

ВЫБОРГСКИЙ МУНИЦИПАЛЬНЫЙ РАЙОН ЛЕНИНГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«РОЩИНСКИЙ ЦЕНТР ОБРАЗОВАНИЯ»
(МБОУ «РОЩИНСКИЙ ЦО»)

РЕКОМЕНДОВАНА
к утверждению педагогическим советом,
протокол №1 от 29.08.2025г.

УТВЕРЖДЕНА
Приказом №284/ОД по МБОУ «Рошинский
ЦО» от 29.08.2025г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ХУДОЖЕСТВЕННОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«Ритмика»**

Срок реализации программы: 3 года обучения
Составитель: педагог дополнительного образования
Зылькова Ирина Александровна.

пос. Рошино, 2025 год.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Данная дополнительная общеразвивающая программа имеет художественную направленность.

- Программа отредактирована в 2025 году в соответствии со следующими нормативными документами:
- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 г (Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- **- с ориентацией на методические рекомендации:**
- Малыхина Л. Б., Осипова М. В. Проектирование сетевых дополнительных общеразвивающих программ: учеб.- метод. пособие / Л. Б. Малыхина, М. В. Осипова. – СПб.: ГАОУ ДПО «ЛОИРО», 2021. – 93 с.
- Проектирование разноуровневых дополнительных общеразвивающих программ: учебн.- метод. пособие / Л. Б. Малыхина, Н. А. Меньшикова, Ю. Е. Гусева, М. В. Осипова, А. Г. Зайцев / под ред. Л. Б. Малыхиной. – СПб: ГАОУ ДПО «ЛОИРО», 2019. – 155 с.
- Устав МБОУ «Рошинский центр образования», утвержденный постановлением №3968 от 09.10.2019г.

При определении содержания дополнительной общеразвивающей программы учтены возрастные и индивидуальные особенности детей (часть 1 ст.75 273 ФЗ)

Новизна данной программы состоит в том, что она представляет собой синтез.

Музыкального и двигательного образования, где ребенок получает оздоровительный комплекс направленных средств физической культуры.

Изучение элементов народного танца, знания современного танца, танцевальной гимнастикой позволяет вносить разнообразие в учебный процесс и открывает новые возможности для детской самореализации. Большое внимание уделяется развитию хореографически данных ребенка: развитие гибкости, пластиности, четкой координации движений; развитие выносливости, силы и устойчивости; развитие фантазии и воображения. Итогом учебной работы являются постановки танцевальных номеров, концертная деятельность.

Основная цель: Формирование и развитие индивидуальных возможностей, снятия физического и нервного напряжения, развития ритмичности и координации движения, развитие творческих способностей детей посредством хореографии.

Задачи программы:

Обучающие:

- обучение детей приемам самостоятельной и коллективной работы, самоконтроля и взаимоконтроля;
- совершенствовать двигательные способности;
- обучение детей приемам актерского мастерства;
- обучение навыкам правильного и выразительного движения в области классической, народной и современной хореографии;

Развивающие:

- прививать необходимые навыки здорового образа жизни;
- расширять кругозор учащихся, активизировать познавательные процессы;
- развитие физических данных ребенка, улучшение координации движений;
- развитие у детей музыкально-ритмических навыков;
- развитие у детей активности и самостоятельности общения;
- создание базы для творческого мышления детей средствами хореографии;

Воспитательные:

- содействовать формированию навыков общения в коллективе и в паре с представителями противоположного пола;
- формирование общей культуры личности ребенка, способной адаптироваться в современном обществе;
- формирование потребности здорового образа жизни;

Отличительная особенность:

Данная программа ориентирована не только на усвоение ребенком знаний, представлений, но и на развитие уверенности в себе. Также, готовность умения, танцевальные навыки использовать под мелодии различных ритмов в разнообразных условиях и в различном окружении.

Программа рассчитана на детей в возрасте 8-12 лет

Срок реализации данной программы - 3 год

Форма обучения – очная

Форма обучения вспомогательная – дистанционная*

Формы проведения занятий – аудиторные

Формы организации образовательной деятельности является занятие, проводимое фронтальным, парными и групповым способами с учетом индивидуальных особенностей детей.

Основными формами занятия являются тренировка, беседа, выступления на мероприятиях.

Формы проведения промежуточной аттестации: самостоятельная работа, наблюдение, участия на фестивалях, конкурсах.

Результаты фиксируются в диагностической таблице в соответствии с разработанными критериями общими по учреждению положениями мониторингами

Режим занятий: Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 ак. часу согласно Сан ПиН 2.4.4.3172-14 (приложение № 3)

Общее количество часов по программе 72 ч.1 год обучения ,
по программе 72 ч.2 год обучения,
по программе 72 ч.3 год обучения,

*Применяется в случае неблагоприятной эпидемиологической обстановки, карантинных мер, чрезвычайных ситуаций с использованием электронной информационно-образовательной среды (согласно методическим рекомендациям по реализации

дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и электронных образовательных технологий Министерство просвещения РФ)

Материально-техническое обеспечение: хореографический зал, зеркала, станки, музыкальный центр, хореографическая форма одежды, сценические костюмы.

