

Департамент образования и молодежной политики Нефтеюганского района  
Нефтеюганское районное муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Центр развития творчества детей и юношества»

Утверждена МС  
Протокол № 1 от 04.07.2022г.

Утверждаю:  
И.о. директора НРМБУ ДО  
«Центр развития творчества детей  
и юношества»



Г.Л. Дегтярева  
Приказ № 141-О  
от 06.07.2022 года

## Дополнительная общеразвивающая программа

### «От ритмики к танцу»

Направленность: художественная

Возраст детей 7-9 лет  
срок реализации 1 год

Автор:  
педагог дополнительного  
образования  
У.О. Боредькина

пгт. Пойковский  
2022 год

## Пояснительная записка.

Занятие ритмикой является первым шагом в мир хореографии. Ритмика закладывает надежный фундамент для дальнейшего физического совершенствования ребенка и укрепления детского организма. В процессе работы над движениями под музыку, формируется художественный вкус детей, развиваются их творческие способности.

Детская ритмика способствует развитию у детей музыкального восприятия, эмоциональности и образности, совершенствованию мелодического и гармонического слуха, музыкальной памяти, чувства ритма, культуры движений, умению творчески воплощать музыкально-двигательный образ. Движения под музыку можно рассматривать как важнейшее средство развития телесного опыта ребенка и, следовательно, развития его личности в целом. Таким образом, занятия ритмикой оказывают разностороннее влияние на детей, способствуя воспитанию гармонично развитой личности.

Дополнительная общеразвивающая программа «Ритмика и танец» имеет **художественную направленность**, способствует творческому и физическому развитию личного потенциала детей.

**Актуальность программы:** данная программа соотносится с тенденциями развития дополнительного образования и способствует созданию необходимых условий для физического развития детей, так как занятия ритмикой, воздействуя на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы человека, оказывают положительный оздоровительный эффект, что очень важно в современном мире, когда уровень здоровья детей катастрофически падает.

**Педагогическая целесообразность программы.** Искусство танца – это средство воспитания и развития личности ребёнка, которое способно создать благотворную почву для раскрытия потенциальных возможностей маленького человека. Гармоничное соединение движения, музыки, игры формирует атмосферу положительных эмоций, которые раскрепощают ребёнка, делают его поведение естественным. Занятия танцем развивают физические качества, вырабатывают правильную осанку, посадку головы, походку, силу, ловкость, координацию движений, устраняют физические недостатки (сутулость, косолапость, искривление позвоночника и т.д.). Танец также способствует обучению правилам поведения, хорошим манерам, культуре общения, развивает ассоциативное мышление, пробуждает фантазию и побуждает к творчеству. Содержание программы создаёт условия для самореализации личности, раскрытия её творческого потенциала.

Данная программа является общеразвивающей.

Возраст обучающихся от 7 до 9 лет.

Состав группы - постоянный.

В группы принимаются дети без специального отбора, при наличии медицинской справки.

Наполняемость групп: 10 человек.

Форма обучения: очная.

Форма занятий - групповая.

Количество учебных часов в год –144 часа.

Занятия проводятся 2 раза в неделю, продолжительность занятия – 2 часа. Во время занятий предусмотрены 15 минутные перерывы для снятия напряжения и отдыха.

Срок реализации программы – 1 год обучения.

Место проведения занятий – учебный кабинет для занятий хореографией.

**Цель программы:** творческое развитие детей, укрепление физического и психического здоровья средствами ритмики.

**Задачи:**

*Обучающие:*

- формирование танцевальных умений и навыков на основе овладения и освоения программного материала, умения координировать движения, согласовывая их с содержанием музыки.

*Развивающие:*

- развитие чувства ритма, музыкального слуха, эмоциональной отзывчивости на музыку, танцевальной выразительности, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой;
- формирование правильной осанки;
- развитие навыков ориентировки в пространстве;
- развитие выворотности ног;
- развитие танцевального шага;
- развитие опорно-двигательного аппарата, профилактика плоскостопия, совершенствование органов дыхания, кровообращения, сердечно – сосудистой и нервной систем организма;
- совершенствование психомоторных способностей детей: мышечная сила, гибкость, выносливость, скоростно-силовые качества, координация движений и пластики.

