

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 2 с углублённым изучением физики,  
математики, русского языка и литературы»**

Принята на заседании  
педагогического совета Школы № 2  
протокол № 1 от 29.08.2024 г

Утверждаю:  
директор Школы № 2  
\_\_\_\_\_/Калиенко Р.Ф./  
Приказ № 217 от 30.08.2024 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
художественной направленности  
Ритмика/танец**

**Возраст обучающихся: 7 - 12 лет  
Срок реализации: 5 лет**

Составитель:  
Бабкина Н.В.,  
педагог дополнительного  
образования

# **1. Пояснительная записка**

## **1.1 Направленность.**

ДООП «Ритмика/танец» направлена на непосредственное и всестороннее обучение ребенка на основе гармоничного сочетания музыкального, двигательного, физического и интеллектуального развития. Программа развивает: музыкальный слух и память, чувство ритма, двигательные навыки. В процессе работы формируется художественный вкус детей, развиваются их творческие способности.

## **1.2 Актуальность программы.**

Основанием для разработки ДООП «Ритмика/танец» служат следующие нормативные правовые акты и правовые документы:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФК (в ред. от 24.03.2021) «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (утверждён приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897) (в ред. от 21.12.2020)
3. Паспорт национального проекта «Образование» (утверждён президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам, протокол от 24.12.2018 № 16)
4. Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования» (утверждена Постановлением Правительства РФ от 26.12.2017 № 1642 (в ред. от 22.02.2021) «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие образования»
5. Профессиональный стандарт «Педагог (педагогическая деятельность в дошкольном, начальном общем, основном общем, среднем общем образовании) (воспитатель, учитель)» (в ред. от 16.06.2019). Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 18 октября 2013 г. № 544н, с изменениями, внесёнными приказом Министерства труда и соцзащиты РФ от 25 декабря 2014 г. № 1115н и от 5 августа 2016 г. № 422н
6. Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых». Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 5 мая

2018 г. № 298н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»

7. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи».

8. Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»);

9. Приказ Министерства общего и профессионального образования Свердловской области от 30.03.2018 г. № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года».

ДООП «Ритмика/танец» нацелена на развитие ребенка, на приобщение его к здоровому образу жизни, укрепление психического и физического здоровья, поэтому педагогическая целесообразность программы «Класс-мажор» (мажоретки) объясняется основными принципами:

- принцип взаимосвязи обучения и развития;
- принцип взаимосвязи эстетического воспитания с хореографической и физической подготовкой.

### **1.3 Отличительная особенность программы**

Выбор ДООП «Ритмика/танец» продиктован необходимостью поиска новых методов и форм для развития творческих способностей школьников.

Продуктивность программы обусловлена синтезирующим характером хореографии, которая объединяет в себе музыку, ритмику, театр и пластику движений. ДООП «Ритмика/танец» способствует воспитанию физических и духовных качеств, таких как: гармоничное телосложение, хорошее здоровье и

выносливость, артистизм. Образовательный процесс имеет ряд преимуществ:

- занятия в свободное время;
- обучение организовано на добровольных началах всех сторон (дети, родители, педагоги);
- учащимся предоставляется возможность удовлетворения своих интересов и сочетания различных направлений и форм занятия.

#### **1.4 Адресат программы.**

ДООП «Ритмика/танец» рассчитана на 5 лет обучения и предназначена для учащихся 1-5 классов. В группе могут заниматься девочки в возрасте от 7 до 12 лет, имеющие склонности к хореографии, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья. Обучение производится в малых разновозрастных группах. Состав групп постоянен.

ДООП «Ритмика/танец» разработана в соответствии с возрастными и психологическими особенностями детей младшего и среднего школьного возраста.

#### **1.5 Режим занятий**

Продолжительность одного академического часа – 40 минут.

Перерыв между учебными занятиями – 10 минут.

Общее количество часов в неделю – 2 часа.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 часу.

#### **1.6 Объем программы – 68 часов в год.**

Общая трудоемкость учебного предмета «Ритмика» при 5-летнем сроке обучения составляет 340 часов.

#### **1.7 Особенности организации образовательной программы**

Особенностью организации ДООП «Ритмика/танец» является проведение занятий в групповой форме с ярко выраженным индивидуальным подходом, чтобы создать оптимальные условия для личностного развития каждого обучающегося. При комплектовании групп учитывается подготовленность и возрастные особенности учащихся. Вид занятий определен содержанием программы и предусматривает практические и теоретические занятия. Основные

дидактические принципы программы: доступность, последовательность и систематичность обучения и воспитания, учёт возрастных и индивидуальных особенностей учащихся. Программой предусмотрено, чтобы каждое занятие было направлено на овладение основами, на приобщение учащихся к активной познавательной и творческой работе.

### **1.8 Форма обучения: групповая.**

### **1.9 Виды занятий.**

На занятиях происходит непосредственное и всестороннее обучение ребенка на основе гармоничного сочетания музыкального, двигательного, физического и интеллектуального развития, они помогают усвоить основные музыкально- теоретические понятия, развивают музыкальный слух и память, чувство ритма, активизируют восприятие музыки. В процессе работы над движениями, связанными с музыкой, формируется художественный вкус детей, развиваются их творческие способности, чувство прекрасного. Вместе с тем, ритмические упражнения служат и задачам физического воспитания. Они совершенствуют двигательные навыки, вырабатывают умение владеть своим телом, укрепляют мышцы, благотворно воздействуют на работу органов дыхания, кровообращения. Занятия ритмикой повышает настроение учащихся. Положительные эмоции вызывают стремление выполнять движения энергичнее, что усиливает их воздействие на организм, способствует повышению работоспособности, а также оздоровлению и активному отдыху.

