

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 20»**

426028, УР, г. Ижевск, ул. Леваневского, д. 2а тел. 50-65-00, факс 49-25-04  
e-mail: [mou-20@yandex.ru](mailto:mou-20@yandex.ru)

Рассмотрена на заседании  
методического объединения  
Протокол № 1  
От «25» 08.2023



Принята на заседании  
педагогического Совета  
Протокол № 15  
От «28» 08.2023

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«РИТМИКА»**

## **Пояснительная записка**

Музыкально – ритмические движения являются синтетическим видом деятельности, следовательно, любая программа, основанная на движениях под музыку, будет развивать и музыкальный слух, и двигательные способности, а также те психологические процессы, которые лежат в их основе.

**Направленность** программы «Ритмика»- художественная.

**Актуальность** данной образовательной программы характеризуется тем, что детям в этом возрасте необходимо развивать внимание, волю, память, подвижность и гибкость мыслительных процессов, направленных на развитие музыкальности, эмоциональности, творческого воображения, фантазии.

**Отличительная особенность программы** состоит в том, что основывается на постепенном развитии приобретённых навыков детей, систематичными и регулярными занятиями. Занятия дают детям понимание искусства танца, приобщают их к культуре хореографии. Также на занятиях дети учатся исполнению концертных номеров, тем самым приобретают профессиональные навыки.

**Адресат программы:** для детей, которые находятся на стартовом уровне подготовки в возрастной категории 7-8 лет. Набор детей проходит в форме собеседования в процессе общения с ребенком и родителем. Обязательным условием приёма детей в коллектив является наличие справки от медицинского работника с допуском к занятиям по хореографии.

**Формы проведения занятий.** Содержание занятий учитывает возрастные особенности и физические данные детей. Каждое занятие подразумевает плавное увеличение физической нагрузки на организм ребёнка.

Подкрепляется объяснением, демонстрацией движений. Основное занятие практическая репетиционная работа.

Формы занятий:

- традиционное занятие;
- комбинированное занятие;
- практическое занятие;
- праздник, конкурс, фестиваль;
- репетиция;
- концерт, открытый урок.

Формы организации деятельности воспитанников на занятии:

- фронтальная;
- в парах;
- групповая;
- индивидуально-групповая;
- ансамблевая.

**Срок освоения программы.** Общее количество учебных часов,

запланированных на 1-ый уровень (1-й год обучения) – 136 часов, необходимых для полного освоения программы. Занятия проводятся два раза в неделю по 2 часа (по 4 часа в неделю). Продолжительность академического часа 45 минут. Перерыв составляет 10 минут.

Цель и задачи программы:

Цель. Развитие ребенка, формирование средствами музыки и ритмических движений разнообразных умений, способностей, качеств личности.

Задачи.

- развитие музыкальности;

-развитие двигательных качеств и умений;

-развитие творческих способностей, потребности самовыражения в движении под музыку;

-развитие и тренировка психических процессов;

-развитие нравственно - коммуникативных качеств личности.

### Учебный план для занятий с детьми 7 - 8 лет

№ п/п	Название разделов, тем	Количество часов			Формы организации и занятий	Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика		
<b>1. Организационная деятельность</b>						
1.1	Вводное занятие	1	1	-	Групповая	Разговор-игра, танец
<b>2. Учебно-тренировочная работа</b>						
2.1	Основы музыкального движения	10	2	8	Групповая	
2.2	Классический танец	20	2	18	Фронтальная	Контрольное занятие
2.3	Детский танец	30	2	28	Фронтальная	Контрольное занятие
<b>3. Танцевально-художественная работа</b>						
3.1	Репетиционная работа	15	1	14	Фронтальная	Контрольное занятие
<b>4. Воспитательно-познавательная работа (в течение учебного года)</b>						
4.1	Игры на коммуникацию	9	1	8	Групповая	
<b>5. Разминочный материал</b>						
5.1	Упражнения по диагонали	10	-	10	Фронтальная	Контрольное занятие
5.2	Разминка по кругу	5	-	5	Фронтальная	
5.3	Разминка на середине	5	-	5	Фронтальная	
<b>6. Партерная гимнастика</b>						
6.1	Упражнения на развитие корпуса.	29	1	10	Групповая	Контрольное занятие
6.1.1	Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов.			6		
6.1.2	Упражнения на развитие эластичности мышц.			6		
6.1.3				6		

