

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 93»

05-03

Принято на заседании
Педагогического совета
Протокол № 14 от 30.08.2022



Утверждаю
Директор школы № 93

Приказ № 238-ОД от 31.08.2022

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Ритмика»

Возраст обучающихся: 8-10
Срок реализации: 1 год

Составитель:
Болтачева Александра Ивановна

Ижевск 2022

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В концепции модернизации российского образования подчёркивается важность художественного образования, использования познавательных и воспитательных возможностей предметов художественной направленности, формирующих у обучающихся творческие способности, чувство прекрасного, эстетический вкус, нравственность.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Ритмика» имеет *художественную направленность*.

Актуальность данной общеобразовательной программы характеризуется тем, что в настоящее время со стороны родителей и детей растёт спрос на образовательные услуги в области учебной дисциплины, развивающей у детей чувство ритма. Очень часто дети начинают заниматься ритмикой уже в дошкольном возрасте, так как родители справедливо считают, что ребёнок, который умеет танцевать, развивается быстрее и гармоничнее своих сверстников.

Системный подход направлен на достижение целостности и единства всех составляющих компонентов программы. Программа практикоориентирована и теоретические знания дети получают в процессе освоения программных движений.

Данная программа учитывает физиологические и психические особенности развития детей младшего школьного возраста к занятиям «Ритмика». В данной программе подобраны именно те упражнения и методы их преподавания, которые способствуют закреплению мотивации у детей к дальнейшим занятиям. Программа основана на следующих методических материалах:

- Машкова Е.И. Программа «Ритмика» для начальной школы. – М.: Просвещение, 1997;
- Воеводская М.В., Буланая Е.В. Программа школы искусств при Удмуртском республиканском колледже культуры. – Ижевск, 2003;

Содержание программы составлено с учётом требований ФГОС школьного образования:

Требования ФГОС	Дополнительность программы
<ul style="list-style-type: none"> ● ребёнок уверен в своих силах, открыт внешнему миру, положительно относится к себе и к другим, обладает чувством собственного достоинства. ● умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам, различать условную и реальную ситуации, в том числе игровую и учебную; ● ребёнок может контролировать свои движения и управлять ими; ● ребёнок способен к волевым усилиям в разных видах деятельности, преодолевать сиюминутные побуждения, доводить до конца начатое дело. ● ребёнок может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, правилам безопасного поведения и личной гигиены; 	<ul style="list-style-type: none"> ● занятия ритмикой способствуют формированию уверенности в своих силах, за счёт дифференцированного подхода к постановке задач. Раннее знакомство детей с ритмикой помогает избежать насилия над физическими и психическими данными детей. ● в ходе реализации программы педагог добивается естественности и устраняет напряжение в поведении детей при изучении материала, приучает их к адекватной реакции на замечания по поводу ошибок. ● на занятиях ритмикой у детей в игровой форме развивается элементарная координация, чувство ритма и активная эмоциональная реакция на музыку. Шаги, бег, прыжки готовят тело к более сложным движениям.

Характеристика обучающихся

Для обучения по данной программе принимаются все желающие от 7 до 10 лет.

Основные критерии отбора:

- желание развить чувство ритма;
- наличие элементарных ритмических данных (музыкальность, физические данные);
- отсутствие противопоказаний по здоровью.

Формы организации образовательного процесса:

- фронтальная;
- в парах;
- групповая;

Формы занятий:

- традиционное занятие;
- комбинированное занятие;
- практическое занятие;
- открытое занятие.

Срок реализации программы один год.

Занятия проводятся один раз в неделю по одному часу, в год 28 часов.

В соответствии с СанПиН 2.4.4.3172-14 длительность одного академического часа – 40 минут.

1.2 ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель программы: пробудить интерес к занятиям по учебной дисциплине, развивающей у детей чувство ритма.

