

Филиал государственного бюджетного общеобразовательного учреждения
«Образовательный центр» имени 81 гвардейского мотострелкового полка
п.г.т. Рошинский муниципального района Волжский Самарской области
«Центр внешкольной работы»

Рассмотрена и рекомендована на
методическом совете протокол №1
от 10 августа 2021 года



Утверждено
Приказом № 25 от 12 августа 2021 года
Заведующий филиалом ГБОУ СОШ «ОЦ»
м.р. Волжский Самарской области
«Центр внешкольной работы»
В.Е. Рябков

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

Художественная направленность
Возраст детей: 7-10 лет
Срок образования: 1 год
Вид: модульная

Разработчики:
педагог дополнительного образования
Влад Любовь Васильевна

2021 год

Содержание

1. Пояснительная записка	3
2. Ожидаемые результаты	7
3. Учебно-тематический план	9
4. Содержание программы	11
5. Обеспечение программы	16
6. Список литературы	17

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 минут.

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	1	7	8	Педагогическое наблюдение

	пространстве				
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 Модуль Танцевально-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.

2 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

5. 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 обучения

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
4. Ионова И.И. Ритмика. Изд. «Гран Дан» 2003
5. Кенеман А.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. Москва- 1999
6. Кронова. Е.В. Методическое пособие по ритмике.- М.,1998
7. Родительские собрания: тренинги, консультативные вечера, творческие лаборатории, игровые практикумы/ авт.- сост. О.А. Павлова.- Волгоград: Учитель, 2009

8. <https://infourok.ru/parternaya-gimnastika-kompleks-uprazhneniy-2922929.html>
9. <https://kopilkaurokov.ru/vneurochka/prochee/что-такое-ритмика>

Литература для родителей и обучающихся.

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