

Российская Федерация  
Департамент образования Администрации г.Екатеринбурга  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 179  
(МБОУ СОШ № 179)  
620920, г. Екатеринбург, п. Северка, ул. Строителей, д. 48,  
телефон: 89655326474, e-mail: soch179@eduekb.ru

Программа рассмотрена и рекомендована к  
утверждению на заседании педагогического  
совета  
Протокол № 1 от «30» августа 2025 г.



УТВЕРЖДАЮ  
И.о. директора МБОУ СОШ № 179  
Л.Н. Черняева  
Приказ от 30.08.2025 г. №415-ОД

### Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Ритмика»

Направленность: художественно-эстетическая  
Возраст обучающихся: 7-11 лет  
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:  
Мигалатий Ольга Павловна  
педагог дополнительного образования

г.Екатеринбург, 2025

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. Пояснительная записка.....</b>	<b>3</b>
<b>2. Основные характеристики образования.....</b>	<b>5</b>
2.1. Объем программы.....	5
2.2. Планируемые результаты курса «Ритмика».....	5
2.3. Содержание дополнительной общеразвивающей образовательной программы.....	6
<b>3. Организационно-педагогические условия и формы аттестации .....</b>	<b>9</b>
3.1. Учебный план.....	9
3.2. Календарный учебный график.....	10
3.3. Рабочая программа курса «Ритмика».....	10
3.4. Система условий реализации дополнительной общеразвивающей образовательной программы.....	15
3.5. Материально-технические условия.....	16
3.6. Информационно-методические условия.....	16
<b>4. Оценочные и методические материалы.....</b>	<b>17</b>
4.1. Оценочные материалы.....	17
4.2. Методические материалы .....	17
Приложения.....	21

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В разработке дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Ритмика» использованы следующие нормативно-правовые документы:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ».
2. Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4.09.2014 № 1726-р).
3. Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей СанПиН 2.4.3648-20 (утверждены Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2);
4. Приказ Минобрнауки России от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
5. Методические рекомендации МОиНРФ по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) от 18.11.2015 г. (№09-3242)
6. Локальный акт «Положение о разработке, порядке утверждения, реализации и корректировки общеобразовательных программ»
7. Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 8 сентября 2015 г. N 613н;
8. Стратегия развития воспитания Свердловской области до 2025г.;
9. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. N 996-р г. Москва "Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года";
10. Федеральная целевая программа развития образования на 2016 - 2020 годы.
11. Методические рекомендации по развитию дополнительного образования детей в общеобразовательных учреждениях (приложение к письму Минобрнауки России от 11.06.02 № 30-15-433/16).
12. Конвенция ООН о правах ребенка.
13. Устав МБОУ СОШ № 179

Работа с детским хореографическим коллективом **направлена** на повышение культурного уровня учащихся, расширения их кругозора, развития творческого отношения к искусству, к своим занятиям.

**Новизна программы** состоит в соединении в образовательном процессе ритмики и танца. Они способствуют правильному физическому развитию и укреплению детского организма. Развивается эстетический вкус, культура поведения и общения, художественно-творческая и танцевальная способность, фантазия, память, обогащается кругозор. Широкое вовлечение в образовательный процесс родителей: присутствуют на занятиях, оказывают материальную поддержку, сопровождают детей в концертных и конкурсных поездках, активно участвуют в мероприятиях школы, клуба по месту жительства «Северка», ДШИ №8, п. Северка. Занятия направлены на воспитание организованной, гармонически развитой личности.

**Актуальность.** Хореографическое искусство учит детей красоте и выразительности движений, формирует их фигуру, развивает физическую силу, выносливость, ловкость. Занятия детей танцами позволяет решить одну из самых актуальных для сегодняшнего дня задач – создание условий для формирования личности ребёнка, овладению общечеловеческими нормами нравственности, развитию интеллигентности, креативности, адаптивности, чувства собственного достоинства, ответственности в поступках, «самостроительства».

**Эффективность** образования детей во многом зависит от состояния их здоровья. Мы живём во времена бурного развития современной и массовой гиподинамии, когда ребёнок волей-неволей становится заложником, быстро развивающихся технических систем (телевидения, компьютеры, сотовая связь и т.д.) – всё это приводит к недостатку двигательной активности ребёнка и отражается на состоянии здоровья подрастающего

поколения. Как и всякое искусство, танец доставляет ни с чем не сравнимое удовольствие. Именно в танце можно познать свой дух, своё тело и выразить все свои чувства. Преодолевая трудности, тренируя тело, человек познаёт красоту танцевального творчества.

**Педагогическая целесообразность.** Современный мир стоит перед фактором дальнейшего ухудшения не только физического, но и психического здоровья детей. Чтобы внутренний мир, духовный склад детей был богатым, глубоким, а это по настоящему возможно лишь тогда, когда “дух” и “тело” находятся в гармонии, необходимы меры целостно развития, укрепления и сохранения здоровья учащихся. Определяющим фактором в системе сохранения и развития здоровья подрастающего поколения может стать валеологически обоснованный образовательный процесс в клубе по месту жительства.

В старшем дошкольном и младшем школьном возрасте, ребенок чаще всего имеет ограниченный запас двигательных навыков, с нарушенной осанкой, координацией. Одни скованы, неподвижны, медлительны, другие - разболтаны и суетливы. Часто дети плохо держатся: гнутя, поднимают плечи, неправильно ставят ноги при ходьбе (носки внутрь) и т.п.

Необходимо создать условия для коррекции этих недостатков и обогащения запасов двигательных навыков детей, давая им специальные тренировочные упражнения.

#### **Отличительные особенности данной программы.**

Между программой подготовки профессионального танцора, реализуемой в специальных учебных заведениях и программой дополнительного образования для детей существует колоссальная разница.

Моя программа по «Ритмике» отличается от этих программ, подходом к системе дополнительного образования.

Каждый ребенок имеет индивидуальную форму развития и претендует на право валеологического сопровождения его индивидуального маршрута. Не учащиеся должны адаптироваться к системе образования и воспитания, а программы и методы обучения должны принаравливаться к ребенку и формировать у него осознанную мотивацию к получению знаний и развитию собственного здоровья.

При разработке своей программы я учитывала способности учащихся, их индивидуальные и возрастные особенности. Моя программа предусматривает работу с любыми детьми, с разными физическими данными, отсутствует отбор детей по их одарённости. Идёт направленность на эстетическое воспитание, а не на профессионализм.

Личностно – ориентированный подход к ребёнку в образовательном процессе является основным звеном в работе танцевального кружка. У детей есть право выбора оценить по-своему всё, что происходит вокруг него. Ребёнок «не винтик», который должен научиться всему, что ему предлагают, а личность, способная под руководством педагога к саморазвитию и самореализации.

Личностные отношения являются важнейшим фактором, определяющим результаты учебно – воспитательного процесса, в основе которого:

- Любовь к детям, заинтересованность в их судьбе;
- Сотрудничество, мастерство общения;
- Отсутствие принуждения;
- Терпимость к детским недостаткам;
- Вера в ребёнка;
- Демократизация отношений;
- Стиль отношений.

#### **Цель:**

создание условий для приобщения к общей эстетической и танцевальной культуре, через занятия в кружке «Ритмика».

#### **Задачи:**

##### *Предметные:*

- обучить детей основам хореографии;

- повторить и закрепить правила выполнения русских танцевальных движений для третьего года обучения;
- развивать чувство ритма, музыкальность при выполнении движений;
- развивать умения самостоятельно перестраиваться из одних танцевальных рисунков в другие и держать интервалы.

