

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ПОЛЕВСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 1»  
ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА Н.В. КОЛОГОЙДЫ

ПРИНЯТА:  
педагогическим советом  
МБОУ ПГО «СОШ № 1»  
имени Героя Советского Союза  
Н.В. Кологойды  
Протокол от 30.08.2024 г. № 1

УТВЕРЖДЕНА:  
приказом директора  
МБОУ ПГО «СОШ № 1»  
имени Героя Советского Союза  
Н.В. Кологойды от 30.08.2024 г. № 43  
Н.В. Григорьева



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
художественной направленности**

**«РИТМ»**

возраст детей: 7-12 лет  
срок реализации – 1 год

Автор:  
Ушакова Галина Николаевна,  
учитель начальных классов  
МБОУ ПГО «СОШ № 1»  
имени Героя Советского Союза  
Н.В. Кологойды

г. Полевской, 2024г.

## Пояснительная записка

**Направленность.** Программа дополнительного образования «Ритм» имеет художественную направленность. Она способствует физическому и эстетическому развитию обучающихся, позволяет расширить собственные представления о строении своего тела, прививает стремление к выражению своих чувств и эмоций через танец и ведению здорового образа жизни.

**Актуальность.**

Музыкальное и хореографическое искусство являются незаменимыми средствами эстетического воспитания, художественного развития, способного глубоко воздействовать на духовный мир ребенка. В воспитании детей танец занимает особое место. Одна из основных целей его – формирование разнообразных эмоций и чувств, являющихся важнейшим условием развития личности. Структура танца, его четкий рисунок формируют внешние опоры для личностного поведения ребенка.

Танцы создают эмоциональное равновесие в группе: собирают, успокаивают, облегчают переход от одного занятия к другому. Помимо всего прочего, танец переключает внимание детей, отвлекает от различных проблем. Обучение подростков танцу и развитие у них на этой основе творческих способностей требуют от руководителя кружка не только знания определенной соответствующей методики, но и предполагают наличие у него правильного представления о танце как художественной деятельности, виде искусства. Именно понимание природы танца позволяет педагогу более осмысленно и квалифицированно решать поставленные задачи. Танец – это музыкально-пластическое искусство, специфика которого состоит в том, что, как и всякий вид искусства, отражая окружающую жизнь в художественных образах, воплощает их с помощью выразительных движений исполнителей, без каких-либо словесных пояснений. Это в полной мере отвечает двигательной природе детского воображения, для которого характерно действенное воссоздание образов детьми «при посредстве собственного тела».

Из этого следует, что в танце творческое воображение может развиваться эффективнее, чем в других видах детской музыкальной деятельности. На развитие творческого воображения особое воздействие оказывает и музыка. И происходит это, прежде всего в процессе ее восприятия, которому присущ творческий характер. В связи с этим становится очевидным творческий характер всех видов музыкальной деятельности, в том числе и танца. Еще раз следует упомянуть, что танцу присуще образность, сюжетность. Это придает ему черты драматизации и сближает его с сюжетно-ролевой игрой, которая по выражению Л.С. Выготского, является «корнем» любого детского творчества. Игровые особенности танца также характеризуют его как деятельность, благотворную для развития у подростков способностей. Таким образом, танец – вид художественной деятельности, оптимальный для формирования и развития у подростков творчества и воображения, благодаря сочетанию в единой деятельности трех характеристик танца — музыки, движения и игры.

**Цель программы:** Развить творческие способности подростков через включение их в танцевальную деятельность, а так же формирование творческой личности посредством обучения детей языку танца, приобщение воспитанников к миру танцевального искусства, являющегося достоянием общечеловеческой и национальной культуры.

**Задачи программы:**

1. Определить стартовые способности каждого ребенка: чувство ритма, музыкальная и двигательная память.
2. Развивать творческие способности детей на основе личностно-ориентированного подхода.
3. Раскрыть способности у подростков и сформировать в них умение воспринимать и понимать прекрасное.
4. Привить любовь к танцевальному искусству.
5. Развивать воображение и фантазию в танце.
6. Познакомить подростков с различными музыкально-ритмическими движениями в соответствии с характером музыки.
7. Познакомить подростков с простейшими правилами поведения на сцене.
8. Способствовать повышению самооценки у неуверенных в себе подростках (ключевая роль в танце, вербальное поощрение и т. д.).
9. Закрепить приобретенные умения посредством выступления на мероприятиях школы. Развивать коммуникативные способности подростков через танцевальные игры.

