

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №18» города  
Калуги**

**«Рассмотрено»**  
на заседании  
педагогического  
совета

**Протокол №1**

**от 30 августа 2021 г.**

**«Утверждаю»**  
директор МБОУ «СОШ №18»  
Жандарова Л. Б.

**Приказ № 136**  
**от 30 августа 2021**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ХУДОЖЕСТВЕННО-ЭСТЕТИЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«Ритмика и танец»**

**Автор:** Илларионова Л.К

**Должность:** преподаватель – организатор ОБЖ

**Продолжительность освоения программы:** 2 года

**Возраст учащихся:** 7-8 лет

Калуга

2021 год

### Информационная карта программы

1.	<b>ФИО автора программы, должность, квалификационная категория</b>	преподаватель – организатор ОБЖ Илларионова Людмила Константиновна
2.	<b>Название программы</b>	Ритмика и танец
3.	<b>Тип программы</b>	Модифицированная
4.	<b>Направленность</b>	Художественно-эстетическая
5.	<b>Где утверждена</b>	На педсовете МБОУ СОШ №18 г. Калуги
6.	<b>Срок реализации</b>	2 года
7.	<b>Среднее количество часов (неделя/год)</b>	1 час/неделю; 34 часа/ уч. Год
8.	<b>Уровень реализации</b>	Начальное общее образование
9.	<b>Ориентация на категорию учащихся</b>	Нет ориентации
10.	<b>Направление деятельности в рамках реализации программы</b>	Дополнительное образование. Направление – ритмика, хореографическое искусство
11.	<b>Уровень освоения</b>	Общекультурный
12.	<b>Цель программы, основное содержание</b>	Культурное, нравственно-эстетическое и физическое развитие в хореографическом искусстве всех желающих, независимо от их способностей и внешних данных; ознакомление воспитанников с различными стилями исполнения танца и максимальное развитие творческих способностей учащихся.
13.	<b>Основные компетенции, формируемые у детей</b>	В процессе реализации программы дети научатся взаимодействовать, сотрудничать друг с другом в процессе занятий хореографией. У детей разовьется двигательный аппарат, они овладеют основными приемами движения в танце.
14.	<b>Характеристика детей (возраст, соц. статус)</b>	Дети 7-8 лет, учащиеся ОУ (НОО)
15.	<b>Способ освоения содержания программы</b>	Репродуктивный, эвристический, частично-поисковый, творческий

16.	<b>Формы обучения и виды занятий</b>	Виды занятий: групповые, мелкогрупповые, индивидуальные. Формы занятий: занятия, практические тренинги, танцевальные постановки, репетиции, концерты. В зависимости от педагогических задач: обучающий, тренировочный, контрольный, показательный.
17.	<b>Место реализации</b>	МБОУ СОШ №18 г. Калуги

### **Пояснительная записка**

Танец — это уникальное по своей сути явление, в котором слилось воедино и ритм, и движение, и самовыражение, самосовершенствование, и энергия, и задор. Это прекрасная возможность стать здоровым, жизнерадостным, грациозным и уверенным в себе независимо от возраста, танцевального опыта и способностей.

В танце, как и в спорте, в дополнение к таланту и вдохновению нужна техника. Занятие танцами дисциплинируют, помогают лучшему согласованию мысли и действий, воспитывают одаренную, трудовую, физически крепкую, творческую личность.

На занятиях ритмикой, хореографией, и пластической гимнастикой дети учатся координации движения, развивают гибкость и пластику, изучают основы позиций и положения рук и ног в танце.

Танец - не только источник движения под музыку, но и форма общения. Причем и партеров по танцу, и всех присутствующих в зале, находящихся в данную минуту в роли зрителей.

Танец откроет для детей богатый мир добра, света, красоты, научит творческой преобразовательной деятельности.

## **Обоснование необходимости разработки и внедрения программы**

**Актуальность** данной программы заключается в систематическом и методическом направлении энергии подростков в русло красивых сценических форм, отвлекая от стихийно рожденной вычурности, некрасивости, безвкусицы. Получив возможность осваивать вариации и импровизации, подросток избавляется от физических и психологических зажимов, у него изменяются движенческие привычки, в повседневной жизни появляются новые, более гармоничные движения, он получает удовольствие от выражения эмоций и свободы мысли средствами пластики. Кроме прикладных знаний, в программе учтены воспитательные мероприятия в виде тематических бесед, посещения с подростками спектаклей и концертов, направленных на осознание подростками значения современного искусства и их личного творчества, развитие индивидуальных творческих способностей, формирование устойчивого интереса к творческой деятельности.