*Метапредметные:*

- познавательные: формировать положительное отношение к процессу познания, умение ставить познавательную цель.
- регулятивные: развивать навыки самоконтроля, волевой саморегуляции (контроль поведения, правильности выполнения упражнений, контроль ситуации успеха, неуспеха)
- коммуникативные: воспитывать умение вести себя в группе во время движения, формировать чувство такта и культурных привычек в процессе группового взаимодействия, сотрудничества.
- личностные: способствовать осознанию связи, между изучаемым материалом с жизнью и применение его в других сферах.

*Личностные:*

- воспитывать бережное отношение, уважение к традициям русской культуры, к русскому танцу, костюму;
- сформировать систему ценностей традиционной отечественной культуры
- развивать танцевальные умения и навыки;
- формировать русскую манеру в исполнении;
- развивать умения ориентироваться в пространстве и работать в паре;
- воспитывать трудолюбие и выносливость.

**Сроки реализации.**

Программа предполагает 2-х летнее обучение. Она рассчитана на детей от 7 до 8 лет. Включает в себя ритмику и комплексное обучение хореографии: сочетание классического и народного танца.

занятия с обучающимися проводятся 4 раза в неделю по 1,8 часа, 34 учебных недели

Общее количество часов в год:

первый год обучения - 244,8 часа;

второй год обучения –244,8 часа;

1. Возраст обучающихся: принимаются дети с 7 лет до 8 лет.
2. Количество детей в группах от 12 человек и более. Принимаются девочки и мальчики.
3. Проводятся открытые уроки, отчётные занятия для родителей, родительские собрания.

## **2.ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ОБРАЗОВАНИЯ**

### **2.1.ОБЪЕМ ПРОГРАММЫ**

Настоящая дополнительная общеразвивающая образовательная программа «Ритмика» рассчитана на обучающихся с 7 лет до 8 лет, нормативный срок освоения – 2 (два) учебных года. Продолжительность занятий 40 минут.

### **2.2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Обучающиеся, освоившие программу, будут знать: азы культуры исполнения танцев, танцевальный этикет, технику исполнения танцевальных элементов, комплексы гимнастических упражнений.

Будут уметь: держаться на сцене и чувствовать партнёра, определять характер и темп музыки, музыкальный размер, осваивать сценическое пространство, исполнять танцевальные композиции.

А также будет развит эстетический вкус и общая культура воспитанников, сформировано уважительное отношение друг к другу.

*Личностные результаты:*

- сформированность мотивации учебной деятельности, включая социальные, учебно-

познавательные и внешние мотивы.

- любознательность и интерес к новому содержанию и способам решения проблем, приобретению новых знаний и умений, мотивации достижения результата, стремления к совершенствованию своих танцевальных способностей; навыков творческой установки.
- умение свободно ориентироваться в ограниченном пространстве, естественно и непринужденно выполнять все игровые и плясовые движения.

**Метапредметные результаты:**

- умение детей двигаться в соответствии с разнообразным характером музыки, различать и точно передавать в движениях начало и окончание музыкальных фраз, передавать в движении простейший ритмический рисунок;
- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;
- планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- самовыражение ребенка в движении, танце.

**Предметные результаты:**

Учащиеся должны уметь:

- понимать и принимать правильное исходное положение в соответствии с содержанием и особенностями музыки и движения;
- организованно строиться (быстро, точно);
- сохранять правильную дистанцию в колонне парами;
- самостоятельно определять нужное направление движения по словесной инструкции учителя, по звуковым и музыкальным сигналам;
- соблюдать темп движений, обращая внимание на музыку, выполнять общеразвивающие упражнения в определенном ритме и темпе;
- правильно выполнять упражнения: «Хороводный шаг», «Приставной, пружинящий шаг, поскок».
- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика);
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной репетиционной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- умение координировать свои усилия с усилиями других.

## **2.3. СОДЕРЖАНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

### **Первый год обучения**

#### **1. ВВОДНЫЙ УРОК. ИНСТРУКТАЖИ**

#### **2. Упражнения на ориентировку в пространстве**

Правильное исходное положение. Ходьба и бег: с высоким подниманием колен, с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка. Перестроение в круг из шеренги, цепочки. Ориентировка в направлении движений вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга. Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы.

#### **3. Ритмико-гимнастические упражнения**

*Общеразвивающие упражнения.* Наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами («паровозики»). Движения рук в разных направлениях без предметов и с предметами (флажки, погремушки, ленты). Наклоны и повороты туловища вправо, влево (класть и поднимать предметы перед собой и сбоку). Приседания с опорой и без опоры, с предметами (обруч, палка, флажки, мяч). Сгибание и разгибание ноги в подъеме, отведение стопы наружу и приведение ее внутрь, круговые движения стопой, выставление ноги на носок вперед и в стороны, вставание на полупальцы. Упражнения на выработку осанки.

*Упражнения на координацию движений.* Перекрестное поднимание и опускание рук (правая рука вверх, левая вниз). Одновременные движения правой руки вверх, левой — в сторону; правой руки — вперед, левой — вверх. Выставление левой ноги вперед, правой

руки — перед собой; правой ноги — в сторону, левой руки — в сторону и т. д. Изучение позиций рук: смена позиций рук отдельно каждой и обеими одновременно; провожать движение руки головой, взглядом.

Отстукивание, прохлопывание, протопывание простых ритмических рисунков.

*Упражнение на расслабление мышц.* Подняв руки в стороны и слегка наклонившись вперед, по сигналу учителя или акценту в музыке уронить руки вниз; быстрым, непрерывным движением предплечья свободно потрясти кистями (имитация отряхивания воды с пальцев); подняв плечи как можно выше, дать им свободно опуститься в нормальное положение. Свободное круговое движение рук. Перенесение тяжести тела с пяток на носки и обратно, с одной ноги на другую (маятник).

#### **4. Игры под музыку**

Выполнение ритмичных движений в соответствии с различным характером музыки, динамикой (громко, тихо), регистрами (высокий, низкий). Изменение направления и формы ходьбы, бега, поскоков, танцевальных движений в соответствии с изменениями в музыке (легкий, танцевальный бег сменяется стремительным, спортивным; легкое, игривое подпрыгивание — тяжелым, комичным и т. д). Выполнение имитационных упражнений и игр, построенных на конкретных подражательных образах, хорошо знакомых детям (повадки зверей, птиц, движение транспорта, деятельность человека), в соответствии с определенным эмоциональным и динамическим характером музыки. Передача притопами, хлопками и другими движениями резких акцентов в музыке. Музыкальные игры с предметами. Игры с пением или речевым сопровождением.

#### **5. Танцевальные упражнения**

Знакомство с танцевальными движениями. Бодрый, спокойный, топающий шаг. Бег легкий, на полупальцах. Подпрыгивание на двух ногах. Прямой галоп. Маховые движения рук. Элементы русской пляски: простой хороводный шаг, шаг на всей ступне, подбочившись двумя руками (для девочек — движение с платочком); притопы одной ногой и поочередно, выставление ноги с носка на пятку. Движения парами: бег, ходьба, кружение на месте. Хороводы в кругу, пляски с притопами, кружением, хлопками.

Танцы и пляски

Пальчики и ручки. Русская народная мелодия «Ой, на горе-то».

Стукалка. Украинская народная мелодия.

Подружились. Музыка Т. Вилькорейской.

Пляска с султанчиками. Украинская народная мелодия.

Пляска с притопами. Гопак. Украинская народная мелодия.

