

МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 72» г. Брянска

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

«Ритмика Д»

Уровень программы: базовый

Срок реализации программы: 1 год

Для 1 классов 33 часа

Для 2- 4 классов 34 часа

Для 5 – 8 классов 70 часов

Возраст учащихся: 6-15 лет

**Составитель: Чумаченко Людмила Владимировна,
педагог дополнительного образования**

Квалификация: высшая категория

г. Брянск, 2022

Содержание
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Ритмика Д»

1.	Раздел 1.Комплекс основных характеристик образования.	3
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Цель и задачи программы	6
1.3.	Содержание программы	8
1.3.1.	Учебный план для 1 класса (33 часов)	8
1.3.2.	Учебный план для 2-4 классов (34 часа)	9
1.3.3.	Учебный план для 5-8 классов (70 часов)	10
1.3.4.	Содержание учебного плана	11
1.4.	Планируемые результаты	13
2.	Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий.	16
2.1.	Календарный учебный график	16
2.2.	Условия реализации программы	17
2.3.	Формы аттестации	17
2.4.	Оценочные материалы	18
2.5.	Методические материалы	18
2.6.	Список литературы	123
	Приложения	24
1.	Входной контроль	24
2.	Тематический контроль	25
3.	Итоговый контроль	26
4.	Позиции ног	27
5.	Позиции рук	28
6.	Основные позиции	29
7.	Растяжка	30

1. Комплекс основных характеристик образования.

1.1. Пояснительная записка

Направленность общеобразовательной общеразвивающей дополнительной программы «Ритмика Д» - художественная.

Нормативно-правовое основание разработки программы:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ);
2. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.);
3. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (далее – СанПиН);
5. 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" (Зарегистрировано в Минюсте России 18.12.2020 №61573);
6. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 24.03.2021 № 10 "О внесении изменений в санитарно-эпидемиологические правила СП 3.1/2.4.3598-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)";
7. Концепция развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014г. № 1726-р) (далее - Концепция);
8. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
9. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

10. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
11. Устав МБОУ СОШ №72 г.Брянска;
12. Локальные акты МБОУ СОШ №72 г.Брянска.

Актуальность программы

Наш век возродил массовость физической культуры. Есть основания предполагать, что ритмика станет закономерным явлением, которое будет принимать разные формы, обновлять содержание. Ритмика завоевала симпатии многих людей, разных возрастов, привлекла к систематическим занятиям, даря радость и здоровье.

Ритмика развивает и улучшает координацию, чувство ритма, физические возможности, силу, гибкость, направлена на укрепление здоровья, эмоциональности и коммуникативности.

Отличительной особенностью данной образовательной программы является то, что она адаптирована к условиям образовательного процесса данного учреждения и построена на комплексном подходе к воспитанию, развитию и обучению учащихся. Программа не усложняется трудным материалом и ориентирована на ребенка со средними способностями, а также создает базу для успешного изучения данной программы в школе.

Педагогическая целесообразность

Еще в античном мире ритмические упражнения под музыку применялись для хорошей осанки, походки, поднятия настроения. Повышенный интерес к ритмике вызван возникновением школы ритмической гимнастики, основанной Жаком Далькрозом в 1910г, им впервые введен термин «ритмическая гимнастика»- органическое сочетание музыки и движений.

Виды ритмики - по функциональному назначению подразделяется на:

- оздоровительную (по возрастному признаку делится для детей – игровая, танцевальная, для молодежи и людей среднего возраста),
- лечебную,
- прикладную (при подготовке спортсменов, артистов балета).

На практике различные виды ритмике встречаются в смешанном виде. Комплекс ритмики направлен на совершенствование сердечно – сосудистую систему и дыхание, развитие мышечно – связочного аппарата, на поддержание нервной системы.

Независимо от разновидности ритмику можно проводить в закрытых помещениях, танцевальных залах, также на воздухе – парках, стадионах, площадках.

Новизна заключается в том, что естественные закономерности развития детского организма, социальные условия жизни подрастающего поколения должны приниматься во внимание при построении занятий ритмикой:

- включать в занятия достаточно сложных по координации упражнений танцевального характера и спортивного;
- обратить внимание на доминирующее развитие физических качеств: координация, сила, ловкость, гибкость;
- исключить длительные монотонные нагрузки;
- формировать правильную осанку;
- проводить совместные занятия мальчиков и девочек.

Предмет «ритмика» является профилирующей дисциплиной в цикле предметов по эстетике, введенных в гимназиях, лицеях, детских школах искусств, общеобразовательных школах с хореографией.

Адресат программы

В состав учебных групп входят мальчики и девочки 6 -16 лет.

Занятия ритмики, упражнения и комбинации доступны и интересны. Дети быстро утомляются, и может падать внимание на движениях – следует разнообразить упражнения, комбинации, менять темп. Необходимо учитывать индивидуальные особенности ребенка.

Уровень, объем и срок освоения программы

Уровень программы – базовый. Общее количество учебных часов для 1 класса – 33 часа, для 2-4 классов– 34 часа, для 5-8 классов - 70 часов.

Программа рассчитана на 1 год обучения, две возрастные категории: первая состоит из учащихся 1-4 классов, вторая категория - 5-8 классов. Для второй возрастной категории нагрузка и форма обучения соответствует возрастным особенностям, усложняясь и варьируясь, согласно подготовленности учащихся.

Формы обучения

Форма обучения – очная. Форма проведения – групповая, массовая и индивидуальная. Могут использоваться различные формы занятия, чаще всего комбинированное занятие, включающее в себя: рассказ, объяснение, показ, упражнения, практику, самостоятельную работу.