Занятия проводятся в мелкогрупповой форме, численность учащихся в группе - от 6 до 10 человек. Мелкогрупповая форма занятий позволяет преподавателю построить процесс обучения в соответствии с принципами дифференцированного и индивидуального подходов.

### **1.10 Формы аттестации.**

Контроль знаний, умений, навыков учащихся обеспечивает оперативное управление учебным процессом и выполняет обучающую, проверочную,

воспитательную и корректирующую функции. Программа предусматривает текущий контроль, промежуточную аттестацию, а также итоговую аттестацию. Промежуточный контроль успеваемости учащихся проводится в счет аудиторного времени, предусмотренного на учебный предмет в виде творческого просмотра по окончании каждого полугодия учебного года. Преподаватель имеет возможность по своему усмотрению проводить промежуточные просмотры по разделам программы (текущий контроль).

Итоговая аттестация проводится в форме контрольного урока и участия в годовом отчетном концерте школы, в концертных и концертно-просветительских мероприятиях.

На заключительном просмотре учащиеся должны продемонстрировать:

*знания:*

- основ музыкальной грамоты;
- основ хореографического искусства;
- принципов взаимодействия музыки и танца;

*умения и навыки:*

- самостоятельно исполнять ритмические упражнения;
- исполнения танцевальных движений, комбинаций и композиций;
- соблюдения требований к безопасности при выполнении танцевальных движений.

#### ***Критерии оценки***

По результатам текущей, промежуточной и итоговой аттестации выставляются оценки: «отлично», «хорошо», «удовлетворительно».

- 5 (*отлично*) - ставится, если учащийся точно и грамотно выполнил задания;
- 4 (*хорошо*) – ставится при некоторой неточности в исполнении заданных движений и комбинаций, недочетов в исполнении танцевальных композиций;
- 3 (*удовлетворительно*) - ставится, если исполнение неряшливо, недостаточно грамотно и маловыразительно.

## **2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ**

**2.1 Цель** предмета «Ритмика/танец» - развитие музыкальных способностей учащихся через овладение основами музыкально-ритмической культуры.

**2.2 Задачами учебного предмета** являются:  
развитие музыкально-ритмических способностей;  
развитие физических данных, координации, ориентировки в пространстве;  
активизация творческих способностей; психологическое раскрепощение;  
формирование умений соотносить движение с музыкой;  
приобретение общетеоретической грамотности, предполагающей знания основ хореографического и музыкального искусства;  
обучение творческому использованию полученных умений и практических навыков;  
развитие художественного вкуса, фантазии; воспитание внимания, аккуратности, трудолюбия.

## **3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

К числу планируемых результатов освоения курса основной общеобразовательной общеразвивающей программы 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.

Ритмика:

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

чувствовать характер музыки и передавать его с концом музыкального произведения;

уметь самостоятельно ускорять и замедлять темп движений;

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

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

выразительно двигаться в соответствии с музыкальными образами;

иметь навыки актёрской выразительности;

распознать характер танцевальной музыки;

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

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

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

слышать и понимать значение вступительных и заключительных аккордов в упражнении.

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: выворотность, 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)

освоить технику исполненных упражнений в более быстром темпе;

иметь навык выворотного положения ног, устойчивости, координации движений;

знать положения стопы, колена, бедра — открытое, закрытое;

Танцевальный репертуар: (понятия: музыкально, красиво, эмоционально, выразительно, синхронно)

В конце обучения дети должны уметь исполнять: танцевальную композицию, построенную на изученных танцевальных движениях, танец.

#### **4. СОДЕРЖАНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ**

Учебная программа по предмету «Ритмика» рассчитана на 5 лет обучения. В программе учтен принцип систематического и последовательного обучения. Последовательность в обучении поможет учащимся применять полученные знания и умения в изучении нового материала. Программу наполняют темы, составленные с учетом возрастных возможностей детей. Формирование у учащихся умений и навыков происходит постепенно: от знакомства с музыкальной ритмикой, изучения основ хореографии до исполнения хореографических движений, комбинаций и композиций.

Содержание программы группируется по трем направлениям (видам деятельности):

1. Музыкально-ритмическое развитие.
2. Хореографическая азбука.
3. Музыка и танец. Танцевальные композиции.

Программа каждого года обучения включает в себя учебные материалы по всем видам деятельности.

Содержанием первого вида деятельности (первого раздела) являются ритмические упражнения, музыкальные игры, музыкальные задания по слушанию и анализу танцевальной музыки. Данный вид деятельности формирует музыкальное восприятие, представление о выразительных средствах музыки; развивает чувство ритма; умение ориентироваться в маршевой и танцевальной музыке, определять ее характер, метроритм, строение; умение согласовывать музыку с движением.

