

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №61  
имени Ильгизара Александровича Касакина»  
(МБОУ «СОШ №61»)

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «СОШ №61»  
Т.А. Бубнова

«25» августа 2020 г.

Приказ № 457  
«25» августа 2020 г.



ПРИНЯТО

Педагогическим советом  
МБОУ «СОШ №61»

Протокол № 1  
«25» августа 2020 г.

РАССМОТРЕНО

Методическим объединением  
учителей начальных классов  
МБОУ «СОШ №61»

Протокол № 1  
«25» августа 2020 г.

Руководитель методического  
объединения учителей  
начальных классов

Халид Н.Н. Хакимянова

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«ТАНЦЕВАЛЬНАЯ РИТМИКА»

Составитель программы:  
педагог дополнительного  
образования  
МБОУ «СОШ № 61»  
Е.А. Ананенко

Новокузнецк

## Пояснительная записка

Программа дополнительного образования «Танцевальная ритмика» для учащихся начальной школы составлена на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта;
- программы для образовательных учреждений «От ритмики к танцу» В.Г. Шершнева;
- программы Т.И. Суворовой «Танцевальная ритмика».

Ритмика и танец играют немаловажную роль в деле эстетического и физического воспитания детей. Это связано с многогранностью танца, который сочетает в себе средства музыкального, пластического, спортивно-физического, эстетического и художественно-эстетического развития и образования. В процессе обучения все эти средства взаимосвязаны, взаимообусловлены.

Известный отечественный психолог Л.С. Выготский подчёркивал двигательную природу психического процесса у детей, действенность воссоздания образов «при посредстве собственного тела». Следовательно, танец с его богатой образно-художественной движущей системой играет ключевую роль в развитии воображения и творчества ребёнка.

Танец является многогранным инструментом комплексного воздействия на личность ребёнка:

- формирует фигуру и осанку; устраняет недостатки физического развития тела; укрепляет здоровье;
- формирует выразительные движущие навыки, умение легко, грациозно и координировано танцевать, а также ориентироваться в пространстве;
- воспитывает общую музыкальную культуру, развивает слух, темпо-ритм, знания простых музыкальных форм, стиля и характера произведения;
- формирует личностные качества: силу, выносливость, смелость, волю, ловкость, трудолюбие, упорство и целеустремлённость;
- развивает творческие способности детей (внимание, мышление, воображение, фантазию), способствует активному познанию окружающей действительности;
- развивает коммуникативные способности детей, развивает чувства «локтя партнёра», группового, коллективного действия;
- пробуждает интерес к изучению родной национальной хореографической культуры и воспитывает толерантность к национальным культурам других народов.

Таким образом, эти особенности хореографии определяют актуальность и востребованность данного вида искусства, как в общеобразовательных школах, так и в системе дополнительного образования детей.

Цель программы: создание условий, способствующих раскрытию и развитию природных задатков и творческого потенциала ребенка в процессе обучения искусству хореографии, формирование его осознанного отношения к здоровому образу жизни.

Задачи программы:

- формирование правильной осанки, укрепление суставно-двигательного и связочного аппарата, развитие природных физических данных, коррекция опорно-двигательного аппарата ребёнка;
- развитие основ музыкальной культуры, танцевальности, артистизма; эмоциональной сферы, координации хореографических движений, исполнительских умений и навыков;
- развитие элементарных пространственных представлений; ориентация детей в пространстве, в композиционных перестроениях рисунков-фигур;

- развитие воображения, фантазии, творчества, наглядно-образного, ассоциативного мышления, самостоятельного художественного осмысления хореографического материала;
- увеличить период двигательной активности в учебном процессе, развить потребность двигательной активности как основы здорового образа жизни;
- использовать этические особенности танца для воспитания нравственности, дисциплинированности, чувства долга, коллективизма, организованности; обучить танцевальному этикету и сформировать умения переносить культуру поведения и общения в танце на межличностное общение в повседневной жизни.

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

#### Методы и приёмы обучения

Методы и приёмы обучения, используемые в хореографической работе со школьниками, можно условно разделить на наглядные, словесные и практические.

Кроме того, в методическом арсенале педагога есть методы с ярко-выраженной психолого-педагогической доминантой, а также более локальные, частные, специфические приёмы, в которых преобладает хореографическая составляющая (постановочные и исполнительские).