Ожидаемые результаты реализации программы:

По окончанию 1 года обучения дети должны знать:

- правила безопасного поведения на занятиях.
 - предупреждение травматизма.
 - правила передвижения по линии танца.
 - терминологию классического танца
- метроритмические раскладки исполнения движения, особенности и традиции изучаемых народностей.

Владеть: культурой исполнения, хореографической памятью, техникой движения.

Уметь:

выполнять элементы классического танца, передавать в движении не сложные ритмические рисунки танца, выполнять технически не сложные движения.

По окончанию 2 года обучения дети должны знать:

- умение детей двигаться в соответствии с разнообразным характером музыки, различать и точно передавать в движениях начало и окончание музыкальных фраз, передавать в движении простейший ритмический рисунок;
- планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- самовыражение ребенка в движении, в танце.
- понимать и принимать правильное исходное положение в соответствии с содержанием и особенностями музыки и движения;
- организованно строиться (быстро, точно);
- сохранять правильную дистанцию в колонне парами;
- соблюдать темп движений, обращая внимание на музыку, выполнять общеразвивающие упражнения в определенном ритме и темпе;
- правильно выполнять упражнения: «Хороводный шаг», «Приставной, пружинящий шаг, поскок».

По окончанию 3 года обучения дети должны знать:

- правильно и быстро находить нужный темп ходьбы, бега в соответствии с характером и построением музыкального отрывка;
- отмечать в движении ритмический рисунок, акцент, слышать и самостоятельно менять движение в соответствии со сменой частей музыкальных фраз.
- четко, организованно перестраиваться,
- быстро реагировать на изменения в музыке, даже во время веселой, задорной пляски;
- различать основные характерные движения некоторых народных танцев.
- умение сотрудничать с педагогом и сверстниками при решении различных музыкально-творческих задач, принимать на себя ответственность за результаты своих действий.

Основными формами подведения итогов за год являются выступления на праздниках в школе..

Ожидаемые результаты реализации программы:

Предметные:

- овладение несложными танцевальными и актерскими исполнительными навыками;
- самостоятельность выполнять разминочные упражнения;
- иметь представление об отличительных особенностях элементов хореографического искусства.

Метапредметные:

- уровень сформированности качественных универсальных способностей, проявляющийся в применении знаний и умений;
- владение способами наблюдения за своим здоровьем, физическим развитием и физической подготовленностью;

Личностные:

- доброжелательность, применение общепринятых норм вежливости в общении;
- уважительное отношение в паре, в коллективе;
- самостоятельность в приобретении и выполнении новых двигательных умений и навыков;

**Учебно-тематический план
Первый год обучения.**

	Наименование разделов программ	Количество учебных часов			Формы проведения промежуточной аттестации теории практики
		Всего	теория	практика	
1.	Введение	2	2	-	Наблюдение, анализ.
2.	Упражнения на ориентировку в пространстве	16	6	10	Наблюдение, анализ, зачет
3.	Основы классического танца	24	9	15	Наблюдение, анализ.
4.	Ритмические упражнения и музыкально-подвижные игры	16	8	8	Наблюдение, анализ, соревнования Эстафета.
5.	Постановочная работа и концертная деятельность	14	-	14	Выступление праздничных концертах, смотрах, конкурсах, фестивалях
		72	25	47	

Содержание разделов программы 1 год обучения.

1.Введение.

Теория: Ознакомление с разделами программы, с режимом занятий.

Необходимая форма одежды. Проведение беседы по технике безопасности и предупреждения травматизма

2. УПРАЖНЕНИЯ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ

Правильное исходное положение. Ходьба и бег: с высоким подниманием колен, с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием стопы. Перестроение в круг из шеренги, цепочки. Ориентировка в направлении движений вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга. Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы.

3.Основы классического танца.

Теория: Объяснение и показ основных поз рук и ног классического танца.

Практика:

Экзерсис на середине:

- постановка корпуса, апломб.
- изучение позиций ног: 1,2;3,6
- изучение позиций рук: постановка рук (надуваем шары), 1,2,3;
- plie (по 1 и 2 позиции ног)
- battment tenu в сторону по 1 п.н.
- releve по 6 п.н.(подъем на полупальцы)
- ^ Kross(упражнения по диагонали)
- танцевальный шаг
- танцевальный бег
- боковой галоп
- махи вперед, в стороны
- «ножницы»
- «колесо»
- подскоки
- Grand jete

4. Ритмические упражнения и музыкально-подвижные игры.

Теория: Ознакомление с правилами музыкально-подвижных игр и исполнение ритмических упражнений.

