

**Содержание**

**1. Пояснительная записка**

**2. Ожидаемые результаты**

**3. Учебно-тематический план**

**4. Содержание программы**

**5. Обеспечение программы**

**6. Список литературы**

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Ритмика и танец» художественной направленности**

**1.Пояснительная записка**

Хореография - искусство, любимое детьми, которое обладает редкой возможностью воздействия на мировоззрение ребенка. Танец является богатейшим источником эстетических впечатлений ребенка, формирует его творческое «я». Занятия танцем не только учат понимать и создавать прекрасное, они развивают образное мышление и фантазию, дают гармоничное пластическое развитие.

Ритмика — это синтетический вид деятельности, в основе которого лежит музыка, а движения выражают музыкальный образ и конкретизируют основные средства музыкальной выразительности. Ритмика способствует развитию внимания, требует внутренней собранности, помогает ориентироваться в пространстве. Движение в ритме и темпе, заданной музыки, способствует ритмичной работе всех внутренних органов и систем, что при регулярных занятиях ведет к общему оздоровлению организма.

***Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность и отличительные особенности.***

*Отличительные особенности* программы состоят в ее интеграции хореографических направлений: ритмика, партерная гимнастика, музыкальная грамота и танцевально-игровое творчество.

Основная идея программы – развитие коммуникативных качеств, сохранение и укрепление физического здоровья детей, психоэмоционального состояния.

Программа является *актуальной*, так как обучение по данной программе позволяет средствами коллективной творческой деятельности способствовать общекультурному развитию обучающихся, удовлетворению естественной потребности в общении и движении, всестороннему раскрытию и реализации природного творческого потенциала личности. Воспитание потребности духовного обогащения обучающегося, способности взаимодействовать со сверстниками, умение развивать в себе необходимые качества личности.

*Новизна* программы заключается в том, что по структуре она является модульной.

*Педагогическая целесообразность* данной программы заключается в том, что она отвечает потребностям общества в формировании компетентной личности в целом. Программа разработана с учетом возрастных и психологических особенностей обучающихся. Построение занятий программы предусмотрено по принципу от простого к сложному.

Данная программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

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

2. Концепция развития дополнительного образования в РФ (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014г. №1726-Р);

3.Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015г. №996-р);

4.Приказ Министерства просвещения России от 09.11.2018г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

5.Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации 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»;

6.Приказ министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019г. №262-од «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе сертификата персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам";

7.Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, направленных письмом Минобрнауки России от 18.11.2015г. № 09-3242

8.Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных программ (Приложение к письму министерства образования и науки Самарской области 03.09.2015г. №МО-16-09-01/826-ТУ

***Цель -*** укрепление физического и психического здоровья ребенка, формирование навыков выполнения танцевальных упражнений посредством программы "Ритмика и танец".

***Задачи:***

*Обучающие:*

•познакомить с предметом начальная хореография;

• познакомить с правилами здорового образа жизни;

• обучить понятиям: характер музыки, темп, ритм.

*Воспитательные:*

• сформировать коммуникативных навыков.

• воспитывать трудолюбие;

• воспитывать стремление к двигательной активности;

• воспитывать ответственность, упорство, силу воли;

• воспитывать моральные и волевые качеств;

• способствовать формированию инициативной, целеустремленной личности;

• воспитывать коллективизма.

*Развивающие:*

• развитие чувства ритма, музыкального слуха, эмоциональной отзывчивости на музыку, танцевальной выразительности;

• развитие навыков ориентировки в пространстве;

• развитие координации движений и пластики, навыков владения своим телом;

• развитие выворотности ног;

• развитие опорно-двигательного аппарата;

• развитие танцевального шага.

*Целевая аудитория*

Реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы художественной направленности «Ритмика и танец» предполагает контингент обучающихся в возрасте ***от 7 до 10 лет***.

