

ГБОУ лицей № 144 Калининского района Санкт-Петербурга Подписано электронной подписью 01.09.2025 14:40 директор Федорова Лолита Анатольевна 780414010001750023684-20251008-280-3-1441-24	ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЛИЦЕЙ №144 КАЛИНИНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА УТВЕРЖДЕНА
--	---

01.09.2025 14:40

директор

Федорова Лолита Анатольевна

7804140160-15-1759923684-20251008-280-3-1441-24

Педагогическим советом

ГБОУ лицея №144

Калининского района Санкт-Петербурга

Протокол № 11 от 29.08.2025 г.

УТВЕРЖДЕНА

Приказ №36/2до от 01.09.2025 г.

директор ГБОУ лицея №144

Калининского района Санкт-Петербурга

/ Федорова Л. А. /

Дополнительная общеразвивающая программа

«Ритмика»

Срок освоения: 36 академических часов

Возраст обучающихся: 6-11 лет

Разработчик программы:

Удалова Эльвира Евгеньевна,
педагог дополнительного образования

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность.

Данная программа имеет *физкультурно-спортивную направленность*.

Адресат программы.

Обучающиеся 6-10 лет, имеющие 1,2,3 группы здоровья, не имеющие противопоказаний к занятиям физкультурой.

Актуальность программы.

Ритмика учит детей красоте и выразительности движений, формирует их фигуру, развивает физическую силу, выносливость, ловкость и смелость. Ритмика способствует развитию моторики, учит ребенка синхронно двигаться и перестраиваться, держать интервалы. Благодаря систематическому музыкально-ритмическому образованию и воспитанию дети приобретают общую эстетическую и танцевальную культуру, а развитие танцевальных и музыкальных способностей помогает более тонкому восприятию хореографического искусства. Одной из первоначальных задач эстетического воспитания является раскрытие детям красоты и логике простейшего движения вообще и танцевальных движений в частности. Постепенно дети получают навыки организованных движений, осознают их закономерный характер, координацию и научаются управлять ими.

Уровень освоения программы – общекультурный

Объем и срок освоения программы.

Программа рассчитана на один год обучения в объеме 36 академических часов, занятия один раз в неделю по 1 академическому часу (45 мин.).

Цель. Музыкально-ритмическое развитие детей

Задачи.

Воспитательные

- формировать нравственно-эстетические отношения между детьми и взрослыми;
- развить у детей активность и самостоятельность;
- воспитать трудолюбие и настойчивость в достижении цели;
- закрепить интерес учащихся к занятиям хореографией;
- создать атмосферу радости детского творчества в сотрудничестве;
- добиться у детей осмысленного жеста и движения;
- сформировать адекватное отношение к замечаниям педагога;
- воспитать эмоциональную отзывчивость и культуру восприятия произведений музыкального и хореографического искусства.

Развивающие:

- развить творческую инициативу детей;
- развить музыкальный слух и чувство ритма;
- развить воображение, фантазию;
- укрепить мышечную, дыхательную и сердечно-сосудистую системы;
- сформировать правильную осанку;
- развить физическую силу и выносливость;
- развить гибкость, балетный «шаг»;
- сформировать навыки учебного труда: понимание задания, продумывание хода его выполнения, подготовка к активной работе;
- развить волевые качества детей: умение преодолевать трудности в учении, используя для этого творческие задания.

Обучающие:

- приобретение координации слуховых и двигательных навыков и постепенное их осознание;
- добиться у детей осмысленного жеста и движения;

- дать основы азбуки музыкального развития;
- познакомить с элементами ритмики;
- обучить упражнениям партерной гимнастики;
- обучить основам классического и характерного танца;
- сформировать умение ориентироваться в пространстве и навыков соблюдения рисунка танца.

