

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
**«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА» с. ВИЗИНГА**  
(МБОУ «СОШ» с. ВИЗИНГА)

РАССМОТРЕНО

методическим советом школы

Протокол № 1 от 26.08.2022 г.



УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

Г.В.Паршукова

Приказ № 267/Г от 30.08.2022 г.

**Дополнительная общеобразовательная развивающая программа  
«РИТМИКА. ТАНЕЦ»**

НАПРАВЛЕННОСТЬ	художественная
АДРЕСАТ	9-12 лет
СРОК РЕАЛИЗАЦИИ	1 год (34ч)
СОСТАВИТЕЛЬ	Ракина Татьяна Витальевна
ДОЛЖНОСТЬ	педагог дополнительного образования

Визинга, 2022г.

## **1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

### **- направленность (профиль) программы**

Программа «Ритмика. Танец» – программа курса ритмики с элементами хореографии соответствует художественной направленности дополнительных общеобразовательных – дополнительных общеразвивающих программ. Образовательная область – искусство, предмет изучения – хореография.

### **- актуальность**

По данным статистики более 60% детей ведут малоподвижный образ жизни и имеют отклонения в состоянии опорно-двигательного аппарата, а хореографическое искусство корректирует осанку, развивает физическую силу, выносливость, ловкость и смелость, дает возможность двигаться под музыку, учит детей красоте и выразительности, формирует их фигуру. Благодаря систематическому хореографическому образованию и воспитанию учащиеся приобретают общую эстетическую и танцевальную культуру, а развитие танцевальных и музыкальных способностей помогает более тонкому восприятию хореографического искусства. Танец таит в себе огромное богатство для успешного художественного и нравственного воспитания детей. Он сочетает в себе не только эмоциональную сторону искусства, приносит радость, как исполнителю, так и зрителю - танец раскрывает и растит духовные силы, воспитывает художественный вкус и любовь к прекрасному.

### **- отличительные особенности**

Программа разработана на основе программы «Хореографический кружок»: Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ. Художественные кружки.- М.: Просвещение, 1981., типовой программы, опубликованной в сборнике «Организация уроков ритмики и хореографии в школе» под редакцией Т.Н. Овчинниковой, а также личного опыта педагога и нацелена на раскрытие индивидуальных возможностей и формирование творческих способностей детей. Анализ программ, взятых за основу данной программы, позволил определить отличительные особенности: введены танцевальные и игровые элементы и формы занятий; комплекс упражнений осваивается через игровую форму с учётом здоровьесбережения детей.

**Цель** - развитие двигательной активности детей, их личностных качеств и творческих способностей - средствами хореографии.

### **Задачи -**

#### ***обучающие:***

1. Знакомство с основными понятиями характера музыки, темпа, ритма и видами танца.
2. Знакомство с различными музыкально-ритмическими движениями в соответствии с характером музыки.
3. Формирование элементарных хореографических знаний, умений и навыков.
4. Изучение основные элементы классического, народного, современного и эстрадного танца.
5. Создание условий для приобретения учащимися опыта творческой деятельности (исполнительского мастерства).

#### ***развивающие:***

1. Развитие физических данных детей (гибкость, выносливость, координацию).
2. Развитие музыкального слуха, внимания, чувство ритма.
3. Развитие воображения и фантазии учащихся
4. Развитие способности к продуктивной индивидуальной и коллективной деятельности.

#### ***воспитательные:***

1. Формирование уважительного отношения к сверстникам в процессе групповых занятий.
2. Формирование привычки к здоровому образу жизни.
3. Формирование чувства ответственности, дисциплины, поддержки, сопереживания.
4. Формирование эмоционально – эстетическое восприятие окружающего мира через музыку и движение.

5. Формирование внутренней свободы, уверенности в себе посредством раскрепощения учащихся через ритмику и в танце.