Практика: Выполнение игр. Игры на внимание и реакцию: «Найди свое место», «Повтори за мной», «Пустое место», на развитие музыкального слуха «Музыкальное ухо», «Раз, два, три, а ну- ка повтори »,

подвижной игры «День и ночь», «Совушка», «Хитрый лис», «Змейка», «Третий лишний», «Что любит король или королева».

Элементы танцевальной азбуки, содействующие освоению основ музыкальной грамоты с произведениями акцентами сильной и слабой доли, с музыкой различных ритмов и темпов.

5.Постановочная работа и концертная деятельность.

Практика: Показательные выступления на концертах, конкурсах, фестивалях.

Учебно-тематический план Второй год обучения.

	Наименование разделов программ	Количество учебных часов	Формы проведения промежуточной
--	--------------------------------	--------------------------	--------------------------------

		Всего	теория	практика	аттестации теории практики
1.	Введение	2	2	-	Наблюдение, анализ.
2.	Коллективно-порядковые упражнения	8	8	8	Наблюдение, анализ, зачет
3.	Основы классического танца	16	6	10	Наблюдение, анализ.
4.	Основы народно-сценического танца	16	8	8	Наблюдение, анализ, зачет
5.	Ритмические упражнения и музыкально-подвижные игры	16	6	10	Наблюдение, анализ, соревнования Эстафета.
6.	Постановочная работа и концертная деятельность	14	-	14	Выступление праздничных концертах, смотрах, конкурсах, фестивалях
		72	30	42	

Содержание разделов программы 2 года обучения.

1. Введение.

Теория: Ознакомление с разделами программы, с режимом занятий.

Необходимая форма одежды. Проведение беседы по технике безопасности и предупреждения травматизма.

2. Коллективно-порядковые упражнения

Теория: Теоретическое обоснование и содержание комплекса перестроений на шага, прыжках, беге.

Практика: ходьба, бег, прыжки, галоп, шаг польки, тройной ход, шассе. Построений в шеренгу, колонну, круг.

3. Основы классического танца.

Теория: Объяснение и показ основных поз рук и ног классического танца.

Практика:

Экзерсис на середине:

- постановка корпуса, апломб.
- позиций ног: 1,2;3,6
- постановка рук 1,2,3;
- *plie* (по 1 и 2 позиции ног)
- *battment tandu* в сторону по 1 п.н.
- *releve* по 6 п.н. (подъем на полупальцы)
- танцевальный шаг в связке с подскоками
- танцевальный бег
- боковой галоп в повороте на 4 счета
- махи вперед, в стороны

- «ножницы»
- «колесо»
- подскоки

4. Основы народно-сценического танца.

Теория: Объяснение и показ основных элементов народно-сценического танца. «Припадание»:

- простое
- «Гармошка».
- «Ёлочка».
- Перескоки с ноги на ногу на всю стопу (подготовка к дробям).
- Бег на месте с продвижением вперед и назад на полупальцах.
- Подскоки на месте, с продвижением вперед, назад и вокруг себя.

5. Ритмические упражнения и музыкально-подвижные игры.

Теория: Ознакомление с правилами музыкально-подвижных игр и исполнение ритмических упражнений.

Практика: Выполнение движений в соответствии с разнообразным характером музыки, динамикой (громко, умеренно, тихо), регистрами (высокий, средний, низкий). Упражнения на самостоятельное различение темповых, динамических и мелодических изменений в музыке и выражение их в движении. Выразительное исполнение в свободных плясках знакомых движений. Выразительная и эмоциональная передача в движениях игровых образов и содержания песен. Самостоятельное создание музыкально-двигательного образа. Музыкальные игры с предметами. Игры с пением и речевым сопровождением.

6. Постановочная работа и концертная деятельность.

Практика: Показательные выступления на концертах, конкурсах, фестивалях.

Учебно-тематический план Третий год обучения.

	Наименование разделов программ	Количество учебных часов			Формы проведения промежуточной аттестации теории практики
		Всего	теория	практика	
1.	Введение	2	2	-	Наблюдение, анализ.
2.	Коллективно-порядковые упражнения	8	3	5	Наблюдение, анализ, зачет
3.	Основы классического танца	16	4	12	Наблюдение, анализ.
4.	Основы современного танца	16	4	12	Наблюдение, анализ, зачет
5.	Основы народно-сценического танца	8	3	5	Наблюдение, анализ, зачет
6.	Ритмические упражнения и	12	4	8	Наблюдение, анализ, соревнования

	музыкально-подвижные игры				Эстафета.
7.	Постановочная работа и концертная деятельность	10	-	10	Выступление праздничных концертах, смотрах, конкурсах, фестивалях
		72	20	52	

Содержание раздела программы 3 года обучения.

1.Введение.

Теория: Ознакомление с разделами программы, с режимом занятий.

Необходимая форма одежды. Проведение беседы по технике безопасности и предупреждения травматизма.

