

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Средняя школа № 26»

Принята на заседании  
Педагогического совета  
« 07 » июня 2023 г.  
Протокол № 9

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор \_\_\_\_\_  
« 07 » июня 2023 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
**«Ритмика и танец» (34 часа)**  
Направленность программы – художественная

Срок реализации: 1 года  
Возраст обучающихся: 7-11 лет

Автор-составитель:  
Волнянко Елена Евгеньевна, ПДО

Ярославль, 2023 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Ритмика и танец» составлена в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ (ред. от 31.07.2020) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., ступ. в силу с 01.08.2020)
2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (редакция от 30.09.2020)
3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года и плана мероприятий по ее реализации (Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р);
4. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной распоряжением Правительства от 29.05.2015 № 996-р;
5. Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления молодежи», утвержденные 28.09.2020 (Постановление № 28 Главного государственного санитарного врача РФ);
6. Приказ департамента образования Ярославской области от 07.08.2018 № 19-нп «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Ярославской области»
7. Устав ОО

В процессе выполнения специальных упражнений под музыку (ходьба цепочкой или в колонне в соответствии с заданными направлениями, перестроения с образованием кругов, квадратов, «звездочек», «каруселей», движения к определенной цели и между предметами) осуществляется развитие представления обучающихся о пространстве и умения ориентироваться в нем.

Упражнения с предметами: обручами, мячами, шарами, лентами и т.д. - развивают ловкость, быстроту реакции, точность движений.

Упражнения с детскими музыкальными инструментами применяются для развития обучающихся подвижности пальцев, умения ощущать напряжение и расслабление мышц, соблюдать ритмичность и координацию движений рук. Скованность или вялость, отсутствие дифференцировки и точности движений мешают овладению навыками письма и трудовыми приемами. В то же время этот вид деятельности вызывает живой эмоциональный интерес у обучающихся, расширяет их знания, развивает слуховое восприятие.

Движения под музыку дают возможность воспринимать и оценивать ее характер (веселая, грустная), развивают способность переживать содержание музыкального образа. В свою очередь, эмоциональная насыщенность музыки позволяет разнообразить приемы движений и характер упражнений.

Движения под музыку не только оказывают коррекционное воздействие на физическое развитие, но и создают благоприятную основу для совершенствования таких психических функций, как мышление, память, внимание, восприятие. Организующее начало музыки, ее ритмическая структура, динамическая окрашенность, темповые изменения вызывают постоянную концентрацию внимания, запоминание условий выполнения упражнений, быструю реакцию на смену музыкальных фраз.

Задания на самостоятельный выбор движений, соответствующих характеру мелодии, развивают у обучающихся активность и воображение, координацию и выразительность движений.

Занятия ритмикой эффективны для воспитания положительных качеств личности. Выполняя упражнения на пространственные построения, разучивая парные танцы и пляски, двигаясь в

хороводе, обучающиеся приобретают навыки организованных действий, дисциплинированности, учатся вежливо общаться друг с другом.

**Цель программы:** Формирование элементарных двигательных навыков и повышение общей культуры обучающихся.

**Задачи предмета:**

- Уметь чувствовать ритм;
- Уметь выполнять движения под музыку красиво, свободно, координационно точно;
- Формировать танцевальные движения;
- Развивать музыкальный слух, память, внимание, умение согласовывать движения с музыкой;
- Формировать навыки выразительности, пластичности, грациозности и изящества движений,
- Способствовать.

Содержанием работы на занятиях ритмики является музыкально-ритмическая деятельность обучающихся. Они учатся слушать музыку, выполнять под музыку разнообразные движения, петь, танцевать, играть на простейших музыкальных инструментах.

Рабочая программа «Ритмика и танец» рассчитана на 1 час в неделю, общее количество часов в год: 34 часа.

**РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «РИТМИКА и ТАНЕЦ»**

**Личностные результаты:**

- наличие эмоционального отношения к искусству, эстетического взгляда на мир в его целостности, художественном и самобытном разнообразии;
- приобретение начальных навыков социокультурной адаптации в современном мире и позитивная самооценка своих музыкально-творческих возможностей;
- развитие мотивов музыкально-учебной деятельности.

