

РАССМОТРЕНО:  
Педагогическим советом  
Протокол № 1  
От «30» августа 2021 г.

РАССМОТРЕНО:  
Педагогическим советом  
Протокол № 1  
От «30» августа 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МАОУ «СОШ № 4»  
\_\_\_\_\_ Т.Г.Чулкова  
Приказ № 11 от  
«03» сентября 2021 г.

Директор МАОУ «СОШ № 4»  
\_\_\_\_\_ Т.Г.Чулкова  
Приказ № 11 от  
«03» сентября 2021 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ХУДОЖЕСТВЕННОЙ  
НАПРАВЛЕННОСТИ**

**«РИТМИКА»**

**СТАРТОВЫЙ УРОВЕНЬ**

**Возраст обучающихся: 7 - 9**

**лет Срок обучения: 1 год**

**Автор – составитель:  
Померанцева Елена Александровна**

педагог дополнительного  
образования высшей  
квалификационной категории

## Раздел I. Комплекс основных характеристик

### 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Ритмика – предмет, обучающий детей свободному владению телом. Ритмика базируется на хореографии, в ее основе лежит обучение управлять своим телом через работу всех мышц. Танец – вид художественной деятельности, оптимальный для формирования и развития у детей творчества и воображения, благодаря сочетанию в единой деятельности трех характеристик танца - музыки, движения и игры.

Цель дополнительного образования – создание условий для раскрытия и развития творческого потенциала детей на основе интересов и способностей; приобщение к социально - культурным ценностям.

Разработка занятий дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Ритмика» вызвана необходимостью создать условия для личностного развития, укрепления здоровья обучающихся на занятиях хореографией.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа.

**На стартовом уровне обучения** обучающиеся осваивают основы ритмики, танцевально - ритмической гимнастики, игроритмики, игрогимнастики, игротанцев, музыкально - подвижных игр, креативной гимнастики, элементарных основ классического, народного и современного танца. На основе проученных движений и с учетом возрастных особенностей детей подбирается танцевальный репертуар и проводится постановочно-репетиционная работа.

Настоящая программа позволяет обучающимся поддерживать интерес к творческой хореографической деятельности через объединение в комплекс хореографических дисциплин по ритмике, партерному экзерсису, актерскому мастерству.

#### **Направленность:**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Ритмика» имеет художественную направленность и является модифицированной, так как в ее основу положены программы, рекомендованные для детей школьного возраста:

1. Рабочая программа по курсу «Хореография» 1-4 классов, составители: Н.В. Бондарчук, Е.С. Пырьева, О.В. Запорожец, 2019г. Данная программа ориентирует педагогов на работу с детьми независимо от наличия у них специальных физических данных.
2. Ваганова А.Я. Основы классического танца (приложение – пример урока с музыкальным оформлением).-М.: 1980.
3. Михеева Л.Н. Хореография. // Примерные программы внеурочной деятельности. Начальное и основное образование/ [В.А.Горский, А.А.Тимофеев, Д.В. Смирнов и др.]; под ред. В.А. Горского. – М.: Просвещение, 2010, с. 42.

### **Концептуальные положения общеобразовательной программы:**

- все дети способны научиться танцевать;
- творческие способности существуют параллельно и независимо от общих и специальных способностей;
- творчеству, как любой деятельности, можно учиться;
- коллективная деятельность – пространство творческого развития обучающихся.

### **Правовую основу программы составляют:**

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ.
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Санитарно-эпидемиологические требования к учреждениям дополнительного образования детей (внешкольные учреждения) 2.4.4.3172-14.;
- Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р;
- Федеральный проект «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование».
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».
- Устав МАОУ «СОШ №4»

### **Цель дополнительной общеобразовательной**

**общеразвивающей программы:** формирование у обучающихся интереса к занятиям хореографией и освоение основ ритмики.

### **Задачи: образовательные:**

- - привитие обучающимся культуру, свободу выразительности движений;
- - получение теоретических, практических знаний, умений, навыков;
- - обучение выразительному движению в соответствии с образом и характером;- обучение основам импровизации.

### **личностные:**

- - воспитание самостоятельности, культуры общения, дисциплины, добросовестного отношения к труду, общественной собственности; чувства товарищества и взаимопомощи; активной жизненной позиции;
- развитие эстетической, нравственной культуры поведения

обучающихся через приобщение к хореографическому творчеству;

- - воспитание лидерских, морально-волевых качеств;
- - способствовать развитию коммуникативных способностей.
- - формирование потребности в соблюдении здорового образа жизни, укрепления здоровья.

**метапредметные:**

- - формирование духовных ценностей, приобщение к нравственным идеалам;
- - воспитание интереса к занятиям;
- - формирование аналитического мышления, умения объективно оценивать явления, события, собственные действия в ходе образовательного процесса.

**Основными формами** осуществления образовательного процесса являются: занятия групповые, концертная деятельность.

На стартовом уровне обучения обучающиеся осваивают основы ритмики, танцевально - ритмической гимнастики, игроритмики, игрогимнастики, игротанцев, музыкально - подвижных игр, креативной гимнастики, элементарных основ классического, народного и современного танца. На основе проченных движений и с учетом возрастных особенностей воспитанников подбирается танцевальный репертуар и проводится постановочно-репетиционная работа.