2.Коллективно-порядковые упражнения

Теория: Теоретическое обоснование и содержание комплекса перестроений на шага, прыжках, беге.

Практика: ходьба, бег, прыжки, галоп, шаг польки, тройной ход, шассе. Построений в шеренгу, колонну, круг.

3.Основы классического танца.

Теория: Объяснение и показ основных поз рук и ног классического танца.

Практика:

Экзерсис на середине:

- plie (по 1 и 2 позиции ног)
- battment tenu в сторону, вперед по 1 п.
- releve по 1 и 6 п.н.(подъем на полупальцы)
- battment tenu jete в сторону, вперед по 1 п.
- ^ Kross(упражнения по диагонали)
- связка танцевальный шаг с паузой и хлопком
- танцевальный бег с поворотом
- боковой галоп в повороте на 2 счета
- махи вперед, в стороны
- «ножницы»
- «колесо»
- подскоки
- Grand jete

4.Основы современного танца.

Теория: Объяснение и показ основных поз рук и ног изучение основных понятий: *поза коллапса, изоляция и полицентрия..*

Практика:

Позиции рук:

- Нейтральное, или подготовительное положение – аналогично подготовительному положению классического танца.
- Press-position
- 1, 2, 3; Jerk position
- Положения: jazz hand,

Позиции ног:

- 1,2,3,4,5

Кросс:

- Шаги ; flat step, camel walk, latin walk
- Шаги в мадерн-джаз манере
- Шаги в рок-манере

Прыжки:

- с двух ног на две (jump)
- с одной ноги на другую с продвижением (leap)
- с одной ноги на ту же ногу (hop)
- с двух ног на одну.

5. Основы народно-сценического танца.

Теория: Объяснение и показ основных элементов народно-сценического танца.

« Припадение»:

- простое
- «Гармошка» с припаданием.
- «Ёлочка» с приставным шагом.
- моловочек
- Бег на месте с продвижением вперед и назад на полупальцах в повороте
- Подскоки на месте, с продвижением вперед, назад и вокруг себя.

Практика:

Тренаж из элементов народного танца.

- Раскрывание и закрывание рук, различные положения корпуса.
- притопы простые, тройные.
- Простой (бытовой) шаг:
- Боковой шаг на всей стопе и на полупальцах по прямой позиции.
- «Переменный шаг»:
- с притопом, с подскоком и в продвижении вперёд и назад
- в повороте с фиксацией одной ноги около икры другой и продвижением вперёд и назад

6. Ритмические упражнения и музыкально-подвижные игры.

Теория: Ознакомление с правилами музыкально-подвижных игр и исполнение ритмических упражнений.

Практика: Выполнение игр. Игры на внимание и реакцию: «Стихии», «Море волнуется раз», «Кто лишний», на развитие музыкального слуха , «Раз, два, три, а ну- ка повтори », подвижной игры «День и ночь», «Гуси», «Хитрый лис».

7. Постановочная работа и концертная деятельность.

Практика: Показательные выступления на концертах, конкурсах, фестивалях.

Методическое обеспечение дополнительной общеразвивающей программы .

№	Раздел, тема	Форма организации и проведения занятий	Первый год обучения.		
			Методы и приемы организации учебно-тренировочного процесса	Дидактический и наглядный материал, ТСО	Форма диагностики
1.	Введение	Фронтальная	Объяснительно – иллюстративный Беседа	Методическая литература	Наблюдение, анализ.
2.	Коллективно-порядковые упражнения	Фронтальная Групповая	Объяснительно – иллюстративный, программируенный Практические занятия	Методическая литература, магнитофон	Наблюдение, анализ, тесты

		индивидуальная			
3.	Основы классического танца	Фронтальная Групповая индивидуальная	Объяснительно - иллюстративный, репродуктивный, программируемый Тренировка	Методическая литература, музикальный материал, музикальный центр	Наблюдение, анализ.
4.	Основы современного танца	Фронтальная Групповая парная	Объяснительно – иллюстративный, программируемый репродуктивный Тренировочный процесс	Методическая литература, хореографический зал, музыкальное сопровождение	Наблюдение, анализ.
5.	Основы народно-сценического танца	Фронтальная парная	Объяснительно – иллюстративный, программируемый, Практические занятия	Методическая литература, музыкальное сопровождение	Наблюдение, анализ.
6.	Ритмические упражнения и музыкально-подвижные игры	Фронтальная Групповая индивидуальная	Объяснительно – иллюстративный	Методическая литература, музыкальное сопровождение	Наблюдение, анализ, соревнования
7.	Постановочная работа и концертная деятельность	Фронтальная Групповая	Программированный	Аудио и видео материал	Концерты, Конкурсы, фестивали наблюдение, анализ,

Критерии результативности освоения программы:

