошибок при выполнении учебных 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 □ *предметные результаты* – выполнение ритмических комбинаций на высоком уровне, развитие музыкальности (формирование музыкального восприятия, представления о выразительных средствах музыки), развитие чувства ритма, умения характеризовать музыкальное произведение, согласовывать музыку и движение.

#### *Личностные результаты*

Сформированность внутренней позиции обучающегося, которая находит отражение в эмоционально-положительном отношении обучающегося к образовательному учреждению через интерес к ритмико-танцевальным, гимнастическим упражнениям. Наличие эмоционально-ценностного отношения к искусству, физическим упражнениям.

Развитие эстетического вкуса, культуры поведения, общения, художественно-творческой и танцевальной способности.

### ***Метапредметные результаты***

- регулятивные
- способность обучающегося понимать и принимать учебную цель и задачи;
- в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;
- накопление представлений о ритме, синхронном движении.
- наблюдение за разнообразными явлениями жизни и искусства в учебной и внеурочной деятельности
- познавательные
- навык умения учиться: решение творческих задач, поиск, анализ и интерпретация информации с помощью учителя.
- соотносить темп движений с темпом музыкального произведения;
- выполнять задания после показа и по словесной инструкции учителя;
- начинать и заканчивать движения в соответствии со звучанием музыки.
- коммуникативные
- умение координировать свои усилия с усилиями других;
- задавать вопросы, работать в парах, коллективе, не создавая проблемных ситуаций.

### ***Предметные результаты***

- готовиться к занятиям,
- под музыку, приветствовать учителя, занимать правильное исходное положение (стоять прямо, не опускать голову, без лишнего напряжения в коленях и плечах, не сутулиться), ходить свободным естественным шагом, двигаться по залу в разных направлениях, не мешая друг другу;
- ходить и бегать по кругу с сохранением правильных дистанций, не сужая круг и не сходя с его линии;
- ритмично выполнять несложные движения руками и ногами;
- выполнять игровые и плясовые движения;
- умение детей двигаться в соответствии с разнообразным характером музыки, различать и точно передавать в движениях начало и окончание музыкальных фраз, передавать в движении простейший ритмический рисунок;
- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале; }  
планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; }  
самовыражение ребенка в движении, танце.

### ***Познавательные***

Самостоятельно определять нужное направление движения по словесной инструкции учителя, по звуковым и музыкальным сигналам;

- соблюдать темп движений, обращая внимание на музыку, выполнять общеразвивающие упражнения в определенном ритме и темпе

### ***Коммуникативные***

- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика);

- формулировать собственное мнение и позицию;

- договариваться и приходить к общему решению в совместной репетиционной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;

- умение координировать свои усилия с усилиями других

### **Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение.**

Для реализации программы курса внеурочной деятельности «Ритмика» необходимо наличие танцевального зала с зеркалом, магнитофон.

### **Используемая литература**

1. Барышникова Т. «Азбука хореографии» (-М.: Айрис Пресс, 1999)
2. Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. «Игры, которые лечат». (-М.: ТЦ Сфера, 2009)
3. Ваганова А. Я. «Основы классического танца» (-С.-П., 2000)
4. Васильева Т. К. «Секрет танца» (-С.-П.: Диамант, 1997)
5. Воронина И. «Историко-бытовой танец» (-М.: Искусство, 1980)
6. Дереклеева Н.И. «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы». (-М.: ВАКО, 2007)
7. «Игровые и рифмованные формы физических упражнений». Автор-составитель С.А. Авилова, Т.В. Калинина. (-Волгоград: Учитель, 2008)
8. Климов А. «Основы русского народного танца» (-М.: Искусство, 1981)