

| Муниципальное учреждение дополнительного образования  
«Центр дополнительного образования детей «Успех»  
(МУ ДО «ЦДОД «Успех»)  
«Успех» челядьлы солтӧд тӧдӧмлун сетан шӧррин»  
солтӧд тӧдӧмлун сетан муниципальной учреждение  
(«Успех» ЧСТСШ» СТС МУ)

ПРИНЯТО:  
ПС МУ ДО «ЦДОД «Успех»  
Протокол № 7  
от «27» мая 2024 г.



УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МУ ДО «ЦДОД «Успех»  
И.Ф. Рюхова  
«27»мая 2024 г.

**Дополнительная общеобразовательная программа –  
дополнительная общеразвивающая программа  
«Первые шаги в ритмике»**

**Направленность:**  
Художественная

**Вид программы по уровню освоения:**  
(стартовый (ознакомительный))

**Для учащихся:**  
5-7 лет

**Срок обучения:**  
1 год

**Составитель:**  
Назарова Т.В.  
педагог дополнительного  
образования

г. Сыктывкар  
2024 год

## **Раздел 1. «Комплекс основных характеристик программы»**

### **1.1 Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная - дополнительная общеразвивающая программа «Первые шаги в ритмике», художественной направленности, разработана в соответствии с приоритетными направлениями развития дополнительного образования в Российской Федерации и Республики Коми.

Флагманскими проектами Республики Коми являются «Спорт – норма жизни», «Укрепление общественного здоровья». Достижение высокого уровня физической культуры населения, увеличение доли граждан, ведущих здоровый образ жизни являются приоритетными направлениями социально-экономического развития РК и г. Сыктывкар. Поэтому программа «Первые шаги в ритмике» способствует реализации данной стратегической цели, т.к. упражнения на основе танцевальных движений развивают не только физические качества, но и являются эффективным средством укрепления здоровья, обучения здоровьесберегающим навыкам, воспитывают потребность в самостоятельных занятиях физическими упражнениями, сознательном применении их во время занятия и отдыха.

#### **Актуальность программы.**

Приоритетным направлением данной программы является гармоничное физическое развитие ребенка в период его активного роста и вовлечение его в деятельность, направленную на осознание ценности здорового образа жизни и двигательной активности. Занятия ритмикой способствуют устранению ряда физических недостатков, формированию правильной осанки, помогают развитию музыкального слуха и музыкально – ритмических способностей. Через изучение основ хореографии учащиеся приобщаются к танцевальной и музыкальной культуре, формируется эстетический вкус.

Дополнительная общеобразовательная -дополнительная общеразвивающая программа **«Первые шаги в ритмике»** является

модифицированной и разработана на основе типовой программы Боголюбской М.С. Консультанты: Воронина И., Монякина О., Лихачева Л. **Хореографический кружок**// Художественные кружки: Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ. – М.: «Просвещение», 2015г., Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-Фи-Дансе». Танцеально- игровая гимнастика для детей. Учебно- методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений.- СПб., «Детство-пресс», 2006., А.И. Буренина. Ритмическая мозаика:( Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста).- 2-е изд., испр. и доп.- СПб.: ЛОРИО,2000.

**Отличительная особенность программы** заключается в том, что в содержание программы включены темы, направленные на внедрение этнокультурного компонента с целью формирования у учащихся патриотических чувств и любви к родному краю. Использование на занятиях игровых заданий, направленных на умение взаимодействовать в коллективной деятельности при решении творческих задач, умение проявлять инициативу и ответственность.

**Адресат программы:**

**Возраст учащихся:** 5-7 лет. Программа разработана для учащихся, которые хотят научиться танцевать, обрести уверенность. Занятия способствуют развитию ориентировке в пространстве, укреплению здоровья, формированию навыков здорового образа жизни.

**Количество учащихся в группе:** 15 человек.

**Учет индивидуальных способностей:** программа учитывает возрастные и индивидуальные особенности учащихся, без предъявления требований к подготовке учащихся в данной области и уровню образования.

**Условия приема:** зачисление учащихся осуществляется на основании письменного заявления от учащегося. Зачисление учащихся осуществляется на основании сертификата, через сайт ПФДО

**Вид программы по уровню освоения:** одноуровневая программа стартового (ознакомительного) уровня

**Формы обучения:** очная

**Объем программы:** запланированное количество учебных часов за весь период обучения – 72 часа.

**Сроки реализации программы:** продолжительность образовательного процесса – 1 учебный год.

**Режим занятий:** 2 часа в неделю (1 раз в неделю 2 часа), 72 часа в год.

Год обучения	Продолжительность занятия	средний возраст учащихся	Кол-во часов в неделю	Кол-во занятий в неделю	Кол-во учащихся в группе	Кол-во часов в год
1г.о.	30 мин×2	5-7 лет	2 ч	1	15	72

**Формы организации образовательного процесса:** групповая с элементами индивидуальной работы. Эта форма основополагающая, представляет собой творческий процесс, в котором избираются разнообразные варианты решения исполнительских задач, способствует достижению исполнительского мастерства коллектива в целом. Между занятиями предусмотрены 10 минутные перерывы для снятия напряжения и отдыха. В течении года обучения проводятся отчетные занятия, в котором принимают участие все учащиеся по данной программе.

Программа предполагает возможность участия родителей (законных представителей) в учебном процессе совместно с учащимися: посещение и участие в занятиях (по желанию родителей), анкетирование, родительские собрания, совместные мероприятия и походы. Большую роль играет индивидуальный подход к каждому ребенку, учитываются его природные хореографические данные, особенности характера и его поведения в объединении.

## **1.2. Цель и задачи**

**Цель программы:** формирование творческих способностей учащихся через развитие музыкально – ритмических и танцевальных движений.

### **Задачи:**

#### *Воспитательные:*

воспитание позитивного отношения к здоровому образу жизни и двигательной активности.

формирование интереса к культуре Коми края.

развитие дисциплинированности, стремления к преодолению препятствий умения доводить дело до конца.

