

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Бабушкинская средняя школа»

Принята на заседании  
педагогического совета  
протокол № 1 от  
30.08.2022 год

Утверждена приказом  
директора  
МБОУ «Бабушкинская СШ»  
№ 232 от 01.09.2022 год



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
«Ритмическая гимнастика»  
художественной направленности  
Возраст обучающихся: 10-11 лет  
Срок реализации: 1 год

Автор: Шумова Елена Николаевна,  
педагог дополнительного образования,  
первая квалификационная категория

с.им. Бабушкина

2022

## **Пояснительная записка**

### **Направленность**

Программа «Ритмическая гимнастика» является дополнительной общеобразовательной программой общеразвивающего вида общекультурного (базового) уровня художественной направленности для детей 10-11 лет.

### **Актуальность**

Данная программа актуальна в связи с тем, что модернизация российского образования предусматривает широкое распространение в общеобразовательной школе занятий по хореографии в форме дополнительного обучения. Среди множества форм художественного воспитания подрастающего поколения особое место занимает ритмическая гимнастика. Занятия танцем не только учат понимать и создавать прекрасное, они развивают образное мышление и фантазию, дают гармоничное пластическое развитие.

В наше время, когда большинство людей страдает от гиподинамии, заболеваний сердечно - сосудистой системы и опорно-двигательного аппарата, занятия хореографией особенно актуальны в подростковом возрасте. Занятия танцам учат учащихся красоте и выразительности движений, силе и ловкости, развивают и совершенствуют их мышечно-двигательный аппарат, дыхательную и сердечно - сосудистую системы.

**Новизна** данной общеобразовательной общеразвивающей программы определена в новых подходах к оценке готовности учащихся к концертной деятельности и пониманию их функциональной значимости в образовательном процессе. Практическая значимость определяется разработкой и апробацией практики вариативной концертной деятельности хореографического коллектива.

**Педагогическая целесообразность** программы заключается в том, что хореография обладает огромными возможностями для полноценного

эстетического совершенствования ребёнка, для его гармоничного духовного и физического развития.

Процесс обучения в курсе хореографии в основном построен на реализации дидактических принципов:

1. Принцип 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.

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

3. 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.

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

5. 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;

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

Показателем танцевальной культуры является эмоциональное восприятие хореографического искусства, способность самостоятельно

оценить хореографическое произведение, музыкальность и выразительность, благородство манеры исполнения, понимание выразительности отдельных элементов, чувство товарищества и взаимопомощи.

Дополнительная общеобразовательная программа составлена с учетом требований основных **государственных и ведомственных нормативных документов:**

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмо Министерство образования и науки РФ № 09-3242 от 18.11.2015 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (от 28.09.2020 г. №28);
- Устав МБОУ «Бабушкинская СШ», утвержденный приказом Управления образования Бабушкинского муниципального района от 28.11.2016 г. №256 ;
- Положение о системе оценок, форм, порядке и периодичности промежуточной и итоговой аттестации МБОУ «Бабушкинская СШ», принятое на педагогическом совете, приказ № 74 от 19.03.2018г.;

**Цель** – формирование духовного, нравственного и физического здоровья учащихся на основе хореографического искусства.

**Задачи:**

- 1.эмоциональное и духовное развитие учащихся в процессе обучения;

2. активизация интереса учащихся к хореографическому искусству, как неотъемлемой части культуры;

3. формирование навыков владения своим телом, укрепление и совершенствование двигательного аппарата;

4. формирование знаний, умений и навыков классического танца;

5. развитие творческой активности детей.

### **Отличительные особенности программы**

Содержание данной программы опирается на возрастные особенности детей, улучшение состояния здоровья, развитие музыкального слуха и двигательных навыков учащихся.

В программе усиливается познавательная деятельность за счет систематического проведения бесед о хореографическом искусстве, посещение концертов, фестивалей.

Отчеты ритмического занятия планируются в виде открытых занятий или на праздниках в школе, но в любом случае с приглашением родителей учащихся, педагогов, художественных руководителей.

В ходе обучения учащиеся осваивают основные элементы упражнений. Проводится формирование и обучение элементов движений. При этом формируется музыкальная грамотность, отрабатываются основные понятия (темп, ритм и т.д.). Особое внимание уделяется формированию и отработке основных позиций рук и ног, осуществляется коррекция движений, и вводятся элементы танцев.

