

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА ПЕНЗЫ  
муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа №60 г. Пензы

«ПРИНЯТА»  
Педагогическим советом  
МБОУСОШ №60 г. Пензы  
Протокол № 8  
от «27» 08. 2023 г.



«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор  
МБОУСОШ № 60 г. Пензы  
О.Г.Чипочу  
Принято 15/08/23 от «31» 08.2023 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа художественной направленности  
«Танцевальная ритмика»

Возраст учащихся: 7-12 лет  
Срок реализации: 2 года

Автор-составитель:  
*Шелдаева Екатерина Александровна*  
педагог дополнительного образования

г. Пенза, 2023г.

# КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

## Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
«Танцевальная ритмика»

- по содержанию является художественной
- по уровню освоения – базовый
- по форме организации - очной
- по степени авторства – модифицированной

Программа разработана в соответствии с действующими нормативно - правовыми документами:

- Федеральный Закон РФ от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в РФ»;

- Федеральный Закон от 31 июля 2020 года № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка Организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»(зарегистрирован 26.09.2022 № 70226)

- "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи", утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20».

- Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г.»

- Национальный проект «Образование» (утвержден Президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018 г. № 16);

- Целевая модель развития региональной системы дополнительного образования детей (приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. № 467);

- Устав МБОУСОШ № 60 г. Пензы;

- «Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе МБОУСОШ № 60 г. Пензы».

**Актуальность программы** обусловлена тем, что в настоящее время со стороны родителей и детей постоянно растет спрос на получение дополнительного образования в области хореографии. Очень часто дети начинают заниматься хореографией уже в раннем дошкольном возрасте, так как родители справедливо считают, что ребенок, который умеет танцевать, развивается быстрее и гармоничнее своих сверстников. В современном обществе всегда высока потребность в выступлениях танцевальнохореографических коллективов: красочные танцевальные композиции уместны всегда и в любом мероприятии любого формата (развлекательном, познавательном, патриотическом и т.п.). Данная программа поможет сформировать у обучающихся начальных классов навыки танцевальной техники, а также нравственно-волевые качества личности: настойчивость в достижении результата, выдержку, умение контролировать свои движения, действовать в коллективе.

**Новизна программы** состоит в том, что в ней учтены и адаптированы к возможностям детей разных возрастов основные направления танца и пластики, включающие: гимнастику, ритмику, классический, историко-бытовой, народно-сценический и современный танец. Специфика предполагаемой деятельности обусловлена тем, что в программе суммированы особенности программ по перечисленным видам танца, что позволяет ознакомить обучающихся со многими танцевальными стилями и направлениями. Такой подход направлен на раскрытие творческого потенциала и темперамента детей, а также на развитие их сценической культуры.

**Практические занятия** по программе связаны с использованием на занятиях игровых технологий, элементов театрализации. Программа ориентирована на применение широкого комплекса игр. Игры пробуждают у детей нравственные чувства, формирующие культуру личности, вырабатывают правила поведения в различных ситуациях. Игра развивает фантазию, воображение ребенка, помогает самореализоваться. Форма занятий через игровые технологии позволяет быстрее добиться запоминания необходимых знаний. Для работы используются массовые танцы преимущественно игрового и сюжетного характера, соответствующие возрасту исполнителей, инсценировки детских песенок и сказок, танцы на сюжеты детских игр, игры-импровизации.

**Структура занятия** состоит из трех частей: I часть включает задания на умеренную моторную двигательную активность: построение, приветствие, комплекс упражнений для подготовки разных групп мышц к основной работе. По длительности – 1/3 часть общего времени занятия. II часть включает задания с большой двигательной активностью, разучивание новых движений. По длительности – 2/3 общего времени занятия. III часть включает музыкальные игры, творческие задания, комплекс упражнений на расслабление мышц и восстановление дыхания. По длительности – 2–3 минуты. Занятия проводятся в игровой форме. Элементы классического экзерсиса вводятся постепенно. При закреплении в обучении элементам экзерсиса целесообразно вводить дидактические музыкально-танцевальные игры. Для обозначения движений экзерсиса желательно пользоваться общепринятой терминологией на французском языке.

### **Педагогическая целесообразность**

Благодаря систематическому хореографическому образованию и воспитанию обучающиеся приобретают общую эстетическую и танцевальную культуру, а развитие танцевальных и музыкальных способностей помогает более тонкому восприятию хореографического искусства. Кроме того, педагогическую целесообразность можно отметить и в формировании у обучающегося чувства ответственности в исполнении своей индивидуальной функции в коллективном процессе (общий танец), с одной стороны, и формировании самодостаточного проявления всего творческого потенциала при выполнении индивидуальных партий ребенка в коллективном постановочном процессе формирования танцевального номера, с другой стороны. Освоив данную программу, ребенок получит возможность использовать танец как средство расслабления, преодоления эмоционального напряжения, приобретет опыт общения со сверстниками. Возможность попасть в «ситуацию успеха», преодолеть трудности, а также занятия помогут в дальнейшем жизненном самоопределении.

### **Адресат программы:**

Образовательная программа «Танцевальная ритмика» рассчитана на детей в возрасте от 7 лет до 12 лет

Программа адресована детям, выразившим желание заниматься в танцевальном кружке, и исходя от индивидуальных особенностей детей.