Планируемые результаты:

Личностные:

- формирование нравственно-эстетических отношений между детьми и взрослыми;
- развитие у детей активности и самостоятельности, коммуникативных способностей;
- формирование трудолюбия и настойчивости в достижении цели;
- закрепление интереса учащихся к занятиям хореографией;
- укрепление дружеских связей между учащимися;
- создание атмосферы радости детского творчества в сотрудничестве;
- формирование в каждом учащемся личной ответственности перед коллективом;
- формирование умения самостоятельной работы;
- формирование адекватного отношения к замечаниям педагога;
- развитие эмоциональной отзывчивости и культуры восприятия произведений музыкального и хореографического искусства;
- формирование нравственных и эстетических чувств: любви к родной природе, своему народу, Родине, уважения к ее традициям, героическому прошлому, многонациональной культуре.

Метапредметные:

- развитие творческих способности детей;
- развитие музыкального слуха и чувства ритма;
- развитие воображения, фантазии;
- укрепление мышечной, дыхательной и сердечнососудистой систем;
- развитие физической силы и выносливости;
- формирование правильной осанки;
- формирование навыков учебного труда: понимание задания, продумывание хода его выполнения, подготовка к активной работе, соблюдение рационального режима труда;
- развитие волевых качеств учащихся, умения преодолевать трудности в учении, используя для этого творческие задания.

Предметные:

- знакомство детей с танцевальной культурой своего народа и народов других стран;
- знакомство детей с наиболее известными исполнителями и деятелями хореографического искусства;
- знакомство детей с наиболее известными балетными спектаклями;
- освоение азбуки музыкального развития;
- умение выполнять элементы ритмики;
- умение выполнять упражнения партерного экзерсиса;
- освоение основ классического и характерного танца;
- умение ориентироваться в пространстве и навык соблюдения рисунка танца.

ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Язык реализации программы: русский.

Форма обучения: очная.

В течение года в случае возникновения сложной эпидемиологической обстановки возможен переход полностью или частично на электронное обучение с применением дистанционных

технологий с учетом требований действующих Санитарно-эпидемиологических правил в соответствии с локальными актами учреждения

Условия формирования групп:

Набор и формирование групп осуществляется без вступительных испытаний. Группы формируются разновозрастные.

Количество обучающихся в группе

1 год обучения - не менее 15 человек.

Формы организации занятий

занятия в объединениях могут проводиться по группам, возможны индивидуальные занятия в рамках работы на конкурс. Программой могут предусматриваться как аудиторные, так и внеаудиторные, в т.ч. самостоятельные, занятия, которые проводятся по группам или индивидуально.

Формы проведения занятий

Основной формой организации деятельности является учебное занятие. Оно может быть построено как традиционно, так могут быть использованы и другие формы: игра, конкурс, мастер-класс, праздник, творческая мастерская, экскурсия.

Формы организации деятельности учащихся:

- фронтальная: работа педагога со всеми учащимися одновременно (беседа, показ, объяснение и т.п.);
- групповая: организация работы (совместные действия, общение, взаимопомощь) в малых группах, в т.ч. в парах, для выполнения определенных задач; задание выполняется таким образом, чтобы был виден вклад каждого учащегося (группы могут выполнять одинаковые или разные задания, состав группы может меняться в зависимости от цели деятельности);
- коллективная: организация проблемно- поискового или творческого взаимодействия между всеми детьми одновременно ;
- индивидуальная: организуется для работы с одаренными детьми или для коррекции пробелов в знаниях и отработки отдельных навыков.

Материально-техническое оснащение программы

- актовый зал
- интерактивная доска
- компьютер
- оборудование для воспроизведения музыки

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Разделы и темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ	2	1	1	Педагогическое наблюдение
2.	Основы музыкальных знаний	3	1	2	Устный опрос
3.	Ритмика	8	2	6	Упражнение
4.	Партерный экзерсис	10	2	8	Упражнение
5.	Танцевальные игры и спортивные танцы	8	1	7	Упражнение
6.	Организационно-массовая деятельность	3		3	Выступление
7.	Итоговое занятие	2		2	
	ИТОГО:	36	7	29	

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Задачи.

