

**Министерство образования, науки и молодежной политики
Забайкальского края**

**Управление образованием администрации муниципального района
«Сретенский район»**

**Муниципальное образовательное учреждение
«Ломовская средняя общеобразовательная школа»**

Утверждаю Директор МОУ «Ломовская СОШ» _____/ Гусевский И.В. Приказ №____ от _____	Согласовано Руководитель струк. подр. Центр «Точка роста» _____/Е.В.Коновалова «__»_____20__г	Принято на заседании МО классных руководителей Пр.№1 от 28.08.2024
---	--	--

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

структурного подразделения Центр образования гуманитарного и цифрового
профилей «Точка роста»

«Ритмика»

Направленность: художественное

Возраст учащихся: 8-15 лет

Срок реализации программы: 1 год

Автор-составитель: Федорова Т.Г.

педагог дополнительного образования

Центра цифрового и гуманитарного профилей «Точка роста»

Ломы, 2024

Структура программы

Раздел 1 «Комплекс основных характеристик программы».....	3
1.1 Пояснительная записка.....	3
1.2. Цели и задачи программы.....	4
1.3. Содержание программы.....	6
Содержание учебного плана программы.	7
1.4. Планируемые результаты.....	9
Раздел 2 «Комплекс организационно-педагогических условий».....	10
2.1. Календарный учебный график:	10
2.2. Условия реализации программы	10
Информационное обеспечение:	10

Раздел 1 «Комплекс основных характеристик программы»

1.1 Пояснительная записка

Дополнительная образовательная программа танцевального кружка «Ритм» составлена на основе методического пособия «Физическая культура. Ритмические упражнения, хореография и игры», - М.: Дрофа, 2003г, автор Г. А. Колодницкий.

Программа предназначена для работы с учащимися младшего, среднего и старшего школьного возраста.

Для детей школ высокая двигательная активность является естественной потребностью. Она заложена наследственной программой индивидуального развития ребенка и обуславливает необходимость постоянного подкрепления расширяющихся функциональных возможностей органов и структур организма детей. Если эти органы и структуры не проявляют постоянной активности, то процессы их развития тормозятся и как следствие этого возникают разнообразные функциональные и морфологические нарушения.

Повышение двигательной активности полностью сказывается на физическом состоянии учащихся.

Актуальность программы. Сегодня задача формирования всесторонне развитой личности, способной самостоятельно мыслить и творчески работать, приобретает очень актуальный характер. Уже на начальном этапе обучения важно не только формировать умение понимать прекрасное, но и стремиться создавать прекрасное вокруг себя. Именно на занятиях художественной направленности развиваются творческие способности создавать конкретные образы, отображать своё отношение к окружающему. На занятиях ребята знакомятся с разного рода танцевальными движениями, что позволяет раскрыть возможности хореографической деятельности. Это содействует нестандартной видимости окружающего мира, пробуждает их фантазию и воображение. В процессе знакомства с разными танцами ребенок развивается, он наблюдает, сравнивает, находит решение, придумывает, додумывает, фантазирует, экспериментирует. Это значит - включается в поиск и творчество. Поэтому одной из главных задач данной программы (как теоретической, так и практической части) является развитие эстетического вкуса и креативности учащихся.

Новизна программы: программа носит инновационный характер, так как в системе работы используются нетрадиционные методы и способы развития творчества детей: стилевой и системный подход, метод творчества, метод импровизации и сценического движения а так же игровые методы обучения. В этом и есть отличительная особенность данной программы от уже существующих.

Хореографическое искусство учит детей красоте и выразительности движений, формирует фигуру, развивает двигательную активность, гибкость и пластичность.

Программа «Ритм» относится к художественной направленности. По виду - общеразвивающая, по цели – познавательная. Основу программы составляют комбинированные, практические и теоретические часы.

Программа разработана для учащихся 2-9 классов (младшего и старшего звеньев) и рассчитана на 35 часов в год, 1 час в неделю.