	Упражнения на постановку шага и выворотности.					
<b>7. Формы аттестации /контроля</b>						
7.1	Первичная аттестация	1	-	1	Групповая	Контрольное занятие
7.2	Промежуточная аттестация	1	-	1	Групповая	Контрольное занятие
	<b>Итого</b>	<b>136</b>	<b>10</b>	<b>126</b>		

## **Содержание программы для занятий с детьми возрастом 7-8 лет.**

### **Раздел 1. Организационная деятельность**

#### **1.1. Вводное занятие**

Теория: Вводное занятие «Танец». Знакомство с целями и задачами предстоящего года. Техника безопасности, правила поведения и дисциплина на занятиях, внешний вид, инструктаж по технике безопасности.

Практика: Первичная аттестация для учащихся 5-6 лет проводится в форме разговора и игр-танцев, проверка ритмического слуха. Построение в линии в шахматном порядке. Изучение поклона. Коммуникативные танцы, игры на сплочение коллектива.

### **Раздел 2. Учебно-тренировочная работа**

#### **2.1. Основы музыкального движения**

Теория:

Характер выполнения номера: радостный, печальный, праздничный и т.д.

Музыкальный темп: стремительно, не торопясь, равномерно.

Практика:

«Паровозик»

Ребята строятся друг за другом в один «паровозик» и начинают двигаться по залу (змейкой, по кругу, ехать по линии, по диагонали) и на каждой станции выполняют определенное упражнение: на станции «Попрыгушкино» –

прыгают, на «Хлопушкино» – хлопают и т. п. (Умение двигаться друг за другом пригодится на сцене в показательных танцевальных миниатюрах).

## 2.2. Классическая хореография

Теория: Выработка навыков правильности и чистоты исполнения, приобретение навыков точной согласованности движений, закрепление развития активной выворотности, развитие и закрепление устойчивости, развитие координации движений, воспитание силы и выносливости, освоение простейших танцевальных элементов, развитие артистичности.

Практика: ЭКЗЕРСИС У СТАНКА

1. Постановка корпуса лицом к станку по VI позиции.
2. Позиции ног: I, II, III, IV, V.
3. Demi plie по I, II, III, IV, V позициям.
4. Grand plie по I, II, IV, V позиции.
5. Battements tendus из I позиции:
  - battements tendus pour le pied в сторону;
  - battements tendus из V позиции
  - battement tendu с demi plié во II позицию без перехода и с переходом с опорной ноги (из I и V позиции);
  - battement tendu- soutenu во все направления.
6. Passe par terre:
  - с demi plie по I позиции
  - с окончанием в demi plie.
7. Battements tendus jetes из I позиции во всех направлениях:
  - battements tendus jetes с pique;
  - battements tendus jetes из V позиции.
8. Понятие направлений en dehors, en dedans.

9. Demi rond de jambe par terre en dehors, en dedans.
10. Rond de jambe par terre en dehors, en dedans
11. Положение ноги sur le cou de pied:
  - «условное» спереди, сзади,
  - «обхватное» учебное.
12. Battements frappe носком в пол, в сторону, во всех направлениях.
13. Petits battements sur le cou-de pied перенос ноги равномерный.
14. Battements fondu носком в пол во всех направлениях.
15. Preparation к rond de jambe par terre en dehors, en dedans.
16. Battements releve lent на 90° из I, V позиций во все направления.
17. Понятие retire
18. Battements developpes во все направления
19. Grand battements jetes из I позиции во всех направлениях
20. Releve на полупальцах по I, II, V позициям:
  - с вытянутых ног;
  - с demi plie.
21. Постановка корпуса одной рукой за палку.
22. I port de bras у станка.

#### ЭКЗЕРСИС НА СЕРЕДИНЕ ЗАЛА

1. Позиции рук: I, II, III.
2. I Форма port de bras в различных сочетаниях (en dehors, en dedans).
3. Demi plie по I, II, V позициям.
4. Grand plie по I, II, V позициям.
5. Battements tendus:
  - из I позиции во всех направлениях

6. Grand plie по I, II, V позициям.

7. Battements tendus:

- из I позиции во всех направлениях;

- с demi plie.

8. Battements tendus jetes во всех направлениях из I позиции:

-с pique;

-с demi plie.

