

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ БУРЯТИЯ
КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ АДМИНИСТРАЦИИ Г. УЛАН-УДЭ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ЦЕНТР ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ЭДЭЛЬВЕЙС» Г. УЛАН-УДЭ

Принята на заседании
педагогического совета
От «02» сентября 2025г.
Протокол № 1

«Утверждаю»:
Директор MAOY
ЦДО «Эдельвейс» г. Улан-Удэ
Цыinguова Е. Т.



Приказ № 1
«02» сентября 2025г.
М.п.

**Дополнительная общеобразовательная
(общеразвивающая) программа
«Ритмика»**

Направленность: художественная
Возраст учащихся: 7-13 лет.
Срок реализации: 1 год (144ч.)
Уровень программы: базовый

Автор – составитель:
педагог дополнительного образования
Шишкина Ирина Федоровна

г. Улан-Удэ
2025г.

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Основные характеристики программы:

Дополнительная общеразвивающая программа «Ритмика»» (далее - Программа) реализуется в соответствии **нормативно-правовыми документами:**

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (статья 75, пункт 2) «Об образовании в РФ» <https://www.zakonrf.info/zakon-ob-obrazovanii-v-rf/75/>
- Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/403709682/>
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 N 41 "Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 ". <https://docs.cntd.ru/document/420207400>
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»; <https://rg.ru/documents/2015/06/08/vospitanie-dok.html>
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»). https://summercamps.ru/wp-content/uploads/documents/document_metodicheskie-rekomendacii-po-proektirovaniyu-obscherazvivayuschih-program.pdf
- Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"// Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №2. <https://укцсон.пф/upload/documents/informatsiya/organizatsiya-otdykha-i-ozdorovleniya-detey/3.%20%D0%A1%D0%9F%202.4.3648-20.pdf>
- Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 07.05.2020г. № ВБ – 976/04 «Рекомендации по реализации внеурочной деятельности, программы воспитания и социализации и дополнительных общеобразовательных программ с применением дистанционных образовательных технологий» <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/73931002/>
- Приказ Министерства просвещения “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам” <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/405245425/>

- Устав учреждения утв. Приказом Комитета по образованию г. Улан-Удэ от 10.01.2025 г. №49.

[file:///C:/Users/Edelweiss.Orlenok04/Downloads/Устав%20\(обновленная%20версия%202025%20года\)%20\(3\).pdf](file:///C:/Users/Edelweiss.Orlenok04/Downloads/Устав%20(обновленная%20версия%202025%20года)%20(3).pdf)

или

<https://maou-do-t.buryatschool.ru/file/download?id=8084>

- Положение структуре и порядке разработки и утверждения дополнительных общеобразовательных программы Центра дополнительного образования «Эдельвейс» г. Улан-Удэ.

http://maou-do-t.buryatschool.ru/upoad/buryasmaou_do_t_new/files/58/90/5890e249fddb3efd012f8234b891c22a.pdf

Актуальность.

Общей целью школьного образования по ритмике является формирование разносторонне физически развитой личности. В рабочей программе для 3—4 классов данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей хореографии и танца в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью.

Рабочая программа по ритмике на уровне основного общего образования составлена на основе Требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в Примерной программе воспитания (одобрено решением ФУМО от 03.06.3030 г.).

Общеобразовательных организаций представляет собой методически оформленную конкретизацию требований Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

1.2. Цель программы "Ритмика и танец"

формирование разносторонне физически и творчески развитой личности, готовой к активной реализации своих способностей. Развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Рабочая программа по ритмике направлена на реализацию следующих **задач**:

- овладение музыкально-ритмической деятельностью в разных ее видах (ритмическая шагистика, ритмическая гимнастика, танец, пластика);
- усвоение основ специальных знаний из области сценического движения (пластический тренинг, музыкально- ритмические рисунки, импровизации);
- овладение различными формами движения: выполнение с музыкальным сопровождением ходьбы, бега, гимнастических и танцевальных упражнений; - формирование и совершенствование двигательных навыков, обеспечивающих развитие мышечного чувства, пространственных ориентировок и координации, четкости и точности движений;

- приобщение к музыке, восприятие, различение и понимание специфических средств музыкального «языка»: высота звука, динамика, темп;
- развитие мышления, творческого воображения и памяти;
- эстетическое, эмоциональное, физическое развитие школьника.