Занятия танцем в возрастной группе детей от 7 до 12 лет — это переход на новую ступень формирования пластики, чувства ритма, эстетического вкуса и

интуитивного понимания красоты. На этом этапе взаимодействие инструктора, группы и каждого участника занятий дает новые плоды:

- огромная энергия, накопленная за день, находит выход в полезной, но приносящей радость деятельности;
- строится платформа самооценки, вырабатывается и закрепляется навык публичного творчества, умения осознавать свою роль в коллективе и показывать свои умения зрителям;
- оттачивается ранее заложенная платформа эстетического восприятия;
- совершенствуется коммуникативный навык, снижается уровень конфликтности, который в подростковом возрасте может доставить родителям массу проблем.

#### **Объем и сроки реализации программы:**

Программа рассчитана на 2 года обучения, с общим количеством часов 144

1 год обучения - 72 часа.

2 год обучения - 72 часа.

**Форма реализации** образовательной программы очная. Основной формой обучения является занятие.

#### **Режим проведения занятий** соответствует возрасту учащихся:

1 год обучения – 1 раз в неделю по 2 часа (1 учебный час - 40 мин);

2 год обучения – 1 раза в неделю по 2 часа (1 учебный час - 40 мин)

#### **Особенности организации образовательного процесса**

Уровни обучения

Базовый уровень

#### **Цель программы:**

создание условий, способствующих раскрытию и развитию природных задатков и творческого потенциала каждого ребенка в процессе приобщения его к искусству хореографии.

#### **Задачи:**

Обучающие:

- обучить основам партерной гимнастики;
- поэтапное овладение основам классического экзерсиса у опоры и на середине зала;
- обучить простейшим элементам классического, народного, эстрадного

танцев;

- обучить элементам музыкальной грамоты;
- познакомить детей с историей возникновения и развития танца.

Развивающие:

• способствовать снятию мышечного и психологического торможения посредством танцевального движения;

- сформировать правильную осанку ребенка;
- сформировать интерес к танцевальному искусству;
- развить музыкальность, выразительность и осмысленность исполнения танцевальных движений;

• развивать воображение, фантазию, умение находить свои оригинальные движения для выражения характера музыки;

• развивать познавательный интерес, любознательность и умение творчески мыслить;

• развивать художественный вкус. Воспитательные:

- воспитать культуру поведения и общения;
- воспитать умение работать в коллективе;
- заложить основы становления эстетически развитой личности;
- воспитывать чувство ответственности, трудолюбия, конструктивности

### **Ожидаемые результаты по годам обучения**

#### **1 год обучения учащиеся будут знать**

- правила поведения и общения со сверстниками и педагогом;
- основные технические требования к исполнению фигур танца, ритмический рисунок изучаемых танцев;
- значение специальных терминов и понятий;
- правила исполнения движений партнера, классического и народного танца;
- схему движений в танцевальном зале.

Учащиеся будут уметь

- различать положение правильной и неправильной осанки;
- исполнять шаг с носка и с каблука в изучаемых танцах;
- делать добавочные шаги (на восьмые доли);
- разбираться в средствах музыкальной выразительности (темп: быстро, медленно; характер: задорно, весело, спокойно, плавно и т.д.);
- добиваться результата в выполнении упражнений;
- различать принадлежность мелодии к одному из 3 изучаемых танцев.

#### **2 года обучения учащиеся будут знать**

- терминологию классического и народного танца;
  - более подробные углублённые технические требования к исполнению элементов классического танца и фигур народного танца;
  - схему направлений и движения;
- учащиеся будут уметь:
- узнавать, выделять конкретный счёт в музыкальном такте;
  - выделять добавочный счёт на фигурах в изучаемых танцах;
  - добиваться результата в исполнении фигур, как соло, так и в паре, проявлять лидерские качества;

### **Ожидаемые результаты освоения программы**

Предметные результаты:

- приобретут начальные знания по хореографии, способность анализировать и объективно оценивать жизненные ситуации, связанные с хореографией;
- сформируются способности проводить художественную деятельность; - формирование представления о рациональном использовании танцевальных комбинаций и направлений;
- овладеют знаниями и умениями по стилям танца;
- научиться исполнять упражнения, танцевальные движения, хореографические композиции, этюды;

Метапредметные результаты:

- умение самостоятельно определять цели, ставить и формулировать новые задачи в своей познавательной деятельности;
- умение планировать, контролировать и оценивать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в хореографической деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с педагогом и другими учащимися;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
- умение адекватно и осознанно использовать физические средства в танцевальной деятельности: для отображения своих чувств, мыслей и потребностей.

Личностные результаты:

- ответственное отношение к учению, общественно полезной деятельности;
- готовность и способность учащихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
- развитие двигательной активности;
- формирование способности к эмоциональному восприятию материала;
- осознавать роль танца в жизни.