#### *Обучающие:*

овладение разнообразием стилей исполнения танца, умение передать в движении разнообразие темпа и ритма;

овладение танцевальной техникой;

развитие чувства ритма и координации движений

получение учащимися знаний специальной терминологии, техники безопасности на занятии

*Развивающие:*

развитие познавательной активности, самостоятельности;

развитие музыкальности и выразительности исполнения движений;

развитие координации движений;

развитие и укрепление мышечного аппарата (развитие физических данных)

развитие коммуникативных умений, умений работать в группе и самостоятельно.

### 1.3. Содержание программы

#### 1.3.1. Учебный план

№	Наименование разделов, тем.	Форма контроля	Общее Кол-во часов	В том числе	
				Теория	Практика
1.	Вводное занятие. Инструктаж по Т.Б.	Наблюдение, опрос, Практическое задание.	2	1	1
1.1.	Введение в историю возникновения танца, виды танцев.		2	1	1
2	Характер музыки. Музыкальный размер. Динамические оттенки.		4	2	2
3.	Хореографические упражнения.	Контрольное занятие	6	2	4
4.	Акробатические упражнения.		8	2	6

5.	Танцевальные шаги.	Контрольное занятие	10	1	9
6.	Ритмические танцы.		8	2	6
7.	Игропластика.		6	2	4
8.	Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.		8	2	6
9.	Пальчиковая гимнастика. Игровой самомассаж.		8	2	6
10.	Воспитательные, досуговые мероприятия.	Наблюдение	8	4	4
11.	Промежуточная аттестация.	Творческое задание. Практическая работа.	2	0	2
12.	Заключительное занятие.	Отчетный концерт.	2	0	2
Итого			72	20	52

### 1.3.2. Содержание программы

#### *Раздел 1. Вводное занятие.*

##### *1.1 инструктаж по технике безопасности:*

Теория:

- знакомство с учащимися, изучение правил техники безопасности, правил поведения на занятии. Введение в культуру хореографии. История возникновения танца, виды танцев.

Практика:

- Первичная диагностика (педагогический контроль, наблюдение).

## ***Раздел 2. Характер музыки, музыкальный размер, динамические оттенки***

Теория:

- понятие характера музыки: веселый, печальный, плавный, отрывистый, медленный и т.д.

- понятие музыкального размера  $2/4$ ,  $3/4$ ,  $4/4$ .

- знакомство с понятием динамического оттенка;

- сильные доли такта, слабые доли такта.

Практика:

- упражнения, направленные на развитие чувства ритма у учащихся (хлопки под музыку, четкое выстукивание ударов, выстукивание различных ритмических комбинаций).

- определение характера музыки.

## ***Раздел 3. Хореографические упражнения.***

Теория:

- знакомство с хореографическими терминами, виды хореографических упражнений.

Практика:

- поклон для девочек, мальчиков;

- танцевальные позиции рук: на поясе и перед грудью;
- полуприседы и подъемы на носки, стоя боком к опоре;
- выставление ноги вперед и в сторону;
- поднимание ноги, стоя боком к опоре;
- прыжки выпрямившись, опираясь на опору;
- соединение изученных упражнений в законченную композицию;
- повороты направо, налево, переступая на носках, держась за опору.
- тренировочный комплекс для развития координации и равновесия (руки, подъем колена, подъем на полупальцы);
- силовые упражнения (для ног – выпады с переносом тяжести корпуса вправо и влево; для рук – «волна» в положении лежа).

Выполнение творческого задания. Разделение учащихся на группы, совместное планирование, подготовка и создание связки или композиции из движений.

#### ***Раздел 4. Акробатические упражнения.***

Теория:

- знакомство с понятием акробатические упражнения.

Практика:

- сед ноги врозь, сед на пятках;
- равновесие на носках с опорой и без нее;
- группировка в положениях лежа и сидя, перекаты в ней вперед- назад;
- из упора присев переход в положение лежа на спине;
- сед ноги врозь широко;
- равновесие на одной ноге с опорой и без нее;

- кувырок назад в полушпагат;
- мостик, колесо.

### ***Раздел 5. Танцевальные шаги.***

Теория:

- знакомство с видами танцевального шага.
- знакомство с видами шага , используемые в коми танцах.

Практика:

- шаг с носка, на носках, полуприсед на одной ноге, другую вперед на пятку;
- пружинные полуприседы;
- приставной шаг в сторону;
- шаг с небольшим подскоком;
- мягкий, высокий, высокий на носках, приставной, скрестный в сторону;
- переменный шаг;
- прыжки с ноги на ногу;
- шаг галопа вперед и в сторону;
- шаг польки;
- шаг с подскоком;
- беговой шаг;
- топающий шаг;
- шаг с притопом.

форма контроля- контрольное занятие.

- исполнить танцевальные композиции с использованием танцевальных шагов. Выполнение творческого задания. Разделение учащихся на группы, Создание связки, этюда или композиции из движений танцевального шага.

### ***Раздел 6. Ритмические танцы.***

Теория:

- история возникновения танцев коми народа.

Практика: разучивание ритмических танцев

- «хоровод»;

- «большая стирка»;

- «коми кадрили»;

- «коми шанежки»;

- «северные пимы»;

- «кошечки».

- занятие – концерт: выступление на открытом уроке.

### ***Раздел 7. Игропластика.***

Теория:

- понятие импровизация;

- знакомство с выражением своих эмоций, обретая умиротворенность, открытость и внутреннюю свободу.

Практика:

- упражнения для развития мышечной силы и гибкости в образных, игровых и двигательных действиях и заданиях;

- занятие конкурс: «Актерское мастерство».

## ***Раздел8. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные упражнения и упражнения на укрепление осанки:***

Теория:

- знакомство с понятием дыхательные упражнения и упражнения на укрепление осанки.