Второй вид деятельности (второй раздел) опирается на освоение элементов классического, народного и бального танцев. Включенные в этот раздел упражнения способствуют формированию правильной осанки, помогают исправить физические недостатки. Учащиеся приобретают двигательные навыки и умения, овладевают большим объемом новых движений.

Третий раздел предусматривает приобретение учащимися знаний в области танцевальной выразительности, изучение разноплановых танцев.

Учащиеся должны получить знания по технике безопасности при выполнении танцевальных движений.

#### 4.1 Учебный (тематический) план

<b>1 год обучения</b>					
№ п/п	Наименование тем	Количество часов			
		всего	теория	практика	контроль
<b>1.0</b>	<b>Ритмика</b>	<b>15</b>	<b>4</b>	<b>11</b>	<b>-</b>
1.1	Вводное занятие. Правила ТБ.	1	1	-	-
1.2	Танцевально- ритмические упражнения	6	-	6	
1.3	Характер музыки. Строение муз. речи.	1	1	-	-

1.4	Построения и перестроения. Точки зала.	2	-	2	-
1.5	Выполнение перестроений движениями	2	-	2	
1.6	Беседы об искусстве.	2	2	-	-
1.7	Итоговый урок	1	-	1	Показ
<b>2.0</b>	<b>Танцевальная азбука</b>	<b>53</b>	<b>3</b>	<b>50</b>	-
2.1	Элементарные знания по анатомии человека	1	1	-	-
2.2	Элементы классического танца	6	-	6	-
2.3	Элементы народного танца	6	-	6	-
2.4	Элементы эстрадного и бального танцев	8	-	8	-
2.5	Партерный экзерсис	14	-	14	-
2.6	Танцевальный репертуар	17	2	15	
<b>3.0</b>	<b>Итоговый урок</b>	<b>1</b>		<b>1</b>	Отчётный концерт

	ИТОГО ЗА ГОД	68	7	62	
--	--------------	----	---	----	--

### 2 год обучения

№ п/ п	Наименование тем	Количество часов			
		всего	теори я	практика	контроль
<b>1.0</b>	<b>Ритмика</b>	<b>15</b>	<b>4</b>	<b>11</b>	-
1.1	Вводное занятие. Правила ТБ.	1	1	-	-
1.2	Танцевально- ритмические упражнения	6	-	6	
1.3	Характер музыки. Строение муз. речи.	1	1	-	-
1.4	Построения и перестроения. Точки зала.	2	-	2	-
1.5	Выполнение перестроений движениями	2	-	2	
1.6	Беседы об искусстве.	2	2	-	-
1.7	Итоговый урок	1	-	1	Показ
<b>2.0</b>	<b>Танцевальная азбука</b>	<b>50</b>	<b>6</b>	<b>44</b>	-
2.1	Элементарные знания по анатомии человека	2	2	-	-
2.2	Элементы классического танца	10	1	9	-
2.3	Элементы народного танца	10	1	9	-

2.4	Элементы эстрадного и бального танцев	14	1	13	-
2.5	Партерный экзерсис	14	1	13	-
3.0	<b>Прослушивание и просмотр видео-аудио записей. Итоговый урок.</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	Отчётный концерт
ИТОГО ЗА ГОД		68	11	57	

### 3 год обучения

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			
		всего	теория	практика	контроль
1.0	<b>Ритмика</b>	<b>20</b>	<b>4</b>	<b>16</b>	-
1.1	Вводное занятие. Правила ТБ.	1	1	-	-
1.2	Танцевально- ритмические упражнения	11	-	6	
1.3	Характер музыки. Строение муз. речи.	1	1	-	-
1.4	Построения и перестроения. Точки зала.	2	-	5	-
1.5	Выполнение перестроений движениями	2	-	4	
1.6	Беседы об искусстве.	2	2	-	-
1.7	Итоговый урок	1	-	1	Показ
<b>2.0</b>	<b>Танцевальная азбука</b>	<b>42</b>	<b>5</b>	<b>37</b>	-
2.1	Элементарные знания по анатомии человека	1	1	-	-
2.2	Элементы классического танца	10	1	9	-
2.3	Элементы народного танца	12	1	11	-
2.4	Элементы эстрадного и бального танцев	4	1	3	-
2.5	Партерный экзерсис	14	1	13	-
2.6	Итоговый урок	1	-	1	
<b>3.0</b>	<b>Посещение концертов, выступления</b>	<b>6</b>	<b>-</b>	<b>6</b>	<b>концерт</b>
ИТОГО ЗА ГОД		68	9	59	

### 4 год обучения

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			
		всего	теория	практика	контроль
1.0	<b>Ритмика</b>	<b>20</b>	<b>4</b>	<b>16</b>	-
1.1	Вводное занятие. Правила ТБ.	1	1	-	-
1.2	Танцевально- ритмические упражнения	11	-	6	
1.3	Характер музыки. Строение муз. речи.	1	1	-	-
1.4	Построения и перестроения. Точки зала.	2	-	5	-

