

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
гимназия № 271 Красносельского района Санкт-Петербурга  
имени П.И. Федулова

ПРИНЯТА  
Решением СОУ ГБОУ  
гимназии № 271 Санкт-Петербурга  
Протокол № 1 от 30.08.2023 г.



УТВЕРЖДЕНА  
Приказом и. о. директора ГБОУ  
гимназии № 271 Санкт-Петербурга  
№ 175-од от 30.08.2023 г.  
Е. А. Сурьгина

**Дополнительная общеразвивающая программа  
«Ритмика»**

Возраст учащихся: 7-9 лет  
Срок реализации: 1 год

Разработчик:  
Прошина Александра Борисовна  
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург  
2023

## Пояснительная записка

### Направленность: художественно-эстетическая

Ритмика – это средство воспитания и развития личности ребёнка, которое способно создать благотворную почву для раскрытия потенциальных возможностей ещё маленького человека. Гармоничное соединение движения, музыки, игры формирует атмосферу положительных эмоций, которые в свою очередь раскрепощают ребёнка, делают его поведение естественным и красивым.

Программа "Ритмика" нацелена на общее, гармоничное психическое и физическое развитие, а ее содержание и формы работы могут конкретизироваться в зависимости от возможностей детей. Поэтому содержание программы и практический материал могут варьироваться с учетом условий ее использования.

### НОРМАТИВНАЯ БАЗА

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".
- Концепция развития дополнительного образования детей. Утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р.
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. No 1008 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам".
- «Примерные требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей (письмо Министерства образования РФ от 11.12.2006 N 06-1844).
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. № 41 "Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей".
- ФГОС - основного общего образования (приказ Минобрнауки России от 17 декабря 2010 года №1897, зарегистрирован Минюстом России 1 февраля 2011 года, регистрационный №19644); - среднего (полного) общего образования (приказ Минобрнауки России от 17 мая 2012 г. № 413, зарегистрированный Минюстом России 07 июня 2012 г., регистрационный № 24480)
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ в государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении комитета по образованию (распоряжение Комитета по образованию от. 01 марта 2017 года №617-р).

**Актуальность** программы по предмету «Ритмика» сегодня осознается всеми. Современная школа стоит перед фактором дальнейшего ухудшения не только физического, но и психического здоровья детей. Чтобы внутренний мир, духовный склад детей был богатым, глубоким, а это по настоящему возможно лишь тогда, когда “дух” и “тело”, находятся в гармонии, необходимы меры целостного развития, укрепления и сохранения здоровья учащихся. Ритмика – это танцевальные упражнения под музыку, которые учат чувствовать ритм и гармонично развивают тело. Ритмика способствует правильному физическому развитию и укреплению детского организма. Развивается эстетический вкус, культура поведения и общения, художественно - творческая и танцевальная способность, фантазия, память, обогащается кругозор. Занятия по ритмике направлены на воспитание организованной, гармонически развитой личности.

### Объём и сроки реализации программы

Срок реализации - 1 год

Занятия 2 раза в неделю по 1 часу или 1 раз в неделю 2 часа (первый час общеразвивающая разминка и 5-ти минутный перерыв). Всего 72 часа.

### Отличительные особенности

Особенностью программы является то, что программа включает в себя изучение трех направлений танцевального искусства: современного, бального и классического. Программа предполагает освоение азов ритмики, азбуки классического танца, изучение танцевальных элементов, исполнение детских бальных и массовых танцев, а также воспитание способности к танцевально-музыкальной импровизации.

Оригинальность данной программы – это развитие творческого мышления учащихся. Занятия танцами и ритмикой дают заряд положительными эмоциями, раскрепощают, развивают пластику, обогащают разнообразием ритмов и приобретают танцевальный опыт.

### Адресат программы

Данная программа ориентирована на работу с детьми, независимо от наличия у них

специальных физических данных, на воспитание хореографической культуры и привитие начальных навыков в искусстве танца. В программу «Ритмика» включены упражнения и движения классического, современного и бального танцев, доступные детям 7-9 летнего возраста.

### **Цель и задачи программы**

Цель программы: формирование социально значимых качеств, свойств личности и развитие творческих способностей средствами хореографического искусства.

