

КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДСКОГО ОКРУГА  
«ГОРОД КАЛИНИНГРАД»

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА  
КАЛИНИНГРАДА ЛИЦЕЙ №49

Рассмотрена на заседании педагогического  
совета от «30» августа 2024г.



«Утверждаю»  
Директор MAOY лицей №49  
Милорадова О.В.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
художественной направленности  
«Чудо ритмика»  
Возраст обучающихся: 7-10лет  
Срок реализации: 2 года**

Автор-составитель:  
Логинова Марина Васильевна  
педагог дополнительного образования

г. Калининград  
2024г.

## Пояснительная записка

### Описание предмета, дисциплины которому посвящена программа

Хореография обладает огромными возможностями для полноценного эстетического совершенствования обучающегося, для его гармоничного духовного и физического развития. Занятия танцами формируют правильную осанку, прививают основы этикета и грамотной манеры поведения в обществе, дают представление об актёрском мастерстве. Танец имеет огромное значение как средство воспитания национального самосознания. Получение сведений о танцах разных народов и разных эпох необходимо, т. к. каждый народ имеет свои, только ему присущие танцы, в которых отражены его душа, его история, его обычаи и характер.

### Раскрытие ведущих идей, на которых базируется программа

Ведущая идея программы-создание современной образовательной среды, позволяющей эффективно реализовать учебную, творческую деятельность обучающихся, получать новые образовательные результаты.

Идея программы состоит в следующем: с большим увлечением выполняется ребенком только та деятельность, которая выбрана им самим свободно, деятельность строится не в русле отдельного учебного предмета.

### Описание ключевых понятий

*Ключевые понятия:*

*Позиции ног:*

- 1 п. - 1-я позиция - пятки вместе, носки разведены в стороны;
- 2 п. - 2-я позиция - ноги на расстоянии ступни, носки разведены в стороны;
- 3 п. - 3-я позиция - ступня одной ноги приставлена к середине ступни другой ноги, носки разведены в стороны; впереди - правая или левая нога;
- 5 п. - так же, как и выворотное положение ступней, не пользуются;
- 6 п. - пятки и носки сомкнуты, ступни параллельны.

*Основные позиции рук:*

-существует подготовительное положение и три основные позиции рук (I, II, III);

-в подготовительном положении руки свободно опущены вниз с мягко округленными локтями и запястьями. Кисти сближены, ладони обращены вверх;

-в 1-й позиции обе руки округлены в локтях и запястьях и со сближенными кистями подняты перед собой на уровне диафрагмы, ладони обращены к корпусу;

-во 2-й позиции руки при слегка округленных локтях и запястьях раскрыты в стороны чуть впереди корпуса и несколько ниже линии плеч, ладони обращены вперед;

-в 3-ей позиции обе руки в овальном положении подняты вверх несколько впереди корпуса со сближенными кистями, ладони повернуты вниз.

### Направленность (профиль) программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Чудо ритмика» имеет художественную направленность.

### Актуальность Программы

В процессе учебных занятий у школьников происходит снижение работоспособности, ухудшается внимание, память, в результате длительного поддержания статической позы нарушается осанка. На занятиях ритмикой увеличивается объем двигательной активности, который оказывает значительное влияние на повышение умственной активности, развитие физических качеств,

функциональное состояние сердечно-сосудистой и нервной системы. Движение в ритме и темпе, заданной музыкой, способствует ритмичной работе всех внутренних органов и систем, что при регулярных занятиях ведет к общему оздоровлению организма.

### **Отличительная особенность программы**

Программа предназначена для преподавания основ хореографического искусства с первого по четвертый класс в режиме учебных занятий. Программа является основой занятий на уроке. Она предусматривает систематическое и последовательное обучение. Данная программа сориентирована на работу с детьми, независимо от наличия у них специальных физических данных, на воспитание хореографической культуры и привитие начальных навыков в искусстве танца.

В программу ритмики включены упражнения и движения классического, народного и бального танцев, доступные детям 6-12 летнего возраста, обеспечивающие формирование осанки учащихся, правильную постановку корпуса, ног, рук, головы, развивающие физические данные, координацию движений, тренирующие дыхание, воспитывающие эмоции, вырабатывающие навык ориентации в пространстве.

**Новизна** программы заключается в том, что программа включает доступные направления в хореографии, в основе которых лежат двигательные действия, поддерживающие на определенном уровне работу сердечно - сосудистой, дыхательной и мышечной систем.

### **Адресат программы**

Заниматься могут все физически здоровые обучающиеся с 1 по 2 класс. Возраст обучающихся: 7-10 лет.

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

Программа соответствует федеральному компоненту государственного образовательного стандарта продолжительность реализации четыре года, рассчитана на 67 часов: 1 год обучения – 33 часа и 2 год обучения по 34 часа. Продолжительность занятия – 40 минут.

### **Формы обучения**

Форма обучения – очная.

### **Особенности организации образовательного процесса**

Обучение проводится в здании МАОУ лицея № 49 на ул. Комсомольская, 67 (музыкальный зал).

Основная форма образовательной работы с детьми: музыкально-тренировочные занятия, в ходе которых осуществляется систематическое, целенаправленное и всестороннее воспитание и формирование музыкальных и танцевальных способностей каждого ребенка.

Занятия включают чередование различных видов деятельности: музыкально-ритмические упражнения и игры, слушание музыки, тренировочные упражнения, танцевальные элементы и движения, творческие задания. Программой предусмотрены занятия теоретическими дисциплинами: муз. грамота, беседы о хореографическом искусстве.

Организация игровых ситуаций помогает усвоению программного содержания, приобретению опыта взаимодействия, принятию решений.