*Воспитательные:*

- формирование коммуникативных навыков;
- воспитание трудолюбия;
- воспитание стремления к двигательной активности;
- воспитание ответственности, упорства, силы воли;
- воспитание моральных и волевых качеств;
- воспитание коллективизма.

Дополнительная общеразвивающая программа разработана согласно требованиям следующих нормативных документов:

- Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 г.

- (утверждена Распоряжением Правительства РФ от 31.03. 2022 г. № 678-р);
- СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей" (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. №41);
  - Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден приказом Министерства образования и науки РФ от 09.12.2018 № 196).
  - Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. N996-р)
  - Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (Письмо Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 № 09-3242).

### **Условия реализации программы**

Для успешной реализации данной программы необходимы:

*Материально-техническое обеспечение:*

- учебно-репетиционный зал с дощатым некрашеным полом, станком и зеркалами;
- гимнастические коврики;
- Раздевалка;
- Актный зал, сценическая площадка;
- Фортепиано, баян.
- Скамейка;
- Музыкальный центр, телевизор, компьютер, DVD центр;
- блоки для йоги.

*Реализация программы требует соблюдение санитарно-гигиенических норм и правил по технике безопасности:*

- Влажная уборка помещения;
- Проветривание танцевального класса;
- Соблюдение режима работы и отдыха;
- Создание условий для безопасности образовательного процесса.

*Методическое обеспечение:*

- учебные пособия, методические материалы и разработки по разделам и темам программы;
- контрольно-проверочные материалы;
- коллекция музыкальных материалов на электронных носителях для музыкального сопровождения занятия и формирования репертуара;

- коллекция видеоматериалов для наглядного обучения и анализа выступлений.

*Кадровое обеспечение:*

- педагог дополнительного образования, руководитель коллектива, имеющий высшее или среднее профессиональное образование в области хореографии.

### **Планируемые результаты освоения программы.**

Предметные результаты освоения программы

К концу обучения дети будут

***знать:***

- основные понятия и термины ритмики и начальной хореографии;
- основные понятия и термины партерной гимнастики;
- начало и конец музыкального вступления;
- названия танцевальных элементов и движений;
- правила выполнения отдельных упражнений, движений, этюдов.

***уметь:***

- двигаться и исполнять различные упражнения в соответствии с контрастным характером музыки;
- реагировать на начало музыки и её окончание, ритмично ходить под музыку, легко бегать, хлопать ладошами, притопывать ногами, вращать кистями рук, кружиться вокруг себя, прыгать на двух ногах;
- 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.

***В результате обучения по программе у детей будут развиты:***

- чувство ритма, музыкального слуха, эмоциональной отзывчивости на музыку, танцевальной выразительности, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой;
- навыки ориентировки в пространстве; выворотность ног; танцевального шага;
- совершенствование психомоторных способностей дошкольников: развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скоростно-силовые качества, развитие координации движений и пластики, навыков владения своим телом.

***Результаты развития обучающихся:***

- укрепление и развитие мышечного аппарата;
- чувство ритма, эмоциональная отзывчивость на музыку, выразительность движений;
- музыкально-ритмические навыки;
- развитие выворотности ног;

- выразительно и ритмично двигаться в соответствии с разнообразным характером музыки, музыкальными образами, передавать несложный музыкальный ритмический рисунок;
- координация движений, пластичность;
- умение ориентироваться в пространстве (в хореографическом зале).

**Результаты воспитания обучающихся:**

- общение в коллективе, проявляя дружелюбие и активность;
- эмоциональный отклик и интерес к музыкально-ритмическим движениям;
- дисциплина, проявление ответственности и выдержки на протяжении всего занятия.