### **Второй год обучения**

#### **1. Вводный урок. Инструктажи**

#### **2. Упражнения на ориентировку в пространстве**

Ходьба в соответствии с метрической пульсацией: чередование ходьбы с приседанием, со сгибанием коленей, на носках, широким и мелким шагом, на пятках, держа ровно спину. Построение в колонны по три. Перестроение из одного круга в два, три отдельных маленьких круга и концентрические круги путем отступления одной группы детей на шаг вперед, другой — на шаг назад. Перестроение из общего круга в кружочки по два, три, четыре человека и обратно в общий круг.

Выполнение движений с предметами, более сложных.

#### **3. Ритмико-гимнастические упражнения**

*Общеразвивающие упражнения.* Наклоны, повороты и круговые движения головы. Движения рук в разных направлениях: отведение рук в стороны и скрещивание их перед собой с обхватом плеч; разведение рук в стороны с напряжением (растягивание резинок). Повороты туловища в сочетании с наклонами; повороты туловища вперед, в стороны с движениями рук. Неторопливое приседание с напряженным разведением коленей в сторону, медленное возвращение в исходное положение. Поднимание на носках и полуприседание. Круговые движения ступни. Приседание с одновременным выставлением

ноги вперед в сторону. Перелезание через сцепленные руки, через палку. Упражнения на выработку осанки.

*Упражнения на координацию движений.* Взмахом отвести правую ногу в сторону и поднять руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши, повернуть голову в сторону, противоположную взмаху ноги. Круговые движения левой ноги в сочетании с круговыми движениями правой руки. Упражнения на сложную координацию движений с предметами (флажками, мячами, обручами, скакалками). Одновременное отхлопывание и протопывание несложных ритмических рисунков в среднем и быстром темпе с музыкальным сопровождением (под барабан, бубен). Самостоятельное составление простых ритмических рисунков. Протопывание того, что учитель прохлопал, и наоборот.

*Упражнения на расслабление мышц.* Выпрямление рук в суставах и напряжение всех мышц от плеча до кончиков пальцев; не опуская рук, ослабить напряжение, давая плечам, кистям, пальцам слегка пассивно согнуться (руки как бы ложатся на мягкую подушку). Поднять руки вверх, вытянуть весь корпус — стойка на полупальцах, быстрым движением согнуться и сесть на корточки. Перенесение тяжести тела с ноги на ногу, из стороны в сторону.

#### **4. Игры под музыку**

Передача в движениях частей музыкального произведения, чередование музыкальных фраз. Передача в движении динамического нарастания в музыке, сильной доли такта. Самостоятельное ускорение и замедление темпа разнообразных движений. Исполнение движений пружиннее, плавнее, спокойнее, с размахом, применяя для этого известные элементы движений и танца. Упражнения в передаче игровых образов при инсценировке песен. Передача в движениях развернутого сюжета музыкального рассказа. Смена ролей в импровизации. Придумывание вариантов к играм и пляскам. Действия с воображаемыми предметами. Подвижные, игры с пением и речевым сопровождением.

#### **5. Танцевальные упражнения**

Шаг на носках, шаг польки. Широкий, высокий бег. Сильные поскоки, боковой галоп. Элементы русской пляски: приставные шаги с приседанием, полуприседание с выставлением ноги на пятку, присядка и полуприсядка на месте и с продвижением. Движения парами: боковой галоп, поскоки. Основные движения народных танцев.

### **Третий год обучения**

#### **1. Вводный урок. Инструктажи**

#### **2. Упражнения на ориентировку в пространстве**

Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Построение в шахматном порядке. Перестроение из нескольких колонн в несколько кругов, сужение и расширение их. Перестроение из простых и концентрических кругов в звездочки и карусели. Ходьба по центру зала, умение намечать диагональные линии из угла в угол. Сохранение правильной дистанции во всех видах построений с использованием лент, обручей, скакалок. Упражнения с предметами, более сложные, чем в предыдущих классах.

#### **3. Ритмико-гимнастические упражнения**

*Общеразвивающие упражнения.* Круговые движения головы, наклоны вперед, назад, в стороны. Выбрасывание рук вперед, в стороны, вверх из положения руки к плечам. Круговые движения плеч, замедленные, с постоянным ускорением, с резким изменением темпа движений. Плавные, резкие, быстрые, медленные движения кистей рук. Повороты туловища в положении стоя, сидя с передачей предметов. Круговые движения туловища с вытянутыми в стороны руками, за голову, на пояс. Всевозможные сочетания движений ног: выставление ног вперед, назад, в стороны, сгибание в коленном суставе, круговые движения, ходьба на внутренних краях стоп. Упражнения на выработку осанки.

*Упражнения на координацию движений.* Разнообразные сочетания одновременных движений рук, ног, туловища, кистей. Выполнение упражнений под музыку с постепенным ускорением, с резкой сменой темпа движений. Поочередные хлопки над головой, на груди, перед собой, справа, слева, на голени. Самостоятельное составление несложных

ритмических рисунков в сочетании хлопков и притопов, с предметами (погремушками, бубном, барабаном).

*Упражнение на расслабление мышц.* Прыжки на двух ногах одновременно с мягкими расслабленными коленями и корпусом, висящими руками и опущенной головой («петрушка»). С позиции приседания на корточки с опущенной головой и руками постепенное поднятие головы, корпуса, рук по сторонам (имитация распускающегося цветка).

То же движение в обратном направлении (имитация увядающего цветка).

#### **4. Игры под музыку**

Упражнения на самостоятельную передачу в движении ритмического рисунка, акцента, темповых и динамических изменений в музыке. Самостоятельная смена движения в соответствии со сменой частей, музыкальных фраз, малоконтрастных частей музыки. Упражнения на формирование умения начинать движения после вступления мелодии. Разучивание и придумывание новых вариантов игр, элементов танцевальных движений, их комбинирование. Составление несложных танцевальных композиций. Игры с пением, речевым сопровождением. Инценирование музыкальных сказок, песен.

#### **5. Танцевальные упражнения**

Исполнение элементов плясок и танцев, разученных в 3 классе. Упражнения на различение элементов народных танцев. Шаг кадрили: три простых шага и один скользящий, носок ноги вытянут. Пружинящий бег. Поскоки с продвижением назад (спиной). Быстрые мелкие шаги на всей ступне и на полупальцах. Разучивание народных танцев.

Обучение безотметочное. Устная оценка успеваемости складывается из оценки качества выполнения упражнений, умения сочетать движения с рациональным дыханием, освоения простейших элементов программного материала, а также прилежания и посещаемости.

В качестве главного оценочного критерия показателей работы урока физической культуры (раздел ритмики) являются:

- наличие положительной динамики развития навыков движений
- гармонизации физического развития,
- повышение показателей общей работоспособности,
- стабилизация психо-эмоционального состояния детей,
- формирование навыков здорового образа жизни,
- укрепление взаимодействия ученического коллектива.

### **3. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ И ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ**

#### **3.1. УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

Учебный план, реализующий настоящую дополнительную общеразвивающую образовательную программу (далее - учебный план), определяет перечень, трудоемкость, последовательность и распределение по периодам обучения учебных курсов, практики и иных видов учебной деятельности, формы промежуточной аттестации.

Учебный план:

- фиксирует максимальный объем учебной нагрузки обучающихся;
- определяет (регламентирует) перечень учебных курсов и время, отводимое на их освоение и организацию.

#### **Учебный план (360 часов)**

<b>Наименование курса</b>	<b>Количество часов Всего</b>
<b>Курс ««Ритмика»»</b>	<b>360</b>

В интересах детей с участием обучающихся и их семей на основе учебного плана, представленного в данной дополнительной образовательной программе, может являться основой разработки индивидуальных учебных планов, для формирования индивидуальной траектории развития обучающегося (содержание учебных предметов, курсов, модулей, темп и формы образования).

