

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа г. Мамоново**

Принята на заседании
методического совета
от «10» марта 2022 г.
Протокол № 3

Утверждаю:
Директор МБОУ СОШ г.
Мамоново
_____ Космынина Л.Н.
«10» марта 2022 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Ритмика»**

Возраст обучающихся: 7-10 лет
Срок реализации: 9 месяцев

Автор-составитель:
Панькова Полина Андреевна,
педагог дополнительного образования

г. Мамоново, 2022

Пояснительная записка

Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Ритмика» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Актуальность хореографического образования: танец органично сочетает в себе различные виды искусства, в частности музыку, песню, элементы театрального искусства, фольклор. Он воздействует на нравственный, эстетический, духовный мир людей различного возраста. Что же касается непосредственно детей, то танец, без преувеличения, развивает ребенка всесторонне.

Программа вводит детей в большой и удивительный мир хореографии, посредством игры знакомит с некоторыми жанрами, видами, стилями танцев. Помогает им влиться в огромный мир музыки - от классики до современных стилей, и попытаться проявить себя посредством пластики близкой детям. Путем танцевальной импровизации под понравившуюся музыку у детей развивается способности к самостоятельному творческому самовыражению. Формируется умение передать услышанный музыкальный образ в рисунке, пластики.

Занятия хореографией помогают детям снять психологические и мышечные зажимы, выработать чувство ритма, уверенность в себе, развить выразительность, научиться двигаться в соответствии с музыкальными образами, что необходимо для сценического выступления, а также воспитать в себе выносливость, скорректировать осанку, координацию, постановку корпуса, что необходимо не только для занятия танцем, но и для здоровья в целом.

Хореография не только даёт выход повышенной двигательной энергии ребёнка, но и способствует развитию у него многих полезных качеств.

В процессе работы над движениями под музыку, формируется художественный вкус детей, развиваются их творческие способности.

Таким образом, оказывается разностороннее влияние на детей, способствуя воспитанию гармонично развитой личности, вызывают у детей яркие эмоциональные импульсы, разнообразные двигательные реакции, усиливают радость и удовольствие от движения. Дети чрезвычайно чувствительны к музыкальному ритму и с радостью реагируют на него.

Отличительной особенностью данной программы является то, что содержание программы взаимосвязано с программами по физическому и музыкальному воспитанию.

В Программе представлены различные разделы, но основными являются танцевально-ритмическая гимнастика, нетрадиционные виды упражнений. Предполагается, что освоение основных разделов программы поможет естественному развитию организма ребенка, морфологическому и функциональному совершенствованию его отдельных органов и систем.

Обучение по программе создает необходимый двигательный режим, положительный психологический настрой, хороший уровень занятий. Все это

способствует укреплению здоровья ребенка, его физическому и умственному развитию.

Адресат программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа предназначена для детей в возрасте 7–10 лет.

Объем и срок освоения программы

Срок освоения программы – 9 месяцев.

На полное освоение программы требуется 72 часа.

Форма обучения – очная.

Особенности организации образовательного процесса

Программа реализуется в рамках проекта «Губернаторская программа «УМная ПРОдленка» и является бесплатной для обучающихся. Группа формируется из числа учащихся начальных классов МБОУ СОШ г. Мамоново, реализующей программу.

Набор детей в объединение – свободный.

Программа объединения предусматривает индивидуальные, групповые, фронтальные формы работы с детьми.

Состав групп – 12–15 человек.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий

Общее количество часов в год – 72 часа. Продолжительность занятий исчисляется в академических часах – 45 минут. Недельная нагрузка – 2 часа. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 часу.

Педагогическая целесообразность программы объясняется основными принципами, на которых основывается вся программа, это – принцип взаимосвязи обучения и развития; принцип взаимосвязи эстетического воспитания с хореографической и физической подготовкой, что способствует развитию творческой активности детей, дает детям возможность участвовать в постановочной и концертной деятельности. Эстетическое воспитание помогает становлению основных качеств личности: терпению, активности, самостоятельности, трудолюбию.