Режим занятий

Освоение программы происходит поэтапно для 1 – 4 классов 1 раз в неделю по 1 часу. Продолжительность для детей до 8 лет - 30 мин, для 2-4 классов - 40 минут. Для 5 -8

классов 2 раза в неделю по 1 часу или 1 раз в неделю по 2 часа. Продолжительность занятий 45 минут.

Возможны самые разнообразные варианты занятий. Различаются подбором средств и дозировкой отдельных упражнений, темпом их выполнения, амплитудой, чередованием и т.д. Но подчиняются единым законам формообразования - комплекс: подготовительная часть (разминка), основная часть заключительная – релаксация. Используется разнообразная музыка. Основные требования - ритмичность, эмоциональность. Разрабатываются комплексы из движений, упражнения от простого к сложному, целесообразно задачам и целям занятия. При проведении занятий допускается импровизация. Способность импровизировать, сохраняя общую направленность занятия – показатель высокой квалификации педагога.

Особенности организации образовательного процесса

Состав групп – постоянный. Количество детей в группе – 15 человек. Для занятий ритмикой необходим танцевальный зал с нескользящим покрытием, оборудованный танцевальными станками и музыкальным оборудованием. Учащиеся переодеваются в форму для занятий ритмикой, установленную педагогом и соответствующую нормам гигиены и технике безопасности.

Задания и упражнения могут варьироваться, упрощаться или усложняться для первой и для второй возрастной категории, в зависимости от возраста и подготовки учащихся.

Упражнения ритмики развивают не только общую выносливость организма, но и благоприятно воздействуют на сердце и сосуды. Дети 10 лет - максимальное чсс- 210 ударов в минуту, 20-лет -200 ударов, 30 лет – 180 ударов в минуту, 60 лет – 160 ударов. Под влиянием систематических занятий физической культурой человек становится активным не только в спорте, но и других сферах деятельности. Заниматься следует в специальной форме, специальной обуви, волосы подобраны, мягкий коврик для партера, в проветриваемом помещении.

Методика обучения в своей основе опирается на достижения различных спортивных и хореографических школ применительно к целям обучения ритмикой в школе, где состав учащихся разнороден по способностям и уровню подготовки.

Содержание программы «Ритмика Д» дает возможность учащимся на собственной практике получить запас знаний, умений и навыков, которые помогут в учебе и жизни. Данная программа предполагает широкое использование материала по Ритмике и хореографии в общешкольных и внеклассных мероприятиях.

1.2.Цель и задачи программы

Цель – развитие координации, общеукрепляющее физическое развитие, формирование знаний в области хореографической культуры, развитие исполнительских способностей, эстетическое воспитание посредством ритмики.

Задачи – формирование танцевальных знаний, умений и навыков на основе освоения программного материала, развитие физических данных:

предметные:

- знакомство с основами ритмики, понятием «хореография»;
- знакомство с правилами здорового образа жизни;
- обучение понятиям: характер музыки, темп, ритм;
- расширение кругозора, формированию знаний, умений и навыков в области движений, танца и музыки;
- содействие развитию чувства ритма, музыкального слуха, умения согласовывать движения с музыкой, памяти, внимания;
- содействие формированию навыков выразительности, пластичности, гибкости, грациозности и изящества движений в танцах и танцевальных композициях;
- содействие развитию творческих и созидательных способностей — мышления, воображения, находчивости, познавательной активности;

метапредметные:

- развитие чувства ритма, музыкального слуха, эмоциональности, танцевальной выразительности;
- развитие навыков ориентировки в пространстве;
- развитие координации движений и пластики, навыков владения своим телом;
- развитие физических данных, опорно-двигательного аппарата;
- развитие танцевальности;

личностные:

- формирование коммуникативных навыков;
- воспитание трудолюбия;
- воспитание стремления к двигательной активности;
- воспитание ответственности, упорства, силы воли;
- воспитание моральных и волевых качеств;
- формирование инициативной, целеустремленной личности.
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- формирование потребности ребенка самостоятельно поддерживать свое здоровье на основе использования навыков личной гигиены;

- поддержание стремления к разумному лидерству, инициативности;
- воспитание трудолюбия, готовности к взаимопомощи;

1.3. Содержание программы

1.3.1. Учебный план для 1 класса (33 часа)

№	Раздел	Количество часов			Формы аттестации/контроля	Электронные учебно-методические материалы
		Теор.	Практ.	Всего		
1.	Введение в программу.	1	1	2	входной контроль в форме просмотра и собеседования	Фото и видео материалы
2.	Азбука музыкального движения	1	3	4	тематический контроль в форме просмотра упражнения	
3.	Музыкально – пространственные перестроения.	1	2	3	тематический контроль в форме просмотра упражнения	
4.	Упражнения с музыкально - ритмическими предметами.	1	2	3	тематический контроль в форме просмотра упражнения	
5.	Упражнения на развитие координации.	1	2	3	тематический контроль в форме просмотра упражнения	
6.	Хореографические движения. Основы народного, классического, эстрадного танцев.	2	5	7	тематический контроль в форме просмотра упражнения	
7.	Показ фото и видео материала по темам.	2	-	2	тематический контроль в форме беседы	Показ фото и видеоматериала по темам.
8.	Репетиционная работа, подготовка к	1	6	7	тематический контроль в форме просмотра	

	мероприятиям.				танцевального номера	
9.	Заключение.	1	1	2	промежуточный контроль в форме открытого урока	
	Всего часов	11	22	33		

1.3.2. Учебный план для 2-4 классов (34 часа)

