

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Гимназия» города Лесосибирска

Принята на заседании  
педагогического совета  
от « 30 » августа 2024г.  
Протокол № 1

Утверждаю:  
Директор МБОУ «Гимназия»  
\_\_\_\_\_ А.А.Терновик  
«\_30\_» \_\_августа\_\_ 2024г.

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
«Ритмопластика»**

направленность программы: художественная

Возраст учащихся: 7-14 лет  
Срок реализации: 1 год  
Уровень: базовый

Автор-составитель:  
Насенкина Екатерина  
Сергеевна,  
педагог дополнительного образования

г. Лесосибирск, 2024г.

# 1. Комплекс основных характеристик программы

## 1.1. Пояснительная записка

Данная образовательная общеразвивающая программа «Ритмопластика» составлена с учетом нормативно-правовых документов:

– Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 30.12.2021) "Об образовании в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.03.2022);

– Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р.;

– Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 (Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р);

– Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам" (вступ. в силу с 01.03.2023);

– Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (ред. от 21.04.2023);

– Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);

– Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 31.01.2022 № ДГ-245/06 "О направлении методических рекомендаций" (вместе с "Методическими рекомендациями по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий");

– Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

– Устав муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Гимназия» г. Лесосибирска.

Танец - это уникальное средство воздействия на человека. Постигая это непростое искусство, ребенок развивается и физически, и психически, и интеллектуально. Танец объединяет в себе множество стилей и направлений: начиная с элементарной пластики растений, животных и птиц и, заканчивая, серьезными техниками современного танца. И здесь уже требуется не только гармоничное физически развитое тело, но и колоссальная духовная и интеллектуальная работа. Знакомясь с музыкальными произведениями различных жанров, ребенок формирует свой собственный вкус. Он начинает воспринимать музыку, как способ самовыражения и самореализации. Юные артисты работают с реальными и воображаемыми предметами, выстраивают

взаимоотношения с партнером, проживают и переживают определенные чувства и события. Постигая искусство танца, человек развивается и воспитывается многогранно.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Ритмопластика» **художественной направленности** имеет **базовый** уровень освоения. Помимо обучения хореографии, уделяется внимание актерскому мастерству и импровизации.

Актуальность данной программы определяется запросом на образовательные услуги со стороны детей и родителей в области хореографии. В первую очередь, это укрепление здоровья, развитие творческого потенциала, формирование нравственных и волевых качеств, а также социализация детей, их самореализация.

Данная программа соотносится с тенденциями развития дополнительного образования и согласно Концепции развития дополнительного образования способствует:

- созданию необходимых условий для личностного развития обучающихся;
- удовлетворению индивидуальных потребностей, обучающихся в художественно-эстетическом, нравственном развитии;
- формированию и развитию творческих способностей, обучающихся;
- обеспечению духовно-нравственного, патриотического воспитания обучающихся;
- созданию условий для формирования культуры здорового образа жизни.

**Отличительной особенностью** программы является интеграция танцевального и театрального искусства в разновозрастной группе. В программу включены занятия по выработыванию пластики тела, знакомству с основами актерского мастерства, развитию способности к импровизации и сочинению танцевальных комбинаций. Программа направлена на предоставление возможности обучающемуся выразить себя в танце, передать эмоции через пластику. Для обучающихся наиболее привлекательным элементом является участие в мероприятиях школьного и городского уровня, а также конкурсы и фестивали. В разновозрастной группе физические и эмоциональные резервы ребенка имеют отличия, поэтому на занятиях при необходимости происходит коррекция темпа работы, чаще предоставляется возможность импровизировать. Программа может выступать гарантом поддержки детей, находящихся в трудной жизненной ситуации.

#### **Адресат программы.**

Программа предназначена для детей в возрасте от 7 до 14 лет, с разными природными данными, интересующихся танцевальным творчеством и не имеющих противопоказаний по состоянию здоровья. Прием детей осуществляется на основании заявления от родителей.

Численность группы от 10 до 24 человек.

**Срок реализации программы:** 36 недель, 144 часа.

**Режим занятий:** 2 раза в неделю по 2 часа.

Последовательность изложения тем и количество времени может быть изменено в зависимости от индивидуальных особенностей детей, темы года, участия в конкурсах, фестивалях, концертах.