### **Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий**

Занятия проходят согласно расписанию для каждой группы 1 раз в неделю. Продолжительность занятия 40 минут. Программа предусматривает систематическое и последовательное обучение.

**Педагогическая целесообразность программы** — система музыкально-ритмического воспитания, созданная Эмилем Жак-Далькрозом. Метод

заключается в развитии чувства ритма — чувства времени, иными словами, развитии координации между нервной и мускульной деятельностью человека, что помогает достичь автоматизма в самых сложных движениях. Система Далькроза способствует развитию внимания и памяти, освоению азов ритмики, азбуки танца, изучение танцевальных элементов, исполнение детских танцев и воспитание способности к танцевально-музыкальной импровизации.

Занятия ритмикой способствуют правильному физическому развитию и укреплению детского организма. Развивается эстетический вкус, культура поведения и общения, художественно - творческие и танцевальные способности, фантазия, обогащается кругозор. Занятия направлены на воспитание организованной, гармонически развитой личности.

Хореография обладает огромными возможностями для полноценного эстетического совершенствования ребёнка, для его гармоничного духовного и физического развития.

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

Танец имеет огромное значение как средство воспитания национального самосознания. Получение сведений о танцах разных народов и различных эпох необходимо, т. к. каждый народ имеет свои, только ему присущие танцы, в которых отражены его душа, его история, его обычаи и характер.

Данная программа сориентирована на работу с детьми, независимо от наличия у них специальных физических данных, на воспитание хореографической культуры и привитие начальных навыков в искусстве танца.

Программа предполагает освоение азов ритмики, азбуки классического танца, изучение танцевальных элементов, исполнение детских балетных и народных танцев и воспитание способности к танцевально-музыкальной импровизации.

### **Практическая значимость программы**

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.

### **Ведущие теоретические идеи**

Особенность современного образования является ориентация на проведение диагностики результативности обучения, воспитания, развития обучающихся и качество образовательного процесса.

**К традиционным методам** подготовки обучающихся обносится методы и рекомендации по изучению танцевальной лексики, построения и разучивание танцевальных комбинаций, изучение истории становления и развития хореографического искусства, общее эстетическое и нравственное воспитание.

**Инновационные** же методы включают в себя следующие компоненты:

- современные педагогические технологии развития лидерских способностей;
- педагогические аспекты творческой деятельности;
- методы развития межличностного общения в коллективе;
- интеграцию хореографического искусства в условиях всеобщей компьютеризованности молодого поколения;
- методы создания художественной среды средствами

### **Цель и задачи программы**

Цель программы – это содействие всестороннему развитию личности ребенка средствами танца, основанное на формировании двигательной сферы и создании

предпосылок для развития творческой активности детей.

Задачи:

### **1. Обучающие**

- знакомство с историей и особенностями танца;
- знакомство с понятиями и терминологией;
- овладение основными движениями и фигурами танца;
- обучение основам музыкальной грамотности.

### **2. Развивающие**

- развитие общей культуры личности путем приобщения ребенка к хореографии;

- развитие двигательных координационных и музыкальных данных детей, развитие воображения через умение сформировать танец на основе простейших движений.

### **3. Воспитательные**

- формирование коммуникативной культуры через знание и умение взаимодействовать с другими танцорами на танцевальной площадке;

- формирование навыков творческой деятельности учащихся, проявляющих увлеченность.

Принципы сознательности и активности предусматривает сознательность в отношении занятий, формирование интереса в овладении танцевальными движениями и осмысленного отношения к ним, воспитание способности к самооценке своих действий и к соответствующему их анализу.

Принцип наглядности помогает создать представление о темпе, ритме, амплитуде движений; повышает интерес к более глубокому и прочному усвоению танцевальных движений.

Принцип доступности требует постановки перед учащимися задач, соответствующих их силам, постепенного повышения трудности осваиваемого учебного материала по дидактическому правилу: от известного к неизвестному, от легкого к трудному, от простого к сложному.

Принцип систематичности предусматривает непрерывность процесса формирования танцевальных навыков, чередование работы и отдыха для поддержания работоспособности и активности учащихся, определенную последовательность решения танцевально-творческих заданий.

Принцип гуманности в воспитательной работе выражает:

- безусловную веру в доброе начало, заложенное в природе каждого ребенка, отсутствие давления на волю ребенка;

- глубокое знание и понимание физических, эмоциональных и интеллектуальных потребностей детей;

- создание условий для максимального раскрытия индивидуальности каждого ребенка, его самореализации и самоутверждения.

Принцип демократизма основывается на признании равных прав и обязанностей взрослых и ребенка, на создании эмоционально-комфортного климата в социальной среде.

### **Основные формы и методы**

В процессе обучения применяются традиционные методы: использования слов, наглядного восприятия и практические методы.

Метод использования слова — универсальный метод обучения. с его помощью решаются различные задачи: раскрывается содержание музыкальных произведений, объясняются элементарные основы музыкальной грамоты, описывается техника движений в связи с музыкой и др. Это определяет разнообразие методических приёмов использования слова в обучении:

- рассказ,
- беседа,
- обсуждение,
- объяснение,
- словесное сопровождение движений под музыку и т.д.

Методы наглядного восприятия способствуют более быстрому, глубокому и прочному усвоению учащимися программы курса обучения, повышения интереса к изучаемым упражнениям. К этим методам можно отнести: показ упражнений, демонстрацию плакатов, рисунков, видеозаписей, прослушивание ритма и темпа движений, музыки, которая помогает закреплять мышечное чувство и запоминать движения в связи со звучанием музыкальных отрывков. Всё это способствует воспитанию музыкальной памяти, формированию двигательного навыка, закрепляет привычку двигаться ритмично.

Практические методы основаны на активной деятельности самих учащихся. Этот метод *целостного освоения* упражнений, метод обучения (путём) *ступенчатый и игровой метод*.