### **Возраст детей:**

В реализации программы участвуют обучающиеся МБОУ «Бабушкинская СШ» 10-11 лет. Состав учебной группы – 10-12 человек. Состав групп постоянный.

### **Срок реализации программы**

Программа рассчитана на один учебный год. Всего 36 часов.

1 модуль «Формирование танцевально-двигательных навыков»- с 1 сентября по 30 декабря (2022 год) - 17 учебных часов.

2 модуль «Музыкально-ритмические этюды» - с 9 января по 31 мая (2023 год) - 19 часов

### **Формы и режим занятий.**

Учебные занятия начинаются 1 сентября и заканчиваются 31 мая. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 часу.

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

Занятия включают чередование различных видов деятельности: слушание музыки, тренировочные упражнения, танцевальные элементы и движения. Беседы, проводимые на занятиях, соответствуют возрасту и степени развития детей. На этих занятиях дети получают информацию о хореографическом искусстве, его истории развития и традициях.

### **Планируемые результаты**

В результате реализации программы «Ритмическая гимнастика» обучающиеся будут *знать*:

- 1.основные виды бальных и историко-бытовых танцев;
- 2.позиции ног и рук классического танца, народно — сценического танца;
- 3.правила постановки корпуса;
- 4.танцевальные термины: выворотность, координация, название упражнений;
- 5.танцевальные движения: танцевальный шаг, элементы русского танца (основные движения, ходы): ковырялочка, моталочка, молоточек, маятник;
6. навык выворотного положения ног, устойчивости, координации движений;
- 7.основные движения русского танца: хороводный шаг, переменный ход (виды).

Будут *уметь*:

1. артистично двигаться под музыку;
2. создавать композиции из базовых фигур;
3. правильно пройти в такт музыке, сохраняя красивую осанку, легкий шаг с носка;
4. уметь определять характер музыки и передавать его с концом музыкального произведения;
5. самостоятельно ускорять и замедлять темп движений;
6. иметь навыки актёрской выразительности;
7. знать характер танцевальной музыки.

### **Формы подведения итогов реализации программы**

**Текущий контроль** уровня теоретических знаний, практических навыков и умений осуществляется на каждом занятии: беседа, опрос, наблюдение педагога за практической деятельностью, просмотры и контрольные упражнения, оценка педагогом выполненной обучающимся работы.

Уровень умений и навыков ребят проверяется по результатам практической деятельности в соответствии со степенью их усвоения. Важным видом текущего контроля является контроль техники исполнения движений, который производит педагог совместно с воспитанником в процессе занятий.

**Промежуточный контроль** проводится один раз в год (декабрь) в форме творческого отчёта.

**Итоговый контроль** уровня теоретических знаний, практических навыков и умений воспитанников осуществляется в конце каждой темы. Итоговый контроль проходит в виде итогового занятия с использованием устного опроса с целью выяснения усвоенных теоретических понятий и выполнением разученных комплексов гимнастических упражнений. Форма итогового контроля – контрольный урок.

## Учебный план 1 модуля

### «Формирование танцевально-двигательных навыков»

№	Тема	Всего	Теория	Практика	Итоги (форма аттестации обучающихся)
1.	Вводное занятие. ТБ	1	1	-	беседа
2.	Ритмика	5	1	4	творческий отчёт
3.	Разминка	8	2	6	текущий контроль
4.	Беседы по хореографическому искусству	2	2	-	беседа
5.	Итоговое занятие по первому модулю	1	-	1	творческий отчёт
	Итого:	17	6	11	

### Содержание учебного плана 1 модуля

#### Тема 1. Вводное занятие (1 час)

*Теория:* ТБ, правила ПДД, Го и ЧС. Правила поведения учащихся в учреждении и на занятиях. Знакомство с содержанием программы модуля. Гигиенические требования к обуви, одежде.

#### Тема 2. Ритмика (5ч.)

*Теория:* Длительности и ритмический рисунок (сочетание различных длительностей);



Понятие такт и затакт; Понятие танцевальной музыки (полонез, вальс, полька, гавот, падеграс); специфичность метроритма различных танцевальных жанров;

Разнообразие характера и темпа танцевальных жанров (на примере вальса, польки);

Мелодия, аккомпанемент (вальс, полонез, полька);

Пунктирный ритм (пример полонеза).