**Форма обучения:** очная.

## 1.2. Цель и задачи программы

**Цель программы** – развитие творческих способностей у обучающихся 7-14 лет через освоение основ танцевального искусства.

**Задачи:**

1. Развивать у обучающихся физические данные: координация, мышечная сила, гибкость, выносливость, скорость, ориентирование в пространстве.

2. Формировать умение согласовывать движение с характером музыки.

3. Развивать творческие способности: импровизация, артистизм, фантазия.

4. Формировать художественно-образное восприятие мира.

5. Способствовать воспитанию общей культуры: речи, общения, коммуникации со взрослыми, взаимоподдержки.

6. Воспитывать личностные качества: силу воли, дисциплинированность, целеустремленность, уверенность в себе.

7. Приобщать к культуре здорового образа жизни.

8. Формировать умения самостоятельной и командной работы, организации свободного времени.

9. Способствовать профилактике девиантного поведения и социальной адаптации обучающихся.

## 1.3. Содержание программы

### Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	2	1	1	Беседа, опрос
2.	Основы ритмики	10	1	9	Педагогическое наблюдение, самоконтроль
3.	Партерная гимнастика	16	1	15	Педагогическое наблюдение, самоконтроль
4.	Основы современного танца	26	2	24	Опрос, педагогическое

					наблюдение, самоконтроль
5.	Актерское мастерство	16	1	15	Педагогическое наблюдение
6.	Импровизация	18	2	16	Педагогическое наблюдение, самоконтроль
7.	Репетиционно-постановочная работа	54	-	54	Концертно-фестивальная деятельность
8.	Итоговое занятие	2	-	2	Педагогическое наблюдение
	<b>Итого</b>	<b>144</b>	<b>7</b>	<b>137</b>	

### Содержание учебного плана

#### **Тема 1. Вводное занятие (2ч)**

**Теория:** Инструктаж по технике безопасности, правила поведения на занятиях, форма одежды, введение в программу, беседа об искусстве хореографии.

**Практика:** Игра – знакомство

**Формы контроля:** беседа, опрос

#### **Тема 2. Основы ритмики (10ч)**

**Теория:** Общее представление о музыке, ее тесной связи с искусством танца, музыкальный темп, характер и динамика в музыке, ритмический рисунок.

**Практика:** Ритмические задания и упражнения, направленные на изучение характера, темпа, динамического оттенка музыкального произведения, развитие чувства ритма и совершенствования ритмических навыков: умение двигаться в соответствии со строением музыкального произведения (различать вступление к музыке и уметь использовать его как сигнал к движению, узнавать музыкальные фразы и части, начинать и заканчивать движение точно вместе с музыкой), определение размера произведений, передача ритмических рисунков через движение. Упражнения на развитие музыкально-пространственного мышления и координацию движений

**Формы контроля:** педагогическое наблюдение, самоконтроль

#### **Тема 3. Партерная гимнастика(16ч)**

**Теория:** Понятие «партер» и его значение. Элементы партерной гимнастики, правила выполнения упражнений.

**Практика:** Упражнения для эластичности мышц стопы, растяжения ахилловых сухожилий, подколенных мышц и связок, для развития

выворотности ног, подвижности и гибкости коленного и тазобедренного суставов и эластичности мышц бедра, для развития танцевального шага, гибкости позвоночника, укрепления мышц плеча и предплечья, укрепления брюшного пресса.

**Формы контроля:** педагогическое наблюдение, самоконтроль

#### **Тема 4. Основы современного танца (26ч)**

**Теория:** Беседа о зарождении современного танца, основные техники, терминология

**Практика:** Изучение техник release, contraction, базовых элементов: flat back, drop, arch, swing, spirals, roll down, roll up. Работа с центрами, в парах. Танцевальные уровни, партерная техника.

**Формы контроля:** опрос, педагогическое наблюдение, самоконтроль

#### **Тема 5. Актерское мастерство (16ч)**

**Теория:** Основы актерского мастерства в хореографии.

**Практика:** Тренинги на снятие зажимов, блоков, страхов («Сюрприз», «Расслабление по счету»); развитие внимания («Броуновское движение с вариациями», «Зип-зап-зоп», «Танец имени») воображения и фантазии («Броуновское движение», «Сказки», «Предметы»), командообразование («Шаг вместе», «Числа Брука»), доверие. Жонглирование.