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

	Тема занятия	Теория	Практика	Всего
1	Вводное занятие	1	1	2
<b>Раздел 1. Ритмика и танец. Изучение основных движений (50 часов)</b>				
1.	Подготовительные упражнения на середине зала	1	17	18
2.	Танцевальные упражнения	1	15	16
3.	Упражнений по диагонали	1	15	16
<b>Раздел 2. Знакомство с элементами портерной гимнастики (50 часов)</b>				
1.	Комплекс упражнений, сидя на ковриках	1	15	16
2.	Комплекс упражнений, лежа на спине	1	15	16
3.	Комплекс упражнений, лежа на животе	1	17	18
<b>Раздел 3. Танцевальные этюды и игры (40 часов)</b>				
1.	Упражнения на ориентировку в пространстве.	1	13	14
2.	Музыкально – танцевальные игры	1	11	12
3.	Танцевального этюда, с использованием танцевальных рисунков	1	13	14
<b>Итоговое занятие 1 час</b>				
1.	Открытый урок для Родителей	-	2	2
	<b>Итого</b>	10	134	144

## ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.

### ***1. Вводное занятие (совместно с родителями) (2 часа).***

*Теория:* Беседа с родителями, знакомство с детьми. Инструктаж по технике безопасности, введение в программу. Обсуждение расписания занятий и формы одежды.

*Практика:* Первичная диагностика.

### **РАЗДЕЛ 1. Ритмика и танец. Изучение основных движений (50 часов).**

#### ***Тема 1: «Подготовительные упражнения на середине зала» - 18 часов.***

*Теория:* Понятия «ритмика», «танец».

*Практика:*

#### ***Разучивание подготовительных упражнений на середине зала:***

- поклон;
- позиций ног (I, II, III, VI):
- позиций рук ( подготовительная, I, II, III, IV)
- постановка корпуса;
- упражнения для рук, кистей и пальцев;
- упражнения для плеч;
- упражнения для головы;
- упражнения для корпуса;

#### ***Тема 2: «Танцевальные упражнения» - 16 часов.***

*Теория:* Беседа «Здоровье в наших руках».

*Практика:*

Выполнение упражнений, ознакомление детей с элементами танцевальных движений:

- releve по VI позиции;
- passe;
- Ходьба: простой шаг и шаг на носочках в разном темпе и характере;
- Бег и прыжки в сочетании, исполняемые по принципу контраста;
- Притопы: удар одной ногой о пол, поочередные удары правой и левой ногой. Сочетание притопов с музыкальным сопровождением;
- Топающий шаг – выставление ноги на носок;
- Хлопки;
- Упражнения с атрибутами (мяч, погремушка, кубики для гимнастических упражнений);
- Подготовительное упражнение к движению подскок.

#### ***Тема 3: «Упражнения по диагонали» - 16 часов.***

*Теория:* Основные понятия, используемые в хореографии: музыка, ритм, такт, темп.

*Практика:*

- Подготовительные упражнения к вращениям;
- махи ногами (вперед, в сторону, назад);
- прыжки «поджатые»

- прыжки "мячики"+ в повороте;
- шаг с подскоком;
- ход на полупальцах;
- "галоп"

## **РАЗДЕЛ 2. Знакомство с элементами портерной гимнастики (50 часов)**

### ***Тема 1: «Комплекс упражнений сидя на ковриках» – 16 часов.***

*Теория:* Инструктаж по технике безопасности. Названия упражнений, используемых в портерной гимнастике: «бабочка», «складочка», «книжечка».

Правила выполнения упражнений.

*Практика:*

Разучивание и выполнение упражнений, сидя на ковриках:

- упражнения для развития паховой выворотности;
- упражнения, развивающие гибкость шеи;
- упражнения для развития и укрепления голеностопного сустава;
- упражнения для растягивания ахилового сухожилия;
- упражнения, развивающие эластичность плеча и предплечья, подвижность локтевого сустава;
- упражнения, развивающие подвижность лучезапястных суставов, эластичность мышц кисти;
- упражнения, развивающие подвижность позвоночника;
- упражнения, развивающие подвижность суставов, эластичность мышц стопы;
- упражнения на выработку осанки.