№	Тема	Количество часов			Формы аттестации/ контроля	Электронные учебно- методические материалы
		Теор.	Практ.	Всего		
1.	Введение в программу.	1	1	2	входной контроль в форме просмотра и собеседования	Фото и видеоматериал
2.	Азбука музыкального движения	1	3	4	тематический контроль в форме просмотра упражнения	
3.	Музыкально – пространственные перестроения.	1	2	3	тематический контроль в форме просмотра упражнения	
4.	Упражнения с музыкально - ритмическими предметами.	1	2	3	тематический контроль в форме просмотра упражнения	
5.	Упражнения на развитие координации.	1	2	3	тематический контроль в форме просмотра упражнения	
6.	Хореографически е движения. Основы народного, классического, эстрадного танцев.	2	6	8	тематический контроль в форме просмотра упражнения	
7.	Показ фото и видео материала	2	-	2	тематический контроль в	Показ фото и видео материала

	по темам.				форме беседы	по темам.
8.	Репетиционная работа, подготовка к мероприятиям.	1	6	7	тематический контроль в форме просмотра танцевального номера	
9.	Заключение.	1	1	2	промежуточный контроль в форме открытого урока	
	Всего часов	11	23	34		

1.3.1. Учебный план для 5-8 классов (70 часов)

№	Тема	Количество часов			Формы аттестации/контроля	Электронные учебно-методические материалы
		Теор.	Практ.	Всего		
10.	Введение в программу.	1	1	2	входной контроль в форме просмотра и собеседования	Показ фото и видео материала
11.	Азбука музыкального движения	2	7	9	тематический контроль в форме просмотра упражнения	
12.	Музыкально – пространственные перестроения.	2	8	10	тематический контроль в форме просмотра упражнения	
13.	Упражнения с музыкально - ритмическими предметами.	1	3	4	тематический контроль в форме просмотра упражнения	
14.	Упражнения на развитие координации.	2	10	12	тематический контроль в форме просмотра упражнения	
15.	Хореографические движения. Основы	3	12	15	тематический контроль в форме	

	народного, классического, эстрадного танцев.				просмотра упражнения	
16.	Показ фото и видео материала по темам.	4	-	4	тематический контроль в форме беседы	Показ фото и видео материала по темам
17.	Репетиционная работа, подготовка к мероприятиям.	2	10	12	тематический контроль в форме просмотра танцевального номера	
18.	Заключение.	1	1	2	промежуточный контроль в форме открытого урока	
	Всего часов	18	52	70		

1.3.4.Содержание учебного плана

1. Введение в программу

Теория. Беседа с детьми о целях и задачах, о содержании и форме занятий. Внешний вид и форма одежды для занятий. Инструкция по технике безопасности.

Практика. Разминка. Основные упражнения разминки. Входной контроль. Выявление способностей учащихся.

2. . Азбука музыкального движения

Теория. Мелодия и движение. Темп. Ритм. Характер музыки. Контрастная музыка: быстрая - медленная, веселая - грустная. Музыкальные размеры. Основы ритмики: постановка корпуса, позиции ног, рук. Повороты и наклоны головы, корпуса. Приседание –деми плие. Поднятие на полупальцах – релеве. Работа рук. Шаги на месте, вокруг себя и в продвижении. Шаги на полупальцах. Бег захлестывающий назад на месте и в продвижении.

Практика. Мелодия и движение. Темп. Ритм. Характер музыки. Контрастная музыка: быстрая - медленная, веселая - грустная. Музыкальные размеры. Основы ритмики: постановка корпуса, позиции ног, рук. Повороты и наклоны головы, корпуса. Приседание –деми плие. Поднятие на полупальцах – релеве. Работа рук. Шаги на месте, вокруг себя и

в продвижении. Шаги на полупальцах. Бег захлестывающий назад на месте и в продвижении. Знания и навыки. Специфика танцевального шага и бега.

3. Музыкально – пространственные перестроения

Теория. Ознакомление с разнообразием рисунков танца и перестроения, их названия. Развитие ассоциативного мышления. Понятия «право», «лево». Сюжеты и темы некоторых танцев. Особенности народных движений. Характерные положения рук в сольном, групповом танце, в хороводах, рисунки хороводов.

Практика. Пространственные музыкальные упражнения: повороты на месте, продвижение в диагональ. Перестроение: из линии в колонну и обратно; из одного круга в два и обратно; продвижения по кругу, звездочка, ручеек. Рисунки танца. Соотношение с музыкой.

4. Упражнения с музыкально – ритмическими предметами

Теория. Ритм, звук, движение. Какие музыкально – ритмические предметы бывают (бубен, ложки, трещетки, марокасы и т.д.) Атрибуты в танцах. Знания и навыки. Специфика танцевального шага и бега. Начало тренировки суставно-мышечного аппарата ребенка. Выработка чувства ритма.. Положение ног и рук.

Практика. Упражнения с музыкально – ритмическими предметами (бубен, ложки и т.п. на усмотрение педагога) на месте и в продвижении. Чередование топов, шагов с ударом в бубен(или др. атрибут), наклон и удар в бубен, меняя направление вправо, влево.

2. Упражнения на развитие координации.

Теория. Музыкально – ритмические игры «Каскад», «Поезд». Право, лево.

Практика. Музыкально- ритмические игры «Каскад»(поочередное открытие рук то правой, то левой по кругу без счета и с музыкой.), «Поезд»(удары стопой поочередно, стоя друг за другом, сначала правой, затем левой ногой.) Выполнение упражнений по заданию педагога с закрытыми глазами.

3. Хореографические движения

Теория. Основы народного, классического, эстрадного танцев. Техника исполнения. Танцевальная терминология.

