

Министерство образования и науки Республики Бурятия  
Комитет по образованию администрации г. Улан-Удэ  
МАОУ ДО «Городской дворец детского (юношеского) творчества» г. Улан-Удэ

«Принято»  
на Педагогическом совете  
МАОУ ДО «ГДДЮТ»  
Протокол №1  
«30» августа 2023 г.

Утверждаю»  
Директор МАОУ ДО «ГДДЮТ»  
\_\_\_\_\_ Пихеева О.Я.  
Приказ № 46  
от «30» августа 2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА  
«Планета танца»  
«Ритмика»**

***Направленность:*** художественная

***Возраст учащихся:*** 5-8 класс

***Срок реализации программы:*** 1 год

***Уровень:*** *стартовый.*

**Автор -составитель:**

Дулмаева Б.Ч.,  
педагог дополнительного образования

г. Улан-Удэ  
2023

## I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

*Актуальность* рабочей программы заключается в том, чтобы в процессе творческой практики ребенок мог открывать в себе самом общечеловеческую способность эстетического отношения к миру, жизни. Педагогическая идея: с помощью хореографического искусства (классического, народного, современного танца) способствовать развитию эстетической культуры учащихся, общеобразовательной школы.

*Цель программы:* Развитие и коррекция физических качеств детей средствами хореографии как важное условие духовного становления ребенка.

Исходя из цели программы определяются её задачи:

*Специальные:*

1. Определение оптимальной программы обучения танцевальным дисциплинам (классическому, народному танцу).
2. Выявление необходимости коррекции физических качеств детей и их развитие.
3. Формирование художественного вкуса, интереса к танцевальному искусству, приобщение его к истории и традициям;

*Общепедагогические:*

1. Раскрытие потенциала личности средствами танцевальной деятельности.
2. Формирование культуры общения, терпимости и уважительного отношения к другим детям.
3. Духовно нравственное воспитание детей.

Программа является модифицированной, комплексной, так как направлена не только постижение искусства танца, овладение его выразительными средствами, но и на воспитание ребенка, его художественного вкуса, индивидуальности, коррекцию недостатков психофизического развития.

*Планируемые результаты освоения программы:*

*Личностные результаты*

- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности, обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

*Метапредметные результаты*

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

*Предметные результаты*

- осознание значения творчества в личной и культурной самоидентификации личности; развитие эстетического вкуса, творческого мышления обучающихся;
- развитие индивидуальных творческих способностей обучающихся, формирование устойчивого интереса к творческой деятельности;
- формирование интереса и уважительного отношения к культурному наследию и ценностям народов России, сокровищам мировой цивилизации, их сохранению и приумножению.
- формирование мотивационной направленности на продуктивную музыкально-творческую деятельность (слушание музыки, импровизация, музыкально-пластическое движение); понимание роли и значения ритмики и танца в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья.

*Форма проведения занятий, объём и сроки реализации дополнительной общеразвивающей программы:*

*Количество часов:* занятие проводится по 2 часа в неделю, 70 часов в год.

Программа предполагает занятия с группой детей. Количество детей в группе 4-8 человек. Основной акцент в ходе обучения преподаватель делает на практическую часть.

Одной из основных форм занятий является интеграция, позволяющий собрать в единое целое различные виды искусств, выбрать большую информативную емкость учебного материала. В программе использованы приоритетные формы занятий:

- интегрированные, интегрированные с элементами импровизации;
- индивидуальные.
- беседа (дать учащимся общее представление об основных этапах развития танцевального искусства в России и других странах, сформировать понятие о его видах и жанрах);
- игра.

*Формы подведения итогов реализации рабочей программы:*

В повседневных занятиях самостоятельная отработка учениками танцевальных движений позволяет педагогу оценить насколько понятен материал, внести соответствующие изменения. Важным параметром успешного обучения является устойчивый интерес к занятиям, который проявляется в регулярном посещении занятий каждым учеником, стабильном составе групп. Эти показатели постоянно анализируются педагогом и позволяют ему корректировать свою работу.

В конечном итоге, успех обучения характеризуется участием ребят на концертах, где они могут показать уровень обученности.

## II. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### 2.1 УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Содержание	1 год обучения
1	Ритмика	10
2	Танцевальная азбука	10
3	Танец	30
4	Партерная гимнастика	20
	Всего часов	70
	Форма контроля	Диагностические задания, концертные выступления на школьных праздниках, открытые уроки.

### 2.2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Тема занятий	Количество во часов	Форма контроля
<b>Раздел 1. Ритмика (10 ч.)</b>			
1-4	Ритмическая гимнастика. Комплекс упражнений для развития стоп, гибкости и выворотности. Общеразвивающие упражнения.	4	Определение эмоционального состояния и развития коммуникативных навыков методом наблюдения. Выступления, участие в конкурсах
5-7	Строевые упражнения	3	
8-10	Музыкально-подвижные игры по ритмике	3	
<b>Раздел 2. Танцевальная азбука (10 ч.)</b>			
11-16	Актерское мастерство	6	Определение эмоционального состояния и развития коммуникативных навыков методом наблюдения. Выступления, участие в конкурсах
17-21	Постановочная деятельность	5	
22-27	Основы танцевальных движений классического танца	4	
<b>Раздел 3. Танец (30ч.)</b>			
28-38	Основы классического танца. Основы современных направлений в хореографии	11	Выступления
39-48	Постановочная деятельность	19	
<b>Раздел 4. Партерная гимнастика (20ч.)</b>			
49-58	Упражнения на развитие гибкости	10	Выступления
59-63	Растяжка. Элементы акробатики	5	
64-68	Импровизация под музыкальное сопровождение	5	