### ***Тема 2: «Комплекс упражнений лежа на спине» - 16 часов.***

*Теория:* Понятия о музыкальных темпах. Понятия о динамике (forte, piano) музыкального произведения. Понятие о характере музыки (радостная, печальная, торжественная и др.)

*Практика:*

Упражнения лежа на спине:

- упражнения на пресс;
- упражнения для развития подвижности тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра;
- упражнения для развития выворотности ног, подвижности и гибкости коленного сустава
- упражнения для укрепления мышц поясничного отдела позвоночника;
- упражнение для укрепления паховых мышц;
- упражнения направленные на развитие координации.

### ***Тема 3: «Упражнения, лежа на животе» - 18 часов.***

*Теория:* Инструктаж по технике безопасности во время выполнения упражнений.

*Практика:*



- упражнения для улучшения подвижности тазобедренного сустава и эластичности мышц;
- упражнения для развития гибкости плечевого и поясного суставов;
- упражнения на улучшение гибкости позвоночника;
- упражнения для развития паховой выворотности;
- упражнения на развитие танцевального шага;
- упражнения на укрепление мышц брюшного пресса.

### **Значение упражнений партерной гимнастики:**

Упражнения важны для формирования осанки; для укрепления мышц; формирования опорно-двигательного аппарата; для развития органов дыхания. Для развития отдельных двигательных качеств и способностей (силы, гибкости, координации, ловкости, выносливости). Выполняемые упражнения также влияют на развитие психики (внимания, сообразительности, ориентировки в пространстве и во времени); развитие музыкальных качеств. Ребенок приобретает определенные навыки, которые могут пригодиться ему в будущем.

На занятиях ребёнок познаёт себя, раскрывает свои физические возможности, который ему пригодятся в дальнейшем. Благодаря системе и комплексу упражнений с каждым занятием ребёнку становится интереснее и легче выполнять физически сложные упражнения.

### **РАЗДЕЛ 3. Танцевальные этюды и игры (40 часов).**

#### ***Тема 1: «Упражнения на ориентировку в пространстве» - 14 часов.***

*Теория:* Знакомство детей с танцевальными рисунками и ориентацией в пространстве.

#### ***Практика:***

Упражнения на ориентировку в пространстве:

- правильное исходное положение;
- ходьба и бег: с высоким подниманием колен, с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка;
- перестроение в круг из шеренги, цепочки;
- ориентировка в направлении движений вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга;
- выполнение простых движений с предметами во время ходьбы;
- игры по ориентации в пространстве;
- выполнение во время ходьбы и бега несложных заданий с предметами: обегать их, собирать, передавать друг другу, перекладывать с места на место.

#### ***Тема 2: «Музыкально-танцевальные игры» - 12 часов.***

*Теория:* Беседа «В какие игры мы играем». Правила участие в играх.

*Практика:* Музыкально-танцевальные игры:

- «На бабушкином дворе»;
- «Слушай команду»;
- «Плетень»;
- «Цапля и лягушки»;

- «Я танцую»;
- «Магазин игрушек»;
- «Ай, да я!»;
- «Создай образ».

**Тема 3: «Изучение танцевального этюда, с использованием танцевальных рисунков» - 14 часов.**

*Теория:*

Знакомство детей с идеями и смыслом танцевальных этюдов.

*Практика:*

Постановка танцевальных этюдов на основе ранее изученных танцевальных движений и рисунков.

**Итоговое занятие 2 часа.**

Открытый урок для родителей.

### ***Формы аттестации***

Целью аттестации является установление соответствия образовательного уровня учащихся требованиям данной дополнительной общеразвивающей программы.