**Актуальностью программы:** Программа составлена с учетом запроса обучающихся и их родителей, её направленность является на формирование физического тела ребенка, его гармоничное развитие, активное исправление физических недостатков и работа над выработкой грамотной манеры исполнительства. Гибкость, вариативность программы позволяет использовать её в зависимости от способности и уровня развития обучающихся. Реализация данной программы позволяет создание психологических условий для самореализации обучающихся, создание обстановки доверия (ребенок – педагог – родитель).

**Новизна программы:** Содержание программы предлагает обширный материал, включающий в себя разные виды деятельности: тренировочные упражнения, выполнение танцевальных движений и этюдов, прослушивание музыки, игровой материал, которые используются на всех занятиях.

Содержание материала постепенно усложняется. 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.

**Отличительная черта** данной программы является наличие теоретических занятий, на которых обучающиеся закрепляют свои знания терминологии и основ методики исполнения движений.

Основной формой образовательной и воспитательной работы по ритмике является занятие, проводимое как групповое занятие педагога с обучающимися, так и индивидуальные при постановке сольных номеров. Преимущественно они проходят в форме практических и теоретических занятий.

### **Адресат программы**

Программа разработана для детей 7-9 лет. В танцевальном коллективе любого статуса и уровня, желательно приступать к занятиям не позже 7 лет. Раннее знакомство детей с хореографией помогает избежать насилия над физическими и психическими данными. Происходит адаптация учебного материала к возможностям обучающегося и выравнивание способностей детей. Важно добиваться естественности и устранять напряжение в поведении детей при изучении материала. Приучать их к нормальной реакции на замечания по поводу ошибок. Воспитание толерантности приучает их к правильной оценке чужих ошибок. Младший школьный возраст является весьма важным периодом в развитии человека. В эти годы продолжается процесс формирования гармоничного умственного, нравственного и физического развития ребенка. Поэтому занятия хореографией в младшем школьном возрасте призваны не только способствовать физическому развитию растущего организма ребенка, формировать у него разнообразные двигательные умения и навыки, но и оздоравливать.

**Объем программы:** 36 часов.

**Режим занятий:** Данная программа рассчитана на 1 год обучения для обучающихся в возрасте 7-9 лет.

Продолжительность занятий 40 минут. Режим занятий соответствует СанПиН.

Занятия проводятся по 1 часу 1 раз в неделю, 36 часов в год. Состав группы -20-25 детей

**Формы обучения и виды занятий:** очная, с применением дистанционных технологий (для обучающихся и их родителей создана группа в whatsapp, instagram, разработаны задания, выполнение которых предусмотрено дистанционно).

**Программа включает в себя следующие разделы:**

#### **1 раздел «Танцевально-ритмическая гимнастика»**

Представлен образно-танцевальными композициями, каждая из которых имеет целевую направленность, сюжетный характер и завершенность. Физические упражнения, входящие в такую композицию, оказывая определенное воздействие на обучающихся, решают конкретные задачи программы. Все композиции объединяются в комплексы упражнений для учащихся различных возрастных групп.

#### **2 раздел «Игроритмика»**

Является основой для развития чувства ритма и двигательных способностей обучающихся, позволяющих свободно, красиво и координационно- правильно выполнять движения под музыку, соответственно ее структурным особенностям, характеру, метру, ритму, темпу и другим средствам музыкальной выразительности. В этот раздел входят специальные упражнения для согласования движений с музыкой, музыкальные задания и игры.

### **3 раздел «Игрогимнастика»**

Служит основой для освоения ребенком различных видов движений, обеспечивающих эффективное формирование умений и навыков, необходимых при дальнейшем обучении. В раздел входят строевые, общеразвивающие, акробатические упражнения, упражнения на расслабление мышц, дыхательные и упражнения для укрепления осанки.

### **4 раздел «Игротанцы»**

Направлены на формирование у воспитанников танцевальных движений, что способствует повышению общей культуры человека. Танцы имеют большое воспитательное значение и доставляют эстетическую радость обучающимся. В этот раздел входят: танцевальные шаги, элементы хореографических упражнений, комбинации и такие танцевальные формы как народный, классический, современный и ритмические танцы.

### **5 раздел «Музыкально-подвижные игры»**

Содержит упражнения, применяемые практически на всех занятиях, и является ведущим видом деятельности школьника. Здесь используются приемы имитации, подражания, образное сравнение, ролевые ситуации, соревнование.

### **6 раздел «Креативная гимнастика»**

Предусматривает целенаправленную работу педагога по применению нестандартных упражнений, специальных заданий, творческих игр, направленных на развитие выдумки, творческой инициативы. Благодаря этим занятиям создаются благоприятные возможности для развития созидательных способностей учащихся, их познавательной активности, мышления, свободного самовыражения и закрепощенности.