Зачисление детей для обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе осуществляется на основе добровольности, при отсутствии противопоказаний к занятию и по состоянию здоровья (медицинский допуск к занятиям обязателен).

Программа «Ритмика и танец» предусматривает *общий объем прохождения материала* в течение ***1 - го года обучения за 108 академических часов***.

***Общий срок освоения программы*** определяется содержанием программы:

***1-й год обучения***

108 часов, 36 недель, 9 месяцев, 2 раза в неделю, 3 академических часа.

Запланированное количество учебных часов и календарный период времени реален и необходим для освоения программы «Ритмика и танец».

Программа «Ритмика и танец» предусматривает следующие ***формы обучения и формы организации учебной деятельности*:**

-теоретические (лекции, семинары, консультации, тренинги, экскурсии и др.);

- практические (общая физическая, специальная, техническая, тактическая и психологическая подготовки, мастер-классы, соревновательная деятельность и др.);

-групповые

Группы формируются по возрастному принципу. Общее количество обучающихся в группе не менее 15 человек. Допускаются совместные занятия детей разного возраста в одной группе.

***Режим проведения занятий.*** Занятия проводятся 2 раза в неделю. Число и продолжительность занятий в неделю: первый день - два занятия по 30 минут (с перерывом между занятиями длительностью не менее 10 минут), второй день – одно занятие 30 минут. Для детей до 8 лет.

Для детей старше 8 лет – академический час - 45 мнут.

Режим работы каждый учебный год может меняться в зависимости от тарификационного плана.

**2. Ожидаемые результаты**

Данная образовательная программа позволяет ***спланировать образовательные результаты:***

**1. Предметные:**

***Учащиеся должны знать:***

а)правила выполнения изучаемых движений;

б) названия элементов партерной гимнастики.

б) основные музыкальные понятия – ритм, такт, темп.

***Уметь:***

а) точно и правильно выполнять ритмические упражнения;

б) ориентироваться в пространстве;

в) держать правильную осанку;

г) владеть навыками координации работы ног, рук, тела, головы,

д) работать в группе.

**2. Личностные**

а) воспитание коммуникабельности, трудолюбия, умение добиваться цели;

б) формирование эмоциональной культуры общения;

в) формирование творческой, физически здоровой личности посредством танцевального искусства;

г) воспитание художественного вкуса;

д) воспитание чувства ответственности, дружбы, коллективизма.

**3. Метапредметные**

***а) регулятивные:***

-планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей;

-корректировать деятельность: вносить изменения в процесс с учетом возникших трудностей и ошибок; намечать способы их устранения; осуществлять итоговый контроль деятельности.

-анализировать собственную работу; выделять этапы и оценивать меру усвоения каждого.

**б)** ***коммуникативные:***

-формирование навыков работы в коллективе;

-навыки овладения различными ролями;

-навыки активной позиции в коллективе.

**в*) познавательные:***

-освоить язык жестов и движений, как основного средства хореографического искусства;

Таким образом, развитие личностных, регулятивных, познавательных и коммуникативных действий позволяет в целом повысить результативность образовательно-воспитательного процесса.

Программой предусмотрены следующие ***виды контроля***: предварительный, текущий, итоговый.

*Предварительный контроль* проводится в первые дни обучения и имеет цель выявить исходный уровень подготовки и сформированности ключевых компетенций для определения дальнейшей работы с данной хореографической группой.

*Текущий контроль* проводится с целью определения степени усвоения предлагаемого материала и развития ключевых компетенций, выявить отстающих и вовремя скорректировать преподаваемый материал для наиболее эффективного подбора средств и методов обучения.

*Итоговый контроль* проводится с целью закрепления пройденного материала. Так же используется самоконтроль или показательные выступления.

*Формы представления результатов контроля*: устный; графический; практический.

***Форма подведения итогов реализации дополнительной образовательной общеразвивающей программы:*** концерты, открытые уроки.