### Учебный план

№	Наименование разделов	Колич. часов всего	Уровни обучения	
			Ознакомительный уровень	Базовый уровень
			1 год	2 год
1.	Азбука музыкального движения	11	11	-
2.	Играя, танцуем	10	10	-
3.	Основы классического танца	24	12	18
4.	Партерная гимнастика	7	7	-
5.	Работа над репертуаром	20	20	20
6.	Эстрадный танец	21	-	21
7.	Народно-сценический танец	13	-	13
<b>Итого часов:</b>		<b>144</b>	<b>72</b>	<b>72</b>

### Учебно-тематический план на 1 год обучения

№	Наименование темы	Всего часов	Из них		Форма контроля
			Теория	Практика	
Вводное занятие (1 час)					
1	Правила поведения на занятиях хореографией и инструктаж по технике безопасности. Диагностика физического развития и уровня развития творческих способностей.	1	1		Устное тестирование

Азбука музыкального движения (10 часов)					
2	Средства выразительности: темп, динамика движения, характер	1	1		Беседа
3	Основы музыкальной грамоты: вступление. Основы музыкальной грамоты: музыкальная фраза	1	1		Беседа
4	Драматургия хореографического произведения. Основные положения головы, рук, корпуса и ног	1		1	Учебное занятие
5	Особенности построения и перестроения графических рисунков. Перестроения графических рисунков в усложненной форме	1		1	Тренировка
6	Основные элементы польки и полонеза. Шаговая дорожка в ритме вальса. Марш – музыкальный жанр; синхронность исполнения движений	1		1	Практическое занятие
7	Галоп – скачкообразный стремительный танец, как подготовительная ступенька к прыжкам. Изучение прыжков с обеих ног с одновременным их сгибанием. Изучение прыжков со средней амплитудой взлета.	1		1	Учебное занятие
8	Разучивание шагов и	1		1	Учебное

	прыжков с поворотом тела. Разучивание танцевальных комбинаций, основанных на прыжках.				занятие
9	Стилевая окраска народных произведений. Выполнение упражнений для развития гибкости плечевого пояса. Разучивание комбинаций, развивающих пластику тела	1		1	Тренировка
10	Выполнение упражнений, способствующих развитию равновесия тела. Разучивание комбинаций с параллельными позициями. Эмоции и движение, как средства передачи характера музыкального произведения	1		1	Практическое занятие
11	Блиц-опрос и работа с тестами	1	1		тестирование
<b>Игря, танцуем (10 часов)</b>					
12	Игрогимнастика – мотивация к творчеству	1		1	Учебное занятие
13	Отражение образа в манере исполнения элементов танца: ходьба и бег	1		1	Практическое занятие
14	Выполнение прыжковых комбинаций в различных образах: прямой галоп, подскок	1		1	Тренировка
15	Выполнение хореографических комбинаций, согласно	1		1	Учебное занятие

	заданному характеру и образу				
16	Разучивание танцевальных композиций с атрибутами: мяч, обруч	1		1	Практическое занятие
17	Разучивание образно-танцевального этюда	1		1	Учебное занятие
18	Работа над образами и характерами образнотанцевального этюда	1		1	репетиция
19	Отработка трюковых элементов образно-танцевального этюда	1		1	Тренировка
20	Работа над синхронностью исполнения образнотанцевального этюда	1		1	Практическое занятие
21	Творческий образ: характер, манера, эмоции	1		1	Практическое занятие
<b>Основы классического танца (24 часов)</b>					
22	История хореографического искусства	1	1		Беседа
23	Азбука классического танца	1	1		тестирование
24	1.Plie 2.Battement tendu 3. Battement tendu jete	4		4	Учебное занятие
25	4. Rond de jambe par terre	4		4	Учебное занятие

	5. Battement foundus 6. Battement soutenus				
26	7. Battement frappes 8. Rond de jambe en l'air	3		3	Практическое занятие
27	1.Положение корпуса épaulement croisée et effacée 2.Demi–plié по I – II позициям в положении en face, по V позиции в положении épaulement 3.Battement tendu: из I позиции в сторону, вперед, назад; с passé par terre, с demi–plié	4		4	Тренировка
28	4.Battement tendu jeté из I позиции во всех направлениях 5.Demi rond de jambe par terre en dehors et en dedans 6.Relevé на полупальцы по I, II, V позициям с вытянутых ног	3		3	Практическое занятие
29	7. Повороты в V позиции на 1/4 круга (по точкам класса)	4		4	Учебное занятие
Партерная гимнастика (7 часов)					
30	Понятия партерной гимнастики	1	1		Беседа
31	Упражнение для подвижности голеностопного сустава, эластичности мышц, голени и стопы	2		2	Тренировка
32	Упражнение на развитие и	2		2	Тренировка

	укрепление брюшного пресса				а
33	Упражнения для тазобедренных суставов, эластичности мышц, бедра	1		1	Практическое занятие
34	Упражнения: велосипед, лодочка, бабочка, лягушка, мостик, свеча, гора, корзиночка, качели, книжечка	1		1	Практическое занятие
Работа над репертуаром (18 часов)					
35	Объяснение постановочного материала танца	2	2		Беседа
36	Разучивание классической танцевальной композиции. Работа над образами и эмоциями классической танцевальной композиции	1		1	Учебное занятие
37	Работа над рисунком танца. Работа над комбинациями. Работа над пластикой движений классической композиции	3		3	Тренировка
38	Разучивание композиции в народно-стилизованном стиле. Работа над образами и эмоциями народно стилизованной композиции	1		1	Учебное занятие
39	Строение и перестроения рисунков танца. Работа над народными комбинациями с дробными выстукиваниями.	2		2	Учебное занятие
40	Разучивание танцевальной	2		2	Практическое

