


Филиал Муниципального автономного общеобразовательного учреждения  
«Фроловская средняя школа «Навигатор»  
в деревне Жебреи  
Пермского муниципального района Пермского края

Согласовано:  
Заместитель директора по  
воспитательной работе  
 Глушкова Е.А.  
« 1 » сентября 2024 г.



Утверждено:  
Директор МАОУ «Фроловская  
средняя  
школа «Навигатор»  
Чернышев Е.З.  
« 1 » сентября 2024 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА ОБЩЕКУЛЬТУРНОЙ  
НАПРАВЛЕННОСТИ**

**РИТМИКА**

**Возраст обучающихся – 7-10 лет**

**Продолжительность реализации – 1 год**

Составитель:

Гусельникова Любовь Витальевна

2024 г

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа хореографии, как курс внеурочной деятельности, играет весьма важную роль в развитии младших школьников: ребёнок учится понимать «язык» движений, их красоту, чувства гармонии, способствующих успешной самореализации. Посредством знакомства младших школьников 1-4 классов с искусством хореографии можно осуществить как эстетическое, так и физическое воспитание детей, развить у них художественный вкус, воспитать благородство манер, а танцевальные упражнения и движения укрепляют мышцы тела вырабатывают правильную осанку развивают ловкость, пластику и координацию движения.

Актуальность данной образовательной программы характеризуется тем, что в настоящее время со стороны родителей и детей растёт спрос на образовательные услуги в области хореографии. Очень часто дети начинают заниматься хореографией уже в дошкольном возрасте, так как родители справедливо считают, что ребенок, который умеет танцевать, развивается быстрее и гармоничнее своих сверстников.

В образовательных учреждениях всегда высока потребность в услугах танцевально-хореографических коллективов. Любое культурно-массовое мероприятие без этого не обходится. Без хореографических композиций концерт, шоу, конкурс, фестиваль выглядят блекло. Красочные танцевальные композиции уместны всегда и в любом мероприятии любого формата (развлекательное, познавательное, патриотическое).

### **Цель программы:**

Приобщение школьников к искусству хореографии, развитие их художественного вкуса, укрепление здоровья и гармонического развития форм и функций организма, формированию целостной, духовно-нравственной, гармонично развитой личности.

### **Основные задачи** данного курса:

- воспитание нравственно-эстетических чувств;
- формирование познавательного интереса и любви к прекрасному;

- раскрытие художественно-творческих, музыкально-двигательных способностей, творческой активности, самостоятельности, выносливости, упорства и трудолюбия воспитанников;
- знакомство обучающихся с основами классического, народного и бального танца;
- укрепление костно-мышечного аппарата учащихся;
- развитие музыкально-ритмической координации, мышечного чувства, осанки;
- предоставление возможности детям самостоятельно фантазировать и разрабатывать новые танцевальные движения и сюжеты.

Программа сочетает тренировочные упражнения и танцевальные движения, классического, народного и бального танца. Теоретические сведения по музыкальной грамоте даются непосредственно в процессе занятий и в ходе работы над движениями.

#### **Сроки реализации.**

Программа рассчитана на обучение учащихся 1-4 классов начальной школы, 1 раз в неделю по 1 часу, 34 часа в год.

### **Планируемые результаты**

#### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

*У обучающегося будут сформированы:*

- чувство гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей национальной принадлежности на основе изучения танцевальных композиций, шедевров музыкального наследия русских композиторов;
- целостный, социально ориентированный взгляд на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, культур, народов и религий на основе сопоставления произведений русской музыки;
- умение наблюдать за разнообразными явлениями жизни и искусства в учебной и внеурочной деятельности, участие в жизни класса, школы, города и др.

*Обучающийся получит возможность для формирования:*

- уважительного отношения к культуре других народов;
  - эстетических потребностей, ценностей и чувств;
  - развития мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения;
- овладения навыками сотрудничества с учителем;
- ориентации в культурном многообразии окружающей действительности, участия в танцевальной жизни класса, школы, города и др.;
  - этических чувств доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
  - развитие художественно-эстетического вкуса, проявляющееся в эмоционально-ценностном отношении к искусству.

## **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### **Регулятивные**

*Обучающийся научится:*

- принимать цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления в разных формах и видах танцевальной деятельности;
- формировать умения планировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условием ее реализации в процессе познания содержания хореографических постановок.