При организации работы с учащимися учитываются их возрастные особенности, уровень подготовки и развития в целом. Теоретическая часть введена в форме объяснений, пояснения в сочетании с практикой. В процессе занятий учащиеся осваивают выразительность танцевальных движений, приобретают навыки самоанализа, самотворчества.

По диагностическим данным, дети в 5-летнем возрасте дают до 90% оригинальных ответов, в 7-летнем 20 %, а взрослые лишь 2 %. Это те, которые выдержали давление социума и остались творческими личностями. Эти цифры заставляют задуматься о том, как важно не упустить момент и не оттолкнуть, а, наоборот, приблизить, заинтересовать, научить видеть и творчески реализовывать себя. Именно в школе закладывается фундамент творческой личности, именно на этом этапе закрепляются нравственные нормы поведения в обществе, формируется духовность будущего гражданина. Хореография – это прекрасное средство физического, эстетического развития и саморазвития детей.

1.2. Цели и задачи программы

Цель программы: развитие художественно-творческих способностей, музыкальности и пластичной выразительности.

Задачи:

Личностные:

- сохранение интереса к творческой деятельности;
- развитие творческой активности и художественного вкуса;
- воспитание чувств эстетических переживаний, умения видеть красивое в окружающем, видеть элементы выразительности образа.

Метапредметные:

- развитие способности самостоятельно находить сюжеты, технику выполнения своих танцев ;
- развитие специальных хореографических умений и навыков;
- овладение элементарными навыками и умениями танцевальной деятельности, усвоение знаний о разнообразных танцах, изучаемых на занятиях ритмики.

Образовательные (предметные):

- ознакомление с нетрадиционными техниками изображения, их применением, выразительными возможностями, свойствами изобразительных материалов;

- обучение различным приемам и техникам хореографической деятельности;

- ознакомить с основными терминами, понятиями, используемыми в хореографической деятельности.

- развивать внимание, воображение, координацию, пластику движений.

Учебно-тематический план

№	Тема занятия	Количество часов			Формы аттестации
		теория	практика	всего	
1	Ритмика	2	5	7	Педагогическое наблюдение
2	Элементы классического танца	2	6	8	Педагогическое наблюдение
3	Элементы русского народного танца	1	5	6	Педагогическое наблюдение
4	Элементы бального танца	1	5	6	Педагогическое наблюдение
5	Постановочно – репетиционная работа	1	7	8	Педагогическое наблюдение
	Итого			35	

1.3. Содержание программы

№ урока	Раздел, тема урока	Кол-во часов
1	<u>Ритмика</u> Упражнения на дыхание	7 1
2	Физиологическая разминка по принципу сверху вниз	1
3	Поднимание рук и ног одновременно и поочередно	1
4	Движения в образах	1
5	Пантомима	1
6	Пластичные упражнения	1
7	Связка танцевальных движений	1
8	<u>Элементы классического танца</u> Постановка корпуса, поклон	8 1
9	Позиции рук, ног	1
10	Движение в координации рук и ног по позициям, повороты	1
11	Понятие «Точка»	1
12	Верчения на середине зала, в диагонали	1
13	Движения классического танца	1
14	Этюд	1
15	Координация рук и ног в исполнении движений на середине	1
16	<u>Элементы русского народного танца</u> Постановка корпуса, поклон	6 1
17	Танцевальные шаги – с каблука, боковые	1
18	Шаг с притопом. Притопы- одинарный, двойной, тройной	1
19	«Ковырялочка» «Моталочка»	1
20	Отработка движений танца «Плясовая»	1
21	Постановка танца «Плясовая»	1
22	<u>Элементы бального танца</u> Основные позиции рук. Основные позиции ног. Поклон	6 1
23	Прямой вальсовый шаг. Прямой вальсовый шаг с поворотом. Вальсовое движение «Лодочка»	1

24	Изучение движений танца «Вальс»	1
25	Отработка движений танца «Вальс»	1
26	Соединение движений танца «Вальс» в комбинации	1
27	Постановочно-репетиционная работа Танцевальный номер «Вальс»	8 1
28	Танцевальный номер «Плясовая»	1
29	Простые движения танцевального номера Отработка простых движений	1
30	Сложные движения танцевального номера Отработка сложных движений	1
31	Соединение простых и сложных движений в комбинации	1
32	Работа под счет	1
33	Работа с музыкальным сопровождением	1
34	Отработка движений	1
35	Постановка танцев	1

Содержание учебного плана программы.