**Основные формы проведения занятий:** танцевальные репетиции, беседы, праздники.

**Основные виды занятий** – индивидуальное и групповое творчество, межгрупповой обмен результатами танцевальной деятельности.

**Методы:**

- игровой;
- демонстрационный (метод показа);
- метод творческого взаимодействия;
- метод наблюдения и подражания;
- метод упражнений;
- метод внутреннего слушания.

**Метод показа.** Разучивание нового движения, позы руководитель предваряет точным показом. Это необходимо и потому, что в исполнении педагога движение предстает в законченном варианте.

**Метод наглядности.** Этот метод включает в себя слуховую наглядность (слушание музыки во время исполнения танцев), зрительное и тактильное проявление наглядности, которые сочетаются со слуховыми впечатлениями.

**Приоритетные направления работы:**

- Знакомство с историей танца, музыкальной грамотой;
- изучение элементов акробатики, аэробики, гимнастики, классического и народного танцев;
- знакомство с направлениями современного танца;
- постановка танцевальных номеров и участие в праздничных мероприятиях.

Для реализации данной программы, как показывает практика работы с подростками, необходимо учитывать некоторые особенности:

- возрастные особенности воспитанников;
- личные интересы и приоритеты воспитанников;
- потенциал группы в целом и каждого воспитанника отдельно;
- качество подготовки к моменту начала изучения предмета;
- происходящие в мире перемены.

Педагог в своей деятельности использует следующие технологии:

- здоровьесберегающая технология, помогает воспитать всесторонне развитую личность, бережно относящуюся к своему здоровью, и соблюдающую принципы здорового образа жизни;
- информационно-коммуникативная технология, позволяющая воспитанникам получать новую информацию и знания через просмотры видео и мультимедиа, сопровождающиеся пояснениями педагога. Так же этот метод полезен при просмотре концертов и выступлений, в которых они сами принимали участие, для осмысления и оценки своего собственного результата;
- деятельностная технология, посредством которой воспитанники изучают новый материал через личный показ педагогом и его объяснения с последующим повторением;
- проектная технология заключается в организации под руководством педагога творческой лаборатории, где провозглашается тема и ставится задача, а воспитанники создают творческую импровизацию, участвуют в процессе подготовки традиционных мероприятий коллектива;
- игровая технология, помогает развитию творческого мышления, развивает воображение и фантазию, улучшает общение и взаимодействие в коллективе;
- технология дифференцированного обучения, помогает в обучении каждого на уровне его возможностей и способностей, развитии творческих способностей, созидательных качеств личности, воспитании человека высокой культуры.

**Регулярность занятий 1 час в неделю, 34 часа в год.**

**Содержание программы**

**Подготовка к занятиям. Повторение основных танцевальных навыков (6 часов)**

Проведение инструктажа по технике безопасности. Постановка задач на новый учебный год.

Знакомство с основными элементами различных танцев

Отработка движений. Просмотр видеофильмов или концертов детских ансамблей современнотанца.

Разучивание разминки. Подготовка ко Дню учителя.

Разминка. Упражнение классического дренажа. Подготовка ко Дню учителя.

Ритмический тренаж: музыкальные пространственные упражнения. Подготовка ко Дню учителя.

Прогон танца

### **Современный танец (4 часа)**

Знакомство с танцем «Первая любовь» ко Дню

материИзучение основных элементов вальса

Отработка основных движений. Акробатика в современном танце

Отработка связок. Просмотр видеофильмов или концертов детских ансамблей современного танца.Отработка всего танца

### **Составляющие характера танца (6 часов)**

Танцевальная импровизация.

Составляющие характера танца: мимика, жесты, танцевальные акценты и т.д.

Ритмика. Портретная гимнастика. Разучивание движений к танцу «Мюзикл»...

Ритмика. Разучивание движений к танцу «Мюзикл». Подготовка к новогодним мероприятиям.Соединение движений к танцу «Мюзикл» воедино.

Ритмика. Репетиция танца «Мюзикл». Прогон всех танцев

### **Движения в соответствии с характером музыки (3 часа)**

Хороводный шаг: плавный хоровод, змейка с воротцами, движение хороводным шагом со сменойположения рук, не останавливая движений. Пружинящий шаг. Бег, галоп, поскоки

Гимнастика. Упражнение «Улыбнемся себе и другу». Прослушивание музыкальных произведений

«Вальс», классика.