Программный материал нацелен на развитие ребенка, на приобщение его к здоровому образу жизни в результате разностороннего воспитания (развитие разнообразных движений, укрепление мышц; понимание детьми связи красоты движений с правильным выполнением физических упражнений и др.).

Цель: формирование творческих способностей и физического совершенствования обучающихся через развитие музыкально-ритмических и танцевальных движений.

Задачи:

Обучающие:

- изучение элементов классического, народного, бального, современного танцев;
- формирование музыкально-ритмических навыков (умение двигаться и реализовывать себя под музыку);

- обучение правильному дыханию (дыхательные упражнения);
- изучение упражнений для развития тела и укрепления здоровья (улучшение физических данных, формирование осанки)
- умение слышать в движении метр (сильную долю такта), простейший ритмический рисунок, менять движения в соответствии с двух- и трехчастной формой, и музыкальными фразами.

Развивающие:

- совершенствование психомоторных способностей детей (развитие ловкости, точности, силовых и координационных способностей; развитие равновесия, силы, укрепление мышечного аппарата);
- развитие мелкой моторики, памяти, внимания, воображения;
- развитие музыкальных способностей (развитие чувства ритма, умение слушать музыку;
- развитие координации и укрепления опорно-двигательного аппарата.

Воспитательные:

- воспитание у детей интереса к танцевальному искусству;
- воспитание умения вести себя в группе во время движения, танцев и игр, формирование культурных привычек в процессе группового общения с детьми и взрослыми;
- воспитание, чувства товарищества, взаимопомощи и трудолюбия.

Принципы отбора содержания

- Принцип доступности изучаемого материала. Предусматривает учет возрастных особенностей и возможностей детей и, в связи с этим – определение посильных для них заданий. Оптимальная мера доступности определяется соответствием возрастных возможностей ребенка, степени сложности заданий.
- Принцип «от простого – к сложному». Заключается в постепенном усложнении изучаемого материала, в постановке перед ребенком и выполнении им все более трудных новых заданий, в постепенном увеличении объема интенсивности нагрузок. Обязательным условием успешного обучения также является чередование физических нагрузок с музыкально-ритмическими играми.
- Принцип систематичности. Заключается в непрерывности и регулярности занятий. В противном случае наблюдается снижение уже достигнутого уровня знаний и умений.
- Принцип повторяемости материала. Хореографические занятия требуют повторения вырабатываемых двигательных навыков. Только при многократных повторениях вырабатывается мышечная память и тогда ребенок может больше внимания уделять эмоциям во время исполнения танца.
- Принцип сотворчества педагога и воспитанника: взаимодействие педагога и родителей, родителей и детей-воспитанников дошкольного учреждения.

Основные формы и методы

В курсе обучения хореографии применяются традиционные методы обучения:

- использования слов;
- наглядного восприятия;
- практические методы.

Метод использования слова — универсальный метод обучения. с его помощью решаются различные задачи: раскрывается содержание музыкальных произведений, объясняются элементарные основы музыкальной грамоты, описывается техника движений в связи с музыкой и др. Это определяет разнообразие методических приёмов использования слова в обучении: рассказ, беседа, обсуждение, объяснение, словесное сопровождение движений под музыку и т.д.

Методы наглядного восприятия способствуют более быстрому, глубокому и прочному усвоению учащимися программы курса обучения, повышения интереса к изучаемым упражнениям. К этим 6 методам можно отнести: показ упражнений, демонстрацию плакатов, рисунков, видеозаписей, прослушивание ритма и темпа движений, музыки, которая помогает закреплять мышечное чувство и запоминать движения в связи со звучанием музыкальных отрывков. Всё это способствует воспитанию музыкальной памяти, формированию двигательного навыка, закрепляет привычку двигаться ритмично.