### **3.2. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**

Календарный учебный график реализации дополнительной образовательной программы составлен с учетом требований СанПиН, в соответствии с в соответствии с Федеральным законом

«Об образовании в Российской Федерации» (п. 10, ст. 2).

Календарный учебный график реализации дополнительной образовательной программы составлен с учетом требований СанПиН, в соответствии с в соответствии с Федеральным законом

«Об образовании в Российской Федерации» (п. 10, ст. 2).

#### ***Календарный учебный график реализации дополнительной образовательной программы***

Образовательная деятельность проводится во время учебного года. Учебный год начинается с первого учебного дня текущего учебного года.

Продолжительность учебного года составляет 34 недели .

Продолжительность учебного года:

с первого учебного дня текущего учебного года по 30 декабря

с 08 января по 31 мая

Продолжительность зимних каникул:

с 30 декабря по 08 января (11 календарных дней)

Продолжительность летних каникул:

с 01 июня по 31 августа (92 календарных дня)

Промежуточная и итоговая аттестация не проводятся.

### **3.3. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА «РИТМИКА»**

#### **Первый год обучения**

**Задача:** развить ритмическое и музыкальное восприятие, научить использовать паузы в движении, формирование правильной осанки, сохранение эластичности мышц посредством упражнений на пластику и растяжку.

#### **УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

**(1 год обучения)**

№п/п	Наименование темы	Общее	Теория	Практика	Формы аттестации/контроля
1	Вводный урок. Инструктажи.	1,8	1,8	-	Тестирование
2.	Упражнения на ориентировку в пространстве	95,4	5,4	90	Устный опрос по разделу «Танцевальная азбука»
3.	Ритмико-гимнастические упражнения	70,2	3,6	66,6	Практический тест
4.	Игры под музыку	46,8	3,6	43,2	
5.	Танцевальные упражнения	30,6	3,6	27	Контрольный срез на знание танцевальных терминов. Открытое занятие.

	Итого	244,8	18,0	226,8	
--	-------	-------	------	-------	--

## ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К УМЕНИЯМ УЧАЩИХСЯ

### Личностные результаты

Сформированность внутренней позиции обучающегося, которая находит отражение в эмоционально-положительном отношении обучающегося к образовательному учреждению через интерес к ритмико-танцевальным, гимнастическим упражнениям. **Наличие эмоциональноценностного отношения к искусству, физическим упражнениям.** Развитие эстетического вкуса, культуры

поведения, общения, художественно-творческой и танцевальной способности.

### Метапредметные результаты

#### • регулятивные

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

#### • познавательные

- ✓ навык умения учиться: решение творческих задач, поиск, анализ и интерпретация информации с помощью учителя.
  - Учащиеся должны уметь:
  - ✓ готовиться к занятиям, строиться в колонну по одному, находить свое место в строю и входить в зал организованно;
  - ✓ под музыку, приветствовать учителя, занимать правильное исходное положение (стоять прямо, не опускать голову, без лишнего напряжения в коленях и плечах, не сутулиться), равняться в шеренге, в колонне;
  - ✓ ходить свободным естественным шагом, двигаться по залу в разных направлениях, не мешая друг другу;
  - ✓ ходить и бегать по кругу с сохранением правильных дистанций, не сужая круг и не сходя с его линии;
  - ✓ ритмично выполнять несложные движения руками и ногами;
  - ✓ соотносить темп движений с темпом музыкального произведения;
  - ✓ выполнять игровые и плясовые движения;
  - ✓ выполнять задания после показа и по словесной инструкции учителя;
  - ✓ начинать и заканчивать движения в соответствии со звучанием музыки.
- #### • коммуникативные
- ✓ умение координировать свои усилия с усилиями других;
  - ✓ задавать вопросы, работать в парах, коллективе, не создавая проблемных ситуаций.

### Второй год обучения

**Задача:** научить слушать музыку и понимать команды, разнообразить набор привычных движений, развивать координацию, чувство ритма, память, внимание, заинтересовать.

### **Учебно - тематический план**

#### **(2 год обучения)**

№п/п	Наименование темы	Общее	Теория	Практика	Формы аттестации/контроля
1	Вводный урок. Инструктажи.	1,8	1,8	-	Тестирование
2.	Упражнения на ориентировку в пространстве	95,4	5,4	90	Устный опрос по разделу «Танцевальная азбука»
3.	Ритмико – гимнастические упражнения	70,2	3,6	66,6	Практический тест
4.	Игры под музыку	46,8	3,6	43,2	
5.	Танцевальные упражнения	30,6	3,6	27	Контрольный срез на знание танцевальных

					терминов. Открытое занятие.
	Итого	244,8	18,0	226,8	

## Основные требования к умениям учащихся.

### Личностные результаты.

Сформированность самооценки, включая осознание своих возможностей, способности адекватно судить о причинах своего успеха/неуспеха; умения видеть свои достоинства и недостатки, уважать себя и верить в успех, проявить себя в период обучения как яркую индивидуальность, создать неповторяемый сценический образ. Раскрепощаясь сценически, обладая природным артистизмом, ребенок может мобильно управлять своими эмоциями, преображаться, что способствует развитию души, духовной сущности человека.

### Метапредметные результаты:

- **регулятивные**
  - ✓ проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
  - ✓ умение действовать по плану и планировать свою деятельность.
  - ✓ **воплощение музыкальных образов при разучивании и исполнении танцевальных движений.**
- **познавательные**
  - ✓ умение контролировать и оценивать свои действия, вносить коррективы в их выполнение на основе оценки и учёта характера ошибок, проявлять инициативу и самостоятельность в обучении;
  - ✓ рассчитывать на первый, второй, третий для последующего построения в три колонны, шеренги;
  - ✓ соблюдать правильную дистанцию в колонне по три и в концентрических кругах;
  - ✓ самостоятельно выполнять требуемые перемены направления и темпа движений, руководствуясь музыкой;
  - ✓ передавать в игровых и плясовых движениях различные нюансы музыки: напевность, грациозность, энергичность, нежность, игривость и т. д.;
  - ✓ передавать хлопками ритмический рисунок мелодии;
  - ✓ повторять любой ритм, заданный учителем;
  - ✓ задавать самим ритм одноклассникам и проверять правильность его исполнения (хлопками или притопами).
- **коммуникативные**
  - ✓ учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;
  - ✓ допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;
  - ✓ учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
  - ✓ участие в музыкально-концертной жизни класса, школы, города и др.;

## Основные требования к умениям учащихся

### Личностные результаты

Знание моральных норм и сформированность морально-этических суждений; способность к оценке своих поступков и действий других людей с точки зрения соблюдения/нарушения моральной нормы.

Развито чувство коллективизма, потребности и готовности к эстетической творческой деятельности; эстетического вкуса, высоких нравственных качеств. **Реализация творческого потенциала в процессе выполнения ритмических движений под музыку; позитивная самооценка своих музыкально - творческих возможностей.**

### Метапредметные результаты

- **регулятивные**
  - ✓ преобразовывать практическую задачу в познавательную;

- ✓ осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;
- ✓ целеустремлённость и настойчивость в достижении цели
- **познавательные**  
Учащиеся должны уметь:
  - ✓ правильно и быстро находить нужный темп ходьбы, бега в соответствии с характером и построением музыкального отрывка;
  - ✓ отмечать в движении ритмический рисунок, акцент, слышать и самостоятельно менять движение в соответствии со сменой частей музыкальных фраз. Четко, организованно перестраиваться, быстро реагировать на приказ музыки, даже во время веселой, задорной пляски;
  - ✓ различать основные характерные движения некоторых народных танцев.
- **коммуникативные**
  - ✓ продуктивно разрешать конфликты на основе учета интересов и позиций всех его участников;
  - ✓ с учетом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнеру необходимую информацию как ориентир для построения действия;
  - ✓ умение сотрудничать с педагогом и сверстниками при решении различных музыкально-творческих задач, принимать на себя ответственность за результаты своих действий.