	композиции «Хоровод»				занятие
41	Работа над синхронностью движений. Работа над отдельными комбинациями	1		1	Репетиция
42	Разучивание танцевального этюда эстрадного характера. Отработка отдельных танцевальных движений этюда. Работа над образами и эмоциями эстрадного этюда	1		1	Учебное занятие
43	Работа над танцевальными постановками изученного материала	4		4	Репетиция
Итоговое занятие (2 часа)					
44	Отчетный концерт	2		2	Выступление
	<b>Всего:</b>	72	9	63	

## Содержание учебного плана 1-го года обучения

### □ Вводное занятие

Теория: Цель и задачи предстоящего года обучения. Перспективы и требования. Расписание занятий. Инструктаж по ТБ. Диагностика физического развития каждого учащегося, работа над выявлением уровня развития творческих способностей учащихся.

Контроль : беседа

### □ Азбука музыкального движения

Теория: Музыкальное вступление, драматургия хореографического произведения. Музыкальная фраза. Понятие о графическом рисунке данного танца. Средства выразительности: темп, динамика движения, характер. Жанры: марш, вальс, полька, полонез, галоп, детские, народные, колыбельные песни. Хореографическое творчество. Блиц-опрос всех учащихся по итогам раздела. Практика: Основные положения головы, рук, корпуса и ног. Шаги, прыжки, подскоки в ритме различных жанров. Отражение в движении ритмической пульсации. Танцевальные переходы и рисунки. Дыхательные, ритмико-гимнастические, музыкально-ритмические упражнения. Пластика тела,

согласно динамическим оттенкам музыки. Пространственные музыкальные упражнения. Музыкально-подвижные игры на определение динамики музыкального произведения. Работа с тестами.

Контроль : наблюдение педагогом

#### □ **Играя, танцуем**

Теория: сложность и особенность совмещения слов с логической постройкой действия; наложение творческого образа на танцевальные движения.

Практика: ходьба и бег в разных характерах и образах; прыжковые движения с продвижением и на месте, прямой галоп, подскок; образно-танцевальные комбинации и этюды; игровой самомассаж и массаж в паре; работа с воображаемым предметом; игротанцы: хореографические упражнения с атрибутами; игры потешки – общеразвивающие упражнения для пальчиков; «Стихи с движениями».

Контроль : конкурс

#### □ **Основы классического танца**

Теория: Классический танец — это определенный вид хореографический пластики, это основа любого танца. Балет можно назвать фундаментом любого сценического танца. Классический танец развивает осанку, вырабатывает ответственность, уважение к искусству, развивает гибкость и легкость. Учит выражать свои чувства с помощью танца, чувствовать себя уверенным, способствует развитию интеллекта и культуры.

Практика: Постановка ног, корпуса, рук, головы в процессе освоения основных движений классического экзерсиса у станка, развитие навыков координации движений.

**4.1. Экзерсис у станка** Теория: Комплекс всевозможных тренировочных упражнений, составляющих основу урока классического танца, способствующий развитию силы мышц, эластичности связок, воспитанию выворотности, устойчивости и правильной координации движений. Практика: Последовательность упражнений: 1. Plie. 2. Battement tendu. 3. Battement tendu jete. 4. Rond de jambe par terre. 5. Battement foundus. 6. Battement soutenus. 7. Battement frappes. 8. Rond de jambe en l'air. 9. Petit battements. 10. Battement developpes. 11. Grand battement jete.

**4.2. Экзерсис на середине зала.** Теория: Экзерсис на середине зала имеет такое же значение и развитие, как и экзерсис у палки. Последовательность его в основном та же. На середине зала он значительно сложнее, так как следует сохранять выворотность ног и равновесие тела (особенно на полупальцах) без помощи палки. Правильное распределение центра тяжести подтянутого корпуса на двух и на одной ноге, ровные бедра и в особенности подтянутое и выворотное бедро работающей ноги, основные

условия для овладения устойчивостью. Практика: 1. Положение корпуса *épaulement croisée et effacée*. 2. *Demi-plié* по I – II позициям в положении *en face*, по V позиции в положении *épaulement*. 3. *Battement tendu*: из I позиции в сторону, вперед, назад; с *passé par terre*, с *demi-plié* 4. *Battement tendu jeté* из I позиции во всех направлениях. 5. *Demi rond de jambe par terre en dehors et en dedans*. 6. *Relevé* на полупальцы по I, II, V позициям с вытянутых ног. 7. Повороты в V позиции на 1/4 круга (по точкам класса).

Контроль : наблюдение педагогом

#### □ **Партерная гимнастика**

Теория: Партерная гимнастика представляет собой особую систему упражнений, которые призваны укрепить мышцы и развить силу, улучшить или восстановить подвижность суставов, придать тканям, связкам и мышцам эластичность. Под «партерной» гимнастикой понимают выполнение различного рода упражнений, в положении сидя, лежа, на боку, из различных упоров.

