

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Школа № 5» города Сарова

**СОГЛАСОВАНО:**

Педагогическим советом школы  
протокол от 30.08.2022 № 1

**УТВЕРЖДЕНО:**

Приказом директора ОУ  
от 30.08.2022 № 207п

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа**

**«РИТМ»**

**художественной направленности**

**Срок реализации программы: 1 год (216 часов)**

**Возраст учащихся: 7-14 лет**

**Автор-составитель:**

Друзягина Людмила Геннадьевна,  
педагог дополнительного образования

**г. Саров, 2022**

## Пояснительная записка

Танцы в наши дни являются одним из популярных и любимых видов деятельности многих детей. Среди множества форм художественного воспитания детей хореография занимает особое место. Через танцы происходит формирование и закрепление интереса к танцевальному искусству, развиваются хореографические и творческие способности, совершенствуются физические данные детей. Занятия танцем учат также понимать и создавать прекрасное. Развивают образное мышление и фантазию, дают гармоническое и пластическое развитие.

Как известно, двигательные навыки человека формируются и развиваются с первых дней его жизни: вначале ребенок учится ходить, затем бегать, прыгать и т.д. любое движение представляет собой рефлекс, а на овладение любым танцевальным движением требуется время. Таким образом, танцевально-двигательный навык вырабатывается не сразу, а постепенно и процесс усвоения материала предполагает поэтапность с учетом возрастных особенностей.

Первым этапом освоения хореографии является ритмика, которая дает детям первоначальную хореографическую подготовку, развивает музыкальность, чувство ритма и сформировывает у них основные двигательные качества и навыки, необходимые для занятий классическим, народно-сценическим и историко-бытовым танцем.

**Цель** - создание условий для развития всесторонне развитой личности ребенка средствами ритмических упражнений.

### **Задачи программы:**

1. Развитие природных задатков и способностей, общей физической подготовки: силы, выносливости, ловкости, гибкости.
2. Воспитание трудолюбия, терпения, навыков толерантного отношения в коллективе.
3. Формирование правильного дыхания, формирование осанки или исправление дефектов осанки.

### **Принципы воспитания:**

1. **Принцип субъективности** исключает жесткий приказ в адрес детей как традиционный метод воздействия, одновременно снимает и слепое послушание ребенка взрослому.
2. **Принцип целостности** – предписывает видеть в отдельном акте поведения ребенка его отношения, но и учить ребенка воспринимать отдельные события как часть единого мира, проявляющая отношение людей к миру.
3. **Принцип успешности.** Степень успешности определяет самочувствие человека, его отношение к окружающим его людям.

### **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения внеурочной деятельности**

Программа «Радуга танца» ориентирована на формирование гармонически развитой личности.

К числу планируемых результатов освоения курса основной образовательной программы отнесены:

- **личностные результаты** - активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания, проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями, проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении целей.
- **метапредметные результаты** – обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления; анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения; видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека; управление эмоциями; технически правильное выполнение двигательных действий.
- **предметные результаты** – выполнение ритмических комбинаций, развитие

музыкальности (формирование музыкального восприятия, представления о выразительных средствах музыки), развитие чувства ритма, умения характеризовать музыкальное произведение, согласовывать музыку и движение.

### **Межпредметные связи**

Программа составлена с учётом реализации межпредметных связей по разделам:

«**Музыка**», где дети учатся слышать в музыке разное эмоциональное состояние и передавать его движениями.

Учащиеся усваивают понятия "ритм", "счет", "размер" и узнают, что музыка состоит из тактов и музыкальных фраз, при этом дети должны учиться различать вступление и основную мелодию, вступать в танец с начала музыкальной фразы.

«**История**», где дети знакомятся с явлениями общественной жизни, предметами ближайшего окружения, природными явлениями, что послужит материалом, входящим в содержание ритмических игр и упражнений. Каждый танец, который включен в программу, имеет определенные исторические корни и географическое происхождение. Приступая к изучению того или иного танца, учащиеся знакомятся с историей его создания, узнают, в какой стране, у какого народа он появился, в какую страну переместился. Уклад и обычаи, характер и темперамент народа отражаются в танце, и наоборот, изучая танец, узнают о тех или иных народах, странах.

Самая тесная взаимосвязь прослеживается с **физкультурой**: и по строению занятия, и по его насыщенности, каждое занятие имеет конкретную цель — тренировать те или иные группы мышц для выполнения различных движений. Регулярные занятия танцами, как и занятия физкультурой, создают и укрепляют мышечный корсет, улучшают работу сердца, нервной системы, укрепляют психику. В ходе занятий обучающихся сталкиваются с понятиями "угол поворота", "направление движения", "доли счета" (1/4, 2/4, 3/4 и т. д.).