Воспитывающее значение рабочей программы заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского танцевального искусства, приобщения к культурным ценностям, истории и современному развитию. В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями разных предметов (литературы, истории, музыки, изобразительного искусства), организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Программа предмета "Ритмика" нацелена на общее, гармоничное психическое, духовное и физическое развитие, а ее содержание и формы работы могут конкретизироваться в зависимости от возможностей детей, от ведущих целей их воспитания (например, коррекционных). Поэтому содержание программы, практический материал могут варьироваться с учетом условий ее использования. И главное, на что должен быть нацелен педагог, это приобщение к движению под музыку всех детей — не только способных и одаренных, но и в коррекционной работе с детьми, имеющими нарушения зрения. 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 и предполагает освоение азов ритмики, азбуки классического танца, изучение танцевальных элементов, исполнение детских балльных и народных танцев и воспитание способности к танцевально-музыкальной импровизации. В программу ритмики включены упражнения и движения классического, народного и балльного танцев, доступные детям 10-11 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.

Занятия включают чередование различных видов деятельности:

-танцевальная азбука;

-танец

Ценность искусства танца -как способ познания красоты, гармонии, духовного мира человека, нравственного выбора, смысла жизни, эстетического развития человека. 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. Однако, учитель, придерживаясь содержания программы, может творчески подходить к проведению занятий. Это зависит от уровня общего и музыкального развития детей, мастерства педагога, условий работы

Количество часов, отведённых на изучение учебной дисциплины «Ритмика и танец» в 4 классе составляет 68 часов (один час в неделю).

Обще учебные умения, навыки и способы деятельности

Программа предусматривает формирование у учащихся умений и навыков, универсальных способов деятельности и ключевых компетенций. В этом направлении

приоритетными для учебного предмета «Ритмика» на этапе основного общего образования являются:

В познавательной деятельности:

- использование наблюдений, измерений и моделирования;
- комбинирование известных алгоритмов деятельности в ситуациях, не предполагающих стандартного их применения;
- исследование несложных практических ситуаций.

В информационно-коммуникативной деятельности:

- умение вступать в речевое общение, участвовать в диалоге;
- умение составлять планы и конспекты;
- умение использовать знаковые системы (таблицы, схемы и т.п.).

В рефлексивной деятельности:

- самостоятельная организация учебной деятельности;
- владение навыками контроля и оценки своей деятельности;
- соблюдение норм поведения в окружающей среде, правил здорового образа жизни;
- владение умениями совместной деятельности.

В результате освоения физической культуры выпускник основной школы:

Узнает:

- роль хореографии в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;

Научится:

- составлять движения и танцевать с учетом индивидуальных особенностей организма;
- выполнять упражнения (комбинации), хореографические действия;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств
- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и танцевальной подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений и танцев;

Научится объяснять:

- роль и значение танца в развитии общества и человека;
- цели и принципы современного хореографического движения, его роль и значение в современном мире
- роль и значение занятий хореографической культурой в укреплении здоровья человека, профилактика вредных привычек, ведения здорового образа жизни.

Научится характеризовать:

- индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;
- особенности обучения и самообучения двигательным действиям;
- особенности развития физических качеств на занятиях танца;

Научится соблюдать правила:

- личной гигиены и здорового образа жизни;
- организации и проведения самостоятельных занятий танца;
- культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и мероприятий;
- профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах;

Научится проводить:

- самостоятельные танцевальные занятия;
- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;

Научится составлять:

- индивидуальные комплексы, комбинации упражнений, композиции различной направленности.

Научится определять:

- уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;
- эффективность занятий танца;

Учебно-тематический план

<i>№ п/п</i>	<i>Наименование темы</i>	<i>Количество часов</i>
<i>1</i>	Азбука классического танца	36 часа
<i>2</i>	Народный танец	44 часов
<i>3</i>	Современная детская хореография	28 часов
<i>4</i>	Бальный танец	36 часов
Итого		144

Содержание тем учебного курса

Модуль «Азбука классического танца». 36 часов

Азбука классического танца. Движения на середине зала. (ориентация в зале) Партерная гимнастика. ОРУ. Азбука классического танца. (плие) 1 пор де бра для рук. Перегибы корпуса. Игровой урок. «По дорогам сказок». Азбука классического танца (группа батманов). Азбука классического танца. Партерная гимнастика ОРУ.

Модуль «Народный танец». 44 часов

Основные направления русского танца. (кадриль). Кадриль 1 фигура. Кадриль 2 фигура. Кадриль 3 фигура. Кадриль 4 фигура. Кадриль композиция. Бурятский танец основные движения. Бурятский танец движения рук, ног. Бурятские народные игры. («наездники»). Ёхор 1 фигура, Ёхор 2 фигура. Ёхор композиция.