#### Задачи программы:

1. Обучающая - научить детей основам танцевального искусства. Вызвать интерес и желание к дальнейшему изучению и совершенствованию танцевальных навыков с целью участия в показательных выступлениях и концертной деятельности.
2. Развивающая – развитие музыкального и ритмического слуха, пластики движения, улучшение осанки. Гармоничное развитие костно-мышечного аппарата, выработка выносливости, развитие творческого потенциала и расширение кругозора.
3. Воспитательная – через танец воспитывать в ребёнке культуру поведения в коллективе и обществе. Учить детей этикету – отношению между мальчиком и девочкой.

### **Условия реализации программы.**

Уровень освоения – общекультурный. В группу принимаются все желающие заниматься танцами, при условии допуска врача. Предварительной подготовки не требуется.

Материально-техническое оснащение: занятия проводятся в актовом зале, при наличии музыкального сопровождения и видео производящей аппаратуры.

Форма организации образовательного процесса групповая.

На занятиях применяются следующие формы: совместные действия, общение, взаимопомощь в малых группах, в парах для выполнения определенных задач. Задания выполняются таким образом, чтобы был виден вклад каждого обучающегося. Группы могут выполнять одинаковые или разные задания, состав группы может меняться в зависимости от уровня подготовки.

Итогом осуществления данной программы являются публичные выступления с подготовленными номерами в концертах, смотрах, фестивалях и конкурсах.

Результативность образовательной программы заключается в том, что учащиеся овладевают танцевальным мастерством, гармонично развиваются физически, у них улучшается музыкальный и танцевальный вкус. В процессе занятий, они приобретают новых друзей, учатся общению в коллективе и приобщаются к здоровому образу жизни.

### **Планируемые результаты**

#### *Личностные результаты:*

- в положительном отношении учащихся к занятиям музыкально-двигательной деятельностью;
- накоплении необходимых знаний;
- умении использовать ценности танцевальной культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей;
- достижении личностно значимых результатов в музыкальном и физическом совершенстве;
- раскрытие и реализация своих творческих способностей

#### *Предметные результаты:*

- терминология;
- ритмико-гимнастические, общеразвивающие упражнения;
- тренировка суставно-мышечного аппарата;
- азбука танцевальных движений;
- танцевальные композиции

#### *Метапредметные результаты:*

- творческая дисциплина;
- саморегуляция (самоконтроль);
- общее развитие различных частей тела;
- развитие двигательной памяти;
- моторика;
- координация;
- пластика движения

## Учебный план

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Техника безопасности.	1	1		Опрос, тестирование
2	Разминка	15		15	Тестирование
3	Музыкально-ритмические занятия	10	1	9	Прослушивание
4	Маршевые упражнения	4		4	Просмотр
5	Игровые технологии	6		6	Соревнование
6	Детские и массовые танцы	12		12	Оценивание
7	Хореография	10		10	Тестирование
8	Бальные танцы	12	2	10	Сдача испытаний
9	Заключительное занятие	2		2	Оценивание
	Итого:	72	4	68	

## Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	04.09.2023	31.05.2024	36	72	2 раза по 1 часу

И.о.директора

Е.А. Сурыгина

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
гимназия № 271 Красносельского района Санкт-Петербурга  
имени П.И. Федулова

**ПРИНЯТА**

решением СОУ ГБОУ гимназии № 271  
Санкт-Петербурга  
Протокол № 1 от 31.08.2023 г.

**СОГЛАСОВАНА**

Заведующий ОДОД  
\_\_\_\_\_ А. Г. Мажарцев  
31.08.2023 г.

**УТВЕРЖДЕНА**

Приказом и.о.директора ГБОУ гимназии № 271  
Санкт-Петербурга  
№ 175-од от 31.08.2034г.  
\_\_\_\_\_ Е.А.Сурьгина

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**«Ритмика»**

Разработчик:  
Прошина Александра Борисовна,  
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург  
2023

# Рабочая программа

## (Ритмика)

### Задачи:

1. *Обучающая* - научить детей основам танцевального искусства. Вызвать интерес и желание к дальнейшему изучению и совершенствованию танцевальных навыков с целью участия в показательных выступлениях и концертной деятельности.
2. *Развивающая* – развитие музыкального и ритмического слуха, пластики движения, улучшение осанки. Гармоничное развитие костно-мышечного аппарата, выработка выносливости, развитие творческого потенциала и расширение кругозора.
3. *Воспитательная* – через танец воспитывать в ребёнке культуру поведения в коллективе и обществе. Учить детей этикету – отношению между мальчиком и девочкой.