Практика:

- свободное опускание рук вниз;
- напряженное и расслабленное положение рук, ног;
- потряхивание кистями рук;
- расслабление рук с выдохом;
- раскачивание руками из различных исходных положений;
- лежа на спине при напряжении мышц - выдох, при расслаблении мышц - вдох;
- упражнения на осанку в стойке: руки за спину с захватом локтей.
- дыхательная гимнастика «Задувание свечи», «вырасти большой», «гуси летят», «ежик», «ушки», «дыхание», т.д.

## **Раздел 9**

### ***Пальчиковая гимнастика. Игровой самомассаж.***

Практика:

- самомассаж в образно- игровой форме;
- общеразвивающие упражнения и игры пальчиками в двигательных и образных действиях, со стихами и речитативами.

## ***Раздел10. Воспитательные, досуговые мероприятия.***

Практика:

- проведение праздника - «Культура Коми края» (исполнение ритмических танцев «Северные пимы», «Хоровод», «Коми кадрили», «Коми шанежки»);
- проведение праздника «Посиделочки» (мастер классы по изготовлению поделок, загадки орнамента народа коми);
- танцевальные игры- путешествие «Танцевальная страна», «Минута славы», «Зажги звезду».

### ***Раздел 11. Промежуточная аттестация.***

Практика:

- выполнение творческого задания: самостоятельное составление танцевальной композиции, умения соединить движения, применять актерское мастерство.

### ***Раздел 12. Заключительное занятие.***

Практика:

- подведение итогов за учебный год;
- праздник окончания учебного года.

## **1.4. Планируемые результаты**

**Личностные:**

Учащиеся:

проявляют чувства патриотизма, интерес к культуре Коми края;

проявляют такие качества как дисциплинированность, взаимопонимание и доброжелательность, готовность к преодолению препятствий, умению доводить дело до конца.

проявляют позитивное отношение к здоровому образу жизни и двигательной активности.

### **Предметные:**

знают правила техники безопасности на занятиях, специальную терминологию;

знают основные танцевальные позиции ног и рук, понятия «Линия», «Колонна», «Круг», понятия «Ровная спина», «Вытянутая стопа», назначение разогрева, понятие «Музыкальное вступление»;

умеют ритмично двигаться в разных темпах, передавать хлопками и притопами ритмический рисунок, исполнять основные хореографические упражнения, исполнять простые танцевальные комбинации;

### **Метапредметные:**

проявляют такие качества как познавательная активность, самостоятельность, развита координация движений, музыкальность и выразительность исполнения движений;

физически развит через систему специальных упражнений;

освоят навыки самостоятельной и коллективной работы, общения, умения слушать и слышать, выполнять инструкции педагога;

## **Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»**

### **2.1. Условия реализации программы.**

#### **Материально-техническое обеспечение:**

- танцевальный класс с зеркалами или зал с хорошим освещением;
- аппаратура (музыкальный центр, акустическая колонка);
- ноутбук, аудио и видео материал;
- специальная репетиционная форма, обувь.

### **2.2. Информационно-методическое обеспечение:**

*Информационно - методическое обеспечение* образовательного процесса включает библиотечный фонд, фонд наглядных материалов, методические разработки, электронную библиотеку, видеоматериалы.

### **2.3. Методы и технологии обучения и воспитания**

**Форма занятий и работа с детьми:** учебные занятия в объединении «Первые шаги в ритмике» проходят в традиционной форме. Методика преподавания на всех этапах обучения сочетает в себе тренировочные упражнения, элементы хореографических и танцевальных движений. В плане работы предусмотрены индивидуальные беседы с учащимися по результатам, как творческой деятельности, так и воспитательной работы. Во время бесед уделяется большое внимание формированию у подрастающего поколения моральных принципов, общечеловеческих ценностей, правил поведения в обществе. Танцевальные произведения из репертуарного плана могут меняться в зависимости от контингента учащихся, их способностей, интересов, творческого видения педагога и детей. Овладев основными элементами ритмических танцев, учащиеся смогут уверенно исполнять их в различных комбинациях и связках. Таким образом, сформируется лексика танца, которая будет использоваться для выражения внутреннего эмоционального состояния исполнителя, а также развития сценического образа. Вовлечение родителей в учебно-воспитательный процесс способствует увеличению его эффективности. Работа с родителями – это посещение открытых занятий, организация совместных занятий (по желанию родителей), собрания (план и отчет годовой работы, план работы с родителями.)

Основные дидактические правила построения занятий:

-единая педагогическая система в организации образовательного процесса;

-последовательное изучение материала,

-не допускать чрезмерной нагрузки;

-использовать элементы движений в соответствии с возможностями учащихся.

## **Образовательные технологии:**

В учебном процессе учащихся применяется **Технология коллективно - творческой деятельности**, например, творческое задание сценического образа посредством понимания стиля, характера, манеры исполнения ритмического танца, учащиеся выполняют в группах. Центральным звеном коллективной творческой деятельности является коллективное творческое дело (КТД) – коллективный поиск, планирование и творческая реализация поставленной цели. Технология творческой деятельности становится основой для формирования социальной компетентности, как социальной ответственности за себя, за коллектив, за общее дело. Используются **здоровьесберегающие технологии** – система мер, включая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья учащегося на всех этапах его обучения и развития. От здоровья и жизнедеятельности детей зависит их духовная жизнь, умственное развитие, прочность знаний и вера в свои силы. Их применение заключается в соблюдении СанПиН; в создании обстановки доброжелательности, положительного настроения, ситуации успеха и эмоциональных разрядок, т. к. результат любого труда зависит от настроения, от психологического климата; в использовании динамических пауз, физкультминуток, упражнений для правильной осанки и т. д.