9. Demi rond de jambe par terre

10. Rond de jambe par terre en dehors, en dedans

11. Preparation en dehors, en dedans (temps releve);

12. Battement tendus-soutenus во все направления

13. Battements releve lent во всех направлениях на 90о из I позиции.

14. Grand battements jete из I позиции в первоначальной раскладке.

## ALLEGRO

1. Temps leve saute:

- по I, II позициям;

- по V позиции.

2. Petit changement de pied.

3. Раз echarpe в первой раскладке.

4. Шаг польки (начальный вариант обучения).

2.3. Детский танец

Теория: История танца.

Практика: Изучение основных элементов детского танца. Постановка

хореографических этюдов. Данные постановки будут разноуровневые,

поэтому все без исключения справятся с танцевальными движениями, т.к.

каждый будет выполнять соответствующую по сложности ему роль в данных композициях. Контрольное занятие.

### Раздел 3. Танцевально-художественная работа

#### 3.1. Репетиционная работа.

Теория: Основы постановки танца.

Практика: Изучение танцевального номера и его последующая отработка:

Данные постановки будут разноуровневые, поэтому все без исключения справятся с танцевальными движениями, т.к. каждый учащийся будет выполнять соответствующую по сложности ему роль в данных композициях.

Контрольное занятие.

### **Раздел 4. Воспитательно - познавательная работа**

#### 4.1. Игры на межличностные отношения

Теория: Выявление любимой танцевальной игры детей путём разговора.

Практика: Включение игр на занятии по хореографии.

Игра «Змейка»;

### **Раздел 5. Разминочный материал**

#### 5.1. Упражнения по диагонали

Теория: Изучение движений в диагональном рисунке.

Практика:

- махи ногами (вперед, в сторону, назад);
- прыжки "поджатые";
- прыжки "разножка";
- прыжки "мячики"+ в повороте;
- прыжки "кенгуру";
- шаг с подскоком;

- ход на полупальцах;
- шаг польки;
- "Галоп".

## 5.2. Разминка по кругу

Теория: Изучение методики.

Практика:

- шаг с вытянутым носком;
- марш по кругу;
- ход на полупальцах;
- ход на пятках;
- бег с захлестом голени;
- бег с подъемом бедра;
- "Мячики";
- "Галоп";
- прыжки по VI;
- шаг с подскоком;
- «цапля»;
- «цапля» на полупальцах;

## 5.3. Разминка на середине

Теория: Техника выполнения.

Практика: Выполнение упражнений на разогрев различных групп мышц и разработка суставной части корпуса.

## **Раздел 6. Партерная гимнастика**

### 6.1. Упражнения на развитие организма

Теория: О пользе партерной гимнастики.

Практика:

- упражнения для развития и укрепления голеностопного сустава: сокращение и вытягивание стоп обеих ног и по очереди,
- упражнения на развитие выворотности стоп: «солнышко»,
- упражнения на укрепление спины: «лодочка», «корзинка», «лягушка», «мостик», «ласточка».
- упражнения на развитие паховой выворотности: «бабочка», «дракончик», «неваляшка».
- упражнения на растяжки мышц ног: «шпагат», «складочка».
- упражнения на мышцы пресса: «уголок», «велосипед».
- упражнения на пресс и укрепление мышц кора. Контрольное занятие.

## **Раздел 8. Формы аттестации/ контроля**

Теория: Анализ концертных и фестивальных выступлений.

Практика: Практический показ изученного материала в форме контрольного занятия. Обязательно учитывается различный уровень учебного материала для учащихся объединения.

### **Планируемые результаты**

По итогам данного уровня обучения учащиеся должны продемонстрировать:

- знание рисунка танцев, особенностей взаимодействия с партнерами на сцене;
- знание используемой терминологии хореографии;
- знание элементов и основных комбинаций танца;
- знание особенностей постановки корпуса, ног, рук, головы, танцевальных комбинаций;
- знание средств создания образа в хореографии;
- знание принципов взаимодействия музыкальных и хореографических выразительных средств;

- умение осваивать и преодолевать технические трудности при тренаже хореографического произведения;
- умения выполнять комплексы специальных хореографических упражнений, способствующих развитию профессионально необходимых физических качеств;
- умения соблюдать требования к безопасности при выполнении танцевальных движений;
- навыки музыкально-пластического интонирования;
- навыки публичных выступлений.

