

Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования  
«Центр дополнительного образования»  
Чаплыгинского муниципального района Липецкой области

Рассмотрено  
на заседании методического совета  
протокол №1 от 25.08.2023г.

Утверждаю  
Директор МБУ ДО «ЦДО»  
\_\_\_\_ Л.В.Хаджи-Мухамедова  
приказ № 58 от 25.08.2023г.  
принято на заседании педагогического  
совета 25.08.2023 (протокол №1)

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА  
художественной направленности  
«Ритмика»**

Возраст детей: 7 - 15 лет  
Срок реализации: 2 года

Лукова Наталия Ивановна  
педагог дополнительного образования

г. Чаплыгин  
2023г.

## Содержание

1. Пояснительная записка	3
2. Планируемые результаты	7
3. Учебный план	9
4. Календарный учебный график	9
5. Содержание программы	10
6. Организационно-педагогические условия реализации программы	13
7. Список литературы	15
8. Программно – методическое обеспечение программы	15
9. Рабочая программа «Базовый»	16
10. Рабочая программа «Основной»	22

## Пояснительная записка

Специфика хореографии состоит в том, что мысли, чувства и переживания человека она передает без помощи речи, а средствами движения и мимики. Дети, систематически обучающиеся хореографии, приобретают общую эстетическую и танцевальную культуру.

Образовательная программа танцевального коллектива является результатом обобщения как личного опыта, так и опыта других хореографов. Она включает в себя основы хореографии и содержит несколько больших разделов. Это – партерная гимнастика, классический танец, народный танец, современный танец, постановочные работы, музыкальное развитие с включением музыкальных страничек. Программой также предусмотрено проведение бесед о хореографическом искусстве, посещение концертов, просмотр видеоматериалов и их обсуждение.

Данная программа рассчитана на 2 года обучения без специального отбора, без медицинских противопоказаний. Уровень реализации программы профессионально-ориентированный.

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Ритмика» разработана в соответствии с приказом №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

**Направленность программы** – художественная.

**Актуальность программы.** На современном этапе актуальной становится задача обеспечения сохранения и укрепления здоровья учащихся. Общение с танцем учит детей слушать, воспринимать, оценивать музыку, развивает у них любовь к музыке. Танцевальные занятия развивают детей физически, укрепляют их здоровье: правильно развивают костно-мышечный аппарат, помогают избавиться от физических недостатков, формируют красивую фигуру.

**Педагогическая целесообразность**

Занятия по программе, разработаны с учетом индивидуальных особенностей детей. Они благотворно влияют на развитие памяти, внимания, вестибулярного аппарата, чувства ритма, пластики, способствуют развитию коммуникативных способностей. Оказывают положительное действие на нервную систему, являясь источником положительных эмоций. Программа позволит детям познать и раскрыть свои возможности и способности.

**Цель программы:** Воспитание гармонически развитой личности средствами хореографии. Создание условий для физического развития обучающихся, совместного досуга, общения, реализация творческих способностей учащихся посредством танца.

## Задачи программы

**обучающие:**

- научить детей исполнять танцевальное движение выразительно и одухотворенно;
- освоить навыки координации движений, внимания и памяти;

- изучить основные движения классического танца;
- обучить детей основам народного, бального и эстрадного танца;
- сформировать у детей музыкально-ритмических навыков, красоты и правильности движений.

#### **развивающие:**

- развить физические качества (координацию движений, пластичность);
- развить музыкальный слух, чувство ритма, память, внимание, умение слушать музыку и отражать в движении характер;
- развить творческое воображение ребенка, совершенствовать навыки творческого самовыражения.

#### **воспитательные:**

- Воспитать эстетический вкус (умения видеть красоту движения в танце);
- Воспитать чувство коллективизма;
- Воспитать навыки культурного общения в коллективе;
- Воспитать уважение к танцевальному искусству, народным истокам, к традициям и культуре своего народа;
- побудить в обучающихся интерес к знаниям, зажечь в них огонек творческого соревнования;
- воспитать чувства самостоятельности и ответственности.

Для успешной реализации поставленных задач необходимо руководствоваться следующими принципами:

- от простого к сложному;
- дифференцированность и вариативность;
- продолжительность занятия с учетом индивидуальных и возрастных психологических особенностей ребенка;
- отношения педагога, с обучающимися строятся на взаимном уважении и взаимопонимании;
- успех возможен только при тесном сотрудничестве педагога-хореографа, обучающихся и их родителей.

#### **Отличительная особенность программы**

Данная программа ориентирована на работу с детьми, независимо у них наличие специальных физических данных. В программу входит комплексное обучение, дети изучают классический, народный, бальный и эстрадный танец в комплексе. Программа направлена на воспитание хореографической культуры. Занятия танцем формируют правильную осанку, прививают основы этикета и грамотной манеры поведения в обществе, дают представление об актёрском мастерстве.

#### **Адресат программы**

Программа ориентирована на учащихся 7-15 лет, которые проявляют интерес к хореографии. Набор в группы свободный.

#### **Объем программы**

Занятия в группе проводятся следующим образом.

1 курс обучения – 2 раза в неделю по 2 часа – 144 часа  
2 курс обучения – 3 раза в неделю по 2 часа – 216 часов  
На полное освоение программы требуется 360 часов.

### **Формы обучения и виды занятий**

Форма обучения очная. В каждой возрастной группе занятия происходят с учетом возрастных особенностей учащихся. Используются различные методы: объяснение, показ преподавателя и практическое закрепление с детьми. Дети очень любят импровизировать, поэтому на занятиях часто используется такой метод как импровизация детьми на заданную тему. Занятия включают чередование различных видов деятельности: музыкально-ритмические упражнения и игры, слушание музыки, тренировочные упражнения, танцевальные элементы и движения, творческие задания. Первостепенное значение в деле эстетического воспитания обучающихся имеет музыка, которую они слышат на занятиях и в постановочной практике, поэтому она должна быть доступной и художественной. Программой предусмотрены занятия теоретическими дисциплинами: музыкальная грамота, беседы о хореографическом искусстве.

В курсе обучения хореографии применяются традиционные **методы обучения**: использования слов, наглядного восприятия и практические методы.

**Метод использования слов** - универсальный метод обучения. С его помощью решаются различные задачи: раскрывается содержание музыкальных произведений, объясняются элементарные основы музыкальной грамоты, описывается техника движений в связи с музыкой и др.

**Метод наглядного восприятия** - способствуют более быстрому, глубокому и прочному усвоению учащимися программы курса обучения, повышения интереса к изучаемым упражнениям. К этим методам можно отнести: показ упражнений, демонстрацию плакатов, рисунков, видеозаписей, прослушивание ритма и темпа движений, музыки, которая помогает закреплять мышечное чувство и запоминать движения в связи со звучанием музыкальных отрывков. Всё это способствует воспитанию музыкальной памяти, формированию двигательного навыка, закрепляет привычку двигаться ритмично.

**Практический метод** – основан на активной деятельности самих обучающихся. Этот *метод целостного освоения* упражнений, метод обучения. Названные методы обучения на практике могут быть дополнены различными приёмами педагогического воздействия на учащихся.

### **Формы занятий**

1. Формы организации деятельности:

- групповые;
- подгрупповые;
- индивидуально-групповые;
- репетиционные.

2. Формы проведения занятий.

Используются традиционные и нетрадиционные формы обучения,

активно используются игровые методики, просмотр видео материалов и литературы.

### **Сроки освоения программы**

Программа рассчитана на 2 года обучения. Она предполагает возможность вариативного содержания в зависимости от особенностей творческого развития обучающихся. Педагог может вносить изменения в содержание программы и занятий, дополнять практическими заданиями.

Обучаясь по данной программе и пройдя весь курс обучения, обучающиеся обучаются танцевальному мастерству, они смогут выражать чувства через хореографические композиции. Полученные знания, приобретенные умения и навыки могут являться для них хорошей основой для подготовки к профессиональной деятельности в танцевальных коллективах. У обучающихся сформирована потребность содержательного проведения досуга, готовность проявлять общественную активность.

### **Планируемые результаты**

Предполагаемая 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.

#### **Ожидаемые результаты 1 года обучения**

В задачу первого года обучения входит знакомство с различными жанрами произведения – плясовая, вальс, марш, название упражнений и движений, положением головы, корпуса во время исполнения простейших элементов, развитие элементарных навыков координации движений. На середине зала изучаются элементы и небольшие комбинации русского народного, эстрадных танцев. Развитие навыков координации движений и музыкального слуха.