Портретная гимнастика. Повторение танцев. Синхронность движений. Отработка четкости и ритмичности движений.

### **Понятие пространственных перестроений (5 часов)**

Понятие пространственных перестроений: линия, колонна, круг, квадрат. Ритмика.

Подготовка коДню защитников Отечества.

Классический тренаж: гранд плие по 1-й, 2-й, 5-й позиции (изучение сначала спиной к стене, затемлицом к опоре). Разучивание движений к танцу. Подготовка ко Дню защитников Отечества.

Партерный экзерсис: упр. на натяжение и расслабление мышц тела, для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья, развитие подвижности локтевого сустава. Разучивание движений к танцу .

Соединение выученных движений в одну картинку стилизованного танца. Соединение выученных движений в одну картинку стилизованного танца.

### **Чтобы танец был красивым (11 часов)**

Подготовка танца к празднику 8 Марта. Отработка

элементов Отработка элементов. Отработка движений, связок

Отработка всего танца. Подготовка танца к празднику 9 Мая

Классический тренаж. Разучивание отдельных элементов, движений. Соединение и постановка современного танца «Танец со свечами». Отработка элементов

Отработка движений, связок

Разучивание танца к последнему

звонкуОтработка движений

Отработка движений

Обсуждение выступлений на концертах. Игры с детьми.

### **ПРОГНОЗИРУЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ:**

1. *В обучении:* научились двигаться плавнее, шире и более пространственно, стали более сильными и гибкими, координированными, научились взаимосвязи исполнения движения с дыханием, научились свободному импровизационному движению, избавились от скованности и зажатости.
2. *В развитии:* научились концентрироваться на процессе, на практическом применении информации, воспитанники овладели импровизационной свободой и способностью принимать творческие решения.
3. *В воспитании:* приобрели навыки самовыражения через движение, воспитанники получают удовольствие от танца, видна увлеченность процессом импровизации, понимают и умеют различать разные стили и направления в современном танце, в современной музыкальной культуре.  
В ходе занятий воспитанники не только научатся основным танцевальным элементам, но и

смогут общаться на языке танца, станут увереннее в себе, заинтересуются танцами, как видом творческой деятельности, что будет способствовать их успешной адаптации в обществе.

### Календарно - тематический план

| №         | Тема занятия  | Количество часов | Форма занятия |          |
|-----------|---|------------------|---------------|----------|
|           |   |                  | теория        | практика |
|           | <b>Подготовка к занятиям. Повторение основных танцевальных навыков</b>  | <b>6</b>         | 1,5           | 4,5      |
| <b>1</b>  | Проведение инструктажа по технике безопасности. Постановка задач на новый учебный год.  | <b>1</b>         | 1             |          |
| <b>2</b>  | Знакомство с основными элементами различных танцев  | <b>1</b>         | 0,5           | 0,5      |
| <b>3</b>  | Отработка движений. Просмотр видеофильмов или концертов детских ансамблей современного танца.   | <b>1</b>         |               | 1        |
| <b>4</b>  | Разучивание разминки. Подготовка ко Дню учителя.  | <b>1</b>         |               | 1        |
| <b>5</b>  | Разминка. Упражнение классического дренажа. Подготовка ко Дню учителя.  | <b>1</b>         |               | 1        |
| <b>6</b>  | Ритмический тренаж: музыкальные пространственные упражнения. Подготовка ко Дню учителя. Прогон танца  | <b>1</b>         |               | 1        |
|           | <b>Современный танец</b>  | <b>4</b>         | 0,5           | 3,5      |
| <b>7</b>  | Знакомство с танцем «Первая любовь» ко Дню матери. Изучение основных элементов вальса   | <b>1</b>         |               | 1        |
| <b>8</b>  | Отработка основных движений. Акробатика в современном танце   | <b>1</b>         |               | 1        |
| <b>9</b>  | Отработка связок. Просмотр видеофильмов или концертов детских ансамблей современного танца.   | <b>1</b>         | 0,5           | 0,5      |
| <b>10</b> | Отработка всего танца   | <b>1</b>         |               | 1        |
|           | <b>Составляющие характера танца</b>   | <b>6</b>         |               | 6        |
| <b>11</b> | Танцевальная импровизация.  | <b>1</b>         |               | 1        |
| <b>12</b> | Составляющие характера танца: мимика, жесты, танцевальные акценты и т.д.  | <b>1</b>         |               | 1        |
| <b>13</b> | Ритмика. Портретная гимнастика. Разучивание движений к танцу «Мюзикл»...  | <b>1</b>         |               | 1        |
| <b>14</b> | Ритмика. Разучивание движений к танцу «Мюзикл». Подготовка к новогодним мероприятиям.   | <b>1</b>         |               | 1        |
| <b>15</b> | Соединение движений к танцу «Мюзикл» воедино.   | <b>1</b>         |               | 1        |
| <b>16</b> | Ритмика. Репетиция танца «Мюзикл». Прогон всех танцев   | <b>1</b>         |               | 1        |
|           | <b>Движения в соответствии с характером музыки</b>  | <b>3</b>         |               | 3        |
| <b>17</b> | Хороводный шаг: плавный хоровод, змейка с воротцами, движение хороводным шагом со сменой положения рук, не останавливая движений. Пружинящий шаг. Бег, галоп, поскоки | <b>1</b>         |               | 1        |
| <b>18</b> | Гимнастика. Упражнение «Улыбнемся себе и другу». Прослушивание музыкальных произведений «Вальс», классика.  | <b>1</b>         |               | 1        |
| <b>19</b> | Портретная гимнастика. Повторение танцев. Имитация движений. Отработка четкости и ритмичности движений.   | <b>1</b>         |               | 1        |
|           | <b>Понятие пространственных перестроений</b>  | <b>5</b>         |               | 5        |