### Календарный учебный график на 2022-2023 учебный год

Месяц	Недели обучения		Количество часов	Аттестация	Каникулярный период
сентябрь	1	1-2		Первичная	
	2	5-9	4		
	3	12-16	4		
	4	19-23	4		
	5	26-30	4		
октябрь	6	3-8	4		29.10-06.11
	7	10-14	4		
	8	17-21	4		
	9	24-28	4		
ноябрь	10				
	11	7-11	4		
	12	14-18	4		
	13	21-25	4		
	14	28-2	4		
декабрь	15	5-9	4	Промежуточная	28.12-08.01
	16	12-16	4		
	17	19-23	4		
	18	26-27	4		
январь	19				
	20	9-13	4		
	21	16-20	4		
	22	23-27	4		

	23	30-3	4		
февраль	24				04.02-12.02
	25	13-17	4		
	26	20-24	4		
	27	27-3	4		
март	28	6-10	4		
	29	13-17	4		
	30				18.03-26.03
	31	27-31	4		
апрель	32	3-7	4		
	33	10-14	4		
	34	17-21	4		
	35	24-28	4		
май	36	1-5	4		
	37	8-12	4		
	38	15-19	4		
	39	22-26	4	Итоговая	
Всего учебных недель:35			Всего часов: 136		27.05-31.08

### **Условия реализации программы**

Для реализации программы «Ритмика» необходим специализированный кабинет и материально-техническое обеспечение, включающее в себя:

- хореографический зал площадью не менее 60 кв. м (10-12 учащихся);
- пригодное для танца напольное покрытие (деревянный пол или специализированное пластиковое (линолеумное покрытие);
- балетные станки (палки) длиной не менее 25 погонных метров вдоль трех стен;
- зеркала размером 7м x 2м на одной стене;
- наличие аудиоаппаратуры для обеспечения звучания фонограммы.
- коврики для занятий на полу;
- раздевалка

### **Формы аттестации /контроля**

Контроль проводится 3 раза в год.

- первичная аттестация (в начале учебного года);
- промежуточная аттестация (проводится в ходе учебного года);
- итоговая аттестация (проводится по завершению учебного года).

Первичная аттестация проводится в форме разговора и игр-танцев.

Промежуточная аттестация проводится в форме контрольного занятия.

Итоговая аттестации проводятся в форме контрольного занятия.

### **Формы и порядок проведения первичной, промежуточной и итоговой аттестации/ контроля**

<b>Этап</b>	<b>Месяц</b>	<b>Цель</b>	<b>Содержание</b>	<b>Формы и методы</b>	<b>Уровни критериев оценки</b>
Первичная (вводная) аттестация	сентябрь	Цель: Выявление физического уровня учащихся, а также музыкального и ритмического слуха. Задача: определить уровень музыкального и ритмического слуха учащихся и физическую подготовку	Теоретическая часть: - Умение двигаться под характер музыки Практическая часть: - Исполнение упражнений на ритмичность, координацию, ориентировку в пространстве; - исполнение несложных танцевальных движений и фигур.	Метод: беседа. Игры-танцы: коммуникативный танец-игра «Здравствуй друг» Метод: наблюдения.	Высокий уровень 5 баллов («отлично») – Учащийся показывает высокий уровень исполнения простых движений, сочетает музыку с движениями, выполняет движения без ошибок, ориентируется в пространстве. Средний уровень 4 балла («хорошо») – у учащегося развит музыкальный и ритмический слух, умеет концентрировать внимание, согласовывает движения с музыкой, но допускает неточности в исполнении движений.

					Низкий уровень 3 балла («удовлетворительно») – У учащегося плохо развит музыкальный и ритмический слух, рассеянное внимание, не дисциплинирован, допускает множество ошибок при выполнении движений.
Промежуточная аттестация	декабрь	Цель: Выявление соответствия уровня теоретической и практической подготовки детей программным требованиям. Задачи: - определение уровня усвоения детьми теоретических знаний в соответствии с данным периодом обучения; - определение уровня	Теоретическая часть: - правила исполнения основных элементов классического танца. - знание элементов партерной гимнастики. Практическая часть: - исполнение элементов классического танца; - исполнение танцевальных композиций.	Контрольный урок - отчетное занятие с демонстраций выученных и правильно исполненных элементов занятий за пройденный период.	Высокий уровень 5 баллов («отлично») – учащийся показывает высокий уровень знаний теоретического материала и практических навыков, умений данного этапа обучения. Средний уровень 4 балла («хорошо») – учащийся отвечает на теоретические вопросы с практических умений в соответствии с данным этапом обучения.
Итоговая аттестация	май	Цель: Выявление уровня знаний обучающихся за весь год обучения. Задачи: - определение степени усвоения	Теоретическая часть: - знание французской терминологии элементов классического экзерсиса; - правила исполнения	Контрольный урок: - отчетное занятие с демонстрацией выученных и правильно исполненных элементов	Высокий уровень 5 баллов («отлично») – учащийся показывает высокий уровень знаний теоретического материала, овладел всеми