1.5	Выполнение перестроений движениями	2	-	4	
1.6	Беседы об искусстве.	2	2	-	-
1.7	Итоговый урок	1	-	1	Показ
<b>2.0</b>	<b>Танцевальная азбука</b>	<b>42</b>	<b>5</b>	<b>37</b>	-
2.1	Элементарные знания по анатомии человека	1	1	-	-
2.2	Элементы классического танца	10	1	9	-
2.3	Элементы народного танца	12	1	11	-
2.4	Элементы эстрадного и бального танцев	4	1	3	-
2.5	Партерный экзерсис	14	1	13	-
2.6	Итоговый урок	1	-	1	
<b>3.0</b>	<b>Посещение концертов, выступления</b>	<b>6</b>	<b>-</b>	<b>6</b>	<b>концерт</b>
	<b>ИТОГО ЗА ГОД</b>	<b>68</b>	<b>9</b>	<b>59</b>	

### 5 год обучения

№ п/ п	Наименование тем	Количество часов			
		всего	теори я	практика	контроль
1.0	<b>Ритмика</b>	<b>20</b>	<b>4</b>	<b>16</b>	-
1.1	Вводное занятие. Правила ТБ.	1	1	-	-
1.2	Танцевально- ритмические упражнения	11	-	6	
1.3	Характер музыки. Строение муз. речи.	1	1	-	-
1.4	Построения и перестроения. Точки зала.	2	-	5	-
1.5	Выполнение перестроений движениями	2	-	4	
1.6	Беседы об искусстве.	2	2	-	-
1.7	Итоговый урок	1	-	1	Показ
<b>2.0</b>	<b>Танцевальная азбука</b>	<b>42</b>	<b>5</b>	<b>37</b>	-
2.1	Элементарные знания по анатомии человека	1	1	-	-
2.2	Элементы классического танца	10	1	9	-
2.3	Элементы народного танца	12	1	11	-
2.4	Элементы эстрадного и бального танцев	4	1	3	-
2.5	Партерный экзерсис	14	1	13	-
2.6	Итоговый урок	1	-	1	
<b>3.0</b>	<b>Посещение концертов, выступления</b>	<b>6</b>	<b>-</b>	<b>6</b>	<b>концерт</b>
	<b>ИТОГО ЗА ГОД</b>	<b>68</b>	<b>9</b>	<b>59</b>	

## 4.2 Содержание учебного плана

### 1 год обучения

#### Ритмика

Тема 1.1. Теория. Вводное занятие. Организационная работа. Беседа с детьми о целях и задачах первого года обучения, о правилах поведения на уроках танца и

выступлениях, о форме одежды для занятий. Техника безопасности.

Тема 1.2. Практика. Ритмические упражнения с музыкальным заданием. Начало и окончание движения вместе с музыкой, различение музыкальных частей. Определение характера музыки словами и передача изменения характера в движении по точкам зала 1-8.

Тема 1.3. Теория. Музыкальная грамота. Характер музыки. Темп: быстро, медленно, умеренно. Метроритм — определение сильной и слабой доли хлопком, притопом. Строеие музыкальной речи (вступление, окончание, музыкальная фраза, музыкальное предложение). Терминология: точки зала.

Тема 1.4. Практика. Построения и перестроения. Основные танцевальные точки, шаги. Диагональ, середина. Построение в колонну по одному и по два, перестроение из колонны по одному в пары и обратно, на месте и на шагах.

Тема 1.5. Практика. Выполнение перестроений танцевальными шагами, имитирующие шаги животных и птиц. Перестроение из троек и четверок в кружочки и звездочки. Перестроение в парах: обход одним партнером другого; до – за – до и др.

Тема 1.6. Теория. Беседы об искусстве.

Профессиональное и самодеятельное творчество.

Тема 1.7. Практика. Итоговый урок. Повторение, закрепление.

Танцевальная азбука

Тема 2.1. Теория. Терминология. Элементарные знания по анатомии человека.

Тема 2.2. Практика. Элементы классического танца. Положение анфас. Позиции рук и ног. Деми плие по 1, 2, 6-ой позициям.

Тема 2.3. Практика. Элементы народного танца. Вt в сторону и вперед с переворотом с носка на каблук и обратно Раскрывание рук вперед – в сторону из положения «на поясе», в характере русского танца, соединяя с поворотом головы и корпуса.

Тема 2.4. Практика. Элементы эстрадного и бального танцев. Подъем рук через стороны вверх и опускание вниз с вращением кистей в одну и другую сторону (кулачком), движение рук

«махи-крылья». Круговое движение назад плечом-рукой. Поднятие и опускание плеч. Повороты головы, наклоны. Сочетание подъема на полупальцах с последующим приседанием по 6 позиции и перенос веса тела с одной ноги на другую. Прыжки по 6 позиции на месте и в повороте по точкам зала. Высокие прыжки «соте».

Тема 2.5. Практика. Партерный экзерсис: пластичная гимнастика, упражнения на дыхание,

упражнения на укрепление мышц, упражнения на растяжку, упражнения на расслабление мышц. Упражнения для развития мышц брюшного пресса, спины, корректировка прогибов в позвоночнике.

Тема 2.6. Практика. Итоговый урок. Повторение и закрепление. Практика. Элементы танцевальных движений. Положение рук в танце. Понятие об интервалах. Понятие о движении по линии танца и обратно. Понятие о ведущей роли мальчика в парном танце. Понятие об ансамбле (синхронно).

Танцевальный шаг вперед и назад, на полупальцах, легкий бег, шаг с подскоком. Притопы.

Тема 3.0 Практика. Концертная деятельность.

Прослушивание и просмотр видео-аудио записей. Итоговый урок. Тестирование.

