

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ  
АДМИНИСТРАЦИИ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ГОРОД КРАСНОДАР

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД КРАСНОДАР  
«ЦЕНТР ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА И ИСКУССТВ «ЮБИЛЕЙНЫЙ»

Принята на заседании  
педагогического совета  
МБОУ ДО ЦДТиИ «Юбилейный»  
« 31 » августа 2022 г.  
Протокол № 23 \_\_\_\_\_

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ ДО ЦДТиИ  
«Юбилейный»  
Т.С. Касьянова  
« 31 » августа 2022 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

ХУДОЖЕСТВЕННОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

«Ритмика»

Уровень программы: базовый

Срок реализации программы: 2 года: 144 ч. (1 год – 72 ч.; 2 год – 72 ч.)

Возрастная категория: от 5 до 7 лет

Состав группы: до 15 человек

Форма обучения: очная, очно-дистанционная, дистанционная

Вид программы: модифицированная

Программа реализуется на основе ПФДО

ИД-номер Программы в АИС «Навигатор»: 33592

Автор-составитель:  
Мармэ Олеся Анатольевна,  
педагог дополнительного образования

г. Краснодар, 2022

## **Раздел №1 «Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемы результаты».**

### **Пояснительная записка**

Нормативно-правовой базой создания программы послужили следующие документы:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 года № 1726-р.
- План мероприятий на 2015-2020 годы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 года № 1726-р.
- Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей», утвержденный 30 ноября 2016 года протоколом заседания президиума при Президенте РФ.
- Федеральный проект «Успех каждого ребенка», утвержденный 07 декабря 2018 года.
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29 мая 2015 года № 996-р.
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 года № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
- Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы), Москва, 2015 года-Информационное письмо 09-3242 от 18 ноября 2015 года.
- Приказ Минтруда России от 05 мая 2018 года № 298н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (зарегистрирован Минюстом России 28 августа 2018 года, регистрационный № 25016).
- Письмо Минобрнауки РФ «О направлении методических рекомендаций по организации независимой оценки качества

дополнительного образования детей» № ВК-1232/09 от 28 апреля 2017 года.

- Краевые методические рекомендации по проектированию общеобразовательных общеразвивающих программ (2020 год)

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Ритмика» направлена на творческое, эстетическое, духовно-нравственное развитие учащихся, создание основы для приобретения им опыта исполнительской практики.

С целью обеспечения высокого качества образования, его доступности, открытости, привлекательности для учащихся, их родителей и всего общества, духовно-нравственного развития, эстетического воспитания и художественного становления личности ребенка, создает комфортную развивающую образовательную среду, обеспечивающую возможность: выявления и развития одаренных детей в области хореографического искусства; организации творческой деятельности учащихся путем проведения творческих мероприятий (конкурсов, фестивалей, мастер-классов, концертов, творческих вечеров и др.). На занятиях по ритмике происходит непосредственное и всесторонне обучение ребенка на основе гармоничного сочетания музыкального, двигательного, физического и интеллектуального развития.

**Направленность программы** – художественная.

**Актуальность программы**

Танцевальная гимнастика, ритмические упражнения необходимые для освоения танца, помогают приобрести учащимися навыки легкости, грациозности, умения двигаться. Кроме того, ритмические движения музыка воздействуют на состояние здоровья ребенка.

**Педагогическая целесообразность**

Уроки ритмики развивают музыкальные способности – слух, память, ритм, помогают выявлению творческих задатков учащихся, знакомят в доступной форме с теоретическими основами музыкального искусства. Учащиеся получают возможность самовыражения через музыкально – игровую деятельность.

Изучение «Ритмики» тесно связано с изучением предметов «Слушание музыки», «Музыкальная грамота».

Ритмика предоставляет возможность полноценно развивать индивидуальные особенности каждого ребенка, сформировывать хороший эстетический вкус, и развивая его физические данные.

**Отличительные особенности** данной программы в том, что в педагогическом процессе используется личностно-ориентированная

технология на групповых занятиях ритмикой. Индивидуальный подход к каждому ребенку состоит в том, чтобы научить его специальным умениям и навыкам, а также общаться и выражать себя. Это способ работы, помогающий учащимся добиваться успехов в любой сфере деятельности в дальнейшем. Занятия ритмикой дарят ребенку радость движения, общения, обогащают его внутренний мир и помогают познать себя. Педагог должен учитывать особенности развития ребенка, увеличивать физическую нагрузку очень осторожно, а так же укреплять и развивать мышцы, формировать устойчивые навык правильной осанки и совершенствовать основные танцевальные движения постепенно.

**Новизна программы.** Учебный материал концентрируется вокруг блоков, каждый из которых включает в себя доступный и интересный по своему содержанию материал.

Программный материал составлен с учетом возрастных особенностей детей и уровня первоначальной подготовки.

Целостность образовательного процесса обеспечивается подчинённостью всех целей одной общей и достигается через содержание программы.

#### **Особенности организации образовательного процесса**

Программа создаёт условия и образовательную среду для раскрытия природных задатков воспитанников, тем самым помогает приобщению детей к ценностям культуры.

В программе реализуются важные педагогические принципы:

- систематичность, целенаправленность, доступность, регулярность учебного процесса;
- преподавание по принципу «от простого к сложному»;
- умение преподавателя вовлечь учащихся в творческий процесс;
- позитивный психологический климат во время занятия;
- высокий профессиональный уровень педагога (как в предметной сфере, так и в психолого-педагогической);
- грамотное методическое изложение материала;
- личный выразительный показ педагога.

