



Автономная некоммерческая организация дополнительного образования  
**«Центр технического и гуманитарного развития»**  
ИНН/КПП 8604061191/860401001, ОГРН 1168600051179  
Юридический адрес: 628301, г. Нефтеюганск, улица Ленина, строение 18,  
помещение 5, помещение 70 .  
Почтовый адрес: 628301, г. Нефтеюганск, Ул.Ленина , строение 18,  
помещение 5, помещение 70 [aerokrot@gmail.com](mailto:aerokrot@gmail.com) +79028193014,  
[kraevskayaaa@mail.ru](mailto:kraevskayaaa@mail.ru) +79048811690

СОГЛАСОВАНО:  
Учредитель АНО ДО "Центр  
технического и гуманитарного развития  
\_\_\_\_\_ А.А.Сакаро  
"15" июня 2020 г.

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор АУ ХМАО-Югры АНО ДО "Центр  
технического и гуманитарного развития  
\_\_\_\_\_ В.И.Крот  
Приказ №6 от "15" июня 2020 г.

**Образовательная общеразвивающая программа дополнительного  
образования «Ритмика и танцы»  
Второй модуль (2 год обучения)**

**Возраст обучающихся: 7-13 лет**  
**Срок реализации: 1 год**  
**Направленность: художественная**

Автор- составитель:  
педагог дополнительного образования:  
Сотник Галина Владимировна

Ханты-Мансийск, 2020



Автономная некоммерческая организация дополнительного образования  
**«Центр технического и гуманитарного развития»**  
ИНН/КПП 8604061191/860401001, ОГРН 1168600051179  
Юридический адрес: 628301, г. Нефтеюганск, улица Ленина, строение 18,  
помещение 5, помещение 70 .  
Почтовый адрес: 628301, г. Нефтеюганск, Ул.Ленина , строение 18,  
помещение 5, помещение 70 [aerokrot@gmail.com](mailto:aerokrot@gmail.com) +79028193014,  
[kraevskayaaa@mail.ru](mailto:kraevskayaaa@mail.ru) +79048811690

---

СОГЛАСОВАНО:  
Учредитель АНО ДО "Центр  
технического и гуманитарного развития  
\_\_\_\_\_ А.А.Сакаро  
"15" июня 2020 г.

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор АУ ХМАО-Югры АНО ДО "Центр  
технического и гуманитарного развития  
\_\_\_\_\_ В.И.Крот  
Приказ №6 от "15" июня 2020 г.

**Образовательная общеразвивающая программа дополнительного  
образования «Ритмика и танцы»  
Второй модуль (2 год обучения)**

**Возраст обучающихся: 7-13 лет**  
**Срок реализации: 1 год**  
**Направленность: художественная**

Автор- составитель:  
педагог дополнительного образования:  
Сотник Галина Владимировна

Ханты-Мансийск, 2020

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Мы живем во времена бурного развития современной и массовой гиподинамии, когда ребенок волей-неволей становится заложником, быстро развивающихся технических систем (телевидения, компьютеры, сотовая связь и т.д.) – все это приводит к недостатку двигательной активности ребёнка и отражается на состоянии здоровья подрастающего поколения. Известно, что эффективность образования и развития детей во многом зависит от состояния их здоровья. Поэтому возникла необходимость в создании программы «Ритмика и танцы»

Программа разработана в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»; Приказом Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»; Планом мероприятий на 2015-2020 годы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства РФ от 24 апреля 2015 года № 729-р); Письмом Минобрнауки РФ от 11.12.2006 № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования обучающихся»; Уставом АНО ДО "Центр технического и гуманитарного развития"; Лицензией на право осуществления образовательной деятельности от 14.11.2017 № 3003.

## 2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

### Цель программы

Приобщение учащихся к танцевальному искусству, развитие художественного вкуса и физического совершенствования, развитие творческих способностей, умения воплощать музыкально-двигательный образ.

### Задачи программы

- развитие чувства ритма;
- развитие координации;
- развитие ориентации в пространстве;
- развитие гибкости, пластики, растяжки;
- укрепление различных групп мышц, развитие всех систем организма (дыхательной, сердечно - сосудистой, и др.);
- профилактика нарушения осанки и искривления позвоночника, формирование правильной осанки;
- формирование правильного свода стопы, профилактика плоскостопия;
- развитие мышления, воображения, находчивости и познавательной активности;

- формирования навыков самостоятельного выражения движений под музыку;

### **3. ВОЗРАСТ И КОЛИЧЕСТВО УЧАЩИХСЯ.**

Возраст детей, участвующих в реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы – 7-13 лет. Число детей в группе: минимальное – 10 чел., максимальное – 20 чел.

### **4. ФОРМА ОБУЧЕНИЯ.**

Очная.

