Комитет образования Администрации города Усть-Илимска
Муниципальное автономное образовательное учреждение
дополнительного образования «Центр детского творчества»

РАССМОТРЕНА
на заседании методического совета
протокол от 07.10.2024 № 02

УТВЕРЖДЕНА
приказом МАОУ ДО ЦДТ
от 28.10.2024 № 295

Дополнительная общеразвивающая программа «Ритмика»

Уровень усвоения - ознакомительный
Направленность - художественная
Возраст учащихся - 7-11 лет
Срок реализации - 1 год

Автор программы:
Баженова Д.В., методист;
МАОУ ДО ЦДТ

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 15D6D28A14D452A2BBD05F264F030CA6
Владелец: Баженова Елена Викторовна
Действителен: с 29.09.2025 до 23.12.2026

г. Усть-Илимск – 2024

Пояснительная записка

Актуальность. Задача по формированию здоровья и культуры здорового образа у детей дошкольного возраста считается значимой задачей государства в целом, и образования, в частности. Государственно-общественными институтами принимаются меры целостного развития, укрепления и сохранения физического и духовного состояния ребенка. Хореография, ритмика, гимнастика остаются одними из самых доступных и эффективных форм всестороннего развития ребёнка. С помощью ритмической гимнастики, танца можно снять психическое напряжение, повысить умственную и физическую работоспособность, улучшить самочувствие. Дополнительная общеразвивающая программа «Ритмика» (далее – Программа) предоставляет возможность приобщить к разнообразию танцевально-музыкальной и спортивной деятельности детей с разными физическими данными. Программа подходит для всех учащихся: даже для тех, кто не обладает природными данными, необходимыми для занятий гимнастикой и ритмикой – пластичность, музыкальность, гибкость.

Содержание Программы направлено на приоритетные направления социально-экономического развития региона – формирование здоровья, культуры здорового образа жизни, интереса к искусству и его поддержки.

Педагогическая целесообразность. Учебная деятельность организуется в индивидуальной, групповой и коллективных формах. Игровая, диагностическая технологии, классические методы обучения обеспечивают выполнение задач по получению предметных и метапредметных результатов учащихся. Проработка содержания Программы оптимальными формами организации и образовательными технологиями позволяет удовлетворять возрастные психологические потребности учащихся в среде сверстников: любознательность, разные виды мышления, воображение, речевая и двигательная активности, желание взаимодействовать со сверстниками.

Педагог, придерживаясь содержания Программы, может творчески подходить как к проведению занятий, так и к постановочной работе, учитывая возможности учащихся, руководствуясь целью гармоничного развития личности ребенка.

Новизна. Ключевые темы «Музыкальное сопровождение», «Танцевальные упражнения», «Бальный танец», «Народно-стилизованный танец» взаимосвязаны и позволяют достичь гармоничного развития творческих способностей учащихся, физического и духовного самосовершенствования, а также укрепления здоровья. Учитывая, что для детей начальной школы характерны специфические психологические особенности (рассеянное внимание, быстрая утомляемость), особое значение уделяется теме «Ритмико-гимнастические упражнения». Именно базовые ритмические и гимнастические упражнения с частым чередованием одного движения с другим, сменой музыкального темпа, настроения, делают занятия насыщенными и интересными, совершенствуют двигательные навыки ребенка, укрепляют мышцы, благотворно воздействуют на работу органов дыхания.

Цель: воспитание интереса к физической и творческой активности учащихся младшего школьного возраста средствами музыкально-ритмической деятельности.

Задачи:

1. Воспитывать ценностное отношение к «Человеку. Творчеству»: культура общения, эстетика движения, интерес к занятиям по физкультуре и хореографии, музыке.
2. Дать систему специальных знаний: названия базовых элементов комплекса тренировочных упражнений и хореографических понятий, позиций рук, положений корпуса, физиологических основ танцевальных элементов. Обучить движениям на развитие координации, правилам музыкальных игр, основным элементам танца.
3. Развивать у учащихся общие интеллектуальные способности (быстрота мышления, устойчивость внимания, память); базовые музыкальные способности (чувство ритма, музыкальная память, выразительность и красота движений); общие физические способности (пластичность движений, координация, пространственная ориентация, прыгучесть, способность к многократному повторению движений).

