

Муниципальное образование Серовский городской округ  
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 27

Принято на заседании:  
педагогического совета школы  
«30» августа 2024г.  
Протокол № 1

Утверждаю:  
Директор МАОУ СОШ № 27  
И.С. Адамович  
«30» августа 2024г.  
Приказ № 153/4



Дополнительная  
общеобразовательная общеразвивающая программа  
художественной направленности  
**«Ритмика и танец»**  
Возраст обучающихся 15-18 лет  
Срок реализации 1 год

Автор - составитель:  
Нибогатова Ирина Дмитриевна,  
педагог дополнительного образования

г. Серов, 2024 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Комплекс основных характеристик общеразвивающей программы.....	3
2. Комплекс организационно-педагогических условий, включая формы аттестации.....	9
3. Список литературы.....	11

## Комплекс основных характеристик

### Пояснительная записка

**Направленность программы** «Ритмика и танец» по содержанию является художественной; по функциональному назначению – общекультурной; по форме организации – групповой; по времени реализации – 1 год.

Образовательно-воспитательный процесс осуществляется на основе программы дополнительного образования, в составлении которой закономерно было обращение к программе:

1. «Хореография», автор Л.В.Михеева, Москва «Просвещение» 2010. Программа подготовлена в рамках проекта «Разработка, апробация и внедрение Федеральных государственных стандартов общего образования второго поколения», реализуемого Российской академией образования по заказу Министерства образования и науки Российской Федерации и Федерального агентства по образованию.

Основание для реализации дополнительной общеразвивающей программы:

1. Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014г. №1726-р) (далее - Концепция развития дополнительного образования детей);

2. Постановление Правительства Свердловской области от 06.08.2019г. № 503 ПП «О системе персонифицированного финансирования дополнительного образования детей на территории Свердловской области»;

3. Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее – Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам).

4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014г. №41 «Об утверждении СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (далее – СанПин).

5. Письмо Минобрнауки России № 09-3242 от 18.11.2015 «О направлении информации (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).

6. Приказ Минобрнауки России от 09.01.2014г. №2 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

**Актуальность программы.** Система музыкального воспитания воедино связывает воспитание эстетического восприятия музыки и развитие

двигательных возможностей учащихся под музыку. Содержание образования личностно-ориентированной технологии представляет собой среду, в которой происходит становление и развитие личности ребенка. Ей свойственны гуманистическая направленность, обращенность к человеку, гуманистические нормы и идеалы.

Танец способствует правильному физическому развитию и укреплению организма. Развивается эстетический вкус, культура поведения и общения, художественно – творческая и танцевальная способность, фантазия, память, обогащается кругозор.

Благодаря танцам происходит активное общение сверстников. Разучивание танцевально-ритмических комбинаций и танцев воспитывает чувство коллективизма, способствует эстетическому развитию детей, имеет оздоровительное значение.

Выбор данной программы определяется социальным заказом со стороны родителей и пожеланием детей на основе проведенного опроса.

Занятия ритмикой и танцем способствуют устранению физических недостатков, вырабатывают правильную осанку, развивают координацию, формируют двигательные умения и навыки, развивают такие психические процессы, как память, внимание, волю, воображение и фантазию.

**Отличительная особенность** общеразвивающей программы состоит в том, что добавлен тематический раздел: «Основы бального танца», направленный на воспитание организованной, гармонически развитой личности и предусматривает обучение выпускников бальному танцу в школе при подготовке к последнему звонку.

**Адресат** общеразвивающей программы. Возраст детей, участвующих в реализации данной программы дополнительного образования 15-18 лет. Дети в этом возрасте практически сформировавшиеся интеллектуально развитые личности, энергичные, активные, самостоятельные. В этот период встречается всплеск творческой активности в разных видах деятельности. В группе одновременно могут заниматься от 12 до 20 человек.

**Режим занятий:** один раз в неделю по 2 часа.

**Объем** общеразвивающей программы - 70 часов в год.

**Срок освоения** программы – 1 год.

**Уровневость** общеразвивающей программы: стартовый уровень.

**Формы обучения** детей на занятии – групповая, индивидуально-групповая.

**Виды занятий.** Занятия по данной программе состоят из теоретической и практической частей, причём большее количество времени занимает практическая часть. Форму занятий можно определить как творческую деятельность детей.

При разучивании танцевальных комбинаций необходимо учитывать потребности детей, интересы, их подготовленность к восприятию музыкального сопровождения. Танцы должны быть направлены на раскрытие индивидуальности детей, образного представления, на воспитание этических отношений друг к другу, выразительности исполнения. Для процесса

восприятия при разучивании движений необходимо периодическое и неоднократное повторение элементов для наиболее полного и точного их запоминания.

Все умения и знания, которые дети приобретают, осваивая различные танцевальные элементы, развивают и обогащают их двигательную реакцию: дети отвечают на музыку движениями более точно, детализовано, передающими их индивидуальное восприятие.