Задачи:

- формирование мотивации к занятиям по ритмике;
- выявление особенностей психофизических процессов ребёнка на начальном этапе хореографической подготовки;
- воспитание уважительного отношения к педагогу.

1.3 СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебно-тематический план

	Название разделов и тем	Всего часов	В том числе		Форма контроля
			Теория	Практика	
	Вводное занятие. Что такое «Ритмика»? Основные понятия.	1	1		Беседа Педагогическое наблюдение
1	Хореографическая азбука	8	2	6	Беседа
1.1	Упражнения на ориентировку в пространстве	2	0,5	1,5	Педагогическое наблюдение
1.2	Позиции рук. Позиции ног. Основные правила	2	0,5	1,5	
1.3	Par terre	2	0,5	1,5	
1.4	Дыхательная гимнастика	2	0,5	1,5	
2	Музыка и танец	8	2	6	Творческий показ
2.1	Постановка танца к новогоднему конкурсу «В гостях у сказки»	3	-	3	
2.2	Музыкально-подвижные игры	3	0,5	2,5	
2.3	История танцевального искусства	1	1	-	

2.4	Формы хореографического искусства	1	0,5	0,5	
3	Танцевальные композиции	10	1,5	8,5	Творческий показ
3.1	Народный танец	3	0,5	2,5	
3.2	Классический танец	3	0,5	2,5	
3.3	Эстрадный танец	4	0,5	3,5	
	Итоговое занятие	1	-	1	Открытое занятие
	Итого:	28	5,5	22,5	

Содержание учебно-тематического плана

Вводное занятие

Знакомство.

Инструктаж по технике безопасности.

Стартовая диагностика.

1. ХОРЕОГРАФИЧЕСКАЯ АЗБУКА

1.1. Упражнения на ориентировку в пространстве

Теория: Особенности построения рисунков и фигур. Особенности исполнения различных видов шагов.

Практика: Различные построения рисунков и фигур (круг, квадрат, змейка, цепочка, звёздочка, круг, ворота), приёмы перестройки из одной фигуры в другую. Использование различных видов шагов (шаг с носка, на пятках, на полупальцах, в полуприсяде, приставной, бег, сгибая ноги сзади, спереди, прямые вперёд, галоп вперёд и в сторону, подскоки). Развитие чувства музыкального ритма.

1.2. Позииции рук. Позииции ног. Основные правила

Теория: Особенности развития отдельных групп мышц и подвижности суставов. Важность упражнений.

Практика: Упражнения для различных частей тела (шеи, плечевого пояса, рук, корпуса, ног). Подбор упражнений для разогрева мышц, развитие координации, быстроты мышечных реакций, ритмическая основа упражнений в соответствии с музыкальным материалом.

Упражнения для шеи и плечевого пояса:

- наклоны, повороты, полуповороты шеи;
- подъёмы и опускание плеч, круговые движения плечами вместе и поочерёдно

Упражнения для рук:

- сгибания, разгибания, вращения, напряжение, расслабление, одновременное и поочерёдное.

Упражнения для корпуса:

- наклоны, повороты, круговые вращения

Упражнения для ног:

- подъём на полупальцах, приседания, полуприседания, перенос центра тяжести с ноги на ногу, подъёмы ног в различных направлениях;
- прыжки с двух ног на одну, с одной на две, с двух на две, на одной ноге, с различными поворотами, с разведением ног и т.д.

1.3 Par terre.

Теория: Упражнения для развития физических данных выполняются на полу, на коврик. Цель упражнений – повысить гибкость суставов, эластичность связок, развить силу мышц.

Практика:

- Упражнения на развитие подвижности голеностопного, коленного, тазобедренного суставов.
- Укрепление мышц брюшного пресса, спины
- Развитие гибкости позвоночника
- Укрепление мышц плечевого пояса
- Упражнения на растяжку

1.4 Дыхательная гимнастика

Теория: Цель упражнений - развить навыки правильного дыхания при физических нагрузках.