Практика. Основы народного (притоп, удар стопой, простая дробь, «ковырялочка» простая и сложная, танцевальные шаги – простой, переменный, выведение ноги на каблук из 1 свободной позиции и возвращение обратно, положение рук на талии и «подбоченья» на кулаках), классического (деми плие – полуприседание по 1 выворотной или свободной позиции ног, батман тандю - вытягивание стопы на носок из 1 прямой позиции и 1 открытой позиции ног, упражнения у станка лицом и за одну руку- апломб, постановка корпуса, прыжки –сотте на середине зала на месте и в продвижении по 1 прямой позиции ног и 1 открытой, позиции рук, перевод из одной позиции рук в другую) , эстрадного (подскоки на месте и в продвижении, шаги в сторону с отведением ноги назад накрест на полупалец, шаги с поднятием рук вверх и опусканием вниз, «качалка» в сторону правой, затем левой ногой) танцев. Танцевальные комбинации.

7. Показ фото и видеоматериала по темам

Теория. Показ фото и видео материала по темам, просмотр танцевальных номеров хореографических коллективов, видео народного, классического, эстрадных танцев, рисунки и перестроения в танце, атрибуты, эмоциональность и т.д.

8.Репетиционная работа, подготовка к мероприятиям

Теория. Техника исполнения движений, композиция и постановка танцевальных номеров, артистичность и эмоциональность.

Практика. Подготовка к мероприятиям. Отработка танцевальных движений. Постановка танцевальных номеров и хореографических композиций. Танцевальная импровизация. Репетиция. Концертные выступления.

9.Заключение

Теория. Подведение итогов работы за год.

Практика. Выполнение контрольных заданий по пройденным темам. Промежуточная аттестация. Показ открытого урока перед родителями. Участие в праздничных мероприятиях, концертах. Подведение итогов.

1.4.Планируемые результаты

При изучении ритмики обеспечивается достижение личностных, метапредметных и предметных результатов.

Личностные результаты:

- воспитание российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;

- формирование ценностей многонационального российского общества, становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;

- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающее социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности учащихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;

- формирование уважительного отношения к истории и культуре других народов;

- самооценка умственных и физических способностей при трудовой деятельности в различных сферах с позиций будущей социализации и стратификации;

- развитие трудолюбия и ответственности за результаты своей деятельности;

- выражение желания учиться для удовлетворения перспективных потребностей;

- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками; умение общаться при коллективном выполнении работ или проектов с учетом общности интересов и возможностей членов трудового коллектива;

- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления;

развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера; формирование индивидуально-личностных позиций учащихся; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные:

- развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

- освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;

- планирование и регуляция своей деятельности;

- использование различных способов поиска сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями предмета «Ритмика»;
- организация учебного сотрудничества и совместной деятельности с педагогом и сверстниками;
- оценивание правильности выполнения учебной задачи, собственных возможностей её решения
- формирование и развитие творческого мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации;
- соблюдать нормы этики и этикета.

Предметные:

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;
- овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов гимнастики, умением их использовать в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;
- расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма;
- развитие двигательной активности учащихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств и показателях физической подготовленности, формирование потребности в систематическом участии в физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятиях, танцевальных конкурсах;
- сформированность первоначальных представлений о роли музыки в жизни человека, ее роли в духовно-нравственном развитии человека;
- сформированность основ музыкальной культуры танца,
- развитие художественного вкуса и интереса к музыкальному и танцевальному искусству;
- умение воспринимать музыку и выражать свое отношение к ней;
- использование музыкальных образов при создании театрализованных и музыкальнопластических композиций;
- сформированность основ художественной культуры, в том числе на материале культуры родного края; эстетического отношения к миру;

- понимание красоты как ценности; потребности в художественном творчестве и в общении с искусством;
- готовность к нравственному совершенствованию, духовному саморазвитию;
- формирование первоначальных представлений о светской этике;
- устанавливать и поддерживать необходимые контакты с другими людьми;
- удовлетворительно владеть нормами и техникой общения;
- интегрирование в группу сверстников и построение продуктивного взаимодействия со сверстниками и педагогом;
- развитие моторики и координации движения рук.

Результатом занятий ритмикой является приобретение физических навыков, общее развитие, духовно – нравственное развитие и воспитание, дисциплина и организованность. Также предполагает отбор в основной состав хореографического ансамбля, с последующей концертной деятельностью.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

№ группы	Название раздела, темы	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий	Продолжительность каникул, выходные дни
1 класс	Введение	1.09.22	18.09.22	2	2	1 раз в неделю по 1 часу	4.11.22г. 31.12.22г. 1-8.01.23г. 23.02.23г. 8.03.23г. 1.05.23г. 9.05.23г.
	Раздел 2	19.09.22	23.10.22	4	4		
	Раздел 3	24.10.22	13.11.22	3	3		
	Раздел 4	14.11.22	4.12.22	3	3		
	Раздел 5	5.12.22	25.12.22	3	3		
	Раздел 6	26.12.22	26.02.23	7	7		
	Раздел 7	26.02.23	12.03.23	2	2		
	Раздел 8	13.03.23	7.05.23	7	7		
	Заключение	8.05.23	21.05.23	2	2		
Всего				33	33		
2-4	Введение	1.09.22	18.09.22	2	2	1 раз в	4.11.22г.