Метод целостного освоения упражнений и движений объясняется относительной доступностью упражнений. Однако, использование данного метода подразумевает наличие двигательной базы, полученной ранее. В эту базу входят двигательные элементы и связи, позволяющие на их основе осваивать в дальнейшем более сложные движения.

Ступенчатый метод широко используется для освоения самых разных упражнений и танцевальных движений. Практически каждое упражнение можно приостановить для уточнения двигательного движения, улучшение выразительности движения и т.п. Этот метод может также применяться при изучении сложных движений.

Игровой метод используется при проведении музыкально — ритмических игр. Этот метод основан на элементах соперничества учащихся между собой и повышении ответственности каждого за достижение определённого результата. Такие условия повышают эмоциональность обучения.

Названные методы обучения на практике могут быть дополнены различными приёмами педагогического воздействия на учащихся.

### **Содержание занятий**

Направлено на обеспечение разносторонней подготовки учащихся на основе требований хореографических и музыкальных дисциплин.

Учебный материал для занятий обширен, основное его содержание составляет упражнения для развития двигательных качеств и упражнения тренировочного характера. Это связано с тем, что одна из задач работы — развитие и совершенствование танцевальных способностей, умений и навыков.

Материал программы включает следующие разделы:

1. Ритмика, элементы музыкальной грамоты.
2. Танцевальная азбука (тренаж).
3. Танец (народный, историко-бытовой, бальный, современный).
4. Беседы по хореографическому искусству.
5. Творческая деятельность.

Теоретическая часть каждого раздела содержит перечень знаний, получаемых в процессе обучения: знания по музыкальной грамоте и выразительному языку танца, знания о характерных чертах и истории танца различных эпох и народов, знания по музыкальному этикету. В практическую часть входит перечень умений и навыков: упражнения, движений, танцев.

#### ***Раздел «Ритмика и элементы музыкальной грамоты».***

С первых уроков дети, приобретают опыт музыкального восприятия. Главная задача педагога создать у детей эмоциональный настрой во время занятий. Отсюда вытекают требования к музыкальному оформлению занятий:

- правильный подбор музыкального произведения в соответствии с исполненным движением;
- художественное и выразительное исполнение музыки, которое является главным методическим приёмом преподавания.

Музыкально-ритмическая деятельность включает ритмические упражнения, построения и перестроения, музыкальные игры для школьников 1 -2 класса, слушание и разбор танцевальной музыки для школьников 3 и 4 классов. Упражнения

этого раздела способствует развитию музыкальности: формировать восприятие музыки, развития чувства ритма и лада, обогащение музыкально — слуховых представлений, развитие умений координировать движений с музыкой.

### ***Раздел «Танцевальная азбука».***

Этот раздел включает изучение основных позиций и движений классического, народно — характерного и бального танца.

Упражнения способствуют гармоничному развитию тела, технического мастерства, культуры движений, воспитывают осанку, развивают гибкость и координацию движений, помогают усвоить правила хореографии.

Занятиям по классическому танцу придаётся особое значение, т.к. классический танец является основой хореографической подготовки обучающихся.

Главная задача педагога при изучении движений, положения или позы необходимо разложить их на простейшие составные части, а затем в совокупности этих частей воссоздать образ движения и добиваться от детей грамотного и чёткого их выполнения. Здесь используется подражательный вид деятельности учащихся.

### ***Раздел «Танец».***

Этот раздел включает изучение народных плясок, исторических и современных бальных танцев. Наиболее подходящий материал по возможности выбирается в зависимости от конкретных условий. В процессе разучивания танца педагог добивается, чтобы учащиеся исполняли выученные танцы музыкально, выразительно, осмысленно, сохраняя стиль эпохи и национальный характер танца.

Занятия историко-бытовым и бальным танцем органически связано с усвоением норм этики, выработки высокой культуры, общения между людьми.

В программный материал по изучению историко-бытового танца входит:

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

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

Народно — сценический танец изучается на протяжении всего курса обучения и имеет важное значение для развития художественного творчества и танцевальной техники у учащихся. На первом этапе дети изучают простейшие элементы русского танца, упражнения по народно — сценическому танцу, изучаются в небольшом объёме и включаются в раздел «танцевальная азбука». Занятия по народному танцу включают в себя: тренировочные упражнения, сценические движения на середине зала и по диагонали, танцевальные композиции.

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

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

### ***Раздел «Беседы по хореографическому искусству».***

Беседы по хореографическому искусству проводятся систематически в течении всего курса обучения; включает в себя лекции по истории русского балета, истории мирового балета, общие сведения об искусстве хореографии, её специфике и особенностях. Цель занятий состоит в том, чтобы помочь учащимся ясно представить себе исторический путь развития хореографического искусства, его борьбу за прогрессивную направленность, самобытность и реализм, его связь с другими видами искусства.

Беседы проводятся отдельным занятием 1 раз в четверть и дополняются

наглядными пособиями, прослушиванием или просмотром записей фрагментов из балетов, творческих концертов и т.д.

### ***Раздел «Творческая деятельность».***

Организация творческой деятельности учащихся позволяет педагогу увидеть характер ребёнка, найти индивидуальный подход к нему с учётом пола, возраста, темперамента, его интересов и потребности в данном роде деятельности, выявить и развить его творческий потенциал.

В играх детям предоставляется возможность «побыть» животными, актёрами, хореографами, исследователями, наблюдая при этом, насколько больше становятся их творческие возможности, богаче фантазия.

При создании творческих ситуаций используется метод моделирования детьми «взрослых отношений», например, «Я — учитель танцев», «Я- художник по костюмам» и др.