Практика: Дыхательная гимнастика.

Упражнение «Погончики»

Исходное положение: станьте прямо, кисти рук сожмите в кулаки и прижмите к животу на уровне пояса. В момент вдоха резко толкайте кулаки вниз к полу, как бы отжимаясь от него (плечи напряжены, руки прямые, тянутся к полу). Затем кисти рук возвращаются в и.п. на уровень пояса. Плечи расслаблены — выдох «ушел». Выше пояса

кисти рук не поднимайте. Сделайте подряд уже не 4 вдоха-движения, а 8. Затем отдых 3—4 секунды и снова 8 вдохов-движений. Норма: 12 раз по 8 вдохов-движений. Упражнение «Погончики» можно делать стоя, сидя и лежа.

Упражнение «Повороты головы»

Исходное положение: станьте прямо, ноги чуть уже ширины плеч. Поверните голову вправо — сделайте шумный, короткий вдох носом с правой стороны. Затем поверните голову влево — «шмыгните» носом с левой стороны. Вдох справа — вдох слева. Посередине голову не останавливать, шею не напрягать, вдох не тянуть! Помните! Выдох должен совершаться после каждого вдоха самостоятельно, через рот. Норма: 12 раз по 8 вдохов-движений.

Упражнение «Ушки»

Исходное положение: станьте прямо, ноги чуть уже ширины плеч. Слегка наклоните голову вправо, правое ухо идет к правому плечу — шумный, короткий вдох носом. Затем слегка наклоните голову влево, левое ухо идет к левому плечу — тоже вдох. Чуть-чуть покачайте головой, как будто кому-то мысленно говорите: «Ай-ай-ай! Как не стыдно!» Смотреть нужно прямо перед собой. (Это упражнение напоминает «китайского болванчика»).

Вдохи делаются одновременно с движениями. Выдох должен происходить после каждого вдоха (не открывайте широко рот!). Норма: 12 раз по 8 вдохов-движений.

Упражнение «Кошка»

Исходное положение: станьте прямо, ноги чуть уже ширины плеч (ступни ног в упражнении не должны отрываться от пола).

Сделайте танцевальное приседание и одновременно поворот туловища вправо — резкий, короткий вдох. Затем такое же приседание с поворотом влево и тоже короткий, шумный вдох носом. Вправо — влево, вдох справа — вдох слева. Выдохи происходят между вдохами сами, произвольно. Колени слегка сгибайте и выпрямляйте (приседание легкое, пружинистое, глубоко не приседать). Руками делайте хватательные движения справа и слева на уровне пояса. Спина абсолютно прямая, поворот — только в талии. Норма: 12 раз

по 8 вдохов-движений. Упражнение «Кошка» можно делать также сидя на стуле и лежа в постели (в тяжелом состоянии).

2. МУЗЫКА И ТАНЕЦ

2.1 Постановка танца к новогоднему конкурсу «В гостях у сказки»

Практика:

Разучивание танцевальной постановки.

2.2 Музыкально-подвижные игры

Теория:

Объяснение материала.

Практика:

Игры на определение динамики музыкального произведения;

Игры для развития ритма и музыкального слуха;

Игры-превращения: хлопки и удары ногой на каждый счет и через счет. Выполнение движений руками в различном темпе. Только на первый счет хлопки. Различие динамики звука "громко" и "тихо".

2.3 История танцевального искусства

Теория:

Мини-лекция о возникновении и развитии танца.

2.4 Формы хореографического искусства

Теория:

Беседа о существующих формах хореографического искусства.

Практика:

Демонстрация форм хореографического искусства.

3. ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ КОМПОЗИЦИИ

3.1 Народный танец (Удмуртский, русский)

3.2 Классический танец (Вальс, па-де-грас, полька)

3.3 Эстрадный танец (Джаз, хип-хоп)

Итоговое занятие

Итоговая диагностика. Проверка уровня практических навыков – практические задания. Проверка уровня знаний – опрос.