2 год обучения

Ритмика

Тема 1.1. Теория. Вводное занятие. Организационная работа. Беседа с детьми о целях и задачах первого года обучения, о правилах поведения на уроках танца и выступлениях, о форме одежды для занятий. Техника безопасности.

Тема 1.2. Практика. Ритмические упражнения с музыкальным заданием. Начало и окончание движения вместе с музыкой, различение музыкальных частей. Определение характера музыки словами и передача изменения характера в движении по точкам зала 1-8. Выполнение движений в различных темпах (подскоки, галоп, разные виды бега). Умение сохранять заданный темп после временного прекращения музыки. Четко определять (не только на слух, но вместе

с движениями) вступление, окончание вступления, начало и окончание предложения, фразы. Акцентировать конец музыкально-танцевальной фразы (притопом, хлопком, прыжком, соскоком на обе ноги и т. д.).

Тема 1.3. Теория. Музыкальная грамота. Характер музыки. Темп: быстро, медленно, умеренно. Метроритм — определение сильной и слабой доли хлопком, притопом. Строеие музыкальной речи (вступление, окончание, музыкальная фраза, музыкальное предложение). Терминология: точки зала.

Тема 1.4. Практика. Построения и перестроения. Основные танцевальные точки, шаги. Диагональ, середина. Построение в колонну по одному и по два, перестроение из колонны по одному в пары и обратно, на месте и на шагах. Построение в шеренгу, в круг, сужение и расширение круга, свободное размещение в зале, построение «цепочкой», построение

«воротца». Перестроение из колонны по одному в колонну по три (тройка), по четыре (четверка) на месте и в движении.

Тема 1.5. Практика. Выполнение перестроений танцевальными шагами, имитирующие шаги животных и птиц. Перестроение из троек и четверок в кружочки и звездочки. Перестроение в парах: обход одним партнером другого; до – за – до и др.

Тема 1.6. Теория. Беседы об искусстве. 1. Виды и жанры хореографии (обзор).

Тема 1.7. Практика. Итоговый урок. Повторение, закрепление. Элементарные знания по анатомии человека.

2.1 Элементы классического танца. Положение анфас. Позиции рук и ног. Деми плие по 1, 2, 6-ой позициям. Вт крестом.. Понятие о рабочей и опорной ноге. Деми рон де жамб вперед в сторону и обратно по 1-й позиций. Подъемы на полупальцы по 6-ой и 1-ой позициям.

2.2. Повороты и наклоны головы, корпуса. Элементы народного танца. Вт в сторону и вперед с переворотом с носка на каблук и обратно Раскрывание рук вперед – в сторону из положения «на поясе», в характере русского танца, соединяя с поворотом головы и корпуса. Деми плие в народном характере. Удары стопой по 6-й и 3-й позициям.

Элементы эстрадного и бального танцев. Подъем рук через стороны вверх и опускание вниз с вращением кистей в одну и другую сторону (кулачком), движение рук

«махи-крылья». Круговое движение назад плечом-рукой. Поднятие и опускание плеч.

2.3. Повороты головы, наклоны. Сочетание подъема на полупальцах с последующим приседанием по 6 позиции и перенос веса тела с одной ноги на другую.

2.4. Прыжки по 6 позиции на месте и в повороте по точкам зала. Высокие прыжки «соте».

Тема 2.5. Практика. Партерный экзерсис: пластичная гимнастика, упражнения на дыхание,

упражнения на укрепление мышц, упражнения на растяжку, упражнения на расслабление мышц. Упражнения для развития мышц брюшного пресса, спины, корректировка прогибов в позвоночнике.

Тема 2.6. Практика. Итоговый урок. Повторение и закрепление.

Элементы танцевальных движений. Положение рук в танце. Понятие об интервалах. Понятие о движении по линии танца и обратно. Понятие о ведущей роли мальчика в парном танце. Понятие об ансамбле (синхронно).

Танцевальный шаг вперед и назад, на полупальцах, легкий бег, шаг с подскоком. Притопы. Хлопки в ладоши по одному, в парах. Положение рук в парных танцах: за одну руку, накрест, за две руки. Галоп с притопом, с тройным притопом. Припляс. Подготовка к веревочке, присядке. Основные танцевальные движения. Русский переменный ход. Ковырялочка с тройным притопом. Русский поклон. Шаг польки вперед, назад и в повороте. Этюды и композиции в народном, бальном и эстрадном характере. Самостоятельная творческая работа по подгруппам.

Примерный репертуар постановок танцев: 1) народный; 2) эстрадно - спортивный танец; 3) бальный;

Тема 3.0 Концертная деятельность. Прослушивание и просмотр видео-аудио записей. Итоговый урок.

3 год обучения

Ритмика

Тема 1.1. Теория: Организационная работа. Беседа с учащимися о задачах объединения на данный учебный год. Подготовка и проведение открытого урока для родителей. Правила ТБ. Тема 1.2. Практика: Ритмические упражнения с музыкальным заданием. Передача в движении характера музыки, размера и ритмического рисунка. Определение на слух музыкального размера. Прослушивание и анализ музыки разучиваемых комбинаций.

Тема 1.3. Теория: Знакомство с музыкальными размерами 2/4, 3/4, 4/4, понятие о такте и затакте. Пропоем, прохлопаем любимую мелодию.