№ П/п	Критерии	Показатели		
		Высший – 3 балла	Средний – 2 балла	Низкий-1 балл
1	Информативность	Прочные систематизированные знания танцевальной азбуке. Стремление к самостоятельному приобретению знаний. Свободное применение знаний в практической деятельности.	Имеются несущественные пробелы в системе знаний танцевальной азбуке, отдельные затруднения в применении знаний в практической деятельности.	Занятие не систематизированы. Имеются серьезные затруднения в применении знаний в практической деятельности.
2	Мастерство	Качественное исполнения танцевальных элементов разного уровня сложности. Высокий уровень самостоятельности при	Качественное исполнения танцевальных элементов. Проявление самостоятельности.	Выполнение танцевальных элементов с помощью педагога. Невысокие качественные показатели работ. Крайне

		выполнении работ. Стремления участвовать в концертных номерах.	Участие в концертных номерах.	редкое участие в концертных номерах.
3	Творчество	Наличие устойчивого познавательного интереса к хореографическому искусству. Способность к самостоятельному изучению и работе на собой.	Присутствие познавательного интереса. Ограниченнa способность к принятию собственной идеи и ее реализации.	Неустойчивый познавательный интерес. Отдельные проявления работы над собой на основе поддержки руководителя.
4	Коммуникативность	Хорошая способность общения на основе общепринятой этики. Доброжелательность, уважение друг к другу в сочетании с умением работы в коллективе на основе взаимовыручки, товарищества и взаимопомощи	Этическое воспитание присутствует. Недостаточное уважение к товарищам по учебной группе. Умение работы в коллективе слабое.	Низкое этическое воспитание, раздражительность, недоброжелательное отношение к другим учащимся. Низкий коллективизм, замкнутость. Взаимовыручка, поддержка находятся на низком уровне.
5	Способность к самоконтролю и самооценке.	Развито умение оценки собственных сил и возможностей. Объективность в оценивание результатов своей деятельности и работы других. Развито чувство рефлексии. Восприятие критики - адекватное.	Недостаточное развитие чувства самооценки (превеличение) недостаточная объективность в оценивание результатов своей деятельности и работы группы. Рефлексия занижена. Восприятие критики болезненное.	Низкий уровень самооценки. Необъективность в оценивание результатов деятельности группы и своей. Способность к рефлексии – отсутствует. Негативное восприятие критики
6	Способность развития и самосовершенствования	Самостоятельная ориентация в поиске необходимой информации в различных источниках (компьютер, литература). Наличие стойкой потребности в повышении своей образовательной деятельности. Стремление к реализации своих способностей. Четкое представление своего последующего образовательного пути и места в обществе.	Недостаточное ориентирование в поиске информации. Средний уровень потребности в повышении своей образованности. Ограниченнaность в стремлении реализации своих способностей и выборе дальнейшего пути развития личности.	Нежелание повышения своей информированности, отсутствие ее поиска. Низкий уровень стремления к повышению образованности, отсутствие желания реализации собственных способностей и не виденье своего дальнейшего пути развития.
7	Отношение к занятиям	Регулярное посещение и добросовестное отношение к занятиям. Инициативность. Интерес, активность.	Регулярное посещение и добросовестное отношение к занятиям. Присутствие интереса. Пониженный уровень активности.	Нерегулярное посещение занятий. Участие в работе без выраженного интереса.

ЛИТЕРАТУРА

- 1.Ж.Е.Фирилева,А.И Рябчиков, О.В.Загрядская «Ритмика в школе»2014г.
2. Гусев Г.П. Методика преподавания народного танца: Упражнение у станка:

- Учеб. пособие для вузов искусств и культуры. — М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2002. — 208 с: ил.: ноты.
3. А.Я.Вагановой «основы классического танца»
4. Колсдницкнй Г.Л. Музыкальные игры, ритмические упражнения и танцы для детей. Учебно-методическое пособие для педагогов.- М.: Гном-Пресс, 2000- 64 с.
5. Ж.Е.Фирилевой, Е.Р.Сайкиной «СА-ФИ-данс» танцевально-игровая гимнастика для детей.
- 6.Пуртова Т.В.,Беликова А.Н. Учите детей танцевать: Учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования, — М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003. — 256 с.

Словарь терминов:

франц. Demi Chaîne – половинная цепь

Обозначение групповой фигуры в бальных танцах XVIII-XIX веков, предполагающий выполнение только половины фигуры типа Шен. Другие названия: Половинный Шен, Полушен.

франц. Chaîne des Dames – цепочка дам

Групповая фигура в бальных танцах XVIII-XIX веков, разновидность Шена. Представляет собой вариант перехода партнёрш к кавалерам визави внутри коллективного построения для танцев типа Кадрили. Дамы, движущиеся навстречу, подают друг другу руки.

TOUR [тур] – поворот.