		<p>практических умений и навыков в соответствии с периодом обучения;</p> <p>-выявления уровня усвоения теоретических знаний</p>	<p>основных элементов классического экзерсиса;</p> <p>Практическая часть:</p> <p>- исполнение элементов классического экзерсиса;</p> <p>- элементы партерной гимнастики;</p> <p>- исполнение танцевальных комбинаций;</p> <p>- умение использовать элементы актерской выразительности</p>	<p>занятий за весь период обучения.</p>	<p>умениями и навыками, предусмотренными программой.</p> <p>Средний уровень 4 балла («хорошо») – учащийся овладел не менее 1\2 объема теоретических знаний и практических умений, навыков предусмотренных программой.</p> <p>Низкий уровень 3 балла («удовлетворительно») - учащийся овладел менее 1\2 объема теоретических знаний и практических умений, навыков предусмотренных программой.</p>
--	--	---	---	---	---

### Методическое обеспечение:

- специальная литература по хореографии;
- фонотека;
- видеотека;
- картотека игр;
- тематические папки «История хореографии», «Классический танец», «Хореографические профессиональные коллективы».
- сценарные разработки праздников, игровых программ и т.д.;
- дидактический материал (таблицы, иллюстрации, фотографии, рисунки,

памятки, и др.).

Фонотека:

- Сборник «Джаз танец»;
- Сборник «Джаз-ремикс»;
- Сборник классической музыки «Rondo Veniciano»;
- Сборник «Классическая музыка» №1;
- Сборник «Классическая музыка» №2;
- Сборник детских песен «Союз 76»;
- Сборник детских песен «Разноцветная семья»;
- Сборник «Классика для малышей»;
- Сборник «Детская дискотека»;
- Сборник музыки народов мира;
- Сборник «Ритмика для малышей»;
- Сборник «Детские песенки».

Видеотека:

- Мастер-класс «Экспрессивная пластика», «Детский танец» Т.Брызгалова. Екатеринбург 2005;
- Мастер-класс «Детский танец» Н.Слободчикова г.Красноярск;
- Мастер-класс А.Уфимцева «Танец - игра для маленьких». Новосибирск-2009 г;
- Мастер-класс А. Мишукова «Детский танец». Новосибирск-2008 г;
- Мастер-класс Е. Шевцов «Джаз-модерн». Москва -2009 г;
- Курс растяжек от Тарабановой; -Курс растяжек от Озерской; -Курс растяжек от Масаевой;

Список литературы для педагога:

1. Базарова Н., Мей В. «Азбука классического танца» - СПб: «Планета

музыки», 2010

2. Базарова Н.П. «Классический танец» - СПб: «Лань», «Планета музыки», 2009

3. Барышникова Т. «Азбука хореографии» - СПб: «Люкси» и «Респекс», 1996

4. Блок Л.Д. «Классический танец» - М.: «Искусство», 1987

5. Ваганова А.Я. «Основы классического танца» - СПб: «Лань», 2007 г.

6. Васильева Т.И. «Балетная осанка» / Методическое пособие для преподавателей хореографических школ и школ искусств. М., 1993

7. Валеева М.А. Развитие профессионализма педагога дополнительного образования: дисс. канд. пед. наук – Оренбург 1999

8. Волынский А. «Книга ликований. Азбука классического танца» - Л.: «АРТ». 1992

9. Вихрева Н.А. «Классический танец для начинающих». - М.: Театралис. - 2004

Список литературы для детей:

1. Дешкова И. «Загадки Терпсихоры» - М: Детская литература, 1989

2. Мейер Аврора Первая энциклопедия для маленьких гениев. Я люблю танцы Коллекция: Стану кем хочу Издательство: CLEVER - 2018