### **7 Раздел «Развитие чувства ритма»**

Упражнения на развитие чувства ритма и определение законченности музыкальных фраз:

- а) разучивание различных стихов и считалок с ударением на сильную долю при работе под музыку;
- б) всевозможные ритмические рисунки с хлопками и притопами на разные музыкальные доли, на начало и конец музыкальной фразы

### **8 Раздел «Ориентация в пространстве»**

Координация присутствует во всех разделах занятия, где необходимо соединять движения двух или более центров.

Первый этап обучения - координация изолированных центров в одновременном параллельном движении.

- голова- наклон вправо, одновременно подъем левого плеча вверх,

то же в другую сторону

-голова- крест, в параллель движение пелвисом

-тоже квадрат

- тоже круг

-голова исполняет круг, одновременно круг кистями, руки во 2 позиции

-круг головой и круг предплечьями

-приставные шаги по четыре вправо и влево, руки по схеме А-Б-В-2 позиция, одновременно на каждый счет наклоны головой вперед-назад

Во всех вышеуказанных примерах координация осуществляется одномоментным импульсом, приводящим в движение несколько центров одновременно.

## 2. Учебный план

№	Тема	Общее количество часов	Теория	Практика	Форма аттестации и контроля
1	Вводное занятие	1	1		Первичная диагностика
2	Упражнения и ритмическая разминка на развитие музыкальности, чувства ритма, художественного воображения	8	4	4	Педагогическое наблюдение
3	Партерная гимнастика	4	2	2	Педагогическое наблюдение
4	Танцевальные этюды, игры, танцы, постановочная работа.	22	10	12	Педагогическое наблюдение
5	Итоговое занятие	1		1	Контрольное занятие
	<b>ИТОГО:</b>	36	17	19	

## 3. Содержание программы обучения

### Тема 1. Вводное занятие (1 час)

*Теория:* Цели и задачи обучения, план работы. Инструктаж по технике безопасности в танцевальном классе. Введение в программу.

*Практика:* Первичная диагностика. Беседа.

### Тема 2. Упражнения и ритмическая разминка на развитие музыкальности, чувства ритма, художественного воображения.

*Теория:* Танцевальная азбука. Знакомство детей с танцевальной

азбукой. Элементы танцевальных движений. Знакомство детей с элементами танцевальных движений. Правила исполнения танцевальных движений. Ориентировка в пространстве. Основные понятия: музыка, темп, такт.

*Практика:*

- 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 изученных 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. Движения под музыку, выполнение ритмических упражнений, хлопки и притопы на сильную, слабую долю и с различным ритмическим рисунком.

### **Тема 3. Партерная гимнастика (упражнения на полу)**

*Теория:* Понятие «партер» и значение. Партерная гимнастика. Знакомство с элементами партерной гимнастики. Правила выполнения движений.

*Практика:* Ознакомление с элементами партерной гимнастики:

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

Выполнение тренировочных упражнений на полу. Комплекс упражнений направленный на укрепление, расслабление и улучшение эластичности мышцы связок, спины, брюшного пресса, ног, стоп, повышение гибкости суставов.

### **Тема 4. Танцевальные этюды, игры, танцы, постановочная работа.**



*Теория:* Методика исполнения основных движений.

*Практика:*

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

### **Тема 5. Итоговое занятие (1 час.)**

*Теория:* Вопросы и задания по разделам программы.

*Практика:* Опрос по пройденному материалу. Выполнение музыкально-ритмических, танцевальных комбинаций и разученных комплексов

упражнений. Разбор и оценка практической деятельности обучающихся. Подведение итогов за год. Планы на следующий год.

### **Прогнозируемый результат стартового уровня обучения.**

#### **образовательный:**

- привитие обучающимся культуры, свободы выразительности движений;
- получение теоретических, практических знаний, умений, навыков;
- обучение выразительному движению в соответствии с образом их характером;
- обучение основам импровизации;

#### **личностный:**

- воспитание самостоятельности, культуры общения, дисциплины, добросовестного отношения к труду, общественной собственности; чувства товарищества и взаимопомощи; активной жизненной позиции;
- развитие эстетической, нравственной культуры поведения обучающихся через приобщение к хореографическому творчеству;
- воспитание лидерских, морально-волевых качеств;
- способствовать развитию коммуникативных способностей.
- формирование потребности в соблюдении здорового образа жизни, укрепления здоровья.

#### **метапредметный:**

- формирование духовных ценностей, приобщение к нравственным идеалам;
- воспитание интереса к занятиям;
- формирование аналитического мышления, умения объективно оценивать явления, события, собственные действия в ходе образовательного процесса.

## **II. Комплекс организационно – педагогических условий**

Календарно учебный график программы стартового уровня обучения составлен в соответствии с требованиями Федерального закона от 29.12.2012 года №273 –

Федерального закона «Об образовании в РФ (приложение 1).