|    |   |           |  |           |
|----|---|-----------|--|-----------|
| 20 | Понятие пространственных перестроений: линия, колонна, круг, квадрат. Ритмика. Подготовка ко Дню защитников Отечества.  | 1         |  | 1         |
| 21 | Классический тренаж: гранд плие по 1-й, 2-й, 5-й позиции (изучение сначала спиной к стене, затем лицом к опоре). Разучивание движений к танцу. Подготовка ко Дню защитников Отечества.    | 1         |  | 1         |
| 22 | Партерный экзерсис: упр. на натяжение и расслабление мышц тела, для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья, развитие подвижности локтевого сустава. Разучивание движений к танцу. | 1         |  | 1         |
| 23 | Соединение выученных движений в одну картинку стилизованного танца.   | 1         |  | 1         |
| 24 | Соединение выученных движений в одну картинку стилизованного танца.   | 1         |  | 1         |
|    | <b>Чтобы танец был красивым</b>   | <b>11</b> |  | <b>11</b> |
| 25 | Подготовка танца к празднику 8 Марта<br>Отработка элементов   | 1         |  | 1         |
| 26 | Отработка движений, связок  | 1         |  | 1         |
| 27 | Отработка всего танца   | 1         |  | 1         |
| 28 | Подготовка танца к празднику 9 Мая<br>Классический тренаж. Разучивание отдельных элементов, движений. Соединение и постановка современного танца «Танец со свечами»                       | 1         |  | 1         |
| 29 | Отработка элементов   | 1         |  | 1         |
| 30 | Отработка движений, связок  | 1         |  | 1         |
| 31 | Разучивание танца к последнему звонку   | 1         |  | 1         |
| 32 | Отработка движений  | 1         |  | 1         |
| 33 | Отработка движений  | 1         |  | 1         |
| 34 | Обсуждение выступлений на концертах. Игры с детьми.   | 1         |  | 1         |
|    | <b>ИТОГО</b>  | <b>34</b> |  |           |

### **Используемая литература:**

1. Буренина А.И. Ритмическая мозаика: (Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста). – 2-е изд., испр. и доп. – СПб.: ЛОИРО, 2000
2. Ерохина О.В. Школа Танцев для детей/ Серия «Мир вашего ребёнка». – Ростов н/Дону: Феникс, 2003.
3. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «СА-ФИ-ДАНСЕ». Танцевально-игровая гимнастика для детей: Учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений. СПб.: «Детство- пресс»

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 141514900147118237364352380878080503098084945421

Владелец Григорьева Наталья Валерьевна

Действителен с 24.09.2024 по 24.09.2025