**Предметные результаты:**

- развитие художественного вкуса, устойчивого интереса к музыкально-ритмическому искусству и различным видам (или какому-либо виду) творческой деятельности;
- развитое художественное восприятие, умение оценивать произведения разных видов искусств, размышлять о музыке и танцевальном искусстве как способе выражения духовных переживаний человека;
- общее понятие о роли музыки в жизни человека и его духовно-нравственном развитии, знание основных закономерностей музыкального и танцевального искусства;
- представление о художественной картине мира на основе освоения отечественных традиций и постижения историко-культурной, этнической, региональной самобытности музыкального и танцевального искусства разных народов.
- воспринимать танцевальную музыку различных жанров;
- эстетически откликаться на искусство, выражая свое отношение к нему в различных видах музыкально-танцевальной творческой деятельности;
- определять виды танцев, сопоставлять различные танцевальные музыкальные образы;
- общаться и взаимодействовать в процессе коллективного воплощения различных танцевальных художественных образов.

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**Упражнения на ориентировку в пространстве**

1. Правильное исходное положение. Ходьба и бег: с высоким подниманием бедра, с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка.
2. Перестроение в круг из шеренги, колонны.
3. Ориентировка в направлении движений вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга.

#### 4. Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы.

*Содержание этого раздела составляют упражнения, помогающие обучающимся ориентироваться в пространстве.*

*Правильное исходное положение.*

*Ходьба и бег: с высоким подниманием колен, с отбрасыванием правой ноги вперед и с оттягиванием носка.*

*Построение 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.*

### **Ритмико-гимнастические упражнения**

*Основное содержание этого раздела составляют ритмико-гимнастические упражнения, способствующие выработке необходимых музыкально-двигательных навыков.*

*Также в раздел входят задания на выработку координационных движений.*

*Основная цель данных упражнений - научить обучающихся согласовывать движения рук с движениями ног, туловища, головы.*

*Задания на координацию движений рук лучше проводить после выполнения ритмико-гимнастических упражнений, сидя на стульчиках, чтобы дать возможность обучающимся отдохнуть от активной физической нагрузки.*

#### **1. 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.

#### **Общеразвивающие упражнения.**

*Наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами.*

*Движения рук в разных направлениях без предметов и с предметами (флажки, погремушки, ленты).*

*Наклоны и повороты туловища вправо, влево (класть предметы перед собой и сбоку).*

*Приседание 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.*

#### **2. Упражнения на координацию движений**

- Перекрестное поднятие 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; провозжать движение руки головой, взглядом.

- Отстукивание, прохлопывание, протопывание простых ритмических рисунков.

#### **Упражнения на координацию движений.**

*Перекрестное поднятие 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; провозжать движение руки головой, взглядом.*

*Отстукивание, прохлопывание, протопывание простых ритмических рисунков.*

#### **3. 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).

#### **Упражнения на расслабление мышц**

*Подняв руки в сторону и слегка наклонившись вперед, по сигналу 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).*

#### **Игры под музыку**

1. Выполнение ритмичных движений в соответствии с различным характером музыки, динамикой (громко, тихо), регистрами (высокий, низкий).

2. 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.).

3. 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.

4. Передача притопами, хлопками и другими движениями резких акцентов в музыке.

5. Музыкальные игры с предметами. Игры с пением или речевым сопровождением.

*Во время проведения игр под музыку перед учителем стоит задача научить обучающихся создавать музыкально-двигательный образ.*

*После того как обучающиеся научатся самостоятельно изображать повадки различных животных и птиц, деятельность людей, можно вводить инсценирование песен, а в дальнейшем и хорошо известных сказок.*

*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 подпрыгивание - тяжелым и т.д.).*

*Выполнение имитационных упражнений и игр, построенных на конкретных подражательных образах (повадки зверей и 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.*

### **Танцевальные упражнения**

1. Знакомство с танцевальными движениями. Бодрый, спокойный, топающий шаг. Бег легкий, на полупальцах. Подпрыгивание на двух ногах.

2. Прямой галоп. Маховые движения рук.

3. Элементы русской пляски: простой хороводный шаг, шаг на всей ступне, подбоченившись двумя руками (для девочек — движение с платочком).

4. Притопы одной ногой и поочередно, выставление ноги с носка на пятку.

5. Движения парами: бег, ходьба, кружение на месте.