Технология **игровой деятельности** обучения обладает средствами, активизирующими и интенсифицирующими деятельность учащихся. Повышает эффективность усвоения материала, познавательный интерес, позволяет в более доступной форме донести учебный материал. Развивает творческое воображение, коммуникативные навыки учащихся, рефлекссию, мотивацию к учебной деятельности. Воспитывает самостоятельность, инициативность, сотрудничество. Развивает чувства ритма, пластики, эмоционального раскрытия, координации движений и т.д. Игра — это еще и средство диагностики. Через игру можно отследить физическое, творческое и

личностное развитие ребенка. Ребенок раскрывается в игре, воспринимает задания как игру, чувствует заинтересованность в получении верного результата, стремиться к лучшему из возможных решений. Игра в команде позволяет сплотить детский коллектив в единую группу, способный решать задачи более высокого уровня, нежели доступные одному ребенку, и зачастую - более сложные. Основная задача игровой технологии – дать ребенку раскрепоститься, обрести уверенность в себе. Все это работа по формированию творческого мышления через игровые технологии.

#### **2.4. Формы текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации**

За период обучения в танцевальном коллективе учащиеся получают определенный объем знаний и умений, качество которого проверяется в течение учебного года. С момента поступления учащегося в объединение проводится педагогический мониторинг с целью выявления уровня обучения и развития, формирования танцевальных способностей, определения задач индивидуального развития: входящий контроль, текущий контроль, промежуточная аттестация для учащихся. Результаты фиксируются в протоколах, позволяющих отслеживать динамику образовательных, воспитательных и творческих результатов.

##### **2.4.1. Этапы текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации учащихся**

Вид контроля	Цель, задачи	Содержание	Форма	Критери и
Входящий	Уровень освоения правил по ТБ на занятии. Выявить уровень практических	Выполнение заданий: упражнения на ритмичность;	Наблюдение. Беседа, опрос.	Количес тво баллов

	навыков в ритмике. Уровень знаний основ музыкальной грамотности.	упражнения на координацию; упражнения на ориентировку в пространстве. Соотнести движения с ритмом и характером музыки.		(1-5 уровень) Приложение № 2
Текущий	Диагностика личностных и метапредметных результатов.	Определение уровня личностных и метапредметных результатов.	Наблюдение	3 уровня (высокий средний низкий) Приложение №3
Текущий	Выявление уровня знаний о характере музыки, основных элементов ритмических движений; знание основных позиций рук, ног; знание правил поведения в танцевальном коллективе.	Определение характера музыки, темпа; воспроизведение на хлопках разнообразные ритмические рисунки; исполнение комплекса упражнений для постановки	Контрольное занятие	Количество баллов (1-5 уровень) Приложение №2

		<p>корпуса, рук, ног;</p> <p>исполнение упражнений на умение держать осанку.</p>		
Текущий	<p>Определение степени усвоения практических умений и навыков в соответствии с прогнозируемыми результатами;</p> <p>выявление уровня усвоения теоретических знаний;</p> <p>определение уровня развития индивидуальных творческих способностей.</p>	<p>Знание терминологии («Линия», «Колонна», «Ровная спина», «Вытянутая стопа» и др.);</p> <p>основных элементов хореографических упражнений, различных типов и видов шагов, упражнений на координацию.</p> <p>Четкое исполнение ритмических танцев.</p>	<p>Контрольное занятие.</p> <p>Отчетный концерт.</p>	<p>Количество баллов (1-5 уровень)</p> <p>Приложение №2</p>
Промежуточная аттестация	<p>Определение уровня развития индивидуальных</p>	<p>Самостоятельное составление танцевальной композиции,</p>	<p>Творческое задание.</p> <p>Практическая работа.</p>	<p>Зачет, незачет.</p> <p>Приложение № 2</p>

	творческих способностей.	подбор соответствующей музыки. Применение элементов актерской выразительности.		
--	--------------------------	---	--	--

## 2.5. Список литературы

### Нормативно-правовые документы

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ [Электронный ресурс]. –Режим доступа: <https://clck.ru/C7fwL>
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://docs.cntd.ru/document/350163313>
- Распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р «Об утверждении стратегии развития воспитания на период до 2025 года» [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://government.ru/docs/18312/>
- Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (утв. распоряжением Правительства РФ от 29 мая 2015 года №996-р) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://government.ru/media/files/f5Z8H9tgUK5Y9qtJ0tEFnyHlBitwN4gB.pdf>
- приказ Министерства просвещения РФ от 29.07. 2022 г. № 629 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» [Электронный ресурс]. – Режим доступа <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/405245425>

- ПРИКАЗ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» [Электронный ресурс]. –Режим доступа:

[https://preobrschool24.gosuslugi.ru/netcat\\_files/32/50/Prikaz\\_Mintruda\\_Rossii\\_ot\\_22.09.2021\\_N\\_652n\\_Ob\\_utverzhdenii\\_1\\_.pdf](https://preobrschool24.gosuslugi.ru/netcat_files/32/50/Prikaz_Mintruda_Rossii_ot_22.09.2021_N_652n_Ob_utverzhdenii_1_.pdf)

- ПРИКАЗ Министерства Просвещения РФ о 03 сентября 2019 года №467 «Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования детей» [Электронный ресурс]. –Режим доступа:

<http://docs.cntd.ru/document/561232576>

- Стратегия социально-экономического развития Республики Коми до 2035 года [Электронный ресурс]. –Режим доступа: <https://clck.ru/TjJbM>

- Приложение к письму Министерства образования, науки и молодёжной политики Республики Коми от 27 января 2016 г. № 07-27/45 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных - дополнительных общеразвивающих программ в Республике Коми» [Электронный ресурс]. –Режим доступа: <https://clck.ru/TqMbA>

- Решение Совета МО ГО "Сыктывкар" от 10.12.2019 № 44/2019-619 "О внесении изменений в решение Совета МО ГО "Сыктывкар" от 08.07.2011 № 03/2011-61 "О Стратегии социально-экономического развития МО ГО "Сыктывкар" до 2035 года" [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://docs.cntd.ru/document/438993064>

- Устав МУ ДО ЦДОД «Успех»//Дата регистрации 05.08.2020г.

- Положение по составлению дополнительной общеобразовательной программы – дополнительной общеразвивающей программы в МУ ДО ЦДОД «Успех»

### **Литература для педагога:**

1. Базарова Н., Мей В. Азбука классического танца. М., Л., 1964. 213с.