Одно из направлений творческой деятельности: танцевальная импровизация — сочинение танцевальных движений, комбинаций в процессе исполнения заданий на предложенную тему.

Кроме этого в содержание раздела входят задания по развитию ритмопластики, упражнения танцевального тренинга, инсценирование стихотворений, песен, пословиц, сказок и т.д.; этюды для развития выразительности движений.

Творческие задания включаются в занятия в небольшом объёме, или проводятся отдельными уроками по темам.

## **Учебный план 1- 2 год обучения**

№ раздела	Содержание	Объем	
		1-й год обучения	2-й год обучения
1	<i>Раздел «Ритмика, элементы музыкальной грамоты»</i> 1. Элементы музыкальной грамоты. 2. Музыкально — ритмические упражнения, гимнастика. 3. Построения и перестроения. 4. Слушание музыки. 5. Гимнастика.	10	10
2	<i>Раздел «Танцевальная азбука»</i> 1. Элементы Классического танца. 2. Элементы Народно — сценического танца.	8	8
3	<i>Раздел «Танец»</i> 1. Детские бальные и народные, современные танцы. 2. Образные танцы (игровые). 3. Постановка танцевальной композиции.	8	8
4	<i>Раздел «Беседы по хореографическому искусству»</i> 1. История балета. 2. Танцы народов РФ.	3	4



5	Раздел «Творческая деятельность»		
	1. Игровые этюды. 2. Музыкально — танцевальные игры.	4	4
	ВСЕГО:	33	34

## Планируемые результаты изучения программы

К числу планируемых результатов отнесены:

### *личностные результаты*

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями, проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении целей.

### *метапредметные результаты*

- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления; анализ и объективная оценка результатов собственного труда;
- поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений;
- выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- управление эмоциями; технически правильное выполнение двигательных действий;

### *предметные результаты*

- выполнение ритмических комбинаций на высоком уровне,
- развитие музыкальности (формирование музыкального восприятия, представления о выразительных средствах музыки);
- развитие чувства ритма, умения характеризовать музыкальное произведение, согласовывать музыку и движение.

## 1-й год обучения

### *Личностные результаты*

Сформированность внутренней позиции обучающегося, которая находит отражение в эмоционально-положительном отношении обучающегося к образовательному учреждению через интерес к ритмико-танцевальным, гимнастическим упражнениям. Наличие эмоционально-ценностного отношения к искусству, физическим упражнениям. Развитие эстетического вкуса, культуры поведения, общения, художественно-творческой и танцевальной способности.

### *Метапредметные результаты*

#### • **регулятивные**

- способность обучающегося понимать и принимать учебную цель и задачи;
- в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;
- накопление представлений о ритме, синхронном движении;
- наблюдение за разнообразными явлениями жизни и искусства в учебной и внеурочной деятельности.

#### • **познавательные**

- навык умения учиться: решение творческих задач, поиск, анализ и интерпретация информации с помощью учителя.
- соотносить темп движений с темпом музыкального произведения;
- выполнять задания после показа и по словесной инструкции учителя;

-начинать и заканчивать движения в соответствии со звучанием музыки.

- **коммуникативные**

-умение координировать свои усилия с усилиями других;

-задавать вопросы, работать в парах, коллективе, не создавая проблемных ситуаций.

*Предметные результаты*

-готовиться к занятиям, строиться в колонну по одному, находить свое место в строю и входить в зал организованно;

-под музыку, приветствовать учителя, занимать правильное исходное положение (стоять прямо, не опускать голову, без лишнего напряжения в коленях и плечах, не сутулиться), равняться в шеренге, в колонне;

-ходить свободным естественным шагом, двигаться по залу в разных направлениях, не мешая друг другу;

-ходить и бегать по кругу с сохранением правильных дистанций, не сужая круг и не сходя с его линии;

-круг и не сходя с его линии;

-ритмично выполнять несложные движения руками и ногами;

-выполнять игровые и плясовые движения;

## **2-й год обучения**

*Личностные результаты*

Сформированность мотивации учебной деятельности, включая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы. Любознательность и интерес к новому содержанию и способам решения проблем, приобретению новых знаний и умений, мотивации достижения результата, стремления к совершенствованию своих танцевальных способностей; навыков творческой установки. Умение свободно ориентироваться в ограниченном пространстве, естественно и непринужденно выполнять все игровые и плясовые движения.

*Метапредметные результаты*

- **Регулятивные**

-умение детей двигаться в соответствии с разнообразным характером музыки, различать и точно передавать в движениях начало и окончание музыкальных фраз, передавать в движении простейший ритмический рисунок;

-учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;

-планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;

-самовыражение ребенка в движении, танце.

- **Познавательные**

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

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

- **Коммуникативные**

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

-формулировать собственное мнение и позицию;

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

-умение координировать свои усилия с усилиями других.

### *Предметные результаты*

-понимать и принимать правильное исходное положение в соответствии с содержанием и особенностями музыки и движения;

-организованно строиться (быстро, точно);

-сохранять правильную дистанцию в колонне парами;

-правильно выполнять упражнения: «Хороводный шаг», «Приставной, пружинящий шаг, поскок».