**- форма занятий**

Групповые занятия – 1 раз в неделю 1 учебный час;

Продолжительность учебного занятия – 45 мин;

Формы организации учебных занятий:

- практическое занятие
- занятие-игра
- репетиция
- концерт

Формы организации образовательного процесса:

- Индивидуальная (работа с солистами, наиболее одаренными детьми; такая форма также необходима для детей, не усвоивших пройденный материал)
- Индивидуально – групповая (организация работы по малым группам);
- Групповая (группы формируются с учетом возраста детей;)

**адресат Программы**

программа рассчитана на детей 9-12 лет. Она может быть адресована ребятам, которые проявляют интерес к танцам, любят выступать перед зрителями, не стесняются показать себя в той или иной роли, в то же время не имеющим противопоказаний по состоянию здоровья.

**- сроки реализации программы**

программа рассчитана на 1 учебный год, 34 учебных недели.

## Раздел 2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДООП

*Личностные результаты:*

- формирование эстетических чувств, активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями.
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении целей.

*Метапредметные результаты:*

- управление эмоциями, технически правильное выполнение двигательных действий.
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления, анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека.

*Предметные результаты:*

- выполнение ритмических комбинаций, танцевальным движений;
- развитие музыкальности (формирование музыкального восприятия, представления о выразительных средствах музыки);
- развитие чувства ритма, умение характеризовать музыкальное произведение согласовывать музыку и движение.

## Раздел 3. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Раздел, тема	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
I.	Введение	1	0,5	0,5	Педагогическое

					наблюдение
II.	Ритмика и музыкальная грамота	15	4	11	Устный опрос, выполнение упражнений
III.	Танцевальная азбука и элементы танцевальных движений	8	2	6	Устный опрос, выполнение упражнений
IV.	Репетиционно - постановочная работа	8	2	6	Выполнение танцевальных элементов
V.	Концертная деятельность	2	1	1	Исполнение танцевальных композиций
	<b>ИТОГО</b>	<b>34</b>	<b>8</b>	<b>26</b>	

#### Раздел 4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

№ п/п	Раздел, тема, содержание	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
<b>I.</b>	<b>Введение</b> <b>Теория:</b> Знакомство с детьми. Знакомство с содержанием программы. Инструкция о правилах поведения на занятии, ТБ, особенностях внешнего вида учащегося. Беседа о танце и ритмике. <b>Практика.</b> Игра на знакомство. Приветствие. Постановка корпуса. Построение в линии, изучение поклона по 6 позиции, ориентация в зале (изучение направлений).	<b>1</b>	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>
<b>II.</b>	<b>Ритмика и музыкальная грамота</b> <b>Теория:</b> Что такое ритмика. Характер музыкального произведения, темп, динамика. Длительности, ритмический рисунок, акценты, музыкальный размер. <b>Практика:</b> Выполнение упражнений способствующих развитию музыкальности и чувства ритма. Изучение основных хореографических шагов. Игровая разминка. Танцевальные зарисовки на импровизацию, чувство ритма, внимательность. Музыкальные задания по слушанию и анализу танцевальной музыки	<b>15</b>	<b>4</b>	<b>11</b>
<b>III.</b>	<b>Танцевальная азбука и элементы танцевальных движений</b> <b>Теория:</b> ознакомление с элементами танцевальных движений. <b>Практика:</b> Постановка корпуса: работа над подтянутостью спины, постановкой головы, рук; элементы танцевальных движений.	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>6</b>
<b>IV.</b>	<b>Репетиционно - постановочная работа</b> <b>Теория:</b> объяснение постановочного материала танца. <b>Практика:</b> выполнение танцевальных элементов, разучивание танцевальной композиции.	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>6</b>
<b>V.</b>	<b>Концертная деятельность</b> <b>Теория:</b> правила поведения на концертах. Анализ выступлений. <b>Практика:</b> концерты, праздничные программы, фестивали.	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
	<b>ИТОГО</b>	<b>34</b>	<b>8</b>	<b>26</b>

**Раздел 5. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ** содержат:

**материально-технические условия реализации программы**

- Оборудованный балетными станками и зеркалами просторный класс со специальным покрытием пола;
- Раздевалка для учащихся;
- У каждого учащегося специальная танцевальная форма: танцевальная обувь (балетки или чешки), футболка, лосины или шорты;
- Коврики для партерной гимнастики;
- Музыкальный материал для проведения занятий;
- Аудиоаппаратура с флеш-носителем;
- Музыкальная фонотека;
- Танцевальные костюмы.

