

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Полевского муниципального округа Свердловской области
«Средняя общеобразовательная школа № 1»
имени Героя Советского Союза Н.В. Кологойды

Принята
педагогическим советом
МБОУ ПМО СО «СОШ № 1»
имени Героя Советского Союза
Н.В. Кологойды
протокол от 28 августа 2025 г. № 1

Утверждена
приказом директора
МБОУ ПМО СО «СОШ № 1»
имени Героя Советского Союза
Н.В. Кологойды
от 28 августа 2025 г. № 52

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
художественной направленности
«РИТМ»**

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

Автор:
Ушакова Анна Сергеевна,
учитель МБОУ ПМО СО «СОШ № 1»
имени Героя Советского Союза
Н.В. Кологойды

г. Полевской, 2025г.

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 присуща 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.

Адресат.

Программа дополнительного образования «Ритм» разработана для обучающихся 6-9 лет разного уровня подготовки, в том числе для детей с ОВЗ и детей - инвалидов, не имеющих особых медицинских противопоказаний. Дети зачисляются на программу по своему желанию и заявлению от родителей (законных представителей). Группа учащихся по данной программе составляет не более 15 человек. Всего в программе 1 группа. Состав группы постоянный. В течение года возможен дополнительный прием детей после собеседования на свободные места.

Обучение ведется с учетом индивидуальных особенностей развития и одаренности детей. Взаимоотношения педагога и учащихся основаны на взаимопонимании, демократических принципах. Организационная форма работы предусматривает работу в приспособленном помещении (актовый зал, спортивный зал).

Режим занятий. 1 час в неделю, каждое занятие продолжительностью 40 минут.

Объём занятий. Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения и необходимых для освоения программы – 34 часа в год.

Срок освоения программы. Программа разработана на 1 год. Для освоения программы необходимо 34 часа в год.

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 занятий:

- 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 современного танца.

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 матери. Изучение 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 сменой положения 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 ко Дню защитников Отечества.

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.

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 звонку Отработка 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
	Подготовка к занятиям. Повторение основных танцевальных навыков	6	1,5	4,5
1	Проведение инструктажа по технике безопасности. Постановка задач на новый учебный год.	1	1	
2	Знакомство с основными элементами различных танцев	1	0,5	0,5
3	Отработка движений. Просмотр видеофильмов или концертов детских ансамблей современного танца.	1		1
4	Разучивание разминки. Подготовка ко Дню учителя.	1		1
5	Разминка. Упражнение классического дренажа. Подготовка ко Дню учителя.	1		1
6	Ритмический тренаж: музыкальные пространственные упражнения. Подготовка ко Дню учителя. Прогон танца	1		1
	Современный танец	4	0,5	3,5
7	Знакомство с танцем «Первая любовь» ко Дню матери Изучение основных элементов вальса	1		1
8	Отработка основных движений. Акробатика в современном танце	1		1

9	Отработка связок. Просмотр видеофильмов или концертов детских ансамблей современного танца.	1	0,5	0,5
10	Отработка всего танца	1		1
	Составляющие характера танца	6		6
11	Танцевальная импровизация.	1		1
12	Составляющие характера танца: мимика, жесты, танцевальные акценты и т.д.	1		1
13	Ритмика. Портретная гимнастика. Разучивание движений к танцу «Мюзикл»	1		1
14	Ритмика. Разучивание движений к танцу «Мюзикл». Подготовка к новогодним мероприятиям.	1		1
15	Соединение движений к танцу «Мюзикл» воедино.	1		1
16	Ритмика. Репетиция танца «Мюзикл». Прогон всех танцев	1		1
	Движения в соответствии с характером музыки	3		3
17	Хороводный шаг: плавный хоровод, змейка с воротцами, движение хороводным шагом со сменой положения рук, не останавливая движений. Пружинящий шаг. Бег, галоп, поскоки	1		1
18	Гимнастика. Упражнение «Улыбнемся себе и другу». Прослушивание музыкальных произведений «Вальс», классика.	1		1
19	Портретная гимнастика. Повторение танцев. Синхронность движений. Отработка четкости и ритмичности движений.	1		1
	Понятие пространственных перестроений	5		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
	Чтобы танец был красивым	11		11
25	Подготовка танца к празднику 8 Марта Отработка элементов	1		1
26	Отработка движений, связок	1		1
27	Отработка всего танца	1		1
28	Подготовка танца к празднику 9 Мая 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
	ИТОГО	34		

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 718347121640588829950956015509898228369374285942

Владелец Григорьева Наталья Валерьевна

Действителен с 26.09.2025 по 26.09.2026