### Условия реализации программы:

Уровень освоения – общекультурный. В группу принимаются все желающие заниматься танцами, при условии допуска врача. Предварительной подготовки не требуется.

Материально-техническое оснащение: занятия проводятся в актовом зале, при наличии музыкального сопровождения и видео производящей аппаратуры.

Форма организации образовательного процесса групповая.

На занятиях применяются следующие формы: совместные действия, общение, взаимопомощь в малых группах, в парах для выполнения определенных задач. Задания выполняются таким образом, чтобы был виден вклад каждого обучающегося. Группы могут выполнять одинаковые или разные задания, состав группы может меняться в зависимости от уровня подготовки.

### Планируемые результаты освоения программы учащимися:

К концу 1 года обучения учащиеся **должны знать:**

- Правила техники безопасности при проведении занятий;
- Правила поведения в танцевальном зале;
- Знать «Что такое ритм и такт?»
- Танцевальные позиции;
- Последовательность движений в выученных танцах.

К концу 1 года обучения учащиеся **должны уметь:**

- Различать танцевальные ритмы;
- Соблюдать равенства в линиях и колоннах;
- Правильно и синхронно выполнять танцевальные движения под музыкальное сопровождение;
- Держать внимание и работоспособность при проведении занятия.

### Контроль освоения программы

- участие в открытых занятиях
- участие в конкурсах для начинающих
- участие в показательных выступлениях

### Материально-техническое оснащение

- Танцевальная площадка
- Специальная форма
- Танцевальная обувь
- Музыкальное сопровождение
- 

### Методическое обеспечение программы

- Теоретические занятия
- Практические групповые занятия
- Беседы
- Игры

## Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Дата по плану	Дата по факту	Содержание	Кол-во часов	Теория	Практика
1			Вводное занятие. Инструктаж по ТБ и ПДД План работы на год. Знакомство с коллективом	1	1	
2			Общеразвивающие упражнения на все группы мышц	1		1
3			Развитие двигательных навыков и координации движения	1		1
4			Упражнения на внимание и выработку правильной осанки	1		1
5			Понятие темп, ритм и музыкальный размер	1	1	
6			Повторение предыдущего занятия	1		1
7			Упражнения для развития ритмического слуха	1		1
8			Музыкальные игры	1		1
9			Упражнения на перестроения и умение держать интервалы в линиях, колоннах и по кругу	1		1
10			Упражнения на перестроения и умение держать интервалы в линиях, колоннах и по кругу	1		1
11			Разучивание детских танцев: «Кузнечики», «Веселая прогулка»	1		1
12			Продолжение изучения детских танцев	1		1
13			Повторение танцев «Кузнечики» и «Веселая прогулка»	1		1
14			Отработка движений в выученных танцах	1		1
15			Разучивание I и II позиции ног. Упражнения для развития координации движения	1		1
16			Постановка корпуса и позиции рук	1		1
17			Упражнения на развитие гибкости и силы	1		1
17			Общеразвивающие упражнения	1		1
19			Игра на внимание «Повтори»	1		1
20			Игра на координацию и внимание «Сделай на «Раз!»	1		1
21			Ритмические упражнения на выделение сильных долей с помощью хлопков и приседаний	1		1
22			Музыкальные игры	1		1
23			Знакомство с историей и основами «Медленного вальса»	1	1	
24			Знакомство с историей и основами «Ча-ча-ча»	1	1	
25			«Танец маленьких утят», «Арам-зам-зам».	1		1
26			Танцы «Кузнечики» и «Веселая прогулка»	1		1
27			Общеукрепляющие упражнения. Детские массовые танцы (по выбору детей)	1		1
28			Развивающая гимнастика для мышц верхних и нижних конечностей	1		1
29			Разучивание позиций стоп и рук. Постановка правильного положения спины.	1		1
30			Отработка позиций и выработка выразительной осанки	1		1
31			Игра «Магазин игрушек»	1		1
32			Игра «Волк и зайцы»	1		1
33			Общеукрепляющие упражнения. Танец «Полька «До свидания». Повторение «Вальса дружбы» Подведение итогов за полугодие	1		1
34			Инструктаж по ТБ и ПДД Отработка танцевальных движений	1		1
35			Игра «Генерал приказал»	1		1
36			Игра «Путаница»	1		1
37			Разучивание упражнений и двигательных связок, направленных на развитие координации	1		1
38			Общеукрепляющие упражнения	1		1
39			Элементы хореографии	1		1
40			Упражнения на гибкость и пластику движения	1		1
41			Перестроения в танце. Понятия «линия», «колонка» Соблюдение интервалов	1		1
42			Упражнения на перестроения и умение держать интервалы в линиях, колоннах и по кругу	1		1

