

Управление образования администрации
Ростовского муниципального района
муниципальное образовательное учреждение
Центр дополнительного образования детей
имени Н.М. Тарарушкина

РАССМОТРЕНО
методическим советом
протокол № 1 от 30 сентября 2025 г.



УТВЕРЖДАЮ:
Директор МОУ ЦДОД
имени Н.М. Тарарушкина
С.А. Куликова

«Ритмика. Основы бального танца»

модифицированная дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
(для детей 7-9 лет)

Срок реализации – 2 года

Составитель: Ломакина Е.А.,
педагог дополнительного образования

Ростов, 2025 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка.....	3
2. Учебно-тематический план 1 года обучения.....	6
3. Содержание дополнительной программы.....	7
4. Мониторинг образовательных результатов.....	8
5. Обеспечение дополнительной программы.....	10
6. Список используемой литературы.....	11

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Адресат программы. Данная программа разработана для детей 7 – 9 лет, желающих обучаться ритмике и основам бального танца без определенной физической и практической подготовки, независимо от уровня способностей.

Ритмика – это танцевальные движения под музыку, которые учат чувствовать ритм и гармонично развивают тело. В основе ритмики лежит музыка, ее восприятие, эмоциональный отклик. Движение используется как средство более глубокого проникновения и понимания музыкального искусства.

Ритмика и бальный танец способствуют 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 хореографии направлены на воспитание организованной, гармонически развитой личности.

На занятиях дети знакомятся с элементами музыкальной грамоты, изучают в движении средства музыкальной выразительности (темп, ритм). Ритмические упражнения развивают у детей координацию движений, быстроту реакции, исправляют природные недостатки (сутулость, плоскостопие и т.п.), укрепляет мышцы и связки, становятся подвижными суставы, совершенствуются движения. Танцевальные движения помогают ребенку раскрепоститься, побывать актером, обрести уверенность в себе.

На занятиях увеличивается объем двигательной активности, который оказывает значительное влияние на повышение умственной активности, развитие физических качеств, функциональное состояние сердечно-сосудистой и нервной системы. Движение в ритме и темпе, заданной музыкой, способствует ритмичной работе всех внутренних органов и систем, что при регулярных занятиях ведет к общему оздоровлению организма.

Основная задача курса – привить ребенку необходимые двигательные навыки и умение чувствовать и ощущать музыкальный ритм, привить учащимся культуру общения между собой и окружающими, познакомить детей с основами бального танца.

Актуальность данной образовательной программы характеризуется тем, что в настоящее время со стороны родителей и детей растет спрос на образовательные услуги в области хореографии. Очень часто дети начинают заниматься хореографией уже в дошкольном возрасте, так как родители справедливо считают, что ребенок, который умеет танцевать, развивается быстрее и гармоничнее своих сверстников.

Программа разработана на основе материалов дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Ритмика», автор Рыжевич Анна Борисовна.

Данная программа вводит ребенка в мир танца, воспитывает эмоциональное, осознанное отношение к танцевальному искусству, которое на в настоящий момент остается актуальным, направлена на физическое и эстетическое развитие детей. Программа способствует выработке правильной осанки, способствует развитию музыкального слуха и ритма.

Программа призвана:

- восполнить недостаток двигательной активности учащихся;
- выработать легкость движений, развить грацию у девочек, силу и выносливость у мальчиков;
- развить музыкальный слух, умение двигаться под музыку;
- способствовать воспитанию хороших манер, культуры общения, поведения.

Целью программы является приобщение детей к танцевальному искусству, развитие их художественного вкуса и физического совершенствования.

Основные задачи:

Обучающая: формировать необходимые двигательные навыки, развивать музыкальный слух и чувство ритма.

Развивающая: способствовать всестороннему развитию и раскрытию творческого потенциала.

Воспитательная: способствовать развитию эстетического чувства и художественного вкуса.

Занятия по ритмике включают в себя:

1.Разминку - комплекс упражнений направленный на развитие пластики, гибкости, разогревания и тренировки мышц.

2.Знакомство с основами бальной хореографии (медленный вальс, ча-ча-ч, джайф, самба).

3. Изучение основных танцевальных движений, постановку и изучение танцев.

4. Игровые моменты.