*Практика:* Определение музыкального размера, дирижирование;

Прохлопывание длительности (целая, половинная, четверть) и ритмического рисунка.

### **Тема 3: Разминка (8ч.)**

*Теория:* Техника исполнения упражнений разминки.

Правила исполнения танцевальных шагов. Правила этикета.

Техника исполнения упражнений в паре, четверке, и т. д.

*Практика:* Работа над постановкой корпуса, позициями рук, ног (упражнения для рук и ног по I, II, III свободным позициям);

Повторяются и усложняются упражнения для головы, плечевых и локтевых суставов, кистей рук (комбинированные упражнения, движения с разным ритмическим рисунком);

Упражнения для корпуса выполняются с большей нагрузкой и амплитудой;

Упражнения для ног (I, II, III, VI, V позиции); упражнения для стопы (перекат с п/п на пятки, перекал на внешнее и внутренне ребро стопы: 1 нога, 2 ноги, подъем на п/п по I II III позициям);

Упражнения на мышцы спины (увеличивается нагрузка и объем движений);

Упражнения на пресс (увеличивается количество движений); силовые движения для мальчиков (на мышцы спины, рук, ног);

Шпагаты: увеличение амплитуды и время растяжки.

Колонетика: увеличение время исполнения движения, повышение сложности.

Танцевальные шаги, беговые движения: переменный шаг, танцевальный шаг, бег с отбрасыванием ног назад, вперед. Подскоки в разном темпе. Галоп с поворотом на 180°.

Прыжки: исполняются с большей амплитудой, с поворотом на 90°, 180°, комбинируются два, три вида прыжков.

Рисунок танца (строить аккуратно, соблюдая центр и интервалы), переход из одного рисунка в другой (плетень, улитка, змейка);

Работа над ансамблем: согласованное движение в паре, 4-ке, 6-ке;

Правила этикета - умение вести девочку в танце, поворачиваться в паре, исполнять поклон дамы и кавалера; уважительное, внимательное, доброжелательное отношение друг друга в паре, ансамбле.

#### **Тема 4. «Беседы по хореографическому искусству» (2 ч.)**

*Теория:* Понятия: «Историко-бытовой танец», танец «Полонез», правильная осанка в танце. Информация о вальсе. История возникновения танца.

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

*Практика:* Творческий отчет. Исполнение фигурного вальса.

### **Календарный учебный график 1 модуля**

Учебные занятия начинаются 1 сентября и заканчиваются 31 декабря (2023 год).

В каникулярное время занятия проводятся в соответствии с календарно-тематическим графиком.

Промежуточный контроль проводится по завершению 1 модуля в декабре месяце.

№	Месяц	Число/ Время проведения занятия	Форма занятия	Кол- во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	Сентябрь	Согласно расписанию учреждения	Групповая	1 час	Вводное занятие(1 ч). Правила ПДД, Го, ЧС. ТБ.  Знакомство с содержанием модуля программы. Гигиенические требования к обуви и одежде.	МБОУ «Бабушкинская СШ»	Беседа
2.	С.		Гр.	1 час	Ритмика(5ч).Длительности и ритмический рисунок (сочетание различных длительностей);  Разнообразие характера и темпа танцевальных жанров (на примере вальса, польки);		Демонстрация, прослушивание
3.	С.		Гр.	1 час	Понятие такт и затакт; Понятие танцевальной музыки (полонез, вальс, полька, гавот, падеграс); специфичность метроритма различных танцевальных жанров;		Прослушивание, беседа

4.	С.		Гр.	1 час	Мелодия, аккомпанемент (вальс, полонез, полька); Пунктирный ритм (пример полонеза).		Демонстрация, наблюдение
5.	О.		Гр.	1 час	Определение музыкального размера, дирижирование;		Демонстрация, наблюдение
6.	О.		Гр.	1 час	Прохлопывание длительности (целая, половинная, четверть) и ритмического рисунка.		Демонстрация, наблюдение
7.	О.		Гр.	1 час	Разминка (8 ч.) Техника исполнения упражнений разминки. Правила исполнения танцевальных шагов. Правила этикета. Правила этикета - умение вести девочку в танце, поворачиваться в паре, исполнять поклон дамы и кавалера; уважительное, внимательное, доброжелательное отношение друг друга в паре, ансамбле.		Демонстрация, наблюдение
8.	О.		Гр.	1 час	Техника исполнения упражнений в паре, четверке, и т. д. Практика: Работа над постановкой корпуса,		Демонстрация, наблюдение