Практика: 1. упражнение на подвижность голеностопного сустава; 2. упражнение на развитие шага; 3. упражнение на развитие гибкости; 4. упражнение на укрепление позвоночника; 5. упражнение на развитие и укрепление брюшного пресса; 6. упражнение на развитие выворотности ног; 7. упражнение на развитие мышц паха; 8. растяжка ног (вперед, в сторону); 9. наклоны корпуса к ногам; 10. упражнение на полу (шпагат)

Контроль : наблюдение педагогом

#### □ **Работа над репертуаром**

Теория: Ведется объяснение постановочного материала танца.

Практика: Работа над постановками хореографических композиций. Отработка данных постановок.

Контроль : открытое занятие

#### □ **Итоговое занятие.**

Итоговое занятие проводится по форме открытого занятия, где учащиеся демонстрируют знания, умения и навыки, приобретенные за учебный год.

Контроль : концерт

### Учебно-тематический план на 2 год обучения

№	Наименование темы	Всего часов	Из них		Форма контроля
			Теория	Практи	

				<b>ка</b>	
<b>Вводное занятие</b>					
1	Знакомство с программой, правила поведения на занятиях хореографией и инструктаж по технике безопасности	1	1		беседа
<b>Эстрадный танец (20 часов)</b>					
2	Истории появления и особенности исполнения эстрадного танца	1	1		Беседа
3	Основы эстрадного танца: положения головы, рук, корпуса и ног	1		1	Учебное занятие
4	Разучивание элементов эстрадного танца	1		1	Практическое занятие
5	Выполнение упражнений, развивающих координацию отдельных частей тела	1		1	Тренировка
6	Разучивание переходов и рисунков	1		1	Практическое занятие
7	Разучивание танцевальных комбинаций в стиле хип-хоп	1		1	Учебное занятие
8	Разучивание комбинаций с переменной темпа, ритма, динамики музыкального	1		1	Практическое занятие
9	Упражнения со сменой уровня движения	1		1	Тренировка
10	Манера исполнения разно-стилевых ролей танцевального	1		1	Учебное занятие

	произведения				
11	Импульс к движению, воображаемый центр в груди. Дыхательные практики	1		1	Игры
12	Изучение танцевальных комбинаций, основанных на кроссовых элементах	1		1	Практическое занятие
13	Изучение основных движений Adajio Разучивание комбинаций, основанных на элементах Adajio	1		1	Практическая работа
14	Разучивание комбинаций, направленных на развитие гибкости и выразительности	1		1	Практическая работа
15	Работа над жестом, манерой, характером танцевальных композиций	1		1	Репетиция
16	Стилистическая разница исполнения одного и того же элемента	1		1	Тренировка
17	Разучивание эстрадного этюда	1		1	Практическая работа
18	Работа над отдельными комбинациями	1		1	Учебное занятие
19	Работа над прыжками эстрадного этюда	1		1	Тренировка
20	Работа над синхронностью исполнения эстрадного этюда. Работа над	1		1	Репетиция

	эмоциональным аспектом				
21	Повторение и закрепление ранее изученного материала.	1		1	Репетиция
Народно-сценический танец (13 часов)					
22	Значимость народно-сценического танца	1	1		Беседа
23	Эмоциональная окраска народно-сценических хореографических композиций	1		1	Учебное занятие
24	Разучивание основных элементов русского народного танца	1		1	Практическое занятие
25	Разучивание переходов и рисунков русского народного танца	1		1	Учебное занятие
26	Разучивание основного шага русского народного танца	1		1	Тренировка
27	Выполнение упражнений, направленных на развитие эластичности мышц и связок	1		1	Практическое занятие
28	Разучивание основных элементов русского народного танца: «гармошка»	1		1	Учебное занятие
29	Разучивание танцевальных элементов – припадание, подскок с переступаниями	1		1	Практическое занятие
30	Разучивание элемента «Ковырялочка»	1		1	Тренировка

31	Комбинирование элементов русскогo народного танца в общую танцевальную постановку	1		1	Учебное занятие
32	Разучивание русскогo народного этюда. Работа над характером русскогo народного этюда	1		1	Практическое занятие
33	Разучивание русскогo народного этюда. Работа над характером русскогo народного этюда	1		1	Практическое занятие
34	Работа над русским народным этюдом. Повторение и закрепление ранее изученного материала.	1		1	Репетиция
<b>Основы классического танца (18 часов)</b>					
35	Азбука классического танца	1	1		Беседа
36	История классического танца	1	1		Беседа
37	Demi-plie в 1, 2, 5 позициях. Battement tendu – все направления	2		2	Учебное занятие
38	Battement tendu jete - все направления. Rond de jambe par terre en dehors et en dedans	2		2	Практическое занятие
39	Battement frappe носком в пол. Releve на полупальцы в 1, 2, 5 позициям	2		2	Тренировка
40	Grand plie в 1, 2, 5 позициях. Battement releve lent на 450 и на 900 – все	2		2	Учебное занятие