43		Танцевальные перестроения. Фигуры. «1,2,3-фигура... замри»	1		1
44		Танцевальные игры	1		1
45		Развитие ритмического слуха. Упражнения на выделение сильных долей с помощью хлопков	1		1
46		Закрепление полученных знаний	1		1
47		Танцы европейской программы - «Медленный вальс» (правая и левая перемена).	1		1
48		Танец «Ча-ча-ча»- ритм и основной ход	1		1
49		Разучивание упражнений и двигательных связок, направленных на развитие координации	1		1
50		Хореография и растяжки	1		1
51		Знакомство с танцем «Джайв» - история и ритм. Танцевальные игры.	1		1
52		Повторение основных движений и отработка ритма в выученных танцах	1		1
53		Отработка движений в танцах: «Модный рок», «Кузнечики», «Веселая прогулка». Музыкальные игры.	1		1
54		Танец «Автомобилисты»	1		1
55		Галоп, подскоки по диагонали с хлопками на сильную долю. Галоп по кругу.	1		1
56		Позиции и постановка корпуса	1		1
57		«Медленный вальс» - подъёмы и снижения в танце.	1		1
58		«Самба» - история, ритм, темп и музыкальный размер	1		1
59		«Ча-ча-ча» - раскрытия вперед. Элементы хореографии. «Полька» - отработка подскоков.	1		1
60		Повторение и закрепление пройденного материала	1		1
61		Разучивание позиций стоп и рук. Постановка правильного положения спины.	1		1
62		Позиции рук и правильное положение корпуса	1		1
63		Позиции стоп и выработка выворотности	1		1
64		Упражнения для закрепления правильных позиций	1		1
65		Ритмические упражнения. Разминка с элементами хореографии. «Берлинская полька» - разучивание 3 и 4 фигуры. «Ча-ча-ча» - основное движение и ритм.	1		1
66		Повторение и улучшение движений в танцах: «Полька» и «Ча-ча-ча»	1		1
67		Техника и ритм «Ча-ча-ча» Повторение и отработка пройденного материала	1		1
68		Европейские танцы – «М. вальс», «Квикстеп»	1		1
69		Отработка движений в танцах: «Модный рок», «Кузнечики», «Веселая прогулка». Музыкальные игры	1		1
70		Повторение и оттачивание движений в выученных танцах	1		1
71		Танцевальные игры	1		1
72		Итоговое занятие. Оценка знаний и умений в освоении пройденного материала.	1		1
	Итого:		72	14	58

## Содержание программы

### Структура тренировочного занятия

Занятие состоит из 3 частей:

1. подготовительной части
2. основной части
3. заключительной части

В **подготовительной части занятия** сообщаются задачи занятия, осуществляется организация обучающихся и их функциональная и психологическая подготовка к основной части занятия. В ней применяются общеразвивающие упражнения, элементы хореографии и музыкальные тренинги.

В **основной части занятия** решаются задачи овладения элементами танцевальной техники. Изучается и совершенствуется техника исполнения базовых фигур. В ней применяются специально-подготовительные и специальные упражнения.



**Заключительная часть занятия** направлена на постепенное снижение нагрузки и приведение организма занимающихся в относительно спокойное состояние с помощью упражнений на расслабление. Проведение игр в заключительной части урока улучшает эмоциональное состояние занимающихся и облегчает перенесение тренировочных нагрузок. Это в значительной степени повышает интерес к занятиям. Завершает занятие подведение итогов.

#### Раздел 1: «Вводное занятие»

Знакомство с детьми. Инструктаж по технике безопасности и правилам поведения на занятиях. Инструктаж по правилам дорожного движения. Рекомендации по форме одежды на занятиях. Информация о танцевальной программе и способах её освоения.

#### Раздел 2: «Разминка»

Комплекс общефизической подготовки, направленный на укрепление мышечно-связочного аппарата, выработку гибкости суставов и пластики движения. Упражнения на внимание, координацию движения и равновесие.

#### Раздел 3: «Музыкально-ритмические занятия»

Знакомство с понятиями: ритм, такт, темп и музыкальный размер. Выполнение упражнений с помощью выстукиваний, хлопков, шагов и ритмических упражнений.