### **Результаты к концу двух лет обучения**

#### 1.Ритмика, элементы музыкальной грамоты:

- уметь правильно пройти в такт музыке, сохраняя красивую осанку, легкий шаг с носка;

- чувствовать характер музыки и передавать его с концом музыкального произведения;

- уметь тактировать руками размеры 2/4, 3/4, 4/4;

- отмечать в движении сильную долю такта;

- уметь самостоятельно ускорять и замедлять темп движений;

- отмечать в движении музыкальные фразы, акценты; несложный ритмический рисунок;

- иметь понятия и трёх основных понятиях (жанрах) музыки: марш- песня-танец;

- выразительно двигаться в соответствии с музыкальными образами;

- иметь навыки актёрской выразительности;

- распознать характер танцевальной музыки;

- иметь понятие о детальных оттенках музыки, о звуковысотности;

- иметь понятия об основных танцевальных жанрах: полька, вальс, пляска, диско;

- исполнять движения в характере музыки — четко, сильно, медленно, плавно;

- знать темповые обозначения, слышать темпы применительно к движениям;

- уметь отсчитывать такты, определять на слух музыкальные размеры;

- различать особенности танцевальной музыки: марш, вальс, полька, пляска, хоровод и т. д.;

- уметь анализировать музыку разученных танцев;

- слышать и понимать значение вступительных и заключительных аккордов в упражнении.

#### 2.Танцевальная азбука:

- знать позиции ног и рук классического танца, народно — сценического танца;

- усвоить правила постановки корпуса;

- уметь исполнять основные упражнения на середине зала;

- знать танцевальные термины: выборочность, координация, название упражнений;

- знать и уметь исполнять танцевальные движения: танцевальный шаг, переменный шаг, боковой шаг, галоп, подскоки, припадания, шаг с притопом, па польки, элементы русского танца (основные движения, ходы): ковырялочка, моталочка, молоточек, маятник; элементы якутского танца в простой комбинации;

- освоить технику исполненных упражнений в более быстром темпе;

- иметь навык выворотного положения ног, устойчивости, координации движений;

- знать правила исполнения упражнений народного тренажа и их названия;
- знать положения стопы, колена, бедра — открытое, закрытое;
- уметь исполнять основные движения русского танца: хороводный шаг, переменный ход (виды) — вращения на месте и в движении, дробы простые, синкопированные, ключ, веревочка, присядки простые, с хлопушкой, на полном приседе и с прыжком.

3.Танец: (понятия: музыкально, красиво, эмоционально, выразительно, синхронно)

- В конце 1 года обучения дети должны уметь исполнить: веселую польку на подскоках, детские шоу-танцы.
- В конце 2 года обучения дети должны уметь исполнять: танцевальную композицию, построенную на изученных танцевальных движениях.

Изучаются основные движения и вариации популярных детских танцев. Отработка корпусного движения, правильного и полного переноса тела, точной работы стопы:

1 класс – «Солнышко», «Ладошки», «Мячики», «Тик-так».

2 класс – «Полька», «Вару-вару», «Я – звезда», «Полкис», «Иринушка».

4.Творческая деятельность:

- раскрытие творческих способностей;
- развитие организованности и самостоятельности;
- иметь представления о народных танцах.

**Механизм оценивания образовательных результатов**

С момента поступления обучающегося проводится педагогический мониторинг с целью выявления уровня обучения и развития, формирования хореографических способностей, определение задач индивидуального развития.

Вводный контроль (первичная диагностика) проводится в начале учебного года для определения уровня подготовки обучающихся. Форма проведения педагогическое наблюдение. Текущих контроль уровня теоретических знаний, практических навыков и умений осуществляется на каждом занятии:

- беседа;
- опрос;
- наблюдение педагога за практической деятельностью;
- творческие задания;
- контрольные упражнения;
- оценка педагогом выполненной обучающимся работы.

Важным видом текущего контроля является контроль техники исполнения движений, который производит педагог совместно с обучающимся в процессе занятий.

Контрольный урок теоретических знаний, практических навыков и умений обучающихся осуществляется в конце каждой четверти. Промежуточная аттестация проходит в виде итогового занятия с использованием устного опроса с целью выявления усвоенных теоретических понятий и выполнением разученных комбинаций танцевальных упражнений.

Форма итоговой аттестации - открытое занятие, участие в концертной программе.

**Формы подведения итогов реализации программы**

На протяжении процесса обучения педагог контролирует эффективность работы обучающихся по результатам выполнения танцевальных упражнений, обращая особое внимание на грамотность и выразительность исполнения движений, на эмоциональное состояние обучающихся. Танцевальная пластика оценивается педагогом по соответствию поставленной задаче, технической и эстетической стороне исполнения. В конце учебного года педагогом подводятся итоги освоения программы обучающимися по таким критериям как:

- освоение танцевальной техники;
- выразительность исполнения;
- взаимодействие с партнерами;
- теоретические знания;

Воспитанники демонстрируют полученные знания на концертах в течение учебного года перед родителями, на сцене учебного заведения, в хореографических конкурсах и турнирах.

1-й год обучения	2-й год обучения
Проект «Посвящение в первоклассники», «Праздник осени», Новогодние выступления, концерты к празднику «8 Марта», «До свидания 1 класс»	Новогодние выступления, Праздник ритмики «Разрешите пригласить» в рамках декады начальной школы

### Календарный учебный график

#### 1-го года обучения

1 час в неделю, 33 часа

Календарные месяцы	Тема	Цели и задачи	Методы и приемы	Наглядность	Примечание
Сентябрь	1. Введение. Что такое ритмика.	Формирование основных навыков безопасного поведения во время занятий. Увлечь музыкой, вызвать интерес к движению.	Лекции с элементами беседы, вовлечение в игровую деятельность, практика	Инструкция по ТБ.  Работа перед зеркалом.	
	2. Основные танцевальные правила. Приветствие. Постановка корпуса.	Начать приучать учащихся к танцевальной технологии.			
	3. Первый подход к ритмическому исполнению (хлопки, выстукивания, притоп).	Научить ритмично исполнять различные мелодии.			
	4. Понятие о правой, левой руке, правой, левой стороне. Повороты и наклоны корпуса.	Проверить знания учащихся о правой, левой руке, стороне.			
			Рассказ, показ	Словесное	