Тема 1.4. Практика: Построения и перестроения. Построение из одного круга в два. Движение в колонны по диагонали с переходом в центре через одного. Повтор пройденного: воротца, звездочки, до-за-до и др.

Тема 1.5. Практика: Выполнение перестроений движениями. Упражнения на ориентацию в пространстве.

Тема 1.6. Теория. Беседы об искусстве. 1. Танцы народов мира, их особенности и костюмы.

Тема 1.7. Практика. Итоговый урок. Повторение, закрепление.

Танцевальная азбука

Тема 2.1. Теория: Элементарные знания по анатомии человека. Узнай свое тело.

Тема 2.2. Практика: Тренировочные упражнения классического танца. Выдвижение ноги (батман тандю) из 1-й и 3-й позиций вперед, в сторону, назад и выдвижение ноги с полуприседанием. Полуприседание (деми плие) по 1, 2, 3, 6-й позициям. Глубокое приседание (гран плие) по 1, 2, 3, 6-й позициям. Круг ногой по точкам (рон де жамб пар тер, ан деор и ан дедан). Маленькие броски ногой (батман тондью жетэ) из 1-й и 3-й позиции вперед и в сторону. Положение ноги (сюр ле ку де пье). Перегибание корпуса вперед, назад и в сторону. Подъем на полупальцы по 1, 2, 3-й позициям. Прыжки: сотэ по б. 1, 3-й позициям;

Тема 2.3. Практика: Упражнения народно-характерного танца. Упражнения

на развитие подвижности стопы: перевод стопы с носка на пятку и с пятки на носок. Каблучное движение в характере русских плясок. Положение «пассе». Перевод ноги, согнутой в колене, вперёд- назад. Упражнения с ненапряжённой стопой: «мазки» «от себя» и «к себе».

Тема 2.4. Практика: Элементы эстрадного и бального танцев: Положение рук, ног, корпуса, работа над симметрией и координацией движений. Вальсовая дорожка вперед и назад, балансе, па вальса с вращением по одному.

Тема 2.5. Практика: Партерный экзерсис: упражнения, направленные на работу отдельных и обширных групп мышц для укрепления, растяжки и гибкости. Акробатика — помощник танцу.

Тема 2.6. Практика. Итоговый урок. Повторение, закрепление.

Практика: Постановка сюжетного танца. Танец по заданной теме (положение по конкурсу, фестивалю, мероприятию, празднику). В постановке сделать упор на актерское мастерство.

Постановка танца по теме: эстрадно - спортивный танец.

Повтор репертуара.

Тема 3.0 Посещение концертов, выступления. Концертная деятельность. Прослушивание или просмотр видео-аудио записей. Итоговый урок. Тестирование.

4 год обучения.

Ритмика

Тема 1.1. Теория: Организационная работа. Беседа с учащимися о задачах объединения на данный учебный год. Подготовка и проведение открытого урока для родителей. Правила ТБ. Тема 1.2. Практика: Ритмические упражнения с музыкальным заданием. Передача в движении характера музыки, размера и ритмического рисунка. Определение на слух музыкального размера. Прослушивание и анализ музыки разучиваемых комбинаций.

Тема 1.3. Теория: Знакомство с музыкальными размерами 2/4, 3 /4, 4/4, понятие о такте и затакте. Пропоем, прохлопаем любимую мелодию.

Тема 1.4. Практика: Построения и перестроения. Построение из одного круга в два. Движение в колонны по диагонали с переходом в центре через одного.

Повтор пройденного: воротца, звездочки, до-за-до и др.

Тема 1.5. Практика: Выполнение перестроений движениями. Упражнения на ориентацию в пространстве.

Тема 1.6. Теория. Беседы об искусстве. 1. Танцы народов мира, их особенности и костюмы.

Тема 1.7. Практика. Итоговый урок. Повторение, закрепление.

Танцевальная азбука

Тема 2.1. Теория: Элементарные знания по анатомии человека. Узнай свое тело.

Тема 2.2. Практика: Тренировочные упражнения классического танца. Выдвижение ноги (батман тандю) из 1-й и 3-й позиций вперёд, в сторону, назад и выдвижение ноги с полуприседанием. Полуприседание (деми плие) по 1, 2, 3, 6-й позициям. Глубокое приседание (гран плие) по 1, 2, 3, 6-й позициям. Круг ногой по точкам (рон де жамб пар тер, ан деор и ан дедан). Маленькие броски ногой (батман тондью жетэ) из 1-й и 3-й позиции вперед и сторону Положение ноги (сюр ле ку де пье). Перегибание корпуса вперёд, назад и в сторону. Подъём на полупальцы по 1, 2, 3-й позициям. Прыжки: сотэ по б. 1, 3-й позициям;

Тема 2.3. Практика: Упражнения народно-характерного танца. Упражнения на развитие подвижности стопы: перевод стопы с носка на пятку и с пятки на носок. Каблучное движение в характере русских плясок. Положение «пассе». Перевод ноги, согнутой в колене, вперёд- назад. Упражнения с ненапряжённой стопой: «мазки» «от себя» и «к себе».

Тема 2.4. Практика: Элементы эстрадного и бального танцев: Положение рук, ног, корпуса, работа над симметрией и координацией движений. Вальсовая дорожка вперед и назад, балансе, па вальса с вращением по одному.