#### **Знать:**

- танцевальные направления: классическое, народное, бальное, эстрадное;
- характерные особенности позиций рук, ног в народном танце;
- характерные особенности позиции рук, ног, в классическом танце.

#### **Уметь:**

- ходить с высоким подъемом ног, на носочках, на пятках, с каблучка, змейкой, маршировать;
- сохранять правильную осанку;
- переключаться с одного вида движения на другие;
- передвигаться по определенной площадке и в определенном рисунке, запоминая изменения рисунка;
- переходить из одного движения в другое;
- различать музыкальные темпы, соединяя их с элементами упражнений.

#### **Иметь навыки:**

- чувства ритма, уметь отражать в движениях характер музыки;
- легкого шага с носка на пятку;
- выполнения партерной гимнастики.

Также к ожидаемым результатам нужно отнести созданные хореографические сюжетные народные, бальные, эстрадные композиции. Выступление и участие в мероприятиях, концертах, конкурсах, фестивалях.

### **Ожидаемые результаты 2 года обучения**

Второй год обучения включает в себя изучение более сложных элементов способствующих развитию координации движений обучающихся.

**В результате освоения программы, обучающиеся получают следующие**

#### **Личностные результаты:**

- ответственное отношение к учению, общественно полезной деятельности;
- готовность и способность учащихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
- развитие двигательной активности;
- формирование способности к эмоциональному восприятию материала;
- осознавать роль **танца** в жизни.

#### **Метапредметные результаты:**

- умение самостоятельно определять цели, ставить и формулировать новые задачи в своей познавательной деятельности;
- умение планировать, контролировать и оценивать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в хореографической деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с педагогом и другими учащимися;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
- умение адекватно и осознанно использовать физические средства в танцевальной деятельности: для отображения своих чувств, мыслей и потребностей.

#### **Предметные результаты:**

- приобретут начальные знания по хореографии, способность анализировать и объективно оценивать жизненные ситуации, связанные с хореографией;
- сформируются способности проводить художественную деятельность;
- формирование представления о рациональном использовании танцевальных комбинаций и направлений;
- овладеют знаниями и умениями по стилям танца;
- научатся исполнять упражнения, танцевальные движения, хореографические композиции, этюды;

По окончании обучения программы **1 года обучения «Базовый»** учащиеся должны:

#### **Знать:**

- танцевальные направления: классическое, народное, бальное, эстрадное;

- характерные особенности позиций рук, ног в народном танце;
- характерные особенности позиции рук, ног, в классическом танце.
- характерных особенностей исполнения бального танца.

**Уметь:**

- ходить с высоким подъемом ног, на носочках, на пятках, с каблучка, змейкой, маршировать;
- сохранять правильную осанку;
- переключаться с одного вида движения на другие;
- передвигаться по определенной площадке и в определенном рисунке, запоминая изменения рисунка;
- переходить из одного движения в другое;
- различать музыкальные темпы, соединяя их с элементами упражнений.

**Иметь навыки:**

- чувства ритма, уметь отражать в движениях характер музыки;
- легкого шага с носка на пятку;
- выполнения партерной гимнастики;
- музыкальной игры.

По окончании обучения программы **2 года обучения «Основной»** учащиеся должны:

**Знать:**

- терминологию классического и народного танца;
- более подробные углублённые технические требования к исполнению элементов классического танца и фигур народного танца;
- легкого шага с носка на пятку;
- такт и затакт;
- подготовительные движения рук, уметь правильно открыть и закрыть руку на талию;
- знать точки плана класса, их расположение.

**Уметь:**

- владеть центром тяжести тела;
- передать настроение танца в соответствие с характером музыки;
- добиваться результата в исполнении фигур, как соло, так и в паре, проявлять лидерские качества;

**Приобретут навыки:**

- самостоятельной работы (осознанной отработки технической точности и чистоты движений);
- выворотного положения ног, устойчивости, координации движений;
- разбираться в средствах выразительности, выражать характер каждого танца через пластику, эмоции;
- артистичности, эмоциональности и выразительности;
- поддерживать друг друга в трудной ситуации, проявлять терпение при работе в коллективе.

Увидеть результаты достижений каждого ребёнка и танцевального коллектива поможет ежегодный мониторинг. Участие обучающихся в концертах, соревнованиях, творческих проектах, общественно полезных мероприятиях.

Естественным результатом и формой подведения итогов будет участие детей в конкурсах, концертной деятельности различного уровня.

### Учебный план

№ п/п	Наименование курса (года) обучения	Всего часов	Теоретич. часов	Практич. часов	Форма промежуточной аттестации
1	«Базовый»	<b>144</b>	<b>26</b>	<b>118</b>	концерт
2	«Основной»	<b>216</b>	<b>36</b>	<b>180</b>	концерт

### Календарный учебный график на 2023-2024 учебный год

#### 1. Продолжительность учебного года в Центре:

Начало учебного года – 01.09.2023 года

Окончание учебного года – 31.05.2024 года

Начало учебных занятий:

1 год обучения не позднее 15.09.2023;

2 год обучения с 01.09.2024

Комплектование групп 1 года обучения – с 01.09.2023 по 15.09.2023 года.

Продолжительность учебного года – 36 недель.

2. Количество учащихся в группе – 10 -15 человек.

3. Регламент образовательного процесса:

- 1 курс обучения «Базовый» - 4 часа в неделю (144 часа в год)

- 2 курс обучения «Основной» - 6 часов в неделю (216 часов в год)

Занятия проводятся по расписанию, утвержденному директором МБУ ДО «Центр дополнительного образования» Чаплыгинского муниципального района Липецкой области в свободное от занятий в общеобразовательных учреждениях время, включая учебные занятия в субботу и воскресенье. Занятия начинаются не ранее 10.00 часов и заканчиваются не позднее 20.00 часов.

4. Продолжительность занятий.

Продолжительность занятий – 45 минут. В творческих объединениях для учащихся (младшие школьники 1 класс) – 1 академический час – 35 минут.

В целях недопущения перегрузок и сохранения здоровья детей между занятиями групп вводятся обязательные перерывы продолжительностью 15 минут, между каждым академическим часом перерыв не менее 10 минут. В ходе занятий используются элементы здоровьесберегающих технологий.

5. Промежуточная аттестация проводится на последних занятиях по завершению каждого курса учебного плана.

6. В случае производственной необходимости, допускается работа учреждения в нерабочие праздничные дни.

7. Центр организует работу с учащимися в течение всего календарного года.

8. Периодичность проведения родительских собраний:

- организационное собрание - сентябрь;

- итоговое собрание – май;

- индивидуальные встречи – в течение года.

## Содержание программы

№ п/п	Наименование темы	Всего часов	Теоретических часов	Практических часов
<b>1 год обучения - Базовый</b>				
1	Вводное занятие	2	2	—
2	Ритмика	28	4	24
3	Партерная гимнастика.	20	4	16
4	Основы классического танца	18	4	14
5	Основы народного танца	18	2	16
6	Эстрадный танец	16	4	12
7	Постановочная деятельность	28	4	24
8	Игровая деятельность	12	2	10
9	Итоговое занятие. Концерт.	2	—	2
	<b>Всего:</b>	<b>144</b>	<b>26</b>	<b>118</b>
№ п/п	Наименование темы	Всего часов	Теоретических часов	Практических часов
<b>2 год обучения - Основной</b>				
1	Вводное занятие	2	2	—
2	Партерная гимнастика.	36	6	30
3	Основы классического танца	36	6	30
4	Основы народного танца	48	8	40
5	Эстрадный танец	28	4	24
6	Бальный танец	28	4	24
7	Постановочная деятельность	36	6	30
8	Итоговое занятие. Концерт.	2	—	2
	<b>Всего:</b>	<b>216</b>	<b>36</b>	<b>180</b>

### Содержание программы 1года обучения по курсу «Базовый»

#### **Тема1: Вводное занятие.**

*Инструктаж по технике безопасности:* правила поведения в зале, на перемене. Правила пожарной безопасности. Анкетирование. Обсуждение плана работы на год, определение задач. Расписание занятий.