Октябрь	5. Поза исполнителя. Зритель, исполнитель. Положение фигуры по отношению к зрителю. Ракурс.	Объяснить, как должна располагаться фигура относительно зрителя.	упражнений, объяснение, выполнение упражнений	сопровождение движений под музыку.	
	6. Танцы народов РФ, их особенности и костюмы.	Познакомить с танцами народов РФ.			
	7. Танцевальная зарядка. Упражнения для рук.	Разучить основные упражнения для рук в форме танцевальной зарядки.			
	8. Ритмическая схема. Ритмическая игра.	Научить составлять небольшие танцевальные комбинации.			
Ноябрь	9. Ритмические упражнения с предметом (мяч, обруч, платок).	Развитие ритмичности с предметом.	Метод наглядного восприятия, метод моделирования.	Игровой инвентарь.	Игры включены во все разделы программы
	10. Простейшие танцевальные элементы в форме игры.	Разучить танцевальные элементы в форме игры.			
	11. Этюдная работа. Игры. Понятие пантомима.	Дать понятие пантомима. Рассказать об этюдной работе.			
	12. Упражнения для развития плавности и мягкости движений. Пластичная гимнастика.	Развить пластичность и мягкость движений под музыку.			
Декабрь	13. Синхронность и координация движений, используя танцевальные упражнения.	Использовать на уроке флажки, мячи и постоянно напоминать о правильной осанке, правой стороне.	Метод целостного освоения упражнений и движений, Двигательных элементов и связок.	Показ упражнений, словесное проведение движений под музыку.	
	14. Упражнения для профилактики плоскостопия.	Разучить основные упражнения профилактики плоскостопия.			
	15-16. Гимнастика. Упражнения на дыхание, упражнения для развития правильной осанки.	Научить правильно дышать. Следить за осанкой во время учебы.			
Январь	17. Упражнения для суставов. Разминка «Буратино».	Провести небольшую профилактику суставов.	Прослушивание темпа, ритма, музыки.	Словесное проведение движений под музыку.	
	18. Упражнения на расслабление мышц.	Научить учащихся расслаблять мышцы.			

	19. Этюдная работа. Игра «Телефон», «Замри».	Поиграть в различные игры связанные с этюдной работой.			
Февраль	20. Музыкальные, танцевальные темы.	Научиться определять медленно, быстро, умеренно.	Составление танцевальных этюдов, ритмических упражнений, композиций различной координационной сложности.	Сценическая практика.	
	21. Разучивание простейших танцевальных элементов «Часики», «Ладошки».	Разучить новые танцевальные элементы.			
	22. Настроение в музыке и танце. Характер исполнения.	Научиться определять характер мелодии и подбирать оригинальное исполнение движения.			
Март	23. Выразительные средства музыки и танца. Музыка, движение, исполнители, костюмы.	Познакомить с основными выразительными средствами музыки и танца.			
	24. Правила танцевального этикета.	Объяснить основные правила танцевального этикета.			
	25-26. Аэробика.	Увлечь детей занятиями аэробики.			
Апрель	27. Понятие размер. Музыкальная фраза, длительность в музыке и танце.	Продолжать знакомить детей с музыкальными понятиями.	Объяснение, обсуждение, составление танцевальных этюдов.	Сценическая практика.	
	28. Танцевальные игры для развития музыкальности и слуха.	Развить музыкальный слух.			
	29. Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии.	Продолжать развитие музыкального слуха.			
	30. Ритмические упражнения.	Научить ритмично исполнять различные упражнения.			
Май	31. Гимнастика Parter.	Познакомить с партерной гимнастикой.			
	32. Фигуры в танце. Круг, линия, звездочка, змейка.	Рассмотреть и разучить основные фигуры в танце.			
	33. Заключительное выступление.	Подведение итогов года			

Июнь	Летний лагерь «Солнышко»	Применение полученных умений и навыков	Активная творческая деятельность, самоподготовка		
Июль	Работа по индивидуальным маршрутам	Применение полученных умений и навыков	Наблюдение		
Август	Подготовка концертных номеров к празднику «День знаний»	Применение полученных умений и навыков	Практические методы		

**Календарный учебный график**  
**2-го года обучения**  
1 час в неделю, 34 часа

Календарные месяцы	Тема	Цели и задачи	Методы и приемы	Наглядность	Примечание
Сентябрь	1. Введение. Что такое ритмика.	Формирование основных навыков безопасного поведения во время занятия. Увлечь музыкой, вызвать интерес к движению.	Рассказ, показ упражнений, объяснение, выполнение упражнений.	Словесное сопровождение движений под музыку.	
	2. Основные танцевальные правила. Приветствие. Постановка корпуса.	Начать приучать учащихся к танцевальной технологии.			
	3. Подход к ритмическому исполнению (хлопки, выстукивания, притоп).	Научить ритмично исполнять различные мелодии.			
	4. Понятие о правой, левой руке, правой, левой стороне. Повороты и наклоны корпуса.	Проверить знания учащихся о правой, левой руке, стороне.			
	5. Поза исполнителя. Зритель, исполнитель. Положение фигуры по отношению к зрителю. Ракурс.	Объяснить, как должна располагаться фигура относительно зрителя.			
				Работа перед зеркалом.	



