

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и спорта Республики Карелия
Администрация Кондопожского муниципального района
Муниципальное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 1
г. Кондопоги Республики Карелия

СОГЛАСОВАНО

На педагогическом совете
Протокол № 1
от «29» августа 2025 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МОУ СОШ №1

Макарова Н.Н.
Приказ № 149 от «01» сентября 2025 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ХУДОЖЕСТВЕННОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

«РИТМИКА И ТАНЕЦ»

Срок реализации – 1 год

Для учащихся 3 класса

Составители: Сабурова К.Н.
педагог дополнительного образования

г. Кондопога 2025 г.

1. Пояснительная записка.

Всем нам известно, какую огромную роль играет в жизни человека ритм. Ритму подчинена вся наша жизнь: ритм дыхания и сердечной деятельности, ритм суток и времен года, ритм работы и музыки. Не трудно представить, как легко ритм, произносимые слова или ритмическое дыхание могут вдохновить на движение. Движение, подчиненное определенному ритму – это уже прообраз танца. Нигде более так всеобъемлюще не развиваются тело, душа и воля как в танце. Поэтому танец столь важен и необходим для образования и развития детей.

На занятиях ритмикой увеличивается объем двигательной активности, который оказывает значительное влияние на повышение умственной активности, развитие физических качеств, функциональное состояние сердечно – сосудистой и нервной системы. Движение в ритме и темпе, заданной музыки, способствует ритмичной работе всех внутренних органов и систем что при регулярных занятиях ведет к общему оздоровлению организма.

Программа составлена в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании», санитарно-эпидемиологическими правилами и нормами.

Я в своей работе опираюсь на программы ведущих педагогов: И.В.Лифиц Педагогическое образование. Москва 1999г., Е.Н.Мошкова Программа «Ритмика и бальные танцы». Утверждена Министерством Образования 1997г.; Ваганова А.Я. – педагог-хореограф, балетмейстер (1879-1951); Программа по ритмической пластике для детей «Ритмическая мозаика» А.И.Бурениной. Рекомендована Министерством образования Российской Федерации. 2000 г.

Актуальность программы

На занятиях ритмикой особое внимание уделяется не только развитию ритмической, но и эмоционально-действенной связи музыки и танца. Танец решает те же задачи эстетического развития и воспитания что и музыка. В музыке заложены содержание и характер любого танцевального произведения. Не может быть танца без музыки, без ритма. Обучение искусству танца происходит параллельно с музыкальным воспитанием: дети учатся понимать, слушать и слышать музыку, органически сливать в единое целое движение и музыку.

Данная программа является модифицированной. Она предполагает физическое, эмоциональное и нравственное развитие и совершенствование детей. Программа нацелена на **личностное развитие** ребенка. Программа по ритмике предназначена для детей 9-10 лет и рассчитана на 1 год обучения. Занятия проводятся в групповой форме, продолжительностью 40 минут, один раз в неделю.

Направленность программы: духовно-нравственная, общеразвивающая.

Цели и задачи

Целью занятий ритмикой является – активизация музыкального восприятия через движение. Двигаться, как подсказывает музыка, идти от музыки к движению, творчески отображая музыкальные впечатления.

Задачи программы делятся на:

Развивающие:

- развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скоростно-силовые и --- координирующие способности;
- развивать чувство ритма, музыкальный слух, память, внимание, умение согласовать движения с музыкой;
- формировать навыки выразительности, пластичности, грациозности и изящества танцевальных движений.

Образовательные:

- формирование художественно-образного восприятия и мышления
- развивать опорно-двигательный аппарат;
- формировать постановку корпуса и стопы;

- содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно – сосудистой и нервной системы организма.

Воспитательные:

- формировать навыки самостоятельного выражения движений под музыку; развивать инициативу, чувство товарищества, взаимопомощи и трудолюбия.
- развивать мышление, воображение, находчивость и познавательную активность, расширять кругозор;

2.Ожидаемые результаты

В учебном процессе идёт развитие творческих способностей, что может оказать реальную помощь в снятии эмоциональных нагрузок у детей, устранить комплексы, мешающие развитию. Так же это полезные физические нагрузки для общего здоровья учащихся. Большое значение уделяется музыкальному сопровождению. Подбираются специальные, музыкальные произведения, которые определяют темп занятия. «Ритмика» позволяет подготовить творчески активных детей, способных продолжить своё хореографическое образование.