*Понятие о гигиене.* Личная гигиена. Гигиена одежды и обуви.

#### **Тема2: Ритмика.**

*Теория:* Ритм. Счет под музыку. Прослушивание музыкальных композиций. Понятие о характере музыки (веселая. Спокойная, грустная). Темп (быстрый, медленный, умеренный).

*Практика:* Основные базовые шаги. Проверка музыкального слуха. Разнообразные виды передвижения. Маршевые простые шаги. Приставные

простые шаги. Маршевые шаги со сменой ноги. Приставные шаги со сменой ноги. Разучивание танцевальных движений. Разминочный комплекс.

### **Тема 3: Партерная гимнастика.**

*Теория:* Устное теоретическое объяснение всех упражнений.

*Практика:* Каждое занятие по учебному предмету «Партерная гимнастика» включает разминку, комплексы упражнений на полу и релаксацию, которые связаны между собой (Приложение 1). Партерный экзерсис позволяет достичь сразу трех целей: повысить гибкость суставов, улучшить эластичность мышц и связок, нарастить силу мышц:

1. Упражнения, укрепляющие мышцы спины.
2. Упражнения, развивающие подъем стопы.
3. Упражнения, развивающие гибкость позвоночника.
4. Упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса.
5. Упражнения, развивающие подвижность тазобедренного сустава.
6. Упражнения, развивающие выворотность ног.
7. Упражнения, на растягивание мышц и связок и развитие танцевального шага.

### **Тема 4: Основы классического танца.**

*Теория:* Понятия «постановка корпуса», «постановка головы». Понятие «красота» в применении к искусству танца.

*Практика:* Разучивание классических движений. Разучивание позиций рук: подготовительное положение, I, II, III позиции.

Движения на середине зала:

Battement tendu из I во II позицию;

Demi-plie из I и II позиций.

Releve по VI позиции, demi-plie по I и II позициям.

Battement tendu из I во II позицию.

Battement tendu et demi-plie из I и III позиций вперед, в сторону, назад.

Battement tendu jete (маленькие броски) из I и III позиций вперед и в сторону.

Rond de jambe par terre en dehors и en dedans по точкам, а затем слитно.

Passe par terre (проведение ноги по полу) вперед и назад через I позицию.

Port de bras (упражнения, слагающиеся из одновременного движения рук, корпуса, головы).

### **Тема 5: Основы народного танца.**

*Теория:* Беседа о народном танце. Ознакомление с характером исполнения танца.

*Практика:* Элементы и движения русского танца.

Положения рук (свечка, воротца, звездочка, корзиночка).

Движения (припадание, гармошка, веревочка, моталочка, ковырялочка)

Танцевальные шаги (шаг с носочка, на носочках, шаг с подскоком, шаг с поджатыми коленями).

### **Тема 6: Эстрадный танец.**

*Теория:* Теория основных движений.

*Практика:*

1. Техника изоляции;
2. Основные шаги;

3. Основные движения корпусом;
4. Прыжки;
5. Танцевальные комбинации.

### **Тема 7: Постановочная деятельность.**

*Теория:* Разучивание танца.

*Практика:* Постановка концертных номеров, разработка и обсуждение сюжета танцевального номера. Работа над синхронностью. Совместное творчество педагога и обучающегося. Участие обучающихся в фестивалях, конкурсах, соревнованиях внутри учреждения.

### **Тема 8: Игровая деятельность.**

*Теория:* Игры и игровые задания. Приобретение навыков актерского мастерства.

*Практика:* Работа над образом заданных животных, птиц, явлений природы.

Передача при помощи жестов и мимики характера, чувств, настроения. Этюды, передающие явления природы (падают снежинки, идёт дождь и др.). Тематические игры: «Весёлый оркестр», «магазин игрушек», «Солдатушки — бравы ребятушки», «Зеркало», «Трамвайчик», «Куклы» (по выбору педагога). Инсценировка детских песен (по выбору педагога).

**Тема 8: Итоговое занятие.** Промежуточная аттестация. Концерт.

## **Содержание программы 2 года обучения по курсу «Основной»**

### **Тема 1: Вводное занятие.**

*Инструктаж по технике безопасности:* правила поведения в зале, на перемене. Правила пожарной безопасности. Анкетирование. Обсуждение плана работы на год, определение задач. Форма одежды, причёски. Расписание занятий.

*Понятие о гигиене.* Личная гигиена. Гигиена одежды и обуви.

### **Тема 2: Партерная гимнастика.**

*Теория:* Устное теоретическое объяснение всех упражнений.

*Практика:* Каждое занятие по учебному предмету «Партерная гимнастика» включает разминку, комплексы упражнений на полу и релаксацию, которые связаны между собой (Приложение 1). Партерный экзерсис позволяет достичь сразу трех целей: повысить гибкость суставов, улучшить эластичность мышц и связок, нарастить силу мышц:

1. Упражнения, укрепляющие мышцы спины.
2. Упражнения, развивающие подъем стопы.
3. Упражнения. Развивающие гибкость позвоночника.
4. Упражнения, развивающие подвижность тазобедренного сустава.
5. Упражнения, на растягивание мышц и связок и развитие танцевального шага.

### **Тема 3: Основы классического танца.**

*Теория:* Понятия «постановка корпуса», «постановка головы». Понятие «красота» в применении к искусству танца.

*Практика:* Разучивание классических движений. Разучивание позиций рук: подготовительное положение, I, II, III позиции.

Движения на середине зала:

Battement tendu из I во II позицию;

Demi-plie из I и II позиций.

Releve по VI позиции, demi-plie по I и II позициям.

Battement tendu из I во II позицию.

Battement tendu et demi-plie из I и III позиций вперед, в сторону, назад.

Battement tendu jete (маленькие броски) из I и III позиций вперед и в сторону.

Rond de jambe par terre en dehors и en dedans по точкам, а затем слитно.

Passe par terre (проведение ноги по полу) вперед и назад через I позицию.

Port de bras (упражнения, слагающиеся из одновременного движения рук, корпуса, головы).

- прыжки по 1 и 2 позиции

- перегиб корпуса назад

- переход рук из одной позиции в другую

- повороты и наклоны головы

Вращение по диагонали.

#### **Тема 4: Основы народного танца.**

*Теория:* Ходы русского танца: простой, переменный, с ударами, дробный.

Элементы русского танца: вынос ноги на каблук вперед, в сторону, дробь на 1/8, гармошка, елочка, припадание, ковырялочка с притопами, высокая ковырялочка, веревочка (одинарная, двойная, с выносом ноги в стороны), моталочка.

Практическая работа: освоение движений народных танцев.

#### **Тема 5: Эстрадный танец.**

*Теория:* Танцевальная разминка. Функциональное назначение и особенности проведения основных видов разминки: сидя, лежа, стоя. Техника прыжков и вращений. Освоение упражнений по исправлению недостатков опорно-двигательного аппарата. Виды тренинга корпуса, бедер, диафрагмы, мимики перед зеркалом, танцевального шага, основных поворотов

Практическая работа: освоение поз и движений, характерных для эстрадного танца; индивидуальная работа с одаренными учениками.

#### **Тема 6: Бальный танец.**

*Теория:* История происхождения «Медленного вальса». Знакомство с видами историко-бытового танца с его особенностями и манерой исполнения. Понятие спусков и подъемов, опорной и рабочей ног, выноса рабочей ноги, приставки, учебной рамки рук, учебное положение рук при исполнении движений по одному, баланса, растяжения позвоночника. Ритмический рисунок танца.

*Практика:*

Разучивание основного шага и элементов танца, соответствующих положений по одному и в паре (постановка корпуса, линии рук, ног), комбинаций и связок. Изучение поклона, шаг «Польки», вальсового шага, вальс в повороте, балансе, «лодочка», «окошко».

Разучивание основного шага и элементов танца «Рилио» (прыжки, подскоки, бег, хлопки); «Сударушка» (шаг с притопом, повороты в паре); «Русские узоры» (основной ход, переходы в парах, воротца); «Полонез» (основной ход, переходы, перестроения в парах).

### **Тема 7 : Постановочная деятельность.**

*Теория:* Разучивание танца.

*Практика:* Постановка концертных номеров, разработка и обсуждение сюжета танцевального номера. Работа над синхронностью. Совместное творчество педагога и обучающегося. Участие обучающихся в фестивалях, конкурсах, соревнованиях внутри учреждения.