классы	Раздел 2	19.09.22	23.10.22	4	4	неделю по 1 часу	31.12.22г. 1-8.01.23г. 23.02.23г. 8.03.23г. 1.05.23г. 9.05.23г.
	Раздел 3	24.10.22	13.11.22	3	3		
	Раздел 4	14.11.22	4.12.22	3	3		
	Раздел 5	5.12.22	25.12.22	3	3		
	Раздел 6	26.12.22	26.02.23	8	8		
	Раздел 7	26.02.23	12.03.23	2	2		
	Раздел 8	13.03.23	7.05.23	7	7		
	Заключение	8.05.23	21.05.23	2	2		
Всего				34	34		
5-8 классы	Введение	1.09.22	18.09.22	1	1	1 раз в неделю по 2 часа	4.11.22г. 31.12.22г. 1-8.01.23г. 23.02.23г. 8.03.23г. 1.05.23г. 9.05.23г.
	Раздел 2	19.09.22	23.10.22	4	4		
	Раздел 3	24.10.22	13.11.22	3	3		
	Раздел 4	14.11.22	4.12.22	3	3		
	Раздел 5	5.12.22	25.12.22	3	3		
	Раздел 6	26.12.22	26.02.23	8	8		
	Раздел 7	26.02.23	12.03.23	2	2		
	Раздел 8	13.03.23	7.05.23	7	7		
	Заключение	8.05.23	21.05.23	1	1		
Всего				70	70		

2.2. Условия реализации программы.

Материально-техническое обеспечение:

- танцевальный зал с нескользящим полом, актовый зал;
- аудио и видео оборудование;
- соответствующая форма одежды учащихся.

Информационное обеспечение – аудио-, видео-, фото-, интернет источники;

Кадровое обеспечение – педагог дополнительного образования.

2.3. Формы аттестации

Для получения объективных сведений о качестве освоения учащимися образовательной программы «Ритмика Д» в объединении проводится:

- ✓ **входной контроль** в форме собеседования. просмотра;
- ✓ **текущий контроль** (наблюдение за деятельностью учащихся в процессе занятий);
- ✓ **тематический контроль** (в форме просмотра упражнения или танцевального номера);
- ✓ **итоговая аттестация** по итогам обучения программы (форма проведения – открытый урок для родителей).

2.4. Оценочные материалы.

1. Входной контроль (приложение 1).
2. Тематический контроль (приложение 2).
3. Итоговая аттестация (приложение 3).

2.5. Методические материалы.

Формы и методы обучения:

1. Практические: упражнения.
2. Словесные: объяснение, беседа, рассказ.
3. Наглядные: картинки и схемы.

Реализация программы предполагает освоение и внедрение личностно-ориентированных технологий обучения и воспитания:

Используются формы работы :группами, подгруппами и индивидуальные занятия.

Обучение хореографии относится к числу наиболее сложных видов деятельности и поэтому располагает целой системой разнообразных методов:

- **Целостный метод** – практически любое упражнение, трудность которого соответствует уровню подготовки воспитанниц, может быть освоено целостно. Вместе с тем, следует учитывать, что использование целостного метода обучения подразумевает наличие двигательной базы, полученной ранее (например – подскок, галоп).
- **Метод расчленения** применяется в основном при изучении относительно сложных движений, а также для коррекции двигательного навыка, для исправления некоторых ошибок или работы над выразительностью движения в отдельных его фазах (полька с отходом назад, галоп спиной).
- **Метод слова (метод устного изложения)** – рассказ, описание, объяснение, беседа.

- **Наглядный метод (метод иллюстрации и демонстрации):** (фотоиллюстрации, демонстрация фильмов, видеозаписи, словесная наглядность, вызывающая образы, представления, понятия).
- **Метод образного названия движения** (познание через эмоции).
- **Практический метод** – упражнения, приучение, самостоятельно выполняемые детьми хореографические действия.
- **Метод закрепления изучаемого материала (метод повторности движений)** – повторение пройденного материала до 3-х раз).
- **Метод авансирования успеха** – создание ситуации успеха для каждого ребенка, стимулирование.
- **Метод игры** (поиграем в ..., какие они ... куклы, зайцы и т.д.).
- **Метод самостоятельной работы учащихся** по осмысливанию и усвоению нового материала;
- **Метод работы по применению знаний на практике** и выработке умений и навыков: праздники, фестивали, концерты, конкурсы, открытые занятия;
- **Метод проверки и оценки знаний, умений и навыков учащихся:** повседневное наблюдение за воспитанниками, устный опрос (индивидуальный, групповой), контрольные занятия, соревнования, программированный контроль.

В первые годы обучения главным является игровой метод, постепенность усвоения всей науки танца. Дети постигают основы танцевальной культуры через игры, в которых используется инструментальная музыка, простые танцевальные движения и элементы. Важно, что при этом внимание играющих направлено на партнеров по игре, по танцу, а не на механическое заучивание хореографических элементов. Правильно подобранные и организованные в процессе обучения танцы-игры способствуют умению трудиться, вызывают интерес к занятию, работе. Обширный набор простейших движений, развивающих в первую очередь координационные музыкально-пластические способности, танцевальность, гибкость.

Танцевальные способности следует развивать в равной степени работой над движением рук и ног. Если внимание обращено только на ноги и забываются руки, корпус и голова, никогда не будет достигнуто полной гармонии движений, и не получится должного впечатления от исполнения.

Основными средствами являются элементы хореографии, историко-бытовых танцев, соответствующих возрасту занимающихся (полька, галоп, марш). Простейшие гимнастические упражнения, наиболее естественные формы действия с предметами (скакалка, мяч), ритмо-пластические навыки.

Физическая подготовка направлена на гармоническое развитие всех качеств. Большое значение придается правильной осанке, исключая лишней поясничный прогиб, сутулость, косолапость.

Техническая подготовка охватывает в основном простые элементы, простейших соединений. Необходимо учесть, что именно на данном этапе подготовки лучше поддается коррекции двигательная асимметрия.