3. Формирование УУД

Личностные	Регулятивные	Познавательные	Коммуникативные
-ценностно-смысловая ориентация учащихся; - самовыражения; - нравственно-этическое; -интерес к новым видам творчества; -интерес к новым способам самовыражения;	- целеполагание; -волевая саморегуляция; -коррекция; -оценка качества и уровня усвоения.	-умение структурировать знания; - смысловое чтение; -выделение и формулирование учебной цели; -планирование деятельности для достижения результата.	-умение выражать свои мысли; -разрешение конфликтов, постановка вопросов; -управление поведением партнёра: контроль, коррекция; -планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками.

3.Содержание программы

Программа содержит следующие разделы:

- Ритмика, элементы музыкальной грамоты.
- Танцевальная азбука.
- Танец.
- Беседы по хореографическому искусству.
- Творческая деятельность

Раздел «Ритмика и элементы музыкальной грамоты»

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

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

Музыкально-ритмическая деятельность включает ритмические упражнения, построения и перестроения, музыкальные игры, слушание и разбор танцевальной музыки для

школьников 4 класса. Упражнения этого раздела способствует развитию музыкальности: формировать восприятие музыки, развития чувства ритма, обогащение музыкально – слуховых представлений, развитие умений координировать движений с музыкой.

Раздел «Танцевальная азбука»

Этот раздел включает изучение основных позиций и движений классического, народно – характерного и бального танца. Танцевальная разминка. Функциональное назначение и особенности проведения основных видов разминки: сидя, лежа, стоя.

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

Движениям классического танца придаётся особое значение, т.к. классический танец является основой хореографической подготовки обучающихся.

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

Раздел «Танец». Танцевальные этюды. Эстрадный танец.

Этот раздел включает изучение элементов современной пластики. В комплекс упражнений входит:

- ритмическая гимнастика;
 - тренаж на середине зала;
 - танцевальные движения эстрадного танца;
 - композиции различной координационной сложности,
- изучение эстрадных танцев "Африка", "Уныловые дети", "Школа-это жизнь", " Улыбка", "Крейзи фрог(ретро)"; изучение стилизованных народных плясок, исторических и современных бальных танцев.

Наиболее подходящий материал по возможности выбирается в зависимости от конкретных условий. В процессе разучивания танца педагог добивается, чтобы учащиеся исполняли выученные танцы музыкально, выразительно, осмысленно, сохраняя стиль эпохи и национальный характер танца.

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

В программный материал по изучению историко-бытового танца входит:

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

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

Раздел «Беседы по хореографическому искусству

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

Беседы проводятся отдельным занятием 1 раз в четверть и дополняются наглядными пособиями, прослушиванием или просмотром записей фрагментов из балетов, творческих концертов и т.д.

Раздел «Творческая деятельность»

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

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

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

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

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

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

Каждый урок включает все виды деятельности: разминка, проводится на каждом уроке в виде «статического танца» в стиле аэробики под современную и популярную музыку, что создает благоприятный эмоциональный фон и повышает интерес к упражнениям. Ритмику, слушание и анализ музыки, элементы классического танца, танцевальные этюды, упражнения на ориентировку в пространстве, музыкальные игры. Все виды деятельности чередуются не механически, а соединяются органично, подчиняя единому педагогическому замыслу.

4.Методическое обеспечение программы.

Формы организации занятий.

Основными формами занятий являются:

- групповые учебные занятия;
- групповые и индивидуальные теоретические занятия;
- участие в конкурсах, концертных программах;
- конкурсы, викторины.

В программе так же используются дистанционные образовательные технологии, позволяющих посредством глобальной электронной сети Интернет организовать обучение учеников, находящихся территориально в любом уголке земного шара (естественно, при наличии подключения к Интернет), или во время невозможности посещения учащихся аудиторных занятий.

Под дистанционными образовательными технологиями понимаются образовательные технологии, реализуемые, в основном, с применением информационно-телекоммуникационных сетей при опосредованном (на расстоянии) взаимодействии обучающихся и педагогических работников (ст. 16 ФЗ от 29.12.2012 №273 ФЗ (ред. От 21.07.2014) «Об образовании в Российской Федерации»).

Цели дистанционного обучения:

- предоставление различным социальным группам равных образовательных возможностей;
- повышение качественного уровня образования за счет более активного использования образовательного потенциала квалифицированных педагогов;

- получение дополнительного образования учащимися параллельно с их непосредственной учебной деятельностью;
- расширение образовательной среды, полное удовлетворение потребностей учащихся в области образования.