2. Барышникова Т. Азбука хореографии. Методические указания в помощь учащимся и педагогам детских хореографических коллективов, балетных школ и студий. – Спб.: «ЛЮКСИ», «РЕСПЕКС». -256 С.
3. Буренина А. И. Ритмическая мозаика. С. – Петербург, 2000. – С5.
4. Буренина А.И. Коммуникативные танцы – игры для детей: учебное пособие/ А.И. Буренина. – СПб.: Издательство “Музыкальная палитра”, 2004.
5. Волкова Г.А. Логопедическая ритмика. - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2002. - 272 с.
6. Ерохина О.В. Школа танцев для детей.- Ростов н/Д: Феникс,2003.
7. Фирилева Ж.Е. Сайкина Е.Г. «СА-ФИ-ДАНСЕ». Танцевально- игровая гимнастика для детей. Учебно- методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений.- Спб., «Детство- Пресс»,2006.
8. Франио Г., Лифиц И. Методическое пособие по ритмике. М., «Музыка»,1995.

#### **Литература для учащихся:**

1. Барышникова Т.К. Азбука хореографии. Методические указания в помощь учащимся и педагогам детских хореографических коллективов, балетных школ и студий. Спб.: «ЛЮКСИ», «РЕСПЕКС» -256с.
2. Люси Смит. Танцы начальный курс- М.: Астрель, 2009.
3. Пуртова Т.В., Беликова А.Н., Кветная О.В. Учите детей танцевать: Учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003.
4. Уральский В.И. Рождение танца – М.: Советская Россия, 1992.

#### **Интернет ресурсы:**

<http://dance123.ru/> - сайт Танцевальный словарь содержит информацию по истории развития танцевальных стилей и массовых танцевальных образцов, определение и описание техники исполнения многочисленных танцевальных терминов, характеристику танцев разных народов, эпох.

- <http://www.horeograf.com/knigi> - на сайте представлено всё для хореографов (методическая литература, публикации, статьи, видео и аудио материалы).
- <http://video-dance.ru/> - уроки танцев всех стилей и направлений онлайн.
- <http://sport-lessons.com/> - спортивные уроки онлайн.
- [http://www.youtube.com/channel/UCwdl\\_G0ghsXcRcVhRVCMzLQ](http://www.youtube.com/channel/UCwdl_G0ghsXcRcVhRVCMzLQ) - канал о гимнастике, состоящей из аэробных упражнений под ритмичную музыку, которая помогает следить за ритмом выполнения упражнений.
- <http://www.youtube.com/channel/UCu0op9WasZt-XUvtTY2GdPw/featured> - канал представляет видеоматериалы по различным сочетаниям и системам физических упражнений, составляющих основу и содержание видов спорта, входящих в программы физического воспитания в учебных заведениях.

## Приложение №1

### **Перечень учебно- методического комплекта к дополнительной общеобразовательной программе – дополнительной общеразвивающей программе объединения «Первые шаги в ритмике»:**

- рабочая программа «Первые шаги в ритмике»;
- методические разработки (конспекты открытых занятий, методические рекомендации, «Ритмика как первоначальная ступень обучения хореографии»)
- сценарии мероприятий «Культура коми края», «В мире музыки и танца», «В стране чудес», «Танцевальная страна».
- наглядные пособия на тему «Музыка и ее характер», «Хореографические упражнения», музыкальное сопровождение для ритмических танцев;
- презентации на тему «Игропластика», видеоматериал на тему «Игровой самомассаж»;

- литература по методике преподавания ритмики, словарь терминов.
- оценочные протоколы.
- дневник наблюдений.
- правила, инструкции по технике безопасности.

## Приложение №2

### Содержание критериев предметных результатов

Уровни	Содержание
	<b><i>Входящий контроль</i></b>
5 уровень (9-10 баллов)	Осознание и понимание правил по ТБ, умение самостоятельно их сформулировать и дать ответ. Имеется выворотность, прогиб тела, высокий прыжок, чувство ритма, правильная осанка. Развит музыкальный и ритмический слух, проявляет интерес к занятиям, ритмическим танцам.
4 уровень ( 8-7 баллов)	Понимание правил по ТБ, умение сформулировать их при помощи педагога и дать ответ. Средние показания подъема и выворотности ног, есть чувства ритма, невысокий прыжок, нормальная осанка, проявляет интерес к занятиям, ритмическим танцам.
3 уровень (5- 6 баллов)	Понимание правил по ТБ, умение сформулировать их только при помощи педагога. У учащегося слабо развит музыкальный и ритмический слух, не всегда умеет концентрировать внимание, координация движений развита недостаточно. Проявляет, но не всегда интерес к занятиям, ритмическим танцам.
2 уровень (3-4 балла)	Слабое знание правил по ТБ, неумение их сформулировать. Плохая ориентация в музыкальном ритме, невысокий прыжок, неустойчивость, искривленная осанка. Слабый интерес к ритмическим танцам, к занятиям.
1 уровень	У учащегося нет знаний по правилу ТБ, не развит музыкальный и ритмический слух, минимальный уровень