#### **Адресат программы.**

Возраст детей, участвующих в реализации данной образовательной программы, составляет 5 - 6 лет.

На протяжении дошкольного возраста происходят заметные изменения как в содержании чувств и в форме их проявления.

Таким образом, коррекция средствами движений может быть направлена на реабилитацию и восстановление как отклонений в моторике (общей, мелкой, артикуляционной), регуляцию мышечно-физиологического тонуса, так и

нарушений в психических процессах, коммуникативной, эмоционально-волевой сфере, снятие психоэмоционального напряжения, осуществление психотерапевтического эффекта.

Программа адресована учащимся хореографического отделения 5-6-летнего возраста, поступающих в ЦДТ по желанию ребенка и родителя без медицинских противопоказаний. Обучение по программе осуществляется с любым видом и типом психофизиологических особенностей, с разным уровнем интеллектуального развития (в том числе и одаренных, мотивированных), имеющими разную социальную принадлежность (в том числе детей, находящихся в трудной жизненной ситуации), пол и национальность и не имеющих медицинских противопоказаний для занятий данным видом деятельности.

Возраст детей, участвующих в реализации данной образовательной программы, составляет 5 -6 лет. Данная программа рассчитана на обучение ритмике мальчиков и девочек дошкольного возраста. Принимаются все желающие от 5 лет, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья. Проводится стартовая диагностика детей с целью выяснения уровня их готовности и их индивидуальных особенностей.

**Условия приема детей:** запись на дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу осуществляется через систему заявок на сайте «Навигатор дополнительного образования детей Краснодарского края» <https://p23.навигатор.дети/>.

#### **Объем и срок освоения программы.**

Программа «Ритмика» рассчитана на 2 года обучения. Срок освоения: сентябрь – май для 1и 2 годов обучения, Всего часов по программе - 216 часов. Срок освоения программы в год - 108 часов.

**Формы обучения** – очная, дистанционная.

#### **Режим занятий.**

Программа составлена с учетом занятий 2 раза в неделю, 2 часа и один, продолжительностью 30 минут, 10 минут перемена.

**Виды занятий.** Занятия групповые. Состав группы постоянный, одновозрастной. Виды занятий определяются содержанием программы, могут быть: практические занятия, контрольный урок, концерт, открытый урок.

#### **Цель и задачи программы.**

**Цель программы** – приобщение учащихся к хореографическому искусству, укрепление здоровья, развитие чувства прекрасного.

#### **Задачи программы:**

**Образовательные (ориентированные на предметный результат):**  
-овладение навыкам красивого, гармоничного движения;

- развитие образного мышления;
- ознакомление с позициями ног, рук, основными ориентирами в пространстве;
- выработка правильной осанки и постановка корпуса.
- развитие профессиональных данных: подъём стопы, танцевальный шаг, прыжок, ритмичность, эластичность мышц, музыкальность, координация;
- развитие техники исполнительского мастерства.

**Развивающие (ориентированные на метапредметный результат):**

- приобретение музыкально-ритмических навыков;
- формирование навыков координации, владения мышечным аппаратом;
- воспитание культуры поведения и чувства прекрасного;
- развитие художественных способностей учащихся, привить им любовь к танцам;
- ознакомление учащихся с танцами народов мира, классическими, современными, игровыми.

**Воспитательные (ориентированные на личностный результат):**

- воспитание любви к музыке, к хореографическому искусству,
- развитие фантазии и образного мышления учащихся в области хореографии,
- воспитание трудолюбия, дисциплинированности, обязательности, аккуратности,
- укрепление здоровья.

**Содержание программы**  
**Учебный план (1 год**  
**обучения)**

№	Раздел	Количество часов			Форма аттестации / контроля
		Всего	Теор	Прак	
1.	Танцевальная азбука и элементы танцевальных движений.	64	24	40	Текущий контроль
2.	Партерная гимнастика.	12	4	8	Текущий контроль
3.	Танцевальные этюды, игры, танцы.	30	10	20	Текущий контроль
4.	Итоговое занятие.	2	-	2	Итоговый контроль
<b>Итого</b>		108	38	70	

**Цель 1 года обучения:** Ознакомление с элементами хореографического искусства, разучивание танцевальных движений, развитие чувства метроритма.

• **Задачи 1 года обучения:**

- Определение характера музыки
- Правильное определение сильной доли и умение различать длительности звука,
- Выполнение основных движений упражнений под музыку преимущественно на 2/4 и 4/4,
- Умение координировать движения рук, ног, головы при ходьбе, беге,
- Умение ориентироваться в пространстве,
- Умение четко определять «право» и «лево» в движении и при исполнении упражнения с использованием предметов
- Умение свободно держать корпус, голову и руки.

**Содержание программы**

**Первый года обучения.**

**Тема 1. Танцевальная азбука и элементы танцевальных движений**

Ознакомление детей с танцевальной азбукой:

- постановка корпуса;
- упражнения для рук, кистей, и пальцев;
- упражнения для плеч;
- упражнения для головы;
- упражнения для корпуса;

Выполнение упражнений танцевальной азбуки.

Ознакомление детей с элементами танцевальных движений:

- ходьба: простой шаг в разном темпе и характере;
- бег и прыжки в сочетании по принципу контраста;
- притопы: удар одной ногой в пол, поочередные удары правой и левой ногой;
- топающий шаг, выставление ноги на носок перед собой;
- хлопки;

Выполнение проученных элементов танцевальных движений.

