

**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
Наеждиная средняя общеобразовательная школа  
муниципального образования Дубенский район**

**РАССМОТРЕНО**  
Педагогический совет  
Протокол № 1 от  
28.08.2024

**СОГЛАСОВАНО**  
Заместитель директора по  
воспитательной работе  
\_\_\_\_\_ В.Н. Филимонова

**УТВЕРЖДАЮ**  
Директор школы  
\_\_\_\_\_ А.Ю. Жмыхова  
Приказ № 69 от 28.08.2024

**Дополнительная общеразвивающая программа  
художественной направленности  
«РИТМ»**

Возраст обучающихся: 7-14 лет  
Срок обучения: 2024-2025гг.

Автор-составитель: Пимонова Нея Николаевна, учитель музыки

д. Наеждино

2024г.

## 1. Пояснительная записка

Известно, что эффективность воспитания и 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.

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 целостного развития, укрепления и сохранения здоровья учащихся.

Ритмика – это танцевальные упражнения под музыку, которые учат чувствовать ритм и гармонично развивают тело.

Ритмика и танец способствуют правильному физическому развитию и укреплению детского организма. Развивают эстетический вкус, культуру поведения и общения, художественно - творческую и танцевальную способность, фантазию, память, обогащают кругозор. Занятия в хореографическом объединении направлены на воспитание организованной, гармонически развитой личности.

Уроки хореографии положительно влияют на умственное развитие детей: ведь каждое занятие нужно понять, осмыслить, правильно выполнять движения, вовремя включаться в деятельность, надо осмыслить соответствие выбранных движений характеру музыки. Эти занятия создают благоприятные условия для развития творческого воображения школьников. Бесспорно также их воздействие на формирование произвольного внимания, развитие памяти. Потребность детей в движении превращается в упорядоченную и осмысленную деятельность. Хореография оказывает на детей организующее и дисциплинирующее влияние, помогает снять чрезмерную возбудимость и нервозность.

Занятия в целом повышают творческую активность и фантазию школьников, побуждают их включаться в коллективную деятельность группы. Постепенно ученики преодолевают скованность, у них возрастает осознание ответственности за свои действия перед товарищами, приобретают способность к сценическому действию под музыку.

Особенно в представленной программе хочется отметить ценность изучения русских народных танцев. Они приобщают детей к русской народной культуре.

Программа «Ритм» рассчитана на детей 7-14 лет, желающих заниматься танцами, проявляющий интерес к русским народным танцам и современной хореографии, не имеющих ограничений по здоровью.

## 2. Цели и задачи изучения учебного курса дополнительного образования

### Цели программы:

- приобщение детей ко всем видам танцевального искусства: от историко-бытового до современного танца, от детской пляски до балетного спектакля.
- воспитание единого комплекса физических и духовных качеств: гармоническое телосложение, хорошее здоровье и выносливость, артистизм и благородство.
- профессиональная ориентация и самоопределение ребёнка; дисциплинированность, стремление к саморазвитию и самосовершенствованию.

### Задачи:

- дать всем детям первоначальную хореографическую подготовку, выявить их склонности и способности;
- способствовать эстетическому развитию и самоопределению ребёнка;
- привитие интереса к занятиям, любовь к танцам;
- гармоническое развитие танцевальных и музыкальных способностей, памяти и внимания;

- дать представление о танцевальном образе;
- развитие выразительности и осмысленности исполнения танцевальных движений;
- воспитание культуры поведения и общения;
- развитие творческих способностей;
- воспитание умений работать в коллективе;
- развитие психических познавательных процессов — память, внимание, мышление, воображение;
- организация здорового и содержательного досуга.

### **3. Планируемые результаты**

#### **Предметные результаты**

- уметь готовиться к занятиям, строиться в колонну по одному, находить свое место в строю и входить в зал организованно;
- под музыку, приветствовать педагога, занимать правильное исходное положение (стоять прямо, не опускать голову, без лишнего напряжения в коленях и плечах, не сутулиться);
- 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;
- выполнять технично элементы гимнастики и акробатики;
- соотносить темп движений с темпом музыкального произведения;
- правильно выполнять танцевальные движения: «гармошечка», «ковырялочка», «моталочка», «веревочка», двойные и тройные притопы;
- выполнять задания после показа и по словесной инструкции педагога;
- начинать и заканчивать движения в соответствии со звучанием музыки;
- уметь выполнять дробь и держать ритм;
- уметь технично выполнять движения в соответствии с музыкой в танцевальных комбинациях;
- свободно и технично танцевать;
- понимать и уметь создавать художественный образ в танце.

#### **Личностные результаты**

- сформированность внутренней позиции обучающегося, которая находит отражение в эмоционально-положительном отношении обучающегося к образовательному учреждению через интерес к ритмико-танцевальным, гимнастическим 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 педагогом ставить новые учебные задачи;
- накопление представлений о ритме, синхронном движении;
- наблюдение за разнообразными явлениями жизни и искусства в учебной деятельности.

##### ***познавательные***

- навык умения учиться: решение творческих задач, поиск, анализ и интерпретация информации с помощью педагога.