6. 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 *Задания этого раздела должны носить не только развивающий, но и познавательный характер. Разучивая танцы и пляски, обучающиеся знакомятся с их названиями, а также с основными движениями этих танцев.*

*Исполнение танцев разных народов приобщает обучающихся к народной культуре, умению находить в движениях характерные особенности танцев разных национальностей.*

*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, подбоченившись 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.*

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов
	<b>Введение в ритмику и танец</b>	<b>12</b>
1	Вводный. Техника безопасности на занятии «Ритмика и танец ». Тестовые мероприятия.	1
2	Правильное исходное положение. Ориентировка в направлении движений вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга.	2
3	Перестроение в круг из шеренги и колонны под счет, под музыку. Упражнения на расслабление мышц.	2
4	Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы под музыку и без.	2
5	Отстукивание, прохлопывание, протопывание простых ритмических рисунков.	1
6	Знакомство с танцевальными движениями. Бодрый, спокойный, топающий шаг. Бег легкий, на полупальцах. Подпрыгивание на двух ногах.	2
7	Выполнение ритмичных движений в соответствии с различным характером музыки, динамикой (громко, тихо), регистрами (высокий, низкий).	2
	<b>Игры под музыку</b>	<b>6</b>
8	Музыкальные игры с предметами. Игры с пением.	2
9	Прямой галоп. Маховые движения рук.	2
10	Изучение позиций рук. Игры под музыку.	2
	<b>Ритмика и танец</b>	<b>9</b>
11	Выполнение во время ходьбы и бега несложных заданий с предметами: обегать их, собирать, передавать друг другу, перекладывать с места на место.	1
12	Элементы русской пляски: простой хороводный шаг, шаг на всей ступне, подбоченившись двумя руками (для девочек — движение с платочком).	2
13	Притопы одной ногой и поочередно, выставление ноги с носка на пятку.	2
14	Выполнение во время ходьбы и бега несложных заданий с предметами: обегать их, собирать, передавать друг другу, перекладывать с места на место.	1
15	Музыкальные игры с предметами. Игры с пением или речевым сопровождением.	1
16	Движения парами: бег, ходьба, кружение на месте.	2
	<b>Групповые танцы</b>	<b>7</b>
17	Хороводы в кругу, пляски с притопами, кружением, хлопками.	2
18	Упражнения с обручами.	2
19	Игры с речевым сопровождением.	1
20	Тестовые мероприятия. Флэшмоб.	2
	<b>Итого</b>	<b>34</b>

## **КРИТЕРИИ И НОРМЫ ОЦЕНКИ ДОСТИЖЕНИЯ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ «РИТМИКА и ТАНЕЦ»**

Для оценки исходного уровня развития физической подготовленности ребёнка в начале учебного года (сентябрь) проводится тестирование по ниже представленным контрольным заданиям. В конце учебного года (апрель) проводится повторное тестирование для определения динамики развития двигательных способностей занимающихся по тем же тестам. Контрольные упражнения и критерии оценивания физической подготовленности учащихся.

**Оценка по предмету «Ритмика»** учитывает индивидуальный уровень интеллектуального, психического и музыкального развития обучающихся, интенсивность формирования музыкально-слуховых представлений, практических умений и навыков, накопление первичных знаний о музыке.

Поводом для отрицательной оценки действий обучающихся не могут служить отсутствие ярко выраженного интереса к музыкально-ритмическим занятиям и эмоционального отклика на музыку, бедность танцевальных движений, нарушение координации между слухом и голосом, слухом и моторно-двигательными проявлениями.

### **Тестовые задания:**

<b>Вид контроля</b>	<b>Проверка действий</b>
1.Подъем стопы	Вытягивание и сокращение стопы, круговые движения стопой
2.Выворотность в стопе	Выполнить 1,4,5 позиции ног,
3.Выворотность в бедре	«Лягушка» лежа на спине и животе.
4.Прыжок	Выполнение прыжков на 2 ногах на максимальную высоту.
5.Ритм	Выполнить ритмическую хлопушку руками, ногами, выполнение движения с музыкой и изменением темпа



## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Буренина А.И. Ритмическая мозаика. Программа по ритмической пластике для детей. 2 изд. испр. и доп. – СПб: ПОИРО. 2000 г.
2. Васильева Т.К. «Секрет танца», ТОО «Диомант», ООО «Золотой век» 1997г.
3. Громов Ю. «Танцуйте дети» – Чебоксары 1967 г.
4. Костровицкая В. «100 уроков классического танца» Ленинград «Искусство» ленинградское отделение 1981 г.
5. Коренева Т. Ф. «Музыкально - ритмические движения» для детей дошкольного и младшего школьного возраста 1-2 часть. Гуманитарный издательский центр «ВЛАДОС» 2001 г.
6. Пуртова Т. В., Беликова А.Н. «Учите детей танцевать» «Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС». 2003 г.
7. Программы для общеобразовательных учреждений. Ритмика и бальные танцы. Для начальной и средней школы. Москва «Просвещение» 1997 г.
8. Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ. Внеурочное занятие с учащимися начальных классов. (1-4 классы одиннадцатилетней школы) Москва «Просвещение» 1988 г.