**По методам и формам решения поставленных задач- занятия делятся на несколько видов:**

*1.Обучающие занятия.*

Где детально разбираются движения. Обучение начинается с раскладки и разучивания упражнений, основных позиций и танцевальных движений в медленном темпе. Объясняется приём его использования. На уроке может быть введено не более 2–3 комбинаций. При разучивании танца необходимо обратить внимание на движения или перестроения, которые могут показаться сложными для детей. Выучите их сначала как отдельные ритмические этюды.

*2.Закрепляющие занятия.*

Где происходит повтор движений или комбинаций не менее 3-4 раз. Первые повторы исполняются вместе с педагогом. Для лучшего закрепления движений в ритмическом рисунке конкретного фрагмента танца руководитель может использовать потешку, хлопки, приём «эхо», т.е. отхлопывание ритмического рисунка мелодии с повтором его детьми. При повторах выбирается кто-то из ребят, выполняющих движение правильно, лучше других или идёт соревнование – игра между второй и первой линиями.

*3.Итоговые занятия.*

Где дети самостоятельно, без подсказки должны уметь выполнять все заученные ими движения и танцевальные комбинации. Проследить за выполнением движений и оценить работу детей лучше всего через на концертную деятельность т.к. дети очень любят выступать на сцене.

*4.Импровизационная работа.*

Где дети танцуют придуманные ими вариации, или сочиняют танец на тему, данную руководителем. Ребёнок через пластику своего тела пытается показать, изобразить, передать своё видение мира и образа. Овладевая навыками танцевальных движений, и чутко откликаясь на музыку, дети по окончании курса участвуют в создании (по выбору) композиций танца Таким образом походит участие детей в проектной деятельности.

**Формы обучения.**

В процессе занятий используются различные формы обучения:

- беседы,
- тренировки,
- тренинги,

- тестирование,
- игры,
- репетиции,
- экскурсии,
- раздники,
- конкурсы и фестивали,
- мастер-класс,
- видео-урок,
- коллективное посещение концертов, спектаклей, массовых мероприятий

#### **Методы обучения:**

- Наглядный – качественный показ;
- Словесный – объяснение, образное объяснение, рассказ;
- Практический – упражнения, выполнение действий;
- Видеометод – показ видео, мультимедиа;
- Игровой – обучающий материал в игровой форме;
- Творческий – самостоятельное создание детьми музыкально-двигательных образов.

#### **Методы, в основе которых лежит уровень деятельности детей:**

- Объяснительный – дети воспринимают и усваивают готовую информацию;
- Репродуктивный – учащиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности;
- Исследовательский – самостоятельная творческая работа учащихся.

На занятиях наряду с фронтальными формами используются работа в парах, индивидуальная работа, работа в микрогруппах.

#### **Возрастные особенности воспитанников. Ведущие формы и виды деятельности.**

Правильный отбор детей для обучения танцу и успешное решение задач учебно-воспитательной работы возможны только при тщательном изучении их анатомо-физиологических и психологических особенностей. Это позволяет делать меньше ошибок при приеме. Дифференцированный подход к детям с разным уровнем возрастного развития в процессе обучения и воспитания может дать значительный педагогический эффект. Программа ориентирована на детей и подростков 7 – 15 лет, проявляющих интерес и способности к хореографии, искусству танца. Выбор форм, методов и видов деятельности в учебной группе определяется с учётом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников.

Смена ведущего вида деятельности с игровой на учебную у воспитанников 7 – 9 лет. Освоение новых видов деятельности при предъявлении ребенку новых социальных требований, возникновении новых ожиданий социума. («Ты уже школьник, ты должен..., можешь, имеешь право...»). Несформированность эмоционально-волевой сферы. Затруднена произвольная регуляция собственного поведения. Незрелость личностных структур (совесть, приличия, эстетические представления). Тревожность, страх оценки. Ориентация на общение со значимым взрослым (педагогом). Формирование навыков учебной рефлексии. Развитие когнитивных функций.

Различия в развитии мальчиков и девочек (преобладание логической сферы у мальчиков, эмоционально-чувственной у девочек). Ориентация в поведении на оправдание ожидания и одобрения значимых взрослым.

Выбор методов и форм проведения занятий на данном этапе обусловлен возрастными особенностями воспитанников: это игровые формы, направленные на раскрепощение, снятие страха оценки, формирование доброжелательных отношений внутри учебной группы, на восприятие и осознание искусства, воплощение своих чувств и мыслей в образах; на развитие эмоционально-чувственной сферы, погружение в заданную ситуацию.

Слабые стороны в физиологии детей этого возраста - быстрое истощение запаса энергии в нервных тканях, поэтому время занятий поначалу может быть ограничено и постепенно увеличиваться от 25-30 минут до 60, а потом и до 90 минут. Костно-мышечный аппарат детей этого возраста отличается большой гибкостью (значительное количество

хрящевых тканей и повышенная эластичность клеток). Развитие мелких мышц идет медленно, поэтому быстрые и мелкие движения, требующие точности исполнения, представляют для детей большую сложность. Объем учебного материала должен быть рассчитан по возможностям детей. В классах этого возраста надо уделять внимание формированию осанки, умению ориентироваться в пространстве, развитию ритмичности, музыкальности. В этом возрасте преобладает наглядно-образное мышление, господствует чувственное познание окружающего мира. Поэтому эти дети особенно чувствительны к воспитательным воздействиям эстетического характера

Для детей 7-10 лет приоритетны игровые, соревновательные формы и методы, коллективная творческая деятельность, работа в микрогруппах, частая смена состава микрогрупп и позиции участников в совместной деятельности. Выбор методов и форм проведения занятий обусловлен возрастными особенностями воспитанников: показ, воспроизведение, анализ, самостоятельная проба. Важную роль на этом этапе играет метод упражнений, отработки техники через многократное повторение. Активно используются методы создания системы образов, методы тактильного ощущения, самоконтроля. Особое значение для данной возрастной группы имеет такая организация образовательного процесса, которая обеспечивает воспитанникам возможность выбора позиции в совместной деятельности: организатора, «костюмера», «визажиста» и др.

Занятия могут проводиться 4 раза в неделю, продолжительностью 40 минут. Происходит изучение движений, комбинаций, осуществляются постановочные работы.

### **3.4.СИСТЕМА УСЛОВИЙ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ.**

Настоящая дополнительная общеразвивающая образовательная программа «Ритмика» реализуется за счет обеспечения современной материально-технической базой.

Материально-техническая база МБОУ СОШ № 179 приведена в соответствие с задачами по обеспечению реализации дополнительной общеразвивающей образовательной программы, необходимого учебно-материального оснащения образовательной деятельности и созданию соответствующей образовательной и социальной среды.

Учебные помещения обеспечены комплектами оборудования для реализации программы, включая расходные материалы и канцелярские принадлежности, а также мебелью, офисным оснащением и необходимым инвентарем.

Размещение помещений для осуществления образовательной деятельности, активной деятельности, отдыха обучающихся, их площадь, освещенность и воздушно-тепловой режим, расположение и размеры рабочих, учебных зон и зон для индивидуальных занятий, обеспечивают возможность безопасной и комфортной организации всех видов учебной и деятельности для всех участников образовательных отношений, соответствуют СанПиН.