Раздел	Содержание тем программы
1. Ритмика	1. <u>Ритмические упражнения: Теория</u> - упражнения на дыхание; - физиологическая разминка по принципу сверху вниз. 2. <u>Упражнения на ковриках: Практика</u> - лежа на животе – поднятие рук и ног одновременно и поочередно, покачивание; - лежа на спине – поднятие ног, махи ногами; - сидя – сгибание туловища, упражнения для стоп, махи ногами, выпрямление спины; - статические позы (вспомогательные) – «кузнечик», «змея», «верблюд» и т.д. 3. <u>Упражнения для развития художественно-творческих способностей: Теория</u> - движения в образах; - пантомима. 4. <u>Упражнения на пластику и расслабление:</u>

	<u>Практика</u> - пластичные упражнения для рук; - наклоны корпуса в координации с движениями рук; - напряжение и поочередное расслабление всех мышц тела. 5. <u>Пространственные упражнения: Практика</u> - продвижения с прыжками, бег, поскоки; - перестроение из одной фигуры в другую. 6. <u>Ритмические комбинации: Практика</u> - связки ритмичных движений; - этюды; - танцевальная импровизация.
2.Элементы классического танца	1. <u>Постановка корпуса, позиции ног (I, II, III, IV, V), позиции рук (I, II, III, подготовительная)</u> в центре зала, <u>поклон</u> (усложнение). Теория - плие; - пор-де-бра. 2. <u>Упражнения на середине зала: Практика</u> - приседания и полуприседания; - поднимание стопы на полупальцы; - движение в координации рук и ног по позициям, повороты. 3. <u>Прыжки, верчения: Теория</u> - прыжки на месте по I, II, III позициям ног; - верчения на середине зала (понятие «точки»), в диагонали. 4. <u>Комбинации движений классического танца: Практика</u> - этюды; - координация движений рук и ног в исполнении прыжков и верчений; - координация рук и ног в исполнении движений на середине.
3.Элементы русского народного танца	1. <u>Основные положения рук, ног, постановка корпуса, поклон</u> (усложнение). Теория 2. <u>Основные танцевальные движения: Практика</u> - танцевальные шаги – с каблука, боковые, с притопом, бег, притопы – одинарный, двойной, тройной; - «Ковырялочка», «Моталочка», «Гармошка»; - повороты, прыжки. 3. <u>Комбинации русского народного танца</u>

	<u>«Плясовая». Практика</u>
4.Элементы бального танца	1. <u>Основные положения рук, ног, положения в паре, поклон</u> (усложнение). Теория 2. <u>Основные элементы бального танца: Практика</u> - элементы танца «Вальс» - прямой вальсовый шаг, прямой вальсовый шаг с поворотом, вальсовое движение «Лодочка»; - свободная композиция (работа в паре); - элементы танца «Рок-н-ролл» - основной ход, приставные шаги, прыжки, повороты. 3. <u>Комбинации бальных танцев «Вальс»</u> - с элементов в хореографические комбинации. Прак
5.Постановочно-Репетиционная работа	1. <u>Изучение движений танцевального номера; Теория</u> 2. <u>Отработка движений танцевального номера; Практика</u> 1. <u>Соединение движений в комбинации;</u> 2. <u>Разводка комбинаций танцевального номера в сценический рисунок;</u> 3. <u>Репетиционная работа.</u>

1.4.Планируемые результаты

Личностные:

- повышение интереса к творческой деятельности;
- развитие творческой активности и художественного вкуса;
- воспитание чувств эстетических переживаний, умения видеть красивое в окружающем, видеть элементы выразительности образа.