У детей данного возраста наглядность в обучении имеет важное значение из-за ограниченных возможностей второй сигнальной системы. Показ должен быть четким, но по стилистике, движения должны соответствовать выразительным средствам этого возраста. Обучение носит коллективный характер.

При выполнении упражнений на середине зала лучше всего размещать детей в шахматном порядке, причем через два-три занятия следует менять линии.

Подготовительную часть занятия рекомендуется проводить сначала в одну линию – лицом к педагогу, затем в движении колонной по кругу.

При выполнении движений у станка (прыжки) нужно расставлять детей так, чтобы они не мешали друг другу.

При выполнении упражнений с продвижением рекомендуется продвижение в направлении от задней к лицевой стене. По 3-4 человека с возвращением по боковым линиям назад, в исходное положение.

Во время занятия нужно разумно сочетать показ с объяснением, особенно при освоении готовых связок и движений. Показ должен быть технически грамотным и четким, с определенной выразительной окраской.

Необходимо помнить, что показ не может заменить собой все те указания и замечания, которые педагог может сделать устно.

При возникновении грубых ошибок в исполнении лучше остановить всю группу и вновь объяснить задание. Замечания могут носить «профилактический» характер, то есть до выполнения задания педагог предупреждает всю группу или отдельных учащихся о возможных ошибках. Руководитель должен не только найти ошибку, но и добиться от учащихся выполнения всех указаний, проявляя строгость, но сохраняя при этом доброжелательность.

Для самоконтроля за движением рекомендуется проводить занятие перед зеркалом, хотя основная часть урока у детей должна протекать спиной к зеркалу, не отвлекая их от работы, необходимо чтобы учащиеся учились контролировать свои движения лишь с помощью мышечных чувств.

Для учащихся начальных классов характерен обучающий тип занятия с нагрузками небольшого объема и малой интенсивности. Дети быстро устают от монотонной и однообразной работы. Поэтому необходимо поддерживать интерес у детей, постоянно внося в задание занимательные элементы, будить воображение и творческую фантазию.

Обучение успешнее протекает в условиях переключения, смены упражнений, сочетания нагрузок на различные группы мышц. Нагрузки носят дробный характер с частыми чередованиями упражнений и отдыха.

В заключительной части занятия выполняются разновидности шагов, упражнения на расслабление, музыкальные этюды на выразительность движений.

Занятия в этой возрастной категории должны приносить детям радость, вызывать положительные эмоции. Игры для развития пластических способностей (музыкальные игры) развивают фантазию, творческие способности, что важно для формирования в дальнейшем индивидуального стиля, постановки выразительного навыка.

Музыкальное сопровождение занятий должно быть простым, понятным и близким детям этого возраста. Большое организующее значение принадлежит музыке. Именно поэтому на первом этапе обучения первоочередной задачей является приобретение координации слуховых и двигательных навыков. В процессе занятий двигательное чувство тренируется, движения исполняются в соответствии с музыкальным сопровождением.

Привычка соотносить двигательные ощущения с музыкой приводит к осознанию и дифференциации мышечных групп. Постепенно мышечное чувство закрепляется в определенных динамических стереотипах, которые, в свою очередь, путем обратной связи закрепляются в слуховые. Понимание танцевального движения как музыкально-двигательного вырабатываем привычку внимательно слушать музыкальные интонации и передавать их в движении.

Со второй половины года обучения на основе пройденного материала подготавливаются танцевальные номера. Правильный подбор концертных номеров с учетом возможностей воспитанников и простейшими задачами развивает танцевальность и выразительность. Сценическая практика должна соответствовать программам.

Структура занятия:

1. Организационный момент
2. Повторение предыдущего материала
3. Изложение и изучение нового материала

4. Упражнения
5. Комбинации или этюд для выработки умения действовать в предлагаемых обстоятельствах
6. Критерии оценочной деятельности детей.

Основные направления построения занятий:

1-й этап. Планирование преимущественно перед исполнением.

На начальных стадиях дети пробуют применить на практике и научиться использовать приобретенные ими навыки. Если планирование осуществляется надлежащим образом, то дети понимают поставленную перед ними задачу, правильно используют свои собственные идеи, внимательно относятся к тем, с кем приходится делить общее пространство.

2-й этап. Исполнение. Практические занятия, происходящие с первоначальным ознакомлением с движением.

Улучшение качества исполнения – это главный результат, к которому всегда следует стремиться и достигать его.

3-й этап. Теоретический разбор, включающий в себя:

- характеристика движения (ритм, темп, характер)
- музыкальное сопровождение исполняемого движения
- разбор возможных ошибок при исполнении

4-й этап. Практические занятия на основе теоретического разбора включают в себя:

- наглядность (показ движений, образный рассказ, подражание)
- доступность (обучение упражнения от простого к сложному, учитывая степень подготовленности детей)
- системность (регулярность занятий, повышение нагрузки)
- закрепление навыков, умение самостоятельно выполнять движения и многократно)
- индивидуальный подход (учет особенности детей, воспитание интереса к занятиям)
- сознательность (понимание пользы упражнений)