Выявлять и поддерживать учащихся, которые проявили выдающиеся способности в хореографической деятельности.

Осуществлять отбор перспективных учащихся для дальнейших занятий по углублённым дополнительным общеразвивающим программам и предпрофессиональным программам в школе искусств.

Планируемые результаты

Учащиеся будут знать специальную терминологию; разнообразие танцевальных направлений; танцевальные позиции рук и ног; движения для укрепления мышц рук, ног, стоп, спины; характер танца, основные направления движения по залу, сцене; правила поведения в паре.

Учащиеся будут уметь координировать свои танцевальные движения и ориентироваться в пространстве; определять размер музыкального такта; работать в танцевальной группе; выполнять танцевально-гимнастические элементы; исполнять ритмические, классические и русские-народные танцы.

Учащиеся будут иметь опыт творческой презентации индивидуальных и коллективных достижений, оказания помощи другим.

Учащиеся получат развитие потребности к самовыражению и интереса к регулярным занятиям в хореографических или физкультурно-спортивных объединениях. Результативность освоения программы учащимися определяется в получении детского «продукта» - концертного номера, комбинации упражнений, концерта, публичной презентации.

При освоении Программы осуществляются аттестации промежуточная аттестация учащихся и аттестация по итогам освоения дополнительной общеразвивающей программы:

№ п/п	Критерии	Форма аттестации	Год обучения	Периодичность проведения	Механизм отслеживания	Содержание оценки
1	Предметные знания, умения, навыки	Промежуточная	1	Третья декада декабря	Двигательный тест (Приложение 1)	Высокий уровень (ВУ) Средний уровень (СУ) Низкий уровень (НУ) (Приложение 1)
		Итоговая	1	Третья декада мая	Практическая работа (Приложение 1)	

Принципы образования: сознательность и доступность; связь теории с практикой; систематичность и последовательность; активность и прочность, учёт возрастных и индивидуальных особенностей.

Направленность – художественная.

Образовательная область – интеграция: искусство, основы духовно-нравственной культуры народов России.

Образовательный уровень – начальный.

Уровень усвоения – ознакомительный.

Ориентация содержания – практическая.

Характер освоения – развивающая.

Адресат – учащиеся 7-11 лет.

Срок освоения – краткосрочная, 1год.

Объем программы – 72 ч.

Форма обучения: очная с применением ЭОС.

Режим занятий в неделю: 2 занятия по 1ч. (40мин) или 1 занятие по 2ч. (40мин х 2 = 80мин).

Количество учащихся в объединении - 15-20.

Принципы комплектования объединения: приём в объединение всех желающих детей без специального отбора с регистрацией в АИС «Навигатор дополнительного образования».

По окончании обучения учащиеся получают свидетельство о дополнительном образовании в МАОУ ДО ЦДТ.

Содержание программы

Тема 1. Вводное занятие

Краткие сведения о физической культуре, истории танцевального искусства, ритмики. Правила охраны труда. План работы на учебный год. Организация танцевальных праздников, смотров, показательных выступлений.

Практика. Игры на знакомство учащихся.

Тема 2. Музыкальное сопровождение танца

Анализ музыки. Понятие о характере музыки (веселый, грустный), темпе (медленный, быстрый), динамических оттенках (тихо, громко), куплетной форме (выступление, запев, припев), жанровой музыки (марш, песня, танец), начала музыки и ее окончание, строении музыкального произведения, длительности, такте, музыкальных размерах 2/4, 3/4, 4/4. Разные виды синкопов. Особенности ритмов изучаемых танцев.

Практика. Исполнение хлопками, притопами ритмических рисунков некоторых музыкальных произведений.

Ритмические упражнения под музыкальное сопровождение на шагах, отхлопывании, дирижерском жесте.