Воспитательные

- формировать нравственно-эстетические отношения между детьми и взрослыми;
- развить у детей активность и самостоятельность;
- воспитать трудолюбие и настойчивость в достижении цели;
- закрепить интерес учащихся к занятиям хореографией;
- создать атмосферу радости детского творчества в сотрудничестве;
- добиться у детей осмысленного жеста и движения;
- сформировать адекватное отношение к замечаниям педагога;
- воспитать эмоциональную отзывчивость и культуру восприятия произведений музыкального и хореографического искусства.

Развивающие:

- развить творческую инициативу детей;
- развить музыкальный слух и чувство ритма;
- развить воображение, фантазию;
- укрепить мышечную, дыхательную и сердечно-сосудистую системы;
- сформировать правильную осанку;
- развить физическую силу и выносливость;
- развить гибкость, балетный «шаг»;
- сформировать навыки учебного труда: понимание задания, продумывание хода его выполнения, подготовка к активной работе;
- развить волевые качества детей: умение преодолевать трудности в учении, используя для этого творческие задания.

Обучающие:

- приобретение координации слуховых и двигательных навыков и постепенное их осознание;
- добиться у детей осмысленного жеста и движения;
- дать основы азбуки музыкального развития;
- познакомить с элементами ритмики;
- обучить упражнениям партерной гимнастики;
- обучить основам классического и характерного танца;
- сформировать умение ориентироваться в пространстве и навыков соблюдения рисунка танца.

СОДЕРЖАНИЕ ДОП «Ритмика»

Тема 1. Вводное занятие.

Теория. Организационный момент - правила внутреннего распорядка, техника безопасности, охрана труда. Предмет, задачи, содержание программы. Основные требования к учащимся.

Практика. Музыкальная зарядка.

Тема 2. Основы музыкальных знаний

Теория. Введение понятий «музыкальный размер», «ритм», «такт», «затакт».

Практика. Прохлопывание и протопывание ритма в мелодиях с разными музыкальными размерами.

Тема 3. Ритмика

Теория. Обучение детей начинается с упражнений по ориентировке в пространстве. Задачей является приобретение координации слуховых и двигательных навыков и постепенное их

осознание;

Практика. Коллективно- порядковые упражнения;

- тренировочные упражнения;
- музыкальная программа;
- танцевальные элементы;

Тема 4. Партерный экзерсис

Теория. - что такое партерный экзерсис? Зачем его надо выполнять?

• упражнения на полу, позволяют с наименьшими затратами энергии достичь сразу трех целей: повысить гибкость суставов, улучшить эластичность мышц, нарастить силу мышц.

• эти упражнения также способствуют исправлению некоторых недостатков в корпусе, ногах и помогают вырабатывать выворотность ног, развивать гибкость, эластичность стоп.

Практика. • упражнения на напряжение и расслабление мышц тела;

- упражнения на укрепление и растяжку мышц спины;
- упражнения на выворотность суставов рук и ног;
- упражнения для укрепления и растяжения мышц шеи, ног;
- упражнения для укрепления и растяжения мышц брюшного пресса;
- упражнения на исправления осанки;
- упражнения для развития выворотности ног и танцевального шага;

Тема 5. Танцевальные игры и спортивные танцы

Теория. Рассказ об истории танцев; - рассказ о том, как построить свой корпус, руки и ноги; - рассказ о перемещениях и построениях в зале.

Практика. - игры и упражнения на развитие выразительности: кот и мышки, птицы и кот, воробушек и автомобиль и т.д.

Массовые спортивные танцы. Полька «ковырялочка», русский тройной ход, русский переменный ход.

Тема 6. Организационно- массовая деятельность

Практика. участие коллектива в различных массовых мероприятиях (внутри учреждения, мероприятиях районного уровня).

Тема 7. Итоговое занятие

Практика. подведение итогов – исполнение разученных за год танцев.