**Художественно-эстетическая направленность** данной программы прослеживается в том, что изучение воспитанниками танца данного направления, проходит неразрывно с изучением истории современного хореографического искусства, знакомства с постановками современных балетмейстеров. Средствами этих занятий у детей формируются творческие способности в опоре на эстетическое сознание: эстетических эмоций, чувств, интереса, вкуса, потребностей, представлений о красоте движений, звука, формы, цвета.

**Педагогическая целесообразность программы** определена тем, что планируемый учебно-воспитательный процесс нацелен на изучение воспитанниками выразительной палитры движений танца; развития ритма; избавление от физических зажимов; развитие физической выносливости и творческой активности, средствами свободной импровизации; расширение

кругозора в стилях и современных течениях музыкальной культуры. А также, занятия улучшают душевное состояние ребенка, формируют характер, наделяя его лучшими качествами: упорством, терпением, дисциплинированностью, чувством ответственности, умением преодолевать трудности. Все эти необходимые качества приобретаются на занятиях и переносятся воспитанниками из танцевального класса в другие сферы деятельности детей.

**Вид программы** – модифицированная.

**Новизна:** данная программа направлена не только на формирование чувства ритма, умений, знаний навыков в хореографическом искусстве, но и на развитие творческого аспекта личности ребенка, формирование его активной жизненной позиции, поиск, выявление и развитие собственного вкуса, стиля, подхода.

#### **Цели программы:**

- культурное, нравственно-эстетическое и физическое развитие детей;
- охват занятиями танцем всех желающих, независимо от их способностей и внешних данных;
- максимальное развитие творческих способностей учащихся;
- ознакомление воспитанников с различными стилями исполнения танца.

#### **Задачи программы:**

- улучшить физическое состояние детей путем укрепления мышц тела, увеличения гибкости шеи и позвоночника, подвижности суставов;
- повысить выносливость и работоспособность детей;
- развить музыкальный слух, чувство ритма, координацию;
- научить детей владеть своим телом;

- дать элементарные знания по теории танца, этике и культуре поведения и отношений в паре и в коллективе;
- научить детей технически верно и красиво исполнять отдельные движения и вариации современных танцев;
- предоставить возможность дальнейшего развития способностей учащихся, создать фундамент для более серьезного увлечения хореографией.

## Содержание программы

### Учебный план 1-й год обучения

№ п/п	Раздел (тема) урока	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
<b>1</b>	<b>Учебно-тренировочная работа</b>			
1.1	Вводное занятие. Техника безопасности.	2	2	-
1.2	Азбука музыкального движения	2	1	1
1.3	Элементы классического танца	2	1	1
1.4	Элементы современного танца	2	1	1
1.5	Элементы народного танца	2	1	1
1.6	Элементы балльного танца	2	1	1

1.6	Работа над репертуаром	11	6	5
<b>2</b>	<b>Сценическое движение</b>			
2.1	Творческая деятельность	3	1	2
2.2	Музыкально танцевальные игры	6	1	5
<b>3</b>	<b>Мероприятия воспитательного характера</b>			
3.1	Беседы об искусстве. Прослушивание музыки. Посещение спектаклей, концертов	2	1	1
	<b>Итого</b>	33	16	17

## Содержание программы

### Учебный план 2-й год обучения

№ п/п	Раздел (тема) урока	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
<b>1</b>	<b>Учебно-образовательные беседы о танцах</b>			
1.1	История развития танцев	1	1	-
1.2	Знаменитые балетмейстеры.	1	1	-

<b>2</b>	<b>Совершенствование танцевальных навыков</b>			
1.3	Навыки классического танца	2	1	1
1.4	Навыки современного танца	2	1	1
1.5	Навыки народного танца	2	1	1
1.6	Навыки бального танца	2	1	1
<b>3</b>	<b>Освоение репертуара</b>			
1.6	Анализ танцевальных постановок	2	1	1
1.7	Работа над танцем	16	2	14
<b>4</b>	<b>Исполнительское мастерство</b>			
2.1	Танцевальные этюды и танцы	2	1	1
2.2	Совершенствование сценических навыков	4	1	3
	<b>Итого</b>	<b>34</b>	<b>11</b>	<b>23</b>



## Содержание учебного плана

### Тема 1.1: Вводное занятие. Техника безопасности

- **Цель:** познакомится с детьми. Создать непринужденную обстановку на занятии. Дать понятие танец, темп, ритм. Провести инструктаж по технике безопасности.
- **Содержание материала:** данный цикл занятий начинается со вступительной беседы, в которой раскрываются цели и задачи программы. Определяются основные правила этики, безопасности и гигиены.

