

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №135 с углубленным изучением отдельных предметов»  
Кировского района г.Казани

Принята на заседании  
Педагогического совета

от «15» августа 2020 г.

Протокол № 1

«Утверждаю»

Директор  
МБОУ «СОШ №135 с углубленным  
изучением отдельных предметов»

 Л.Р. Юсупова

Приказ № 96 от «25» 08 2020 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа**  
**Художественно-эстетической и спортивно-педагогической направленности**  
**«Ритмика»**

Возраст обучающихся: 6-11 лет

Срок реализации: 1 год

2020-2021 учебный год

## Рабочая программа по предмету «Ритмика»

### Пояснительная записка

Программа «Ритмика» составлена на основе программы «Ритмика и танец» 1-8 классы, утвержденная Министерством образования 06.03.2001г. и авторской программы по учебному предмету ритмика для учащихся 1-7 классов Беляевой Веры Николаевны "Ритмика и танец".

Данная программа разработана в соответствии с Федеральными государственными образовательными стандартами начального общего образования и с учетом межпредметных и внутрипредметных связей и логики учебного процесса, программ по хореографии для общеобразовательных школ.

Программа «Ритмика и танец» 1-8 классы, утвержденная Министерством Образования 06.03.2001 г.

Хореография обладает огромными возможностями для полноценного эстетического совершенствования ребёнка, для его гармоничного духовного и физического развития. Занятия танцем формируют правильную осанку, прививают основы этикета и грамотной манеры поведения в обществе, дают представление об актёрском мастерстве. Танец имеет огромное значение как средство воспитания национального самосознания. Получение сведений о танцах разных народов и различных эпох необходимо, т.к. каждый народ имеет свои, только ему присущие танцы, в которых отражены его душа, его история, его обычаи и характер.

Главный принцип, заложенный в Программу – создание творческого образа в танце на основе индивидуальности самого ребенка. В процессе обучения педагогами выявляются, такие особенности учащихся, как: характер, темперамент, пристрастия и склонности.

**Цель** программы – раскрытие творческой личности ребенка средствами хореографического искусства.

Развивающая цель программы: воспитание единого комплекса физических и духовных качеств: гармоническое телосложение, хорошее здоровье и выносливость, артистизм и благородство.

Воспитательная цель программы: профессиональная ориентация и самоопределение ребёнка.

**Задачи.** В процессе обучения определены и решаются следующие задачи:

- развитие интереса и приобщение учащихся к мировой танцевальной культуре;
- развитие танцевальных, музыкальных, артистических и других творческих способностей каждого учащегося;
- формирование у учащихся внимательного отношения к собственным возможностям, к манере танцевального исполнения, к пластическому разнообразию, анализа собственной творческой деятельности;
- развитие мышечных ощущений, моторно-двигательной памяти, чувственно-образного мышления, пластической подвижности;
- привитие ребенку культуры общения с окружающими и оказание помощи учащемуся в адаптации его в современных условиях жизни.

Программа ориентирована на интересы и потребности ребенка, направлена на формирование его мыслительного потенциала, на становление творческой личности, способной художественно осмыслить окружающий мир и явления жизни в искусстве.

Данная программа сориентирована на работу с детьми, независимо от наличия у них специальных физических данных, на воспитание хореографической культуры и привитие начальных навыков в искусстве танца. Программа предполагает освоение азов ритмики, азбуки классического танца, изучение танцевальных элементов, исполнение детских балетных и народных танцев и воспитание способности к танцевально-музыкальной импровизации.

В программу ритмики включены упражнения и движения классического, народного и бального танцев, доступные детям 7-10 летнего возраста, обеспечивающие формирование осанки учащихся, правильную постановку корпуса, ног, рук, головы, развивающие физические данные, координацию движений, тренирующие дыхание, воспитывающие эмоции, вырабатывающие навык ориентации в пространстве.

### **Организация образовательного процесса.**

Основная форма образовательной работы с детьми: музыкально-тренировочные занятия, в ходе которых осуществляется систематическое, целенаправленное и всестороннее воспитание и формирование музыкальных и танцевальных способностей каждого ребенка.