## **1. Условия реализации программы**

Программа первого года обучения направлена на обучение детей определенным практическим навыкам в области танцевального искусства и развитие эстетического вкуса. На занятиях используются различные виды деятельности: ритмика и танцевальная азбука, танцевальные этюды, игры и танцы, партерная гимнастика. Педагог общается с детьми на принципах сотрудничества, содружества, общего интереса к делу, четко реагирует на восприятие обучающихся, поддерживая атмосферу радости, интереса и веселья, побуждает их к творчеству. На занятиях вырабатывается свой язык общения: речь – жест – музыка, который позволяет быстро сменить вид деятельности, мобилизует внимание. В целях создания положительной мотивации используются игровые моменты, ролевые игры, направленные на переключение внимания, разгрузку и отдых.

### **Характеристика помещения**

Наличие хореографического зала с зеркалами, температурный режим которого соответствует санитарно-эпидемиологическим требованиям к учреждениям дополнительного образования детей 2.4.4.3172-14.;

#### **• Материально – техническое обеспечение программы**

Техническое оснащение:

- Музыкальный центр, компьютер.
- Индивидуальные коврики для занятий.
- компьютер;
- DVD-плеер;

Дидактическое оснащение:

- игры: комплекты учебно-дидактических игр;
- дидактические пособия;
- аудио и видеозаписи.

### **Кадровое обеспечение**

Реализацию данной программы обеспечивает педагог дополнительного образования высшей квалификационной категории с высшим образованием имеющим опыт работы с детьми младшего школьного возраста.

### **Форма аттестации**

*Способы проверки результатов освоения дополнительной общеобразовательной программы:*

Отслеживание результатов проводится разными способами:

- наблюдение,
- личные результаты обучающего.

**Формы подведения итогов реализации программы:**

Процедурами текущей аттестации обучающихся являются:

- открытые уроки для родителей;
- участие в концертах.

Процедурами итоговой аттестации обучающихся являются:

- отчетный концерт в конце учебного года.

**Формы фиксации результатов:** ведение журнала учёта работы, грамоты.

**Критерии оценки результативности освоения программы:** фото и видеозапись; концерты, конкурсы и фестивали.

**Оценочные материалы:** Пакет диагностических методик, позволяющих определить достижение обучающимися планируемых результатов.

**Фонд оценочных средств программы** предполагает их дифференциацию по принципу уровней сложности. Диагностика охватывает предметные, метапредметные, личностные результаты и качества исполнительской деятельности.

Критерии диагностики по программе (посредством профессионального наблюдения педагога):

- Мотивы деятельности - социальные или познавательные (есть/нет);
- Музыкальность и ритмичность (высокий, средний, низкий уровень);
- Координация (высокий, средний, низкий уровень);
- Пространственная ориентация (высокий, средний, низкий уровень);

Предметные результаты освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы (высокий, средний, низкий уровень);

- Старание и прилежание (высокий, средний, низкий уровень).

Итогом реализации данной программы является освоение базовых основ хореографии, приобщение к народной культуре, социализация в коллективе.

### **Методические материалы**

#### **Первичная диагностика**

**Цель:** определение общего уровня развития ребенка и его склонности к танцу.

Задачи:

- определение общего уровня развития ребенка;
- выявление природных способностей к танцу;

**Срок проведения:** при поступлении в творческое объединение (сентябрь).

**Форма проведения:** собеседование, выполнение практического задания.

**Содержание**

**Теоретическая часть. Вопросы:**

- Нравится ли тебе танцевать?
- Кто посоветовал начать заниматься танцами?
  - Имеется ли начальная хореографическая подготовка или подготовка другого вида (например, спортивная)?

**Практическая часть:** ребенку предлагают выполнить следующие задания:

- исполнение упражнений на ритмичность;
- исполнение упражнений на координацию;
- исполнение упражнений на ориентировку в пространстве.

**Критерии оценки**

**Минимальный уровень:** (1 — 4 балла) — проявляет слабый интерес к музыкально-ритмической деятельности, у ребенка не развит музыкальный и ритмический слух, минимальный уровень способностей к хореографии, рассеянное внимание, не дисциплинирован, нет пластичности, движения угловатые.

**Средний уровень:** (5 — 8 баллов) — проявляет достаточный интерес к музыкально-ритмической деятельности, у ребенка развит музыкальный и ритмический слух, умеет концентрировать внимание, но координация движений развита недостаточно.

**Максимальный уровень:** (9 — 10 баллов) — ребенок проявляет активный интерес к музыкально-ритмическим движениям, показывает высокий уровень способностей к народно-сценическому танцу, развит музыкальный и ритмический слух.

**Структура занятия:**

Первая часть занятия (подготовительная):

- вход обучающихся в танцевальный зал (марш);
- построение обучающихся в несколько линий, колонн;
- поклон педагогу и концертмейстеру;
- разминка.

Вторая часть занятия (основная):

- изучение музыкально-ритмического материала, тренировочных вспомогательных упражнений, элементов хореографической азбуки;
- работа над этюдами, танцами;

Третья часть занятия (заключительная):

- закрепление музыкально-ритмического материала в игре;

-музыкально-танцевальные импровизации;

-основное построение для выхода из зала; поклон педагогу и концертмейстеру; - выход из зала.