Для достижения цели и задач аттестации обучающихся, в рамках реализации данной программы, осуществляются следующие виды аттестации:

- входная диагностика;
- текущая аттестация (педагогическое наблюдение в течение года), где оценка уровня освоения программы проводится в форме праздничных мероприятий, концертов, диагностики, беседы;
- полугодовая и годовая аттестация.

Аттестации подлежат все обучающиеся творческого коллектива. Отслеживание развития ребенка и результативности его деятельности осуществляется методами: наблюдения, опроса, выполнения контрольных заданий практического характера.

Полугодовая и годовая аттестация проводится в рамках административного контрольного среза (3-я неделя декабря, 4-ая неделя апреля), согласно Положению о Зачетной Неделе.

Формы проведения аттестации: урок-игра, класс-концерт для родителей.

**Перечень диагностических методик:**

- Вводная диагностика (выявление исходного уровня, состояния детей для составления программы развития обучающихся, плана работы);
- Блиц-опрос «Мотивы для занятий в детском объединении»;
- Анкета «Удовлетворённость родителей и детей образовательным процессом»;
- Диагностическая методика «Несюжетные этюды» (диагностика воспроизведения музыкальных образов, движений);

- Диагностика музыкально-ритмических и творческих способностей детей.

### Особенности методики обучения

Процесс обучения в студии классического танца «Реверанс» построен на реализации следующих дидактических принципов:

- **Принцип сознательности и активности**, предусматривающий сознательное отношение воспитанника к занятиям, воспитание у детей заинтересованности в овладении основных элементов ритмики;
- **Принцип наглядности**, который позволяет создать представление о темпе, ритме, амплитуде, правильного исполнения отдельных движений, упражнений, заданных комбинаций;
- **Принцип доступности** – требует постановки перед обучающимися задач, соответствующих их силам, постепенного повышения трудности осваиваемого материала и соблюдения в обучении элементарных дидактических правил: от известного к неизвестному, от легкого - к трудному, от простого - к сложному.
- **Принцип систематичности** - предусматривает непрерывность процесса формирования хореографических навыков, чередование работы и отдыха для поддержания работоспособности и активности детей, определенную последовательность решения заданий.

Содержание программы учитывает возрастные и психологические особенности детей, анатомо-физиологические данные возрастного периода обучающихся.

Основной формой учебно-воспитательного процесса является занятие, для которого характерен постоянный состав занимающихся, определенная длительность, строгая регламентация заданий. Для активизации интереса детей и реализации учебного плана применяются следующие формы проведения занятий:

- обучающее занятие;
- тренировочное занятие;
- коллективно-творческое занятие;
- класс-концерт;
- нетрадиционные занятия – урок-игра, урок-путешествие, урок-сказка и т.д.;
- музыкальное занятие (прослушивание музыкального материала, беседы о музыке, музыкальные игры).

Все занятия тесно взаимосвязаны, дополняют друг друга.

На занятиях применяются традиционные **методы обучения**: такие как использование слова, наглядного восприятия и практические методы.

**Метод использования слова** – универсальный метод обучения. С его помощью решаются различные задачи: раскрывается содержание хореографических и музыкальных произведений, объясняются элементарные основы азбуки хореографии, описывается техника движений в соответствии с музыкой и другое. Это определяет разнообразие методических приемов

использования слова в обучении: *рассказ, беседа, обсуждение, словесное сопровождение движений и т.д.*

**Методы наглядного восприятия** способствуют более быстрому, глубокому и прочному усвоению воспитанниками программы курса, повышению интереса к изучаемым упражнениям. К ним можно отнести: качественный показ движений и отдельных композиций педагогом, прослушивание музыкального произведения, отдельной музыки, которая помогает закреплять мышечное чувство и запоминать движения в связи со звучанием музыкальных отрывков. Важным наглядным приемом является просмотр видеозаписей, посещение концертов хореографических коллективов.

**Практические методы** - основаны на активной деятельности самих воспитанников коллектива. Это метод целостного освоения упражнений, метод обучения посредством постепенного разучивания отдельных движений, далее составление комбинации из ранее изученных и применение их в определенной хореографической постановке.