**Формы контроля:** педагогическое наблюдение.

#### **Тема 6. Импровизация (18ч)**

**Теория:** Что такое импровизация, ее значение в хореографии. Виды импровизации.

**Практика:** Bodywork – исследование подвижности своего тела. Импровизация с движением (шаги, прыжок, скручивания, перекаты, с использованием уровней). Импровизация с музыкой (разные стили). Импровизация с ритмом (разный ритмический рисунок). Импровизация с пространством. Импровизация со скоростью (изменение скорости исполнения). Импровизация с уровнем танца. Изучение контактной импровизации. Партнеринг. (Работа с весом партнера, комбинация на манипулирование партнером, захваты руками и оттяжка, перекаты в партере, система рычага)

**Формы контроля:** педагогическое наблюдение, самоконтроль.

#### **Тема 7. Репетиционно-постановочная работа (54ч)**

**Практика:** Разучивание танцевальных связок, работа над образами, сценическими перестроениями, объединение блоков в законченную форму

**Формы контроля:** концертно-фестивальная деятельность.

#### **Тема 8. Итоговое занятие (2ч)**

Обучающиеся самостоятельно подготавливают урок в любом формате.

Обсуждение учебного года, подведение итогов, разбор ошибок и поиск методов их исправления.

**Формы контроля:** педагогическое наблюдение.

## 1.4. Планируемые результаты:

### Личностные результаты:

- Будут развиты фантазия и воображение, уверенность в себе, отзывчивость, самостоятельность.
- Будут искоренены физические и психологические зажимы.

### Метапредметные результаты:

- Смогут понимать свои ошибки в ходе занятий и работать над ними.
- Научатся обсуждать коллективные результаты творческой деятельности.
- Научатся творчески мыслить.
- Научатся самостоятельно находить решение поставленных задач.
- Приобретут умение оценивать результат творческой деятельности.

### Предметные результаты:

- Научатся выполнять базовые танцевальные элементы.
- Будет развита мышечная память.
- Приобретут навыки актерского мастерства.
- Научатся управлять своим телом.

## Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

### 2.1. Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Кол-во уч. недель	Кол-во уч. часов	Режим занятий	Сроки проведения аттестации
1 год обучения	Первая неделя сентября	29 мая	36 недель	144 часов	3 раза в неделю 2 часа.	Итоговая – 15-25 мая

### 2.2. Условия реализации программы

**Материально-техническое обеспечение:** занятия проводятся в актовом или спортивном зале, которые соответствуют требованиям техники безопасности, пожарной безопасности, санитарным нормам. Зал имеет хорошее освещение и периодически проветривается. Имеется раздевалка,

аптечка с медикаментами для оказания первой помощи, аудиоаппаратура, компьютер, проектор, аудиоматериалы, видеоматериалы.

**Информационное обеспечение:**

- школа профессионального мастерства в сфере сценических искусств  
[URL:https://dancehelp.ru/](https://dancehelp.ru/)

**Кадровое обеспечение:** программа реализуется педагогом дополнительного образования, имеющим 1 квалификационную категорию и повышающим уровень профессионального мастерства.

### **2.3. Формы аттестации и оценочные материалы**

Для определения результативности освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Ритмопластика» предусмотрен итоговый контроль обучающихся, который проводится с 15 по 25 мая в форме контрольных заданий с самостоятельным решением творческих задач и с учетом выступлений на мероприятиях, фестивалях и конкурсах.

Входной контроль осуществляется по следующим критериям: музыкальный слух, выявление физических данных, желание ребенка обучаться хореографии.

Формы текущего контроля:

1. Беседа, опрос.
2. Педагогическое наблюдение.
3. Самоконтроль.
4. Концертно-фестивальная деятельность.

Критерии и уровни оценки результативности.

**Высокий уровень:** стабильное и качественное выполнение заданий, высокая активность и умение работать самостоятельно, чувство характера музыки и ритма, свободное владение своим телом, артистизм, точное выполнение фигур танца.