*Обучающийся получит возможность научиться:*

- освоению способов решения проблем творческого характера в процессе восприятия, исполнения, оценки танцевальных постановок.

### **Познавательные**

*Обучающийся научится:*

- выявлять особенности взаимодействия хореографии с другими видами искусства (литература, изобразительное искусство, театр и др.)

*Обучающийся получит возможность научиться:*

- освоению способов решения проблем творческого характера в процессе восприятия, исполнения, оценки танцевальных постановок.

### **Коммуникативные**

*Обучающийся научится:*

- продуктивному сотрудничеству (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении различных танцевально-творческих задач на уроках хореографии, во внеурочной и внешкольной танцевально-эстетической деятельности.

*Обучающийся получит возможность научиться:*

- освоению начальных форм познавательной и личностной рефлексии.

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### **Восприятие искусства и виды художественной деятельности**

*Выпускник научится:*

- Различать основные виды хореографического искусства (классический, народный, балльные танцы);
- Определять музыкальные размеры;
- Ориентироваться в танцевальном зале;
- Позициям ног и рук;
- Воспроизводить хлопками и притопами ритмические рисунки;
- Вовремя начать и закончить движения в соответствии с музыкой;
- Выполнять поклон в различных стилях;
- Выполнять движения в «зеркальном отражении»;
- Правилам построения в шеренгу, колонну, круг;
- Самостоятельно исполнять любое движение или танцевальную композицию.

### **Содержание курса**

Основное содержание курса представлено следующими содержательными линиями: ритмика и основы хореографии, азбука классического танца, эстрадный танец и современный танец.

*Ритмика и основы хореографии* включает в себя ритмические упражнения и музыкальные игры, которые формируют восприятие музыкального материала, развивают чувство ритма, обогащают музыкально-слуховые представления, развивают умение координировать движения с музыкой.

*Азбука классического танца* – это понятие об основных танцевальных движениях. Место хореографии в современном мировом искусстве. Просмотр видеоматериалов о творчестве великих танцоров. Понятие о выразительных средствах классического и народного танцев. Освоение терминологии танцора. Азбука природы музыкального движения. Понятие об экзерсисе. Позиции ног. Позы классического танца. Понятие об особенностях тела, о темпераменте, о чувстве ритма, о музыкальном слухе и координации движений, освоение поз и движений классического танца.

## Содержание курса

### *Раздел 1. Ритмика и основы хореографии.*

- Музыкально-ритмическое развитие. Двигательные основы - марш, ходьба, бег, подскоки, галоп. Постановка танца. Разучивание элементов под счёт.
- Музыкально-ритмическое развитие. ОРУ. Хлопки в такт музыки. Постановка танца, исполнение под музыку изученных элементов.
- Двигательные навыки. Формирование основных навыков движения: подъёмы на полу пальцы, прыжки в умеренном темпе, полу приседы. Постановка танца, изучение элементов под музыку.
- Двигательные навыки. Упражнения на координацию движения, осанку и силу мышц. Постановка танца. Закрепление изученного материала под музыку.
- Перестроения. Построение в круг, передвижение по кругу, в колонну, в шеренгу. Постановка рисунка ритмического танца под счёт.
- Перестроение. Знакомство с танцем «Полька».
- Постановка танца «Полька». Разучивание элементов по одному, под счёт.
- Подготовка к празднику. Сценические движения.
- Подготовка к празднику. Закрепление изученного материала под музыку.
- Разучивание сценических движений.
- Закрепление изученного материала под музыку.
- Музыкально-ритмическое развитие. Прыжки.
- Музыкально-ритмическое развитие. Перенос веса с ноги на ногу, вращения.