2 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Учитывая специфику программы «Ритмика» необходимы следующие условия:

- класс с зеркалами, удобным полом;
- раздевалки;
- форма (мальчики – белая футболка, черные трико; девочки – белая футболка и спортивные шорты);
- воспроизводящая и записывающая видеотехника (магнитофон, аудио и видео записи);
- костюмы, бутафория;
- обувь (балетки, чешки);

Успешное выполнение программы складывается из комплекса необходимых требований к педагогу.

Педагогу необходимо иметь и совершенствовать:

- профессиональные знания для того, чтобы правильно распределять материал в соответствии с возрастными, физиологическими возможностями детей;
- знания в области психологических особенностей детского возраста для того, чтобы находить индивидуальный подход к обучающимся и успешно работать с коллективом;
- свой эмоциональный творческий потенциал для того, чтобы уметь создавать творческую атмосферу в коллективе, пробуждать инициативу участников коллектива.

2.1 ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

Для отслеживания динамики освоения образовательной программы осуществляется стартовая и итоговая диагностика (практикуется видеозапись).

Текущий контроль осуществляется в процессе проведения каждого учебного занятия и направлен на закрепление теоретического материала по изучаемой теме и на формирование практических умений.

Формы промежуточной аттестации:

практическое задание;

наблюдение;

Форма итоговой аттестации:

открытое занятие для родителей.

Результат программы «Ритмика» отслеживается путем наблюдения. Итоговая аттестация включает в себя проверку практических навыков.

2.2 ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Критерии оценивания

8-10 баллов – высокий уровень – самостоятельное чёткое выполнение элементов, без помощи педагога, эмоциональное исполнение ритмических комбинаций.

5-7 баллов – средний уровень – для выполнения элементов необходима поддержка педагога.

2.3 МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

- На занятиях активно используются игровые методики, объяснительный, иллюстративный методы.
- Методы обучения:
 - практическая работа (упражнения в середине зала, повторение упражнений);
 - «развитие по спирали» многократное повторение тем на разных этапах в усложнённом варианте;
 - игровые и музыкальные комбинации для развития чувства ритма;

- игры для развития эмоциональности;
 - объяснения и беседы;
 - показ;
 - повтор за педагогом;
 - наблюдение за музыкой.
- Музыкальную основу общеобразовательной программы составляют произведения композиторов классиков, народная музыка России, музыка стран ближнего и дальнего зарубежья. Отбор музыкальных произведений осуществляется с учётом их доступности, художественной выразительности, образовательной и воспитательной направленности. При формировании репертуара соблюдается принцип доступности, то есть соответствие сценического произведения возрастным, исполнительским, художественным возможностям участников коллектива. В основе репертуара воспитанников младшего возраста:
- народные танцы, построенные на несложных танцевальных элементах и простых композициях;
 - танцы игрового характера;
 - сюжетные танцы (инсценировки детских песен, сказок и др.)

Формы подведения итогов по разделам

№	Раздел	Форма занятий	Приёмы, методы, дидактический материал.	Оснащение	Формы контроля
1.	Хореографическая азбука	Групповая	Показ, повтор за педагогом, погружение в музыкальный материал. Используется метод эмоциональной драматургии музыкального материала. Мошкова Е.И. Программа «Ритмика» для начальной школы. – М.: Просвещение, 1997 Нотный материал для концертмейстера	Музыкальное сопровождение, видеоматериал	Наблюдение
2.	Музыка и танец	Групповая	Показ, повтор за педагогом танцевальных элементов, Материалы для бесед с обучающимися: История танцевального искусства Формы хореографического искусства	Беседы, музыкальное сопровождение, просмотр видеоматериалов выступлений: - Государственный Академический ансамбль песни и танца Удмуртской Республики «Италмас» имени Анатолия Васильевича Мамонтова; - Ансамбль народного танца имени Игоря Моисеева; - Балет Аллы Духовой TODES.	Наблюдение
	Танцевальные композиции	Групповая	Показ, повтор за педагогом, погружение в музыкальный материал. Диски с записями концертных номеров детской школы – студии народного танца «Италмас» им. Л.В. Мамонтовой.	Захаров Р. «Сочинение танца».- Москва: «Искусство», 1983 Просмотр видеозаписей концертных номеров.	Практическое задание Открытое занятие