**учебно-методическое и информационное обеспечение программы**

**Формы контроля/аттестации**

Оценка образовательных результатов по программе состоит из входящего, текущего контроля успеваемости и проведения промежуточной/итоговой аттестации учащихся.

Проведение входящего контроля направлено на оценку первоначальных знаний и умений учащихся.

Текущий контроль проводится по окончании первого полугодия для оценки усвоения пройденного материала и возможного совершенствования образовательного процесса. Проведение текущего контроля успеваемости направлено на обеспечение выстраивания образовательного процесса максимально эффективным образом для достижения результатов освоения образовательной программы.

В конце учебного года проводится итоговая аттестация, где проверяется уровень достижения планируемых результатов программы в целом.

**Оценочные материалы**

Предмет оценивания	Выявление уровня освоения программного материала
Формы и методы оценивания	Выполнение упражнений, выступление на концерте
Характеристика оценочных материалов	Проверка усвоения теоретических знаний и практических умений по ритмике и танцевальным движениям
Показатели оценивания	<i>Теоретический материал:</i> основные правила исполнения упражнений <i>Практический материал:</i> исполнение упражнений по ритмике и танцевальных композиций
Критерии оценивания	<i>Оптимальный уровень</i> – ребенок объясняет правила исполнения упражнений по темам, выполняет заданные упражнения грамотно, стремится к новым знаниям, оказывает помощь сверстникам в выполнении упражнений, танцевальных элементов, ощущает потребность в творческих действиях. <i>Допустимый уровень</i> – допускаются незначительные ошибки в объяснении и исполнении упражнений, наблюдается неустойчивый интерес к предмету. <i>Недостаточный уровень</i> – ребенок не может самостоятельно, без помощи педагога объяснить и выполнить упражнения, отсутствие интереса к предмету, пропуски занятий без уважительной причины.
Вид аттестации	Промежуточная I

**Этапы педагогического контроля**

Вид контроля	Цели, задачи	Содержание	Формы	Сроки
Текущий контроль				
по теме: Ритмика и музыкальная	Определение уровня усвоения детьми	Характер и темп музыки, акцент в	Устный опрос, выполнение	Декабрь

грамота	учебного материала в объеме темы	музыкальной фразе, выделение первого счета в танце. Правила исполнения упражнений по темам.	упражнений.	
по теме: Танцевальная азбука и элементы танцевальных движений		Понятие пространства, направление движения, интервал. Правила исполнения упражнений по темам.	Устный опрос, исполнение упражнений.	март
<b>Аттестация</b>				
Промежуточная аттестация	Выявление обучающихся желающих продолжить обучение в данном направлении	Концертное выступление на сценической площадке	отчетный концерт	Май

### Методическое обеспечение

Методологической основой Программы является идея личностно-ориентированного обучения, способствующего самоопределению и самореализации личности на основе принципов ее деятельностного развития, которая реализуется в учебно-воспитательном процессе посредством применения следующих *педагогических технологий*:

*Личностно-ориентированные педагогические технологии.* В центре личностно-ориентированной образовательной системы находится учащийся, что, в свою очередь, требует тщательной проработки технологии педагогического процесса, который в максимальной мере учитывал бы особенности и возможности каждого учащегося, создавал условия для раскрытия и развития его потенциальных возможностей. Работа по данной методике дает возможность развивать индивидуальные творческие способности учащихся.

*Элементы здоровьесберегающих технологий:* система мер, направленных на воспитание у учащихся культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению, формирование представления о здоровье, как ценности, мотивации на ведение здорового образа жизни (беседы о здоровом питании, профилактике заболеваний, роли физических упражнений в сохранении и укреплении здоровья, поддержка благоприятного психологического климата в группе).

Программа строится на следующих принципах:

1. принцип успеха «Каждый ребенок должен чувствовать успех в какой-либо сфере деятельности. Это ведет к формированию позитивной «Я-концепция» и признанию себя как уникальной составляющей окружающего мира»;

2. принцип динамики. Предоставить ребенку возможность активного поиска и освоения объектов интереса, собственного места в творческой деятельности, заниматься тем, чем нравится;

3. принцип связи теории и практики. В ходе изучения теории учащийся выполняет практическую работу, связанную с ней. Теория представлена рассказом педагога о, правилах исполнения танцевальных элементов, образах и сюжете танцевального этюда. Занятия проводятся в форме игры;

4. основные дидактические принципы программы: доступность и наглядность, последовательность и систематичность обучения и воспитания, учет возрастных и индивидуальных особенностей детей. Во время обучения по программе дети проходят путь от

простого к сложному, с учетом опоры на пройденный материал на новом, более сложном творческом уровне.