Наглядный метод включает в себя разнообразные приёмы:

- образный показ педагога;
- эталонный образец-показ движения лучшим исполнителем;
- подражание образам окружающей действительности;
- приём тактильно-мышечной наглядности;
- наглядно-слуховой прием; демонстрация эмоционально-мимических навыков;
- использование наглядных пособий.

Словесный метод состоит из многочисленных приёмов:

- рассказ;
- объяснение;
- инструкция;
- лекция;
- беседа;
- анализ и обсуждение;
- словесный комментарий педагога по ходу исполнения танца;
- приём раскладки хореографического па;
- приём закрепления целостного танцевального движения-комбинации;
- приём словесной репрезентации образа хореографического движения.

Практический метод обогащён комплексом различных приёмов, взаимосвязанных наглядностью и словом:

- игровой приём;
- детское «сотворчество»;
- соревновательность и переплясность;
- использование ассоциаций-образов, ассоциаций-метафор;
- комплексный приём обучения;
- выработка динамического стереотипа (повторяемость и повторности однотипных движений);
- фиксация отдельных этапов хореографических движений;
- сравнение и контрастное чередование движений и упражнений;
- приём пространственной ориентации;
- развитие основных пластических линий;

- музыкальное сопровождение танца как методический приём;
- хореографическая импровизация;
- приём художественного перевоплощения.

Кроме того, в работе с детьми очень эффективный и психолого-педагогический метод:

- приём педагогического наблюдения;
- проблемного обучения и воспитания;
- приём индивидуального, дифференцированного подхода к каждому ребёнку;
- приём подсознательной деятельности;
- приём контрастного чередования психофизических нагрузок и восстановительного отдыха (релаксация);
- педагогическая оценка исполнения ребёнком танцевальных упражнений.

Основной формой реализации программы является групповое занятие.

### **Планируемые результаты освоения программы**

В процессе занятий у воспитанников будет формироваться:

- установка на здоровый образ жизни;
- эмоционально ценностное отношение к искусству, физическим упражнениям;
- эстетический вкус, культура поведения, общения.

Результаты освоения программы: приобретение учащимися представлений о темпе, ритме, амплитуде движений, способности выполнить определённые танцевальные движения; приобретение школьниками знаний о правилах групповой работы, основ этикета и грамотной манеры поведения в обществе, представлений об актёрском мастерстве; получение сведений о позициях рук и ног в хореографии, правилах постановки корпуса.

К концу обучения учащиеся научатся:

- готовиться к занятиям, строиться в колонну по одному и парами, находить свое место в строю и входить в зал организованно;
- под музыку приветствовать учителя, занимать правильное исходное положение (стоять прямо, не опускать голову, без лишнего напряжения в коленях и плечах, не сутулиться), равняться в шеренге, в колонне;
- ходить свободным естественным шагом, двигаться по залу в разных направлениях, не мешая друг другу;
- исполнять упражнения разминки в медленном и умеренном темпе;
- выполнять упражнения партерной гимнастики;
- ходить и бегать по кругу с сохранением правильных дистанций, не сужая круг и не сходя с его линии;
- выполнять несложные упражнения на растяжку и гибкость;
- правильно исполнять разученные упражнения, движения;
- владеть постановкой корпуса, рук, ног, головы;
- соотносить темп движений с темпом музыкального произведения;
- владеть элементарной координацией движений;
- исполнять простой поклон по одному и в парах;
- ритмично выполнять несложные движения руками и ногами, объединять их в танцевальные композиции;
- выполнять игровые и плясовые движения;
- исполнять танцевальные шаги в разном ритме и в разных направлениях, а также проходки, пробежки;
- выполнять задания после показа и по словесной инструкции учителя;

- исполнять композиции разученных танцев, демонстрировать их на сцене.

### Оценка планируемых результатов освоения программы

Система отслеживания и оценивания результатов обучения детей проходит через участие их в творческих конкурсах, концертах, праздниках, массовых мероприятиях.

Формы и методы проверки результатов:

1. Творческие постановочные работы (участие детей в творческих конкурсах, концертах, праздниках, массовых мероприятиях).
2. Проверочные творческие задания.
3. Открытое занятие.
4. Метод педагогических наблюдений.