Тема 2.5. Практика: Партерный экзерсис: упражнения, направленные на работу отдельных и обширных групп мышц для укрепления, растяжки и гибкости. Акробатика — помощник танцу.

Тема 2.6. Практика. Итоговый урок. Повторение, закрепление.

Творческая работа.

На воображение — угадай слово, портрет.

Танец «Кадриль». Теория: история, музыкально-ритмическая характеристика танца. Выразительные средства танца - музыка, движение, исполнители, костюмы.

Практика: Фигуры – встреча, знакомство, звездочка, прогулочка, заговор, примирение, крутея, воротца, прощальная. В постановке сделать упор на актерское мастерство.

На актерское мастерство — измени образ человека, дорисуй настроение человека. Теория: история, музыкально-ритмическая характеристика танца. Выразительные средства танца - музыка, движение, исполнители, костюмы.

Практика: Постановка сюжетного танца. Танец по заданной теме (положение по конкурсу, фестивалю, мероприятию, празднику). В постановке сделать упор на актерское мастерство.

Постановка танца по теме: народный-стилизovaný; эстрадно - спортивный танец.

Повтор репертуара.

Тема 3.0 Посещение концертов, выступления. Концертная деятельность. Прослушивание или просмотр видео-аудио записей. Итоговый урок.

5 год обучения.

Ритмика

Тема 1.1. Теория: Организационная работа. Беседа с учащимися о задачах объединения на данный учебный год. Подготовка и проведение открытого урока для родителей. Правила ТБ. Тема 1.2. Практика: Ритмические упражнения с музыкальным заданием. Передача в движении характера музыки, размера и ритмического рисунка. Определение на слух музыкального размера. Прослушивание и анализ музыки разучиваемых комбинаций.

Тема 1.3. Теория: Знакомство с музыкальными размерами 2/4, 3 /4, 4/4, понятие о такте и затакте. Пропоем, прохлопаем любимую мелодию.

Тема 1.4. Практика: Построения и перестроения. Построение из одного круга в два. Движение в колонны по диагонали с переходом в центре через одного. Повтор пройденного: воротца, звездочки, до-за-до и др.

Тема 1.5. Практика: Выполнение перестроений движениями. Упражнения на

ориентацию в пространстве.

Тема 1.6. Теория. Беседы об искусстве. 1. Танцы народов мира, их особенности и костюмы.

Тема 1.7. Практика. Итоговый урок. Повторение, закрепление.

Танцевальная азбука

Тема 2.1. Теория: Элементарные знания по анатомии человека. Узнай свое тело.

Тема 2.2. Практика: Тренировочные упражнения классического танца. Выдвижение ноги (батман тандю) из 1-й и 3-й позиций вперёд, в сторону, назад и выдвижение ноги с полуприседанием. Полуприседание (деми плие) по 1, 2, 3, 6-й позициям. Глубокое приседание (гран плие) по 1, 2, 3, 6-й позициям. Круг ногой по точкам (рон де жамб пар тер, ан деор и ан дедан). Маленькие броски ногой (батман тондью жетэ) из 1-й и 3-й позиции вперед и сторону Положение ноги (сюр ле ку де пье). Перегибание корпуса вперёд, назад и в сторону. Подъём на полупальцы по 1, 2, 3-й позициям. Прыжки: сотэ по б. 1, 3-й позициям;

Тема 2.3. Практика: Упражнения народно-характерного танца. Упражнения на развитие подвижности стопы: перевод стопы с носка на пятку и с пятки на носок. Каблучное движение в характере русских плясок. Положение «пассе». Перевод ноги, согнутой в колене, вперёд- назад. Упражнения с ненапряжённой стопой: «мазки» «от себя» и «к себе».

Тема 2.4. Практика: Элементы эстрадного и бального танцев: Положение рук, ног, корпуса, работа над симметрией и координацией движений. Вальсовая дорожка вперед и назад, балансе, па вальса с вращением по одному.

Тема 2.5. Практика: Партерный экзерсис: упражнения, направленные на работу отдельных и обширных групп мышц для укрепления, растяжки и гибкости. Акробатика — помощник танцу.

Тема 2.6. Практика. Итоговый урок. Повторение, закрепление.

Создание танцевального этюда - самостоятельная творческая работа в группах.

Стилизованный русский народный танец. История, музыкально-ритмическая характеристика танца. Выразительные средства танца - музыка, движение,

исполнители, костюмы.

Постановка сюжетного танца. Танец по заданной теме (положение по конкурсу, фестивалю, мероприятию, празднику). В постановке сделать упор на актерское мастерство.

Постановка танца по теме: народный-стилизированный; эстрадно - спортивный танец.

Повтор репертуара.

Тема 3.0 Посещение концертов, выступления. Концертная деятельность. Прослушивание или просмотр видео-аудио записей. Итоговый урок. Тестирование.