					позициями рук, ног (упражнения для рук и ног по I, II, III свободным позициям);	
9.	Н.		Гр.	1 час	Упражнения для ног (I, II, III, VI, V позиции); упражнения для стопы (перекат с п/п на пятки, перекат на внешнее и внутренне ребро стопы: 1 нога, 2 ноги, подъем на п/п по I II III позициям); Упражнения на мышцы спины (увеличивается нагрузка и объем движений);	Наблюдение, беседа
10.	Н.		Гр.	1 час	Упражнения на пресс; силовые движения для мальчиков (на мышцы спины, рук, ног); Шпагаты. Колонетика.	Демонстрация, наблюдение
11.	Н.		Гр.	1 час	Танцевальные шаги, беговые движения: переменный шаг, танцевальный шаг, бег с отбрасыванием ног назад, вперед. Подскоки в разном темпе. Галоп с поворотом на 180°.	Демонстрация, наблюдение
12.	Н.		Гр.	1 час	Упражнения для головы, плечевых и локтевых суставов, кистей рук (комбинированные упражнения, движения с	Демонстрация

					разным ритмическим рисунком); Упражнения для корпуса.		
13.	Д.		Гр.	1 час	Прыжки: с поворотом на 90°, 180°, комбинируются два, три вида прыжков.		Наблюдение
14.	Д.		Гр.	1 час	Рисунок танца (строить аккуратно, соблюдая центр и интервалы), переход из одного рисунка в другой (плетень, улитка, змейка); Работа над ансамблем: согласованное движение в паре, 4-ке, 6-ке;		Демонстрация, наблюдение
15.	Д.		Гр.	1 час	«Беседы по хореографическому искусству» (2 ч.) Теория: Понятия: «Историко-бытовой танец», танец «Полонез», правильная осанка в танце.		Демонстрация, наблюдение
16.	Д.		Гр.	1 час	Информация о вальсе. История возникновения танца.		Наблюдение
17.	Д.		Гр.	1 час	Итоговое занятие по 1 модулю. Исполнение фигурного вальса.		Творческий отчёт
Итого				17 ч.			



## Учебный план 2 модуля

### «Музыкально-ритмические этюды»

№	Тема	Всего	Теория	Практика	Итоги (форма аттестации обучающихся)
1.	Вводное занятие. ТБ	1	1	-	беседа
2.	Классический танец	5	1	4	текущий контроль
3.	Элементы эстрадного танца.	4	1	3	творческий отчёт
4.	Беседы по хореографическому искусству	3	3	-	беседа
5.	Танец	5	-	5	творческий отчёт
6.	Итоговое занятие по 2 модулю	1	-	1	контрольный урок
	Итого:	19	6	13	

### Содержание учебного плана 2 модуля



### **Тема 1. Вводное занятие (1 час)**

*Теория:* ТБ, правила ПДД, Го и ЧС. Правила поведения учащихся на занятиях. Знакомство с содержанием программы модуля.

### **Тема 2. Классический танец (5 ч).**

*Теория:* 1. Что такое классический танец (историческая справка).

2. Постановка корпуса, позиции рук и ног.

3. Техника исполнения движений классического экзерсиса.

4. Техника прыжка.

*Практика:* Позиции рук: подготовительная, I, II, III. Позиции ног: I, II, III, V.

Постановка корпуса, рук, головы в процессе изучения основных движений тренажа у станка и на середине, развитие координации движений.

Понятие «вытянутая стопа», «прямая спина», «выворотная позиция». Упражнения на середине зала вытянутой ногой «батман тандю»: выдвигание ноги вперед по шестой позиции, руки на поясе; выдвигание ноги в сторону по первой позиции, руки на поясе. Подъем на полупальцы «релеве» на середине зала, руки на поясе, шестая позиция ног.

### **Тема 3. «Элементы эстрадного танца» (4 ч).**

Простые особенности эстрадного танца: шаги, наклоны головы, движения руками и ногами.

*Практика:* Шаги с носка и каблука, повороты на шагах. Положение рук и головы в танце. Отработка отдельных движений.