Ознакомление детей с танцевальными рисунками и ориентацией в пространстве:

- упражнения и игры по ориентации в пространстве;
- построение в круг;
- построение в линию;
- построение в две линии.

Выполнение упражнений по ориентации в пространстве.

## **Тема 2. Партерная гимнастика (упражнения на полу)**

Ознакомление с элементами партерной гимнастики:

- упражнения для развития гибкости;
- упражнения для стоп;
- упражнения для развития растяжки;
- упражнения для позвоночника.

Выполнение тренировочных упражнений на полу.

## **Тема 3. Танцевальные этюды, игры, танцы**

- составление этюдов на основе изученных танцевальных элементов;
- сочинение с детьми танцевальных этюдов;
- ознакомление детей с играми;
- применение игр на занятиях.

## **Тема 4. Итоговое занятие.**

- показ выученного материала родителям.

### **Планируемые результаты**

К концу первого года обучения дети должны

#### **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, а так же 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 по залу в рассыпную и собираться в круг или в линию;
- выполнять элементы партерной гимнастики;

### **Учебный план (2 год обучения)**

№	Раздел	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		Всего	Теор	Прак	
1.	Танцевальная азбука и элементы танцевальных движений.	51	8	43	Текущий контроль
2.	Партерная гимнастика.	33	8	24	Текущий контроль
3.	Танцевальные этюды, игры, танцы.	21	4	17	Текущий контроль

4.	Итоговое занятие.	2	-	2	Итоговый контроль
	<b>Итого:</b>	108	20	88	

**Цель 2 года обучения:** Развитие хореографических знаний, умений, навыков

**Задачи 2 года обучения**

- Знание различия классической и народной музыки
- Выполнение основных движений упражнений с предметами и без них под
- Умение координировать движения рук, ног, головы при ходьбе, беге
- Умение ориентироваться в пространстве: выполнять повороты, двигаясь по линии танца
- Умение свободно держать корпус, голову и руки
- Умение работать в паре и синхронизировать движения.

**Содержание программы второго года обучения.**

**Тема 1. Танцевальная азбука и элементы танцевальных движений**

Закрепление и ознакомление с новыми элементами танцевальной азбуки:

- постановка корпуса: продолжение работы над подтянутостью спины, постановкой головы;
- упражнения для головы: наклоны головы вперед, назад, в стороны, по полукругу;
- упражнения для плеч: спокойные или быстрые подъемы плеч вверх и опускания их вниз;
- упражнения для рук, кистей, пальцев.

Выполнение проученных упражнений танцевальной азбуки.

Работа над выразительностью подъема рук в стороны или вверх.

Ознакомление с новыми элементами танцевальных движений:

- равномерный бег с захлестом голени;
- легкие, равномерные, высокие прыжки;
- перескоки с ноги на ногу;
- простой танцевальный шаг, приставной шаг
- шаги на полупальцах и пятках;
- притопы: удары стопы в пол равномерно и по три;

Выполнение проученных элементов танцевальных движений.

Закрепление танцевальных элементов: полуприседания, повороты на двух ногах, вынос ноги на каблук.

Ознакомление детей с танцевальными рисунками.

Проведение игр для развития ориентации детей в пространстве.

Выполнение проученных рисунков и упражнений по ориентации в пространстве.

## **Тема 2. Партерная гимнастика (упражнения на полу)**

Выполнение проученных, тренировочных упражнений партерной гимнастики, на растягивания и гибкость.

Ознакомление с новыми элементами партерной гимнастики:

- образные движения;
- танцевальные этюды на полу.

## **Тема 3. Танцевальные этюды, игры, танцы.**

Сочинение танцевальных элементов в статичном положении или в продвижении.

Слушание музыки, и придумывание музыкальных образов, танцевальных этюдов.

Отгадывание музыкальных загадок.

## **Тема 4. Итоговое занятие.**

- показродителям проученного материала;
- прогон и репетиция танцевального номера;
- выступление на сценической площадке с танцевальным номером.

## **Планируемые результаты**

К концу второго года обучения дети должны

### **знать:**

- начало и конец музыкального вступления.
- названия новых танцевальных элементов и движений.
- правила исполнения движений в паре.

### **уметь:**

- откликаться на динамические оттенки в музыке,
- выполнять простейшие ритмические рисунки;
- реагировать на музыкальное вступление;
- красиво и правильно исполнять танцевальные элементы;
- давать характеристику музыкальному произведению;
- хорошо ориентироваться в пространстве на основе круговых и линейных рисунков;
- исполнять движения в парах, в группах;
- держаться правильно на сценической площадке.

## **Планируемые результаты по программе «Ритмика»**

Таким образом программа «Ритмика» направлена на приобретение учащимися следующих знаний, умений и навыков:

### *Предметные:*

-освоение знаний о музыкальных жанрах, темпе музыкального произведения, динамике, метре, ритме, ритмическом рисунке.

-освоение различных построений рисунков и фигур;

- умение ориентироваться в пространстве;

знакомство с основными позициями рук и ног, постановкой корпуса, ГОЛОВЫ.

### *Личностные:*

-развитие опорно-двигательного аппарата, умение владеть своим

телом;

-развитие музыкальности, двигательной памяти.

### *Метапредметные:*

-воспитывать морально-волевые качества

(трудолюбие, усердие, целеустремлённость, умение рассчитывать своё время, терпение, терпимость к окружающим и умение работать в коллективе).