**Средний уровень:** стабильное выполнение заданий с небольшими погрешностями, высокая активность и умение работать с подачи педагога, чувство характера музыки и ритма присутствует, владение своим телом с легкой зажатостью, артистизм средней степени, не полное выполнение фигур танца.

**Низкий уровень:** выполнение простейших заданий, неспособность работать самостоятельно, несоответствие движений с музыкой и ритмом, отсутствие эмоций, неправильное выполнение движений.

### **2.4. Методические материалы**



Программа реализуется в соответствии с ее содержанием. Особенности организации образовательного процесса: обучение проходит очно, а также допустимо дистанционное обучение (в случаях карантина или других непредвиденных обстоятельств) проводится путем рассылки видеозаписи занятия на определенную тему, через образовательные платформы «Сферум» и «Моя школа».

**Методы обучения:** словесный, наглядный, практический, репродуктивный, частично-поисковый; **и воспитания:** просьба, поощрение, замечание, соревнование.

#### **Форма занятий.**

Ведущими формами организации образовательного процесса являются занятия: теоретическое, практическое, комбинированное, репетиционное, концертное. Используются такие формы, как: беседа, видео-урок, коллективное посещение концертов, спектаклей, массовых мероприятий. На занятиях, наряду с фронтальными методами, используется работа в парах, индивидуальная работа, работа в микрогруппах.

Для успешной реализации программы используются следующие методические материалы:

- Наглядные пособия и необходимый реквизит (иллюстрации, таблицы, видеоматериал, презентации, фонограммы, карточки для заданий).
- Музыкальная фонотека: классическая и современная музыка, театральные шумы и звуки, звуки природы, ритмы (барабаны, метроном).
- Видеотека: записи выступлений, спектаклей, концертных номеров;
- Методическая копилка (разработки занятий и т.д.).

#### **Алгоритм учебного занятия:**

1. Подготовительная – разминочная.
2. Основная:
  - Тренировочная
  - Танцевальная
3. Заключительная – расслабление мышечно-связочного аппарата, подведение итогов урока, рефлексия.

## **2.5. Список литературы**

### **Список литературы для педагога**

1. Барышникова Т. Азбука хореографии. – М.: 2000
2. Александрова Н.А. Голубева В.А. Танец модерн. Пособие для начинающих. – СПб. Лань. 2016 – 128с.
3. Бебик М.А. Использование двигательной терапии в решении проблемы самопринятия. – М., МГУ, 2011, 100 с.
4. Гиршон А. Импровизация и хореография. Контактная
- и
- м 5. Гришон А. "Танцевальная импровизация". – М., 2014.
- п
- р
- о

6. Громов Ю.И. Воспитание пластической культуры актера средствами танца. – М.: ПРОФИЗДАТ, 1971
7. Джазовый танец на эстраде: Учебное пособие. - СПб.: Издательство «Лань»; Издательство «ПЛАНЕТА МУЗЫКИ», 2012. - 240 с.
8. Дрознин А.З. Физический тренаж актера. М: ВЦХТ 2004 – 144 с.
9. Никитин, В. Ю. Стретчинг в профессиональном обучении современному танцу / В. Ю. Никитин. – Москва: ВЦХТ, 2002. – 210 с.
10. Полятков, С. С. Основы современного танца / С. С. Полятков. – 2-е изд. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2006. – 80 с.
11. Театр, где играют дети. Учебно-методическое пособие для руководителей детских театральных коллективов. Под ред. А. Б. Никитиной – М.: ВЛАДОС. 2001 – 288 с.
12. Эстрада сегодня и вчера. О некоторых эстрадных жанрах XX - XXI веков. Сб. ст. Вып. 1. М.: ГИИ. 2010. - 304с

#### **Список литературы для обучающихся**

1. А. Гришон «Танцевальная импровизация» (М., 2004)
2. Б. М. Рунин «О психологии импровизации» (М., 2001)
3. Э. Гренлюнд, Н. Ю. Оганесян «Танцевальная терапия. Теория, методика, практика» (СПб.: Речь, 2004)
4. Панферов В.И. Пластика современного танца. – Челябинск: ЧГИИК, 1996.
5. Пасютинская В. Путешествие в мир танца. – М.: Просвещение, 2006.