	направления				
41	Основное положение корпуса epaulement croisee Позы (носком в пол) croisee	2		2	Практическое занятие
42	Demi-plie в 1, 2, 5 позициях. Battement tendu – все направления	2		2	Практическое занятие
43	Battement releve lent на 450 и 900 - все направления Releve на полупальцы в 1, 2, 5 позициях с вытянутых ног	2		2	Практическое занятие
44	Pas de bourree simpl с переменной ног en dehors et en dedans en face	2		2	Учебное занятие
<b>Работа над репертуаром (18 часов)</b>					
45	Объяснение постановочного материала танца, прослушивание музыкального материала	1	1		Беседа
46	Разучивание танцевальной композиции. Работа над образами и эмоциями танцевальной композиции	1		1	Учебное занятие
47	Работа над комбинациями	1		1	Тренировка
48	Отработка движений на увеличения темпа музыки	1		1	Учебное занятие
49	Работа над рисунком танца	1		1	Практическое занятие
50	Работа над синхронностью движений	1		1	Репетиция

51	Разучивание композиции Медленный вальс. Работа над образами и эмоциями танцевальной композиции	2		2	Учебное занятие
52	Работа над основным танцевальным шагом	1		1	Тренировка
53	Разучивания отдельных движений. Соединения всех движений в единую постановку	3		3	Учебное занятие
54	Разучивание танцевальной композиции Рок-нролл. Работа над образами и эмоциями танцевальной композиции	1		1	Практическое занятие
55	Работа над движениями и четкостью исполнения. Формирования комбинаций для постановки композиции. Работа над рисунком танца	1		1	Тренировка
56	Отработка комбинаций по парам	1		1	Репетиция
57	Разучивание спортивно танцевального этюда. Отработка движений танцевального этюда	1		1	Тренировка
58	Повторение ранее изученных танцевальных композиций	2		2	Работа на сцене
<b>Итоговое занятие (2 часа)</b>					
	Отчетный концерт. Подведение итогов за год	2		2	Практическая работа
	<b>Всего:</b>	72	6	66	

## **Содержание учебного плана 2-го года обучения.**

### **Вводное занятие**

Теория: Цель и задачи предстоящего года обучения. Перспективы и требования. Расписание занятий. Инструктаж по ТБ.

Контроль : беседа

### **Эстрадный танец**

Теория: история появления и значение эстрадного танца; понятие о графическом данном танца; особенности средств выразительности: темп, динамика движения, характер; блиц-опрос учащихся по итогам раздела.

Практика: положение головы, рук, корпуса и ног, характерно эстраднему танцу; развитие изоляции частей тела в ходе выполнения комбинаций; развитие координации тела в ходе выполнения комбинаций; дыхательные, ритмико-гимнастические, музыкально-ритмические упражнения; снятие мышечных зажимов; стиливые упражнения на развитие темпоритмических рисунков; типы импульса, сила импульса, скорость импульса; образностилые хореографические этюды; понятие «внутренняя жизнь».

Контроль :наблюдение педагогом

### **Народно-сценический танец**

Теория: значимость народно-сценического танца; особенности эмоциональной окраски при исполнении танцев различных национальностей; блиц-опрос о народносценическом танце.

Практика: комбинации и основные элементы татарского танца, эмоциональная окраска данного танца; переходы и рисунки; народно-сценический танец – массовый танец; развитие пластики тела: наклоны, прогибы, выпады; ритмические рисунки ногами на смену музыки; этюд, основанный на комбинациях татарского танца.

Контроль : наблюдение педагогом

### **Основы классического танца**

Теория: Классический танец является одним из средств интернационального и патриотического воспитания будущего поколения. Он поможет обучающимся раскрепостить внутренние силы, даст выход спонтанному чувству танцевального движения. Структура обучения представлена практическим разделом, который знакомит обучающихся с танцевальной и музыкальной культурой. Развитие техники и выразительности исполнения.

Практика: Задачами второго года обучения являются: развитие силы ног путем увеличения количества упражнений, развитие устойчивости, освоение техники в более быстром темпе. Наряду с этим более сложная координация движений за счет использования поз в экзерсисе у станка и на середине.

4.1. Экзерсис у станка Теория: развитие силы ног путем частичного введения полупальцев в экзерсисе у станка; развитие устойчивости; развитие техники исполнения упражнений в более быстром темпе. Наряду с этим вводится более сложная координация движений за счет использования поз в экзерсисе на середине, усложнения учебных комбинаций. Практика: Demi-plie в 1, 2, 5 позициях. Battement tendu – все направления: Battement tendu jete - все направления: Rond de jambe par terre en dehors et en dedans. Battement frappe носком в пол. Releve на полупальцы в 1, 2, 5 позициях. Grand plie в 1, 2, 5 позициях. Battement releve lent на 450 и на 900 – все направления.

4.2. Экзерсис на середине зала Теория: Упражнения выполняются en face на всей стопе, с постепенным введением маленьких и больших поз. Практика: Основное положение корпуса epaulement croisee. Позы (носком в пол) - croisee. Demi-plie в 1, 2, 5 позициях. Battement tendu – все направления: Battement releve lent на 450 и 900 – все направления. Releve на полупальцы в 1, 2, 5 позициях с вытянутых ног. Pas de bourree simpl с переменной ног en dehors et en dedans en face.

Контроль : наблюдение педагогом

### **Работа над репертуаром**

Теория: Данный раздел включает в себя общеразвивающие упражнения, отработку сложных движений, изучение рисунка танцевальной композиции, просмотр видеокассет, дисков.