Структурное построение занятия зависит от конкретных учебно-воспитательных задач, характеристика предполагаемой деятельности, взаимодействия педагога с обучающимися.

Образовательная ценность занятия заключается в том, что оно должно обогащать обучающихся новыми знаниями в области хореографии, а также уметь и понимать содержание танца, осмысленное отношение как к художественному произведению. Следовательно, занятие предусматривает реализацию в комплексе образовательной, развивающей и воспитывающей функции обучения.

### **Методы обучения:**

1. **Метод показа** способствует целостному видению художественного образа. Показ движения педагогом должен быть точным и законченным. Дополняет метод показа словесный метод. Словесные объяснения должны быть краткими, точными, образными и конкретными.

2. **Метод музыкального сопровождения.** Большое значение необходимо придавать подбору музыкального материала. Совместно с концертмейстером я подбираю элементарный и простой музыкальный материал с четкими, простыми ритмами, несложной мелодией, прозрачной, ясной фактурой, жанровой определенностью (марш, полька, вальс и др.), соответствующий исполняемым движениям. Дети очень любят заниматься под знакомую им музыку из мультфильмов, популярных детских песен. Но, чтобы дети не уставали и не скучали от одной и той же музыки, необходимо менять музыкальные произведения.

3. **Импровизационный метод.** В образовательной программе имеется раздел «Креативная гимнастика», содержание которого способствует свободной импровизации воспитанников. Этот раздел предусматривает целенаправленную работу педагога по применению нестандартных упражнений, специальных заданий, творческих игр, направленных на развитие выдумки, творческой инициативы. Благодаря этим занятиям создаются благоприятные возможности для развития созидательных способностей детей, их познавательной активности, мышления, свободного самовыражения и раскрепощенности.

4. **Игровой метод.** Данный метод является доминирующим, поскольку процесс игры облегчает процесс запоминания и освоения упражнений дошкольниками, а также вызывает интерес к занятиям.

### **Принципы, заложенные в программу:**

1. **Принцип доступности и индивидуализации,** предусматривающий учет возрастных особенностей и возможностей ребенка и определение посильных для него заданий. Содержание дополнительной, общеобразовательной программы

обеспечивает преемственность и постепенность усложнения заданий. Индивидуализация обучения заключается в учете индивидуальных особенностей ребенка.

**2. Принцип постепенного повышения требований**, заключается в постановке перед ребенком и выполнении им все более трудных новых заданий, в постепенном увеличении объема и интенсивности нагрузок. Однако, не нужно забывать о чередовании нагрузок с отдыхом и смене видов деятельности.

**3. Принцип систематичности** – непрерывность и регулярность занятий. Работая в тесном контакте с родителями, добиваюсь, чтобы дети не пропускали занятий, посещали их регулярно. Систематические занятия способствуют не только достижению эффективности обучения, но и дисциплинируют детей, приучают их к методичной регулярной работе и доведению до конца начатого дела.

**4. Принцип сознательности и активности**, предполагает обучение, опирающееся на сознательное и заинтересованное отношение воспитанника к своим действиям. Для этого необходимо четко объяснять ребенку, что и как нужно выполнить, и почему именно так, а не иначе.

**5. Принцип повторяемости материала**, заключается в многократном повторении вырабатываемых двигательных навыков. Программным материалом предусмотрено многократное повторение упражнений, способствующих образованию двигательного стереотипа. Для поддержания интереса и привлечения внимания детей к занятиям я вношу в повторяющиеся упражнения некоторые изменения, или предлагаю разнообразные

методы и приемы их выполнения.

**6. Принцип наглядности.** На начальной стадии разучивания упражнения главенствует зрительный анализатор, поэтому очень важен высококачественный практический показ движений педагогом в сочетании с образным словом. После того, как разученное движение переросло в навык, образное слово будет вызывать необходимые двигательные представления.

Данные принципы удачно реализуются и способствуют эффективности образовательного процесса только во взаимосвязи.

Для успешного проведения занятий по ритмике необходимы следующие условия:

- Занятие проводится в спортивном или танцевальном классе при наличии спортивного инвентаря (обручи, мячи, флажки, ленты), ковриков и разнообразной фонотеки и живая музыка (аккомпаниатор).
- Создание эмоционально-положительной непринужденной обстановки на занятии.
- Учет нагрузки и дозировки упражнений в каждой возрастной группе.

В период 7 - 10 лет ребенок интенсивно растет и развивается, движения становятся его потребностью, поэтому физическое воспитание особенно важно в этот возрастной период. В настоящее время существует много ритмопластических направлений, и одно из наиболее доступных, эффективных и эмоциональных – это танцевально – ритмическая гимнастика. Доступность этого вида основывается на простых общеразвивающих упражнениях. Эффективность в ее разностороннем воздействии на опорно-двигательный аппарат, сердечно – сосудистую, дыхательную и нервные системы человека. Эмоциональность достигается не только музыкальным сопровождением и элементами танца, входящими в упражнения танцевально-ритмической гимнастики, но и образными упражнениями, сюжетными комбинациями, которые отвечают возрастным особенностям учащихся, склонных к подражанию, копированию действий человека и животных.