## Раздел № 2. «Комплекс организационно-педагогических условий».

### Календарный учебный график

1 год обучения

Место проведения

Время проведения

№	Название тем	Кол часо в	Кол заня тий	дат а	Формы занятия, контроля	Прим еч.
	<b>Партерная гимнастика</b>	<b>6</b>	<b>6</b>			
1	Развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов.	3	3		Практич. Занятие. Текущий	
2	Повороты головы, плеч, рук. Наклоны корпуса из стороны в сторону, вперед, вниз, круговые вращения	3	3		Практич. Занятие. Текущий	
	<b>Танцевальная азбука и элементы танцевальных движений.</b>	<b>24</b>	<b>24</b>			
3	Упражнения для головы, шеи и плечевого пояса: наклоны, повороты, круговые движения вместе и поочередно.	3	3		Практич. Занятие. Текущий	
4	Прыжки на месте, из стороны в сторону, вперед- назад, подскоки на месте и в повороте	3	3		Практич. Занятие. Текущий	
5	Упражнения для головы, шеи и плечевого пояса	3	3		Практич. Занятие. Текущий	
6	Развитие опорно-двигательного аппарата. Упражнения для разных частей тела: головы, шеи, плечевого пояса, рук, корпуса, ног	3	3		Практич. Занятие. Текущий	
7	Упражнения для рук и кистей рук. Приставной шаг, маршевый шаг	3	3		Практич. Занятие. Текущий	

8	Упражнения для ног: полуприседания; подъем на полупальцы; приседания, развороты.	3	3		Практич. Занятие. Текущий	
9	Освоение рисунков танца: круг, змейка, цепочка, квадрат, колонна	3	3		Практич. Занятие. Текущий	
10	Закрепление танцевальных рисунков: колонна, шеренга.	3	3		Практич. Занятие. Текущий	
	<b>Танцевальные этюды, игры, танцы.</b>	<b>6</b>	<b>6</b>			
11	Проведение игр для развития ориентировки в пространстве.	3	3		Практич. Занятие. Текущий	
12	Выполнение рисунков и упражнений по ориентировке в пространстве. Танцевальные фигуры: сужение, расширение круга, звездочка, воротца	3	3		Практич. Занятие. Текущий	
	<b>Партерная гимнастика</b>	<b>3</b>	<b>3</b>			
13	Упражнения для развития гибкости стоп, позвоночника, растяжки ног.	3	3		Практич. Занятие. Текущий	
	<b>Танцевальная азбука и элементы танцевальных движений.</b>	<b>12</b>	<b>12</b>			
14	Ознакомление с новыми элементами танцевальных движений: приставной шаг, притопы	3	3		Практич. Занятие. Текущий	
15	Выполнение элементов танцевальных движений: полуприседания, повороты.	3	3		Практич. Занятие. Текущий	
16	Элементы партерной гимнастики: образные движения.	3	3		Практич. Занятие. Текущий	

17	Репетиция танцевальных номеров	3	3		Практич. Занятие. Текущий	
	<b>Танцевальные этюды, игры, танцы.</b>	<b>15</b>	<b>15</b>			
18	Танцевальные элементы в статичном положении.	3	3		Практич. Занятие. Текущий	
19	Танцевальные элементы в продвижении.	3	3		Практич. Занятие. Текущий	
20	Танцевальные элементы в статичном положении и продвижении, в парном исполнении: приседания с открыванием рук, боковой галоп, «гармошка», «ковырялка», «ёлочка»	3	3		Практич. Занятие. Текущий	
21	Отгадывание музыкальных загадок, слушание музыки и передача музыкальных образов.	3	3		Практич. Занятие. Текущий	
22	Игры на развитие творчества и фантазии	3	3		Практич. Занятие. Текущий	
	<b>Танцевальная азбука и элементы танцевальных движений.</b>	<b>12</b>	<b>12</b>			
23	Элементы народного танца: положение рук на поясе; положения рук в паре; подскок; простейшие хлопучки.	3	3		Практич. Занятие. Текущий	
24	Элементы народного танца: шаг с подскоком; притоп одинарный.	3	3		Практич. Занятие. Текущий	
25	Элементы народного танца: галоп прямой и боковой.	3	3		Практич. Занятие. Текущий	
26	Элементы народного танца.	3	3		Практич.	

					Занятие. Текущий	
	<b>Партерная гимнастика</b>	<b>3</b>	<b>3</b>			
27	Партерный экзерсис :упражнения на напряжение и расслабление мышц; упражнения для исправления осанки;	3	3		Практич. Занятие. Текущий	
	<b>Танцевальные этюды, игры, танцы.</b>	<b>9</b>	<b>9</b>			
28	Музыкальные игры. Использование образных упражнений.	3	3		Практич. Занятие. Текущий	
29	Отражение в движениях построения музыкального произведения. Понятие о трех музыкальных жанрах: марш - танец - песня. Знакомство с двухчастным и трехчастным построением музыкального произведения	3	3		Практич. Занятие. Текущий	
30	Освоение композиционного пространства. Навыки коллективного исполнительства.	3	3		Практич. Занятие. Текущий	
	<b>Танцевальная азбука и элементы танцевальных движений.</b>	<b>16</b>	<b>16</b>			
31	Обогащение исполнительской выразительности. Понятие об ансамбле, как согласованном действии исполнителей.	3	3		Практич. Занятие. Текущий	
32	Изучение массовых композиций: «Вальс с шарами», «Марш друзей», «Валенки», «Цирковые лошадки» и др.	4	4		Практич. Занятие. Текущий	
33	Изучение массовых композиций:	3	3		Практич.	