### **Тема 4. «Беседы по хореографическому искусству» (3 ч).**

*Теория:* «Русский народный танец». Информация о правильной осанке в танце. Элементы сценической выразительности в танце».

### **Тема 5. «Танец» (5 ч).**

Прыжки с поджатыми вперед коленями «Елочка» в сочетании с ковырялочкой и притопом. «Гармошка» в сторону и по кругу вокруг себя. Изучение элементов танцев разных народностей, более сложных танцевальных композиций, способствующих развитию координации

движений учащихся. Ритмические упражнения: «Притопы», «Припляс». Разучивание простейших ритмических упражнений. Простейшие фигуры в танцах. Знакомство с простыми русскими народными движениями: ковырялочка, моталочка, молоточек, маятник. Заучивание комбинации. Умение передавать характер танца исполнением движений.

#### **Тема 6. Итоговое занятие (1 ч).**

*Теория:* Подведение итогов работы за год, обмен мнениями о работе объединения.

*Практика:* Исполнение русского народного танца. Отчетный концерт.

## Календарный учебный график 2 модуля

Учебные занятия начинаются с 9 января и заканчиваются 31 мая (2023 год).

В каникулярное время занятия проводятся в соответствии с календарно-тематическими планами.

Итоговый контроль по программе проводится в мае.

№ п/п	Месяц	Число Время проведения занятия	Форма занятия	Кол- во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Январь	Согласно расписанию учреждения	Групповая	1 час	Вводное занятие. ТБ	МБОУ «Бабушкинская СШ»	Беседа
2	Я.		Гр.	1 час	Классический танец (10ч). Что такое классический танец (историческая справка). Постановка корпуса, позиции рук и ног.		Наблюдение
3	Я.		Гр.	1 час	Техника исполнения движений классического экзерсиса. Техника прыжка.		Демонстрация, наблюдение
4	Я.		Гр.	1 час	Позиции рук: подготовительная, I , II, III.		Демонстрация,

				<p>Позиции ног: I, II, III, V.</p> <p>Постановка корпуса, рук, головы в процессе изучения основных движений тренажа у станка и на середине, развитие координации движений.</p>		наблюдение
5.	Февраль		1 час	<p>Понятие «вытянутая стопа», «прямая спина», «выворотная позиция».</p>		Демонстрация, наблюдение
6.	Ф.		1 час	<p>Упражнения на середине зала вытянутой ногой «батман тандю»: выдвигание ноги вперед по шестой позиции, руки на поясе; выдвигание ноги в сторону по первой позиции, руки на поясе. Подъем на полупальцы «релеве» на середине зала, руки на поясе, шестая позиция ног.</p>		Демонстрация, наблюдение
7.	Ф.		1 час	<p>«Элементы эстрадного танца» (8 ч).</p> <p>Простые особенности эстрадного танца: шаги, наклоны головы, движения руками и ногами.</p>		Демонстрация, наблюдение
8.	Ф.		1 час	<p>Шаги с носка и каблука, повороты на шагах.</p>		Наблюдение

9.	Март			1 час	Положение рук и головы в танце. Отработка отдельных движений.		Демонстрация, наблюдение
10.	М.			1 час	Разучивание простейших ритмических упражнений.		Демонстрация, наблюдение
11.	М.			1 час	«Беседы по хореографическому искусству» (6 ч.) Теория: «Русский народный танец». Информация о правильной осанке в танце.		Демонстрация, наблюдение
12.	М.			1 час	Элементы сценической выразительности в танце.		Беседа
13.	Апрель			1 час	Историко-бытовой танец.. Изучение простых особенностей и разновидностей историко-бытового танца: поклоны, шаги, наклоны головы, движения руками.		Наблюдение
14.	А.			1 час	«Танец» (10 ч.) Прыжки с поджатыми вперед коленями «Елочка» в сочетании с ковырялочкой и притопом. «Гармошка» в сторону и по кругу вокруг себя. Изучение элементов		Демонстрация, наблюдение

					танцев разных народностей, более сложных танцевальных композиций, способствующих развитию координации движений учащихся.		
15.	А.		1 час		Ритмические упражнения: «Притопы», «Припляс». Разучивание простейших ритмических упражнений.		Наблюдение
16.	А.		1 час		Простейшие фигуры в танцах. Знакомство с простыми русскими народными движениями: ковырялочка, моталочка, молоточек, маятник.		Демонстрация, наблюдение
17.	Май		1 час		Заучивание комбинации. Умение передавать характер танца исполнением движений.		Демонстрация, наблюдение
18.	М.		1 час		Заучивание комбинации. Умение передавать характер танца исполнением движений.		Демонстрация, наблюдение
19.	М.		1 час		Итоговое занятие. Исполнение элементов русского народного		Контрольный урок

					танца		
Всего:				19 ч.			