TOUR CHAINES [тур шене] - «сцепленный, связанный»; быстрые повороты, следующие один за другим, исполняемые на двух ногах по диагонали или по кругу на высоких полупальцах.

demi plie - (деми плие)-неполное «приседание».

grand plie-(гранд плие)-глубокое, большое «приседание».

relevé-(релеве)-«поднимание», поднимание в стойку на носках с опусканием в ИП в любой позиции ног.

battement tendu-(батман тандю)-«вытянутый» скользящее движение стопой в положение ноги на носок вперед, в сторону, назад с возвращением скользящим движением в ИП.

battement tendu jeté-(батман тандю жете)«бросок», взмах в положение книзу (25° , 45°) крестом.

demi rond-(деми rond)-неполный круг, полукруг (носком по полу, на 45° на 90° и выше).

rond dejamb parterre-(ронд де жамб пар тер)-круг носком по полу круговое движение носком по полу.

rond de jamb en l'air-(ронд де жамб ан леер)-круг ногой в воздухе, стойка на левой правая в сторону, круговое движение голенюю наружу или внутрь.

en dehors -(андеор)-круговое движение от себя, круговое движение

наружу в тазобедренном или коленном суставе, а также повороты. 10.en dedans-(андедан)-круговое движение к себе, круговое движение внутрь. passe-(пассе) - «проводить», «проходить», положение согнутой ноги, носок у колена: впереди, в сторону, сзади.

Календарно-учебный график проведения занятий в детском объединении

«Ритмика » (группа 3 «А»)

2025 - 2026 учебный год

Комплектование групп: с 15.08- 15.09 (прием и оформление заявок на программы через сайт «Навигатор дополнительного образования»

Начало учебного года: 01.09 2025 г.

Окончание учебного года: 31.05.2026 г.

Продолжительность учебного года: 36 недель.

Последний учебный день: 31.05.2026 г.

Продолжительность полугодий: 1-ое - 16 недель, 2-ое - 20 недель

Каникулы с 31.12.25 г- 11.01.26 г.

Учебные периоды		Количество недель
1-ое полугодие	01.09.2025г.-30.12.25г.	16
2-ое полугодие	09.01.26 г.- 31.05.26г.	20

Праздничные дни в течение учебного года	Перенос выходных дней
---	-----------------------

04.11.2025г. «День народного единства».	03.11 2025г- нерабочий день с сохранением заработной платы в соответствии с <u>Указом</u> Президента РФ от 23.04.2021 N 242
31.12.2025г. «Новогодний праздник»	
23.02.2026, «День защитника Отечества» 08.03.2026 г. «Международный женский день»	9 марта 2025г.- нерабочий день с сохранением заработной платы в соответствии с <u>Указом</u> Президента РФ от 23.04.2021 N 242
01.05.2026г. «Праздник весны и труда»	
08.05.2026 г.- Предпраздничный день, в который продолжительность работы сокращается на один час 09.05.2026 г., «Праздник Победы ВОВ»	11.05 - нерабочий день с сохранением заработной платы в соответствии с <u>Указом</u> Президента РФ от 23.04.2021 N 242

Режим работы детского объединения :

№ п/п	месяц	число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	сентябрь			аудиторная	2	Введение.Беседа тема:ТБ	МБОУ «Рошинский ЦО»	Опрос, анализ
2	сентябрь			аудиторная		ходьба, бег, прыжки Освоение основ музыкальной грамоты с произведениями и акцентами сильной и слабой доли, с музыкой различных ритмов и темпов.	МБОУ «Рошинский ЦО»	
3	сентябрь			аудиторная	2	постановка корпуса, апломб.	МБОУ «Рошинский ЦО»	

						Музыкальная игра «найди свое место»,		
4	сентябрь			аудиторная	2	изучение позиций ног: 1,2;3,6 Построение в колонну	МБОУ «Рошинский ЦО»	
5	октябрь			аудиторная	2	позиций рук: постановка рук (надуваем шары), 1,2,3; акценты сильной и слабой доли, с музыкой различных ритмов	МБОУ «Рошинский ЦО»	
6	октябрь			аудиторная	2	battment tandem в сторону по 1 п.н.	МБОУ «Рошинский ЦО»	
7	октябрь			аудиторная	2	тройной ход Работа над постановкой	МБОУ «Рошинский ЦО»	
8	октябрь			аудиторная	2	изучение позиций рук: постановка рук (надуваем шары), 1,2,3; Шаги в модерн-джаз манере	МБОУ «Рошинский ЦО»	
9	октябрь			аудиторная	2	releve по 6 п.н.(подъем на полупальцы с одной ноги на ту же ногу (hop)	МБОУ «Рошинский ЦО»	
10	ноябрь			аудиторная	2	прыжки, галоп Музыкальная игра «повтори за мной»,	МБОУ «Рошинский ЦО»	
11	ноябрь			аудиторная	2	plie (по 1 и 2 позиции ног)	МБОУ «Рошинский ЦО»	
12	ноябрь			аудиторная	2	releve по 6 п.н.(подъем на полупальцы Музыкальная игра «пустое место»,	МБОУ «Рошинский ЦО»	