Занятия включают чередование различных видов деятельности: музыкально-ритмические упражнения и игры, слушание музыки, тренировочные упражнения, танцевальные элементы и движения, творческие задания.

Программой предусмотрены занятия теоретическими дисциплинами: музыкальная грамота, беседы о хореографическом искусстве. Организация игровых ситуаций помогает усвоению программного содержания, приобретению опыта взаимодействия, принятию решений. Беседы, проводимые на занятиях, соответствуют возрасту и степени развития детей. На начальном этапе беседы краткие. С детьми проводятся беседы — диалоги, обсуждения, которые помогают развитию способности логически мыслить. На этих занятиях дети получают информацию о хореографическом искусстве, его истории развития и традициях.

Программа по «Ритмике» ведется в рамках школьного компонента и не предусматривает оценивание учащихся.

Предмет «Ритмика» вводится как кружок в системе дополнительного образования в начальной школе и на его преподавание отводится 96 занятий в год (три занятия в неделю по 1.5 часа).

### **Планируемые результаты**

#### **Овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность**

Сформирована и сохранена правильная осанка, укреплен мышечный корсет средствами классического, народного и бального танцев, воспитана культура движения. Развита потребность двигательной активности как основы здорового образа жизни.

#### **Привитие начальных навыков в искусстве танца**

Освоены азы ритмики, азбуки классического танца, изучены танцевальные элементы, исполнение детских бальных и народных танцев и воспитана способность к танцевально – музыкальной импровизации.

#### **Формирование первоначальных представлений о значении хореографической культуры**

Имеет общее представление об общих закономерностях отражения действительности в хореографическом искусстве, конкретно выражающихся в связи форм и линий движений с жизненным содержанием, смыслом, чувством и настроением музыки. Разбирается в том танцевальном материале, который может встретиться в жизненной практике. Знает танцевальный этикет. Умеет переносить культуру поведения и общения в танце на межличностное общение в повседневной жизни.

#### **Содержание учебного курса, построение урока**

Программа составлена с учётом реализации межпредметных связей по разделам учебных предметов: «Музыка», где дети учатся слышать в музыке разное эмоциональное состояние и передавать его движениями. «Литературное чтение», где дети знакомятся с литературными произведениями, которые лягут в основу предстоящей постановки ритмопластического действия. «Окружающий мир», где дети знакомятся с явлениями общественной жизни, предметами ближайшего окружения, природными явлениями, что послужит материалом, входящим в содержание ритмических игр и упражнений.

Самая тесная взаимосвязь прослеживается между ритмикой и физкультурой: и по строению урока, и по его насыщенности. Начинаясь с разминки, имея кульминацию в середине

и спад физической и эмоциональной нагрузки к концу, каждый урок имеет конкретную цель - тренировать те или иные группы мышц для выполнения различных движений.

В течение всего курса обучающиеся знакомятся со следующими общими понятиями:

- позиции ног;
- позиции рук;
- позиции в паре;
- рисунок танца;
- линия танца;
- направление движения;
- углы поворотов.

Предмет «Ритмика» включает разминку, общеразвивающие упражнения, танцевальные элементы и детские танцы.

### **Содержание программы**

#### **1. Азбука музыкального движения.**

Теория. Беседа об основных понятиях и их разъяснение: музыкальный размер, направления движения, степени поворота.

Практика. Система упражнений, направленная на развитие музыкального слуха: прослушивание различных ритмов и мелодий, хлопки под музыку, игры.

#### **2. Развитие ритмического восприятия.**

Теория. Виды музыкальных размеров: 2/4, 3/4, 4/4.

Практика. Система упражнений, направленная на развитие чувства ритма и музыкального слуха. Игра в хлопки с увеличением темпа.

#### **3. Развитие музыкальности.**

Теория. Музыкальные жанры: песня, танец, марш. Различие танцев по характеру, темпу, размеру: вальс, полонез, полька. Беседа о жанре, характере и музыкально-выразительных средствах.

Практика. Музыкально-пространственные упражнения: маршировка в темпе и ритме музыки; шаг на месте, вокруг себя, вправо, влево, продвижения в различных рисунках по одному, в паре, перестроения из колонны в шеренгу и обратно, из одного круга в два и обратно, продвижения по кругу.

