

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И МОЛОДЁЖНОЙ ПОЛИТИКИ
СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
АДМИНИСТРАЦИИ МО «КАМЕНСКИЙ ГОРОДСКОЙ ОКРУГ»

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
«Черемховская основная общеобразовательная школа»

Приложение к основной
образовательной программе основного
общего образования

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по курсу внеурочной деятельности
«Ритмика»
спортивно – оздоровительное направление

Составитель программы:
Педагог ДО
Чеповская Анастасия
Анатольевна

Черемхово, 2023

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка	3
Цель и задачи программы	4
2. Содержание общеразвивающей программы	6
Учебный план	6
Содержание учебного плана	6
Планируемые результаты	8
3. Условия реализации общеразвивающей программы	9
Организационно-педагогические условия	9
Материально-техническое обеспечение	10
Кадровое обеспечение	10
Формы аттестации	10
4. Список литературы	11

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа художественной направленности первого года обучения «Ритмика» разработана в соответствии с требованиями следующих нормативных документов:

-Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ

-Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014г. №1726-р)

- Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

-Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;

-СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

-Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. № 09-3242)

-Устав МКОУ Черемховская ООШ.

Направленность программы- художественная

Образовательная деятельность по дополнительной общеобразовательной программе «Ритмика» направлена на развитие коммуникативных навыков, трудолюбия, умения добиваться цели, формирует эмоциональную культуру общения. Кроме того, она развивает ассоциативное мышление, побуждает к творчеству.

Актуальность программы. Танцевальное искусство как мир красоты движения, звуков, сценических костюмов особенно привлекательно и интересно детям. Танец обладает скрытыми резервами для развития и воспитания детей. Соединение движения, музыки и игры, одновременно влияя на ребенка, формируют его эмоциональную сферу, координацию, музыкальность и артистичность, содействуют укреплению здоровья. На занятиях танцами дети развивают слуховую, зрительную, мышечную память, учатся благородным манерам. Учащиеся познают многообразие танца: классического, народного, современного и др.

«Танец – это искусство, которое средствами музыки, движениями и пантомимы передает настроение, чувства и позволяет рассказать целую историю. Искусство танца приносит радость, как исполнителю, так и зрителю. Танец выражает внутренний мир человека, его красота – это совершенство движений и линий человеческого тела, выразительность, легкость, сила, грация» (Т. А. Барышникова)

В хореографии сливаются воедино слуховое (ритмическое) и зрительное

впечатления, естественными и выразительными движениями передаётся эмоциональное состояние человека. Движения под музыку можно рассматривать как важнейшее средство развития телесного опыта ребенка и, следовательно, развития его личности в целом.

Хореография таит в себе огромное богатство для успешного художественного и нравственного воспитания, она сочетает в себе не только эмоциональную сторону искусства, но и приносит радость как исполнителю, так и зрителю, воспитывает художественный вкус и любовь к прекрасному.

Программа разработана на основе собственной практической работы с обучающимися, разными по музыкальным и физическим данным, складу психики и нервной системы, с учётом их интересов, познавательной активности и творческих возможностей, а также с использованием опыта работы Жуковой В.П. («Хореографическое развитие ребёнка»), В отличие от большинства, данная программа позволяет обучаться детям с любым уровнем исходных природных данных (наличие выворотности, танцевального шага, гибкости, чувства ритма, пропорционального телосложения и т. д.).

Новизна программы в том, что в ней интегрированы такие направления, как ритмика, хореография, музыка, пластика, сценическое движение; они даются детям в игровой форме и адаптированы для учащихся младших классов. Педагогическая целесообразность программы заключается в поиске новых импровизационных и игровых форм. Важной задачей педагога является создание положительного эмоционального настроения, снятие психоэмоционального напряжения после учебного дня и обеспечение оптимальной двигательной активности детей.