Игровой метод придает учебно-воспитательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоения упражнений, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей обучающегося.

**Наглядность:** Объясняется спецификой ее направленности, хореографического искусства, основанном на работе с детьми и развитии у детей творческих танцевальных способностей и формировании интереса к танцу. Также педагогическая целесообразность определена тем, что направлена на приобщение каждого ребенка к танцевально- музыкальной культуре, применение полученных знаний, умений и навыков хореографического творчества в повседневной жизни, улучшении своего образовательного результата.

**Практическая значимость** программы заключается в том, что изучение хореографии, как и других видов искусства, помогает развить те стороны личностного потенциала обучающегося, на которые содержание других предметов имеет ограниченное влияние: воображение, активное творческое мышление, способность рассматривать явления жизни с разных позиций. Как и другие виды искусства, танец развивает эстетический вкус, воспитывает возвышенные чувства, но, в отличие от других искусств, оказывает существенное влияние и на физическое развитие ребенка.

## ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ ПЕДАГОГА

1. Базарова Н. Мей Б. Азбука классического танца. - Л.: Искусство, 2000.
2. Барышникова Азбука хореографий. - С-Пб.: Искусство, 2000.
3. Бочкарева Н.И. Развитие творческих способностей на уроках ритмики хореографии. - Кемерово, 2000.
4. Зарецкая Н.В. Танцы для детей старшего дошкольного возраста.- М.:

2005.

5. Зарецкая Н.В., Роот З.А. Танцы в детском саду.- М.: Айрис, 2008.
6. Карпов Н.Н. Каждый ребенок талантлив/ Учебно-методический комплекс.  
– Новосибирск: Новосибирское книжное издательство, 2000.
7. Мастер – класс/ Приложение к журналу «Методист», № 9 2006 г.
8. Педагогические игры /сост. О.А. Минич, О.А. Хаткевич. – Мн.: Красико-Принт, 2005.
9. Психологические и методические аспекты подготовки учащихся к публичным выступлениям // Дополнительное образование, 2003, №10.
10. Никитин В.Ю. Модерн-джаз танец. Продолжение обучения. - М.: ВЦХТ /Явхожу в мир искусств/ №4 2001, - 168с.
11. Никитин В.Ю. Модерн-джаз танец. Методика преподавания. - М.: ВЦХТ /Явхожу в мир искусств/ №12 2002, -160с.
12. Никитин В.Ю. Модерн-джаз танец. Этапы развития. Метод. Техника. - М.: ИД «Один из лучших», 2004- 414с.
13. Фельденкрайз М. Сознание через движение: двенадцать практических уроков / Пер. с англ. М. Папуш -М.: Институт Общегуманитарных Исследований, 2001-160с.
14. Хореографическая школа в системе дополнительного образования детей. / Сост. Косяченко Г.С., Черникова Н.М. - Самара.: Изд-во СИПКРО, 2003- 168с.
15. Практическое пособие для педагога дополнительного образования. / Каргина З.А. – М.: изд-во Школьная пресса, 2007 – 96с.
16. Карта интеллектуально-творческого потенциала личности. Мониторинг образовательных результатов. Дополнительное образование, 2004, №6.
17. Игротека: вчера, сегодня, в перспективном будущем/ Московская игротека. Выпуск 3 – М.: МГДД(Ю)Т, 2003.

#### **Интернет- источники**

1. <http://deti-ritmika.ru/> дети и ритмика
2. <http://nsportal.ru/detskii-sad/muzykalno-ritmicheskoe-zanyatie/logoritmicheskie-uprazhneniya-na-zanyatiyakh-v-detskom-s-> логоритмика

#### **ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

1. Граббед Р. Игры для малышей от года до шести. – М.: Росман, 2000.
2. Галигузова Л. Застенчивый ребенок//Дошкольное воспитание. – 2000., № 4 3. Карабанова В. Игра в коррекции психологического развития ребенка. – М.:1997.



4. Лукан С. Поверь в свое дитя. – М.: Эллис Лак, 2000.
5. Цуконфт-Хубер Бю. Гимнастика для малышей.- М.: АСТ, 2006.
6. Эйнон Д. Творческая игра от рождения до 10 лет. – М.: Педагогика-пресс,2000.

## Приложение 1

### 1.Календарный учебный график

Календарный учебный график составлен в соответствии с дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой «Ритмика».