**Тема 8: Итоговое занятие.** Промежуточная аттестация. Концерт.

## **Организационно-педагогические условия реализации программы**

### Материально – техническое обеспечение

Для успешной реализации программы необходимо следующее:

- спортивный зал
- музыкальный центр, USB флеш-накопитель;
- танцевальные атрибуты (платочки, ленточки, мячи, скакалка);
- костюмы, головные уборы (в соответствии с репертуаром);
- коврики для выполнения упражнений.

*Учебно-методический комплекс формируется на основе аудио и видеоматериалов:*

- сборники современной музыки;
- видео с выступлениями современных танцевальных коллективов;
- фотоматериалы;
- иллюстрации из книг по хореографии.

### **Методические материалы**

- дополнительная образовательная (общеразвивающая) программа «Ритмика»
- наглядные пособия, схемы танцевальных движений;
- подборка информации по истории развития народных танцев;
- инструкции по технике безопасности;
- методическая литература;
- сценарии проведения культурно-массовых мероприятий.

### **Оценочные материалы к промежуточной аттестации**

#### **Условия реализации программы.**

Программа рассчитана для детей 7 - 15 лет, на 2 года обучения. На реализацию программы отводится 360 часов. Занятия проводятся в соответствии с нормами СанПиНа.

**Формы промежуточной аттестации:** аттестация обучающихся проводится в конце учебного года. Форма проведения промежуточной аттестации: концерт. Результатом промежуточной аттестации являются низкий, средний или

высокий уровни освоения детьми дополнительной образовательной (общеразвивающей) программы «Ритмика».

Низкий уровень – танцевальные движения выполняются по образцу с погрешностями;

средний уровень – танцевальные движения выполняются по образцу, качественно, аккуратно;

высокий уровень – проявляется творческое отношение к выполнению танцевальной деятельности. Проведение аттестации обучающихся осуществляется педагогом дополнительного образования на последнем занятии учебного года.

### **Кадровые условия**

Программу реализует педагог дополнительного образования со средне-специальным образованием, учитывающий возрастные и индивидуальные особенности детей.

### **Воспитательная работа**

Сегодня, как никогда, актуальна проблема воспитания учащихся. Организация воспитательной работы с учащимися едино с образовательным процессом в объединении. Именно поэтому с ними проводятся беседы: о культуре поведения, асоциальном поведении, о вредных и пагубных привычках (курение, наркотики). Ежемесячные поздравления именинников, творческие встречи с интересными людьми города, участниками войны, воинами-интернационалистами. Проведение развлекательных мероприятий, игр, соревнований, интеллектуальных игр во время каникул. Организация и участие в конкурсах, выступления в художественной самодеятельности по плану учреждения. В целях патриотического воспитания учащихся планируется изучение гимна Российской Федерации, патриотических танцев.

### **Работа с родителями**

1. Проводить индивидуальные встречи и беседы.
2. Организовывать и проводить выставки, показательные выступления учащихся для родителей.
3. Проводить родительские собрания 2 раза в год.
4. По желанию родителей возможность присутствовать на занятиях объединения.

### **Список литературы**

Аверкович Э.П. Композиция упражнений в художественной гимнастике: метод. рек. / Э.П. Аверкович. М.: Изд-во ВНИИФК, 198

1. Беликова А.Н. – «Современные танцы» — М., Сов. Россия, 2000 г.
2. Беликова А. «Учите детей танцевать.» – М., «Владос», 2004.
3. Беликова А. «Тренаж современной пластики» — М., «Советская Россия» 2000г.

4. Бриске Э. «Ритмика и танец». Ч. I, II. – Челябинск: ЧГИК, 1993.
5. Зенина Н.Н. Краткая методика преподавания модерн-джаз танца: для начинающих (1-год обучения, базовый уровень) / Н.Н. Зенина.
6. Мошкова Е.И «Ритмика» – М., Просвещение, 1997 г.
7. Никитин А.Б. «Театр, где играют дети»-М. И.- во ВЛАДОС, 2001 г.
8. Никитин В.Н. «Модерн – джаз танец- начало обучения» — М., 2003г.
9. Никитин В.Ю. Композиция урока и методика преподавания модерн-джаз танца: учебное пособие / В.Ю. Никитин. - М.: Издательский дом "Один из лучших", 2006
- 10.Полятков С.С. «Основы современного танца» — Ростов н- Д: Феникс 2005год
- 11.Федеральный закон от 29.01.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- 12.Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 24.12.2020 №44 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образованию детей».
- 13.Приказ Министерства просвещения России от 27.07.2022 №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- 14.Устав МБУ ДО «ЦДО».

#### **Литература для обучающихся и родителей:**

1. Барабаш Л.Н. Хореография для самых маленьких. – Мозырь: Белый Ветер, 2002
2. Михайлова М.А., Воронина Н.В. Танцы, игры, упражнения для красивого движения. – Ярославль: Академия, 2000
3. Пасютинская В. Волшебный мир танца: Книга для учащихся. – М.: Просвещение, 1985

#### **Программно – методическое обеспечение**

##### **Методическое обеспечение:**

- Рабочая программа курса «Базовый» (Приложение 1)
- Рабочая программа курса «Основной» (Приложение 2)

**Рабочая программа**  
**к ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ**  
**(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ) ПРОГРАММЕ**  
**«Ритмика»**  
**художественной направленности**

**1 курс обучения**

По окончании обучения программы **1 года обучения «Базовый»** учащиеся должны:

***Знать:***

- правила поведения и общения со сверстниками и педагогом;
- основные технические требования к исполнению фигур танца, ритмический рисунок изучаемых танцев;
- значение специальных терминов и понятий;
- правила исполнения движений партнера, классического и народного танца;
- схему движений в танцевальном зале.

***Уметь:***

- различать положение правильной и неправильной осанки;
- исполнять шаг с носка и с каблука в изучаемых танцах;
- делать добавочные шаги (на восьмые доли);
- разбираться в средствах музыкальной выразительности (темп: быстро, медленно; характер: задорно, весело, спокойно, плавно и т.д.);
- добиваться результата в выполнении упражнений;
- различать принадлежность мелодии к одному из 3 изучаемых танцев.

***Иметь навыки:***

- музыкально-ритмической координации;
- музыкальной игры.

**Содержание программы обучения по курсу «Базовый»**

**Тема1: Вводное занятие.**

*Инструктаж по технике безопасности:* правила поведения в зале, на перемене. Правила пожарной безопасности. Анкетирование. Обсуждение плана работы на год, определение задач. Расписание занятий.

*Понятие о гигиене.* Личная гигиена. Гигиена одежды и обуви.

**Тема2: Ритмика.**

*Теория:* Ритм. Счет под музыку. Прослушивание музыкальных композиций. Понятие о характере музыки (веселая. Спокойная, грустная). Темп (быстрый, медленный, умеренный).

*Практика:* Основные базовые шаги. Проверка музыкального слуха. Разнообразные виды передвижения. Маршевые простые шаги. Приставные простые шаги. Маршевые шаги со сменой ноги. Приставные шаги со сменой ноги. Разучивание танцевальных движений. Разминочный комплекс.

### **Тема 3: Партерная гимнастика.**

*Теория:* Устное теоретическое объяснение всех упражнений.

*Практика:* Каждое занятие по учебному предмету «Партерная гимнастика» включает разминку, комплексы упражнений на полу и релаксацию, которые связаны между собой (Приложение 1). Партерный экзерсис позволяет достичь сразу трех целей: повысить гибкость суставов, улучшить эластичность мышц и связок, нарастить силу мышц:

6. Упражнения, укрепляющие мышцы спины.
7. Упражнения, развивающие подъем стопы.
8. Упражнения. Развивающие гибкость позвоночника.
9. Упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса.
10. Упражнения, развивающие подвижность тазобедренного сустава.
11. Упражнения, развивающие выворотность ног.
12. Упражнения, на растягивание мышц и связок и развитие танцевального шага.

### **Тема 4: Основы классического танца.**

*Теория:* Понятия «постановка корпуса», «постановка головы». Понятие «красота» в применении к искусству танца.

*Практика:* Разучивание классических движений. Разучивание позиций рук: подготовительное положение, I, II, III позиции.

Движения на середине зала:

Battement tendu из I во II позицию;

Demi-plie из I и II позиций.