#### **3.4.1.. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ**

1. Нотно – методическая литература.
2. Учебники, методические пособия по всем разделам хореографической деятельности.
3. литература по педагогике и психологии.
4. Видеотека.
5. Видеокамера.
6. Фотоаппарат.
7. Альбомы для фотографий.
8. Аудиокассеты, CD, MP3.
9. Аппаратура для озвучивания занятий: музыкальный центр, моноблок.
10. Костюмы для концертной деятельности.
11. Сценическая обувь.
12. Гимнастические коврики.
13. Фортепиано, синтезатор.

14. Реквизит: обручи, мячи, платочки, шарфы, венки, крылышки бабочек, ленты, цветы, шляпы, скакалки, веера, деревянные ложки, бубны, молоточки.

Аудиоматериалы.

«Ритмическая мозаика» (1 часть) Музыкальная палитра 2009г.

«Ритмическая мозаика» (2 часть) Музыкальная палитра 2009г.

«Ритмическая мозаика» (3 часть) Музыкальная палитра 2009г/

«Ритмическая мозаика» (4 часть) Музыкальная палитра 2009г.

### **3.4.2.. ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ**

Информационно-методические условия реализации дополнительно образовательной программы обеспечиваются современной информационно-образовательной средой.

Под информационно-образовательной средой (или ИОС) понимается открытая педагогическая система, сформированная на основе разнообразных информационных образовательных ресурсов, современных информационно-телекоммуникационных средств и педагогических технологий, направленных на формирование творческой, социально активной личности, а также компетентность участников образовательных отношений в решении учебно-познавательных и профессиональных задач с применением информационно-коммуникационных технологий (ИКТ-компетентность).

Основными элементами ИОС являются:

- информационно-образовательные ресурсы в виде печатной продукции;
- информационно-образовательные ресурсы на сменных оптических носителях;
- информационно-образовательные ресурсы Интернета;
- вычислительная и информационно-телекоммуникационная инфраструктура;
- прикладные программы, в том числе поддерживающие администрирование и финансово-хозяйственную деятельность образовательного учреждения (делопроизводство, кадры, учет питания и т. д.).

#### **Перечень методического материала.**

1. Бекина С.И., Ломова Т.П. Музыка и движение. – М., 2014
2. Буренина А.И. Ритмическая мозаика. – СПб., 2013
3. Веденихина Т. Танец живота. Уроки мастерства. – СПб., Питер, 2013
4. Выготский Л.С. Воображение и творчество в детском возрасте. – СПб., Союз, 1997
5. Джим Холл. Учимся танцевать. Весёлые уроки танцев для дошколят. – М., АСТ\*Астрель, 2012
6. Дзержинская И., Ветлугина Н. Песни, игры, пляски. – М., 2013
7. Зарецкая Н.В., Роот З.Я. Танцы в детском саду. – М., 2013
8. Замятина Т.А. Музыкальная ритмика. – М., Глобус, 2015
9. Зеньковский В.В. Психология детства. – М., академия, 2011
10. Иванчикова Т.А. Музыкально – ритмические упражнения, этюды и композиции. – Екатеринбург, 2014
11. Кулагина И.Ю., Колюцкий В.Н. Возрастная психология. – М., 2001
12. Куприянова Т.М. музыка для малышей. – Ярославль, Академия развития, 2011
13. Немов Р.С. Психология, - М., Гуманитарный центр ВЛАДОС, 2011
14. Пуртова Т.В., Беликова А.Н. Учите детей танцевать. – М., 2014
15. Роот З.Я. Танцы с нотами. М., Айрис\*ПРЕСС, 2014
16. Роот З.Я. Танцы в начальной школе. – М., 2015
17. Савчук О. Школа танцев для детей. – СПб.. Ленинградское издательство, 2012
18. Слостенин В.А, Исаев И.Ф., Шиянов Е.Н. общая педагогика. М., Гуманитарный центр ВЛАДОС, 2013
19. Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г. СА-фи-дансе. – СПб., Детство – пресс, 2013

#### **Электронные ресурсы.**

<http://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/vospitatelnaya-rabota/programma-fgos-ritmika-dlya-uchashchihhsya-1-h-klassov-na>

[http://easyen.ru/load/nachalnykh/rabochie\\_programmy/rabochaja\\_programma\\_po\\_ritmike\\_v\\_sootvetstvii\\_s\\_fgos\\_3\\_klass/458-1-0-7812](http://easyen.ru/load/nachalnykh/rabochie_programmy/rabochaja_programma_po_ritmike_v_sootvetstvii_s_fgos_3_klass/458-1-0-7812)  
[http://pedsovet.org/component/option.com\\_mtree/task.viewlink/link\\_id.75312/Itemid.118/](http://pedsovet.org/component/option.com_mtree/task.viewlink/link_id.75312/Itemid.118/)  
<http://purpeulybkatanec.webnode.ru/news/rabochaya-programma-po-ritmike-v-sootvetstvii-s-fgos-dlya-2-klassa/>  
<http://3klass.zapto.org/portugal/?query=&charset=utf-8>

## **4. ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ**

### **4.1. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

#### **Формы контроля**

Формы контроля разрабатываются и обосновываются для определения результативности освоения дополнительной общеразвивающей образовательной программы, отражают ее цель и задачи, позволяют выявить уровень достижения планируемых результатов. Для отслеживания уровня достижения планируемых результатов используются следующие формы контроля:

#### **Диагностика образовательно-воспитательного процесса:**

- отслеживание на занятиях в течение года путем педагогического наблюдения (развитие каждого ребенка и коллектива в целом), наблюдения заносятся в дневник успехов и достижений;
- планирование проведения текущего контроля на занятиях через наблюдение, обсуждение, анализ занятий;
- промежуточный контроль целесообразно проводить после изучения каждого танца (повторение), внутриколлективные конкурсы;
- итоговый контроль – анализ образовательной программы, итоговые занятия, проведение отчетных концертов.

#### **Критерии оценочной деятельности детей.**

Главным экспертом в оценке личностного и творческого роста обучающихся, конечно, должен быть сам руководитель с помощью метода наблюдения и метода включения детей в хореографическую деятельность.

Механизмом оценки роста и восхождения является: “обратная связь” обучающегося и педагога; уровень задач, которые ставят перед собой обучающийся и коллектив: а также достижения не только творческого характера, но и личностного.

Если “обратная связь” от участника передает готовность продолжать тренироваться, учиться, участвовать и это находит выражение в труде и настойчивости, а при этом уровень притязаний личности растет соответственно достижениям, значит с личностью все в порядке, она растет и развивается.

А поскольку танец - творчество коллективное и, если коллектив с удовольствием работает и отдыхает, то его деловое и неформальное общение “здоровое”. Если зритель стремится посмотреть выступления танцевальной группы значит, творческий организм живет и развивается успешно.

Формирование оценочной деятельности у детей в танцевальном объединении происходит по двум направлениям.

Во - первых, благодаря изучению творчества Мастеров, во - вторых, в сопоставлении с тем, как изменились результаты, прежние и настоящие. У нас не принято сравнивать и сопоставлять “талантливость” работы ровесников. Это может вызвать негативное явление - потерю стремления ребенка подняться в своих знаниях и умениях на более высокую ступень. На мой взгляд, соперничество и конкуренция внутри детского коллектива губительны, так как вместо творчества начинается работа ради первенства, ради успеха.

#### **Формы и методы оценки результатов I-го года обучения.**

1. Практический тест по разделу «Танцевальная азбука»
2. Контрольный срез на знание танцевальных терминов.
3. Творческий рассказ на тему «Откуда ты, танец?».

4. Творческие игры на воображение и фантазию: «Снеговик», «Росток», «Тряпичная кукла и оловянный солдатик», «Сахар». Импровизация под музыку.