#### **4. Упражнения на формирование осанки.**

Теория. Терминология, основные понятия и принципы исполнения движений. Понятие о линиях корпуса. Применение навыков расслабления в танце.

Практика. Освоение системы упражнений, направленной на укрепление и развитие мышц корпуса и шеи.

#### **5. Упражнения на растяжку.**

Теория. Терминология, основные понятия и принципы исполнения движений. Основные принципы дыхания. Выделение различных групп мышц. Понятие о мышечном тоне.

Практика. Основы гимнастики на полу, игровой стретчинг. Развитие навыков растяжения и расслабления.

#### **6. Упражнения на пластику.**

Теория. Терминология, основные понятия и принципы исполнения движений. Основные принципы дыхания. Выделение различных групп мышц.

Практика. Работа по классическому экзерсису на полу (система движений «партер» на полу). Эта система помогает сделать тело подвижным, послушным, прекрасным. Здесь пол служит как бы инструментом, помогающим выпрямлять, вытягивать, разворачивать, развивать в нужном направлении костно-мышечный скелет ребенка, исправлять физические недостатки.

## **7. Обще развивающие упражнения.**

Теория. Необходимость предварительного разогрева мышц, знакомство с основными группами мышц. Суставы и механизм их работы.

Практика. Общеукрепляющие и развивающие упражнения под музыку по специальной системе подготовки начинающих танцоров Прыжки: маленькие и большие прыжки; по разным длительностям. Подскоки: на месте; с продвижением. Упражнения для рук и кистей: являются частью разминки, а также включаются в танцевальные комбинации и этюды. Упражнения по всем уровням выполняются по заданию преподавателя. Усложнённые варианты и комбинации складываются из простых изученных элементов путем комбинации их между собой.

## **8. Виды шага, бега, прыжков.**

Теория. Названия основных видов шагов, прыжков, понятие маленьких и больших прыжков, по разным длительностям.

Практика. Танцевальные шаги: с носка, с подъёмом ноги, согнутой в колене, на месте и в продвижении, на полупальцах с 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. Подскоки: на месте; с продвижением.

## **9. Изучение позиций.**

Теория. Основные степени поворотов на месте и в движении: целый поворот, половина поворота, поворот по четвертям и восьмым долям.

Практика. Постановка рук – подготовительная, 1, 2, 3 позиции. Позиции ног - 1, 2, 3, 4, 5, 6. Основы классической хореографии.

## **10. Ритмико-гимнастические упражнения**

Исполнение комплекса общеразвивающих упражнений под музыку.

## **11. Танцевальные движения, танцы**

Знакомство с элементами танцев и движениями. Разнообразные сочетания шагов с движениями рук. Шаги вальсов (всех видов), Вару-Вару, Польки, Сударушки, музыкальных диско-танцев. Различные композиции движений из народных танцев, современных массовых танцев. Хороводы и парные танцы. Исполнение разученных танцев.

## **12. Импровизация движений на музыкальные темы, игры под музыку**

Самостоятельный подбор свободных естественных движений под музыку разного характера на определенную тему. Подражательные движения, инсценировка русских сказок, игры под музыку на развитие пространственной ориентировки, памяти, внимания.

## **Основные требования к знаниям и умениям учащихся**

Обучающиеся должны **знать**:

- термины, определяющие характер музыки (4-5 определений)
- термины, связанные с различными перестроениями;
- названия различных танцевальных шагов (4-5 наименований).

Обучающиеся должны **уметь**:

- начать и закончить движения одновременно с началом и окончанием музыкальной фразы;
- передавать движением сильную и слабые доли такта;
- свободно двигаться под музыку различного характера;
- участвовать в 3-4 новых танцах.