### Тема 1.2: Азбука музыкального движения

- **Цель:** научить детей двигаться под музыку и перестраиваться. Привить детям театральные навыки, в виде работы над образными упражнениями.  
Основные понятия: музыка, ритм, такт.
- **Содержание материала:** совершенствование ритмичности (умения создавать, выявлять и воспринимать ритм). Практическое освоение понятия «мелодия и движение». Темп (быстро, медленно, умеренно). Контрастная музыка: быстрая — медленная, веселая — грустная. Правила и логика перестроений из одних рисунков в другие, логика поворота вправо и влево. Соотнесение пространственных построений с музыкой.
- **Методическое обеспечение:** специальная (тренировочная) форма, удобная обувь.

### Тема 1.3: Элементы классического, бального, современного, народного танца

- **Цель:** научить элементам классического, бального, народного, современного танцев и характерным чертам исполнения. Познакомить детей с особенностями танцевальных стилей, с движениями этих танцев.
- развивать выворотность и силу ног, правильную постановку тела. Правильно поставить отдельные кисти рук: кисти, пальцы, локти, плечи.

- **Содержание материала:** особенности движений. Характерные положения рук в сольном и групповом танце, рисунок танца.
- Специфика танцевального шага и бега. Начало тренировки суставно-мышечного аппарата ребенка. Выработка осанки, опоры, выворотности, эластичности и крепости голеностопного, коленного и тазобедренного суставов.
- **Практическая работа:** Простейшие композиции. Работа рук, тела, головы, корпуса, в разных направлениях танца.
- позиции и положение ног и рук. Растяжки в игровой форме. Постановка корпуса. Позиции ног — по 1,2, 3-й. Позиции рук — подготовительная, 1,2,3 (разучивается на середине, при неполной выворотности ног).
- Позы классического, бального, современного, народного танца - изучаются на середине зала.
- **Методическое обеспечение:** специальная (тренировочная) форма, удобная обувь.

#### **Тема 1.4: Работа над репертуаром**

- **Цель:** постановка танца, отработка движений, техника исполнения.
- **Содержание материала:** Танец, согласно тематике мероприятия.
- **Методическое обеспечение:** Музыкальное сопровождение, соответствующее тематике постановки, специальная (тренировочная) форма, удобная обувь.

#### **➤ Раздел 2. Сценическое движение**

##### **Теме 2.1: Творческая деятельность**

- **Цель:** развитие мизансценического мышления и пластического воображения детей. Развитие творческого воображения.

- **Содержание материала:** занятия фантазий. Ролевые игры (на внимание, на память). Творческие постановки.
- **Методическое обеспечение:** специальная (тренировочная) форма, удобная обувь.

## **Тема 2.2: Музыкально-танцевальные игры**

- **Цель:** выработать выразительность, точность и индивидуальность в манере исполнения упражнений. Положительно воздействовать на эмоциональное состояние детей при помощи музыки.
- **Содержание материала:** Танцевально-ритмические упражнения
- **Методическое обеспечение:** специальная (тренировочная) форма, удобная обувь.

### **➤ Раздел 3. Мероприятия воспитательного характера.**

**Тема 3.1: Беседы об искусстве. Прослушивание музыки. Просмотр видеофильмов. Посещение концертов, спектаклей.**

**Цель:** приобрести общую эстетическую и танцевальную культуру.

Развить тонкое восприятие хореографического искусства.

- **Содержание материала:** ознакомление детей с искусством хореографии. Идеи добра и зла, персонажи. Понятия образа, идеи, замысла.
- **Практическая работа:** Прослушивание музыкальных фрагментов различных направлений. Просмотр видеофильмов известных танцевальных выступлений, постановок. Посещение концертов и выступлений.