Метапредметные:

- развитие способности самостоятельно находить сюжеты, технику выполнения для реализации своих танцев;
- развитие специальных хореографических умений и навыков;
- овладение элементарными навыками и умениями хореографической деятельности, усвоение знаний о разнообразных танцевальных движениях, используемых на занятиях ритмики.

Образовательные (предметные):

- ознакомление с нетрадиционными техниками хореографии, их применением, выразительными возможностями, свойствами танца ;
- обучение различным приемам и техникам хореографической деятельности;
- ознакомить с основными терминами, понятиями, используемыми в хореографической деятельности.

Раздел 2 «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1. Календарный учебный график:

Количество учебных недель - 35 недель.

Продолжительность каникул:

- осенние каникулы-29.10-07.11. 2023. (10 дней).
- зимние каникулы – 30.12. 2023. – 11.01.2024 (14 дней).
- весенние каникулы – 24.03.24. – 02.04.2024. (9 дней).

Начало учебных занятий для первого года обучения – 01.09.2023.

Конец учебного года – 29 мая 2024г.

2.2. Условия реализации программы

Материально - техническое оснащение:

спортивный зал, музыкальный центр, аудиозаписи на usb-носитель, диски, также тренировочный материал: обручи, мячи, скакалки, гимнастические ленты. Количество материалов и инструментов рассчитано на количество детей.

Информационное обеспечение:

- 1 Бочкарева, Н.И. Ритмика и хореография [Текст]/Н.И. Бочкарева.– Кемерово, 2000. – 101 с.
2. Буренина А. И. Ритмическая мозаика. С. – Петербург, 2000. – С5.
3. Дереклеева Н. И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья. 1-5 классы.– Москва «ВАКО», 2005
4. Зенн Л. В. Всестороннее развитие ребенка, средствами музыки и ритмических движений на уроках ритмики // <http://www.kindergenii.ru>
5. Зими́на, А.Н. Основы музыкального воспитания и развития детей младшего возраста / А.Н. Зими́на. М.: Владос, 2000.
6. Каплунова И. Пособие для воспитателей и музыкальных руководителей детских дошкольных учреждений. Этот удивительный ритм. Развитие чувства ритма у детей. /И. Каплунова, И. Новоскольцева. – Санкт-Петербург «Композитор», 2005.
7. Колодницкий, Г.А. Музыкальные игры, ритмические упражнения и танцы для детей / Г.А. Колодницкий. – М.: Гном-Пресс, 2000. – 61с.

8. Кошмина И.В. Музыкальный букварь.— Москва «ОЛИСС, ДЕЛЬТА», 2005.

9. Михайлова М.А. Развитие музыкальных способностей детей. Популярное пособие для родителей и педагогов /М.А.Михайлова. – Ярославль «Академия развития», 2002.

2.3. Формы аттестации

С момента поступления ребенка в объединение проводится педагогический мониторинг с

целью выявления уровня обучения и развития, формирования хореографических

способностей, определения задач индивидуального развития:

- первичная диагностика;
- промежуточная аттестация;
- итоговая аттестация.

(«Программа педагогического мониторинга» представлена в Приложении № 2 к программе)

Результаты педагогического мониторинга фиксируются в журнале и оцениваются по

10-бальной системе:

Минимальный уровень: 0 – 4 балла.

Средний уровень: 5 – 8 баллов.

Максимальный уровень: 9 – 10 баллов.

Вводный контроль (первичная диагностика) проводится в начале учебного года для

определения уровня подготовки обучающихся. Форма проведения – педагогическое

наблюдение.

Текущий контроль уровня теоретических знаний, практических навыков и умений

осуществляется на каждом занятии: беседа, опрос, наблюдение педагога за практической

деятельностью, просмотры и контрольные упражнения, взаимооценка, оценка педагогом,

выполненной учащимся работы.