Построения и перестроения. Понятие о круге, колонне, шеренге, положении и перестроении в парах.

Тема 3. Упражнения на ориентировку в пространстве

Практика. Упражнения, помогающие ориентироваться в пространстве, танцевальной площадке, сцене.

Построение и перепостроение из танцевального рисунка в рисунок.

Работа индивидуально и в коллективе.

Правильное исходное положение. Ходьба и бег: с высоким подниманием колен, с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка. Ход цепочкой, противоход. Движение по линии и против линии танца.

Перестроение в круг из шеренги, цепочки. Построение в круг, в два круга, в линию, в две линии, в колонну по одному и по два, в шеренгу, в две шеренги.

Ориентировка в направлении движений вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга.

Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы.

Расход парами, четверками в движении и на месте по кругу.

Разбег по залу врассыпную, затем быстрый возврат на своё место.

Движение стайкой.

Тема 4. Ритмико-гимнастические упражнения

Практика. Выработка необходимых музыкально-двигательных навыков, координационных движений, навыков владения собственным телом, развития чувства ритма, гибкости, четкости движений, правильности осанки: Общеразвивающие упражнения. Наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами «паровозики». Движения рук в разных направлениях без предметов и с предметами (флажки, погремушки, ленты). Перекрестное поднимание и опускание рук. Одновременные движения рук. Изучение позиций рук. Свободное круговое движение рук.

Наклоны и повороты туловища вправо, влево (класть и поднимать предметы перед собой и сбоку). Приседания с опорой и без опоры, с предметами (обруч, палка, флажки, мяч). Сгибание и разгибание ноги в подъеме, отведение стопы наружу и приведение ее внутрь, круговые движения стопой, выставление ноги на носок вперед и в стороны, вставание на полупальцы. Перенесение тяжести тела с пяток на носки и обратно, с одной ноги на другую (маятник).

Упражнения на выработку осанки, координацию движений.

Отстукивание, прохлопывание, протопывание простых ритмических рисунков.

Формирование начальных навыков синхронной ходьбы, перестроений в простые фигуры, понимания точного местоположения в картине танца.

Игровой стретчинг: упражнения на расслабление мышц.

Творческая самореализация.

Тема 5. Танцевальные упражнения

Знакомство с танцевальными движениями:бодрый, спокойный, топающий шаг. Бег легкий, на полупальцах. Подпрыгивание на двух ногах. Прямой галоп. Маховые движения рук.

Элементы русской пляски: простой хороводный шаг, шаг на всей ступне, подбоченившись двумя руками (для девочек — движение с платочком); притопы одной ногой и поочередно, выставление ноги с носка на пятку.

Движения парами: бег, ходьба, кружение на месте.

Хороводы в кругу, пляски с притопами, кружением, хлопками.

Требования, предъявляемые к исполнителям: осанка, мышечное напряжение (сила движения), точность направления, понятие о выворотности, музыкальности.

Знание правил исполнения каждого отдельного движения.

Представление о характерных движениях танцев разных народов.

Знакомство с манерой исполнения исторических танцев.

Понятие о стиле и манере исполнения движений современных танцев.

Практика. Упражнения классического танца. Позиции ног: 1, 2, 3, 6-я. Полуприседание (деми плие). Упражнения для ног. Батман тандю в сторону, вперёд, назад. Полукруг, круг ногой (рон де жамб пар тер, ан деор и ан дедан) по точкам. Перенос тяжести с ноги на ногу (па дегаже). Подъем на полупальцы в сочетании с полуприседанием. Маленький бросок ноги (батман тандю жете). Перегибание корпуса вперед, назад и в стороны.

Позиции рук. Подготовительное положение 1, 2, 3-я позиции. Упражнения для рук. Перевод рук из подготовительного положения в 1, 2-ю позиции и опускание их в исходное положение. Перевод рук из подготовительного положения в 1, 3, 2-ю позиции и опускание их в исходное положение. Перевод рук из подготовительного положения в 1, 3-ю позиции, затем поочередный перевод рук в 1, 2-ю позиции и опускание их в исходное положение. Поочередный перевод руки из 2-й позиции в 1-ю и обратно. Поочередный перевод рук из 2-й позиции в 3-ю и обратно.