	«Ах, вы, сени», «Мячики», «Ручеёк», «и др. (по выбору преподавателя).				Занятие. Текущий	
34	Репетиция танцевального номера	3	3		Практич. Занятие. Текущий	
35	Репетиция танцевального номера	3	3		Практич. Занятие. Текущий	
36	Контрольный и итоговый уроки	2	2		Текущий и итоговый контроль.	
	Всего	108	108			

### Календарный учебный график

**2 год обучения**

**Место проведения**

**Время проведения**

№	Название тем	Ко л час ов	Кол заня тий	дат а	Формы занятия, контроля	Прим еч.
	<b>Партерная гимнастика</b>	<b>9</b>	<b>9</b>			
1	Постановка корпуса: продолжение работы над подтянутостью спины, постановкой головы.	3	3		Практич. Занятие. Текущий	
2	Повороты головы, плеч, рук. Наклоны корпуса из стороны в сторону, вперед, вниз, круговые вращения	3	3		Практич. Занятие. Текущий	
3	Упражнения для стоп: натянутые носки, «утюжком», круговые вращения стоп.	3	3		Практич. Занятие. Текущий	

	<b>Танцевальная азбука и элементы танцевальных движений.</b>	<b>21</b>	<b>21</b>			
4	Прыжки на месте, из стороны в сторону, вперед- назад, из 6-й позиции во 2-ю прямую, накрест, подскоки на месте и в повороте вправо-влево.	3	3		Практич. Занятие. Текущий	
5	Шаги, прыжки, бег по кругу и диагонали: танцевальный шаг, шаги на re-le-ve и пятках, с согнутым коленом вверх вперед и в сторону, танцевальный бег, jete вперед и назад, галоп.	3	3		Практич. Занятие. Текущий	
6	Выполнение проученных упражнений танцевальной азбуки. Позиции рук: подготовительная, 1-я, 2-я, 3-я, 4-я.	3	3		Практич. Занятие. Текущий	
7	Работа над выразительностью подъема рук в стороны или вверх. 1-е Ports de bras.	3	3		Практич. Занятие. Текущий	
8	Ознакомление с новыми элементами танцевальных движений: приставной шаг, перескок (с ноги на ногу), притопы.	3	3		Практич. Занятие. Текущий	
9	Выполнение и закрепление проученных элементов танцевальных движений: полуприседания, повороты, вынос ноги на каблук (пятку).	3	3		Практич. Занятие. Текущий	
10	Закрепление танцевальных рисунков: линия, круг, диагональ.	3	3		Практич. Занятие. Текущий	
	<b>Танцевальные этюды, игры, танцы.</b>	<b>4</b>	<b>4</b>			
11	Проведение игр для развития ориентации в пространстве. Выполнение проученных рисунков и	4	4		Практич. Занятие. Текущий	

	упражнений по ориентации в пространстве.					
	<b>Партерная гимнастика</b>	<b>15</b>	<b>15</b>			
12	Постановка корпуса сидя на партере.	3	3		Практич. Занятие. Текущий	
13	Упражнения для развития гибкости стоп, позвоночника, растяжки ног.	3	3		Практич. Занятие. Текущий	
14	Выполнение тренировочных упражнений: для мышц пресса, «бабочка», «лягушка», «мишка на березке», «кошечка», «солнышко», мостики (2 вида).	3	3		Практич. Занятие. Текущий	
15	Броски: вперед-вверх (лежа на полу), назад (в положении «кошечки»-2 вида), круговое вращение рабочей ноги.	3	3		Практич. Занятие. Текущий	
16	Закрепление элементов партерной гимнастики: образные движения «черепашка», «лодочка», «коробочка», «колечко».	3	3		Практич. Занятие. Текущий	
	<b>Танцевальная азбука и элементы танцевальных движений.</b>	<b>12</b>	<b>12</b>			
17	Репетиция танцевальных номеров	3	3		Практич. Занятие. Текущий	
18	Танцевальные элементы в статичном положении. Разучивание парных номеров.	3	3		Практич. Занятие. Текущий	
19	Танцевальные элементы в продвижении.	3	3		Практич. Занятие. Текущий	
20	Танцевальные элементы в парном исполнении: приседания с	3	3		Практич. Занятие.	

	открыванием рук, боковой галоп, «гармошка», «ковырялка», «ёлочка»				Текущий	
	<b>Танцевальные этюды, игры, танцы.</b>	<b>18</b>	<b>18</b>			
21	Отгадывание музыкальных загадок, слушание музыки и передача музыкальных образов.	3	3		Практич. Занятие. Текущий	
22	Игры на развитие творчества и фантазии. Разучивание парных и массовых танцевальных композиций.	3	3		Практич. Занятие. Текущий	
23	Элементы народного танца: положение рук на поясе; положения рук в паре (в русском, белорусском танце); галоп, подскок;	3	3		Практич. Занятие. Текущий	
24	Элементы народного танца: шаг с подскоком; притоп одинарный, тройной; присядка «мячик».	3	3		Практич. Занятие. Текущий	
25	Элементы народного танца: ковырялочка, гармошка, полулрисядка с выносом ноги вперед ин сторону;	3	3		Практич. Занятие. Текущий	
26	Элементы народного танца: полька, простейшие хлопушки, вращение по точкам класса на месте.	3	3		Практич. Занятие. Текущий	
	<b>Партерная гимнастика</b>	<b>9</b>	<b>9</b>			
27	Партерный экзерсис :упражнения на напряжение и расслабление мышц; упражнения для исправления осанки;	3	3		Практич. Занятие. Текущий	
28	Партерный экзерсис: упражнения на укрепление мышц спины; упражнения на развитие выворотности ног, танцевального	3	3		Практич. Занятие. Текущий	

