

Автономная некоммерческая организация  
дополнительного образования «Стандарт»

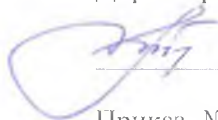
Принято на заседании Педагогического совета

УТВЕРЖДАЮ

Протокол № 1 (4) от

Директор АНО ДО "Стандарт"

« 29 » августа 2022 года

 /Д.Н. Карова /

Приказ № 7 от

29 » августа 2022 года



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
Художественной направленности  
«Ритмика»

Уровень сложности программы: Стартовый  
Возраст обучающихся: 7-8лет

Составила:  
Загребина Александра Александровна

Ижевск,  
2022

## Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

- Пояснительная записка.....2
- Цель и задачи программы.....4
- Учебный план.....5
- Содержание учебного плана.....6
- Планируемые результаты.....8

## Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий программы

- Календарный учебный график.....9
- Условия реализации программы.....10
- Формы аттестации и контроля.....10
- Методические материалы.....14

## Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

### 1.1 Пояснительная записка

Программа составлена в соответствии:

- с ФЗ от 29.12.2012 №273-ФЗ « Об образовании в Российской Федерации»;

приказом Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013г. № 1008 « Об утверждении Порядка организации осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

- Письмом Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи МОиН РФ от 18.11.2015г. №09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ;
- СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Данная программа имеет художественную направленность.

Музыкально – ритмическое воспитание занимает важное место в системе художественно-эстетического образования.

Детская ритмика способствует развитию у детей музыкального восприятия, эмоциональности и образности, совершенствованию мелодического и гармонического слуха, музыкальной памяти, чувства ритма, культуры движений, умению творчески воплощать музыкально-двигательный образ. В детской ритмике сливаются воедино слуховое (ритмическое) и зрительное впечатления, естественными и выразительными движениями передаётся эмоциональное состояние человека. Движения под музыку можно рассматривать как важнейшее средство развития телесного опыта ребенка и, следовательно, развития его личности в целом.

Дисциплина «Ритмика и танец» является первой и базовой ступенью в хореографическом образовании. Именно с ритмики начинается погружение в мир искусства; именно ритмика дает первоначальные навыки для изучения в дальнейшем таких дисциплин как: «Классический танец», «Народно-сценический танец» .

Занятия ритмикой помогут детям раскрыть творческие способности и избавят от психологической закомплексованности, будут способствовать проявлению положительных качеств личности и управления своими эмоциями в различных ситуациях и условиях, на занятиях ритмики учащиеся укрепят свое здоровье и физическую форму, и, несомненно научатся двигаться под разные музыкальные стили.

**Актуальность программы** состоит в том, что на занятиях хореографии ребенок раскрепощается, учится координировать движения и выражать эмоции, учится понимать свое тело.

**Отличительной особенностью** программы "Ритмика и танец" является то, что в ней объединяются различные направления хореографии – классического, эстрадного танцев, элементы акробатики. Синтез искусства и спорта, дает неоспоримое преимущество в реализации сценической практики обучающихся, развитие их эмоциональной, физической, духовной сферы.

**Адресат программы** - обучающиеся 7-8 лет. Особенностью является то, что ребенок может войти в коллектив на любом этапе и в любом возрасте с разным уровнем хореографической подготовки. В таком случае, педагог индивидуально подбирает упражнения. Дети, которые уже отлично справляются с ранее проходимыми упражнениями, выполняют его в более сложном варианте или в сочетании с каким-либо элементом. Таким образом, их развитие не стоит на месте, в то время пока остальные только учатся этому же упражнению. Так же для успевающих ребят в программе практикуется игровой метод «Я - учитель», в котором, ребята встают на место педагога и могут со своей стороны оценить работу и старания ребят, указать недочеты. Эта игра помогает выявить у ребенка способность видеть ошибки у других и в дальнейшем самостоятельно исправлять в своем исполнении, развить внимание и самоконтроль обучающихся.

Возраст обучающихся:  
7-8лет

Срок реализации программы:  
1 год-72часа  
Количество учебных дней 2  
Количество и продолжительность занятий 1 по 45мин

Уровень программы:  
Стартовый

Форма занятий:  
доминирующая форма - групповые занятия.

Форма занятий :  
Очная

## 1.2 Цель и задачи программы

### Цель программы:

заинтересовать детей младшего школьного возраста к изучению основ хореографического искусства.

### Задачи:

- Познакомить детей с особенностями тех или иных хореографических движений.
- Показать все многообразие хореографического искусства.
- Адаптировать детей к образовательному процессу.
- Развить физические способности.
- Расширить духовный мир ребенка.
- Сохранение и охрана здоровья детей.