### **5. ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ СОСТАВ**

Требования к педагогическому составу.

Образование: Среднее - профессиональное. Образование должно соответствовать профилю программы.

### **6. ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ МЕТОДИКИ**

Программа является модифицированной. При разработке программы были использованы методики ведущих специалистов в области хореографии:

-Авторской программы педагога дополнительного образования Беляевой В.Н.

-Примерной программы для хореографических отделений школ искусств. Автор Бахто С.М.

-Адаптированной рабочей программы «Ритмика и танец». Разработчик Дмитриенко А.Е.

- собственного педагогического опыта.

Данная программа способствует правильному физическому развитию и укреплению детского организма. Развивается эстетический вкус, культура поведения и общения, художественно - творческая и танцевальная способность, фантазия, память, обогащается кругозор. Методика представляет собой коктейль из разных подходов к обучению, и она действительно работает: с ее помощью дети довольно быстро обретают форму, становятся подтянутыми, гибкими, сильными, с хорошей растяжкой. Причем делается это не насильно, а с помощью специального комплекса упражнений, который быстро развивает детей в этом направлении. Впоследствии к основной программе подключаются и дополнительные дисциплины: джаз, классика, гимнастика, акробатика.

Занятия проходят в трех разновозрастных группах, продолжительность занятия один час, три раза в неделю.

### **7. АКТУАЛЬНОСТЬ И НОВИЗНА**

Танцевально-эстетическое воспитание занимает одно из ведущих мест в содержании воспитательного процесса. Программа предусматривает

обучение с учетом индивидуальных особенностей учащихся, сохраняет и умножает качества ребенка (инициативность, фантазия, непосредственность); определяет перспективы развития, что дает возможность большому количеству детей включиться в образовательный процесс.

Программа имеет художественно-эстетическую направленность. Тип программы – модифицированная, составлена с учетом возрастных особенностей учащихся.

- У детей, занимающихся хореографией, отличная осанка, хорошо развитые мышцы, красивая походка, они не страдают от искривлений позвоночника. Мало того, при регулярных занятиях даже у детей с уже имеющимися нарушениями осанки видны заметные улучшения.

- Улучшается работа внутренних органов, развивается координация движений, крупная моторика, физическая выносливость и гибкость. При этом отметим, что танцы не травмоопасны в сравнении с различными видами спорта.

- Занятия танцами помогают развитию творческих способностей, артистизма.

- Хореография эффективна в улучшении музыкального слуха и чувства ритма.

- Танцы способствуют раскрепощению. Если ребенок довольно замкнутый, ему трудно наладить отношения со сверстниками, занятия танцами будут отличным выходом. Ребенок получит возможность для самореализации, станет более смелым и уверенным в себе, избавится от комплексов.

- Развиваются такие качества, как целеустремленность, упорство и настойчивость, так как для достижения результата требуется приложить старания. Ребенок становится более собранным, дисциплинированным, у него улучшается память и концентрация. Он учится достигать результатов и не бояться трудностей.

Творческое мышление учащихся. В каждом занятии отведено время на то, чтобы учащиеся не только учились определенным движениям и танцам, но и могли на основе проученных движений придумать свои.

## **8. ПРОГРАММА**

Для успешного овладения содержанием данной образовательной программы используются различные педагогические технологии и методы обучения.

### **Технологии:**

- развивающие;
- игровые;
- личностно-ориентированные;
- педагогика сотрудничества;
- здоровье сберегающие.

### **Методы обучения:**

- словесный;

- наглядный;
- ступенчатый;
- практический;
- игровой.

Набор в группу свободный. При наборе в Детское объединение педагог выявляет творческие способности, физические и музыкальные данные ребенка. Формы занятий – групповая и индивидуальная. Учебный процесс продолжается 36 недель.

#### **Формы организации занятий:**

- групповые учебные занятия;
- групповые и индивидуальные теоретические занятия;
- участие в конкурсах, концертных программах.

#### **К концу обучения учащиеся должны знать:**

- правила постановки корпуса
- позиции ног и рук классического танца
- названия основных танцевальных движений и элементов;
- терминологию партерной гимнастики;
- терминологию классического экзерсиса;
- правила гигиены тела, тренировочной одежды;

#### **Уметь:**

- двигаться и исполнять различные упражнения в соответствии с контрастным характером музыки;
- реагировать на начало музыки и её окончание, а так же ритмично ходить под музыку, легко бегать, хлопать в ладоши, притопывать ногами, вращать кистями рук, кружиться вокруг себя, прыгать на двух ногах, владеть простейшими навыками игры с мячом;
- двигаться по кругу, взявшись за руки друг за другом или парами, располагаться по залу в рассыпную и собираться в круг или в линию;
- выполнять элементы партерной гимнастики классического экзерсиса у станка;
- исполнять основные упражнения на середине зала.