Могут применяться различные формы (методы) дистанционных занятий:

- чат – занятия (с использованием чат – технологий);
- веб – занятия (дистанционные уроки, конференции, семинары, деловые игры, лабораторные работы, практикумы и др. формы, проводимые с использованием средств телекоммуникаций);
- телеконференция;
- почтовая рассылка учебно-методических материалов, видео- и аудиофайлов.

К особенностям дистанционного обучения можно отнести:

- гибкость и непрерывность образовательного процесса (нет необходимости посещать занятие аудиторное, а можно работать в удобное время, в удобном месте);
- модульность (каждый отдельный курс создает целостное представление об определенной области знаний, позволяет из выбора независимых курсов- модулей формировать учебную программу, отвечающую индивидуальным или групповым потребностям);
- экономическая эффективность (эффективное использование учебных площадей, технических средств, благодаря привлечению информационных и телекоммуникационных технологий).

Диагностика реализации программы.

ФОРМЫ:

- наблюдение;
- открытые занятия;
- показательные выступления.

Диагностика выполнения программы проводится в конце первого полугодия (декабрь) и в конце учебного года (май).

Методические аспекты освоения программы.

Основным в освоении программы данного курса являются принципы: «от простого к сложному», «от медленного к быстрому», «посмотри и повтори», «осмысли и выполни», «от эмоций к логике», «от логики к ощущению».

Знакомство с танцем начинается с музыки, истории танца, место его происхождения, его ритмичным характерным темпом. Освоение элементов происходит постепенно. Дети осваивают движения, повторяя его за педагогом. Способность к зрительному восприятию позволяет обучающему считывать движения. В танцах со сложной координацией необходимо четко соблюдать последовательность подачи информации о движении. Начинается «от пола» и следует объяснять в последовательности:

- куда наступает (как переносится вес);
- как ставим ногу (как работает стопа);
- что делает корпус;
- как двигаются руки;
- куда направлен взгляд.

Классический тренаж вырабатывает умение сохранять вертикальную ось, обеспечивающую равновесие тела в любом положении, воспитывают точность исполнения движения, мышечную координацию. Усвоив правила исполнения движений классического танца, учащиеся переносят эти правила на исполнение любого движения, изучаемого на уроке.

Успешное усвоение всех рекомендаций должно сочетаться с созданием на занятиях такого психологического микроклимата, когда педагог, свободно общаясь с детьми на

принципах сотрудничества, содружества, общего интереса к делу, четко реагирует, на восприятие обучающихся поддерживая атмосферу радости, интереса и веселья побуждает их к творчеству.

На занятиях вырабатывается свой язык общения: речь – жест – музыка, который позволяет быстро сменить вид деятельности, мобилизует внимание.

В целях создания положительной мотивации используются, игровые моменты, ролевые игры, направленные на переключение внимания, разгрузку и отдых.

5. Учебно-тематический план

1 час в неделю, 34 часа.

Задача: ещё более развивать чувство ритма, музыкальность, пластику, координацию.

Развитие памяти, разнообразить набор привычных движений. По ходу урока решаются задачи поведения в паре. Общеразвивающие движения. Танцы.

Календарно – тематическое планирование.

№	Тема	Кол. часов
1	«Ритмика и элементы музыкальной грамоты» Танцевальная разминка. Разучивание танцевальных движений. Разминка. Фигурная маршировка. Разучивание танцевальных движений. Танцевальная разминка. Понятие музыкальных ритмов. Движения под разный ритм.	3
2	«Танцевальная азбука» Ритмические рисунки под разные ритмы. Разучивание танцевальных движений под разные ритмы. Движения под марш, танец, песня. Темп музыкального произведения в танцевальных движениях. Переход из одного темпа в другой. Упражнения на ускорение темпа. Разучивание танцевальных движений. Замедление заданного темпа. Разучивание танцевальных комбинаций.	4
3	«Танец». Танцевальные этюды. Эстрадный танец. Парная гимнастика. Фигурная маршировка. Отработка комбинаций. Фигурная маршировка под разные ритмы. Отработка комбинаций. Разучивание элементов классического танца (Позиции ног). Отработка комбинаций. Разучивание элементов классического танца(Позиции рук).	6
4	«Беседы по хореографическому искусству» Выступление в школе. Разучивание комбинаций в стиле эстрадного танца. Разучивание комбинаций в стиле эстрадного танца. Построение в различные фигуры. Развитие ритма. Воспроизведение ритмических рисунков с помощью хлопков и притопов. Разучивание комбинаций. Отработка комбинаций под разные ритмы.	4
5	«Творческая деятельность» Изучение парных композиций. Приглашение партнера. Работа в паре (Положение корпуса, положение рук, ведущая роль партнёра). Фигурная маршировка изменение фигур.	2
6	«Хореографическая азбука» Разучивание комбинаций. Развитие чувства музыкального ритма и ритмичности движения. Элементы классического танца. Отработка комбинаций. Элементы народного танца. Подготовка к выступлению. Выступление в школе. Балетная гимнастика.	5
7	«Музыка и танец» Изучение движений. Комбинации под разный ритм в стиле современного танца. Изучение комбинаций под разный характер.	4