**Приемы и методы** организации образовательного процесса и воспитательной работы:

- для качественной организации образовательного процесса программой предусмотрены следующие приемы и методы:

- словесные (объяснение, рассказ, диалог, беседа, обсуждение, тренинги для поднятия настроения и снятия напряжения);
- практические (упражнения, музыкально-ритмические игры, упражнения, снимающие напряжение - релаксация, представление, импровизация);
- наглядные (показ упражнения (движения) педагогом и учащимися).
- система постоянно усложняющихся заданий, которая обеспечивает овладение приемами творческой работы всеми учащимися;
- деятельностный подход в обучении - использование различных тематик, с целью поддержания интереса учащихся, побуждения в нем желания узнать что-то новое, самостоятельно создать продукт своей творческой деятельности.

- для организации воспитательной работы используются следующие приемы и методы:

- методы формирования сознания личности с целью выработки умений анализировать и оценивать свои поступки, действия, поведение в целом (обучение рефлексии), формирование адекватной самооценки (беседы, разъяснения, дискуссии, пример).
- метод стимулирования деятельности и поведения (соревнование, поощрение);
- метод педагогической оценки - открытой (одобрение, похвала, замечание).

### **Структура занятия**

Каждое занятие состоит из трёх частей: подготовительной, основной и заключительной. Каждое занятие – это единое целое, где все элементы тесно взаимосвязаны друг с другом.

1. Подготовительная часть занятия занимает 5-15% от общего времени. Задачи этой части сводятся к тому, чтобы подготовить организм ребёнка к работе, создать психологический и эмоциональный настрой. В данную часть всегда входит поклон, прыжки для разогрева мышц.

2. Основная часть занимает 70-85% от общего времени. В этой части решаются основные задачи, идёт основная работа над развитием двигательных способностей. В этой части даётся большой объём знаний, развивающих творческие способности детей. В данной части обязательно присутствует разминка и упражнения на растяжку.

3. Заключительная часть занятия длится от 5 до 10% общего времени. Здесь используются упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки, эмоциональная релаксация. В конце занятия подводятся итоги.

### **Список литературы для педагога**

1. «Хореографический кружок».- В сб.: Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ. Художественные кружки.- М.: Просвещение, 1981.
2. Барышникова, Т. Азбука хореографии: метод. указания Т. Барышниковой. – СПб, 1996. – 253 с.
3. Дополнительная образовательная программа: структура, содержание, технология разработки: метод. рекомендации / сост. М.Г. Сивкова. - Сыктывкар, 2004 .
4. Бриске И.Э. Основы детской хореографии. Педагогическая работа в детском хореографическом коллективе. учебное пособие - Челябинск, 2013. - 180с.
5. Коренева Т.Ф. Музыкально-ритмические движения для детей дошкольного и младшего школьного возраста. Часть 1 Учебно-методическое пособие. - М.: Владос, 2001. - 112 с.
6. Коренева Т.Ф. Музыкально-ритмические движения для детей дошкольного и младшего школьного возраста. Часть 2 Учебно-методическое пособие. - М.: Владос, 2001. - 104 с.
7. Луговская А. Ритмические упражнения, игры и пляски. М.: "Советский композитор", 1991 г., 112 стр.