Умение ориентироваться в пространстве, необходимость развития и использования абстрактного мышления создает тесную взаимосвязь с изучением **математики**.

### **Планируемые результаты**

<b>УУД</b>	<b>Индикаторы</b>
<i><b>Личностные</b></i>	
Положительно относиться к процессу познания; понимать и чувствовать ответственность за правильное исполнение в коллективе.	20 %
<i><b>Познавательные</b></i>	
Самостоятельное создавать способы решения проблем творческого и поискового характера; овладевать логическими действиями сравнения, анализа.	20%
<i><b>Регулятивные</b></i>	
Планирование совместной деятельности, ориентация на образец и правило выполнения действия.	25%
<i><b>Коммуникативные</b></i>	

Развитие учебного сотрудничества с учителем и сверстником. Осознание содержания своих действий и усвоения учебного содержания.	20%
<b>Специальные</b>	20%
<ul style="list-style-type: none"> <li>- правильно пройти в такт музыке, сохраняя красивую осанку, легкий шаг с носка;</li> <li>- чувствовать характер музыки и передавать его с концом музыкального произведения;</li> <li>- распознать характер танцевальной музыки;</li> <li>- иметь понятия об основных танцевальных жанрах: полька, вальс, пляска, диско;</li> <li>- отсчитывать такты, определять на слух музыкальные размеры;</li> <li>- слышать и понимать значение вступительных и заключительных аккордов в упражнении;</li> <li>- танцевать индивидуально и в коллективе, соблюдая ритм, темп и музыкальные фразы;</li> <li>- воспринимать и передавать в движении образ;</li> <li>- ритмично двигаться;</li> <li>- проводить самостоятельно разминку;</li> <li>- выстукивать ритм под музыку;</li> <li>- соединять отдельные элементы танца в единое целое.</li> <li>- анализировать музыку разученных танцев;</li> <li>- иметь навык актерской выразительности.</li> </ul>	

#### **Формы подведения аттестации.**

Промежуточная аттестация в середине учебного года: концертные выступления.

Промежуточная аттестация в конце учебного года:

- участие в праздничных программах, концертах;
- проведение итоговых занятий;
- участие в конкурсах.

#### **Формы занятий:**

- занятие;
- занятие-путешествие;
- занятие-игра;
- итоговое занятие

Программа предназначена для обучающихся 5-11 классов и рассчитана на один год. Возраст детей в группе составляет 11 -18 лет.

Занятия проводятся 6 часов в неделю, 228 часов в год. Продолжительность одного занятия для школьников, как в группе, так и индивидуально проводятся в соответствии с санитарными нормами.

Программный материал направлен на формирование в учениках танцевальных знаний, умений и навыков через решение поставленных задач. Длительное изучение, проработка небольшого количества материала дает возможность качественного его усвоения, что в дальнейшем явится прочным фундаментом знаний при дальнейшем изучении хореографии. В основу обучения детей младшего школьного возраста положено игровое начало и является органичным компонентом урока.

Программой предусмотрена возможность осваивать несложные сюжетно-тематические произведения и привлекать высокохудожественную классическую,

народную и современную музыку с учетом возрастных особенностей. Программный материал сочетает физическую нагрузку с творчеством, с умственным трудом и эмоциональным выражением, что способствует грамотному овладению первоначальной хореографической подготовке.

Программа содержит следующие разделы:

I. Танцевальные упражнения II. Диско- танцы

III. Бальные танцы.

**I. Раздел «Танцевальные упражнения»** (36 часов) содержит упражнения, которые способствуют развитию общих физических и танцевальных данных (силы, выносливости, ловкости, выворотности, гибкости, прыжка, шага, устойчивости и координации) и включают изучение позиций рук и ног классического танца. Это простейшие шаги, элементы балетной и партерной гимнастики, упражнения на ориентировку в пространстве, несложные элементы танцев. С помощью упражнений этого раздела необходимо сформировать осанку учащихся, обеспечить правильную постановку корпуса, ног, рук, головы, развивать физические данные, правильное дыхание.

**Раздел «Диско - танцы»** (42 часа) включает в себя изучение основных шагов современных танцев и создание танцевальных композиций из изученных шагов. **Раздел «Бальные танцы»** (72 часа) включает знакомство с базовыми шагами, с особенностями танцев, которые входят в латино – американскую программу бальных танцев.