Практические методы основаны на активной деятельности самих учащихся. Этот метод целостного освоения упражнений, метод обучения (путём) ступенчатый и игровой метод.

Метод целостного освоения упражнений и движений объясняется относительной доступностью упражнений. Однако, использование данного метода подразумевает наличие двигательной базы, полученной ранее. В эту базу входят двигательные элементы и связки, позволяющие на их основе осваивать в дальнейшем более сложные движения.

Ступенчатый метод широко используется для освоения самых разных упражнений и танцевальных движений. Практически каждое упражнение можно приостановить для уточнения двигательного движения, улучшение выразительности движения и т.п. Этот метод может также применяться при изучении сложных движений.

Игровой метод используется при проведении музыкально — ритмических игр. Этот метод основан на элементах соперничества учащихся между собой и повышении ответственности каждого за достижение определённого результата.

Такие условия повышают эмоциональность обучения. Названные методы обучения на практике могут быть дополнены различными приёмами педагогического воздействия на учащихся.

Планируемые результаты

Личностные, метапредметные, предметные результаты освоения программы. В результате освоения предметного содержания предлагаемого курса ритмики у учащихся предполагается формирование универсальных

учебных действий (познавательных, регулятивных, коммуникативных) позволяющих достигать предметных, метапредметных и личностных результатов.

Личностными результатами являются:

- формы проявления заботы о человеке при групповом взаимодействии;
- правила поведения на занятиях, в игровом творческом процессе, правила игрового общения, правильного отношения к собственным ошибкам, к победе, поражению;
- анализировать и сопоставлять, обобщать, делать выводы, проявлять настойчивость в достижении цели, соблюдать правила поведения, правильно взаимодействовать с партнерами по команде;
- выражать себя в различных доступных и наиболее привлекательных для ребенка видах творческой и игровой деятельности;
- быть сдержанным, терпеливым, вежливым в процессе взаимодействия; подводить самостоятельный итог занятия; анализировать и систематизировать полученные умения и навыки. Метапредметными результатами являются формирование следующих универсальных учебных действий (УУД);
- о ценностном отношении к искусству танца, как к культурному наследию народа;
- иметь нравственно-этический опыт взаимодействия со сверстниками, старшими и младшими детьми, взрослыми в соответствии с общепринятыми нравственными нормами; планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей, адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарища, родителя и других людей;
- контролировать и оценивать процесс и результат деятельности;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности;
- применять полученные сведения о многообразии танцевального искусства, красивую, правильную, четкую, звучную речь как средство полноценного общения;
- выполнять музыкально-ритмические движения, танцевальных упражнений для получения эстетического удовлетворения, для укрепления собственного здоровья.

Предметными результатами являются:

- необходимые сведения о многообразии танцев, особенностях танцев народов мира, народных танцев; танцевальной азбуке, танцевальных позициях, элементы музыкальной грамоты;
- работать с танцевальными движениями: танцевальный шаг, переменный шаг, боковой шаг, галоп, подскоки, припадания, шаг с притопом, па польки, элементы русского танца; основные движения: ковырялочка, моталочка, молоточек, маятник;
- импровизировать; работать в группе, в коллективе, выступать перед публикой;

- самостоятельно выбирать, организовывать небольшой творческий проект, иметь первоначальный опыт самореализации в различных видах творческой деятельности, формирования потребности и умения выражать себя в доступных видах творчества, игре и использовать накопленные знания.

Предметные результаты:

Уметь:

- ориентироваться в зале, строиться в шеренгу;
- выполнять ритмические танцы и комплексы упражнений первого года обучения под музыку;
- хлопать и топать в такт музыки;
- в музыкально-подвижной игре представить различные образы (зверей, птиц, растений, фигуры и т.д.);
- выполнять простейшие построения и перестроения;
- исполнять ритмические, бальные танцы и комплексы упражнений второго года обучения под музыку;
- ритмично двигаться в различных музыкальных темпах и передавать хлопками и притопами простейший ритмический рисунок;
- передавать характер музыкального произведения в движении (веселый, грустный, лирический, героический и т.д.).
- исполнять ритмические и бальные танцы и комплексы упражнений под музыку, а также двигательные задания по креативной гимнастике этого года обучения;
- хорошо ориентироваться в зале при проведении музыкально-подвижных игр;
- выполнять специальные упражнения для согласования движений с музыкой;
- владеть основами хореографических упражнений этого года обучения; исполнять ритмические, бальные танцы и комплексы упражнений, а также двигательные задания по креативной гимнастике этого года обучения.