3. **Учебно-тематический план**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **МОДУЛЬ** | **Теория** | **Практика** | **Всего** | **Формы контроля** |
| **1 Модуль Танцевальная ритмика (58 часов)** | | | | | |
| **1** | Вводное занятие.  «Ритмика и мы».  Знакомство с группой.  Правила поведения в учреждении и на занятиях.  Инструктаж по ТБ | 2 |  | **2** | Педагогическое наблюдение |
| 2 | Ритмические разминки и упражнения на развитие различных групп мышц и подвижность суставов |  | 10 | 10 | Педагогическое наблюдение |
| 2 | Марш, движение под маршевую музыку | 1 | 5 | 6 | Педагогическое наблюдение |
| 3 | Упражнения и игры, активизирующие внимание | 1 | 9 | 10 | Педагогическое наблюдение |
| 4 | Упражнения на ориентирование в пространстве | 1 | 7 | 8 | Педагогическое наблюдение |
| 5 | Движения головы, движения плеч, позиции ног |  | 6 | 6 | Педагогическое наблюдение |
| 6 | Прыжки |  | 2 | 2 | Педагогическое наблюдение |
| 7 | Жанры музыкальных произведений | 2 | 4 | 6 | Викторина |
| 8 | Построения и перестроения | 2 | 6 | 8 | Педагогическое наблюдение |
| **2 Модуль Партерная гимнастика (26 ч)** | | | | | |
| 1 | Упражнения для развития и укрепления голеностопного сустава и ахиллова сухожилия. |  | 4 | 4 | Педагогическое наблюдение |
| 2 | Упражнения для развития паховой выворотности |  | 6 | 6 | Педагогическое наблюдение |
| 3 | Упражнения для пресса и укрепления мышц поясничного отдела позвоночника |  | 4 | 4 | Педагогическое наблюдение |
| 4 | Упражнений для растягивания мышц ног |  | 6 | 6 | Педагогическое наблюдение |
| 5 | Упражнения для развития гибкости |  | 6 | 6 | Педагогическое наблюдение |
| **3 МодульТанцевально-игровое творчество (24 ч)** | | | | | |
| 1 | Танцевальные этюды и танцы | 1 | 11 | 12 | Концерт |
| 2 | Музыкальные игры | 1 | 9 | 10 | Игровые упражнения |
| **3.** | Итоговое занятие |  | 2 | 2 | Анкетирование, тестирование |
|  |  | 11 | 97 | 108 |  |

**4. Содержание программы**

1. **Модуль Танцевальная ритмика. (58 часов)**

**Цель** – развитие у обучающихся навыков координации движений и музыкального слуха.

**Задачи**:

- обучить основам музыкальной грамоты;

- развивать навыки координации движений и музыкального слуха.

**В конце первого модуля обучающиеся будут:**

- иметь представление о двигательных функциях тела;

- иметь простые навыки двигательной координации и памяти;

- знать понятие «ритм»;

- знать понятия «вступление», «начало», «конец» хореографического предложения;

- уметь ориентироваться в танцевальном зале;

- иметь навыки исполнения простых комбинаций.

Тема № 1.Вводное занятие. Ритмика и мы. - 2 часа.

Теория: Беседа на тему: «Роль ритмики в нашей жизни».

Знакомство с группой. Правила поведения в учреждении и на занятиях.

Инструктаж по технике безопасности.

Тема № 2. Ритмические разминки и упражнения на развитие различных групп мышц и подвижность суставов - 10 часов.

Практика:

- Расстановка детей в классе. Разучивание поклона.

- Разминки: «Руки на пояс», «Делай так» - для развития суставов и мышц плечевого пояса; «Буратино», «Незнайка» - на развитие мышц и суставов рук и ног; «Цветочек», «Куклы» - упражнения на укрепление мышц спины и развития гибкости позвоночника.

Тема № 3 Марш, движение под маршевую музыку - 6 часов.