**Раздел «Народные танцы»** (78 часов)

### Содержание курса

#### **1. Введение. Понятие об основных танцевальных движениях.**

Азбука природы музыкального движения. Постановка корпуса. Позиции ног, рук, головы. Упражнения для головы (повороты, наклоны). Упражнения для корпуса (наклоны вперед, назад, в сторону, круговые движения). Инструктаж по безопасному исполнению упражнений и танцевальных движений. Понятие о профессиональных заболеваниях танцора.

**Практическая работа:** освоение различных танцевальных позиций и упражнений для головы, туловища, рук и ног.

#### **1. Понятие о координации движений, о позиции и положениях рук и ног. Классический танец.**

Позиции ног. Упражнения для ног. Позы классического танца. Основные шаги танца. Прыжки. Танцевальные элементы. Полуприседания и полное приседание. Подъем на полупальцы, шаги с приставкой по всем направлениям, в различных сочетаниях. Прыжки на двух ногах, на одной ноге, с переменной ног, с продвижением вперед, назад, с поворотом на  $\frac{1}{4}$  круга. Каблучное упражнение. Маленькие броски ногой. Круг ногой по полу. Прыжки и махи ногами. Подготовка к веревочке. Дробные выстукивания. Изучение некоторых характерных танцев.

**Практическая работа:** освоение поз и движений классического танца.

#### **2. Основы народного танца**

Ходы русского танца: простой, переменный, с ударами, дробный. Элементы русского танца: вынос ноги на каблук вперед, в сторону, дробь на  $\frac{1}{8}$ , гармошка, елочка. Детские танцы (снежинки, хоровод с подснежниками, матрешки, танец солнечных зайчиков). Упражнения на укрепления мышц рук, ног, спины и шеи.

**Практическая работа:** освоение поз и движений народных танцев

#### **3. Танцевальные этюды. Эстрадный танец**

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.

#### 4. Постановка танцев. Отработка номеров

Отработка позиций рук, ног, корпуса, головы в классическом танце. Отработка эстрадно-вокального танца. Тренинг современной танцевальной пластики. Отработка исполнительской техники прыжков и вращений.

Подготовка танцевальных костюмов. Понятие о макияже. Создание сценического макияжа.

**Практическая работа:** освоение исполнительского мастерства танцора.

#### Календарно- тематическое планирование

Раздел	Тема	Количество часов
<b>Танцевальные упражнения</b>	Техника безопасности на уроках ритмики. Диагностика физической подготовленности. Выявление двигательных навыков и умений.	6
	Разминка. Формирование группы. Азбука природы музыкальных движений.	6
	Освоение различных танцевальных позиций.	6
	Упражнения для головы, туловища, рук и ног. Разминка. Освоение различных танцевальных позиций.	6
	Ознакомление с позициями ног и рук. «Топотушки».	6
	Хороводный шаг. Приставной хороводный шаг.	6
<b>Современные танцы</b>	Прыжки на двух ногах, подскоки. Танцевальное движение «Пружинка». Пружинка с поворотом. Подскок с притопом на месте. Повторение танцевальных движений.	14
	Упражнение на укрепление позвоночника. Упражнение «Маятник», «Месяц», «Муравей». Игра – этюд для развития слуха. Разучивание движений танца к Новому году.	14
	Повторение. Закрепление. Танец «рок-н-ролл». Повторение.	14
<b>Бальные танцы</b>	Разучивание позиций ног и рук. Виды шагов. Танец «Вальс». Повторение. Выступление.	46
<b>Народные танцы</b>	Разучивание элементов русского танца. Закрепление. Ритмические фантазии. Свободный танец. Танец «Плясовая». Повторение	10
	Свободный танец. Разучивание русского танца «Плясовая». Повторение . Ритмические фантазии.	10
	Творческая игра. Разучивание танца к 9 мая.	10
	Закрепление. Элементы русского народного танца «Хоровод».	10
	Разучивание танца «Хоровод».	10
	Повторение.	10
	Закрепление.	6
	Подготовка и выступление на концерте	6
	Подготовка и выступление на последнем звонке.	6
	<b>Итого</b>	<b>204</b>

#### Материально – техническое и информационное обеспечение:

1. Музыкальный центр
2. Аудиозаписи

3. Видеокурс. Школа танцев для детей.
4. Костюмы к танцам.

**Учебно – методическое обеспечение:**

1. Барышникова Т. Азбука хореографии. М.: Владос - 2004 г.
2. Диниц Е.В. Джазовые танцы. М.: Дрофа – 2005 г.
3. Колодницкий Г.А. Ритмические упражнения, хореография и игры. – М.: Дрофа, 2004 г
4. Коренева Т.Ф. Музыкально – Ритмические движения для детей дошкольного и младшего школьного возраста. – М.: Владос, 2005 г.