Уровень умений и навыков воспитанников проверяется по результатам практической

деятельности в соответствии со степенью их усвоения. Важным видом текущего контроля

является контроль техники исполнения движений, который производит педагог совместно с

воспитанником в процессе занятий.

Промежуточный контроль (промежуточная аттестация) проводится один раз в год

(декабрь) в форме открытого занятия.

Итоговый контроль уровня теоретических знаний, практических навыков и умений

воспитанников осуществляется в конце каждой темы. Итоговая аттестация проходит в виде

итогового занятия с использованием устного опроса с целью выяснения усвоенных

теоретических понятий и выполнением разученных комплексов гимнастических упражнений.

Формы итоговой аттестации – открытое занятие, участие в концертной программе.

2.4. Оценочные материалы

Формы выявления полученных знаний:

собеседование, практические задания,

творческие задания, открытые занятия, концерты, участие в конкурсах и фестивалях

различного уровня, мероприятиях, посвященных знаменательным и памятным датам.

2.5. Методические материалы

методические пособия и учебные пособия по обучению современному танцу; литература по ритмике, пластике, танцу;

словари терминов;
описание техники безопасности.

2.6. Дидактические материалы

иллюстрации;
фотографии;
видео – аудиозаписи;
фонограммы, CD, DVD диски, кассеты.

3.Список литературы

Бриске И.Э. Ритмика и танец. Челябинск, 1993г.
Барышникова Т. Азбука хореографии. Внимание: дети. Москва 2000г.
Ерохина О.В Школа танцев для детей. Мир вашего ребенка. Ростов - на –
Дону
«Феникс» 2003г.
Роот З.Я. Танцы с нотами для детского сада. Москва 2007г.
Зарецкая Н.В. Танцы для детейстаршего дошкольного возраста. Москва
2007г.
Чибрикова-Луговская А.Е. Ритмика. Москва 1998г.
Михайлова М.А., Воронина Н.В. Танцы, игры, упражнения для красивого
движения.
Ярославль 2004г.
Интернет-ресурсы
«Ритмика и танец» (Е.В. Ротчев, преподаватель, заведующий
хореографическим
отделением Детской школы искусств имени С.П. Дягилева города Москвы)
«Хореография. Ансамбль песни и пляски имени В.С. Локтева. Начальная
хореография
для детей 3 – 6 лет» (Коротеев И.В., педагог дополнительного образования).

Приложение 1

3.1 Календарный учебный график программы

№ п/п	Месяц	Чи сл о	Время проведен ия занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место провед ения	Форма контроля
1	сентябрь		15.10 16.00	Группово е занятие	1	Упражнения на дыхание	спорти вный	Педагогическ ое наблюдение

							зал	
2	сентябрь		15.10 16.00	Групповое занятие	1	Физиологическая разминка по принципу сверху вниз	спортивный зал	Педагогическое наблюдение
3	сентябрь		15.10 16.00	Групповое занятие	1	Поднимание рук и ног одновременно и поочередно	спортивный зал	Педагогическое наблюдение
4	сентябрь		15.10 16.00	Групповое занятие	1	Движения в образах	спортивный зал	Педагогическое наблюдение
5	октябрь		15.10 16.00	Групповое занятие	1	Пантомима	спортивный зал	Педагогическое наблюдение Педагогическое наблюдение
6	октябрь		15.10 16.00	Групповое занятие	1	Пластичные упражнения	спортивный зал	Педагогическое наблюдение
7	октябрь		15.10 16.00	Групповое занятие	1	Связка танцевальных движений	спортивный зал	Педагогическое наблюдение
8	октябрь		15.10 16.00	Групповое занятие	1	Постановка корпуса, поклон	спортивный зал	Педагогическое наблюдение
9	ноябрь		15.10 16.00	Групповое занятие	1	Позиции рук, ног	спортивный зал	Педагогическое наблюдение
10	ноябрь		15.10 16.00	Групповое занятие	1	Движение в координации рук и ног по позициям, повороты	спортивный зал	Педагогическое наблюдение
11	ноябрь		15.10 16.00	Групповое занятие	1	Понятие «Точка»	спортивный зал	Педагогическое наблюдение
12	ноябрь		15.10 16.00	Групповое занятие	1	Верчения на середине зала, в диагонали	спортивный зал	Педагогическое наблюдение
13	декабрь		15.10 16.00	Групповое занятие	1	Движения классического танца	спортивный зал	Педагогическое наблюдение