	шага;					
29	Партерный экзерсис: упражнения на укрепление мышц пресса, упражнения на развитие суставов.	3	3		Практич. Занятие. Текущий	
	<b>Танцевальная азбука и элементы танцевальных движений.</b>	<b>18</b>	<b>18</b>			
30	Упражнения, подготавливающие к классическому экзерсису.	3	3		Практич. Занятие. Текущий	
31	Элементы классического танца: battement tendus в 1 и 3 позициях, все направления, музыкальный размер: 4/4 - 2 такта; demi plie в 1 и 3 позициях, музыкальный размер: 4/4 - 2 такта;	3	3		Практич. Занятие. Текущий	
32	Элементы классического танца: battement tendus и demi plie в 1 и 3 позициях, музыкальный размер: 4/4 – 2 такта, (такт - на каждое движение); постановка корпуса, ногу станка (лицом к станку) в полувыворотных позициях; elevation для руки у станка (держась одной рукой за станок); наклоны корпуса вперед, в сторону;	3	3		Практич. Занятие. Текущий	
33	Элементы классического танца: трамплинные прыжки, понятие en face.	3	3		Практич. Занятие. Текущий	
34	Репетиция танцевального номера	3	3		Практич. Занятие. Текущий	
35	Репетиция танцевального номера	3	3		Практич. Занятие. Текущий	

36	Контрольный и итоговый уроки	2	2		Текущий и итоговый контроль.	
	Всего	7	72			

### **Условия реализации программы.**

Основными условиями реализации программы являются:

- выполнение важных педагогических принципов: систематичность, целенаправленность, доступность, регулярность учебного процесса;
- преподавание по принципу «от простого к сложному»;
- умение преподавателя вовлечь учащихся в творческий процесс;
- позитивный психологический климат во время урока;
- высокий профессиональный уровень преподавателя (как в предметной сфере, так и в психолого-педагогической);
- грамотное методическое изложение материала;
- личный выразительный показ преподавателя;

**Материально-техническое обеспечение** необходимое для реализации программы: кабинет, для занятия хореографией, соответствующий гигиеническим требованиям по площади и уровню освещения, температурному режиму. .

**Перечень оборудования, инструментов и материалов, необходимых для реализации программы:**

- 1 Хореографический класс с зеркальным оформлением стен.
- 2 Нотно-методическая литература.
- 3 Ноутбук и др., интернет ресурсы.
- 4 Аппаратура для озвучивания занятий.
- 5 Фортепиано или аккордеон.
- 6 Коврики.
- 7 Предметы для упражнений и постановки танцев.
- 8 Костюмы для концертной деятельности.

**Кадровое обеспечение:** преподаватель хореографии, концертмейстер

**Формы аттестации:**

*Промежуточная аттестация* проводится в форме контрольных уроков. Знания учащихся определяются в соответствии с теоретическими

пунктами программы, а умения – с практическими.

Результатом обучения является определённый объём знаний, умений и навыков. Учёт и контроль успеваемости следует определяться следующими формами:

- опрос; демонстрация практических навыков, приобретенных на занятиях;
- выступление на концерте, фестивале, конкурсе.

Контроль может быть текущим, промежуточным, итоговым.

**Текущий контроль** осуществляется после проведения занятия.

Форма **промежуточной аттестации** проводится по контрольным урокам в конце полугодия.

**Итоговая аттестация** проводится на втором году обучения.

По итогам всех аттестаций и контрольных мероприятий выставляются оценки «отлично», «хорошо», «удовлетворительно».

#### **Критерии оценивания:**

Оценка «5» ставится при выполнении следующих требований:

1. Технически правильное и методически грамотное исполнение движений.
2. Знание хореографического текста комбинаций.
3. Музыкальное исполнение движений в заданном темпе и ритме.
4. Эмоционально-выразительное исполнение движений.

Оценка «4» - ставится при несоответствии одному из требований.

Оценка «3» - ставится при невыполнении двух требований.

#### **Итоговые требования к учащимся**

Учащийся, прошедший полный курс обучения по данной программе должен **знать:**

- специфику хореографии как вида искусства;
- название танца, манеру исполнения;
- основы методики исполнения движений, комбинаций;

**уметь:**

- владеть грамотной постановкой корпуса, рук и ног;
- владеть хорошей координацией;
- слушать и понимать музыку, ритм, темп и характер;
- владеть самоконтролем через собственное физическое ощущение;
- владеть выразительностью, музыкальностью и изяществом исполнения.

Преподавателю необходимо правильно распределить учебную нагрузку и грамотно спланировать формы работы на уроке, учитывая индивидуальные

возможности каждого учащегося.

### **Методические материалы**

Программа составлена на основании примерной программы для подготовительных классов «Ритмика и танец» для хореографических отделений музыкальных школ и школ искусств, Министерство Культуры РСФСР Управление учебных заведений, Центральный научно-методический кабинет по учебным заведениям культуры и искусства, Москва - 1981г.

С первых занятий важна работа над культурой исполнения движений.

Основные педагогические принципы в работе с детьми: доступность, системность, последовательность, учет возрастных особенностей, заинтересованность, перспективность.