13	ноябрь			аудиторная	2	<i>Kross(упражнения по диагонали) шаги тройной ход</i>	МБОУ «Рошинский ЦО»	
14	декабрь			аудиторная	2	Шаги: camel walk, latin walk	МБОУ «Рошинский ЦО»	
15	декабрь			аудиторная	2	шаг польки подвижной игры «День и ночь»,	МБОУ «Рошинский ЦО»	
16	декабрь			аудиторная	2	танцевальный бег Работа над постановкой	МБОУ «Рошинский ЦО»	
17	декабрь			аудиторная	2	боковой галоп подвижной игры «хитрый лис».	МБОУ «Рошинский ЦО»	
18	январь			аудиторная	2	махи вперед, в стороны Акценты сильной и слабой доли, с музыкой различных ритмов	МБОУ «Рошинский ЦО»	
19	январь			аудиторная	2	«ножницы» шаги latin walk	МБОУ «Рошинский ЦО»	
20	январь			аудиторная	2	построений в шеренгу с одной ноги на ту же ногу (hop)	МБОУ «Рошинский ЦО»	
21	февраль			аудиторная	2	«колесо», подскоки Музыкальная игра «музыкальное ухо»,	МБОУ «Рошинский ЦО»	
22	Февраль			аудиторная	2	Grand jete Работа над постановкой	МБОУ «Рошинский ЦО»	
23	февраль			аудиторная	2	Позиции рук: Нейтральне, или подготовите льное положение	МБОУ «Рошинский ЦО»	

24	февраль			аудиторная	2	Press-position Работа над постановкой	МБОУ «Рошинский ЦО»	
25	март			аудиторная	2	1, 2, 3; Jerk position Прыжки: - с двух ног на две (jump)	МБОУ «Рошинский ЦО»	
26	март			аудиторная	2	Раскрывание и закрывание рук, различные положения корпуса.	МБОУ «Рошинский ЦО»	
27	март			аудиторная	2	Построение в колонну Работа над постановкой	МБОУ «Рошинский ЦО»	
28	март			аудиторная	2	Поклоны, притопы простые, тройные. Простой (бытовой) шаг	МБОУ «Рошинский ЦО»	
29	апрель			аудиторная	2	Боковой шаг на всей стопе и на полупальцах по прямой позиции.	МБОУ «Рошинский ЦО»	
30	апрель			аудиторная	2	«Переменный шаг»: Работа над постановкой	МБОУ «Рошинский ЦО»	
31	апрель			аудиторная	2	Позиции ног: - 1,2,3,4,5	МБОУ «Рошинский ЦО»	
32	апрель			аудиторная	2	«Девичий ход» с переступаниями «Припадание»:	МБОУ «Рошинский ЦО»	
33	апрель			аудиторная	2	построений в круг	МБОУ «Рошинский ЦО»	
34	Май			аудиторная	2	Положения: jazz hand,	МБОУ	

							«Рошинский ЦО»	
35	Май			аудиторная	2	с притопом и продвижением вперёд и назад - с фиксацией одной ноги около икры другой и продвижением вперёд и назад	МБОУ «Рошинский ЦО»	
36	Май			аудиторная	2	«Гармошка». Музыкальная игра «раз, два, три, а ну-ка повтори»,	МБОУ «Рошинский ЦО»	

Календарно-учебный график проведения занятий в детском объединении

«Ритмика » (группа 3 «В»)
В 2022 - 2023 учебный год

Режим работы детского объединения:

№ п/п	месяц	число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	сентябрь			аудиторная	2	Введение. Беседа тема: ТБ	МБОУ «Рошинский ЦО»	Опрос, анализ
2	сентябрь			аудиторная		ходьба, бег, прыжки Освоение основ музыкальной грамоты с произведениями и акцентами сильной и	МБОУ «Рошинский ЦО»	Опрос, анализ

						слабой доли, с музыкой различных ритмов и темпов.		
3	сентябрь			аудиторная	2	постановка корпуса, апломб. Музыкальная игра «найди свое место»,	МБОУ «Рошинский ЦО»	Опрос, анализ
4	сентябрь			аудиторная	2	изучение позиций ног: 1,2;3,6 Построение в колонну	МБОУ «Рошинский ЦО»	Наблюдение, анализ
5	октябрь			аудиторная	2	позиций рук: постановка рук (надуваем шары), 1,2,3; акценты сильной и слабой доли, с музыкой различных ритмов	МБОУ «Рошинский ЦО»	Опрос, анализ
6	октябрь			аудиторная	2	battment tandem в сторону по 1 п.н.	МБОУ «Рошинский ЦО»	тест
7	октябрь			аудиторная	2	тройной ход Работа над постановкой	МБОУ «Рошинский ЦО»	Опрос, анализ
8	октябрь			аудиторная	2	изучение позиций рук: постановка рук (надуваем шары), 1,2,3; Шаги в модерн-джаз манере	МБОУ «Рошинский ЦО»	викторина
9	ноябрь			аудиторная	2	releve по 6 п.н.(подъем на полупальцы с одной ноги на ту же ногу (hop)	МБОУ «Рошинский ЦО»	Наблюдение,, анализ
10	ноябрь			аудиторная	2	прыжки, галоп Музыкальная игра «повтори за мной»,	МБОУ «Рошинский ЦО»	Опрос, анализ