14	декабрь		15.10 16.00	Групповое занятие	1	Этюд	спортивный зал	Педагогическое наблюдение
15	декабрь		15.10 16.00	Групповое занятие	1	Координация рук и ног в исполнении движений на середине	спортивный зал	Педагогическое наблюдение
16	декабрь		15.10 16.00	Групповое занятие	1	Элементы русского народного танца Постановка корпуса, поклон	спортивный зал	Педагогическое наблюдение
17	январь		15.10 16.00	Групповое занятие	1	Танцевальные шаги – с каблука, боковые	спортивный зал	Педагогическое наблюдение
18	январь		15.10 16.00	Групповое занятие	1	Шаг с притопом. Притопы-одинарный, двойной, тройной	спортивный зал	Педагогическое наблюдение
19	январь		15.10 16.00	Групповое занятие	1	«Ковырялочка» «Моталочка»	спортивный зал	Педагогическое наблюдение
20	февраль		15.10 16.00	Групповое занятие	1	Отработка движений танца «Плясовая»	спортивный зал	Педагогическое наблюдение
21	февраль		15.10 16.00	Групповое занятие	1	Постановка танца «Плясовая»	спортивный зал	Педагогическое наблюдение
22	февраль		15.10 16.00	Групповое занятие	1	Элементы бального танца Основные позиции рук. Основные позиции ног. Поклон	спортивный зал	Педагогическое наблюдение
23	февраль		15.10 16.00	Групповое занятие	1	Прямой вальсовый шаг. Прямой вальсовый шаг с поворотом. Вальсовое движение «Лодочка»	спортивный зал	Педагогическое наблюдение

24	март		15.10 16.00	Групповое занятие	1	Изучение движений танца «Вальс»	спортивный зал	Педагогическое наблюдение
25	март		15.10 16.00	Групповое занятие	1	Отработка движений танца «Вальс»	Танцевальный зал	Педагогическое наблюдение
26	март		15.10 16.00	Групповое занятие	1	Соединение движений танца «Вальс» в комбинации	спортивный зал	Педагогическое наблюдение
27	март		15.10 16.00	Групповое занятие	1	Танцевальный номер «Вальс»	спортивный зал	Педагогическое наблюдение
28	апрель		15.10 16.00	Групповое занятие	1	Танцевальный номер «Плясовая»	спортивный зал	Педагогическое наблюдение
29	апрель		15.10 16.00	Групповое занятие	1	Простые движения танцевального номера Отработка простых движений	спортивный зал	Педагогическое наблюдение
30	апрель		15.10 16.00	Групповое занятие	1	Сложные движения танцевального номера Отработка сложных движений	спортивный зал	Педагогическое наблюдение
31	апрель		15.10 16.00	Групповое занятие	1	Соединение простых и сложных движений в комбинации	спортивный зал	Педагогическое наблюдение
32	май		15.10 16.00	Групповое занятие	1	Работа под счет	спортивный зал	Педагогическое наблюдение
33	май		15.10 16.00	Групповое занятие	1	Работа с музыкальным сопровождением	спортивный зал	Педагогическое наблюдение
34	май		15.10 16.00	Групповое занятие	1	Отработка движений	спортивный зал	Педагогическое наблюдение
35	май		15.10 16.00	Групповое занятие	1	Постановка танцев	спортивный зал	Педагогическое наблюдение

							вный зал	наблюдение Промежуточн ая аттестация концерт
--	--	--	--	--	--	--	-------------	---