Тема 6. Бальный танец

Знание требований, предъявляемых к исполнению бальных танцев: выразительность, музыкальность. Происхождение исторических танцев, характерные особенности танцев разных эпох.

Знание основных элементов классического тренажа. Особенности техники исполнения разучиваемых движений. Роль баланса, противодвижения корпуса и работы ступни в танце. Правила исполнения разучиваемых движений.

Манера исполнения полонеза, польки, вальса. Общение и согласованность движений партнеров. Выразительные особенности рисунка танца: точность геометрической структуры, слитность перехода из одного построения в другое. Умение пригласить партнершу, поблагодарить ее после танца и отвести на место.

Практика. Танцы «Полонез», «Полька», «Фигурный вальс», «Вальс снежинок», «Разрешите пригласить» и др.

Тема 7. Народно-стилизованный танец

Знание требований, предъявляемых к исполнению народных сценических танцев: музыкальность, выразительность.

Знакомство с разными видами танцев: хороводы, пляски, кадрили, парные танцы. Особенности движений в народных танцах. Характерные положения рук в сольном, групповом танце, в хороводах. Исполнение на переменном шаге фигур хоровода: «цепочка», «корзиночка», «звездочка».

Изучение русского народного танца, как старинного, так и современного, понимание стиля, характера и манеры его исполнения.

Практика. Танцы «Полянка», «Матрёшечки», «Утушка луговая», «Кадрелочка», «Веселые зайчата», «Каблучки», «Калинка», «Летка-Енка» и др. Творческая импровизация: умение использовать накопленные знания в заданной теме.

Тема 8. Итоговое занятие

Практика. Показательное выступление.

Учебный план

№ п/п	Название тем	Количество часов	В том числе		Аттестация
			Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	1	1	
2	Музыкальное сопровождение танца	8	1	7	
3	Упражнения на ориентировку в пространстве	8	-	8	
4	Ритмико-гимнастические упражнения	10	-	10	
5	Танцевальные упражнения	14	1	13	Промежуточная (Двигательный тест)
6	Бальный танец	14	1	13	
7	Народно-стилизованный танец	14	1	13	
8	Итоговое занятие	2	-	2	Итоговая (Практическая работа)
	Итого	**72**	**7**	**65**	

Календарный учебный график

№ п/п	Название разделов	Месяц									Аттестация
		Сен	Окт	Нояб	Дек	Янв	Фев	Мар	Апр	Май	
1	Тема 1	2									
2	Тема 2	6	2								
3	Тема 3		6	2							
4	Тема 4			6	4						
5	Тема 5				4	8	2				1
6	Тема 6						6	8			
7	Тема 7								8	6	
8	Тема 8									2	1
		8	**8**	**8**	**8**	**8**	**8**	**8**	**8**	**8**	

Условия реализации дополнительной общеразвивающей программы

Материально-технические условия:

- хореографический зал с зеркалами;
- музыкальный центр;
- ноутбук;
- инвентарь (скакалки, мячи, коврики гимнастические, флажки).

При реализации программы в сетевой форме материально-техническое обеспечение усиливается организацией-участником по договору.

Информационно-методические условия:

- электронные образовательные ресурсы:

http://www.dance-city.narod.ru
http://www.danceon.ru
http:// www horeograf.com
https://horeografiya.com/index.pxp?rout=information
http://www.tanqodance.bu

- информационно-коммуникационные технологии: Microsoft Word, Microsoft PowerPoint.

Сетевые ресурсы: Программа реализуется с использованием сетевой формы в соответствии с договором о сетевой форме реализации программы в муниципальных общеобразовательных учреждениях.

Методические условия:

- рекомендуемые типы занятий: игра, репетиция, театрализация, соревнование.
- рекомендуемые образовательные технологии: игровая, рефлексия, диагностическая.