#### Календарный учебный график

Дата	№ занятия	Тема занятия	Форма	Место	Форма контроля	Кол-во часов
			проведения занятия			
	1	Вводное занятие. Первичная диагностика. Знакомство с задачами первого года обучения. Инструктаж по ТБ.	индивидуальная	хореографический класс	первичная диагностика	1
	2	Танцевальная азбука. Знакомство с танцевальной азбукой. Танцевальная разминка.	индивидуальная	хореографический класс	педагогическое наблюдение	1
	3	Элементы танцевальных движений. Танцевальная разминка.	групповая	хореографический класс	педагогическое наблюдение	1
	4	Партерная гимнастика «партер» и значение. Партерная гимнастика.	групповая	хореографический класс	педагогическое наблюдение	1
	5	Танцевальная разминка: постановка корпуса; упражнения для рук, кистей, пальцев. Ориентация в пространстве	групповая и индивидуальная	хореографический класс	педагогическое наблюдение	1
	6	Танцевальная разминка. Партерная гимнастика. Ориентировка в пространстве.	групповая	хореографический класс	педагогическое наблюдение	1
	7	Танцевальная разминка. Партерная гимнастика. Разучивание выполнения хореографических этюдов.	групповая	хореографический класс	педагогическое наблюдение	1

8	Танцевальная разминка. Партерная гимнастика. Основное понятие: музыка, темп, такт	групповая	хореографический класс	педагогическое наблюдение	1
9	Знакомство детей с элементами танцевальных движений: бег и прыжки в сочетании по принципу контраста. Танцевальная разминка. Партерная гимнастика.	групповая	хореографический класс	педагогическое наблюдение	1
10	Знакомство детей с элементами танцевальных движений: притоп одной ногой в пол, поочередные удары правой и левой ногой. Танцевальная разминка. Партерная гимнастика.	групповая	хореографический класс	педагогическое наблюдение	1
11	Танцевальная разминка. Партерная гимнастика. Разучивание позиций рук и классического танца. Разучивание основных шагов классического танца – шаг галоп. Построение в круг и по линиям.	групповая	хореографический класс	педагогическое наблюдение	1
12	Танцевальная разминка. Партерная гимнастика. Разучивание позиций рук и ног. Разучивание подскоки. Построение в круг и по линиям.	групповая	хореографический класс	педагогическое наблюдение	1
13	Танцевальная разминка. Партерная гимнастика. Построение в круг по линиям в диагональ.	групповая	хореографический класс	педагогическое наблюдение	1
14	Танцевальная разминка. Партерная гимнастика. Построение в круг по линиям диагональ. Разучивание прыжков (sauté-cote).	групповая	хореографический класс	педагогическое наблюдение	1
15	Танцевальная разминка. Партерная гимнастика. Разучивание основных шагов танцевальный бег.	групповая	хореографический класс	педагогическое наблюдение	1
16	Знакомство с танцевальными рисунками и ориентацией в пространстве: построение в круг; построение в линию	групповая	хореографический класс	педагогическое наблюдение	1
17	Танцевальная разминка. Партерная гимнастика. шаг галоп, подскоки, танцевальный бег. Постановка танцевального номера.	групповая	хореографический класс	педагогическое наблюдение	1

18	Танцевальная разминка. Партерная гимнастика, шаг галопа, подскоки, танцевальный бег	групповая алоп,	хореографический класс	педагогическое наблюдение	1
19	Партерная гимнастика. Знакомство с танцевальными рисунками и ориентацией в пространстве: построение в линию; построение в две линии.	групповая	хореографический класс	педагогическое наблюдение	1
20	Танцевальная разминка. Партерная гимнастика. Разучивание основных шагов – шаг галопа, подскоки, бег	групповая	хореографический класс	педагогическое наблюдение	1
21	Движения под музыку, выполнение ритмических упражнений на слабую долю и с различным ритмическим рисунком. Постановка танцевального номера	групповая	хореографический класс	педагогическое наблюдение	1
22	Комплекс упражнений на укрепление, расслабление улучшение эластичности мышц и связок, спины, брюшного пресса, ног, стоп.	групповая и	хореографический класс	педагогическое наблюдение	1
23	Танцевальная разминка. Партер. Движения под музыку, Выполнение ритмических упражнений.	групповых	хореографический класс	педагогическое наблюдение	1
24	Танцевальная разминка. Партерная гимнастика. Выполнение упражнений по ориентации в пространстве. Танцевальные этюды.	групповая	хореографический класс	педагогическое наблюдение	1
25	Танцевальная разминка. Партерная гимнастика. Движения под музыку выполнение ритмических упражнений.	групповых	хореографический класс	педагогическое наблюдение	1
26	Танцевальная разминка. Партерная гимнастика. Выполнение упражнений по ориентации в пространстве.	групповая	хореографический класс	педагогическое наблюдение	1

27	Танцевальная разминка. Партерная гимнастика. Выполнение тренировочных упражнений на полу.	групповая	хореографический класс	педагогическое наблюдение	1
28	Танцевальная разминка. Партерная гимнастика. Составление этюдов на основе изученных танцевальных элементов.	групповая	хореографический класс	педагогическое наблюдение	1
29	Танцевальная разминка. Партерная гимнастика. Танцевальные этюды. Постановка танцевального номера. Работа над репертуаром.	групповая	хореографический класс	педагогическое наблюдение	1
30	Танцевальная разминка. Партерная гимнастика. Разучивание и исполнение комплекса упражнений на середине.	групповая	хореографический класс	педагогическое наблюдение	1
31	Танцевальная разминка. Партерная гимнастика. Разучивание и исполнение комплекса упражнений на середине. Танцевальные этюды.	групповая	хореографический класс	педагогическое наблюдение	1
32	Партерная гимнастика. Танцевальные этюды. Подготовка к мероприятиям и концертам.	групповая	хореографический класс	педагогическое наблюдение	1
33	Партерная гимнастика. Выполнение музыкально- ритмических, танцевальных комбинаций и разученных комплексов упражнений.	групповая	хореографический класс	педагогическое наблюдение	1
34	Партерная гимнастика. Танцевальные этюды.	групповая	хореографический класс	педагогическое наблюдение	1
35	Партерная гимнастика. Работа над репертуаром.	групповая	хореографический класс	педагогическое наблюдение	1
36	Итоговое занятие.	групповая	хореографический класс	педагогическое наблюдение	1