Планируемые результаты:

Личностные:

- формирование нравственно-эстетических отношений между детьми и взрослыми;
- развитие у детей активности и самостоятельности, коммуникативных способностей;
- формирование трудолюбия и настойчивости в достижении цели;
- закрепление интереса учащихся к занятиям хореографией;
- укрепление дружеских связей между учащимися;
- создание атмосферы радости детского творчества в сотрудничестве;
- формирование в каждом учащемся личной ответственности перед коллективом;
- формирование умения самостоятельной работы;
- формирование адекватного отношения к замечаниям педагога;
- развитие эмоциональной отзывчивости и культуры восприятия произведений музыкального и хореографического искусства;
- формирование нравственных и эстетических чувств: любви к родной природе, своему народу, Родине, уважения к ее традициям, героическому прошлому, многонациональной культуре.

Метапредметные:

- развитие творческих способности детей;
- развитие музыкального слуха и чувства ритма;
- развитие воображения, фантазии;
- укрепление мышечной, дыхательной и сердечнососудистой систем;
- развитие физической силы и выносливости;
- формирование правильной осанки;
- формирование навыков учебного труда: понимание задания, продумывание хода его выполнения, подготовка к активной работе, соблюдение рационального режима труда;
- развитие волевых качеств учащихся, умения преодолевать трудности в учении, используя для этого творческие задания.

Предметные:

- знакомство детей с танцевальной культурой своего народа и народов других стран;
- знакомство детей с наиболее известными исполнителями и деятелями хореографического искусства;
- знакомство детей с наиболее известными балетными спектаклями;
- освоение азбуки музыкального развития;
- умение выполнять элементы ритмики;
- умение выполнять упражнения партерного экзерсиса;
- освоение основ классического и характерного танца;
- умение ориентироваться в пространстве и навык соблюдения рисунка танца.

ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Чтобы достичь поставленной цели программы, используются разнообразные методы обучения и формы организации и проведения занятий.

Формы организации деятельности учащихся:

- групповая;
- индивидуально-групповая

Основная форма организации занятий – групповая.

Формы проведения занятий:

- беседы;
- практическое занятие.

Основная форма проведения занятий – учебное занятие.

В образовательном процессе используются следующие методы

- по способу организации занятий:

- словесный (рассказ, беседа, анализ проделанной работы);
- наглядный (показ педагогом движений и их комбинаций, показ изучаемого материала с помощью

электронных ресурсов, наблюдение).

- по способу усвоения изучаемого материала:

- объяснительно-иллюстративный – дети воспринимают и усваивают готовую информацию;
- репродуктивный – учащиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы практической

деятельности.

В рамках одного занятия педагогом используется столько форм занятий и методов обучения, сколько необходимо для реализации поставленных цели и задач.

Примерное построение занятий по программе:

1. Организационная часть: Знакомство с детьми, настрой на учебную работу ;
2. Теоретическая часть: повторение и объяснение материала. Показ изучаемых движений педагогом, показ движений или их комбинаций.
3. Практическая часть: выполнение учащимися новых движений и их связок. Партерный экзерсис. Танцевальные игры.
4. Подведение итогов занятия: индивидуальное исполнение учащимися вновь изученных движений и их связок.

Используемые педагогические технологии

по преобладающему методу:

- объяснительно-иллюстративные;
- развивающие;
- творческие; по подходу к ребенку:
- гуманно-личностные;
- технологии сотрудничества;
- технологии свободного воспитания.
- Дидактический материал

Список литературы, используемой педагогом в своей работе

1. Беликова А. И. Бальные танцы. М., 1982.
2. Богаткова Л. Танцы. М., 1983.
3. Богомолова П. В. Художественная ритмика: программа для 1-3 кл. М., 1991.
4. Бурмистрова И., Силаева К. Школа танца для юных. СПб, 2003.
5. Ваганова А. Я. Основы классического танца. Л., 1980.
6. Васильева Т. К. Секрет танца. Киев, 1997.
7. Дени Г., Дассвиль Л. Все танцы. Киев, 1983.
8. Еремина М. Роман с танцем. Таллин, 1988.
9. Иванников О. В. В вихре вальса. М., 2003.
10. Иванников О. В. Румба и ча-ча-ча. М., 2003.
11. Методика преподавания массовой бальной хореографии. Л., 1986.
12. Пуртова Т. В., Беликова А. П., Кветная О. В. Учите детей танцевать. М., 2004.
13. Раевская Е. П. Музыкально-двигательные упражнения в детском саду. М., 1991.
14. Регацони Г. Учимся танцевать бальные танцы. М., 2001.
15. Регацони Г. Учимся танцевать латиноамериканские танцы. М., 2001.
16. Современный бальный танец. М., 1978.
17. Степанова Л. Г. Новые бальные танцы. М., 1982.