2.6.Список литературы для педагога

1. Буренина А.И. Ритмическая мозаика - СПб, 2000;
2. Барышникова Т. И. Азбука хореографии. - М., 2000.
3. Основы подготовки специалистов – хореографов. Хореографическая педагогика:учеб.пособие. –СПб:СПбГУП. 2006
4. Образовательная программа дошкольного образования «Основы физического воспитания в дошкольном детстве» по ред. И.А. Винер (издательство «Просвещение», 2011)
5. Гусев Г.П. Методика преподавания народного танца: Упражнения у станка.- М, 2003
6. Гусев Г.П. Методика преподавания народного танца:Танцевальные движения и комбинации на середине зала. –М.2003.
7. Горшкова Е. В. От жеста к танцу - Москва: Издательство «Гном и Д», 2004;
8. Играем с начала. Гимнастика, ритмика, танец - Москва, 2007;
9. Костровицкая В.С, Писарев А.А. Школа классического танца. –Л, 1986.
10. Конорова Е.В. Методическое пособие по ритмике в I и II классах музыкальной школы. Выпуск 1. Издательство «Музыка» - Москва, 1972;
11. Конорова Е.В. Занятия по ритмике в III и IV классах музыкальной школы. Выпуск 2. Издательство «Музыка» - Москва, 1973;
12. Кауль Н. Н. Как научить танцевать. - Ростов, 2004
13. Колодницкий Г.А. Музыкальные игры, ритмические упражнения и танцы для детей. Учебно-методическое пособие для педагогов - Москва, 2000;
14. Климов А. Основы русского народного танца - Москва, Издательство «Московского государственного института культуры», 1994;
15. Лисицкая Т.С.Ритм+пластика.- М; Физкультура и спорт, 1987
16. Лифиц И. Франио Г. Методическое пособие по ритмике - Москва, 1987;
17. Пустовойтова М.Б. Ритмика для детей. Учебно-методическое пособие - Москва, Гуманитарный издательский центр «ВЛАДОС», 2008;
18. Ткаченко Т.С. Народные танцы - Москва, 1975;
19. Франио Г. Роль ритмики в эстетическом воспитании детей - Москва, 1989;
20. Чибрикова - Луговская А.Е. Ритмика - Москва, Издательский дом «Дрофа», 1998.

Входной контроль

1. Просмотр физических данных и чувства ритма:

- Осанка (стоя по бой позиции ног, ноги вместе, руки на талии)
- Шаги на полупальцах под счет.
- Шаги с вытянутой стопы под музыку.
- Прыжки на месте по бой позиции ног.
- Выполнение ритмических хлопков и ударов стопой.

2. Вопросы для собеседования:

- Какая бывает музыка? Характер, темп?

Тематический контроль

1. Вопросы по пройденному материалу разделов. Терминалогия, техника исполнения движения.
2. Выполнение учащимися движений, упражнений и комбинаций по пройденному материалу или по заданию педагога. Педагог смотрит, наблюдает, оценивает.

1. Какой бывает характер музыки? Что такое темп музыки?

Выполнение движения «шаги» или «бег захлестывающий» под разный темп и характер музыки.

2. Назвать позиции рук и ног.

Показать позиции рук и ног.

3. Что такое апломб?

Техника исполнения апломба, рассказать и показать.

4. Какие бывают рисунки танца? Что такое перестроения в танце?

Показать рисунки танца: круг, два круга, «звездочку», выполнить перестроение из линии в «ручеек».

5. Что такое «деми плие»?

Выполнить деми плие.

6. Где находятся руки во время исполнения дробных выстукиваний?

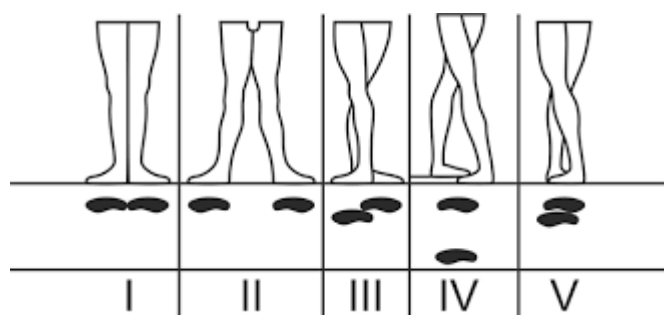
Показать положение рук. Выполнить «ковырялочку»

7. Выполнить упражнения на координацию по заданию педагога.