Хореографическое искусство успешнее всего реализует развитие толерантности, способности к сотрудничеству, ответственности, формирует умение принимать решения и осуществлять их, позволяет ребёнку реально оценивать собственные ресурсы, осознанно выбирать сферу применения имеющихся способностей. Танцевальные занятия развивают детей физически, укрепляют их здоровье: развивают костно-мышечный аппарат, помогают избавиться от физических недостатков, максимально исправляют нарушения осанки, формируют красивую фигуру.

Цель программы : формирование у обучающихся навыков исполнительской деятельности в области хореографического искусства.

Задачи:

1. Образовательные:

- научить владеть своим телом,
- научить простейшим элементам танца различных жанров;
- дать основы музыкально-двигательной культуры.

Развивающие:

- развивать музыкальный слух и чувство ритма, физические качества и качества личностные;
- развивать творческие способности воспитанников.

- развивать двигательные качества и умения: гибкость, пластичность, ловкость, координацию движений, силу, выносливость.
- сохранять и укреплять физическое здоровье обучающихся.
- развивать потребности самовыражения в движении под музыку.
- развивать творческие способности: воображение и фантазию.

Воспитательные:

- воспитать культуру поведения в коллективе, умение преодолевать трудности, упорство, дисциплину, аккуратность.
- содействовать формированию нравственно - коммуникативных качеств личности: умения сопереживать другим, чувства такта и культурного поведения.

Адресат программы: обучающиеся 7 - 11 лет. Набор в учебные группы проводится на свободной основе.

Особенности состава учащихся: постоянный, с участием детей, оказавшихся в трудной жизненной ситуации.

Объем программы – 34 часа (на класс) в соответствии с разной возрастной категорией 1-5класс. Срок освоения программы - 1 год. Режим занятий: 1 раз в неделю по 1 часу каждый класс. В связи с тем, что данный предмет внеурочной деятельности введен первый год, программа рассчитана на начальный этап обучения в каждой возрастной категории.

Формы организации образовательного процесса.

Обучающиеся сформированы в группу одной возрастной категории.

Форма обучения – очная, основная форма занятий: репетиционная.

Ведущими формами организации образовательного процесса являются практическое и репетиционное занятие. Комплексное практическое занятие включает в себя: игровую разминку, изучение нового материала, повторение пройденного, творческие задания.

Виды занятий: групповые занятия, концерты (творческие отчеты).

Формы контроля и итоговой аттестации обучающихся:

входной контроль с целью выявления стартовых возможностей обучающихся (диагностика уровня подготовки детей) – тестовые задания, наблюдение; текущий контроль – на каждом занятии;

итоговый контроль (отчетный концерт коллектива)

Методы контроля: наблюдение, танцевальный этюд (тестовое задание), концертный номер.

2. СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

Учебный план

№	Раздел	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие.	1		1	Входной контроль.
2	Азбука музыкального движения	5	1	4	Текущий контроль на каждом занятии
3	Партерный экзерсис	5	1	4	Текущий контроль на каждом занятии,
4	Элементы классического танца	5	1	4	Текущий контроль на каждом занятии
5	Элементы народно-сценического танца	5	1	4	Текущий контроль на каждом занятии
6	Музыкально-танцевальные игры	3		3	Текущий контроль на каждом занятии
7	Детские массовые танцы	10		10	Итоговый контроль Отчетный концерт
	ИТОГО	34	4	30	

Содержание учебного плана

1. Вводное занятие 1 ч.

Знакомство с планами работы и задачами кружка. Внешний вид. Костюм для занятий. Техника безопасности на занятиях. *Практика 1 ч. Входной контроль. Выполнение тестовых заданий*

2. Азбука музыкального движения. 5 ч.

Теория: Знакомство с искусством хореографии. Мелодия и движение. Темп (быстро, медленно, умеренно). Контрастная музыка (быстро – медленно, громко – тихо, весело – грустно). Сильная доля. Музыкальное вступление. Музыкальная фраза. Постановка корпуса. Правила перестроений из одних рисунков в другие. Просмотр и обсуждение выступлений танцевальных коллективов.