Releve по VI позиции, demi-plie по I и II позициям.

Battement tendu из I во II позицию.

Battement tendu et demi-plie из I и III позиций вперед, в сторону, назад.

Battement tendu jete (маленькие броски) из I и III позиций вперед и в сторону.

Rond de jambe par terre en dehors и en dedans по точкам, а затем слитно.

Passe par terre (проведение ноги по полу) вперед и назад через I позицию.

Port de bras (упражнения, слагающиеся из одновременного движения рук, корпуса, головы).

### **Тема 5: Основы народного танца.**

*Теория:* Беседа о народном танце. Ознакомление с характером исполнения танца.

*Практика:* Элементы и движения русского танца.

Положения рук (свечка, воротца, звездочка, корзиночка).

Движения (припадание, гармошка, веревочка, моталочка, ковырялочка)

Танцевальные шаги (шаг с носочка, на носочках, шаг с подскоком, шаг с поджатыми коленями).

### **Тема 6: Эстрадный танец.**

*Теория:* Теория основных движений.

*Практика:*

6. Техника изоляции;
7. Основные шаги;
8. Основные движения корпусом;
9. Прыжки;

## 10. Танцевальные комбинации.

### **Тема 7: Постановочная деятельность.**

*Теория:* Разучивание танца.

*Практика:* Постановка концертных номеров, разработка и обсуждение сюжета танцевального номера. Работа над синхронностью. Совместное творчество педагога и обучающегося. Участие обучающихся в фестивалях, конкурсах, соревнованиях внутри учреждения.

### **Тема 8: Игровая деятельность.**

*Теория:* Игры и игровые задания. Приобретение навыков актерского мастерства.

*Практика:* Работа над образом заданных животных, птиц, явлений природы.

Передача при помощи жестов и мимики характера, чувств, настроения. Этюды, передающие явления природы (падают снежинки, идёт дождь и др.).

Тематические игры: «Весёлый оркестр», «магазин игрушек», «Солдатушки — бравы ребятушки», «Зеркало», «Трамвайчик», «Куклы» (по выбору педагога).

Инсценировка детских песен (по выбору педагога).

**Тема 8: Итоговое занятие.** Промежуточная аттестация. Концерт.

## **Группа № 1**

- Возраст учащихся: 7-15 лет
- Занятия проводятся 2 раза в неделю по следующему расписанию:
- Вторник, четверг: 13.15-13.50; 14.00-14.35.

№ n/n	тема	Дата проведения	
		По плану	По факту
1.	Вводное занятие	05.09.2023	
2.	Вводное занятие	05.09.2023	
3.	Ритмика	07.09.2023	
4.	Ритмика	07.09.2023	
5.	Партерная гимнастика	12.09.2023	
6.	Партерная гимнастика	12.09.2023	
7.	Игровая деятельность	14.09.2023	
8.	Игровая деятельность	14.09.2023	
9.	Ритмика	19.09.2023	
10.	Ритмика	19.09.2023	
11.	Основы классического танца	21.09.2023	

12.	Основы классического танца	21.09.2023	
13.	Ритмика	26.09.2023	
14.	Ритмика	26.09.2023	
15.	Эстрадный танец	28.09.2023	
16.	Эстрадный танец	28.09.2023	
17.	Ритмика	03.10.2023	
18.	Ритмика	03.10.2023	
19.	Партерная гимнастика	05.10.2023	
20.	Партерная гимнастика	05.10.2023	
21.	Основы классического танца	10.10.2023	
22.	Основы классического танца	10.10.2023	
23.	Ритмика	12.10.2023	
24.	Ритмика	12.10.2023	
25.	Эстрадный танец	17.10.2023	
26.	Эстрадный танец	17.10.2023	
27.	Игровая деятельность	19.10.2023	
28.	Игровая деятельность	19.10.2023	
29.	Основы классического танца	24.10.2023	
30.	Основы классического танца	24.10.2023	
31.	Постановочная деятельность	26.10.2023	
32.	Постановочная деятельность	26.10.2023	
33.	Основы классического танца	31.10.2023	
34.	Основы классического танца	31.10.2023	
35.	Ритмика	02.11.2023	
36.	Ритмика	02.11.2023	
37.	Партерная гимнастика	07.11.2023	
38.	Партерная гимнастика	07.11.2023	
39.	Постановочная деятельность	09.11.2023	

40.	Постановочная деятельность	09.11.2023	
41.	Основы классического танца	14.11.2023	
42.	Основы классического танца	14.11.2023	
43.	Постановочная деятельность	16.11.2023	
44.	Постановочная деятельность	16.11.2023	
45.	Ритмика	21.11.2023	
46.	Ритмика	21.11.2023	
47.	Партерная гимнастика	23.11.2023	
48.	Партерная гимнастика	23.11.2023	
49.	Эстрадный танец	28.11.2023	
50.	Эстрадный танец	28.11.2023	
51.	Постановочная деятельность	30.11.2023	
52.	Постановочная деятельность	30.11.2023	
53.	Основы народного танца	05.12.2023	
54.	Основы народного танца	05.12.2023	
55.	Основы классического танца	07.12.2023	
56.	Основы классического танца	07.12.2023	
57.	Основы народного танца	12.12.2023	
58.	Основы народного танца	12.12.2023	
59.	Эстрадный танец	14.12.2023	
60.	Эстрадный танец	14.12.2023	
61.	Партерная гимнастика	19.12.2023	
62.	Партерная гимнастика	19.12.2023	
63.	Игровая деятельность	21.12.2023	
64.	Игровая деятельность	21.12.2023	
65.	Партерная гимнастика	26.12.2023	
66.	Партерная гимнастика	26.12.2023	
67.	Постановочная деятельность	28.12.2023	

68.	Постановочная деятельность	28.12.2023	
69.	Основы народного танца	09.01.2024	
70.	Основы народного танца	09.01.2024	
71.	Эстрадный танец	11.01.2024	
72.	Эстрадный танец	11.01.2024	
73.	Постановочная деятельность	16.01.2024	
74.	Постановочная деятельность	16.01.2023	
75.	Эстрадный танец	18.01.2024	
76.	Эстрадный танец	18.01.2024	
77.	Ритмика	23.01.2024	
78.	Ритмика	23.01.2024	
79.	Постановочная деятельность	25.01.2024	
80.	Постановочная деятельность	25.01.2024	
81.	Игровая деятельность	30.01.2024	
82.	Игровая деятельность	30.01.2024	
83.	Партерная гимнастика	01.02.2024	
84.	Партерная гимнастика	01.02.2024	
85.	Постановочная деятельность	06.02.2024	
86.	Постановочная деятельность	06.02.2024	
87.	Основы классического танца	08.02.2024	
88.	Основы классического танца	08.02.2024	
89.	Ритмика	13.02.2024	
90.	Ритмика	13.02.2024	
91.	Постановочная деятельность	15.02.2024	
92.	Постановочная деятельность	15.02.2024	
93.	Партерная гимнастика	20.02.2024	
94.	Партерная гимнастика	20.02.2024	
95.	Основы классического танца	22.02.2024	

96.	Основы классического танца	22.02.2024	
97.	Постановочная деятельность	27.02.2024	
98.	Постановочная деятельность	27.02.2024	
99.	Основы народного танца	29.02.2024	
100.	Основы народного танца	29.02.2024	
101.	Ритмика	05.03.2024	
102.	Ритмика	05.03.2024	
103.	Партерная гимнастика	07.03.2024	
104.	Партерная гимнастика	07.03.2024	
105.	Постановочная деятельность	12.03.2024	
106.	Постановочная деятельность	12.03.2024	
107.	Эстрадный танец	14.03.2024	
108.	Эстрадный танец	14.03.2024	
109.	Ритмика	19.03.2024	
110.	Ритмика	19.03.2024	
111.	Партерная гимнастика	21.03.2024	
112.	Партерная гимнастика	21.03.2024	
113.	Игровая деятельность	26.03.2024	
114.	Игровая деятельность	26.03.2024	
115.	Основы народного танца	28.03.2024	
116.	Основы народного танца	28.03.2024	
117.	Ритмика	02.04.2024	
118.	Ритмика	02.04.2024	
119.	Эстрадный танец	04.04.2024	
120.	Эстрадный танец	04.04.2024	
121.	Основы народного танца	09.04.2024	
122.	Основы народного танца	09.04.2024	
123.	Постановочная деятельность	11.04.2024	