Требования к музыкальному оформлению занятия

Музыкальное оформление занятия является основой музыкально-ритмического воспитания и влияет на развитие музыкальной культуры учащихся. Музыкальное оформление должно быть разнообразным и качественно исполненным, будь то работа концертмейстера или звучание фонограммы.

Музыкальное произведение (фрагмент) подбирается к каждой части занятия, определяется его структура, темп, ритмический рисунок, характер. Мелодии должны быть простыми, но не примитивными и не монотонными.

В оформлении занятия можно использовать:

- классическую музыку русских и зарубежных композиторов;
- народную музыку;
- музыку в современных ритмах.

Музыкальный материал должен быть:

- доступным по форме, жанру, стилю и характеру для восприятия детьми младшего школьного возраста;
- иметь выразительную мелодию и четкую фразировку;
- быть близким по содержанию детским интересам.

Качество знаний, умений и практических навыков учащихся выявляются на текущем, промежуточном контролях и итоговой аттестации по окончанию курса.

Требования к организации и проведению классных концертов, форма и содержание занятия определяется преподавателем;

- классные концерты должны включать отдельные фрагменты всех разделов программы и представлять собой законченный по форме музыкально-ритмический и танцевальный материал, соответствующий уровню года обучения;
- итоги классного концерта обсуждаются преподавателями хореографических дисциплин, учащиеся могут быть оценены по результатам проведения.

### **Методы обучения:**

Словесный, наглядный, практический, объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, игровой и метод воспитания – поощрения и мотивации.

### **Информационное обеспечение:**

Интернет-источники:

<https://rnc23.ru/> Региональный модельный центр дополнительного образования детей Краснодарского края

- <https://p23.навигатор.дети/> Навигатор дополнительного образования детей Краснодарского края».
- <http://knmc.kubannet.ru/> Краснодарский НМЦ
- <http://dopedu.ru/> Информационно-методический портал системы дополнительного образования
- <http://mosmetod.ru/> Московский городской методический центр
- <http://www.dop-obrazovanie.com/> сайт о дополнительном внешкольном образовании

**Описание технологий:** информационная технология, группового обучения, технология коллективного взаимообучения, дифференцированного обучения, развивающего обучения, технология дистанционного обучения, коллективной творческой деятельности, здоровьесберегающая.

Занятия учитывают следующие принципы:

- это последовательное накопление музыкальных знаний и умений.
- принцип доступности обучения: связан с необходимостью учитывать возрастные особенности обучающихся.
- принцип наглядности обучения.
- принцип индивидуального подхода: подразумевает развитие присущих каждому обучающемуся черт, свойств и особенностей, составляющих творческую индивидуальность личности учащегося.

Занятия должны быть разнообразными по содержанию (ритмические упражнения, задания на ориентировку, упражнения тренировочного характера, разучивание повторение танцев) и по методам работы. Эффективны такие методы, как беседа в виде вопросов и ответов, прослушивание и разбор музыки, показ педагогом движений, постоянное повторение пройденного, музыкальные игры и импровизации.

Весь процесс обучения строится на сознательном усвоении навыков. Это пробуждает у детей интерес к занятиям.

Занятия должны идти в хорошем темпе, не следует долго отрабатывать одно и то же движение.

Музыкально-ритмическая деятельность включает в себя различные задания, упражнения, игровое творчество.

Танец способствует развитию координации, моторной памяти,

выработке здоровой осанки. Систематические занятия соразмерно развивают фигуру, и помогают в устранении некоторых физических недостатков.

На уроке следует закреплять все навыки, выработанные раньше, повторять пройденные движения и фигуры, уточнять освоенное.

**Формы организации учебного занятия:** мастер-класс, практическое занятие, открытое занятие, концерт.

**Алгоритм учебного занятия:**

1. Организационный момент. Поклон-приветствие.
2. Разминочная часть по кругу, на середине зала, партер, по диагонали.
3. Повторение пройденного материала.
4. Объяснение темы, цели урока.
5. Повторение и закрепление темы урока.
6. Домашнее задание.

Разучивание танцев проводится в такой последовательности:

- вводное слово педагога (перед разучиванием танца преподаватель сообщает сведения об истории его возникновения), знакомит с темпом, характером, ритмическим рисунком танца.

- разучивание элементов танца, танцевальных движений, рисунка танца. Дети повторяют движения вместе с педагогом, а затем самостоятельно; при этом педагог обращает внимание детей на ошибки и исправляет их.

Движения разучиваются под музыку или под счет.

Разучивая танец, учащиеся работают над движениями рук, ног, корпуса, головы, следя за соблюдением гармонии движения.

Когда основные движения, позы, рисунок разучены, приступаем к соединению их в танцевальную композицию; комбинации разучиваются и отрабатываются. Затем комбинации собираются в фигуры танца, а фигуры в целый танец. Фигуры танца и танец целиком многократно повторяются учащимися в целях запоминания и достижения грамотного и выразительного исполнения. Важно сформировать у детей представление о танцевальном образе, через слушание музыки и определения ее выразительных средств.

**Организационные основы реализации программы «Ритмика» с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий.**

При традиционном направлении деятельности новизна программы «Ритмика» заключается в использовании электронного обучения с применением дистанционных технологий. Актуальность в ориентировании на решение значимых проблем в дополнительном образовании.

Программа адаптирована для реализации в условиях приостановки для обучающихся занятий в контактной форме по основанию СанПин и включает

необходимые инструменты электронного обучения.