#### **Личностные качества учащегося:**

- доброта;
- вежливость;
- самостоятельность;
- уверенность;
- знание основ гигиены тела.

#### **Формы подведения итогов:**

- открытые занятия
- концерты
- творческие отчеты

**9. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН  
(144ч.)**

№	Дата	Название разделов и тем	Количество часов			
			Теория	Практика	Всего	Форма аттестации
<b>Сентябрь</b>						
1.	01.09.2020 г.	<b>Введение</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	
2.		<b>Ритмика</b>	<b>5</b>	<b>30</b>	<b>35</b>	Игровое занятие.
2.1.	1-2 неделя	Элементы музыкальной грамотности (повторение 1-го года обучения)	2	3	5	
<b>Октябрь</b>						
2.2.	3-9 неделя	Музыкально игровое творчество	1	21	22	
<b>Ноябрь</b>						
2.3.	10 неделя	Построения и перестроения	2	6	8	
3.		<b>Танцевальная азбука</b>	<b>3</b>	<b>27</b>	<b>30</b>	Открытое занятие
3.1.	11 неделя	Позиции рук и ног	1	1	2	
<b>Декабрь</b>						
3.2.	11-16 неделя	Элементы экзерсиса у станка, партерная гимнастика	2	26	28	
<b>2020 год Январь-февраль</b>						
4.		<b>Танцевальные движения, игры</b>	<b>2</b>	<b>30</b>	<b>32</b>	Мини-концерт в д\о
4.1.	17-23 неделя	Отработка танцевальных движений	1	24	25	
4.2.	24 неделя	Импровизация, игры	1	6	7	
<b>Март-апрель</b>						

<b>5.</b>		<b>Творческая мастерская</b> Промежуточная аттестация	<b>4</b>	<b>49</b>	<b>53</b>	Участие в районных концертах
5.1.	25-35 неделя	Постановка, изучение танцев	4	41	45	
<b>Май</b>						
5.2.	36 неделя	Репетиционный блок -прогонные репетиции -генеральные репетиции	-	8	8	
<b>6.</b>	31.05.2021 г.	<b>Итоговое занятие</b> Итоговая аттестация	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	Отчетный концерт
Итого:			<b>16</b>	<b>128</b>	<b>144</b>	

- начало и окончание учебного года: 01.09.2020 - 31.05. 2021
- количество учебных недель: 36 недель
- количество часов в год: 144
- продолжительность и периодичность занятий: 2 занятия по 45 минут 2 раза в неделю,.
- сроки проведения промежуточной аттестации: декабрь 2020, май 2021
- объем и срок освоения программы: общее количество учебных часов - 144, запланированных на весь период обучения 2020-2021, один год.

## 10. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### 1. Введение. (2часа)

Знакомство с педагогом, классом. Беседа о целях и задачах, правилах поведения на уроках , технике безопасности, о форме одежды для занятий. Практика: Игра «Давайте познакомимся». Подбор репертуара. Составление расписания.

### 2. Методика. (35 часов)

#### 2.1. «Элементы музыкальной грамотности»

- характер музыки: весело-грустно, мягко-остро;
- темп музыки - медленно-быстро;
- динамика - тихо-громко;

Практика: Игры(«Делай как я»), танцевальные миниатюры, зарисовки.

#### 2.2. «Музыкально-игровое творчество»

- знакомство и работа с ритмом в музыкальном размере 3/4,
- знакомство и работа с ритмом в музыкальном размере 4/4.



Практика: Простейшие хлопки, притопы, хлопки-притопы, прыжки со скакалкой.

### **2.3. «Построения и перестроения»**

- построение в круг;
- построение в линию;
- построение в две линии;

Практика: упражнения и игры на ориентацию в пространстве, ориентировка в направлении движений вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга.

## **3. Танцевальная азбука. (30 часов)**

### **3.1. «Позиции рук и ног»**

- позиции рук и ног;
- постановка корпуса;

Практика: выполнение заданий и самостоятельное составление композиций с использованием знаний о позициях рук и ног (различные переходы из одной позиции ног в другую со сменой позиции рук) .

### **3.2. «Элементы экзерсиса у станка, партерная гимнастика».**

#### *Экзерсис у станка*

- понятие «экзерсис», основных упражнений у станка («Demi-plie», «releve», «Battement tendu»)

Практика: выполнение упражнений у станка

- «Demi-plie» и «releve» по 1, 6 позициям,
- «Battement tendu» в сторону по 1 позиции;
- перевод ноги с носка на пятку;
- наклоны корпуса;
- упражнения для плечевого пояса, шеи и головы, стопы.

#### *Партерная гимнастика*

- понятие «партерной гимнастики» и основных упражнений.