Практика:

- Шаги: бытовой, танцевальный – с носка, шаг на полупальцах, шаг подскок, галоп боковой и прямой.

- Маршировка на месте и с продвижением вперед, назад и по кругу, марш в обход зала, в колонну через центр зала и по диагонали, марш со сменой ведущего, разучивание перестроения по 2 (в кругу).

Тема № 4 Упражнения и игры, активизирующие внимание - 10 часов.

Практика:

- Хлопки и притопы в различных видах.

- «Задом–наперед», «Кот и мыши», «Зеркало», «Колобок», «Невод», «День и ночь», «Займи место первым», «Веселая змейка», «Бабочки», «Пчела».

Тема № 5 Упражнение на ориентирование в пространстве – 8 часов.

Практика:

- Перемещение в обход зала по одному и в парах, перестроение в парах, построение в шеренгу, колонну, круг, полукруг.

- Свободное размещение в классе с возвратом, в шеренгу, колонну, круг, полукруг, расстановка в шахматном порядке.

- Упражнения на выдерживание дистанции: в кругу, в колонне, шеренге. Равнение в колонне, шеренге.

Тема № 6 Движения головы, движения плеч, позиции ног – 6 часов.

Практика:

- Движения головы: повороты направо, налево, вверх, вниз, наклоны вправо, влево.

- Движения плеч: вверх, вниз, вперед, назад.

- Позиция ног: 1, 2, 3, 6.

Тема № 7 Прыжки - 2 часа.

Практика:

- Прыжки по 6 позиции: на месте, с продвижением вперед, в стороны, назад.

Тема № 8 Жанры музыкальных произведений - 6 часов.

Беседа о жанрах музыкальных произведений.

Практика:

- Жанры музыкальных произведений (танец, марш, песня): русский танец «Барыня», П. И. Чайковский « Марш оловянных солдатиков», С. Танеев. "Колыбельная", песни современных авторов. Отличия и характерные особенности;

Тема № 9 Построения и перестроения – 8 часов.

Практика:

- построение в колонну по одному, по два, в пары, перестроение из колонны в пары и обратно, на месте и на шагах, перестроение из колонны в шеренгу и обратно.

- круг, сужение и расширение круга, «воротца», «змейка». Свободное передвижение по залу с последующим возвращением в колонну, шеренгу, круг.

1. **Модуль Партерная гимнастика. (26 ч)**

**Цель** развитие физических данных и выносливости ребенка.

**Задачи**:

- укрепить силу ног и стоп;

-развивать устойчивость, координацию и выразительность исполнения учебных заданий у станка и на середине зала.

**В конце второго модуля обучающиеся будут:**

- знать правила исполнения изучаемых движений;

- уметь точно и правильно выполнять гимнастические упражнения;

- владеть навыками координации работы ног, рук, тела, головы.

Тема № 1 Упражнения для развития и укрепления голеностопного сустава и ахиллова сухожилия –4 часа.

Практика:

- сокращение и вытягивание стоп обеих ног с поворотами головы;

- упражнения для растягивания ахилового сухожилия: «Чемоданчик»;

Тема № 2 Упражнения для развития паховой выворотности – 6 часов.

Практика:

- упражнения для развития паховой выворотности: «Бабочка», «Гармошка»;

Тема № 3 Упражнения для пресса и укрепления мышц поясничного отдела позвоночника – 4 часа.

Практика:

- поднятие ног, « велосипед»;

Тема № 4 Упражнения для растягивания мышц ног– 6 часов.

Практика:

- «Чемоданчик» в парах, «Бабочка» в парах, полушпагат, шпагат.

Тема № 5 Упражнения для развития гибкости – 6 часов.

Практика:

- «Окошечко», «Змейка», «Корзинка»;

**3 Модуль Танцевально-игровое творчество. (24 ч)**

**Цель:** формирование танцевальных и коммуникативных навыков.

**Задачи:**

-учить правильному выполнению танцевальных движений и упражнений;

-учить соотносить данные элементы с музыкальным сопровождением;

-развивать навыки работы в парах, группах; навыки ориентирования в пространстве.