## **Планируемые результаты**

По окончании обучающийся должен:

- иметь представление о современном танце как выразительной системе хореографии;
- сформировать знания об особенностях современного танца, связи народного, классического и театрального танца, выразительных средств танца;
- знать и владеть основными правилами танцевального этикета;
- знать терминологию танца;
- владеть постановкой корпуса, рук, ног, головы;
- владеть координацией движения рук, ног, головы;
- уметь ориентироваться в пространстве, на сценической площадке;
- уметь свободно ориентироваться в танцевальной музыке и анализировать её (определять темп, характер, музыкальный размер, характерный ритм, особенности мелодии и аккомпанемента, строения);
- сформировать способность обоснованно анализировать манеру и стиль исполнения друг друга;
- обладать самоконтролем;
- уметь исполнять грамотно и музыкально программные танцы и движения;
- обладать силой и выносливостью;
- обладать хореографической памятью и вниманием;
- уметь работать сольно, в паре, малой группе и коллективе.

### **Условия реализации и особенности программы**

Программа курса «Ритмика и танец» рассчитана на 2 года обучения и предназначена для учащихся НОО (1-2 классы, 7-8 лет).

Занятия проводятся в групповой форме, периодичность занятий - 1 раз в неделю. Длительность занятия: 1 классы - 35 мин., 2 классы- 45 мин. Занятие

делится на 3 части: подготовительная (разогрев, растяжка,) основная (непосредственно работа над танцами – повторение/отработка ранее изученного материала, изучение нового материала и игра).

### **Режим организации**

#### **Основные дидактические правила**

- От лёгкого – к трудному.
- От простого - к сложному.
- От известного – к неизвестному.
- Учитывать физическую подготовленность учащихся.
- Не допускать чрезмерной нагрузки.

Способы организации деятельности воспитанников на занятии:

- в парах (работа с партнерами)
- индивидуально-групповая (свободная импровизация);  
ансамблевая (творческая деятельность группы).

#### **Музыкальное сопровождение занятия**

Все занятия проводятся с использованием музыкального сопровождения. Педагог подбирает разнообразный музыкальный материал, который знакомит подростков с различными стилями и направлениями, формирует музыкальную культуру, слух, а также и манеру исполнения.

#### **Описание материально-технического обеспечения**

- 1.Светлый просторный зал
- 2.Музыкальное оформление
- 3.Удобная форма для занятий

## Список литературы

### Литература для педагогов

1. Барышникова, Т.К. Азбука хореографии / Т.К. Барышникова. - М.: АйрисПресс: Рольф, 1999. – 262с.
2. Березина, В. А. Дополнительное образование детей России / В. А. Березин; Министерство образования и науки Российской Федерации. - Москва: Диалог культур, 2007. - 511, с.
3. Дополнительное образование детей: Учеб. пособие для студентов вузов / [Лебедев О.Е. и др.]; Под ред. О. Е. Лебедева. - М.: Владос, 2003 (Петрозаводск: ГП Тип. им. П.Ф.Анохина). - 254 с.:
4. Ерохина, О. В. Школа танцев для детей: [Фольклор, классика, модерн] / Ерохина О.В. - Ростов н/Д.: Феникс, 2003. - 223 с.:
5. Кудрявцев В.Т. Развитие детства и развивающее образование - Ч. 1. / В.Т. Кудрявцев -Дубна, 1997.
6. От внешкольной работы - к дополнительному образованию детей: Сб. нормат. и метод. материалов для доп. образования детей / [Ред.-сост. И.В. Калиш]; Науч. ред. А.К. Бруднов. - М.: ВЛАДОС, 1999. - 541, [1] с.
7. Головкина С.Н. уроки танца в младших классах –М 1986

### Литература для учащихся

1. Современные и эстрадные танцы. Журнал. Фонд «Здоровье. Культура. Спорт»: 2002- 2003.
2. Шереметьевская Н. Танец на эстраде. М.: Искусство, 2010.

### Литература для родителей

1. Андреев В.И. Педагогика творческого саморазвития. Инновационный курс. Книга 1. Казань, 1996.
2. Гиглаури В.Т. Программа по искусству движения для детей, занимающихся хореографией, танцем или другими видами и направлениями движенческого и пластического искусства.
3. Захаров Р. Сочинение танца. Страницы педагогического опыта.М.—Искусство,1989г

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575803

Владелец Жандарова Лариса Борисовна

Действителен с 25.03.2022 по 25.03.2023