Практика: Музыкально – пространственные упражнения. Маршировка с перестроениями из колонны в шеренгу и обратно, из одного круга - в два, из 2х кругов - в один. Ходьба: пружинящим шагом, на носочках, на пяточках. Танцевальные шаги в образах животных (кошка, лиса, мышка, медведь, цапля). Поворот вправо и влево шагами. Хлопки под ритм музыки.

Игровые упражнения для укрепления опорно-двигательного аппарата, выработки мышечной силы и выносливости, постановки ног, рук, корпуса.

3. Партерный экзерсис – 5 ч

Теория: Координация движения, выворотность ног. Развитие гибкости.

Практика: Комплекс упражнения для развития тела. («Носочки

поссорились» - сидя пятки вместе носки врозь, «Берёзка» - стойка на лопатках, «Лодочка» - лёжа на животе, руки и ноги вытянуты и приподняты, «Самолётик» - лёжа на животе, ноги вытянуты, руки в стороны, «Бабочка» - сидя, ноги согнуты и разведены в стороны, «Складка» - наклон к прямым ногам, «Ёжик» - из положения сидя прокатиться на спине и вернуться в исходное положение, «Комочек».) Развитие мышц и подвижность суставов рук, кистей рук, суставов ног, развитие и укрепление подвижности и натянутости стоп. Развитие выворотности в коленном и тазобедренном суставах. Укрепление мышц спины.

4. Элементы классического танца – 5 ч.

Теория: Поклон. Тренировка суставно-мышечного аппарата: осанка, опора, выворотность. Позиции рук и ног. Экзерсис. Специфика танцевального шага и бега.

Практика: Экзерсис (в форме игры): Позиции ног /1, 2, 6/; Позиции рук /подготовительная, 2, 4./ Релеве («выросли»); Деми плие («пружинка»); Пор де бра: *упражнения для головы* («Часики» - наклоны, «Гуси» - вытянуть шею, «Яблочко катится по блюдечку» - круговое вращение головой); *упражнения для рук* («краску размешали» - круговые вращения кистями, «красим забор» - подъём рук перед собой (из подготовительной позиции через 1ую в 3ю) и возврат в подготовительную, «бабочка» - подъём рук через стороны (из подготовительной позиции через 2ую в 3ю) и возврат в подготовительную); *упражнения для корпуса* («Неваляшки» - наклоны в стороны, вперёд – назад); Соте / прыжки по 2 и 6 позициям/.

5. Элементы народно-сценического танца – 5 ч.

Теория: Сюжеты и темы народных танцев. Особенности народных движений. Характерное положение рук групповом танце - хороводе. Танцевальные шаги, позиции ног, прыжки.

Практика: Русский танец: Позиции рук и ног. Танцевальные шаги: хороводный, притопы. «Ковырялочка», «Моталочка». Подскоки. Хлопки в ладоши. Прыжки.

6. Музыкально-танцевальные игры -3 ч

Теория: Игры, правила игр.

Практика: «Море волнуется», «Кто скорей?», «Отгадай, чей голос?», «Водяной», «Золотые ворота» и др.

7. Детские массовые танцы -10 ч.

Репертуар подбирается в зависимости от интересов, возможностей и способностей учащихся. *Практика:* Тематическая постановка танцевального номера. Разбивка поставленного танца для дальнейшего разучивания. Выбор партий для танцоров.

Планируемые результаты.

Личностные результаты:

- правильно взаимодействовать с партнерами по команде;
- следовать правилам поведения на занятиях, в игровом творческом процессе;

- соблюдать правила игрового общения, о правильном отношении к собственным ошибкам, к победе, поражению;
- работать в группе, в коллективе.