Практика: Разучиваются танцевальные композиции, построенные на изученных танцевальных движениях и выстраивается в законченную форму-танец.

Контроль :открытое занятие для родителей

### **Итоговое занятие:**

Итоговое занятие проводится по форме отчетного концерта, где учащиеся демонстрируют умения и навыки по итогам учебного года

Контроль :концерт

# КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

## Календарный учебный график

Год обучения	Объем учебных часов по годам обучения	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Режим работы
1	72	36	72	1 занятие по 2 часа
2	72	36	72	1 занятие по 2 часа

### Формы аттестации и система оценки результативности обучения по программе

#### Формы подведения итогов реализации программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Танцевальная ритмика» призвана сформировать у учащихся устойчивый интерес к предлагаемой деятельности, творческим использованием умений и навыков, которые были приобретены на занятиях, в повседневной жизни. Проверить, насколько учащийся смог усвоить необходимые знания и навыки, можно на выступлениях как внутри коллектива (отчетные занятия, выступления на концертах внутри объединения), так и выездных мероприятиях (отчетные концерты, конкурсы). Проверкой знаний, умений и навыков являются публичные выступления в виде творческих отчетов и концертов. Для данной программы следующие критерии оценки: участие в концертных программах; участие в разнообразных танцевальных конкурсах; показ результатов своей работы на открытых уроках по хореографии; участие в проведении мастер-классов; знание и владение терминологией и танцевальной техникой

#### Формы аттестации:

Программа предполагает различные формы контроля промежуточных и конечных результатов. Методы контроля и управления образовательным процессом - это наблюдение педагога в ходе занятий, анализ подготовки и участия воспитанников в различных мероприятиях, оценка зрителей, членов жюри, анализ результатов выступлений на различных мероприятиях, конкурсах.

Виды контроля:

- входной - диагностика способностей учащихся. Определение направления индивидуальной работы. Наличие чувства ритма. Собеседование, игра, упражнения;
- текущий – степень усвоения обучающимися материала. Определение

фактического состояния обучающегося в данный момент времени;

- итоговый – тестирование, анализ результатов выступления обучающихся в рамках различных мероприятий и конкурсных программ.

Для оценивания результативности обучения по программе используются следующие показатели: теоретическая подготовка учащихся, практическая подготовка, общеучебные умения и навыки (метапредметные результаты), личностное развитие учащихся в процессе освоения дополнительной образовательной программы.

Применяется 10- бальная шкала (низкий уровень: 1 – 3 балла, средний уровень: 4 – 7 баллов, высокий уровень: 8 – 10 баллов).

Оценивание результативности обучения проводится: входная аттестация 1–2 недели учебного года, промежуточная аттестация 15–16 недели и 34–35 недели учебного года. По итогам реализации программы проводится итоговая аттестация.

### **Контрольно- измерительные материалы**

#### **Критерии оценки реализации программы**

		<b>Наименование критерия</b>
Предметные	Теория	Соответствие уровня теоретических знаний программным требованиям; широта кругозора; свобода восприятия теоретической информации; развитость практических навыков работы со специальной литературой, осмысленность и свобода использования специальной терминологии
	Практика	Соответствие уровня развития практических умений и навыков программным требованиям; свобода владения специальным оборудованием и оснащением; качество выполнения практического задания; технологичность практической деятельности
Метапредметные		Культура организации практической деятельности: культура поведения; творческое отношение к выполнению практического задания; аккуратность и ответственность при работе; развитость специальных способностей
Личностные		Уровень внутреннего побуждения личности к тому или иному виду деятельности, связанного с удовлетворением определенной потребности;

	отношение ребенка к общим делам как к своим собственным
--	---

□ **Оценочные материалы**

**Оценивание предметных результатов обучения по программе:**

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Методы диагностики	Степень выраженности оцениваемого качества	
			Низкий уровень (1-3 балла)	Средний уровень (4-7 баллов)
Теоретические знания по основным разделам программы	Соответствие теоретических знаний учащегося программным требованиям	Наблюдение, тестирование, контрольный опрос и др.	Учащийся овладел менее чем половиной знаний, предусмотренных программой	Объем усвоенных знаний составляет более
Практические умения и навыки, предусмотренные программой	Соответствие практических умений и навыков программным требованиям	Контрольное задание	Практические умения и навыки неустойчивые, требуется постоянная помощь по их использованию	Овладел практическими умениями и навыками, предусмотренными программой, применяет их под руководством педагога

**Оценивание метапредметных результатов обучения по программе:**

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Методы диагностики	Степень выраженности оцениваемого качества	
			Низкий	Средний

			<b>уровень (1-3 балла)</b>	<b>уровень (4-7 баллов)</b>
Учебно-познавательные умения	Самостоятельность в решении познавательных задач	Наблюдение	Учащийся испытывает серьезные затруднения в работе, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога	Учащийся выполняет работу с помощью педагога
Учебно-организационные умения и навыки	Умение планировать, контролировать и корректировать учебные действия, осуществлять самоконтроль и самооценку	Наблюдение	Учащийся испытывает серьезные затруднения в анализе правильности выполнения учебной задачи, собственные возможности оценивает с помощью педагога	Учащийся испытывает некоторые затруднения в анализе правильности выполнения учебной задачи, не всегда объективно осуществляет самоконтроль
Учебно-коммуникативные умения и навыки	Самостоятельность в решении коммуникативных задач	Наблюдение	Учащийся испытывает серьезные затруднения в решении коммуникативных задач, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога	Учащийся выполняет коммуникативные задачи с помощью педагога и родителей