### Учебный план

№ п/п	Темы	Кол-во часов		
		всего	теория	практика
1	Вводное занятие. Беседа о содержании программы. Выявление запросов учащихся. Вводный инструктаж по технике безопасности.	1	1	
2	Поклон в танце: сложный поклон с вращением.	1		1
3-4	Общеразвивающие упражнения.	2		2
5-6	Элементы классического танца. Хореография.	2		2
7-8	Связь музыки и движения. Динамика и характер музыкального произведения в движениях.	2		2
9-18	Танец «Закрытая школа».	10		10
19-20	Ритмико-гимнастические упражнения.	2		2
21-22	Парные композиции.	2		2
23-24	Партерная гимнастика	2		2
25-26	Прыжки. Виды прыжков.	2		2
27-28	Упражнения для растяжки.	2		2
29-30	Упражнения для развития пластики	2		2
31-32	Групповые композиции.	2		2
33-34	Индивидуальные задания. Импровизация.	2		2
35-36	Хореография.	2		2
37-40	Элементы акробатики.	4		4
41-50	Танец, посвященный Дню Матери.	10		10
51-52	Упражнения для растяжки.	2		2
53-54	Упражнения для развития пластики и гибкости	2		2
55-64	Новогодний танец.	10		10
65-74	Танец ко Дню защитника Отечества.	10		10
75-76	Упражнения на развитие координации движения.	2		2
77-78	Упражнения для растяжки.	2		2
79-83	Вращения. Виды поворотов.	5		5
84-91	Элементы народной хореографии (танцы разных народов)	8		8

92-95	Партерная гимнастика	4		4
96-105	Танец к 8 Марта.	10		10
106-113	Ритмико-гимнастические упражнения.	8		8
114-118	Хореография.	5		5
119-134	Комбинированные танцевальные композиции	16		16
135-138	Индивидуальные задания. Импровизация и актерское мастерство.	4		4
139-148	Элементы акробатики.	10		10
149-156	Упражнения для развития пластики и гибкости	8		8
157-162	Общеразвивающие упражнения.	6		6
163-172	Танец ко Дню Победы.	10		10
173-177	Партерная гимнастика.	5		5
178-181	Движения на развитие координации	4		4
182-194	Танец к Последнему звонку.	13		13
195-200	Элементы акробатики.	6		6
201-205	Вращения. Виды поворотов.	5		5
206-214	Флешмоб (синхронное исполнение танцевальных композиций)	9		9
215-216	Урок-смотр знаний (выступление на сцене)	2		2
<b>ИТОГО</b>		215	1	216

### Содержание программы

#### 1. Игры под музыку

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, игривое подпрыгивание — тяжелым, комичным и т. д). 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. Передача притопами, хлопками и другими движениями резких акцентов в музыке. Музыкальные игры с предметами. Игры с пением или речевым сопровождением.

#### 2. Ритмико-гимнастические упражнения

*Общеразвивающие упражнения.* Наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами. Движения рук в разных направлениях без предметов и с предметами. Наклоны и повороты туловища вправо, влево (класть и поднимать предметы перед собой и сбоку). Приседания с опорой и без опоры, с предметами (обруч, палка, мяч и др.). 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. Наклоны и повороты головы вперед, назад, в стороны, круговые движения. Наклоны туловища, сгибая и не сгибая колени. Наклоны и повороты туловища в сочетании с движениями рук вверх, в стороны, на затылок, на пояс.

*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. Взмахом отвести правую ногу в сторону и поднять руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши,

повернуть голову в сторону, противоположную взмаху ноги. Круговые движения левой ноги в сочетании с круговыми движениями правой руки. Упражнения на сложную координацию движений с предметами (флажками, мячами, обручами, скакалками и др.). Одновременное отхлопывание и протопывание несложных ритмических рисунков в среднем и быстром темпе с музыкальным сопровождением. Самостоятельное составление простых ритмических рисунков.

*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).

### 3. Упражнения на ориентировку в пространстве.

Правильное исходное положение. Ходьба и бег: с высоким подниманием колен, с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка. Перестроение 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. Ходьба по центру зала, умение намечать диагональные линии из угла в угол.