Метапредметные результаты:

- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности;
- иметь нравственно-этический опыт взаимодействия со сверстниками, старшими и младшими детьми, взрослыми в соответствии с общепринятыми нравственными нормами.
- анализировать и сопоставлять, обобщать, делать выводы, проявлять настойчивость в достижении цели.
- 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;
- выражать себя в различных доступных и наиболее привлекательных для ребенка видах творческой и игровой деятельности.
- соблюдать правила поведения в танцевальном классе и дисциплину;
- выступать перед зрителями

Предметные результаты. Обучающиеся должны знать:

- порядок упражнений подготовительной и основной части занятий;
- технику безопасности поведения в танцевальном зале;
- различные танцевальные жанры (народный танец, классический, детский массовый танец);
- исходные положения; позиции рук, ног
- термины, обозначающие характер музыки;
- элементарную анатомию и физиологию организма;
- технику выполнения изучаемых упражнений;

должны уметь:

- различать темп музыки;
- проводить самостоятельно разминку;
- выполнять исходные положения рук, ног, корпуса;
- импровизировать в соответствии с темпом и ритмом музыки;
- двигаться в соответствии с контрастным характером музыки;
- давать характеристику прослушанному произведению;
- запоминать и исполнять танцевальные композиции, передавая характер и образ танца;
- анализировать собственное исполнение и исполнение других;
- ориентироваться в хореографическом зале, делать простые перестроения;
- правильно исполнять поклон.
- начинать движение и заканчивать его синхронно музыкальному сопровождению.
- исполнять выученные танцы, построенные на простейших элементах народно-сценического танца.

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

Организационно-педагогические условия

Режим организации занятий по данной дополнительной общеобразовательной программе определяется календарным учебным графиком и соответствует нормам, утвержденным СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

№	Основные характеристики образовательного процесса	
1	Количество учебных недель в год	34
2	Количество учебных дней	170
3	Количество часов в неделю	1 час в каждом классе
4	Количество недель в I полугодии	16
5	Количество недель во II полугодии	18
6	Начало занятий	01.09.2023 г.
7	Окончание учебного года	30.05.2024 г.

Продолжительность каникул, праздничных и выходных дней

Каникулярный период	Дата		Продолжительность каникул, праздничных, выходных дней
	начало	Окончание	
Осенние каникулы	30.10.2023	5.11.2023	7
Зимние каникулы	01.01.2023	7.01.2024	7
Весенние каникулы	25.03.2024	31.04.2024	7
Летние каникулы	27.05.2024	31.08.2024	Не менее 8 недель
Праздничные дни	23.02.24, 08.03.24, 09.05.24	01.05.24,	4
Выходные дни			35

Материально-техническое обеспечение

Зал. Ноутбук. Мультимедийный проектор. Экран. Микшерский пульт. Колонки. Микрофоны.

Кадровое обеспечение реализации программы.

Педагог дополнительного образования. Образование – высшее, стаж работы в должности педагога доп. образования- 2 года.

Формы аттестации

Реализация программы «Ритмика» предусматривает входной, текущий контроль и итоговую аттестацию обучающихся. Входной контроль проводится в начале учебного года с целью определения уровня развития детей, их способностей через выполнение творческих заданий. Текущий контроль проводится на занятиях в форме педагогического наблюдения за выполнением специальных упражнений, игр, показа танцевальных движений. Итоговая аттестация обучающихся проводится в конце учебного года по окончании освоения программы «Ритмика» в форме творческого отчета-концерта.

4. Список литературы

1. Базарова Н.П. Классический танец. - Л., Искусство, 1984
2. Барышникова Т. «Азбука хореографии». – М.: Айрис-пресс, 2021
3. А.В.Вербицкая А.В. Основы сценического движения.-М.,1973
4. Зуев Е.И. Волшебная сила растяжки. – М.,2020
5. Костровицкая В. «100 ударов классического танца». – Л.: Искусство,1981.
6. Климов А.А. «Основы русского народного танца». – М.: Изд-во МГИК,1994.
7. Поляков С.С. «Основы современного танца» - Ростов-н/Д: Феникс, 2021
8. Шереметьевская Н. «Танец на эстраде». – М.: Искусство,1985.
9. Франио Г. Роль ритмики в эстетическом воспитании детей, - М., 2020
10. Фатеева Л.П. «300 подвижных игр для младших школьников» - Ярославль: Академия развития, 2020.