Педагогическая целесообразность – в использовании педагогических приемов электронного обучения, форм, средств и методов образовательной деятельности в соответствии с целями и задачами дополнительного образования:

- адаптация учащихся к жизни в обществе,
- обеспечение необходимых условий для личностного развития и профессионального самоопределения,
- создание единого обучающего, развивающего и воспитательного пространства,
- создание условий непрерывного развития личности к познанию и творчеству,
- организация содержательного досуга

Отличительные особенности программы заключаются в использовании сетевых технологий при офлайн и онлайн обучении, в содержании занятий, их видов, форм, и в применении дистанционных технологий, инструментария электронного обучения. Организуется самообучение посредством взаимодействия учащихся с образовательными ресурсами.

Формы обучения и виды занятий. Используются формы, средства и методы образовательной деятельности в условиях электронного обучения. Виды занятий – практические, просмотр и выполнение инструктивного материала, презентации. Формы работы на занятии включают онлайн платформы (ZOOM) для развития хореографических навыков с выставлением результата в оценочной форме.

Режим занятий. Занятия онлайн. Режим - согласно рекомендациям СанПин.

Форма занятия: выполнение практических заданий.

Формы аттестации в виде контрольных заданий, ответов на вопросы, выполнения практических заданий.

### **Дидактические материалы**

Созданы простейшие, понятные для учащихся электронные задания.

Расширен набор средств удаленного взаимодействия, учащегося с преподавателем.

Используются технологии дистанционного обучения: технология представления образовательной информации, технология передачи образовательной информации, технология хранения и обработки образовательной информации.

Каталог ссылок

<https://dshi-kuyanovo.bash.muzkult.ru/mult>

ссылка на перечень музыкальных мультфильмов

[https://dshi-kuyanovo.bash.muzkult.ru/vseros\\_virtual\\_konczal](https://dshi-kuyanovo.bash.muzkult.ru/vseros_virtual_konczal)

всероссийский виртуальный концертный зал

[https://dshi-kuyanovo.bash.muzkult.ru/tv\\_kultura](https://dshi-kuyanovo.bash.muzkult.ru/tv_kultura)

телеканал «Культура» для детей

### **Список литературы**

#### **Список литературы, использованной при составлении программы:**

1. Базарова Н., Мей В. Азбука классического танца: Учебно-методическое пособие. 2-е изд. - Л.: Искусство. 1983. -207 с.
2. Блок Л.Д.Классический танец. - М. 1987.
3. Бекина С. И. И другие. Музыка и движение (упражнения, игры и пляски для детей 6 -7 лет): из опыта работы муз. руководителей дет. садов/Авт.-сост.: С. И. Бекина, Т.П. Ломова, Е.Н.
4. Бочкарёва Н. И. Ритмика и хореография: учебно-методический комплекс для хореографических отделений школ, гимназий, ДМШ, школ искусств.-Кемерово.Кемеровск.гос. академия культуры и искусств, 2000.- 101 с.
5. Ваганова А. Я.Основы классического танца.-Л.Искусство, 1980.
6. Ванслов В. Балеты Григоровича и проблемы хореографии. М. 1971.
7. Голейзовский К. Образы русской народной хореографии. – М., 1974.
8. Классический танец. Программа для хореографических отделений музыкальных школ и школ искусств. - М. –Л., 1982.
9. Ритмика и танец. Программа. - М. 1980.
- 10.Хамзин Х.Х. Правильная осанка. - М., 1999.

#### **Литература для учащихся**

1. Балет. Энциклопедия. - М.: Советская энциклопедия, 1981.
2. Ваганова А.Я. Основы классического танца. – СПб.: Издательство «Лань». 2001

3. Гваттерини М. Азбука балета. – М., 2001.
4. Детская энциклопедия «Балет», М.: Астрель Аст 2001.
5. Дешкова И. Загадки Терпсихоры. – М: Детская литература, 1989.
6. Михайлова М.А., Воронина Н.В. Танцы, игры, упражнения для красивого движения. - Ярославль: Академия развития, 2000.
7. Михайлова М.А., Горбина Е.В. Поём, играем, танцуем дома и в саду. – Ярославль: Академия развития, 1996.

### Приложение

#### *Образец мониторинга учащихся хореографического отделения*

*Задачами* диагностики являются оперативное и своевременное выявление пробелов в учебном процессе, определение форм коррекционной работы.

В ходе диагностики по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Ритмика» отслеживаются показатели:

- **физического развития:** выворотность ног, подъем стопы, балетный шаг, гибкость тела, прыжок, координация движений;
- **творческого развития:** музыкальный слух, эмоциональность, воображение, креативность мышления;
- **личностного развития:** культура поведения в коллективе, нравственность, гуманность, дисциплинированность, ответственность, самостоятельность, активность, организаторские способности, коммуникативные навыки;
- **уровня освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:** теоретические знания по основным разделам программы, владение специальной терминологией, практические умения и навыки, предусмотренные дополнительной общеобразовательной программой. Таким образом, преподаватель, контролируя способности учащегося, помогает ему совершенствоваться дальше, повышает его самооценку, развивает его творческие способности, а может быть и его хореографические навыки: исполнительские, актёрские.

### Критерии оценки развития учащихся

Мотивация к занятиям	
Неосознанный интерес, навязанный извне или на уровне любознательности. Мотив случайный, кратковременный. Не добивается конечного результата.	Мотивация устойчивая, связанная с результативной стороной процесса. Интерес проявляется самостоятельно, осознанно.
Познавательная активность	