Срок реализации программы: 1 год

Программа рассчитана на 72 часа образовательной деятельности и предполагает равномерное распределение этих часов по неделям и проведение регулярных занятий с детьми.

Возраст детей: 7-9 лет

- Состав групп: постоянный;
- Форма занятий: групповая, индивидуальная;
- Количество детей в группе: не более 16 человек;
- Количество учебных часов на каждую группу в год: 72 часа;
- Режим занятий: 2 раза в неделю.

Формы обучения:

Используются традиционные и нетрадиционные формы обучения, на первых этапах обучения активно используются игровые методики, обучение массовым танцевальным этюдам, совместные занятия с родителями, открытые уроки.

Ожидаемые результаты освоения программы:

- владение базовой специальной терминологией;
- правильное выполнение базовых фигур бальной хореографии;
- точное и выразительное исполнение основных движений;
- выполнение простейших композиций в парах.

2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

1 года обучения

№	Наименование разделов и тем	Всего	Теория	Практика
1	Хореографическая азбука	30	3	27
1.1	Вводное занятие	1	1	-
1.2.	Музыкально-ритмические упражнения	10	2	8
1.3.	Развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов	15	-	15
1.4.	Парные композиции	4	-	4
2.	Основы бальных танцев	42	8	34
2.1	Медленный вальс	12	2	10
2.2	Ча-ча-ча	12	2	10
2.3	Джайф	8	2	6
2.4.	Самба	8	2	6
3.	Итоговое занятие	2	-	2
ИТОГО:		72	18	54

3. Содержание дополнительной программы

1 года обучения

1. Хореографическая азбука

1.1. Вводное занятие.

Теория: Вводное занятие в предмет; правила техники безопасности, поведения в зале.

Практика: Изучение движений разминки, повторение без помощи педагога.

1.2. Музыкально-ритмические упражнения

Теория: Определение характера музыки, её темпа. Метроритм.

Практика: Различать динамические оттенки, строение музыкальной речи, ритмический рисунок.

1.3. Развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов

Практика: Упражнения на напряжение и расслабление мышц тела. Упражнения для развития гибкости плечевого и поясного суставов. Упражнения на укрепление мышц брюшного пояса. Упражнения для гибкости позвоночника. Упражнения для улучшения подвижности тазобедренного сустава и эластичности мышц бедра. Упражнения для развития выворотности ног, танцевального шага, упражнения для мышц спины. Упражнения на гибкость.

1.4. Парные композиции

Практика: Ритмические упражнения в парах. Выполнение простейших композиций в парах.

2. Основы балльных танцев

2.1. Медленный вальс

Теория: Беседа об истории танца Медленный вальс.

Практика: Изучение основного ритма медленного вальса. Изучение движения медленного вальса «Квадрат», «Качелька», «Спуски», «Подъёмы», «Дорожка», «Перемена». Закрепление движений.

2.2. Ча-ча-ча.

Теория: Беседа об истории танца Ча-ча-ча.

Практика: Основной ритм и шаг ча-ча-ча. Комплекс упражнений на гибкость, работу стоп, коленей, бёдер. Изучение и выполнение фигур «Раскрытие», «Поворот», «Чек». Закрепление упражнений.

2.3. Джайф

Теория: Беседа об истории танца Джайф.

Практика: Изучение и выполнение основных движений джайва: «Шаг шассе» и «Рок-шаги». Позиции рук партнёров. Закрепление базовых движений.

2.4. Самба

Теория: Беседа об истории танца Самба.

Практика: Изучение ритма танца Самба, основных движений «Стационарный самба ход», «Виск», «Вольта», «Ботафога». Закрепление комплекса упражнений в парах.

3. Итоговое занятие:

Практика: закрепление пройденного материала.

4. Мониторинг образовательных результатов

Критерии оценки эффективности результатов обучения:

- сформированность основных компетенций;
- наличие знаний теоретического материала и умение использовать их на практике;
- положительные результаты творческих достижений воспитанников.

Уровень освоения воспитанниками образовательной программы:

- выше 80% - высокий уровень;
- от 60% до 80% - достаточный уровень;
- от 40% до 60% - средний уровень;
- ниже 40% - низкий уровень.