##### ***коммуникативные***

- уметь координировать свои усилия с усилиями других;
- задавать вопросы, работать в парах, коллективе, не создавая проблемных ситуаций.

#### 4. Содержание программы

**Раздел «Вводное занятие» (1 час).** Встреча, знакомство с детьми. Беседа по поведению на занятиях, Правила техники безопасности. Режим занятий. План работы на год. Беседа Требования к репетиционной форме, обуви.

**Раздел «Танцы народов мира. Вводный» (2 часа).** Цикл бесед знакомит с разнообразными видами и жанрами хореографии: Бальные танцы - танго, вальс, полька, краковяк. Народные танцы - русские народные, испанские танцы, танцы Казахстана, Китая, Африки, Индии. Особенности восточного танца - Турция, Сирия, Египет. Классический танец - история балетного искусства, танец - как вид искусства, искусство миллионов. Современные танцы XX века - чарльстон, рок - н - ролл, свободные танцы, джазовые танцы, твист, танец модерн.

**Раздел «Русский народный танец» (6 часов).** Позиции ног. Положение стопы и подъема. Позиции и положения рук. 2. Движение кисти. Танцевальный шаг с носка, переменный шаг, шаг на каблук (прямо и в сторону), «елочка», «гармошка». Позиции ног. Положение стопы и подъема. Позиции и положения рук. Движение кисти. Танцевальный шаг с носка, переменный шаг, шаг на каблук (прямо и в сторону), «елочка», «гармошка». «Веребочка» простая, Ковырялочка без подскоков —Маятник. Припадание на месте, с продвижением в сторону Упадания на месте, с продвижением. Balance (покачивания из стороны в сторону). Одинарная дробь на месте и с продвижением.

**Раздел «Танцевальная азбука. Беседы по хореографическому искусству» (4 часа).** Изучение элементов классического и народного танцев. Включенные в раздел упражнения способствуют формированию правильной осанки, помогают исправить физические недостатки, учат правильной постановке корпуса, выработки координации движений, учат правильно дышать при исполнении упражнений и танцев.

**Раздел «Классический танец» (5 часов).** Вводное занятие. Упражнения на развитие физических данных. Позиция рук в партере. Позиция ног в партере. Постановочно-репетиционная работа

**Раздел «Постановка танцевальных композиций» (12 часов).**

**Раздел «Репетиционная работа. Выступление на школьных мероприятиях, концертах» (4 часа).** Выступление на день учителя. Танец с ложками «Ты огонь - я вода. День народного единства. Флешмоб «Нас миллионы». Новогодний праздник «Фейерверк». «День Победы»

#### 5. Учебно-тематический план

№ п/п	Тема	Количество часов
1	Организационный урок. Введение. Инструктаж по технике безопасности.	1
2	Бальные танцы. Народные танцы	1
3	Особенности восточного танца. Современные танцы XX века	1
4	Позиции ног. Положение стопы и подъема. Позиции и положения рук.	1
5	Движение кисти. Танцевальный шаг с носка, переменный шаг, шаг на каблук (прямо и в сторону), «елочка», «гармошка».	1

6	Позиции ног. Положение стопы и подъема. Позиции и положения рук.	1
7	Движение кисти. Танцевальный шаг с носка, переменный шаг, шаг на каблук (прямо и в сторону), «елочка», «гармошка».	1
8	«Веребочка» простая, Ковырялочка без подскоков —Маятник	1
9	Припадание на месте, с продвижением в сторону Упадания на месте, с продвижением. Balance (покачивания из стороны в сторону). Одинарная дробь на месте и с продвижением	1
10	Упражнения для разминки. Игровой стретчинг.	1
11	Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии.	1
12	Элементы движений поодиночке, в парах и коллективно	1
13	Импровизация на тему знакомых танцевальных движений (изображения танцев животных, природных явлений)	1
14	Классический танец. Вводное занятие	1
15	Упражнения на развитие физических данных	1
16	Позиция рук в партере	1
17	Позиция ног в партере	1
18	Постановочно-репетиционная работа	1
19-30	Постановка танцевальных композиций	12
31-34	Репетиционная работа. Выступление на школьных мероприятиях, концертах (в течение года)	4

#### 6. Учебно-методического обеспечения. Список литературы

- Барышникова Т. «Азбука хореографии» (-М.: Айрис Пресс, 1999)
- Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. «Игры, которые лечат». (-М.: ТЦ Сфера, 2009)
- Ваганова А. Я. «Основы классического танца» (-С.-П., 2000)
- Васильева Т. К. «Секрет танца» (-С.-П.: Диамант, 1997)
- Воронина И. «Историко-бытовой танец» (-М.: Искусство, 1980)
- Дереклеева Н.И. «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы». (-М.: ВАКО, 2007)
- «Игровые и рифмованные формы физических упражнений». Автор-составитель С.А. Авилова, Т.В. Калинина. (-Волгоград: Учитель, 2008)
- Климов А. «Основы русского народного танца» (-М.: Искусство, 1981)
- Ковалько В.И. «Школа физкультминуток: 1-4 классы». (-М.: ВАКО, 2009)