

Департамент образования  
Администрации города Екатеринбурга  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Средняя общеобразовательная школа № 95



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«РИТМИКА»  
(внебюджет)**

**Возраст обучающихся: 6,5 – 7 лет  
Срок реализации 1 год**

**Составитель:  
Давыдова А.Д., ПДО**

Екатеринбург, 2023

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Хореография как вид искусства обладает скрытыми резервами для развития и воспитания детей. Это синтетический вид искусства, основным средством которого является движение во всем его многообразии. Высочайшей выразительности оно достигает при музыкальном оформлении. Музыка – это опора танца.

Движение и музыка, одновременно влияя на ребенка, формируют его эмоциональную сферу, координацию, музыкальность и артистичность, воздействуют на его двигательный аппарат, развивают слуховую, зрительную, моторную (или мышечную) память, учат благородным манерам. Воспитанник познает многообразие танца: классического, народного, бального, современного и др. Хореография воспитывает коммуникабельность, трудолюбие, умение добиваться цели, формирует эмоциональную культуру общения. Кроме того, она развивает ассоциативное мышление, побуждает к творчеству.

Систематическая работа над музыкальностью, координацией, пространственной ориентацией помогает детям понять себя, лучше воспринимать окружающую действительность, свободно и активно использовать свои знания и умения не только на занятиях танцем, но и в повседневной жизни.

Предлагаемая рабочая программа ориентирована на работу с детьми, независимо от наличия у них специальных физических данных, на воспитание хореографической культуры и привития начальных навыков в искусстве танца.

- по содержанию является оздоровительной направленности;
- по форме организации – дополнительной (кружковой);
- по времени организации – долгосрочной (7 месяцев);
- Программа ориентирована на детей дошкольного возраста от 5,5-и до 7-и лет;
- объем программы – 28 часов, рассчитан на 28 недель, с недельной нагрузкой – 1 раз в неделю.

Обучение по программе создает необходимый двигательный режим, положительный психологический настрой, хороший уровень занятий. Все это способствует укреплению здоровья ребенка, его физическому и умственному развитию.

**Основная цель программы:** индивидуальное развитие личности, творческой самореализации дошкольника, средствами танцевально-игровой гимнастики.

### **Задачи обучающие:**

- обучать умению правильно и красиво двигаться под музыку в соответствии заданному ритму;
- обучать исполнять правильно и выразительно танцевальные композиции и упражнения;
- обучать выполнять законы исполнительского мастерства.

### **Задачи развивающие:**

- развивать хореографические способности учащихся, пластичность и выразительность движений;
- развивать познавательную активность учащихся;
- развивать и расширять двигательный опыт учащихся посредством усложнения ранее освоенных упражнений;
- прививать чувство ответственности, пунктуальности, аккуратности;
- развивать музыкальный слух, ритmicность.

### **Задачи воспитательные:**

- воспитывать чувство взаимопомощи, ответственности к требованиям выполнения задания, дисциплинированность;
- воспитывать и содействовать повышению уровня духовно-нравственной, коммуникативной культуры;
- воспитывать чувство коллективизма;
- воспитывать морально-волевые, эстетические качества;
- прививать стремление к здоровому образу жизни.

Методы обучения:

наглядный – практический качественный показ;

словесный – объяснение, желательно образное;

игровой – учебный материал в игровой форме;

творческий – самостоятельное создание воспитанниками музыкально – двигательных образов.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Естественное развитие организма ребенка, функциональное совершенствование его отдельных органов и систем.

Создание необходимого двигательного режима, положительного психологического настроения.

Укрепление здоровья ребенка, его полноценное физическое и умственное развитие.

По прохождении данной программы учащиеся будут

**знать:**

- комплекс разминочных упражнений для подготовки тела к занятию;
- основные танцевальные компоненты, терминологию, правила выполнения упражнений;
- элементы музыкальной грамоты;
- иметь представление о факторах, способствующих сохранению и укреплению здоровья, профилактики заболеваний;
- правила техники безопасности на занятиях.

**Уметь:**

- эмоционально и правильно исполнять несложные танцевальные композиции и виды танцев, соответствующие Программе;
- исполнять детские песенки с изученными танцевальными элементами;
- выполнять построения и перестроения, усложненные различными видами ходьбы и исполнением различных движений;
- работать с реквизитом в танце;
- выполнять законы исполнительского мастерства;
- внимательно слушать педагога и четко выполнять его рекомендации;
- работать коллективно, слаженно;
- выполняет специальные упражнения для согласования движений с музыкой.