Перечень дидактического материала и методических пособий

Перечень дидактического материала	Перечень методических пособий
<p>1. Фонотека:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Диски с записями концертных номеров детской школы – студии народного танца «Италмас» им. Л.В. Мамонтовой. ▪ Нотный материал для концертмейстера (классика, народная музыка, произведения современных композиторов). ▪ Диски с детскими музыкальными произведениями для занятий ритмикой (1 год обучения). 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Захаров Р. «Сочинение танца».- Москва: «Искусство», 1983 ▪ Овчеренко Е. «Народно-сценический танец».- Барнаул, 1996. ▪ Ваганова А. «Основы классического танца».- Ленинград: «Искусство», 1980. ▪ Пасютинская В. Волшебный мир танца. Книга для учащихся.- М.: Просвещение, 1985. ▪ Костровицкая В. «Сто уроков классического танца».- Ленинград: «Искусство», 1981.
<p>2. Видеотека:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Видеозапись выступления Ансамбль народного танца имени Игоря Моисеева. ▪ Видеозапись выступления Академического ансамбля «Березка». ▪ Видеозапись выступления ансамбля народного танца Дагестана. ▪ Видеозапись выступления Государственного Академического ансамбля песни и танца Удмуртской Республики «Италмас» имени Анатолия Васильевича Мамонтова. ▪ Видеозапись выступления балета Аллы Духовой ТОДЕS. 	
<p>3. Фотоматериалы</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Фотоальбом юбилейных концертов Государственного Академического ансамбля песни и танца Удмуртской Республики «Италмас» имени Анатолия Васильевича Мамонтова. ▪ Фотографии ансамблей танца России. 	
<p>4. Материал для бесед с обучающимися:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Особенности удмуртского, русского танца. ▪ Особенности классического танца. ▪ Особенности эстрадного танца. 	
<p>5. Сценарии (методические материалы) открытых мероприятий для родителей.</p>	

2.4 СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

для педагога

1. Акулова Н. «Классический тренаж в коллективе классического танца».- Барнаул: «НМЦ», 1981.
2. Базарова Н. «Азбука классического танца».- Москва, 1984.
3. Ваганова А. «Основы классического танца».- Ленинград: «Искусство», 1980.
4. Костровицкая В., Писарев А. «Школа классического танца».- Ленинград: «Искусство», 1976.
5. Костровицкая В. «Сто уроков классического танца».- Ленинград: «Искусство», 1981.
6. Константиновский, В.С. Учить прекрасному. - М.: Молодая гвардия, 1973.
7. Мошкова Е.И. Программа «Ритмика» для начальной школы. – М.:Просвещение,1997.
8. Пинаева Е.А. Ритмика и танец. Программа для хореографических отделений ДШИ.- Пермь, 2003.
9. Сиднева, Л.В., Гониянц, С.А. Оздоровительная аэробика. –Троицк: Тривант, 2000.
10. Теплов, П. Сюжетные танцы. -М.: Искусство, 1986.

для обучающихся

1. Барышникова Т. Азбука хореографии.- М.: Рольф,1999.
2. Детский хореографический журнал « Студия Пяти- па». / Для будущих звезд. - Москва.
3. Дешкова И. Загадки Терпсихоры.- М.: Детская литература, 1989.

Источники удалённого доступа

- Сайт хореографу в помощь [электронный ресурс] URL: <http://dancehelp.ru/catalog/> - методики, музыкальный материал, видео-уроки (дата обращения 12.06.2016)