## 2.1.1. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

### 1. Раздел «Ритмика» (10 ч.)

Раздел «Ритмика» включает ритмические упражнения и музыкальные игры, которые формируют восприятие музыкального материала, развивают чувство ритма, обогащают музыкально-слуховые представления, развивают умение координировать движения с музыкой. Проводится на каждом уроке в виде "статического танца" в стиле аэробики. Включаются элементы классического, джазового танца, изучение основных позиций рук, ног. Проводится под современную и популярную музыку, что создает благоприятный эмоциональный фон и повышает интерес к упражнениям. Задача — развитие координации, памяти и внимания, умения "читать" движения; увеличение степени подвижности суставов и укрепление мышечного аппарата. Последовательная разработка всех основных групп суставов и мышц: кисти, предплечья, всей руки, шеи, плеч, корпуса, бедра, колени, стопы.

### 2. Раздел «Танцевальная азбука» (10ч.)

Раздел «Танцевальная азбука» включает изучение основных позиций и движений классического, народного и бального танца. Эти упражнения способствуют гармоничному развитию тела, технического мастерства, воспитывают осанку, помогают усвоить основные правила хореографии.

### 3. Раздел «Танец» (30 ч.)

Раздел «Танец» включает изучение танцевальных движений, которые складываются в рабочие комбинации; разучивание народных плясок, историко-бытовых, современных, бальных и массовых танцев; разыгрываются этюды с воображаемыми предметами и этюды на развитие актёрского мастерства.

Учащиеся знакомятся с танцевальной культурой народов мира, изучают хореографическое наследия русского, татарского народа. А также основных видов народной хореографии – академический танец, фольклорный танец, стилизованный танец. Народный танец способствует воспитанию у подрастающего поколения толерантного отношения к национальным традициям разных народов мира и любви и уважения к своим исконным национальным традициям.

Изучаются основные движения современных танцев и диско и вариации из них. Бесконтактные танцы развивают чувство ритма, координацию движений, умение двигаться под музыку, коммуникабельность. Улучшается память, внимание, внутренняя организация. Отрабатывается визуальное ведение в паре. В контактных танцах, помимо вышесказанного, отрабатывается контактное ведение и умение танцевать в паре.

### 4. Раздел «Партерная гимнастика» (20 ч.)

Раздел «Партерная гимнастика» даёт возможность сохранить и улучшить здоровье ребёнка; устранить и предупредить физические недостатки – сутулость, косолапость, плоскостопие, искривление позвоночника; развить правильную осанку, гибкость и силу тела, выносливость. Система упражнений, выстроенная от простого к сложному, с учётом основных педагогических принципов (систематичность, постепенность, последовательность) при условии многократного повторения заданий помогает успешному выполнению и усвоению требований программы. Предмет «Ритмика» является первой и базовой ступенью в хореографическом образовании для овладения танцевальными навыками

### III. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№	Тема занятия	Кол-во часов	Дата
1	Техника безопасности. Вводный урок	2	08.09.2023
2	Память движений.	2	15.09.2023
3	Повторение пройденных тем на новом музыкальном материале.	2	22.09.2023
4	Партерная гимнастика.	2	29.09.2023
5	Простые рисунки танца.	2	06.10.2023
6	Танец- как вид искусства.	2	13.10.2023
7	Элементы музыкальной грамоты.	2	20.10.2023
8	Партерная гимнастика.	2	27.10.2023
9	Построения и перестроения.	2	03.11.2023
10	Счет в танце.	2	10.11.2023
11	Общеукрепляющие упражнения	2	17.11.2023
12	Флешмоб	2	24.11.2023
13	Повторение материала	2	01.12.2023
14	Общеразвивающие упражнения	2	08.12.2023
15	Партерная гимнастика	2	15.12.2023
16	Степ аэробика	2	22.12.2023
17	Степ аэробика. Прыжки	2	29.12.2023
18	Рисунок анца	2	12.01.2024
19	Флешмоб	2	19.01.2024
20	Повторение материала.	2	26.01.2024
21	Знакомство с танцем «Хип-Хоп»	2	02.02.2024
22	Повторение материала	2	09.02.2024
23	Общеукрепляющие упражнения	2	16.02.2024
24	Степ аэробика	2	01.03.2024
25	Сказкотерапия	2	15.03.2024
26	Партерная гимнастика	2	22.03.2024
27	повторение материала	2	29.03.2024
28	Просмотр балета «красавица Ангара»	2	05.04.2024
29	Партерная гимнастика.	2	12.04.2024
30	Степ аэробика	2	19.04.2024
31	Прыжки с двух ног на одну	2	26.04.2024
32	Повторение пройденного материала	2	03.05.2024
33	Флешмоб	2	17.05.2024
34	Повторение материала	2	24.05.2024
35	Итоговое занятие	2	31.05.2024

## ПРИЛОЖЕНИЕ

### **Учебно – методическое обеспечение.**

Конорова Е. Методическое пособие по ритмике. – М., 2015

Пасютинская В. Волшебный мир танца. – М., 2015

Череховская Р. Танцевать могут все. – М., 2016

Руднева С., Фиш А. Ритмика. Музыкально-ритмическое движение. – М., 2012

Горшкова Е. О музыкальном творчестве в танце. – Школьное воспитание, 2016 – №12

Баренбойм Л. Путь к музицированию. – М., 2013

Сборник «Программы общеобразовательных школ (классов) с хореографическим направлением». М. – 2015

Горшкова Е.Е. От жеста к танцу. Методика и конспекты занятий по развитию у детей творчества в танце. – М.: 2012