**В конце 3 модуля обучающиеся должны:**

- знать основы музыкальной грамоты;

- уметь ориентироваться в пространстве;

- уметь держать правильную осанку;

- уметь работать в группе.

Тема № 1 Танцевальные этюды и танцы – 12 часов.

Практика:

- упражнения на ориентировку в пространстве: различие правой левой руки, ноги, плеча. Повороты вправо, влево, построение в колонну по одному, по два, в пары, перестроение из колонны в пары и обратно, на месте и на шагах, перестроение из колонны в шеренгу и обратно.

Круг, сужение и расширение круга, «воротца», «змейка». Свободное передвижение по залу с последующим возвращением в колонну, шеренгу, круг.

- танцевальные этюды и танцы, построенные на танцевальном шаге («Посею лебеду на берегу», «Аннушка», «Приглашение»).

- танцевальные этюды и танцы, построенные на подскоках, галопе, шагах, хлопках. Этюды в образах сказочных героев, птиц, животных.

Тема № 2 Музыкальные игры – 10 часов.

Практика: Игровые упражнения под музыку и др.

Тема № 3 Итоговое занятие. (2 ч)

Практика:

- открытые уроки

**4. Обеспечение программы.**

**Материально-техническая база**

1. Музыкальные фонограммы
2. Аудио - магнитофон, музыкальный центр
3. Танцевальный класс, оборудованный зеркалами

**Дидактическое обеспечение**

1. Схемы танцев
2. Танцевальный реквизит
3. Учебно-методическое пособие по преподаванию предмета «Ритмика» со схемой и ходом урока

**Методы бучения**

1. Метод **систематичности** предопределяет последовательность изложения материала всего курса ритмики, соотношение практической и теоретической частей урока.
2. Метод **сознательности и активности** опирается на активное отношение ребенка к своей деятельности. Самостоятельная, активная деятельность ребенка находится в зависимости от возникающего интереса к предлагаемому заданию, сознательного его восприятия. Активность стимулируется эмоциональностью педагога, образностью музыки, различными играми, и методами поощрения.
3. Метод **наглядности** осуществляется путем практического показа движения педагогом.
4. Метод **доступности и индивидуализации** предусматривает учет возрастных особенностей и возможностей учащихся. Индивидуальный подход предполагает учет типа высшей нервной деятельности, возраста, пола, двигательного статуса ребенка.

**6.Список литературы.**

**Литература, используемая при составлении программы**

1. Базарова Н., Мей В. Азбука классического танца. Л., М., Искусство, 1964.
2. Дополнительные образовательные программы № 4 (4).- Новое образование, 2009
3. Зарецкая Н.В.Танцы для детей младшего дошкольного возраста.- М.: Айрис-пресс, 2007 г.
4. Ионова И.И. Ритмика. Изд. «Гран Дан» 2003г.
5. Кенеман А.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. Москва- 1999 г.
6. Кронова. Е.В. Методическое пособие по ритмике.- М.,1998г.
7. Родительские собрания: тренинги, консультативные вечера, творческие лаборатории, игровые практикумы/ авт.- сост. О.А. Павлова.- Волгоград: Учитель, 2009
8. <https://infourok.ru/parternaya-qimnastika-kompleks-uprazhneniy-2922929.html>
9. <https://kopilkaurokov.ru/vneurochka/prochee/chto-takoie-ritmika>

**Литература для родителей и обучащихся.**

1. Березовский Б.Л. Методика выявления музыкальных способностей у детей. Вопросы психологии. Киев 1987г.
2. Гиппенрейтер Ю.Б. «Общаться с ребенком. Как?» изд. Сфера; Москва; 2003г.
3. Франио Г. Роль ритмики в эстетическом воспитании детей. М.-1997г.