5. Промежуточная аттестация.

#### **Формы и методы оценки результатов II-го года обучения.**

1. Устный опрос по разделу «Танцевальная азбука»

2. Контрольный срез на знание терминов классического и народного танцев.

3. Практический тест на ориентировку в пространстве: точки зала, колона, линия, «лучик», круг, полукруг, пары (тройки, четверки).

4. Промежуточная аттестация.

5. Постановочная практика «В поисках творчества»:

- «Закончи движение»,

- «Продолжи движение»,

- танцевальные импровизации под музыку.

#### **Ожидаемые результаты.**

Воспитанники, освоившие программу, будут знать: азы культуры исполнения танцев, танцевальный этикет, технику исполнения танцевальных элементов, комплексы гимнастических упражнений.

Будут уметь: держаться на сцене и чувствовать партнёра, определять характер и темп музыки, музыкальный размер, осваивать сценическое пространство, исполнять танцевальные композиции.

А также будет развит эстетический вкус и общая культура воспитанников, сформировано уважительное отношение друг к другу.

#### **Структурное построение урока ритмики.**

<b>Части занятия</b>	<b>Время</b>	<b>Виды упражнений</b>
1. Разминка	5 мин.	ОРУ (упражнения, направленные на разогрев, подготовку всех групп мышц и опорно-двигательного аппарата к работе).
2. Ритмические упражнения	5 мин.	СРУ (упражнения на развитие музыкально-ритмических способностей, умение синтезировать движение и музыку)
3. Основная часть	15 мин.	Разучивание и исполнение ритмических движений, музыкально-ритмических и танцевальных композиций.
4. Заключительная часть	5 мин.	Упражнения рекреационного характера (на восстановление дыхания)

#### **Санитарно – гигиенические требования:**

Занятия должны проводиться в кабинете, соответствующем требованиям ТБ, пожарной безопасности, санитарным нормам. Кабинет должен хорошо освещаться и периодически проветриваться.

Необходимо также наличие:  
- Раздевалки и шкафов для хранения личных вещей.

- Аптечки с медикаментами для оказания первой медицинской помощи.

Дети одевают специальную форму на занятия: удобные трико и футболки для мальчиков, колготки, спортивные купальники и юбочки для девочек. На ногах балетки или чешки.

Волосы подстрижены у мальчиков, аккуратно прибраны у девочек (разрешены резинки на волосы).

На занятия нельзя носить какие-либо украшения, металлические заколки (всё это может привести к травме).

На занятия не допускаются с жевательной резинкой, едой, мобильные телефоны отключаются и сдаются педагогу до конца занятия.

Разрешается приносить с собой воду в бутылочке.

### Формы воспитательной работы

Концерты, конкурсы, фестивали, занятия «наоборот», когда занятие готовят и проводят дети, открытые занятия, музыкальная гостиная, взаимодействие с другими творческими коллективами, участие во внешкольных мероприятиях (викторины, квесты), занятия с привлечением специалистов, мастер-классы.

### Воспитательная работа и массовые мероприятия.

№ п\п	Название мероприятия	Сроки
1.	Концерт ко Дню Учителя,	октябрь
2.	Концерт - День пожилого человека	октябрь
3.	Концерт ко дню Матери	Ноябрь
4.	Проведение Новогоднего праздника	декабрь
5.	Музыкальная гостиная – концерт для учащихся начальной школы	март
6.	Праздник 8 марта	Март
7.	Митинг ко дню Победы	Май
8.	День поселка Северка	июль

### Работа по формированию личности ребёнка. Работа с семьёй.

#### Форма работы с родителями

Формы взаимодействия	Тема	Сроки
Родительские собрания	Информирование о планах работы объединения на учебный год	сентябрь
Индивидуальные и групповые консультации	Совместная работа с психологом (тестирование и анализ развития личности ребенка с согласия родителей) Вопросы посещаемости, успехов обучающихся в объединении.	В течение года
Концерты к календарным и тематическим праздникам, совместные мероприятия	Помощь в организации	В течение года
Консультации (Лично, Интернет, телефонная связь)	Текущие организационные вопросы	В течение года

Работа с семьёй проводится на протяжении всего учебного года: организационные собрания, итоговые собрания, посещение концертов, совместные мероприятия, пошив костюмов.

#### Темы бесед.

1.Хореографическое искусство:

-сценические жанры хореографии;

-хореография и музыка;

-танец и его природа (выразительные средства сценического танца, образность в хореографии).

2. Народные танцы... Это как путешествие в волшебную страну.

3. Мой край – уральский край.

4. Музыкальные нотки.
5. За здоровый образ жизни.
6. Танцевальный этикет.
7. Танцы народов мира.
8. Папа, мама, я – дружная семья.
9. Национальный костюм, традиции, обряды

## Приложение №1

### РИТМИКО-ГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

1. Упражнения на напряжение и расслабление мышц тела.
2. Вытягивания, разворачивание и сокращение стопы “Развивает силу и эластичность берцовых и икроножных мышц, способствует развитию сухожилий пальцев стоп и пяточных “ахилового” сухожилия, развивает выворотность тазобедренных, голеностопных суставов”.
3. Повороты головы “упражнения на развитие мышц шеи”.
4. Упражнения для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья, развития подвижности локтевого сустава.
5. Упражнения для развития гибкости плечевого и поясного суставов.
6. Упражнения на укрепления мышц брюшного пресса, спины и поясничного отдела позвоночника.
7. Упражнения на улучшение гибкости позвоночника.
8. Упражнения для улучшения подвижности тазобедренного сустава и эластичности мышц бедра.
9. Упражнения на улучшения гибкости коленных суставов.
10. Упражнения на исправление осанки:
  - а) при сутулости (кифозе),
  - б) при седлообразной спине (лордозе),
  - в) при асимметрии лопаток,
  - г) при “х” - образных ногах рекомендуются упражнения растяжение связок в тазобедренном суставе,
  - д) при “о” - образных ногах рекомендуются упражнения на растяжение подколенных связок.

### ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ ДВИЖЕНИЯ

1. Поклон реверанс,
2. Сценический шаг Шаг на полу пальцах
3. Легкий бег;
4. Пскоки: на месте, с продвижением вперед, вокруг себя;
5. Удары стопой по 6-й и 3-й позициям;
6. Танцевальный бег с различным положением рук (на поясе, в стороны, за спиной);
7. Притопы, хлопки в ладоши по одному и в парах;
8. Ковырялочка;
9. Движения плеч и корпуса: подъем плеч в различном темпе и характере, поочередное выведение плеча вперед, наклоны корпуса вперед, назад, в сторону.
10. Движение головы; повороты направо - налево, в различном характере, вверх- вниз с различной амплитудой, наклоны вправо - влево (с различной амплитудой).
11. Боковой голоп;
12. Шаг польки;
13. Прыжки по 6 поз, и поочередным выбрасыванием ног вперед;
14. Перевод рук из подготовительного положения в 1-ю. 2-ю, позицию и обратно. Раскрывание рук из положения “ на поясе” в 1-ю позицию, 2-ю поз, возвращение рук на пояс через 1-ю позицию.

### Положения рук в танцах

1. Руки на поясе “большой палец обращен назад”;
2. Подбоченившись “ кисти сжаты в кулаки и поставлены на пояс”;
3. Девочки придерживают руками юбочку “руки в локтях закруглены”;

4. Руки свободно опущены, ладони раскрыты навстречу движения.
5. Руки скрещены перед грудью;
6. Одна рука на поясе, другая с платочком поднята в сторону - вверх и слегка согнута в локте “только девочки”;
7. Руки убраны за спину.

### ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ ЭТЮДЫ

Упражнения на ориентировку в пространстве:

- 1) Различие правой, левой, ноги, руки, плеча;
- 2) Повороты вправо и влево;
- 3) Построение в колонну по одному, по два в пары;
- 4) Перестроение из колонны в шеренгу и обратно;
- 5) Круг, сужение и расширение круга;
- 6) “воротца”, “змейка”, “спираль”;
- 7) Свободное размещение в зале с последующим возвращением в колонну, шеренгу или круг

## Приложение №2

### Критерии оценки знаний и умений (I год обучения)

Низкий уровень (1 балл)	Виды работы	Средний уровень (2 балла)	Высокий уровень (3 балла)
Не чувствует ритм и характер музыки, не ориентируется в музыкальном размере.	Устный опрос по разделу «Танцевальная азбука»	Двигается ритмично, путается в знаниях музыкального размера.	Знает основные этапы развития хореографического искусства. Легко отвечает на поставленные (дополнительные) вопросы.
Не знает танцевальной терминологии.	Контрольный срез на знание танцевальных терминов.	Знает в полном объеме, но отсутствует свободное общение на профессиональном языке.	Знает танцевальную терминологию, свободно общается на профессиональном языке.
Исполнение движений не выразительное, имеет замечания при исполнении упражнений партерного экзерсиса.	Промежуточная аттестация. Открытое занятие	Правильно исполняет ритмические движения, упражнения партерного экзерсиса, элементы игровой хореографии.	Имеет высокие навыки выразительного движения, партерного экзерсиса, музыкально-ритмической деятельности. Активен в игровой хореографии.

### Этапы педагогического контроля I год обучения

№ п/п	Срок проведения	Какие знания, умения, навыки контролируются	Форма подведения итогов
<i>Входной контроль</i>	сентябрь	Выворотность, гибкость, шаг. Ритмический рисунок музыки.	Практический тест
<i>Текущая аттестация</i>			

1.	декабрь	Знания по разделу «Танцевальная азбука»	Практический тест
2.	апрель	Знание танцевальной терминологии	Контрольный срез
<b>Промежуточная аттестация</b>			
3.	май	Выявление знаний, умений навыков по итогам 1 года обучения.	Открытое занятие

### Критерии оценки знаний и умений (II год обучения)

Средний уровень (2 балла)	Виды работы	Низкий уровень (1 балл)	Высокий уровень (3 балла)
Знает основные этапы развития хореографического искусства древнейших цивилизаций, но отвечает не уверенно, путает фамилии и название балетов.	Устный опрос по разделу «Танцевальная азбука»	Поверхностно владеет информацией.	Знает основные этапы развития хореографического искусства. Легко отвечает на поставленные (дополнительные) вопросы.
Знает в полном объеме, но отсутствует свободное общение на профессиональном языке.	Контрольный срез на знание танцевальных терминов.	Не знает танцевальной терминологии.	Знает танцевальную терминологию, свободно общается на профессиональном языке.
Не уверенно исполняет упражнения классического экзерсиса; не выразительно элементы народного и эстрадного танца	Промежуточная аттестация. Открытое занятие	Имеет замечания при исполнении упражнений классического экзерсиса; не выразительно исполняет элементы народного и эстрадного танца.	Имеет высокие навыки исполнения классического экзерсиса, элементов простейших народных танцев, элементов эстрадного танца.

### Этапы педагогического контроля II год обучения

№ п/п	Срок проведения	Какие знания, умения, навыки контролируются	Форма подведения итогов
<b>Входной контроль</b>	сентябрь	Выявление знаний, умений навыков по итогам 1 года обучения.	
<b>Текущая аттестация</b>			
1.	декабрь	Выявить теоретические знания по разделу «Танцевальная азбука»	Контрольные вопросы по истории хореографического искусства.
2.	апрель	Знания танцевальной терминологии	Контрольный срез

<b>Промежуточная аттестация</b>			
3.	май	Выявление знаний, умений навыков по итогам 2 года обучения.	Открытое занятие

**ПРОГРАММУ СОСТАВИЛА  
ПЕДАГОГ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
МИГАЛАТИЙ ОЛЬГА ПАВЛОВНА**

Образование среднее специальное. Свердловское областное педагогическое училище № 1 им.М.Горького 1984г., учитель начальных классов и старшая пионервожатая.

Общий стаж работы - 32 года.

Педагогический стаж – 32 года.

Высшая квалификационная категория

Место работы - г. Екатеринбург, Железнодорожный район, МБОУ СОШ №179

Домашний адрес: г. Екатеринбург, п. Северка, ул. Стрелочников, 11 – 2

Контактные телефоны: 89501924203

Электронная почта: olgamigalatii@mail.ru

**Аннотация**

Программа преподавателя на 2019-2021 уч.г.

Танцевальное объединение «Ритмика. Баламуты»

Ф.И.О. преподавателя\_Мигалатий Ольга Павловна

Возраст воспитанников от 7 до 10 лет

Программа составлена на основании «Учите детей танцевать» авторы Пуртова Т.В., Беликова А.Н., Кветная О.В.; «Учимся танцевать» автор Джим Холл; «Школа танцев для детей» автор Савчук О.

Направленность: Художественно-эстетическая

Программа предполагает 3-х летнее обучение. Она рассчитана на детей от 7 до 15 лет. Включает в себя ритмику и комплексное обучение хореографии: сочетание классического и народного танца.

**Цель:** дать возможность детям проявить себя, творчески раскрыться в области хореографии.

**Задачи:**

1. Обучающие: дать необходимый минимум знаний в области танца, ознакомление с историей возникновения и развития танца, обучить детей исполнительскому мастерству.

2. Развивающие: развить у детей трудоспособность, коммуникабельность, дисциплинированность, чувство ритма, координацию движений, внимание, память.

3. Мотивационные: привить культурные навыки внешнего поведения, культуру исполнителя, формировать сценический имидж.

4. Социально – педагогические: участвовать в социальных акциях и общественно – значимых мероприятиях клуба, района, города, закреплять полученные навыки в концертной деятельности, в фестивалях и конкурсах.

5. Оздоровительные: сохранять и укреплять физическое здоровье детей.

**Программа состоит из следующих разделов:**

- ритмика;
- танцевальная азбука (элементы партерного экзерсиса на полу, экзерсис у станка, классического, народного и бального танца);
- танцевальные движения;
- танцевальный репертуар

**Ожидаемые результаты**

- Воспитанники, освоившие программу, будут знать: азы культуры исполнения танцев, танцевальный этикет, технику исполнения танцевальных элементов, комплексы гимнастических упражнений.

- Будут уметь: держаться на сцене и чувствовать партнёра, определять характер и темп музыки, музыкальный размер, осваивать сценическое пространство, исполнять танцевальные композиции.
- А также будет развит эстетический вкус и общая культура воспитанников, сформировано уважительное отношение друг к другу.

**Метод контроля над усвоением программы детьми.**

- Опрос, наблюдение;
- Контрольное задание: отметить все сильные доли, наблюдение за исполнением движений танца на заданную мелодию;
- Наблюдение за исполнением детьми заданной композиции, танца.
- Время контроля: октябрь, апрель.

**Формы контроля над усвоением программы детьми.**

1. Проведение открытых уроков.
2. Участие в праздничных концертах и новогодних постановках.
3. Участие в отчётных концертах.
4. Проведение танцевальных конкурсов («Танцевальный марафон»).

Выступления на конкурсах, акциях и фестивалях(городского, регионального, федерального уровней).

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 151325621799860972593249704829105498913750279286

Владелец Черняева Лидия Николаевна

Действителен с 20.03.2025 по 20.03.2026