Знать:

- о назначении отдельных упражнений танцевально-ритмической гимнастики основные танцевальные позиции;
- правила безопасности при занятиях физическими упражнениями без предметов и с предметами, владеют навыками по различным видам передвижений по залу и приобретают определенный «запас» движений в общеразвивающих и танцевальных упражнениях;
- о правилах личной гигиены при занятиях физическими упражнениями.

Учебный план

№	Раздел	Количество часов			Формы аттестации/
		Теория	Практика	Всего	

					контроля
1.	Организационное занятие Теоретические сведения	1	-	1	Входная диагностика
2.	Учебно-тренировочная работа элементы классического экзерсиса ритмический тренаж элементы партерного тренажа	1	24	25	
3.	Репетиционная работа.	1	21	22	
4.	Ознакомление с современной хореографией	1	22	23	
5.	Контрольный урок	-	1	1	Промежуточная диагностика
Итого:		4	68	72	

Содержание программы
(72 часа, 2 часа в неделю)

Название темы/количество часов	Содержание
Организационное занятие	Расписание занятий. Правила поведения на занятиях. Требования к форме одежды для занятий.
Теоретические сведения	Что такое хореография? Какие бывают направления в хореографии? Как должен выглядеть танцор на занятиях, на концертах. Какие бывают костюмы?
Учебно-тренировочная работа	<i>Элементы классического экзерсиса у станка и на середине зала.</i> Экзерсис в хореографии является фундаментом танца. <i>Экзерсис у станка</i> элементы исполняются в трех положениях: стоя лицом к станку и придерживаясь двумя руками за станок; стоя боком (левым, правым), придерживаясь за станок одной рукой; стоя спиной к станку. Постановка корпуса у станка. Основные требования к осанке. Позиции ног: I, II, III, IV, V, VI. Применение приема: " Делай как я". Battements tendus (М/р 2/4) - выворотность , постановка ног, Dattements tendus jetes(М/р) 2/4) . Темп исполнения ускоряется - вводятся в работу все группы малых и больших мышц. Battements fandu(М/р -3/4) - вырабатывает мягкость приседания и эластичность; Grands battements jete(М/р - 2/4) - развивает шаг. Teport de bras (М/р - 3/4) - перегибы корпуса, включение в

	<p>работу мышц самого корпуса.</p> <p><u>Экзерсис на середине зала:</u> упражнения, способствующие развитию мышц, связок; выработке устойчивости, равновесия; координации движений</p> <p>Battements tendus (М/р 2/4) - выворотность , постановка ног,</p> <p>Dattements tendus jetes(М/р) 2/4) . Темп исполнения ускоряется - вводятся в работу все группы малых и больших мышц.</p> <p>Battements fandu(М/р -3/4) - вырабатывает мягкость приседания и эластичность;</p> <p>Grands battements jete(М/р - 2/4) - развивает шаг.</p> <p>Terport de bras (М/р - 3/4) - перегибы корпуса, включение в работу мышц самого корпуса.</p> <p><u>Ритмический тренаж.</u></p> <p>Тренаж на полу: упражнения для укрепления мышц спины, рук, ног, живота. Упражнения для стопы, колен, на координацию. Прыжки на одной, двух ногах, на месте, с передвижением, быстрее, медленнее, с двух ног на одну, перескок с ноги на ногу, прыжки через скакалку. Прыжки в образе мячиков, зайчиков, капелек, воробушек под музыку.</p> <p><u>Элементы партерного тренажа</u></p> <p>Упражнения для стопы и голеностопного сустава: положение стоя и сидя; упражнения для гибкости: «кошечка», «коробочка», «мостик»;растяжки: «лягушка» в положении сидя и лежа; полушпагаты.</p>
Репетиционная работа	Разучивание основных движений танцев: «Ноты», «Полька». Постановка простейших композиций.
Ознакомление с современной хореографией	Разучивание основных элементов и движений: «Самба», «Вальс», «Джаз модерн», «Хип-хоп».
Контрольный урок	Классический экзерсис у станка (три положения) и на середине танцевального зала. Исполнение танцев и комбинаций.