Теоретический материал включает изучение танцевальных терминов, беседы о значении музыки в хореографии.

**Формы подведения результатов.** Уровень образованности обучающихся определяется по следующим составляющим результата образования: предметная, личностная. Формами проверки уровня подготовленности и развития детей служат зачётные уроки по темам, выступление на общешкольном празднике «Последний звонок», создание группового танца для выступления на городском празднике «Последний звонок» в онлайн- формате.

### **Цель и задачи общеразвивающей программы**

**Цель** общеразвивающей программы: приобщение детей к танцевальному искусству, развитие их художественного вкуса и физического совершенствования.

Реализовать данную цель можно при решении следующих **задач**:

- ✓ развивать музыкально-ритмические чувства, координацию движения;
- ✓ научить элементарным основам хореографического искусства;
- ✓ всесторонне развивать творческое начало;
- ✓ прививать культуру исполнения танцев;
- ✓ содействовать правильному физическому развитию организма: выработке правильной осанки, укреплению отдельных групп мышц тела.

## Содержание общеразвивающей программы

### Учебный (тематический) план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Введение. Понятие об основных танцевальных движениях	7ч.	1ч.	6ч.	Зачёт по исполнению танцевальных комбинаций
1.1.	Основы классического танца	5ч.	1ч.	4ч.	Опрос по знанию танцевальных терминов
2.	Танцевально- ритмический комплекс	8ч.	1ч.	7ч.	Зачёт по исполнению танцевально- ритмического комплекса
3.	Основные направления бального танца	1ч.	1ч.		
3.1.	Вальс	17ч.	1ч.	16ч.	Опрос по знанию танцевальных элементов бального танца
3.2.	Соединения вальсовых движений	10ч.	1ч.	9ч.	
4.	Постановка вальсовой композиции	21ч.	1ч.	20ч.	Зачёт по исполнению вальсовой композиции
	<b>ИТОГ</b>	<b>70ч.</b>			

## Содержание учебного (тематического) плана

### **Введение.**

Учащиеся знакомятся с предметом «Ритмика и танец».

Беседа: «Ритмика – музыкальное движение». Цели и задачи, правила поведения на уроках ритмики и танца, форма одежды для занятий.

### **1. Понятие об основных танцевальных движениях.**

**Теория:** Беседа: «Азбука природы музыкального движения».

Обучающиеся знакомятся со следующими понятиями:

- позиции ног: прямые, полувыворотные;
- позиции рук, положения рук;
- позиции в паре.
- точки класса;

**Практика:**Разучивание поклона. Постановка корпуса.

Построение на середине зала в колонны, шеренги, вкруг. Движение танцующих по кругу против часовой стрелки называется «по линии танца», по часовой стрелке – «против линии танца».Танцевальные шаги: с носка, с подъёмом ноги, согнутой в колене, на месте и в продвижении, на полупальцах вытянутыми коленями, со сменой положения рук. Лёгкий бег с пальцев вытянутой стопы, бег с отбрасыванием назад ног, согнутых в коленях, на месте и в продвижении, бег с подниманием вперёд ног, согнутых в коленях, на месте и с продвижением. Прыжки: понятие маленьких и больших прыжков; по разным длительностям.Подскоки: на месте; с продвижением. Упражнения и танцевальные комбинации по всем уровням выполняются по заданию преподавателя.

### **Основы классического танца.**

**Теория:** Развивать силу ног и стопы, совершенствовать технику исполнения;знать позиции ног: I, II, III классического танца; усвоить правила постановки корпуса;уметь исполнять основные упражнения на середине зала;знать танцевальные термины: выворотность, координация, название движений *demiplié, grandplié, releve*.

**Практика:** Разучивание упражнения для развития силы ног и стопы

### **Танцевально – ритмический комплекс.**

**Теория:** Беседа: «Укрепление мышечного аппарата средствами танцевально-ритмического комплекса».

**Практика:** Разучивание упражнения на увеличение степени подвижности суставов и укрепление мышечного аппарата.

Выполняется в виде “статистического танца” в стиле аэробики под современную и популярную музыку, что создает благоприятный эмоциональный фон и повышает интерес к упражнениям.

Разучивание танцевально – ритмического комплекса на развитие чувства ритма, памяти, внимания.

### Примерные упражнения:

- наклоны головы вправо, влево, вперед, назад, круговые движения;
- вытягивание шеи вперед из стороны в сторону;
- подъем и опускание плеч (поочередно правого, левого и синхронно обоих);
- круговое движение плечами вперед и назад поочередно правого и левого;
- наклоны корпуса вперед, назад, вправо, влево;
- повороты корпуса вправо, влево, круговые движения;
- подъем рук через стороны вверх и опускание вниз;
- то же, с вращением кистей в одну и в другую сторону;
- подъем рук через плечи вверх, вниз, вправо, влево;
- пружинка на месте по VI позиции;
- перенос веса тела с одной ноги на другую;
- упражнения на развороты стоп из VI позиции в I (полувыворотную) поочередно правой и левой, затем одновременно двух стоп.