11	ноябрь			аудитор ная	2	plie (по 1 и 2 позиции ног)	МБОУ «Рошинск ий ЦО»	Опрос, анализ
12	ноябрь			аудитор ная	2	releve по 6 п.н.(подъем на полупальцы Музыкальная игра «пустое место»,	МБОУ «Рошинск ий ЦО»	Наблюден ие,, анализ
13	ноябрь			аудитор ная	2	<i>Kross(упражнения по диагонали) шаги тройной ход</i>	МБОУ «Рошинск ий ЦО»	викторина
14	декабр ь			аудитор ная	2	Шаги: camel walk, latin walk	МБОУ «Рошинск ий ЦО»	Опрос, анализ
15	декабр ь			аудитор ная	2	шаг польки подвижной игры «День и ночь»,	МБОУ «Рошинск ий ЦО»	Опрос, анализ
16	декабр ь			аудитор ная	2	танцевальный бег Работа над постановкой	МБОУ «Рошинск ий ЦО»	Опрос, анализ
17	декабр ь			аудитор ная	2	боковой галоп подвижной игры «хитрый лис».	МБОУ «Рошинск ий ЦО»	Наблюден ие,
18	январь			аудитор ная	2	махи вперед, в стороны Акценты сильной и слабой доли, с музыкой различных ритмов	МБОУ «Рошинск ий ЦО»	Опрос, анализ
19	январь			аудитор ная	2	«ножницы» шаги latin walk	МБОУ «Рошинск ий ЦО»	Опрос, анализ
20	январь			аудитор ная	2	построений в шеренгу с одной ноги на ту же ногу (hop)	МБОУ «Рошинск ий ЦО»	Опрос, анализ
21	феврал ь			аудитор ная	2	«колесо», подскоки Музыкальная игра «музыкальное ухо»,	МБОУ «Рошинск ий ЦО»	Наблюден ие,, анализ
22	Февра ль			аудитор ная	2	Grand jete Работа над	МБОУ «Рошинск ий ЦО»	Наблюден ие,

						постановко й		
23	февраль			аудитор ная	2	Позиции рук: Нейтра льне, или подготовите льное положение	МБОУ «Рошинск ий ЦО»	Опрос, анализ
24	февраль			аудитор ная	2	Press-position Работа над постановкой	МБОУ «Рошинск ий ЦО»	Опрос, анализ
25	март			аудитор ная	2	1, 2, 3; Jerk position Прыжки: - с двух ног на две (jump)	МБОУ «Рошинск ий ЦО»	Опрос, анализ
26	март			аудитор ная	2	Раскрыване и закрывании рук, различные положения корпуса.	МБОУ «Рошинск ий ЦО»	Наблюден ие,, анализ
27	март			аудитор ная	2	Построение в колонну Работа над постановкой	МБОУ «Рошинск ий ЦО»	Опрос, анализ
28	март			аудитор ная	2	Поклоны, притопы простые, тройные. Простой (бытовой) шаг	МБОУ «Рошинск ий ЦО»	Наблюден ие,, Наблюден ие,
29	апрель			аудитор ная	2	Боковой шаг на всей стопе и на полупальца х по прямой позиции.	МБОУ «Рошинск ий ЦО»	Опрос, анализ
30	апрель			аудитор ная	2	«Переменн ый шаг»: Работа над постановко й	МБОУ «Рошинск ий ЦО»	Наблюден ие,, анализ
31	апрель			аудитор ная	2	Позиции ног: - 1,2,3,4,5	МБОУ «Рошинск ий ЦО»	Опрос, анализ
32	апрель			аудитор ная	2	«Девичий ход» с	МБОУ «Рошинск ий ЦО»	Опрос, анализ

						переступани ями « Припадание »:		
33	май			аудитор ная	2	построений в круг	МБОУ «Рошинск ий ЦО»	Наблюден ие,, анализ
34	Май			аудитор ная	2	Положения: jazz hand,	МБОУ «Рошинск ий ЦО»	Опрос, анализ
35	Май			аудитор ная	2	с притопом и продвижени ем вперёд и назад - - с фиксацией одной ноги около икры другой и продвижени ем вперёд и назад	МБОУ «Рошинск ий ЦО»	Наблюден ие,
36	Май			аудитор ная	2	«Гармошка ». Музыкальна я игра «раз, два, три, а ну- ка повтори »,	МБОУ «Рошинск ий ЦО»	Опрос, анализ
					72ч.			