## **Организационно-педагогические условия и методическое обеспечение реализации программы**

### **Материально-техническое обеспечение:**

Успешность работы, направленной на достижение цели образовательной программы «Ритмическая гимнастика» и решение поставленных задач обеспечивается совместными усилиями педагога и руководителя образовательного учреждения.

Материально - техническое обеспечение предусматривает:

1. Зал с зеркалами.
2. Специальная обувь - балетки или кроссовки.
3. Тренировочные костюмы.
4. Музыкальное сопровождение –музыкальный центр.
5. Костюмы для выступления.
6. Тетрадь для записей.
7. Журнал.

### **Информационное обеспечение:**

Использование собственного презентативного материала, учебные фильмы, познавательная анимация, привлечение интернет ресурсов.

### **Дидактическое обеспечение:**

-фотографии известных танцевальных деятелей, ансамблей, выступлений коллектива;

-компьютерные презентации к темам программы;

-иллюстрации с изображением схем выполнения танцевальных движений;

-аудиоматериал (фонограммы репертуарных номеров, импровизационных композиций, музыкальных тем для разминки);

-видеоматериалы: записи выступлений знаменитых танцевальных концертных выступлений коллектива, фильмы об истории возникновения танцев;



- специальная литература для участников образовательного процесса.

### **Методическое обеспечение**

Программа предусматривает использование индивидуальной и групповой формы занятий.

Обучение включает в себя теоретическую и практическую части. Теоретический и практический материал на занятиях подается комбинированно, это способствует лучшему усвоению программы.

Теоретическая: обучающиеся получают информацию об основных терминах и понятиях, о правилах и приёмах исполнения отдельных танцевальных элементов и движений. Практическая: совершенствование и закрепление танцевальных навыков.

При подготовке к занятиям педагог может использовать методические рекомендации по организации тренировочного процесса, видео-пособия и др.

**Кадровое обеспечение** программы осуществляет Шумова Е.Н., педагог дополнительного образования. Образование педагога соответствует профилю программы. Сопровождение группы дополнительным педагогом программой не предусмотрено.

### **Результативность программы**

Учащиеся, освоившие программу, должны чувствовать и ценить красоту, стать социально-активной личностью, должны развить художественно-эстетический вкус, уметь держаться на сцене, будут **знать**:

- основные виды бальных и историко-бытовых танцев;
- позиции ног и рук классического танца, народно — сценического танца;
- правила постановки корпуса;
- танцевальные термины: выворотность, координация, название упражнений;
- танцевальные движения: танцевальный шаг, элементы русского танца (основные движения, ходы): ковырялочка, моталочка, молоточек, маятник;

- навык выворотного положения ног, устойчивости, координации движений;

- основные движения русского танца: хороводный шаг, переменный ход (виды).

**Будут уметь:**

- артистично двигаться под музыку;
- создавать композиции из базовых фигур;
- правильно пройти в такт музыке, сохраняя красивую осанку, легкий шаг с носка;

- уметь определять характер музыки и передавать его с концом музыкального произведения;

- самостоятельно ускорять и замедлять темп движений;

- иметь навыки актёрской выразительности;

- знать характер танцевальной музыки.

### **Оценка результатов реализации программы**

Для определения достижений обучающихся планируемых результатов в рамках промежуточной аттестации предусмотрены показательные выступления, участие в концертах и конкурсах творческий отчёт в форме контрольного урока или концерта. В рамках итоговой аттестации программой предусмотрен творческий отчёт в форме контрольного урока или концерта.

Основной формой оценки степени усвоения программы является правильность выполнения танцевальных движений в танцах, этюдах, показанных на праздниках, конкурсах, фестивалях.

**Критерии оценки качества подготовки обучающегося** позволяют определить уровень освоения материала, предусмотренного данной программой. Основным критерием оценок обучающегося, осваивающего дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу, является грамотное выполнение музыкально-ритмических заданий,

выразительное исполнение танца, воплощение образа в творческой деятельности.