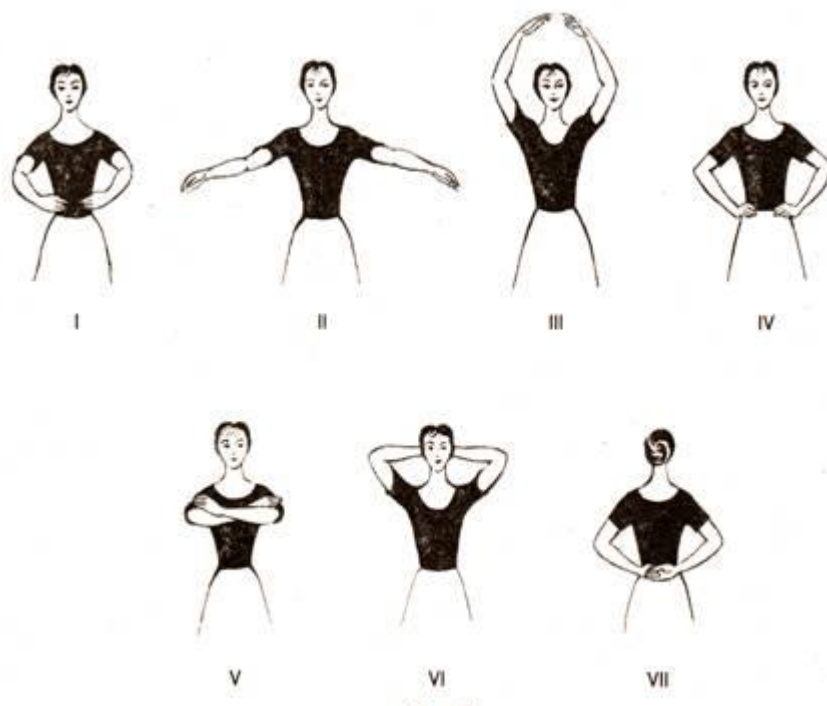
Итоговый контроль

1. Вопросы по пройденному материалу разделов. Терминалогия, техника исполнения движения.
Что такое апломб?
Как переводится «деми плие», «релеве» и др. танцевальные движения изученные по программе?
Какие бывают рисунки танца и перестроения?
Назвать позиции и положения рук и ног в танце.
2. Выполнение учащимися движений, упражнений и комбинаций по пройденному материалу или по заданию педагога. Педагог смотрит, наблюдает, оценивает.
Выполнение отдельных движений или комбинаций:
Деми плие, релеве. Шаги на полупальцах, простой и переменный шаг.
Подскоки на месте и в продвижении. Ритмические выстукивания. Прыжки на месте и в продвижении. Техника исполнения движений теория и практика. Музыкально – пространственные перестроения и рисунки танца.
3. Контрольный урок, открытый урок.
Показ контрольного, открытого урока, состоящего из движений, комбинаций, изученного материала по программе, для выполнения которого необходимо знать теорию и практику.
4. Участие в мероприятиях.
Оценка уровня знаний и умений обучающихся во время участия в концертах, мероприятиях.

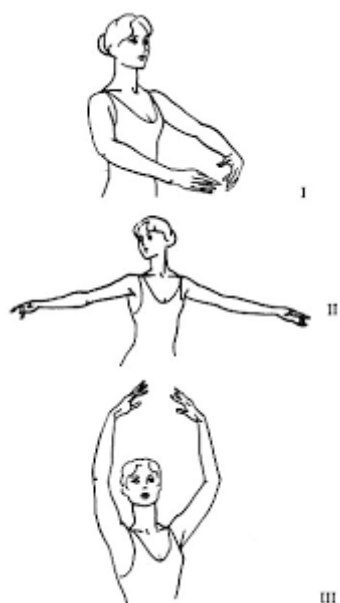
Позиции ног

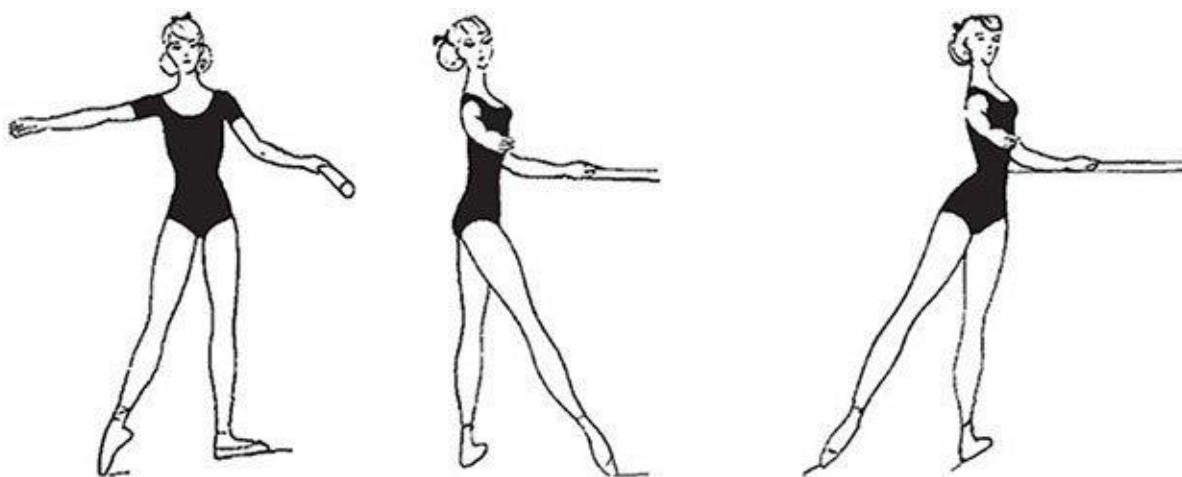


Позиции рук в народном танце



Позиция рук в классическом танце



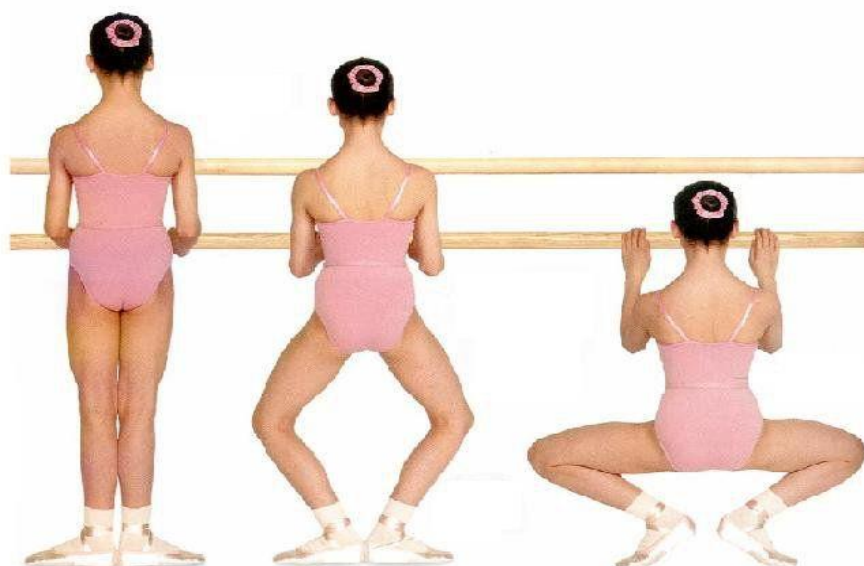


Батман тандю



Батман тандю жете

Деми плие, гранд плие.



Растяжка



Релевелян