### 4. Хореография: постановка корпуса, позиции рук и ног.

Правильное вертикальное положение корпуса (осанка), позиции рук, кистей, переход из позиции в позицию; основные позиции ног, переходы из позиции в позицию, положения стоп (флэк, поинт), выворотность. Позиции рук и ног в разных танцевальных направлениях.

### 5. Партерная гимнастика.

Выполнение определённых движений на полу, которые помогают развить у ребёнка гибкость, растяжку паховых мышц, растяжку мышц спины, постановку корпуса, силу ног. Силовые упражнения на развитие мышц пресса. Выполнение несложных трюковых элементов.

### 5. Элементы акробатики.

Выполнение простейших акробатических упражнений с использованием спортивного инвентаря и музыкального сопровождения.

### 6. Танцевальные упражнения и комбинации

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, притопы одной ногой и поочередно, выставление ноги с носка на пятку. Движения парами: бег, ходьба, прыжки, кружение на месте. Соответствие стиля и характера исполняемого движения музыкальному материалу. Работа над точностью исполнения движений и умением передавать характер движений разных танцевальных стилей.

### 7. Постановка танцев.

Разучивание сюжетных танцевальных композиций под тематические музыкальные произведения в соответствии с предстоящими традиционными календарными праздниками. Объединение танцевальных композиций и постановка на их основе танца под тематическую музыкальную фонограмму.

## Методические материалы

1. Ритмика для детей: учебно-методическое пособие / М.Б. Пустовойтова - М.: ВЛАДОС, 2011.
2. Как помочь детям стать здоровыми. Методическое пособие / Е.А. Бабенкова - М.: Астрель, 2011.
3. Игры, которые лечат / Е.А. Бабенкова, О.М. Федоровская - М.: ТЦ Сфера, 2011.

4. Азбука хореографии / Т. Барышникова - М.: Айрис Пресс, 1999.
5. Учите детей танцевать / Т.В. Пуртонова, А.Н. Беликова, О.В. Кветная - М., 2003г.
6. Секрет танца / Т.К. Васильева - СПб.: Диамант, 1997.
7. Танцевально-игровая гимнастика для детей: учебно-методическое пособие / Ж.Е. Фирилева, Е.Г. Сайкина - СПб.: Детство-пресс, 2000.
8. Музыкальная ритмика: учебно-методическое пособие / Т.А. Затымина, Л.В. Стрепетова - М.: Издательство «Глобус», 2009)
9. Методика преподавания гимнастики в школе / П.К. Петров - М: Владос, 2011.
10. От ритмики к танцу / В.Г. Шершнева - М., 2008.
11. Ритмическая гимнастика: учебное пособие / С.В. Добовчук - М.: МГИУ, 2011.
12. Музыкально-ритмическое воспитание / Т.Т. Ротерс - М.: Просвещение, 1989.
13. Методика хореографической работы в школе и внешкольных учреждениях / Л. Бондаренко - Киев: Музична Україна, 1985)
14. Ритмика для детей: учебно-методическое пособие / М.Б. Пустовойтова - М.: ВЛАДОС, 2008.
15. Учите детей танцевать / Т.В. Пуртова, А.Н. Беликова, О.В. Кветная:– М.: ВЛАДОС, 2008.
16. Ритмические упражнения, игры и пляски / А. Луговская - М.: Советский композитор, 1991.

#### ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ:

[www.dance-city.com](http://www.dance-city.com)  
[www.danceon.com](http://www.danceon.com)  
[www.tangodance.by](http://www.tangodance.by)  
[www.horeograf.com](http://www.horeograf.com)  
[www.horeografiya.com](http://www.horeografiya.com)  
[www.secret-terpsihor.com](http://www.secret-terpsihor.com)

#### Материально-техническое обеспечение

1. Музыкальный центр
2. Аудиозаписи
3. Ноутбук
4. Гимнастические коврики
5. Гимнастические палки, скакалки, обручи, гимнастические мячи.

#### Календарный учебный график

Программа дополнительного образования «Танцевальная ритмика» рассчитана на 9 месяцев обучения: 216 часов из расчета 6 часов в неделю (3 раза по 2 часа), продолжительность занятия - 45 минут.

По окончании срока обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе (части дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе) документ об усвоении дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы (части дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы) не выдается.



Пронумеровано  
« 25 » 05 20 20 2  
и пронумеровано  
Директор школы № 61  
Бунова Т.А.