Октябрь	6. Танцы народов РФ, их особенности и костюмы.	Познакомить с танцами народов РФ.	Метод целостного освоения упражнений и движений, двигательных элементов и связок.	Работа перед зеркалом.	
	7. Танцевальная зарядка. Упражнения для рук.	Разучить основные упражнения для рук в форме танцевальной зарядки.			
	8. Ритмическая схема. Ритмическая игра.	Научить составлять небольшие танцевальные комбинации.			
Ноябрь	9. Ритмические упражнения с предметом (мяч, обруч, платок).	Развитие ритмичности с предметом.	Показ упражнений, объяснение, выполнение упражнений.	Словесное сопровождение движений под музыку.	
	10. Простейшие танцевальные элементы в форме игры.	Разучить танцевальные элементы в форме игры.			
	11. Этюдная работа. Игры. Понятие пантомима.	Дать понятие пантомима. Рассказать об этюдной работе.			
	12. Упражнения для развития плавности и мягкости движений. Пластичная гимнастика.	Развить пластичность и мягкость движений под музыку.			
Декабрь	13. Синхронность и координация движений, используя танцевальные упражнения.	Использовать на уроке флажки, мячи и постоянно напоминать о правильной осанке, правой стороне.	Самоподготовка.	Работа перед зеркалом.	
	14. Упражнения для профилактики плоскостопия.	Разучить основные упражнения профилактики плоскостопия.			
	15-16. Гимнастика. Упражнения на дыхание, упражнения для развития правильной осанки.	Научить правильно дышать. Следить за осанкой во время учебы.			
Январь	17. Упражнения для суставов.	Провести небольшую профилактику суставов.	Метод целостного освоения упражнений и движений.	Выполнение упражнений.	Игры включены во все раз-
	18. Упражнения на расслабление мышц.	Научить учащихся расслаблять мышцы.			
	19. Этюдная работа Пантомима.	Поиграть в различные игры связанные с этюдной работой.			

Февраль	20. Музыкальные, танцевальные темы.	Научиться определять медленно, быстро, умеренно.	Метод моделирования. Игровая деятельность, импровизация подражание.	Игровой инвентарь	дела программы
	21. Разучивание простейших танцевальных элементов: «Мельница», «Качели».	Разучить новые танцевальные элементы.			
	22. Настроение в музыке и танце. Характер исполнения.	Научиться определять характер мелодии и подбирать оригинальное исполнение движения.			
	23. Выразительные средства музыки и танца. Музыка, движение, исполнители, костюмы.	Познакомить с основными выразительными средствами музыки и танца.			
Март	24. Правила танцевального этикета.	Объяснить основные правила танцевального этикета.	Метод целостного освоения упражнений и движений, двигательных элементов и связок.	Составление танцевальных этюдов, тренаж на середине зала.	
	25-26. Аэробика.	Увлечь детей занятиями аэробики.			
	27. Понятие размер. Музыкальная фраза, длительность в музыке и танце.	Продолжать знакомить детей с музыкальными понятиями.			
Апрель	28. Танцевальные игры для развития музыкальности и слуха.	Развить музыкальный слух.	Ступенчатый метод освоения упражнений, танцевальных движений.	Работа перед зеркалом.	
	29. Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии.	Продолжать развитие музыкального слуха.			
	30. Ритмические упражнения.	Научить ритмично исполнять различные упражнения.			
	31. Гимнастика Parter.	Познакомить с партерной гимнастикой.			
	32-33. Фигуры в	Рассмотреть и			

Май	танце. Квадрат, круг, линия, звездочка, воротца, змейка. 34. Заключительное выступление.	разучить основные фигуры в танце.  Подведение итогов учебного года	Объяснение, сопоставление движений с музыкой.	Сценическая практика.
Июнь	Летний лагерь «Солнышко».	Применение полученных умений и навыков.	Активная творческая деятельность, самоподготовка.	
Июль	Работа по индивидуальным маршрутам.	Применение полученных умений и навыков.	Наблюдение.	
Август	Подготовка концертных номеров к празднику «День знаний».	Применение полученных умений и навыков.	Практические методы.	

### Календарный учебный график 1-2 год обучения

№	Режим деятельности	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа художественной направленности «Чудо ритмика»
1.	Начало учебного года	1 сентября
2.	Продолжительность учебного периода на первом году обучения	33 учебные недели
3.	Продолжительность учебного периода на втором году обучения	34 учебные недели
4.	Продолжительность учебной недели	5 дней
5.	Периодичность учебных занятий	1 раз в неделю
6.	Количество занятий на первом году обучения	33 занятия
7.	Количество занятий на втором году обучения	34 занятия
8.	Количество часов на первом году обучения	33 часа
9.	Количество часов на втором году обучения	34 часа
10.	Окончание учебного года	25 мая
11.	Каникулярный период	1 июня -31 августа
12.	Период реализации программы	01.09.2024 – 25.05.2026

### План программы воспитания

Воспитательный компонент осуществляется по следующим направлениям воспитания и социализации обучающихся:

- 1) гражданско-патриотическое;
- 2) нравственное и духовное воспитание;
- 3) воспитание положительного отношения к труду и творчеству;
- 4) интеллектуальное воспитание;
- 5) здоровье сберегающее воспитание;
- 6) правовое воспитание и культура безопасности;
- 7) воспитание семейных ценностей;
- 8) формирование коммуникативной культуры;
- 9) экологическое воспитание.

Цель- формирование гармоничной личности с широким мировоззренческим кругозором, с серьезным багажом теоретических знаний и практических навыков, посредством информационно-коммуникативных технологий.

Используемые формы воспитательной работы: игровые программы, опросы, соревнования.

Методы: беседы, наблюдения.

Планируемый результат: повышение мотивации к декоративно- прикладному творчеству, сформировать настойчивость в достижении цели, стремление к получению качественного законченного результата, умение работать в команде, сформированность нравственного, познавательного и коммуникативного потенциалов личности.