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ:**

**РАЗДЕЛЫ ПРОГРАММЫ:**

- игроритмика
- игрогимнастика
- игротанцы
- танцевально-ритмическая гимнастика
- игропластика
- музыкально – подвижные игры

1) Игроритмика является основой для развития чувства ритма и двигательных способностей детей, позволяющих свободно, красиво и координационно правильно выполнять движения под музыку, соответственно ее структурным особенностям, характеру, метру, ритму, темпу и другим средствам музыкальной выразительности. В этот раздел входят специальные упражнения для согласования движений с музыкой, музыкальные задания и игры:

- Темп музыки
- Взаимосвязь темпа музыки и движений

- Устойчивость в темпе;
- Переключение с одного темпа на другой;
- Постепенное ускорение или замедление темпа;
- Влияние темпа музыки на ее характер.
- Динамика музыки
- Влияние динамики музыки на ее характер
- Способ исполнения
- Влияние способа исполнения на характер музыки
- Отражение в движении характера музыки;
- Строение музыкального произведения – вступление, начало, проигрыш, концовка, часть (законченный музыкальный образ), предложение, фраза (законченная музыкальная мысль)

2) Игропластика (стретчинг, гимнастика) развитие мышечной силы и гибкости занимающихся, способствует укреплению позвоночника и позволяет предотвратить нарушения осанки и исправить ее.

- Хлопки
- Топ-топ,
- танцевальные позиции ног – 1,6
- Вытянутая и сокращенная стопа
- позиции рук,
- позиция головы
- постановка корпуса стоя
- постановка корпуса сидя – «по-турецки», поза ученика, с вытянутыми ногами
- постановка корпуса лежа
- перекаты вперед-назад; • упражнения для развития мышечной силы и гибкости

3) Строевые упражнения являются средством организации занимающихся и целесообразного их размещения в зале. Строевые упражнения способствуют развитию умений ориентироваться в пространстве: самостоятельно находить свободное место в зале, перестраиваться в круг, становиться в пары и друг за другом, строиться в шеренгу и колонну.

- Марш – на месте, с продвижением, со сменой направления
- Марш различными длительности
- Соблюдение интервала
- Бег – колени вперед, стопы назад, на месте и с продвижением построение в шеренгу (линию) и в колонну;
- перестроение в круг;
- бег по кругу и по ориентирам «змейкой»;
- перестроение из одной шеренги в несколько, из одной колонны в несколько
- построение в шахматном порядке
- Движения в паре, ладошки.

4) Музыкально-подвижные игры содержат упражнения, применяемые практически на всех занятиях, и являются ведущим видом деятельности дошкольника. Здесь используются приемы имитации, подражания, образные сравнения, ролевые ситуации, соревнования – все то, что требуется для достижения поставленной цели при проведении занятий по ритмике

- игры на определение динамики музыкального произведения;
- игры для развития ритма и музыкального слуха;
- подвижные игры, с мячом, с погремушками, с муз. инструментами
- игры-превращения, подражания, образные сравнения
- ролевые игры
- имитация разнообразных действий

- имитацией поведения птиц, зверей

5) Элементарные танцевальные движения. Решается задача приобщения детей к искусству танца, формирования танцевальных знаний, умений и навыков. Позволяет не только постигнуть эстетику движения, но и способствует решению одной из важных проблем эстетического воспитания детей - приобщение их к богатству танцевального и музыкального народного творчества.

- Русский поклон, поклон с приставным шагом для девочек, поклон с приставным шагом для мальчиков
- Шаг хороводный, танцевальный. Топающие шаги
- Шаг приставной, приставной с полуприседанием
- Тройной шаг
- Шаг с припаданием
- Притоп, шаги с притопом, приставной шаг с притопом, тройной притоп, тройной поворот с поворотом
- Ковырялоча с притопом
- Полуприседание (пружинка) с наклоном корпуса, полуприседание с поворотом корпуса
- Полуприседание с выставлением ноги на пятку.
- Подскоки.
- Перескоки.
- Боковой галоп, боковой галоп с поворотом
- Танцевальный бег

6) Танцевально-ритмические этюды, постановки. Здесь представлены образно-танцевальные композиции, каждая из которых имеет целевую направленность, сюжетный характер и завершенность. В процессе занятий дети приучаются к сотворчеству, у них развивается художественное воображение, ассоциативная память, творческие способности. Дети осваивают музыкально – танцевальную природу искусства. Развивается творческая инициатива детей, воображение, умение передать характер музыки и содержание образа движениями.