## Раздел 6. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ занятия п/п	Месяц, дата по расписанию, количество часов	Тема занятия	Примечание (отмена, лист нетрудоспособности, карантин, доп. занятие уплотнение с темой и т.д.)
1.	Сентябрь (1 час)	<b>Введение.</b> <b>Теория:</b> Знакомство с детьми. Знакомство с содержанием программы. Инструкция о правилах поведения на занятии, ТБ, особенностях внешнего вида учащегося. Беседа о танце и ритмике. <b>Практика.</b> Игра на знакомство. Приветствие. Постановка корпуса. Построение в линии, изучение поклона по 6 позиции, ориентация в зале (изучение направлений).	
2.	(1 час)	<b>Раздел. Ритмика и музыкальная грамота.</b> Поклон. Постановка корпуса. Разучивание и исполнение движений разминки. Упражнения для постановки осанки и оси корпуса.	
3.	(1 час)	Первый подход к ритмическому исполнению (хлопки, выстукивания, притоп). Построение в шахматном порядке.	
4.	(1 час)	Разучивание основных позиции рук и ног. Музыкальный размер 2/4 и 4/4. Понятие о правой, левой руке, правой, левой стороне. Повороты и наклоны корпуса. Понятие о рабочей и опорной ноге.	
5.	Октябрь (1 час)	Элементы партерной гимнастики (упражнения для развития гибкости, укрепления мышц спины)	
6.	(1 час)	Элементы партерной гимнастики (упражнения для растяжки, подвижности суставов)	
7.	(1 час)	Элементы партерной гимнастики (упражнения для укрепления мышц спины, живота, выворотности ног).	
8.	(1 час)	Пространственные упражнения. Пространство класса, интервал, направление движения, правила и логика построений, поворотов.	
9.	Ноябрь (1 час)	Упражнения и игры по ориентации в пространстве построение в круг, линию, две линии. Понятие «дистанция», изменение направления движения.	
10.	(1 час)	Марш. Построение в колонну, шеренгу, круг. Перестроение. Повороты на месте: вправо, влево, кругом. Алгоритм исполнения поворота. Выполнение основных движений под музыку на 2/4 и 4/4.	
11.	(1 час)	Отработка построений линии, шахматы, диагонали, круг.	



12.	(1 час)	Прыжки на месте и в продвижении. Алгоритм исполнения прыжков.	
13.	Декабрь (1 час)	Упражнения по диагонали, по змейке, "каскады". Прыжки. Правила исполнения прыжков	
14.	(1 час)	Бег и прыжки в сочетании по принципу контраста	
15.	(1 час)	Танцевальный бег (ход на полу пальцах). Упражнения для профилактики плоскостопия.	
16.	(1 час)	Танцевальная музыка: марши, польки, вальсы.	
17.	Январь (1 час)	<b>Танцевальная азбука и элементы танцевальных движений</b> Упражнения для головы: наклоны головы вперед, назад, в стороны, по полукругу	
18.	(1 час)	Упражнения для плеч, рук, кистей, пальцев. Работа над выразительностью подъема рук в стороны или вверх.	
19.	(1 час)	Танцевальный шаг: простой танцевальный шаг, приставной шаг. Топающий шаг, выставление ноги на носок перед собой. Шаги на полупальцах и пятках.	
20.	Февраль (1 час)	Простейшие танцевальные элементы. Танцевальный шаг, подскоки вперед, назад, галоп.	
21.	(1 час)	Притопы: удар одной ногой в пол, поочередные удары правой и левой ногой	
22.	(1 час)	Разучивание танцевальных шагов в разном темпе и характере. Шаг с приседанием, приставной, с притопом.	
23.	(1 час)	Фигуры в танце. Квадрат, круг, линия, звездочка, воротца, змейка.	
24.	Март (1 час)	Шахматный порядок. Основные танцевальные элементы.	
25.	(1 час)	<b>Репетиционно - постановочная работа</b> Постановочная работа. «Русский танец». Изучение элементов русского народного танца.	
26.	(1 час)	Соединение элементов русского танца в комбинацию.	
27.	(1 час)	Изучение и отработка танцевальных элементов.	
28.	Апрель (1 час)	Закрепление танцевальных элементов «Русский танец»	
29.	(1 час)	Постановка танца к отчетному концерту. Изучение элементов танца.	
30.	(1 час)	Постановка танца к отчетному концерту. Соединение элементов танца.	

31.	(1 час)	Постановка танца к отчетному концерту. Отработка элементов танца.	
32.	Май (1 час)	Закрепление элементов танца к отчетному концерту.	
33.	(1 час)	<b>Концертная деятельность</b> Концерт перед родителями	
34.	(1 час)	Отчетный концерт школы	
<b>ИТОГО</b>	34		