Диагностика результатов и контроль реализации образовательной программы

Для определения уровня развития необходимых физических качеств, на протяжении всего года обучения проводятся следующие виды диагностики:

- *входной контроль*: детям необходимо выполнить предложенные элементы (нормативы) для того, чтобы педагог мог определить уровень начальной физической подготовки и наличие необходимых для танцора качеств (гибкость, прыжки, приседы, музыкально-ритмическая координация).

- *промежуточный контроль*: выполнение предложенных упражнений в следующих видах хореографической деятельности (основы классического экзерсиса, музыкально-ритмическая координация, основы акробатики и партерной гимнастики)

- *итоговый контроль*: выполнение комплекса контрольных упражнений для выявления итогового уровня подготовки обучающихся.

Формы контроля:

- комплексы контрольных заданий и упражнений;
- опрос-беседы по базовой терминологии;
- проведение открытых и итоговых занятий;
- участие в концертах.

Показателями результативности деятельности педагога дополнительного образования по хореографии – руководителя детского объединения являются:

- успешное освоение воспитанниками образовательной программы;
- увлечённое отношение воспитанников к хореографической деятельности;
- активное участие в различных мероприятиях объединения.
- личный профессиональный рост.

5. Обеспечение дополнительной программы

Методическое обеспечение дополнительной программы

Форма организации деятельности учащихся на занятии: занятие состоит из трех частей: вводная (разминка – разогревание мышц); основная (работа -отработка определенного элемента игры); заключительная (закрепление пройденного материала).

В программе использованы различные методы работы, такие как наглядно-слуховой, наглядно-зрительный, практический. Данные методы способствуют целостному развитию учащихся, формированию у них практических умений и навыков, представлений, развитию креативности. Для повышения общего творческого потенциала учеников, стимулирования их деятельности важным моментом является участие в соревнованиях районного и городского уровня.

Материально-техническое оснащение:

1. Танцевальный зал, кабинет ритмики.
2. Зеркальная стена.
3. Аудио-видео аппаратура

Кадровое обеспечение: педагог, владеющий следующими профессиональными и личностными качествами:

- обладает педагогическим образованием;
- хорошо знает технические особенности ритмических упражнений, владеет методикой преподавания.
- владеет навыками и приёмами организации занятий;
- знает физиологию и психологию детского возраста;
- умеет вызвать интерес к себе и преподаваемому предмету;
- умеет создать комфортные условия для успешного развития личности учащихся;
- умеет видеть и раскрывать творческие способности учащихся;
- систематически повышает уровень своего педагогического мастерства и уровень квалификации по специальности.

6. Список используемой литературы

Нормативно-правовая документация

1. Федеральный закон РФ 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. (с изм. на 2025 г.)
2. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р.
3. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20» (с изменениями и дополнениями от 30 августа 2024 г.)
4. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 №629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
5. Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 22 сентября 2021 г. №652н об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»
6. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р.
7. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015 г. №09-3242 «О направлении информации». Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)
8. Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2024 № 309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года»
9. Приказ Минпросвещения России от 03 сентября 2019 года № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»

10. Концепция общенациональной системы выявления и развития молодых талантов (утв. Президентом РФ 03.04.2012 N Пр-827).
11. Устав МОУ ЦДОД имени Н.М. Тарарушкина.

Список используемой литературы для педагога

1. Барышникова, Т.К. Азбука хореографии / Т.К.Барышникова. – СПб., 1996.
2. Бекина С. И. и др. «Музыка и движение», М., 2000 г.
3. Боттомер У. «Учимся танцевать», «ЭКСМО-пресс», 2002 г.
4. Боттомер, Б. «Уроки танца» / Б. Боттомер. – М.: Эксмо, 2003.
5. Г. Говард «Техника Европейского бального танца», «Артис», М. 2003 г.
6. Кауль Н. «Как научиться танцевать. Спортивные бальные танцы». Ростов -на- Дону, «Феникс», 2004 г.
7. Лерд У. «Техника Латиноамериканского бального танца», «Артис», М. 2003 г.
8. Михайлова М. А. Танцы, игры, упражнения для красивого движения / М. А. Михайлова, Е. В. Воронина. – Ярославль, 2000.
9. Пересмотренная техника европейских танцев / пер. с англ. и ред. Ю. Пина – СПб., 1993.
10. Пересмотренная техника латиноамериканских танцев / пер. с англ. и ред. Ю. Пина – СПб., 1993.