Модуль «Современная детская хореография». 28 часа. Полька 1 и 2 фигура. Полька 3 и 4 фигура. Полька композиция. Полька композиция.

Модуль «Бальный танец» 36 часов

Бальный танец. Вальс. (маленькие квадраты, работа в парах). Бальный танец. Вальс. (большие квадраты, работа в парах). Бальный танец. Вальс. (вальсовая дорожка). Бальный танец Вальс. Композиция. Бальный танец. Вальс. Композиция. Бальный танец. Вальс Композиция. «Вальс цветов» урок игра.

Ритмика	Ритмика. 4 кл.2025-2026г. Шишкина И.Ф.	
Раздел	Тема урока	Кол-во часов

Инструктаж по Т.Б. Азбука классического танца	Инструктаж по Т.Б. Азбука классического танца	4
Народный танец	Основные направления народного танца	4
	Вару- Вару 1 фигура	6
	Вару-Вару 2 фигура	6
	Вару-Вару 3фигура	6
	Композиция Вару-Вару	6
	Вару-Вару композиция	6
Азбука классического танца	партерная гимнастика музыкальные игры	4
	Азбука классического танца	4
	1 пор де бра для рук	4
	Перегибы корпуса	4
	Игровой урок «По дорогам сказок»	4
Современная детская хореография	Полька.	4
	Полька.	4
	Полька.	4
	Полька.	4
Азбука классического танца	Азбука классического танца.	4
Народный танец	Бурятский танец основные движения	4
	Бурятский танец движения рук, ног	4
	Бурятские народные игры	4
	Ехор. Приветственный.	4
	Ехор. Приветственный	4
	Ехор. Приветственный	4
	Партерная гимнастика	4
Азбука классического танца	Азбука классического танца	6
	партерная гимнастика музыкальные игры	4
Бальный танец	Бальный танец вальс	4
	«Вальс цветов» урок игра	4
Итого		144

Учебно-методические материалы

- С.Д. Руднева, Э.М. Фиш. «Ритмика. Музыкальное движение». М.: Просвещение, 1972.
- Г.А. Калдоницкий. «Музыкальные игры, ритмические упражнения и танцы для детей» (учебно-методическое пособие для педагогов). М. 1998.
- Л.И. Ярмолович. «Классический танец» (методическое пособие). ЛГХУ им. А.Я. Вагановой. М.: Россия» 1959.
- Т.Т. Ротерс. «Музыкально-ритмическое воспитание». М.: «Просвещение». 1989.
- Т.Ткаченко. «Народный танец». М. Искусство. 1954.
- Ю.В.Новиков. «Азбука здоровья». 1991.
- С.И.Бекина и др. «Музыка и движение». Просвещение. 1983.
- А.Я. Ваганова. «Основы классического танца». С.-Пб, 2012 .
- И.В. Быстренина. «Народные танцы». М.: Искусство.
- Т.К.Васильева. «Секрет танца». С.- П. 1997.
- О.А. Иванова. «Формула красоты». М. 1990.
- «Современный балльный танец» под ред. В.М. Стриганова и В.И. Уральской. М.: Просвещение. 1977.
- Л. Буц. «Для вас, девочки!» (Упражнения художественной гимнастики. Хореография.)
- Т. Устинова. «Русские танцы». М.: 1955.
- Барышникова Т. Азбука хореографии. Москва, 2010 год.
- Бекина СИ. Ломова Т.П. Музыка и движение, 2011г.
- Детский фитнес. М., 2006.
- Костровицкая В. 100 уроков классического танца. Л., 2006.
- Лисицкая Т. Гимнастика и танец. М., 2008.
- Лифиц И.В. Ритмика: Учебное пособие. М., 2005.
- Мошкова Е.И. Ритмика и балльные танцы для начальной и средней школы. М., 2008.
- ФГОС Примерные программы начального образования. – «Просвещение», Москва, 2009.
- ФГОС Планируемые результаты начального общего образования. – «Просвещение», Москва. 2009.

Перечень WEB-САЙТОВ для дополнительного образования по предмету

- <http://www.edu.cap.ru/>
- <http://www.1september.ru/>
- www.dance-city.narod.ru
- www.danceon.ru
- www.mon.gov.ru
- www.tangodance.by
- www.youtube.com