- Музыкально-ритмическое развитие. Выполнение движений под музыку 3/4. Шаги, вращения, вращение девочек под рукой в паре.
- Двигательные навыки. Плавные движения руками. Упражнения на осанку.
- Двигательные навыки. Изучение элементов с зонтиком под счёт.
- Перестроение. Закрепление элементов с зонтиком под музыку. Перемещение с зонтиком по залу и перестроение.
- Подготовка к празднику. Сценические движения.
- Подготовка к празднику. Закрепление изученного материала под музыку.
- Разучивание сценических движений.
- Закрепление изученного материала под музыку.
- Прогон всех танцев под музыку.
- Двигательные навыки. Формирование основных навыков движения: ходьба на полу пальцах, ходьба в приседе, прыжки на одной ноге, вращение в прыжке на 360 градусов. Постановка танца, изучение элементов в парах под счёт.
- Двигательные навыки. Упражнения на координацию движения, осанку и силу мышц, постановка закрепление изученного материала под музыку.
- Постановка рисунка танца.
- Перестроение в танце. Закрепление танца под музыку.
- Постановка танца. Повторение и прогон под музыку. Работа над ошибками.
- Подготовка к празднику. Сценические движения.
- Подготовка к празднику. Закрепление изученного материала.
- Разучивание сценических движений.

## *Раздел 2. Общеразвивающие упражнения*

### Практические занятия:

- «Упражнения, сидя на полу»: Укрепление мышц спины, постановка осанки, вытянутость ног в колене и в стопе, растяжение ахиллового сухожилия.
- «Упражнения, лёжа на спине»: укрепление мышц брюшного пресса, выворотность бёдер.

- «Упражнения, лёжа на боку»: развитие шпагата в сторону, выворотность бёдер.
- «Упражнения, лёжа на животе»: развитие гибкости корпуса, укрепление мышц спины, укрепление голеностопа.
- «Упражнения, стоя на коленях»: развитие гибкости, развитие подъёма, растяжение ахиллового сухожилия.
- Комбинирование полуприседаний и приседаний.

#### 1-4 класс

Тема урока	Урок	Часы
Ознакомительный урок, проверка физических данных	1	1
Беседа о танце, основные понятия в хореографии	2	1
Понятие об основных танцевальных движениях	3	1
Разучивание танцевальной комбинации	4	1
Понятие о координации движений	5	1
Музыкально-ритмическое развитие	6	1
Постановка танца	7	1
Постановка танца	8	1
Рисунок танца, перестроения	9	1
Изучение позиций рук классического танца	10	1
Изучение позиций ног классического танца	11	1
Изучение комбинации или связки	12	1
Упражнения на развитие гибкости и пластики	13	1
Общеразвивающие физические упражнения	14	1
Партнеринг, тренинг на работу в паре	15	1
Постановка танца	16	1
Постановка танца	17	1
Упражнения на развитие гибкости и пластики	18	1
Общеразвивающие физические упражнения	19	1
Основы музыкальной грамотности	20	1
Ориентирование в пространстве	21	1



Прыжки, техника выполнения	22	1
Знакомство со стилем Народный танец	23	1
Изучение основных элементов	24	1
Изучение связки, комбинации	25	1
Партнеринг, тренинг на работу в паре	26	1
Упражнения на развитие гибкости и пластики	27	1
Общеразвивающие физические упражнения	28	1
Постановка танца	29	1
Постановка танца	30	1
Постановка танца	31	1
Репетиция номеров	32	1
Репетиция номеров	33	1
Итоговый урок	34	1
<b>Итого:</b>	<b>34 часа</b>	

#### **Учебно-методическое обеспечение.**

1. Барышникова Т. Азбука хореографии. (Внимание: дети). - М.: Ральф.: 2017.
2. Базарова Н, Мей В. Азбука классического танца. – Л.: Искусство.: 2018.
3. Бекина С. И др. Музыка и движение – М.: Просвещение.: 2016.
4. Васильевна Т. Балетная осанка. Методическое пособие. – М.: Высшая школа изящных искусств.: 2018.
5. Зацепина К., Климов А. и др. Народно-сценический танец.
6. Учебно-методическое пособие. – М.: Искусство.: 2017.
7. Руднева С, Фиш Э. Ритмика. Музыкальное движение: Учебное пособие. – М.: Просвещение.: 2018.
8. Развитие пластики в современных танцевальных ритмах: Учебно-методическое пособие / Авт.-составитель: Лисенкова И.Н., Меньшова В.Н.; под ред. Крылова О.Б. – М.: 2017.
9. Программа «Ритмика» хореографического отделения Тарской детской школы искусств / Авт.-составитель: Савченко Т.М.: 2018.
10. «Танцкей С.» танцы для праздника: Электронное периодическое издание / под ред. Хаустова В.В. – К.: 2017.
11. Technique of Ballroom Dancing – Guy Howard,6-е издание,2016 год.