Практика:

- выполнение упражнений партерной гимнастики;
- работа стопы;
- наклоны корпуса вперед сидя;
- упражнения на укрепление позвоночника и косых мышц спины по системе стретчинга;
- простейшие упражнения на развитие координации (руки - ноги, синхронно и последовательно).

## **4. Танцевальные движения, игры. (32 часа)**

### **4.1. «Отработка танцевальных движений»**

- танцевальные движения народного характера и элементы современного и бального танца;

Практика:

- ходьба: простой шаг в разном темпе и характере;
- бег и прыжки в сочетании по принципу контраста;
- притопы: удар одной ногой в пол, поочередные удары правой и левой ногой;
- топающий шаг, выставление ноги на носок перед собой;
- хлопки;
- упражнения с атрибутами (скакалка)
- простые танцевальные движения (шаг, прыжок, подскок, галоп).

#### **4.2. «Импровизация, игры»**

- понятия «импровизация», «фантазия», «воображение»;

Практика:

- творческая деятельность на развитие фантазии и воображения;
- знакомство с играми;
- игры «Ручеек», «Делай как я», «Зеркало», «Кошки – мышки»

### **5. Творческая мастерская. ( 53 часа)**

#### **5.1. «Постановка, изучение танца»**

- сообщение о цели, истории танца, разработка эскиза костюма.

#### **5.2. «Репетиционный блок»**

Практика:

- прогонные репетиции;
- синхронно-грамотное исполнение танцев и танцевальных композиций.

### **6. Итоговое занятие (2 часа)**

- подведение итогов;

Практика: отчетное выступление.

**Для успешной реализации программы необходимо:**

1. Помещение для занятий должно быть достаточно просторным (не менее 40 кв. метров), оборудованное хореографическими станками и зеркалами.
2. Качественное освещение в дневное и вечернее время.
3. Покрытие пола ровное, не скользкое. Запрещается заниматься на каменном полу, наиболее подходящее покрытие пола - ковролин, линолеум, специальное танцевальное покрытие.
4. Для выполнения упражнений на полу необходимо иметь индивидуальный коврик, скакалки.
5. Температура в помещении должна быть не выше +18...+20 градусов, помещение должно хорошо проветриваться.

6. Форма для занятий - легкая спортивная (гимнастический купальник для девочек, футболка с трикотажными шортами для мальчиков), на ногах мягкие балетные туфли, волосы собраны в пучок.

7. Технические средства обучения:

- музыкальный центр;

8. Сценические танцевальные костюмы.

## **11.МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

Для успешного овладения содержанием данной образовательной программы используются различные виды методической продукции.

### **Методическая продукция**

1. Музыкальное сопровождение для занятий в формате mp3

- диски с записями народной музыки;
- диски с записями классической музыки;
- диски с записями современной музыкой

2. Музыкальное сопровождение для танцев в формате mp3

3. Видео - материалы

- DVD - диски с танцевальными номерами, народными, классическими, балльными танцами

4. Подбор дидактического материала и наглядных пособий для бесед и обсуждений по темам хореографической деятельности

- методические разработки бесед «Зритель и сцена», «Как вести себя в театре», «Волшебный мир театра», «Балет Щелкунчик»

## **12.СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ**

1. Барышникова Т. Азбука хореографии. М.: 2000.
2. Ерохина О. В. Школа танцев для детей / Серия «Мир вашего ребенка». - Ростов н/Д: Феникс, 2003. - 224 с.
3. Конорова Е. В. Танец и ритмика. М: Музгиз, 1960.
4. Конорова Е.В. Методическое пособие по ритмике. Занятия по ритмике в подготовительных классах. Выпуск 1, М.: Музгиз, 1963, 1972, 1979.
5. Коренева Т. Ф. Музыкально - ритмические движения для детей дошкольного и младшего школьного возраста: В 2 частях. - Учебно-методическое пособие. - М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2001. -112 с
6. Руднева С., Фиш Э. Ритмика. Музыкальное движение. М.: Просвещение, 1972.
7. Хайкара Н.А. Дополнительная образовательная программа

«Волшебство грации» - Петрозаводск, 2007.

8. Чибрикова-Луговская А.Е. Методическое пособие «Ритмика» Изд. дом «Дрофа»

9. Буренина А.И. Программа по ритмической пластике для детей «Ритмическая мозаика» СПб.: ЛОИРО, 2000.

### **13. ЛИТЕРАТУРА, РЕКОМЕНДОВАННАЯ ДЛЯ ЧТЕНИЯ ДЕТЯМ:**

1. Л.Ауэрбах. Рассказы о вальсе. М., 1980 г.

2. М.Рыцаева. Музыка и я (популярная энциклопедия для детей). М., 1998 г.

3. Л.Школьников. Рассказы о танцах. М., 1966 г.

4. В.Пасютинская .Волшебный мир танца. Москва. 1985 г.