Личностные качества	Сформированность моральных норм и ценностей, доброжелательное отношение к окружающим, мотивация к обучению	Наблюдение	Сформировано знание на уровне норм и правил, но не использует на практике	Сформированы, но не достаточно актуализированы
---------------------	--	------------	---	--

### Условия реализации программы

#### Материально-технические ресурсы:

№	Название	Количество
1	Спортивный зал	1
2	Танцевальные атрибуты(платочки,Ленточки, мячи, скакалка)	1
3	Костюмы, уголовные уборы(в соответствии с репертуаром)	1 комплект
4	Коврики для выполнения упражнения	комплект

#### Информационные ресурсы: оргтехника, интернет-ресурсы.

№	Название	Количество
1	Компьютер(планшетный)	1 шт.
2	Флэш-накопитель(USB)	1 шт.
3	Интернет-соединение	
4	Музыкальный центр	

#### Расходные материалы (приобретаются учащимися самостоятельно)

№	Название	Количество
1	чешки	1 шт
2	Специальный купальник	1 шт
3	леггинсы	1 шт
4	Однотонные брюки	1 шт
5	футболка	1 шт

### Методические ресурсы:

№	Название	
1	Учебные пособия	Ваганова А.Я. Основы классического танца
2	Художественная литература	
3	Энциклопедии и справочники	
4	Медиаотека	Видеофрагменты, аудиозаписи, элементы мультимедиа по хореографии
5	Электронные образовательные ресурсы	YouTube
6	Методические материалы	Методические материалы по «Ритмике» Авторские методики по «Ритмике» методические разработки, конспекты занятий и мастер-классов, исследовательские работы, проектные работы педагога и учащихся, сценарии, контрольно-измерительные материалы. Репертуарный план Соревновательный план
7	Дидактические материалы	Программы, комплекты дидактических материалов по различным направлениям, наглядные пособия, инструкции, презентации, слайд-шоу, игры, фото, иллюстрации,

**Кадровые ресурсы:** педагог дополнительного образования.

### Воспитывающая деятельность

Приоритетной задачей в сфере воспитания учащихся является развитие высоконравственной личности, разделяющей традиционные духовные ценности, обладающей актуальными знаниями и умениями, способной

реализовать свой потенциал в условиях современного общества, готовой к мирному созиданию и защите Родины.

Общая цель воспитания - личностное развитие учащихся, проявляющееся:

- 1) в усвоении ими знаний основных норм, которые общество выработало на основе общественных ценностей;
- 2) в развитии их позитивных отношений к этим общественным ценностям;
- 3) в приобретении ими соответствующего этим ценностям опыта поведения, опыта применения сформированных знаний и отношений на практике.

Воспитательная работа в рамках программы «Танцевальная ритмика» реализуется в соответствии с календарным планом воспитательной работы, который разрабатывается на основе рабочей программы воспитания МБОУ СОШ № 60 г. Пензы и включает следующие направления:

- гражданско-патриотическое и правовое воспитание;
- духовно-нравственное, эстетическое воспитание;
- физическое воспитание и формирование культуры здоровья;
- экологическое воспитание;
- популяризация научных знаний и профессиональное самоопределение;
- культура семейных ценностей.

Направления воспитательной работы соотносятся с направленностью и содержанием образовательной программы «Танцевальная ритмика».

### **Список литературы:**

#### **Литература для педагогов:**

- Аверкович Э.П. Композиция упражнений в художественной гимнастике: метод. рек. / Э.П. Аверкович. М.: Изд-во ВНИИФК, 198
- Беликова А.Н. – «Современные танцы» — М., Сов. Россия, 2000 г.
- Беликова А. «Учите детей танцевать.» – М., «Владос», 2004.
- Беликова А. «Тренаж современной пластики» — М., «Советская Россия» 2000г.
- Бриске Э. «Ритмика и танец». Ч. I, II. – Челябинск: ЧГИК, 1993.
- Ваганова А.Я. Основы классического танца
- Зенина Н.Н. Краткая методика преподавания модерн-джаз танца: для начинающих (1-год обучения, базовый уровень) / Н.Н. Зенина.
- Мошкова Е.И «Ритмика» – М., Просвещение, 1997 г.
- Никитин В.Н. «Модерн – джаз танец- начало обучения» — М., 2003г.
- Никитин В.Ю. Композиция урока и методика преподавания модерн-джаз

танца: учебное пособие / В.Ю. Никитин. - М.: Издательский дом "Один из лучших", 2006

**Литература для учащихся и родителей:**

- Барабаш Л.Н. Хореография для самых маленьких. – Мозырь: Белый Ветер, 2002
- Михайлова М.А., Воронина Н.В. Танцы, игры, упражнения для красивого движения. – Ярославль: Академия, 2000
- Пасютинская В. Волшебный мир танца: Книга для учащихся. – М.: Просвещение, 1985