## Календарно-тематическое планирование:

№	Тема занятия	Количество часов	Дата по плану	Дата проведения
1.	Что такое «Ритмика»? Основные понятия.			
2.	Разминка. Поклон.			
3.	Постановка корпуса. Основные правила.			
4.	Позиции рук. Позиции ног. Основные правила			
5.	Вару-Вару.			
6.	Общеразвивающие упражнения			
7.	Ритмико-гимнастические упражнения			
8.	Движения на развитие координации. Бег и подскоки.			
9.	Разминка. ОФП			
10.	Движения по линии танца.			
11.	Движения по линии танца. Работа в парах.			
12.	Игры под музыку. Комбинация «Гуси».			
13.	Комбинация «Слоник».			
14.	Индивидуальные задания.			
15.	Разучивание плясок.			
16.	Игры и пляски.			
17.	Позиции в паре. Основные правила.			
18.	Танец «Диско». Элементы танца.			
19.	Позиции в паре. Основные правила. Танец «Диско». Элементы танца.			
20.	Упражнения для улучшения гибкости			
21.	Упражнения для улучшения осанки			
22.	Инсценировка сказки «Репка».			
23.	Вару-Вару			
24.	Тренировочный танец «Стирка»			
25.	Тренировочный танец «Приветствие»			
26.	Индивидуальное творчество «Я – герой любимой сказки».			
27.	Разминка. ОФП			
28.	Основные движения танца “Полька”.			
29.	Разучивание вариаций танца Полька.			
30.	Разминка. Основные движения танца “Полька” по кругу, в парах. Разучивание танца.			
31.	Подготовка к Новогоднему концерту			
32.	Репетиция разученных танцев.			
33.	Новогодний праздник.			
34.	Повторение пройденного материала			
35.	ОФП			
36.	Разминка. Работа в парах.			
37.	Общеразвивающие упражнения.			
38.	Классическая хореография			
39.	Танец «Диско».			
40.	Танец «Диско». В парах.			
41.	Танец «Сударушка»			
42.	Разучивание вариаций танца «Сударушка»			
43.	ОФП (укрепление мышц).			
44.	Тренировочный танец “Ладшки”. Основные движения.			
45.	Тренировочный танец “Ладшки”. Переходы в позиции рук.			
46.	Разминка. Растяжка			
47.	Движения по линии танца.			

48	Тренировочный танец «Приветствие». Основные движения.			
49	Отработка элементов танца «Приветствие».			
50	ОФП мячи.			
51.	Взаимодействие в паре			
52.	Татарский танец			
53.	Татарский танец вариации.			
54.	Классическая хореография			
55.	Элементы народной хореографии.			
56.	Элементы народной хореографии. Работа в парах			
57.	Разминка. ОФП			
58.	Вару-Вару в парах			
59.	Общеразвивающие упражнения.			
60.	Полька в парах по линии танца.			
61.	Флешмоб. Разучивание			
62.	Флешмоб. Отработка			
63.	Музыкальный диско- танец.			
64.	Русский народный танец.			
65.	Русский народный танец. Музыка. Стил ь исполнения.			
66.	Разминка. ОФП			
67.	Движения по линии танца. Комплекс ритмических упражнений			
68.	ОФП Пилатес.			
69.	Общеразвивающие упражнения.			
70.	Танец Куклы. Основные элементы.			
71.	Отработка позиций рук (Куклы). Линии.			
72.	Перестроения (все виды).			
73.	Флешмоб (вращения).			
74.	Индивидуальное творчество «Я – герой любимой сказки».			
75.	Повторение пройденного материала.			
76.	Элементы народной хореографии.			
77.	Элементы народной хореографии. Работа в парах			
78.	Разминка. ОФП			
79.	Вальс «Гавот» в парах.			
80.	Общеразвивающие упражнения.			
81.	Полька в парах по линии танца.			
82.	Флешмоб. Разучивание			
83.	Флешмоб. Отработка			
84.	Музыкальный диско- танец.			
85.	«Мазурка».			
86.	«Мазурка». Музыка. Стил ь исполнения.			
87.	Разминка. ОФП			
88.	Движения по линии танца. Комплекс ритмических упражнений			
89.	ОФП мячи.			
90.	ОФП коврики (комплекс «Йога»).			
91.	Народная хореография (комплекс упражнений).			
92.	Повторение пройденного материала.			
93.	Усложненные вариации танца «Диско».			
94.	Отработка элементов танца «Диско» (в парах).			
95.	Индивидуальное творчество «Я – герой любимой сказки».			
96.	Подготовка к показательным выступлениям. Повторение пройденного материала. Отчетный Концерт.			