- гимнастические,
- имитационные,
- образные
- общеразвивающие,
- координационные
- танцевальные.
- образно-танцевальные композиции.

## 7. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ занятия	Тема занятия	Кол-во часов
1-2	Разминка; познавательная эстафета	1
3-4	Разминка; танцевальные связки под музыку	1
5-6	Разминка; спортивная эстафета	1
7-8	Разминка; упражнения на гибкость в игровой форме	1
9-10	Разминка; строевые перестроения	1
11-12	Разминка; танцевальная ритмика	1

13-14	Разминка; круговая тренировка физической подготовки	1
15-16	Разминка; основные танцевальные позиции	1
17-18	Разминка; развитие чувства ритма и такта	1
19-20	Разминка; работа в парах	1
21-22	Разминка; работа в небольших группах	1
23-24	Разминка; танцевальные комбинации под музыку	1
25-26	Разминка; задания на формирование правильной осанки	1
27-28	Разминка; растяжка; заключительное занятие; подвижные игры	1

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Опыт работы по развитию детей дошкольного возраста средствами танцевально-ритмической гимнастики позволяет сделать следующие выводы:

1. Сущность танцевально-ритмической гимнастики заключается в восприятии детьми музыки через движения, с целью укрепления здоровья, развития музыкально-эстетических чувств, двигательных качеств и умений, познавательного интереса, творческого воображения, психических процессов.

2. Современные методики к организации занятий танцевально-ритмической гимнастикой с дошкольниками предполагают: Включение в занятия по ритмике нетрадиционных средств физического воспитания;

Использование интенсивных методов обучения – выполнения большого объема двигательных упражнений на занятиях, а также подбор материала, позволяющего решать большой круг разнообразных задач развития ребенка;

Обеспечение психологического комфорта детей в процессе выполнения движений под музыку; Выбор оптимальной системы занятий;

3. Образовательная работа по программе «Ритмика» позволяет добиваться следующих результатов:

- ✓ Укрепления здоровья;
- ✓ Развития музыкальности;
- ✓ Развития двигательных качеств и умений;
- ✓ Развития творческих и созидательных способностей;
- ✓ Развития и тренировки психических процессов;
- ✓ Развития нравственно-коммуникативных качеств личности;

## МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА

- Учебный класс для занятий – хорошо проветриваемое и освещенное помещение;
- Наличие оборудования для зала (зеркала, станки, шкафы и стеллажи для хранения дидактических пособий и учебных материалов, столы, стулья, скамейки, коврики, мультимедийная система);
- Наличие у детей специальной формы и обуви для танцев;

- Музыкальное сопровождение - технические средства обучения: звуко-техническое и видеооборудование (компьютер, музыкальный центр, микрофоны, пульт, DVD диски, USB носители, диски с записями);

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. «Закон об образовании».
2. Барышникова Т. «Азбука хореографии». – Москва, Ральф, 2001
3. Бекина С.И., Ломова Т.П., Соковнина Е.Н. Музыка и движение -М., 2012 г.
4. Богданов Г. Урок русского народного танца. – Москва, 1995
5. Васильева Т. Секрет танца. – СПб., 1977 г.
6. Горский Б.А. Технология разработки авторской программы дополнительного образования детей. // Дополнительное образование – 2003 - №1.
7. Гусев Г.П. «Методика преподавания народного танца – Танцевальные движения и комбинации на середине зала», – М: Владос, 2014
8. Захаров В.М. Танцы народов мира. – М., 2021 г.
9. Кауль Н.Н. Как научить танцевать – Ростов, 2014 г.
10. Климов А. Основы русского народного танца – М., 2004 г.
11. Кулагина И.Е. «Художественное движение» Программы дополнительного образования Министерства образования Высшей школы РФ, 2005 г.
12. Мур А. Бальные танцы – М., 2014 г.
13. Мур А. Начальный курс танца – М., 2012 г.
14. Полятков С. Основы современного танца. – Ростов-на-Дону, 2015 г.
15. Роот З. Танцы с нотами – М., 2016 г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 416534327891003442290759540767602278017667815830

Владелец Леманова Юлия Анатольевна

Действителен с 25.08.2023 по 24.08.2024