124.	Постановочная деятельность	11.04.2024	
125.	Основы народного танца	16.04.2024	
126.	Основы народного танца	16.04.2024	
127.	Постановочная деятельность	18.04.2024	
128.	Постановочная деятельность	18.04.2024	
129.	Основы народного танца	23.04.2024	
130.	Основы народного танца	23.04.2024	
131.	Постановочная деятельность	25.04.2024	
132.	Постановочная деятельность	25.04.2024	
133.	Основы классического танца	30.04.2024	
134.	Основы классического танца	30.04.2024	
135.	Ритмика	07.05.2024	
136.	Ритмика	07.05.2024	
137.	Игровая деятельность	14.05.2024	
138.	Игровая деятельность	14.05.2024	
139.	Ритмика	16.05.2024	
140.	Ритмика	16.05.2024	
141.	Основы народного танца	21.05.2024	
142.	Основы народного танца	21.05.2024	
143.	Итоговое занятие. Промежуточная аттестация. Концерт.	23.05.2024	
144.	Итоговое занятие. Промежуточная аттестация. Концерт.	23.05.2024	

### Группа № 3

- Возраст учащихся:
- Занятия проводятся 2 раза в неделю по следующему расписанию:
- Понедельник 12.30-13.05, 13.15-13.50;
- Среда 11.40-12.15, 12.25-13.00.

№ n/n	тема	Дата проведения	
		По плану	По факту
1.	Вводное занятие	04.09.2023	
2.	Вводное занятие	04.09.2023	
3.	Ритмика	06.09.2023	
4.	Ритмика	06.09.2023	
5.	Партерная гимнастика	11.09.2023	
6.	Партерная гимнастика	11.09.2023	
7.	Игровая деятельность	13.09.2023	
8.	Игровая деятельность	13.09.2023	
9.	Ритмика	18.09.2023	
10.	Ритмика	18.09.2023	
11.	Основы классического танца	20.09.2023	
12.	Основы классического танца	20.09.2023	
13.	Ритмика	25.09.2023	
14.	Ритмика	25.09.2023	
15.	Эстрадный танец	27.09.2023	
16.	Эстрадный танец	27.09.2023	
17.	Ритмика	02.10.2023	
18.	Ритмика	02.10.2023	

19.	Партерная гимнастика	04.10.2023	
20.	Партерная гимнастика	04.10.2023	
21.	Основы классического танца	09.10.2023	
22.	Основы классического танца	09.10.2023	
23.	Ритмика	11.10.2023	
24.	Ритмика	11.10.2023	
25.	Эстрадный танец	16.10.2023	
26.	Эстрадный танец	16.10.2023	
27.	Игровая деятельность	18.10.2023	
28.	Игровая деятельность	18.10.2023	
29.	Основы классического танца	23.10.2023	
30.	Основы классического танца	23.10.2023	
31.	Постановочная деятельность	25.10.2023	
32.	Постановочная деятельность	25.10.2023	
33.	Основы классического танца	30.10.2023	
34.	Основы классического танца	30.10.2023	
35.	Ритмика	01.11.2023	
36.	Ритмика	01.11.2023	
37.	Партерная гимнастика	06.11.2023	
38.	Партерная гимнастика	06.11.2023	
39.	Постановочная деятельность	08.11.2023	
40.	Постановочная деятельность	08.11.2023	
41.	Основы классического танца	13.11.2023	
42.	Основы классического танца	13.11.2023	
43.	Постановочная деятельность	15.11.2023	

44.	Постановочная деятельность	15.11.2023	
45.	Ритмика	20.11.2023	
46.	Ритмика	20.11.2023	
47.	Партерная гимнастика	22.11.2023	
48.	Партерная гимнастика	22.11.2023	
49.	Эстрадный танец	27.11.2023	
50.	Эстрадный танец	27.11.2023	
51.	Постановочная деятельность	29.11.2023	
52.	Постановочная деятельность	29.11.2023	
53.	Основы народного танца	04.12.2023	
54.	Основы народного танца	04.12.2023	
55.	Основы классического танца	06.12.2023	
56.	Основы классического танца	06.12.2023	
57.	Основы народного танца	11.12.2023	
58.	Основы народного танца	11.12.2023	
59.	Эстрадный танец	13.12.2023	
60.	Эстрадный танец	13.12.2023	
61.	Партерная гимнастика	18.12.2023	
62.	Партерная гимнастика	18.12.2023	
63.	Игровая деятельность	20.12.2023	
64.	Игровая деятельность	20.12.2023	
65.	Партерная гимнастика	25.12.2023	
66.	Партерная гимнастика	25.12.2023	
67.	Постановочная деятельность	27.12.2023	
68.	Постановочная деятельность	27.12.2023	

69.	Основы народного танца	10.01.2024	
70.	Основы народного танца	10.01.2024	
71.	Эстрадный танец	15.01.2024	
72.	Эстрадный танец	15.01.2024	
73.	Постановочная деятельность	17.01.2024	
74.	Постановочная деятельность	17.01.2024	
75.	Эстрадный танец	22.01.2024	
76.	Эстрадный танец	22.01.2024	
77.	Ритмика	24.01.2024	
78.	Ритмика	24.01.2024	
79.	Постановочная деятельность	29.01.2024	
80.	Постановочная деятельность	29.01.2024	
81.	Игровая деятельность	31.01.2024	
82.	Игровая деятельность	31.01.2024	
83.	Партерная гимнастика	05.02.2024	
84.	Партерная гимнастика	05.02.2024	
85.	Постановочная деятельность	07.02.2024	
86.	Постановочная деятельность	07.02.2024	
87.	Основы классического танца	12.02.2024	
88.	Основы классического танца	12.02.2024	
89.	Ритмика	14.02.2024	
90.	Ритмика	14.02.2024	
91.	Постановочная деятельность	19.02.2024	
92.	Постановочная деятельность	19.02.2024	
93.	Партерная гимнастика	21.02.2024	

94.	Партерная гимнастика	21.02.2024	
95.	Основы классического танца	26.02.2024	
96.	Основы классического танца	26.02.2024	
97.	Постановочная деятельность	28.02.2024	
98.	Постановочная деятельность	28.02.2024	
99.	Основы народного танца	04.03.2024	
100.	Основы народного танца	04.03.2024	
101.	Ритмика	06.03.2024	
102.	Ритмика	06.03.2024	
103.	Партерная гимнастика	11.03.2024	
104.	Партерная гимнастика	11.03.2024	
105.	Постановочная деятельность	13.03.2024	
106.	Постановочная деятельность	13.03.2024	
107.	Эстрадный танец	18.03.2024	
108.	Эстрадный танец	18.03.2024	
109.	Ритмика	20.03.2024	
110.	Ритмика	20.03.2024	
111.	Партерная гимнастика	25.03.2024	
112.	Партерная гимнастика	25.03.2024	
113.	Игровая деятельность	27.03.2024	
114.	Игровая деятельность	27.03.2024	
115.	Основы народного танца	01.04.2024	
116.	Основы народного танца	01.04.2024	
117.	Ритмика	03.04.2024	
118.	Ритмика	03.04.2024	

119.	Эстрадный танец	08.04.2024	
120.	Эстрадный танец	08.04.2024	
121.	Основы народного танца	10.04.2024	
122.	Основы народного танца	10.04.2024	
123.	Постановочная деятельность	15.04.2024	
124.	Постановочная деятельность	15.04.2024	
125.	Основы народного танца	17.04.2024	
126.	Основы народного танца	17.04.2024	
127.	Постановочная деятельность	22.04.2024	
128.	Постановочная деятельность	22.04.2024	
129.	Основы народного танца	24.04.2024	
130.	Основы народного танца	24.04.2024	
131.	Постановочная деятельность	29.04.2024	
132.	Постановочная деятельность	29.04.2024	
133.	Основы классического танца	06.05.2024	
134.	Основы классического танца	06.05.2024	
135.	Ритмика	08.05.2024	
136.	Ритмика	08.05.2024	
137.	Игровая деятельность	13.05.2024	
138.	Игровая деятельность	13.05.2024	
139.	Ритмика	15.05.2024	
140.	Ритмика	15.05.2024	
141.	Основы народного танца	20.05.2024	
142.	Основы народного танца	20.05.2024	
143.	Итоговое занятие. Промежуточная аттестация. Концерт.	22.05.2024	

144.	Итоговое занятие. Промежуточная аттестация. Концерт.	22.05.2024	
------	--	------------	--

**Рабочая программа  
к ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ  
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ) ПРОГРАММЕ «Ритмика»  
художественной направленности**

**2 курс обучения**

По окончании программы **2 года обучения «Базовый»** обучающиеся должны:

***Знать:***

- основные танцевальные движения;
- понятий и терминов программных движений;
- понятие особенностей балльных танцев;
- понятие особенностей народных танцев.