Методические материалы: методическая литература; конспекты занятий по ритмике и танцу; подборка игр, используемых на занятиях; дидактический материал (Приложение 2).

Кадровое обеспечение: педагог дополнительного образования.

Список рекомендуемой литературы

Для педагога

1. Баглай В.Е. Этническая хореография народов мира. Учебное пособие. 2020. – М.: Лань. – 384 с.
2. Киселев П.А., Киселева С.Б. Картотека подвижных игр и игровых заданий учителя физической культуры. От игры к спорту. ФГОС. – Волгоград: Учитель, 2020. – 279 с.
3. Кожевникова Н.В., Белогородцева Э.И. Педагогическая и спортивная этика. - М.: Лань, 2021. – 224 с.
4. Лукьянова Е.А. Дыхание в хореографии. Учебное пособие.– М.: Лань, 2020. – 184 с.
5. Подвижные игры с песнями в детском саду. Хороводы. – М.: Лань, 2019. – 178 с.
6. Подвижные тематические игры для дошкольников/ под ред. Пучковой И.В. – М.: Сфера, 2019 г. – 128 с.

Для учащихся

1. Баршай В.М., Стрельченко В.Ф., Курысь В.Н. 500 лучших подвижных игр для детей и взрослых. – М.: 1000 Бестселлеров, 2019. – 352 с.
2. Мустафина Т.В. Играю сам. Развитие самостоятельности у детей в подвижных играх. - М.: Сфера, 2019. – 112 с.

Для родителей (законных представителей)

1. Кес Е.А. Азбука хорошего поведения. – М.: Феникс-Премьер, 2023. – 80 с.
2. Кес Е.А. Азбука чувств и эмоций. – М.: Феникс-Премьер, 2021. – 63 с.
3. Сборник статей Московской государственной академии хореографии о театре, балете и музыке (ежегодный).

План воспитательной работы

№ п/п	Название мероприятия	Время и место проведения	Ответственный
«Ключевые дела учреждения»			
1	Участие в праздниках, соревнованиях, мастер-классах	В течение года	Педагог
Модуль «Экскурсии. Выезды. Походы»			
1	Экскурсии в учреждения культуры и спорта	В течение года	Педагог
Модуль «Профориентация»			
1	Участие в профориентационных мероприятиях	В течение года	Педагог
Модуль «Работа с родителями»			
1	Индивидуальные консультации родителей по работе в АИС «Навигатор Иркутской области». Участие в родительских собраниях. Вовлечение родителей в мероприятия МАОУ ДО ЦДТ	В течение года	Педагог
Модули, заполняемые по выбору			
Модуль «Организация предметно-развивающей среды»			
1	Оформление и наполнение кабинета учебно-материальными пособиями по ДОП	В течение года	Педагог
Модуль «Детский медиацентр»			
1	Освещение деятельности объединений в СМИ	В течение года	Педагог
Модуль «Детские общественные объединения»			
1	Участие в профилактических акциях, мероприятиях	В течение года	Педагог

Приложение 1

Оценочные материалы

Промежуточная аттестация «Двигательный тест»

Цель: выявление соответствия уровня теоретической и практической подготовки учащихся программным требованиям.

Содержание:

- правила поведения в хореографическом зале;
- позиции рук и ног ритмического танца;
- варианты прыжков на скакалке;
- упражнения с мячом;
- характер и темп музыкального фрагмента;
- движение по кругу, взявшись за руки друг за другом или парами, располагаться по залу врассыпную и собираться в круг или в линию;
- упражнения на ориентировку в хореографическом зале, движение в заданном рисунке (построение в колонну по одному, по два, построение в круг, по диагонали).

Критерии оценки

Низкий уровень (НУ) - низкий уровень теоретических знаний, недисциплинированность, быстрая утомляемость, неустойчивое внимание, слабое освоение позиций и упражнений, не развит музыкальный и ритмический слух.