При проведении хореографических занятий неукоснительно соблюдаются следующие методические особенности:

- **Преимущественный показ упражнений педагогом.** Показанное упражнение воспринимается и запоминается детьми быстрее и легче, чем его длительное объяснение.
- **Логичность в подаче материала.** На начальном этапе упражнения должны быть простыми, доступными и удобными в выполнении. Затем последовательно от занятия к занятию они усложняются, даются в развитии. Это способствует сознательному усвоению двигательных навыков и укреплению логической и мышечной памяти.
- **Присутствие игры и творчества на занятии.** Выполнение игровых упражнений под музыку позволяет не замечать утомления и способствуют развитию образного мышления и актерского мастерства.
- **Правильное дозирование физической нагрузки.** Начинать занятия всегда необходимо с разминки, выполняя упражнения в среднем темпе, чтобы подготовить ребенка для возможного последующего усиления воздействия упражнений на его организм.

#### **Методические материалы:**

- Методические рекомендации «В помощь молодому педагогу»;
- Методическая разработка «От ритмики к танцу»;
- Методическая разработка «Ритмика для детей дошкольного возраста»;
- Методическая разработка «Партерная гимнастика как средство развития природных физических данных детей младшего школьного возраста на занятиях хореографии».

#### **Аудиотека:**

Фонограммы к учебным занятиям:

- Классическая музыка;

- Музыкальный материал из мультфильмов;
- Музыкальные композиции для этюдов;
- Игровые композиции;

***Видеотека:***

- Документальные фильмы о Хореографии;
- Фильмы о педагогах, вошедших в историю;
- Фильмы о профессиональных танцевальных коллективах и отдельных исполнителях;
- Фильмы о балете;
- Хореографические спектакли.

**Календарный учебный график**

<b>Дата начала обучения по программе</b>	<b>Дата окончания обучения по программе</b>	<b>Всего учебных недель</b>	<b>Количество учебных часов</b>	<b>Режим занятий</b>
01 сентября 2022 г.	15 мая 2023 г.	36	144	2 раза в неделю по 2 часу

## Литература

1. А.И.Буренина «Ритмическая мозаика», С-Петербург,2000г.
2. Ж.Е.Фирилева, Е.Г.Сайкина «СА-ФИ Дансе», С-Петербург, «Детствопресс», 2003г.
3. Т.К.Барышникова «Азбука хореографии» - СПб.,1996г.
4. Е.В.Конорова «Ритмика» - М.,1947г.
5. И.М.Коротков «Подвижные игры детей» - М.,1987г.
6. С.Л.Слущкая «Танцевальная мозаика» - М.Линка-пресс,2006г.
7. Каплунова И., Новоскольцева И. Этот удивительный ритм. Развитие чувства ритма у детей. – СПб, Композитор, 2005г.
8. Латохина Л., Андрус Т. Творим здоровье души и тела. – СПб.: Пионер, 2000г.
9. Т.В. Пуртонова, А.Н. Беликова, О.В. Кветная «Учите детей танцевать», Москва, 2003г.
10. Ионова И.И. Программа для уроков ритмики в начальных классах всех типов школ. Казань, 2003г.
11. Н.А. Вихрева , «Экзерсис на полу» – Москва, 2004г.
12. Елисеева Е.И. Ритмика в детском саду: Методическое пособие для педагогов ДОУ / Е.И. Елисеева. – М.: УЦ «Перспектива», 2015г.
13. Каплунова И.М. Ладушки. Этот удивительный ритм. Развитие чувства ритма у детей / И.М. Каплунова. – СПб.: Композитор, 2005г.
14. Каплунова И.М. Ладушки. Игры, аттракционы, сюрпризы: Пособие для музыкальных руководителей детских дошкольных учреждений. ФГОС ДО / И.М. Каплунова. – СПб.: Композитор, 2016г.