### Основные направления бального танца.

**Теория:** Беседа: «Латино-американские и западно-европейские бальные танцы».

#### Вальс.

**Теория:** Виды вальса: «Фигурный вальс», «Медленный вальс», «Венский вальс». Знакомство с основными танцевальными элементами.

#### «Фигурный вальс»:

- вальсовая дорожка;
- балансе;
- «окошечко»;
- вальсовый поворот.

#### «Медленный вальс»:

- квадрат;
- квадрат в повороте.

#### «Венский вальс»:

- тур вальса(правый поворот).

**Практика:** Разучивание танцевальных элементов и танцевальной композиции «Фигурного вальса» по одному и в паре.

Разучивание танцевальных элементов «Медленного вальса» по одному и в паре.

Разучивание тура вальса (правый поворот) по одному и в паре.

#### Соединения вальсовых движений.

**Теория:** Знакомство со связующими движениями.

**Практика:** Разучивание танцевальных связок для вальсовой композиции.

#### Постановка вальсовой композиции для праздника «Последний звонок».

**Теория:** Беседа: «Школьная традиция: праздник «Последний звонок».

**Практика:** Разучивание вальсовой композиции.

## Планируемые результаты

**Метапредметные результаты:** Умение определять условия, обеспечивающие здоровый образ жизни. Воспитание умения детей управлять своим телом через танцевальные разминки, танцевальные комбинации, композиции. Умение общаться в танце, вести себя в соответствии с культурными нормами поведения, чувствовать настроение партнёра, умение передать настроение и характер танцевальной композиции.

**Личностные результаты:** Владение основами самоорганизации здорового образа жизни. Осознание значения общения в жизни человека, в танце. Уважение, интерес и любовь к ценностям, традициям при подготовке к празднику Последний звонок. Развитие таких качеств личности: ответственность, трудолюбие, дисциплина, порядочность, инициатива, уважение.

**Предметные результаты:** Владение элементарными представлениями об основных качествах человека и человеческой деятельности, важности разминки для организма. Владение элементарными представлениями о взаимоотношениях людей, об основных качествах человека и человеческой деятельности, об основных правилах общения в танцевальных композициях при подготовке к празднику Последнего звонка.

**Комплекс организационно-педагогических условий.**

**Условия реализации программы:**

**-материально-техническое обеспечение:** специальное оборудование:

- танцевальный зал;
- зеркала;
- наличие у каждого ученика коврика;
- магнитола;
- ноутбук;
- музыкальный материал: CD - диски, аудиокассеты, флэшка, фонограммы для проведения занятий (классическая музыка, русская народная музыка, музыка для бальных танцев, детские песни, современная инструментальная музыка);
- наглядные пособия по хореографии: буклеты, иллюстрации, фотографии;
- форма для занятий, концертные костюмы;
- методическая литература, учебные пособия, рекомендуемые для занятий ритмикой и танцем.
- информационное обеспечение:** аудио-, видео-, фото-, интернет источники;
- методические материалы:** основными условиями реализации программы являются: высокий профессиональный уровень преподавателя (как в предметной сфере, так и в психолого-педагогической);
- грамотное методическое изложение материала;
- личный выразительный показ преподавателя;
- преподавание по принципу «от простого к сложному»;
- выполнение важных педагогических принципов: систематичность, целенаправленность, доступность, регулярность учебного процесса;

- умение преподавателя вовлечь учащихся в творческий процесс;
  - позитивный психологический климат во время урока;
- В процессе обучения используются следующие методы:
- словесные (устное изложение, беседа, объяснение);
  - наглядные (показ видеоматериалов, показ педагогом приемов исполнения, показ по образцу);
  - практические (тренировочные упражнения).

#### Формы аттестации/контроля и оценочные материалы

##### **Виды контроля:**

- текущий, проводимый опрос в ходе учебного занятия, закрепляющий знания по заданной теме;
- промежуточный:зачёт, проводимый по изучению заданной темы;
- итоговый:зачёт, проводимыйс целью определения уровня развития детей, их творческих способностей, готовностик выступлению на празднике «Последний звонок».

**Формы подведения итогов** по результатам освоения материала данной программы в форме:

- урока-смотра знаний по темам;
- открытого занятия перед родителями;
- выступления на школьном празднике «Последний звонок».

## Список литературы

1. Бальные танцы. Методическое пособие. Екатеринбург 1993г.
2. Секрет танца. Санкт-Петербург «Диамант», «Золотой век» 1997г.
3. Танцы. Т.М. Фисанович. Москва «Астрель-Аст» 2000г.
4. Источники Интернет.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 305635189186826168010400438383193104950455390096

Владелец Адамович Ирина Сергеевна

Действителен с 02.04.2024 по 02.04.2025