## **5. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ**

### **5.1. Календарный учебный график на 2024-2025 гг.**

<b>№ п/п</b>	<b>Основные характеристики образовательного процесса</b>	
<b>1</b>	Количество учебных недель	<b>34</b>
<b>2</b>	Количество учебных дней	<b>170</b>
<b>3</b>	Количество часов в неделю	<b>2</b>
<b>4</b>	Количество часов	<b>68</b>
<b>5</b>	Недель в I полугодии	<b>16</b>
<b>6</b>	Недель во II полугодии	<b>18</b>
<b>7</b>	Начало занятий	<b>1 сентября</b>
<b>8</b>	Каникулы	<b>с 26 октября по 4 ноября 2024 г (10 дней) с 29 декабря 2024 по 8 января 2025 года (11 дней) с 22 марта по 30 марта 2025 года (9 дней) с 28 мая по 31 августа 2025 года</b>
<b>9</b>	Выходные дни	<b>31 декабря – 8 января</b>
<b>10</b>	Окончание учебного года	<b>27 мая</b>

### **5.2 Условия реализации программы**

Важным условием выполнения учебной программы является достаточный уровень материально-технического обеспечения:

- фонотека, аудио и видеозаписи;
- компьютер или ноутбук.
- помещение (кабинет) не менее 56 м<sup>2</sup> с зеркалами;

- шкафы для хранения костюмов, для хранения оборудования;
- качественное электроосвещение;
- музыкальный центр, плеер, компьютер;
- музыкальные и видео записи на CD и других носителях;
- для выступлений - танцевальная база костюмов;
- специальная танцевальная обувь

### **5.3 Кадровое обеспечение**

В реализации программы заняты педагоги высшей педагогической квалификации художественной направленности разного уровня. Успешную реализацию программы обеспечивает педагог дополнительного образования, обладающий не только профессиональными знаниями, но и компетенциями в организации и ведении образовательной деятельности творческого объединения художественной направленности.

### **5.4 Методические материалы**

Приемы, принципы и методы организации образовательного процесса.

Для достижения цели, задач и содержания программы необходимо опираться в процессе обучения на следующие хореографические принципы:

- принцип формирования у детей художественного восприятия через пластику;
- принцип развития чувства ритма, темпа, музыкальной формы;
- принцип обучения владению культурой движения: гибкость, выворотность, пластичность.

#### Принципы дидактики:

- принцип развивающего и воспитывающего характера обучения;
- принцип систематичности и последовательности в практическом овладении основами хореографического мастерства;
- принцип движения от простого к сложному как постепенное усложнение инструктивного материала, упражнений, элементов классического,

народного, эстрадного, бального танца;

- принцип наглядности, привлечение чувственного восприятия, наблюдения, показа;
- принцип опоры на возрастные и индивидуальные особенности учащихся;
- принцип доступности и посильности;
- принцип прочности обучения как возможность применять полученные знания во внеурочной деятельности, в учебных целях.

Для реализации программы в работе с учащимися применяются следующие методы:

Метод активного слушания музыки, где происходит проживание интонаций в образных представлениях: импровизация, двигательные упражнения – образы.

Метод использования слова, с его помощью раскрывается содержание музыкальных произведений, объясняются элементарные основы музыкальной грамоты, описывается техника движений в связи с музыкой, терминология, историческая справка и др.

Метод наглядного восприятия, способствует быстрому, глубокому и прочному усвоению

программы, повышает интерес к занятиям.

Метод практического обучения, где в учебно-тренировочной работе осуществляется освоение основных умений и навыков, связанных с постановочной, репетиционной работой, осуществляется поиск художественного и технического решения.

Приемы:

комментирование;

инструктирование;

корректирование.

## **5.5 Формы аттестации/контроля и оценочные материалы**

Зачеты, отчётные концерты, выступления на общешкольных, городских и

выездных мероприятиях.

## 6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Базарова Н., Мей В. Азбука классического танца. Л. - М., 1964
2. Барышникова Т. Азбука хореографии (Внимание: дети) - М.: Ральф
3. Бырченко Т., Франио Г. Хрестоматия по сольфеджио и ритмике. М., Советский композитор, 1991
4. Ваганова А.Д. Основы классического танца. Л.-М., 1963
5. Васильева - Рождественская М. Историко-бытовой танец. М., 1968
6. Гусев Г.П. Методика преподавания народного танца. М., 2004
7. Жак-Далькроз Э. Ритм. – М.: Классика – XXI век, 2001
8. Заводина И. В. Методическое пособие по ритмике для 3 класса музыкальной школы (любое издание)
9. Заводина И. В. Методическое пособие по ритмике для 4 класса музыкальной школы (любое издание)
10. Ивановский Н. Бальный танец XVI - XIX в. М. - Л., 1948
11. Конорова Е. Методическое пособие по ритмике. Вып 1, 2. - М.: Музыка, 1978
12. Кулагина И. Художественное движение. - М.: Изд-во «Наука», 1999
13. Луговская А. Ритмические упражнения, игры и пляски - М.: Советский композитор, 1991
14. Руднева С., Фиш Э. Ритмика. Музыкальное движение.- М.: Просвещение, 1972
15. Ткаченко Т.С. Народные танцы. М., 1975
16. Франио Г.С., Лифиц И.В. Методическое пособие по ритмике. 1 класс. М., Музыка, 1995
17. Франио Г.С. Методическое пособие по ритмике. 2 класс. М., Музыка,

1996

18. Франио Г.С. Роль ритмики в эстетическом воспитании. М., 1988

19. Шушкина З. Ритмика. – М., 1967

20. Яновская В. Ритмика. – М., 1979