При оценивании обучающегося, осваивающего общеразвивающую программу, следует учитывать:

- формирование устойчивого интереса к музыкальному искусству, к занятиям ритмикой;

- наличие исполнительской культуры, развитие музыкального мышления;

- овладение практическими умениями и навыками в музыкально-ритмической деятельности.

### **Критерии оценок**

Для аттестации обучающихся создаются фонды оценочных средств, которые включают в себя методы контроля, позволяющие оценить приобретенные знания, умения и навыки.

Уровни	Критерии оценивания выступления
Высокий	технически качественное и художественно осмысленное исполнение, отвечающее всем требованиям на данном этапе обучения
Средний	отметка отражает грамотное исполнение с небольшими недочетами (как в техническом плане, так и в художественном)
Низкий	исполнение с большим количеством недочетов, а именно: неграмотно и невыразительно выполненное движение, слабая техническая подготовка, неумение анализировать свое исполнение, незнание методики исполнения изученных движений и т.д. комплекс недостатков, являющийся

	следствием отсутствия регулярных аудиторных занятий, а также интереса к ним, невыполнение программных требований  отражает достаточный уровень подготовки и исполнения на данном этапе обучения
--	---

### **Воспитательный компонент реализации программы**

Гражданское и патриотическое воспитание: формирование у детей целостного мировоззрения, российской идентичности, уважения к своей семье, обществу, государству, принятым в семье и обществе духовно-нравственным, социокультурным ценностям, к национальному культурному, историческому наследию, стремления к его сохранению и развитию; создание условий для воспитания у детей активной гражданской позиции, гражданской ответственности, основанной на традиционных культурных, духовных и нравственных ценностях российского общества, для увеличения знаний и повышения способности ответственно реализовывать свои конституционные права и обязанности;

Развитие правовой и политической культуры детей: расширение конструктивного участия в принятии решений, затрагивающих их права и интересы, в том числе в различных формах самоорганизации, самоуправления, общественно-значимой деятельности; формирование мотивов, нравственных и смысловых установок личности, позволяющих противостоять негативным социальным явлениям (экстремизму, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам, межэтнической и межконфессиональной нетерпимости и другим);

Формирование у подрастающего поколения ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни: создание условий для занятий физической культурой, для развивающего отдыха и

оздоровления детей; привитие культуры безопасной жизнедеятельности, профилактика вредных привычек; формирование в детской среде системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям спортом, развитие культуры здорового питания и трезвости;

Трудовое воспитание и профессиональное самоопределение: воспитание у детей уважения к труду, людям труда, трудовым достижениям; формирование у детей добросовестного, ответственного и творческого отношения к разным видам трудовой деятельности; развитие умения работать совместно с другими, действовать самостоятельно, активно и ответственно, мобилизуя необходимые ресурсы, правильно оценивая смысл и последствия своих действий; содействие профессиональному самоопределению, приобщение детей к социально-значимой деятельности для осмысления выбора профессии;

Экологическое воспитание: становление и развитие у ребенка экологической культуры, бережного отношения к родной земле; формирование экологической картины мира, развитие у детей стремления беречь и охранять природу; воспитание чувства ответственности за состояние природных ресурсов и разумное взаимодействие с ними;

Воспитание семейных ценностей, работа с родителями. Основными целями данного направления воспитательной работы являются: создание условий для психолого-педагогического просвещения родителей, семейного досуга; взаимодействия педагогов с родителями в интересах самореализации школьников в учреждении дополнительного образования детей; подготовка к семейной жизни, воспитание уважения к семье.

#### **Список использованной и рекомендуемой литературы для педагога:**

1. «Игровые и рифмованные формы физических упражнений». Автор-составитель С.А. Авилова, Т.В. Калинина. Волгоград: Учитель, 2008.
2. Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. «Игры, которые лечат»; М.: ТЦ Сфера, 2009.