(1 – 2 балла)	способностей к ритмическим танцам, рассеянное внимание, не дисциплинирован, нет пластичности, движения угловатые. Нет интереса к ритмическим танцам, к занятию.
	<b><i>Текущий контроль.</i></b>
5 уровень (9-10 баллов)	Свободно владеет теоретической информацией. Без ошибок воспроизводит ритмические рисунки. Сочетает музыку с движениями, выполняет комплекс упражнений без ошибок, знает терминологию, ориентируется в пространстве.
4 уровень ( 8-7 баллов)	Учащийся отвечает на теоретические вопросы с небольшой помощью педагога. Определяет характер музыки и темпа с небольшой помощью педагога, слышит музыку и ритм, согласовывает движения с музыкой, но допускает ошибки в исполнении движений, знает терминологию, ориентируется в пространстве.
3 уровень (5- 6 баллов)	Учащийся отвечает на теоретические вопросы с помощью педагога, воспроизводит с помощью педагога на хлопках ритмические рисунки, не всегда слышит музыку и ритм, не всегда согласовывает движения с музыкой, допускает неточности в исполнении движений, знает терминологию с помощью педагога, ориентируется в пространстве.
2 уровень (3-4 балла)	Учащийся не владеет теоретическими знаниями, слабо развит музыкальный и ритмический слух, не всегда сочетает музыку с движениями, выполняет движения с ошибками, знает терминологию, с помощью педагога, плохо ориентируется в пространстве. Не всегда воспроизводит даже с помощью педагога на хлопках ритмические рисунки.
1 уровень (1 – 2 балла)	Учащийся не владеет теоретическими знаниями, не развит музыкальный и ритмический слух, не сочетает музыку с движениями, выполняет движения с ошибками, не знает терминологию, не ориентируется в пространстве. Не воспроизводит на хлопках ритмические рисунки.
	<b><i>Текущий контроль.</i></b>
5 уровень (9-10 баллов)	Владеет знаниями теоретического материала в полном объеме, овладел всеми умениями и навыками, предусмотренными программой. Знает хорошо специальную терминологию и правильно применяет ее. Движения выполняет качественно, присутствует творческий подход к выполнению работы. Исполняет ритмические танцы, показывая артистичность, чувство ритма и такта, гибкость тела. В полном объеме владеет основными движениями ритмического танца, соблюдает рисунок танца.

4 уровень ( 8-7 баллов)	Есть достаточные знания теоретического материала, овладел всеми умениями и навыками, предусмотренными программой. Знает специальную терминологию. Движения выполняет качественно. Исполняет ритмические танцы, показывая артистичность, чувство ритма и такта, не достаточная гибкость тела. Владеет основными движениями ритмического танца, соблюдает рисунок танца.
3 уровень (5- 6 баллов)	Учащийся овладел не менее ½ объема теоретических знаний и практических умений, навыков предусмотренных программой. Учащийся знает специальную терминологию, применяет под руководством педагога. Допускает неточности в исполнении ритмических композиций. Не всегда применяет артистичность, чувство ритма и такта, не достаточная гибкость тела. Владеет основными движениями ритмического танца с помощью педагога, не всегда соблюдает рисунок танца.
2 уровень (3-4 балла)	Учащийся овладел менее ½ объема теоретических знаний и практических умений, навыков предусмотренных программой. Есть знания терминологии, в процессе обучения их применяют редко. Не точное выполнение упражнений, ритмических рисунков, допускает ошибки в исполнении ритмических танцев. Не всегда применяет артистичность, чувство ритма и такта, не достаточная гибкость тела.
1 уровень (1 – 2 балла)	Учащийся не овладел теоретическими знаниями и практическими умениями, навыками предусмотренных программой. Знания терминологии слабые, в процессе обучения их не применяет. Работу выполняет с нарушением технологии, небрежно. Неточное выполнение упражнений, допускает ошибки в исполнении ритмических композиций и этюдов. Не применяет артистичность, чувство ритма и такта, не достаточная гибкость тела.
	<b><i>Промежуточная аттестация</i></b>
Зачет	Сформирована способность к самостоятельной работе, к творческому выполнению практической деятельности. Развито творческое мышление, физические качества: выворотность, осанка, пластика. Творческое задание выполнено качественно, самостоятельно. Выполняет применение элементов актерской выразительности.
Незачет	Не сформирована способность к самостоятельной работе, к творческому выполнению практической деятельности. Слабо развиты творческое мышление, физические качества: выворотность, осанка, пластика. Творческое задание выполнено не качественно или с помощью педагога. Не выполняет применение элементов актерской выразительности.

Протокол результатов освоения дополнительной образовательной программы  
«Первые шаги в ритмику». Входящий контроль.

группа \_\_\_\_\_ Педагог \_\_\_\_\_ уч. год \_\_\_\_\_

№п/п	ФИО учащегося	Уровень освоения правил по ТБ на занятии.	Уровень знаний основ музыкальной грамотности, выполнение упражнения на ритмичность. Соотношение движения с ритмом и характером музыки.	Уровень практических навыков в Ритмике. Упражнения на координацию, на ориентировку в пространстве.	ИТОГ: результат входящего контроля.
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					

9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					

Протокол результатов освоения дополнительной образовательной программы  
«Первые шаги в ритмике» . Текущий контроль.

группа \_\_\_\_\_ Педагог \_\_\_\_\_ уч. год \_\_\_\_\_

№п/п	ФИО учащегося	Определены характер музыки, темпа.	Воспроизведены на хлопках разнообразные ритмические рисунки.	Исполнены комплексные упражнения для постановки корпуса, рук, ног, головы, умение держать осанку.	ИТОГ: результат текущего контроля (средний результат)

1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					

Протокол результатов освоения дополнительной образовательной программы  
«Первые шаги в ритмике». Текущий контроль.

группа \_\_\_\_\_ Педагог \_\_\_\_\_ уч. год \_\_\_\_\_

№п/ п	ФИО учащегос я	Знание терминологии «Линия», «Колонна», «Круг», «Диагональ», «Ровная спина», «Вытянутая стопа» и др. Знание основных элементов хореографических упражнений.	Типы и виды шагов. Упражнения на координацию.	Четкое исполнение ритмических танцев.	ИТОГ: результат текущего контроля.
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					

11					
12					
13					
14					
15					

Протокол результатов освоения дополнительной образовательной программы «Первые шаги в ритмике» . Промежуточная аттестация. Творческое задание.

группа \_\_\_\_\_ Педагог \_\_\_\_\_ уч. год \_\_\_\_\_

№п/п	ФИО учащегося	Самостоятельное составление танцевальной композиции, подбор соответствующей музыки.	Пластика движения, выворотность, осанка, ритмичность движений.	Правильность исполнения ритмических движений, постановка рук, ног, корпуса.	ИТОГ: результат промежуточной аттестации.
1					
2					
3					
4					

5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					

### Приложение 3

#### **Критерии оценки личностных результатов освоения программы.**

1. Уровень развития личностных качеств, познавательной и жизненной активности, самостоятельности, дисциплины, стремления к преодолению препятствий, выработка положительного отношения к здоровому образу жизни и двигательной активности.