***Уметь:***

- воспринимать движение, как символ прекрасного, свободного способа самовыражения;
- соединять отдельные движения в хореографической композиции;
- исполнять движения классического характера
- грамотно исполнять движения хореографических постановок;
- определять темп, ритм, характер в предлагаемой мелодии;
- самостоятельно придумывать движения, фигуры во время игр.

***Иметь навыки:***

- музыкально-ритмической координации;
- музыкальной игры.

**Содержание программы обучения по курсу «Базовый»**

**Тема1: Вводное занятие.**

*Инструктаж по технике безопасности:* правила поведения в зале, на перемене. Правила пожарной безопасности. Анкетирование. Обсуждение плана работы на год, определение задач. Форма одежды, прически. Расписание занятий.

*Понятие о гигиене.* Личная гигиена. Гигиена одежды и обуви.

**Тема2: Партерная гимнастика.**

*Теория:* Устное теоретическое объяснение всех упражнений.

*Практика:* Каждое занятие по учебному предмету «Партерная гимнастика» включает разминку, комплексы упражнений на полу и релаксацию, которые связаны между собой (Приложение1). Партерный экзерсис позволяет достичь

сразу трех целей: повысить гибкость суставов, улучшить эластичность мышц и связок, нарастить силу мышц:

1. Упражнения, укрепляющие мышцы спины.
2. Упражнения, развивающие подъем стопы.
3. Упражнения. Развивающие гибкость позвоночника.
4. Упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса.
5. Упражнения, развивающие подвижность тазобедренного сустава.
6. Упражнения, развивающие выворотность ног.
7. Упражнения, на растягивание мышц и связок и развитие танцевального шага.

### **Тема 3: Основы классического танца.**

*Теория:* Понятия «постановка корпуса», «постановка головы». Понятие «красота» в применении к искусству танца.

*Практика:* Разучивание классических движений. Разучивание позиций рук: подготовительное положение, I, II, III позиции.

Движения на середине зала:

Battement tendu из I во II позицию;

Demi-plie из I и II позиций.

Releve по VI позиции, demi-plie по I и II позициям.

Battement tendu из I во II позицию.

Battement tendu et demi-plie из I и III позиций вперед, в сторону, назад.

Battement tendu jete (маленькие броски) из I и III позиций вперед и в сторону.

Rond de jambe par terre en dehors и en dedans по точкам, а затем слитно.

Passe par terre (проведение ноги по полу) вперед и назад через I позицию.

Port de bras (упражнения, слагающиеся из одновременного движения рук, корпуса, головы).

- прыжки по 1 и 2 позиции

- перегиб корпуса назад

- переход рук из одной позиции в другую

- повороты и наклоны головы

Вращение по диагонали.

### **Тема 4: Основы народного танца.**

*Теория:* Ходы русского танца: простой, переменный, с ударами, дробный.

Элементы русского танца: вынос ноги на каблук вперед, в сторону, дробь на 1/8, гармошка, елочка, припадание, ковырялочка с притопами, высокая ковырялочка, веревочка (одинарная, двойная, с выносом ноги в стороны), моталочка.

Практическая работа: освоение движений народных танцев.

### **Тема 5: Эстрадный танец.**

*Теория:* Танцевальная разминка. Функциональное назначение и особенности проведения основных видов разминки: сидя, лежа, стоя. Техника прыжков и вращений. Освоение упражнений по исправлению недостатков опорно-

двигательного аппарата. Виды тренинга корпуса, бедер, диафрагмы, мимики перед зеркалом, танцевального шага, основных поворотов

Практическая работа: освоение поз и движений, характерных для эстрадного танца; индивидуальная работа с одаренными учениками.

### **Тема 6: Бальный танец.**

*Теория:* История происхождения «Медленного вальса». Знакомство с видами историко-бытового танца с его особенностями и манерой исполнения. Понятие спусков и подъемов, опорной и рабочей ног, выноса рабочей ноги, приставки, учебной рамки рук, учебное положение рук при исполнении движений по одному, баланса, растяжения позвоночника. Ритмический рисунок танца.

*Практика:*

Разучивание основного шага и элементов танца, соответствующих положений по одному и в паре (постановка корпуса, линии рук, ног), комбинаций и связок. Изучение поклона, шаг «Польки», вальсового шага, вальс в повороте, балансе, «лодочка», «окошко».

Разучивание основного шага и элементов танца «Рилио» (прыжки, подскоки, бег, хлопки); «Сударушка» (шаг с притопом, повороты в паре);

«Русские узоры» (основной ход, переходы в парах, воротца); «Полонез» (основной ход, переходы, перестроения в парах).

### **Тема 7 : Постановочная деятельность.**

*Теория:* Разучивание танца.

*Практика:* Постановка концертных номеров, разработка и обсуждение сюжета танцевального номера. Работа над синхронностью. Совместное творчество педагога и обучающегося. Участие обучающихся в фестивалях, конкурсах, соревнованиях внутри учреждения.

**Тема 8: Итоговое занятие.** Промежуточная аттестация.

Концерт.

### **Группа № 4**

- Возраст обучающихся: 7-15 лет
- Занятия проводятся 3 раза в неделю по следующему расписанию:
- Понедельник: 14.05-14.40, 14.50-15.25
- Среда : 13.15-13.50, 14.00-14.35
- пятница: 14.00-14.35; 14.45-15.20.

№ n/n	тема	Дата проведения	
		По плану	По факту
1.	Вводное занятие	01.09.2023	
2.	Вводное занятие	01.09.2023	

3.	Основы классического танца	04.09.2023	
4.	Партерная гимнастика	04.09.2023	
5.	Эстрадный танец	06.09.2023	
6.	Эстрадный танец	06.09.2023	
7.	Основы народного танца	08.09.2023	
8.	Основы народного танца	08.09.2023	
9.	Основы классического танца	11.09.2023	
10.	Партерная гимнастика	11.09.2023	
11.	Основы народного танца	13.09.2023	
12.	Основы народного танца	13.09.2023	
13.	Бальный танец	15.09.2023	
14.	Бальный танец	15.09.2023	
15.	Основы классического танца	18.09.2023	
16.	Партерная гимнастика	18.09.2023	
17.	Постановочная деятельность	20.09.2023	
18.	Постановочная деятельность	20.09.2023	
19.	Эстрадный танец	22.09.2023	
20.	Эстрадный танец	22.09.2023	
21.	Основы классического танца	25.09.2023	
22.	Партерная гимнастика	25.09.2023	
23.	Основы народного танца	27.09.2023	
24.	Основы народного танца	27.09.2023	
25.	Бальный танец	29.09.2023	
26.	Бальный танец	29.09.2023	
27.	Основы классического танца	02.10.2023	
28.	Партерная гимнастика	02.10.2023	
29.	Основы народного танца	04.10.2023	
30.	Основы народного танца	04.10.2023	

31.	Эстрадный танец	06.10.2023	
32.	Эстрадный танец	06.10.2023	
33.	Основы классического танца	09.10.2023	
34.	Партерная гимнастика	09.10.2023	
35.	Постановочная деятельность	11.10.2023	
36.	Постановочная деятельность	11.10.2023	
37.	Постановочная деятельность	13.10.2023	
38.	Постановочная деятельность	13.10.2023	
39.	Постановочная деятельность	16.10.2023	
40.	Постановочная деятельность	16.10.2023	
41.	Основы народного танца	18.10.2023	
42.	Основы народного танца	18.10.2023	
43.	Бальный танец	20.10.2023	
44.	Бальный танец	20.10.2023	
45.	Основы классического танца	23.10.2023	
46.	Партерная гимнастика	23.10.2023	
47.	Основы народного танца	25.10.2023	
48.	Основы народного танца	25.10.2023	
49.	Эстрадный танец	27.10.2023	
50.	Эстрадный танец	27.10.2023	
51.	Основы классического танца	30.10.2023	
52.	Партерная гимнастика	30.10.2023	
53.	Основы народного танца	01.11.2023	
54.	Основы народного танца	01.11.2023	
55.	Бальный танец	03.11.2023	
56.	Бальный танец	03.11.2023	
57.	Постановочная деятельность	08.11.2023	
58.	Постановочная деятельность	08.11.2023	