## Список использованной литературы

- Барышникова, Т. Азбука хореографии [Текст] / Т. Барышникова. – М.: Айрис-пресс, 2000. – 266 с.
- Бекина, С. И. Музыка и движение [Текст]: упражнения, игры и пляски для детей 6-7 лет / Бекина С. И., Ломова Т. П., Соковнина Е. Н. – М.: Просвещение, 1983. – 207с.
- Ваганова, А. Я. Основы классического танца [Текст] / А. Я. Ваганова. – С.-Пб.: Лань, 2000. – 158с.
- Ковалько, В. И. Школа физкультминуток: 1-4 классы [Текст] / В.И. Ковалько. – М.: ВАКО, 2009. – 272с.
- Лифиц, И. В. Ритмика [Текст]: учеб. пособ. для студ. сред. и высш. пед. учеб. зав. / И.В. Лифиц – М.: Академия, 1999. – 223 с.
- Пуртова, Т.В. Учите детей танцевать [Текст] / Т.В. Пуртова, А.Н. Беликова, О.В. Кветная: учеб. пособ. для студ. учреждений сред. проф. обр. – М.: ВЛАДОС, 2008. – 256 с.: ил.
- Пустовойтова, М.Б. Ритмика для детей [Текст]: учебно-методическое пособие / М.Б. Пустовойтова. – М.: ВЛАДОС, 2008. – 184с.
- Франио, Г. Пособие по ритмике: для 2 класса музыкальной школы [Текст] / Г. Франио. – М.: Музыка, 2005. – 152с.
- Зими́на А. Н. Музыкально-ритмические движения // Зими́на А. Н. Основы музыкального воспитания и развития детей младшего возраста: учебник для вузов / А.Н.Зими́на. – М., 2000. – С. 124-155.
- Чи́брикова-Луговская А. Ритмика [Текст] /А. Чи́брикова-Луговская // Дошкольное воспитание. – 2003. – № 12. – С. 112-117.
- Андреева М. Дождик песенку поет. – М.: Музыка, 1981.
- Андреева М., Конорова Е. Первые шаги в музыке. – М.: Музыка, 1979..Бекина С., Ломова Т., Соковнина Е. Музыка и движение. – М.: Просвещение, 1984.
- Бекина С., Ломова Т. Хоровод веселый наш. – М.: Музыка, 1980.
- 5.Бекина С., Соболева Э., Комальков Ю. Играем и танцуем. – М.: Советский композитор, 1984.
- Бычаренко Т. С песенкой по лесенке: Методическое пособие для подготовительных классов ДМШ. – М.: Советский композитор, 1984.
- Волкова Л. Музыкальная шкатулка. Вып. I-III. – М.: Музыка, 1980.
- Дубянская Е. Нашим детям. – Л.: Музыка, 1971.
- Дубянская Е. Подарок нашим малышам. – Л.: Музыка, 1975.
- Зими́на А. Музыкальные игры и этюды в детском саду. – М.: Просвещение, 1971.
- Коза-Дере́за: Народные сказки с музыкой. Под ред. Н. Метлова. – М.: Музыка, 1969.
- Медведева М. А мы просо сеяли: Русские народные игры и хороводы для детей младшего возраста. Вып. 3, 4. – М.: Музыка, 1981.
- Метлов Н., Михайлова Л. Мы играем и поем: Музыкальные игры для детей дошкольного и младшего дошкольного возраста. – М.: Советский композитор, 1979.
- Слонов Н. Аленушка и лиса: Русская народная сказка. – В сб.: Гори, гори ясно. – М.: Музыка, 1984.
- Франио Г. Роль ритмики в эстетическом воспитании детей. – М.: Советский композитор, 1989.
- Луговская А. Ритмические упражнения, игры и пляски. – М.: Советский композитор, 1991.
- Бергер Н. Сначала - Ритм –Композитор, Санкт-Петербург 2004
- Коренева Т.Ф. Музыкальные ритмопластические спектакли - ч.1, ч. 2. Владос. 2002.