*Высокий уровень:*

- учащийся соблюдает дисциплину на занятии.
- учащийся с удовольствием выполняет творческие задания.

- учащийся с удовольствием, активно посещает занятия.
- активно включается в учебную деятельность, стремится закончить начатую работу до конца.
- уверен в своих силах и способностях.

*Средний уровень:*

- учащийся не всегда соблюдает дисциплину на занятии, не всегда уважительно относиться к окружающим.
- учащийся выполняет творческие задания.
- учащийся регулярно посещает занятия.
- нет, активной потребности закончить начатую работу.
- настойчив в выполнении задания.

*Низкий уровень:*

- учащийся не соблюдает дисциплину на занятии, не вежлив, агрессивен в отношениях со сверстниками.
- учащийся не выполняет творческие задания.
- учащийся не стабильно посещает занятия.
- нет активного желания закончить начатую работу
- нет уверенности в своих силах и способностях.

2. Уровень развития в формировании уважительного отношения к культуре народа коми.

*Высокий уровень:*

- в ходе беседы, учащийся проявляет интерес к традициям и истории родного края, активно участвует в обсуждении;
- учащийся с удовольствием выполняет творческие задания.

*Средний уровень:*

- в ходе беседы, учащийся проявляет слабый интерес к традициям и истории родного края, участвует в обсуждении, имеет свое мнение;

- учащийся выполняет творческие задания;

*Низкий уровень:*

- в ходе беседы, учащийся не проявляет интерес к традициям и истории родного края, не участвует в беседе, не имеет своего мнения.
- учащийся не выполняет творческие задания.

**Критерии оценки метапредметных результатов освоения программы.**

Уровень развития музыкально-ритмических способностей (музыкального слуха, чувства ритма), координации, гибкости, пластичности, физического развития через систему специальных упражнений.

*Высокий уровень:*

- учащийся двигается в такт музыки, самостоятельно передает хлопками и притопами заданный ритм.
- учащийся выполняет весь комплекс упражнений на координацию, гибкость, пластичность.
- учащийся самостоятельно выполняет комплекс упражнений для физического развития.

*Средний уровень:*

- учащийся двигается в такт музыки, с помощью педагога передает хлопками и притопами заданный ритм.
- учащийся частично выполняет весь комплекс упражнений на координацию, гибкость, пластичность.
- учащийся выполняет комплекс упражнений для физического развития.

*Низкий уровень:*

- учащийся не двигается в такт музыки, с помощью педагога передает хлопками и притопами заданный ритм.
- учащийся с трудом выполняет весь комплекс упражнений на координацию, гибкость, пластичность.
- учащийся не выполняет комплекс упражнений для физического развития.

## Протоколы оценки личностных результатов освоения программы.

№п/п	ФИО учащегося	Соблюдает дисциплину на занятии, активно включается в учебную деятельность.	Посещение занятия.	Выполнение творческого задания. Стремление закончить начатую работу до конца, есть уверенность в своих силах и способностях.	ИТОГ: результат личностного контроля.
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					

11					
12					
13					
14					
15					

**Протоколы оценки метапредметных результатов освоения программы.**

№п/п	ФИО учащегося	Исполнение движений в такт музыки, передача хлопками и притопам и заданный ритм.	Исполнение комплекса упражнений на координацию, гибкость, пластичность.	Выполнение комплекса упражнений для физического развития.	ИТОГ: результат метапредметного контроля.
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					

9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					

#### Приложение №4

##### **Планирование работы с родителями (законными представителями).**

*Сентябрь:* Приглашение родителей на собрание в ЦДО и знакомство с ними.

*Октябрь:* Родительское собрание – планирование работы на учебный год.

*Ноябрь:* Индивидуальные встречи с родителями. Поздравление с днем матери.

*Декабрь:* Приглашение родителей на новогодние праздники, выступления.

*Январь:* Семейная гостиная с родителями.

*Февраль:* Проведение мероприятия «Папа, самый лучший», игры, конкурсы, чаепитие.

*Март:* Поздравление мам и бабушек с днем 8 марта.

*Апрель:* Посещение родителями открытых занятий. Приглашение родителей на творческий отчет и концерты.

*Май:* Награждение родителей за активную помощь. Родительское собрание – подведение итогов года.

**План воспитательной работы.**

<b>Дата</b>	<b>Название</b>
сентябрь	«Посвящение в юные танцоры», «Танцевальная страна», театрализованное представление
октябрь	«Правила личной гигиены для танцоров», беседа
ноябрь	«Культура Коми Края», театрализованное представление
декабрь	«Посиделочки», проведение мастер классов
январь	«В стране чудес», театрализованное представление, мастер классы.
февраль	«За здоровый образ жизни!», интеллектуальная игра с элементами беседы и выступлением учащихся.
апрель	«Всемирный день танца», конкурсная программа, выступление учащихся
май	«Мы – наследники Великой Победы!», нравственно-патриотическая беседа
март	«В стране чудес», развлекательная программа для детей

**Репертуарный план.**

<b>Месяц</b>	<b>Репертуарный план</b>	<b>Примечания</b>
октябрь	«Хоровод»	
ноябрь	«Большая стирка»	

декабрь	«Коми кадриль»	
январь, февраль	«Коми шанежки»	
март	«Северные пимы»	
апрель	«Кошечки»	
май	свободная тема	

Приложение № 7

**Календарно – тематическое планирование.**

Раздел	Тема занятия	Кол-во часов		Дата проведения занятия  (по плану)	Дата проведения занятия  (по факту)	Форма контроля
		теория	практика			
Вводное занятие.	Правила техники безопасности в МУДО «ЦДОД "Успех"» на занятиях. Педагогический контроль. История возникновения танца, виды танцев.	1	1			Наблюдение, беседа, опрос.