## **1 раздел «Танцевально-ритмическая гимнастика»**

Поклон. Постановка корпуса, рук, ног - «солдатики», «елочки». «Смешные человечки»; «Джазовая дорожка»; «Джазовая дорожка по точкам плана класса.

## **2 раздел «Игроритмика»**

Приставной шаг в сторону; двойной приставной шаг; двойной приставной шаг с хлопком; приставной шаг вперед с правой ноги; приставной шаг вперед с левой ноги; «квадрат» с правой, левой ноги; «восьмерка» с правой, левой ноги; «змейка»; поворот на шагах; «шассе» с поворотом на шагах; танцевальные комбинации с хлопками на приставных шагах.

## **3 раздел «Игрогимнастика»**

Par terre «Пяточки – носочки»; «Тюльпанчик»; «Ступеньки» правой, левой ногами и двумя ногами вместе; battement tendu вперед, в сторону с правой и левой ноги; «Флажок» с правой, левой ноги; «Кораблик»; «Книжка - раскладушка»; «Буратино»; «Читаем книжку»; «Крутые повороты»; «Бабочка»; Grand battement вперед; «Перекаты»; «Лебеди»; «Лягушка»; «Киска – хмурая, лясковая, хвостиком играет», «Гладим киску»; «Мишка косолапый»; «Паровозик»; «Телефончик»; «Березка»; «Коробочка»; «Капелька»; Grand battement назад; «Коровка».

Марш – перестроения из линий в «змейку», «круг»; перестроения из круга в два, четыре круга; перестроения из колонны в две – пять колонн; перестроения по квадрату и др.

## **4 раздел «Игротанцы»**

«Танец маленьких утят»; «Танец на горячих углях»; «Буги – вуги»; «Снежный ком»; «Лавата»; «Пеленица»; «Передай мяч»; «Третий лишний»; «Море волнуется»; «Магазин игрушек» и др.

## **5 раздел «Музыкально-подвижные игры»**

Бег: легкий на полупальцах «Самолетики»; Шаги на полупальцах «Веребочка»; Шаг «Цапля»; Танцевальный бег; танцевальный бег со скоком, танцевальный бег в сочетании с подскоками, шагом польки и др. Allegro: «Зайчики», «Лягушки»; Боковой галоп, простые прыжки, подскоки, поскок и др.

## **6 раздел «Креативная гимнастика»**

Port de bras – «Деревья», «Птицы», «Бабочки», «Веточки – листочки», «Морские волны» и др.

## **Содержание курса**

### **«Партерный экзерсис»**

Упражнения на полу, или партерный экзерсис, позволяют с наименьшими затратами энергии достичь сразу трех целей: повысить гибкость суставов, улучшить эластичность мышц и связок, нарастить силу мышц. Мышцы и

суставы подготавливаются к традиционному классическому, народному, современному экзерсису у станка и на середине зала, требующему высокого физического напряжения. Эти упражнения также способствуют исправлению некоторых недостатков в корпусе, ногах и помогают выработать выворотность ног, развивать гибкость, эластичность стоп.

1. Упражнения, способствующие растягиванию ахилловых сухожилий, стоп, подколенных мышц и связок.
2. Упражнения для улучшения подвижности тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра.
3. Упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса.
4. Растягивание мышц и связок спины, особенно поясницы.
5. Упражнения для гибкости позвоночника.
6. Укрепление мышц спины и позвоночника.
7. Упражнения для развития эластичности мышц плечевого пояса.
8. Упражнения для развития выворотности и танцевального шага.
9. Различные варианты растяжек.

**Диагностическая карта обучающегося.**

Для наблюдения за уровнем образовательного роста воспитанников объединения рекомендуется вести **ДИАГНОСТИЧЕСКУЮ КАРТУ**, на основе которой можно наглядно увидеть динамику изменений и внести соответствующие корректировки в учебный процесс.

**ВАРИАНТ ДИАГНОСТИЧЕСКОЙ КАРТЫ:**

№	ФИ воспитанника	Умения при поступлении	В конце 1 полугодия	В конце 2 полугодия	Участие в концертной деятельности	При завершении обучения	Выход
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							

На каждую группу составляется отдельная КАРТА.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868576047

Владелец Чулкова Татьяна Георгиевна

Действителен с 01.03.2021 по 01.03.2022