Календарный учебный график

Количество учебных недель – 36 недель.

Число и продолжительность занятий в день – 1 занятие в день по 45 мин.

Количество занятий в неделю - 2.

Дата начала учебного периода – 01.09.2022

Дата окончания учебного периода – 30.05.2023

Продолжительность каникул:

Осенние – 31.10 - 06.11.22

Зимние – 26.12 - 08.01.2023

Дополнительные для 1-х классов - 13.02-19.02.23

Весенние - 27.03–02.04

Организационно-педагогические условия реализации программы

Кадровое обеспечение программы

Педагог, реализующий данную программу, имеет дополнительное профессиональное образование по направлению «Образование и педагогика» без предъявления требований к стажу работы.

Реализация программы и подготовка занятий осуществляется педагогом дополнительного образования в рамках его должностных обязанностей.

Педагог осуществляет дополнительное образование учащихся в соответствии со своей образовательной программой. В ходе реализации программы возможна консультативная помощь психолога для выявления скрытых способностей детей.

Материально – техническое обеспечение

Для занятий по программе требуется:

спортивный школьный зал, размером 9 x 18 м

Санитарно–гигиенические требования:

— светлое просторное помещение;

— осуществляется влажная уборка и проветривание;

— в наличии имеется аптечка с медикаментами для оказания первой медицинской помощи.

Методическое обеспечение

Занятия по данной программе состоят из теоретической и практической частей.

Методика реализации данной программы основывается на личностно-ориентированном и компетентностном подходах. Занятия включают в себя организационную, теоретическую и практическую части. Теоретическая часть представляет собой необходимый объем информации по заданной теме.

Обеспечение программы предусматривает наличие следующих методических видов продукции: видеуроки, архив видео и фотоматериалов, методические разработки занятий.

Информационное обеспечение программы

Интернет-ресурсы:

http://horeograf.ucoz.ru/blog/metodika_raboty_s_detmi_metodicheskoe_posobie_quotot_ritmiki_k_tancu_quot/ - о методике партерного экзерсиса-«Методика работы с детьми. Методическое пособие «От ритмики к танцу».

Материал из Википедии — свободной энциклопедии- <http://ru.wikipedia.org>

Каталог спортивных организаций <http://sportschools.ru>

www.horeograf.com. Сайт посвящен хореографам и танцорам.

<http://www.chel-ru/horejgrafia.html>. Методические и дидактические разработки по хореографии.

<http://horeograf.ucoz.ru/blog>. Музыка для танцев, развивающие игры для детей, гимнастика в стихах, методические пособия для педагога – хореографа.