Средний уровень (СУ) - достаточный уровень теоретических знаний, средняя утомляемость, эмоциональная отзывчивость, хорошее согласование движения с музыкой, но есть неточности в исполнении движений.

Высокий уровень (ВУ) – высокий уровень теоретических знаний, физическая выносливость и двигательная активность, устойчивое внимание, отсутствие ошибок при исполнении танцевальных движений и правильное сочетание их с музыкой.

Аттестация по итогам освоения дополнительной общеразвивающей программы «Практическая танцевальная работа»

Цель: выявление уровня усвоения учащимися программного материала, соответствие прогнозируемым результатам образовательной программы.

Содержание:

- правила гигиены тела, тренировочной одежды;
- элементы партерной гимнастики;
- основные танцевальные позиции рук и ног;
- ритмичная ходьба под музыку, лёгкий бег, хлопки ладошами, притопы ногами, вращение кистями рук, прыжки на двух ногах;
- шаг польки;
- переменный шаг;
- основные танцевальные движения.

Критерии оценки

Низкий уровень (НУ) – освоено менее ½ объёма теоретических знаний, практических умений и навыков, предусмотренных программой; слабая техническая подготовка, неумение анализировать своё исполнение.

Средний уровень (СУ) – освоено не менее ½ объёма теоретических знаний, практических умений и навыков, предусмотренных программой; грамотное исполнение движений с небольшими недочётами.

Высокий уровень (ВУ) – представлен высокий уровень теоретических знаний; технически качественное и художественно осмысленное исполнение программного материала, отвечающее всем требованиям на данном этапе обучения.

Приложение 2

Методические материалы

Рекомендуемые танцы, хороводы, музыкальные игры для учащихся 7-11 лет

Музыкальная игра «Кем быть», муз. Маневича, сл. В. Гурьяна.
Музыкальная игра «Узнай свою музыку», музыка по выбору педагога.
«Моя лошадка», муз. А. Гречанинова.
«Бубенцы», муз. В. Витмана.
«Танец Снежинок», муз. М. Красева.
«Вальс», муз. Г. Александрова.
Русская народная песня «Как пошли наши подружки».
Игра «Плетень», русская народная песня «Пойду ль я, выйду ль я».
Танец-игра «Ах ты, береза», муз. народная.
Танец «Прыгалки», муз. В. Волкова.
Танец «Как у наших ворот», муз. народная.
Танец «Полька», муз. Ю. Слонова.
Танец «Веселые барабанщики».
Танец-игра «Неуклюжий медведь».
Танец «Куклы», муз. Л. Шостаковича.
Танец-игра «Буратино среди друзей», муз. из к/ф «Приключения Буратино».
«Танец Кота Леопольда и мышей», муз. из мультфильмов.
«Полька «Дразнилки», муз. по выбору педагога.
Танец «Кузнечики», муз. В. Шаинского, сл. Н. Носова.
«Полька-минутка», муз. С.В. Рахманинова.
Инсценировка латышской народной песни «Петушок».
Танец «Гуси-гуси», муз. народная.
Танец-игра «Мои моряки», муз. Р. Глиэра.
Танец «Комаринская», муз. обр. П. Чайковского.
Бальный танец «Здравствуй, это я!», муз. Н. Королева.
«Школьная полька», муз. А. Островского.
Танец «Казачок», муз. М. Блантера.
Бальный танец «Вару-вару», муз. Р. Паулса.
Польский танец свободной композиции «Полонез», муз. Ф. Шопена.
Греческий танец «Сиртаки», муз. М. Теодоракиса.
Танец «Веселый дождик», муз. по выбору.
Танец «Сюрприз», муз. В. Шаинского.
Танец «Карнавал», муз. по выбору.
Бальный танец «Сударушка», муз. народная.
Бальный танец «Рилио», муз. М. Вайткевичуса.
Бальный танец «Веселая минутка», муз. Киянова.
Бальный танец «Калинка», муз. в обр. А. Талакина.
Кубинский бальный танец «Ча-ча-ча», муз. по выбору.
Бразильский бальный танец «Самба», муз. по выбору.