### 1.3 Учебно-тематический план

№	Название разделов	Кол-во часов			Форма контроля
		Теория	практика	всего	
<b>1</b>	<b>Вводное занятие</b>	<b>1</b>	<b>-</b>	<b>1</b>	опрос
<b>2</b>	<b>Танцевальная ритмика</b>	<b>2</b>	<b>10</b>	<b>12</b>	практическое исполнение
2.1	Танцевальная азбука	1	6	7	практическое исполнение
2.2	Элементы музыкальной грамоты	1	4	5	практическое исполнение
<b>3</b>	<b>Партерный экзерсис</b>	<b>10</b>	<b>30</b>	<b>40</b>	практическое исполнение
<b>4</b>	<b>Игровые и танцевальные этюды</b>	<b>4</b>	<b>16</b>	<b>20</b>	практическое исполнение
<b>5</b>	<b>Заключительное занятие</b>	<b>-</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	Открытое занятие для родителей
Всего :		17	57	74	

№	Название раздела	Кол-во часов в разделе	№ занятия	Содержание занятия
1	Вводное занятие	1	1	Организационное занятие, знакомство с детьми, инструктаж по технике безопасности
<b>2</b>	<b>Танцевальная ритмика</b>	<b>12</b>		
2.1	Танцевальная азбука	7	2	Разучивание шагов по кругу. Точки зала.
			3	Упражнения на координацию
			4	Игры на внимание
			5	Знакомство с первой, второй, третьей позициями ног
			6	Знакомство с классическими позициями рук 1,2,3
			7	Plie, releveлицом к станку
			8	Закрепление пройденного материала
2.2	Элементы музыкальной грамоты	5	9	Значение музыки в танцевальном искусстве. Темп и ритм муз.произведения
			10	Танцевальное движение на музыкальное сопровождение 2/4 - полька
			11	Танцевальное движение на музыкальное сопровождение 3/4 - вальс
			12	Танцевальное движение на музыкальное сопровождение 4/4- марш
			13	Различные ритмические рисунки. Отработка пройденного материала
<b>3</b>	<b>Партерный экзерсис</b>	<b>40</b>	<b>14</b>	Разучивание движений стоп
			15	Движения «Бабочка», «Складка»
			16	Прямые и боковые маховые упражнения
			17	Упражнения «Кошечка», «Собачка», «Полумостик»
			18	Движения на гибкость корпуса, «Мостик»

	Партерный экзерсис	50	19	Разучивание композиции из проученных движений
			20	Отработка композиции
			21	Упражнения «Ножницы», «Уголок», «Упражнения на пресс»
			22	Проучивание движений «Лодочка», «Кораблик»
			23	Повторение и отработка проученного материала
			24	Упражнения для позвоночника, «качели»
			25	Разучивание движений «Мостик», «полушпагат»
			26	Упражнения на растяжку
			27	Правила исполнения шпагата
			28	Разучивание «Березки»
			29	Березка+складочка
			30	Виды лягушек
			31	Отработка отдельных элементов партерной гимнастики
			32	Разучивание комплекса упражнений
			33	Отработка комплекса упражнений партерной гимнастики
			34	Музыкальное исполнение элементов партерной гимнастики
			34	Закрепление пройденного материала
			35	Перевороты через бок в шпагат
			36	Акробатический элемент «Кувырок» вперед
			37	Мостик с поднятой ногой согнутой в колене
			38	Мостик с поднятой ногой в шпагат
			39	Отработка элемента «Кувырок» вперед
			40	Акробатический элемент «Кувырок» назад
			41	Отработка элемента «Кувырок» назад
			42	«Кувырок» назад с выходом в полушпагат
	Игровые и танцевальные этюды	24	43	Изучение движения для укрепления рук «Тележка»
			44	Закрепление пройденного материала



			45	Акробатический элемент «Колесо»
			46	Отработка элемента «Колесо»
			47	«Колесо» на одной руке
			48	«Колесо» с выходом на шпагат
			49	Отработка всех акробатический элементов
			50	Отработка всех акробатических элементов
			51	Закрепление партерного экзерсиса
			52	Закрепление партерного экзерсиса
<b>4</b>	<b>Игровые этюды</b>	<b>20</b>	53	Образ веселого Буратино
			54	Образ грустного Пьеро
			55	Передача образа через танец
			56	Игровой этюд «Вышли мышки..»
			57	Образ мышек под музыку
			58	Игровой этюд «Два енота у реки»
			59	Образ енотов под музыку
			60	Игровой этюд «Про кота»
			61	Образ кота под музыку
			62	Игровой этюд в партере « В гостях у кошки»
			63	Импровизация образов грустных и веселых персонажей из сказок
			64	Импровизация образов животных
			65	Танцевальный этюд «Ручки-ручки»
			66	Отработка «Ручки-ручки»
			67	Танцевальный этюд «Смайлики»
			68	Отработка «Смайлики»
			69	Знакомство с рисунками танца: круг, полукруг, «змейка»
			70	Исполнение танцевальных ходов по заданному рисунку танца
			71	Построение в линейке. Игра «Знай свое место»
			72	Закрепление всего изученного материала
			73	Закрепление всего изученного материала
			74	Заключительное занятие