	Отработка комбинаций в стиле современного танца. Метроритм, специальные упражнения. Метроритм. Изучение комбинаций в стиле современного танца.	
8	« Танцевальные композиции. » Отработка комбинаций в стиле современного танца. Отработка парных и массовых композиций. Выступление в школе.	6
	Итого	34

В конце года учащиеся должны знать и уметь:

Элементы музыкальной грамоты: строение музыкальной речи (предложение, музыкальная фраза); длительности целые, половинные, четверти, восьмые, ритмический рисунок. Учащиеся должны передавать в движении изменения темпа; передача в движении длительностей и ритмического рисунка.

Уметь перестроиться из колонны по одному в колонну по три (тройки).

Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре (четверки).

Перестроение из троек и четверок в кружочки и звездочки.

Перестроения в паре: обход одним партнером другого; смена места с поворотом лицом друг к другу.

Могли перестроиться из одного круга в два. Движение в колонны по одному с разных сторон по диагонали, с переходом в центре через одного.

Знать позиции и упражнения классического танца. Постановку корпуса. Позиции ног 1, 2, 3, 6.

Позиции рук: подготовительное положение 1, 2, 3. Положение рук за юбочку, руки вниз ладонью, руки ладонями на поясе. Полуприседание (деми плие) по 1,2,3 позициям. Вытягивание ноги (батман тандю) в сторону, вперед, назад по 1 и 3 позициям. Полукруг ногой (деми ронд дежамб партер, ронд дежамб партер) по 1 позиции. Переводы рук по позициям (порт де бра). Исполнять музыкальные игры и танцы в темпе и характере заданным педагогом.

6. Техническое обеспечение занятий

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

- наличие актового зала;
- качественное освещение в дневное и вечернее время;
- музыкальная аппаратура (музыкальный центр с CD, DVD, и USB-портом) аудиозаписи,
- специальная форма и обувь для занятий;
- костюмы для концертных номеров (решение подобных вопросов осуществляется совместно с родителями).

7.Используемая литература:

1. *Барышникова Т.* «Азбука хореографии» – М.: Айрис-Пресс, 1999.
2. *Бабенкова Е.А., Федоровская О.М.* «Игры, которые лечат». – М.: ТЦ Сфера, 2009.
3. *Ваганова А.Я.* «Основы классического танца» – С-Пб., 2000.
4. *Васильева Т.К.* «Секрет танца» – С-Пб.: Диамант, 1997.
5. *Воронина И.* «Историко-бытовой танец» – М.: Искусство, 1980.
6. *Дереклеева Н.И.* «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы». – М.: ВАКО, 2007.
7. «Игровые и рифмованные формы физических упражнений». Автор-составитель *С.А. Авилова, Т.В. Калинина.* – Волгоград: Учитель, 2008.
8. *Климов А.* «Основы русского народного танца» – М.: Искусство, 1981.
9. *Ковалько В.И.* «Школа физкультминутки: 1-4 классы». – М.: ВАКО, 2009.
10. *Петрусинский В.В.* «Обучение, тренинг, досуг» – М.: Новая школа, 1998.
11. *Ротерс Т.Т.* «Музыкально-ритмическое воспитание» – М.: Просвещение, 1989.
12. *Шершнев В.Г.* «От ритмики к танцу». – М., 2008.

Учебно-методический комплекс:

1. *Бондаренко Л.* «Методика хореографической работы в школе и внешкольных учреждениях». – Киев: Музична Україна, 1985.
2. *Добовчук С.В.* «Ритмическая гимнастика: учебное пособие». – М.: МГИУ, 2008.
3. *Т. А. Затымина, Л. В. Стрепетова* «Музыкальная ритмика: учебно-методическое пособие». – М.: Издательство «Глобус», 2009.
4. *Пустовойтова М.Б.* «Ритмика для детей: учебно-методическое пособие». – М.: ВЛАДОС, 2008.
5. *Фирилева, Ж.Е., Сайкина, Е.Г.* Са-фи-дансе. «Танцевально-игровая гимнастика для детей: учебно-методическое пособие». – СПб.: Детство-пресс, 2001.