#### Раздел 4: «Маршевые упражнения»

Упражнения, направленные на умение попадать в ритм и такт. Держать ровную, правильную осанку и выполнять шаги вперёд, назад, в сторону. Способность ориентироваться в танцевальном зале, делать повороты на месте и в движении. Перестраиваться в ровные ряды, линии и окружности.

#### Раздел 5: «Игровые технологии»

С помощью определённых игр вырабатывается внимание, координация движения, ритмический слух, мышление и воображение, скорость реакции, что способствует гармоничному развитию учащихся.

Игра во время занятия даёт возможность переключить внимание ребёнка, помогает настроить его на дальнейшее обучение и служит поощрением за проделанную работу.

#### Раздел 6: «Детские и массовые танцы»

Танцы, которые созданы специально для детей младшего возраста. Эти танцы легко запоминаются, т.к. состоят из простых движений, имеют определённую композицию или сюжетную линию. Исполняются под чёткую музыку в различных ритмах. Могут исполняться, как на месте, так и в продвижениях, индивидуально, в парах или всей группой.

#### Раздел 7: «Хореография»

Постановка корпуса для классического танца, изучение I, II, III и V позиций ног, I, II и III позиций рук. Переходы из одной позиции в другую.

#### Раздел 8: «Бальные танцы»

Знакомство с историей, ритмом и характером танцев. Вырабатывается правильная постановка корпуса. Разучиваются основные движения и базовые фигуры. Изучается и отрабатывается техника их исполнения.

#### Раздел 9: «Заключительное занятие»

В конце учебного года проходит открытое занятие, участие в концерте или конкурсе для начинающих танцоров.

### **Контрольные и итоговые занятия**

В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведется учет подготовленности путем:

а) текущей оценки усвоения изучаемого материала;

- б) оценки результатов выступления в конкурсах;
- в) сдача испытаний по программе обучения.

### **Multimedia– поддержка предмета**

1. Детские электронные книги и презентации – <http://viki.rdf.ru/>.
2. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов – <http://www.school-collection.edu.ru>.
3. Музыка для бальных танцев - <http://ballmusic.ru/>
4. Музыкальная коллекция Российского общеобразовательного портала – <http://music.edu.ru>.
5. Мультимедийная программа «Энциклопедия классической музыки». – М., «Коминфо», 2002.
6. Мультимедийная программа Кирилл и Мефодий «Шедевры музыки». – М., 2004.
7. Российский общеобразовательный портал. – <http://music.edu.ru/>
8. Спортивные бальные танцы - <http://www.dancesport.ru>
9. Танцевальная музыка - <http://www.music-sport-dance.pp.ua/>

### **Литература для учащихся**

1. Васильева-Рождественская М. «Историко-бытовой танец». – М., «Искусство», 1963.
2. Горшкова Е. В. «От жеста к танцу». - Московский городской психолого-педагогический университет, М., 2007.
3. Еремина М. «Роман с танцем». - С-Пб., «Танец», 1998.
4. Колесникова А. «Бал в России». - С-Пб., «Азбука-классика», 2005.
5. Школьников Л. «Рассказы о танцах». – М., «Советская Россия», 1966.

### **Литература для педагогов**

1. Белкин А.С. «Основы возрастной педагогики». - Екатеринбург, 1999.
2. Гай Говард «Техника европейских танцев» - М., АРТИС, 2003.
3. Коваленко А.А. «Учебная программа по спортивным бальным танцам для культурно-досугового центра». - М., 1995.
4. Никитин Б. «Развивающие игры». - М., 1985.
5. Семенова И.Е. «Преподавание хореографических дисциплин для тренеров и исполнителей спортивных танцев». - М., РГАФК, 1999.
6. Слонимский Ю. «В честь танца». - М., 1988.
7. Современные бальные танцы. Под. ред. Стриганова В.М., Уральской В.И. - М., Просвещение, 1979.
8. Спортивно-танцевальная классификация фигур и вариаций по программе сложности. – М., РГАФК, 1996.
9. Тарасов Н.И. «Классический танец». - М., 1971.
10. Тобиас М., Стюарт М. «Растягивайся и расслабляйся». – М., Физкультура и спорт, 1998.
11. Уолтер Лэрд «Техника латиноамериканских танцев». - М., АРТИС, 2003.
12. Филатов С.В. «От образного слова – к выразительному движению». - М., 1993.
13. Циркова Н.П. «В мире бального танца». – М., 1998.