18. Тобиас М., Стюарт М. Растягивайся и расслабляйся. Пер. с английского. М., 1994.

19. Франио Г. Роль ритмики в эстетическом воспитании детей. М., 1989.

ЛИТЕРАТУРА, РЕКОМЕНДОВАННАЯ УЧАЩИМСЯ

1. В.Е. Баглай Этническая хореография народов мира. Учебное пособие. «Феникс» 2007г

2. Л. Жданов. Вступление в балет. Фотоальбом Московского хореографического училища. 1986 .

3. В. Звездочкин . Классический танец. Учебное пособие. Р. Доп «Феникс» 2003

4. Ю. Громов. Танцуйте дети. Репертуар для детского коллектива. 1982

5. В. Чеккетти полный учебник классического танца. М. «Аст.Астрель» 2007г.

6. С.Н.Худеков Иллюстрированная история танца. М. «Эксмо» 2009г

ЭЛЕКТРОННЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ

1. Хореография. Ритмика. Хореограф Анна Пешкова.

2. Развитие физических и творческих способностей у детей младшего школьного возраста. А. Чернушкова. <https://www.youtube.com/watch?v=vX04fFzTl6M>

3. Vaganova Ballet Academy. Classic Dance Exam.
<https://www.youtube.com/watch?v=pKBz7c30m5A>

4. Современная хореография для детей . Авторский курс Евгении Шарковой. <https://www.youtube.com/watch?v=YWBuk6gMsbM>

5. Мастер классы для танцоров и хореографов
<https://www.youtube.com/watch?v=nJSKV3UYQyQ>

6. Урок народно-характерного танца. Автор - Исакова А.
https://www.youtube.com/watch?v=F2OA_xfCiXc

7. Открытый урок. Народный танец. <https://www.youtube.com/watch?v=33H8XQEvm18>
<https://www.youtube.com/watch?v=wtnNUo5K7vM>.

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ.

На различных этапах обучения используются различные виды и формы контроля.

Методы диагностики результата:

- метод контрольных тестов;
- метод рефлексии;
- диагностическая беседа;
- наблюдение;
- конкурс, концерт.

Форма предварительного контроля:

- устный опрос.

Формы текущего контроля:

- наблюдение;
- устный опрос;
- самоконтроль;
- взаимоконтроль;
- тестирование.

Формы промежуточного контроля:

- обследование умений и навыков работы над комбинациями движений и упражнениями развивающих гибкость, балетный «шаг», улучшающих осанку, укрепляющих мышечный корсет.

Итоговые формы контроля:

- диагностические карты ;
- критерии освоения образовательной программы на каждый обучения .

Формы подведения итогов реализации образовательного процесса (по завершению процесса обучения):

- итоговые и открытые занятия;
- участие обучающихся в конкурсах различного уровня и концертах.

Текущая оценка знаний и умений учащегося производится педагогом каждое занятие в процессе наблюдения за деятельностью учащихся. Также в процессе каждого занятия учащимися осуществляется самоконтроль и взаимоконтроль.

Результат педагогических наблюдений фиксируется в диагностической карте два раза в году: в декабре (промежуточный этап контроля), в апреле-мае (итоговый этап). Заполнение диагностических карт осуществляется согласно критериям, самостоятельно разработанным педагогом на каждый год обучения. Анализ диагностических карт дает возможность педагогу оценить эффективность образовательного процесса, осуществить его коррекцию и доработку.