59.	Постановочная деятельность	10.11.2023	
60.	Постановочная деятельность	10.11.2023	
61.	Основы классического танца	13.11.2023	
62.	Партерная гимнастика	13.11.2023	
63.	Основы народного танца	15.11.2023	
64.	Основы народного танца	15.11.2023	
65.	Эстрадный танец	17.11.2023	
66.	Эстрадный танец	17.11.2023	
67.	Основы классического танца	20.11.2023	
68.	Партерная гимнастика	20.11.2023	
69.	Основы народного танца	22.11.2023	
70.	Основы народного танца	22.11.2023	
71.	Эстрадный танец	24.11.2023	
72.	Эстрадный танец	24.11.2023	
73.	Основы классического танца	27.11.2023	
74.	Партерная гимнастика	27.11.2023	
75.	Основы народного танца	29.11.2023	
76.	Основы народного танца	29.11.2023	
77.	Бальный танец	01.12.2023	
78.	Бальный танец	01.12.2023	
79.	Основы классического танца	04.12.2023	
80.	Партерная гимнастика	04.12.2023	
81.	Постановочная деятельность	06.12.2023	
82.	Постановочная деятельность	06.12.2023	
83.	Постановочная деятельность	08.12.2023	
84.	Постановочная деятельность	08.12.2023	
85.	Постановочная деятельность	11.12.2023	
86.	Постановочная деятельность	11.12.2023	

87.	Основы народного танца	13.12.2023	
88.	Основы народного танца	13.12.2023	
89.	Эстрадный танец	15.12.2023	
90.	Эстрадный танец	15.12.2023	
91.	Основы классического танца	18.12.2023	
92.	Партерная гимнастика	18.12.2023	
93.	Основы народного танца	20.12.2023	
94.	Основы народного танца	20.12.2023	
95.	Бальный танец	22.12.2023	
96.	Бальный танец	22.12.2023	
97.	Постановочная деятельность	25.12.2023	
98.	Постановочная деятельность	25.12.2023	
99.	Постановочная деятельность	27.12.2023	
100.	Постановочная деятельность	27.12.2023	
101.	Партерная гимнастика	29.12.2023	
102.	Партерная гимнастика	29.12.2023	
103.	Партерная гимнастика	10.01.2024	
104.	Партерная гимнастика	10.01.2024	
105.	Эстрадный танец	12.01.2024	
106.	Эстрадный танец	12.01.2024	
107.	Основы классического танца	15.01.2024	
108.	Партерная гимнастика	15.01.2024	
109.	Основы народного танца	17.01.2024	
110.	Основы народного танца	17.01.2024	
111.	Бальный танец	19.01.2024	
112.	Бальный танец	19.01.2024	
113.	Основы классического танца	22.01.2024	
114.	Партерная гимнастика	22.01.2024	

115.	Бальный танец	24.01.2024	
116.	Бальный танец	24.01.2024	
117.	Бальный танец	26.01.2024	
118.	Бальный танец	26.01.2024	
119.	Основы классического танца	29.01.2024	
120.	Партерная гимнастика	29.01.2024	
121.	Эстрадный танец	31.01.2024	
122.	Эстрадный танец	31.01.2024	
123.	Эстрадный танец	02.02.2024	
124.	Эстрадный танец	02.02.2024	
125.	Основы классического танца	05.02.2024	
126.	Партерная гимнастика	05.02.2024	
127.	Основы народного танца	07.02.2024	
128.	Основы народного танца	07.02.2024	
129.	Бальный танец	09.02.2024	
130.	Бальный танец	09.02.2024	
131.	Основы классического танца	12.02.2024	
132.	Партерная гимнастика	12.02.2024	
133.	Основы народного танца	14.02.2024	
134.	Основы народного танца	14.02.2024	
135.	Эстрадный танец	16.02.2024	
136.	Эстрадный танец	16.02.2024	
137.	Основы классического танца	19.02.2024	
138.	Партерная гимнастика	19.02.2024	
139.	Постановочная деятельность	21.02.2024	
140.	Постановочная деятельность	21.02.2024	
141.	Постановочная деятельность	26.02.2024	
142.	Постановочная деятельность	26.02.2024	

143.	Постановочная деятельность	28.02.2024	
144.	Постановочная деятельность	28.02.2024	
145.	Основы классического танца	01.03.2024	
146.	Партерная гимнастика	01.03.2024	
147.	Основы классического танца	04.03.2024	
148.	Партерная гимнастика	04.03.2024	
149.	Основы народного танца	06.03.2024	
150.	Основы народного танца	06.03.2024	
151.	Основы классического танца	11.03.2024	
152.	Партерная гимнастика	11.03.2024	
153.	Основы народного танца	13.03.2024	
154.	Основы народного танца	13.03.2024	
155.	Бальный танец	15.03.2024	
156.	Бальный танец	15.03.2024	
157.	Основы классического танца	18.03.2024	
158.	Партерная гимнастика	18.03.2024	
159.	Основы народного танца	20.03.2024	
160.	Основы народного танца	20.03.2024	
161.	Эстрадный танец	22.03.2024	
162.	Эстрадный танец	22.03.2024	
163.	Основы классического танца	25.03.2024	
164.	Партерная гимнастика	25.03.2024	
165.	Основы народного танца	27.03.2024	
166.	Основы народного танца	27.03.2024	
167.	Основы классического танца	29.03.2024	
168.	Основы классического танца	29.03.2024	
169.	Основы классического танца	01.04.2024	
170.	Партерная гимнастика	01.04.2024	

171.	Основы народного танца	03.04.2024	
172.	Основы народного танца	03.04.2024	
173.	Эстрадный танец	05.03.2024	
174.	Эстрадный танец	05.03.2024	
175.	Основы классического танца	08.04.2024	
176.	Партерная гимнастика	08.04.2024	
177.	Основы классического танца	10.04.2024	
178.	Основы классического танца	10.04.2024	
179.	Эстрадный танец	12.04.2024	
180.	Эстрадный танец	12.04.2024	
181.	Основы классического танца	15.04.2024	
182.	Партерная гимнастика	15.04.2024	
183.	Основы народного танца	17.04.2024	
184.	Основы народного танца	17.04.2024	
185.	Бальный танец	19.04.2024	
186.	Бальный танец	19.04.2024	
187.	Основы классического танца	22.04.2024	
188.	Партерная гимнастика	22.04.2024	
189.	Бальный танец	24.04.2024	
190.	Бальный танец	24.04.2024	
191.	Основы классического танца	26.04.2024	
192.	Партерная гимнастика	26.04.2024	
193.	Основы классического танца	29.04.2024	
194.	Партерная гимнастика	29.04.2024	
195.	Основы народного танца	03.05.2024	
196.	Основы народного танца	03.05.2024	
197.	Бальный танец	06.05.2024	
198.	Бальный танец	06.05.2024	

199.	Постановочная деятельность	08.05.2024	
200.	Постановочная деятельность	08.05.2024	
201.	Основы народного танца	10.05.2024	
202.	Основы народного танца	10.05.2024	
203.	Основы классического танца	13.05.2024	
204.	Партерная гимнастика	13.05.2024	
205.	Постановочная деятельность	15.05.2024	
206.	Постановочная деятельность	15.05.2024	
207.	Постановочная деятельность	17.05.2024	
208.	Постановочная деятельность	17.05.2024	
209.	Основы классического танца	20.05.2024	
210.	Партерная гимнастика	20.05.2024	
211.	Основы народного танца	22.05.2024	
212.	Основы народного танца	22.05.2024	
213.	Постановочная деятельность	24.05.2024	
214.	Постановочная деятельность	24.05.2024	
215.	Итоговое занятие. Промежуточная аттестация. Концерт.	27.05.2024	
216.	Итоговое занятие. Промежуточная аттестация. Концерт.	27.05.2024	