### **Календарный план воспитательной работы**

№	Название мероприятия, события	Направления воспитательной работы	Формы проведения	Сроки проведения
1.	Инструктаж по технике безопасности в классе, правила поведения	Безопасность и здоровый образ жизни	В рамках занятий	Сентябрь
2.	Игры на знакомство и командообразование	Нравственное воспитание	В рамках занятий	Сентябрь-май
3.	Беседа о сохранении материальных ценностей, бережное отношение к инвентарю	Гражданско-патриотическое воспитание, нравственное воспитание	В рамках занятий	Сентябрь-май
4.	Участие в выставках различного уровня фестивалях .праздниках	Воспитание интеллектуально-познавательных интересов	В рамках занятий	Сентябрь-май
5.	Беседа о празднике «День защитника Отечества»	Гражданско-патриотическое, нравственное и духовное воспитание, воспитание семейных ценностей	В рамках занятий	Февраль
6.	Беседа о празднике «8 марта»	Гражданско-патриотическое, нравственное и духовное воспитание, воспитание семейных ценностей	В рамках занятий	Март
7.	Открытые занятия для родителей	Воспитание положительного отношения к труду и творчеству, интеллектуальное воспитание, формирование коммуникативной культуры	В рамках занятий	Декабрь-май

### **Организационно-педагогические условия реализации программы**

Педагог дополнительного образования, реализующий данную программу, имеет высшее профессиональное образование в области, соответствующей профилю кружка, без предъявления требований к стажу работы и категории.

### **Методическое обеспечение программы**

Научно-методическое обеспечение реализации программы направлено на обеспечение широкого, постоянного и устойчивого доступа для всех участников образовательного процесса к любой информации, связанной с реализацией общеразвивающей программы, планируемыми результатами, организацией

образовательного процесса и условиями его осуществления.

Социально-психологические условия реализации образовательной программы обеспечивают:

- учет специфики возрастного психофизического развития обучающихся;
- вариативность направлений сопровождения участников образовательного процесса (сохранение и укрепление психологического здоровья обучающихся);
- формирование ценности здоровья и безопасного образа жизни; дифференциация и индивидуализация обучения; мониторинг возможностей и способностей обучающихся, выявление и поддержка одаренных детей, детей с ограниченными возможностями здоровья;
- формирование коммуникативных навыков в разновозрастной среде и среде сверстников.

1. Методики для проведения упражнений у станка– 15 шт.

2. Методики для проведения партерной гимнастики– 15 шт.

3. Комплект разработок имитационных игр - 20 шт.

### **Материально-техническое обеспечение Программы**

*Основное оборудование:*

- наличие специального зала
- зеркала настенные
- качественное освещение в дневное и вечернее время
- музыкальная аппаратура

*Основное оснащение:*

- аудиозаписи, диски DVD, CD
- наглядные демонстрационные пособия
- специальная форма и обувь для занятий
- костюмы для концертных номеров (решается вопрос совместно с родителями)
- мячи – 5 шт.
- коврики – 15 шт.
- скакалки – 10 шт.

### **Нормативно-правовые акты**

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.

2. Указ Президента Российской Федерации «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки» от 07.05.2012 № 599.

3. Указ Президента Российской Федерации «О мероприятиях по реализации государственной социальной политики» от 07.05.2012 № 597.

4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

6. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 года №678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей

до 2030 года».

7. Приказ Министерства образования Калининградской области от 26 июля 2022 года №912/1 «Об утверждении Плана работы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, 1 этап (2022-2024 годы) в Калининградской области и Целевых показателей реализации Концепции дополнительного образования детей до 2030 года в Калининградской области».

### **Используемая литература**

#### **Для педагога дополнительного образования**

1. Барышникова Т. «Азбука хореографии» (-М.: Айрис Пресс, 1999).
  2. Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. «Игры, которые лечат». (-М.: ТЦ Сфера, 2009).
  3. Ваганова А. Я. «Основы классического танца» (-С.-П., 2000).
  4. Васильева Т. К. «Секрет танца» (-С.-П.: Диамант, 1997).
  5. Воронина И. «Историко-бытовой танец» (-М.: Искусство, 1980).
  6. Дереклеева Н.И. «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы.
  7. «Игровые и рифмованные формы физических упражнений».
- Автор-составитель С.А. Авилова, Т.В. Калинина. (-Волгоград: Учитель, 2008).
8. Климов А. «Основы русского народного танца» (М.: Искусство, 1981).
  9. Ковалько В.И. «Школа физкультминуток: 1-4 классы». (М.: ВАКО, 2009).
  10. Петрусинский В.В. «Обучение, тренинг, досуг» (М.: Новая школа, 1998).
  11. Ротерс Т.Т. «Музыкально-ритмическое воспитание» (-М.: Просвещение, 1989).
  12. Шершнева В.Г. «От ритмики к танцу». (-М., 2008).
  13. Мошкова Е.И. «Ритмика и бальные танцы» (-М.: «Просвещение», 1997).

#### **Учебно-методический комплекс.**

1. Добовчук С.В. «Ритмическая гимнастика: учебное пособие». (- М.: МГИУ, 2008).
2. Т. А. Затымина, Л. В. Стрепетова «Музыкальная ритмика: учебно-методическое пособие». (М.: Издательство «Глобус», 2009).
3. Пустовойтова М.Б. «Ритмика для детей: учебно-методическое пособие». (М.: ВЛАДОС, 2008).
4. Фирилева, Ж.Е., Сайкина, Е.Г. Са-фи-дансе. «Танцевально-игровая гимнастика для детей: учебно-методическое пособие». (СПб.: Детство-пресс, 2001).

#### **Интернет-ресурсы**

1. [www.dance-citi.narod.ru](http://www.dance-citi.narod.ru)
2. [www.danceon.ru](http://www.danceon.ru)
3. [www.mon.gov.ru](http://www.mon.gov.ru)
4. [www.tangodance.bu](http://www.tangodance.bu)
5. [www.youtube.com](http://www.youtube.com)