Музыка и ее характер.	<p>Понятие характера музыки (веселый, печальный, плавный и т.д.). Определение характера музыки, знакомство с коми фольклором, его характером песен.</p> <p>Занятие – игра: определение характера музыки (практическая работа).</p> <p>Игра «Ознакомление», «Парные картинки», «Выбери карточку».</p>	0.5	1.5			Контрольное занятие
Динамические оттенки.	<p>Динамические оттенки, его понятие. Сильные, слабые доли такта.</p> <p>Определение динамического оттенка. Игра</p>	0.5	1.5			Контрольное занятие

	«Эхо», «Громко-тихо».					
Музыкальный размер.	Жанры музыки, его понятия. Их определение. Виды жанров музыки (марш, песня, танец). Понятие музыкального размера 2/4, 3/4, 4/4. Игра «Хлопки», «Притопы».	1	1			Контрольное занятие
Хореографические упражнения.	Знакомство с строевыми упражнениями (повороты переступанием по команде).	1	1			

Хореографическое упражнение.	Поклон для девочек, для мальчиков. Танцевальные позиции рук: на поясе и перед грудью.	1	1			Наблюдение
Хореографическое упражнение.	Полуприседы и подъемы на носки, выставление ноги вперед и в сторону. повороты направо, налево, переступая на носках, держась за опору.		2			Контрольное занятие
Хореографическое упражнение.	Выставление ноги вперед и в сторону, поднимание ноги, стоя боком к опоре. прыжки выпрямившись, опираясь на опору.		2			Наблюдение

<p>Акробатические упражнения</p>	<p>сед ноги врозь, сед на пятках; равновесие на носках с опорой и без нее. Группировка в положениях лежа и сидя, перекаты в ней вперед- назад.</p>	<p>1</p>	<p>1</p>			
<p>Акробатические упражнения</p>	<p>из упора присев переход в положение лежа на спине; сед ноги врозь широко; равновесие на одной ноге с опорой и без нее.</p>	<p>1</p>	<p>1</p>			

Акробатические упражнения	кувырок назад, вперед.	0	2			
Акробатические упражнения	мостик, колесо.	0	2			
Воспитательное мероприятие.	Проведение праздника «Посиделочки» (мастер классы по изготовлению поделок, загадки орнамента народа коми).	1	1			Контрольное занятие, наблюдение
Танцевальные шаги.	Связь с характером музыки. Знакомство с видами танцевального шага.	1	1			Наблюдение
Танцевальные шаги.	Шаг с носка, на носках, полуприсед на одной ноге, другую вперед на пятку.	0	2			Контрольное занятие

Танцевальные шаги.	Пружинные полуприседы. Шаг с притопом. Шаг с подскоком.	0	2			Наблюдение
Танцевальные шаги.	Приставной шаг в сторону. Шаг мягкий, высокий на носках, приставной, скрестный в сторону.		2			Наблюдение
Танцевальные шаги.	Шаг с небольшим подскоком. Прыжки с ноги на ногу. Шаг галопа вперед и в сторону.	0	2			Наблюдение
Воспитательное мероприятие.	Танцевальные игры-путешествие «Танцевальная страна».	1	1			Наблюдение

Ритмические танцы.	«Хоровод».	0.5	1.5			Контрольное занятие
Ритмические танцы.	«Коми шанежки».	0.5	1.5			Наблюдение
Ритмические танцы.	«Большая стирка».	0	2			Наблюдение
Ритмические танцы.	«Коми кадрили».	0.5	1.5			Наблюдение
Ритмические танцы.	«Северные пимы».	0.5	1.5			Наблюдение
Ритмические танцы.	«Кошечки».		2			Наблюдение

Игропластика	Понятие импровизация, знакомство с выражением своих эмоций, обретая умиротворенность, открытость и внутреннюю свободу.	1	1			Наблюдение
Игропластика	Упражнения для развития мышечной силы и гибкости в образных действиях и заданиях.	1	1			Контрольное занятие
Игропластика	Упражнения для развития мышечной силы и гибкости в игровых и двигательных действиях и заданиях.	0	2			Наблюдение

Упражнение на расслабление мышц и на укрепление осанки.	свободное опускание рук вниз; напряженное и расслабленное положение рук, ног; потряхивание кистями рук	1	1			
Упражнение на расслабление мышц и на укрепление осанки.	расслабление рук с выдохом; раскачивание руками из различных исходных положений.	1	1			
Упражнение на расслабление мышц и на	лежа на спине при напряжении мышц - выдох,при		2			

укрепление осанки.	расслаблении мышц – вдох. Упражнения на осанку в стойке: руки за спину с захватом локтей.					
Упражнение на расслабление мышц и на укрепление осанки.	Дыхательная гимнастика «Задувание свечи», «вырасти большой», «гуси летят», «ежик», «ушки», «дыхание», т.д.		2			
Игровой самомассаж.	Самомассаж в образно- игровой форме.	1	1			Контрольное занятие
Пальчиковая гимнастика.	Общеразвивающие упражнения и игры пальчиками в двигательных действиях, со стихами.	1	1			Наблюдение

Игровой самомассаж.	Общеразвивающие упражнения и игры пальчиками в двигательных действиях, со стихами, самомассаж в образно- игровой форме.	0	2			Наблюдение
Игровой самомассаж.	Общеразвивающие упражнения и игры пальчиками в двигательных действиях, с речитативами.	0	2			Наблюдение
Воспитательное мероприятие.	Проведение праздника «Культура коми края».	1	1			Наблюдение
Воспитательное мероприятие.	Игры - путешествия «Минута славы», «Зажги звезду».	1	1			Наблюдение

Промежуточная аттестация.	Выполнение творческого задания: самостоятельное составление танцевальной композиции.	0	2			Наблюдение
Заключительное занятие.	Подведение итогов за год. Выступления учащихся с номерами. Педагогический контроль.	0	2			Практическая работа, наблюдение.
						Контрольное занятие. Наблюдение.