3. Барышникова Т. «Азбука хореографии»; М.: Айрис Пресс, 1999.
4. Бекина С. И. и др. «Музыка и движение», М., 2000 г.
5. Боттомер У. «Учимся танцевать», «ЭКСМО-пресс», 2002 г.
6. Боттомер, Б. «Уроки танца» / Б. Боттомер. – М.: Эксмо, 2003.
7. Ваганова А. Я. «Основы классического танца»; С.-П., 2000.
8. Васильева Т. К. «Секрет танца»; С.-П.: Диамант, 1997.
9. Воронина И. «Историко-бытовой танец»; М.: Искусство, 1980.
10. Г. Говард «Техника Европейского бального танца», «Артис», М. 2003 г.
11. Динниц Е. В. «Джазовые танцы», ООО «Издательство АСТ», 2004 г.
12. Климов А. «Основы русского народного танца»; М.: Искусство, 1981.
13. Петрусинский В.В. «Обучение, тренинг, досуг»; М.: Новая школа, 1998.
14. Программа для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ; - М.; Министерство Просвещения, 1986
15. Ротерс Т.Т. «Музыкально-ритмическое воспитание»; М.: Просвещение, 1989.
16. Уральской В. И., Стриганова В. М. «Современный бальный танец»: М., «Просвещение», 1977.
17. Шершнева В.Г. «От ритмики к танцу»; М., 2008.

**Список использованной и рекомендуемой литературы для  
родителей и обучающихся:**

1. Колодницкий Г.А. Музыкальные игры, ритмические упражнения и танцы для детей/ Г.А Колодницкий. – М.: Гном – Пресс, 2000
2. Кулагина И.Е. Видимая музыка// Музыка и время. – М., 2001
3. Филиппова С.О. На физкультуру вместе с мамой/ С.О. Филиппова// Детство. Альманах. – СПб. 1998

4. Филиппова С.О. На физкультуру вместе с мамой/ С.О. Филиппова// Детство.
5. Фирелева Ж.Е. «Са-Фи-Дансе». Танцевально–игровая гимнастика для детей: учеб. -метод. пособ. для педагогов дошк. и шк. учр./ Ж.Е. Фирилдева, Е.Г. Сайкина. – СПб.:Детство–пресс, 2000

#### **Интернет – источники**

1. Официальный сайт Министерства образования и науки РФ
2. Федеральный портал "Российское образование"
3. Информационная система "Единое окно доступа к образовательным ресурсам"
4. Сообщество педагогов, занимающихся дополнительным образованием детей во внеурочное время.
5. Бесплатный школьный портал ПроШколу.ру - все школы России.

### **Приложение 1**

#### **Анкетирование родителей ( в начале учебного года)**

Цель — изучить особенности отношения к музыкально-ритмической деятельности в семье.

Ф. И. О. \_\_\_\_\_

#### Вопросы анкеты:

- 1.Какое место занимает музыка в жизни вашего ребенка?
- 2.Любит ли он ее слушать? Какую музыку предпочитает?
- 3.Какое самое любимое музыкальное произведение вашего ребенка? А ваше?
- 4.Любит ли он под нее двигаться, танцевать?
- 5.Понимает ли ваш ребенок содержание музыки? Передает ли в движении содержание и характер музыки, ее ритм?

6.Насколько эмоционально реагирует ваш ребенок на музыку? В чем это выражается?

7.Стремится ли ребенок поделиться своими впечатлениями и переживаниями с вами? Как вы на это реагируете? Почему?

8.Каково ваше участие в музыкальном развитии вашего ребенка? Есть ли дома фонотека любимых произведений? Посещаете ли вы детские музыкальные спектакли, концерты творческих коллективов? Организуете ли вы совместные музыкальные праздники, конкурсы, вечера?

9.Смотрите ли по телевизору музыкальные программы вместе с ребенком? Обсуждаете ли их?

Спасибо!

Дата: «« \_\_\_\_\_ » « \_\_\_\_\_ » «2022г»

Подпись: \_\_\_\_\_

## Приложение 2

### Анкетирование родителей ( в конце учебного года)

#### Уважаемые родители!

Поделитесь, пожалуйста, вашим мнением об образовательно-воспитательном процессе на занятиях ритмической гимнастикой. Прочитайте внимательно каждое утверждение. Если вы с ним согласны, то поставьте напротив номера вопроса знак «+», если не согласны, то знак «-» .

Ф. И. О. \_\_\_\_\_

1. Образовательно-воспитательный процесс проведения занятий ритмикой ориентирован на развитие личности вашего ребёнка. Вы согласны?

2. Не утомляет вашего ребенка учебная нагрузка посещения занятий по ритмике ?