http://purpeulybka.ucoz.ru/load/velikie_tancory_khoreografy_i_baletmejstery_komplekt_plakatov/ Великие танцоры, хореографы и балетмейстеры
<http://www.gallery.balletmusic.ru> - Танец от древнейших времен до наших дней: виртуальная галерея
<http://www.balletmusic.ru> -Balletmusic: Балетная и танцевальная музыка
<http://www.russianballet.ru> Журнал «Балет»
<http://www.horeograf.com> Сайт содержит обширные подборки упражнений в разделе «Фонотека», методических материалов, записей вебинаров и семинаров для хореографов <http://www.lisaharrisdance.com> (сайт американской пианистки, концертмейстера балета Лизы Харрис);
<http://www.josuonline.com>(CD для танца и балетного класса);
<http://www.horeograf.com>(все для хореографии и танцоров);
<http://sov-dance.ru/> - Национальная Академия Современной хореографии
<http://www.ballet.classical.ru/>- Маленькая балетная энциклопедия
<https://baletnik.nethouse.ru/>/(Сборники А. Стрельниковой)
<http://nsportal.ru/blog/obshcheobrazovatel'nayatematika/all/2012/09/23/nuzhnye-knigi-po-khoreografii-i-tantsam> (сборники по хореографии и танцам)
Веселая зарядка – Видео с танцевальными движениями
https://www.youtube.com/watch?time_continue=31&v=3ILs_uu5arQ&feature=emb_logo

Мастер-класс «Построение урока классического танца».

Мастер-класс «Базовые элементы танцевального направления «Хип-хоп культура» - <https://www.youtube.com/watch?v=h9vCMcNTMLo>

Видео уроки по хип-хопу, тренер Д. Никитин (7 видео уроков по хипхопу: базовые движения. 3 вида кача: коленями, тазом и корпусом, совмещение простейших передвижений с базовым качем, раннинг мен, крис крос, роджер реббит) <https://dancedb.ru/hip-hop/education/video/382/#tempVideo>

Список литературы

Нормативные правовые акты

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.

2. Указ Президента Российской Федерации «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки» от 07.05.2012 № 599.

3. Указ Президента Российской Федерации «О мероприятиях по реализации государственной социальной политики» от 07.05.2012 № 597.

4. Распоряжение Правительства РФ от 30 декабря 2012 г. № 2620-р.

5. Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 №196 «Об утверждении Порядка организации осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Для педагогов

- Беликова А.Н. Современные бальные танцы. М.: Сов. Россия, 1981.
- Данисевич Н., Каменец-Подольский П., Шевченко Д.. Популярная энциклопедия искусств. Музыка, танцы, балет, кинематограф. М. – СПб.: «ДИЛЯ», 2001
- Диниц. Е.В. Джазовые танцы / Серия «Танцуют все!» – М.: ООО «Издательство АСТ»;
Донецк: «Сталкер», 2002.
- Ермаков Д.А. В вихре вальса / Серия «Танцуют все!» – М.: ООО Издательство АСТ; Донецк: «Сталкер», 2003
- Ермаков Д.А. Танцы на балах и выпускных вечерах /Серия «Танцуют все!» – М.: ООО «Издательство АСТ»; Донецк: «Сталкер», 2004.
- Ерохина О.В. Школа танцев для детей / Серия «Мир вашего ребенка» – Ростов н/Д: Феникс, 2003.
- Иванникова О.В. Классические танцы: Танго и медленный вальс. – М.: ООО Издательство АСТ; Донецк: «Сталкер», 2003
- Полева И. Новые бальные танцы, выпуск 2. – М.: Советская Россия, 1973.
- Разрешите пригласить! Репертуарный сборник. М.: «Искусство», 1973.
- Регаццони Гвидо, Росси Массимо Анджело, Маджони Алессандро. Бальные танцы. – М., 2001.
- Фисанович Т.М. Танцы. М.: Астрель – АСТ, 2000. г.
- Для детей
- Е. Луговская. «Ритмические упражнения, игры и пляски» Развиваем у детей чувство ритма, музыкальный слух и вкус, приобщаем к классической и народной музыке. Методики для вовлечения детей в игру и наполнения уроков движениями.
- А.И. Буренина. «Ритмическая мозаика» Ритмическая пластика для детей 3–9 лет. Вариативные игровые формы обучения, методики, раскрывающие самостоятельность и творчество детей. Плюс 100 разнообразных музыкально-ритмических композиций для практики.
- Колодницкий. «Музыкальные игры, ритмические упражнения и танцы для детей».