

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
«Подгорновская средняя общеобразовательная школа»
муниципального образования «Муниципальный округ
Киясовский район Удмуртской Республики»

РАССМОТРЕНО
на заседании
педагогического совета
МКОУ «Подгорновская СОШ»
Протокол № 1 от 27.08.24

УТВЕРЖДЕНО
Директор МКОУ
«Подгорновская СОШ»
И.Р. Мишахина
Приказ № 125 от 27.08.24



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«РИТМИКА»

Возраст детей: 7-9 лет
Срок реализации: 1 год

Составитель: Софронова Наталья Сергеевна
педагог дополнительного образования

с. Подгорное, 2024 г.

Пояснительная записка.

Актуальность. Современная школа стоит перед фактором дальнейшего ухудшения не только физического, но и психического здоровья детей. Чтобы внутренний мир, духовный склад детей был богатым, глубоким, а это по-настоящему возможно лишь тогда, когда “дух” и “тело”, находятся в гармонии, необходимы меры целостного развития, укрепления и сохранения здоровья учащихся.

Ритмика – это танцевальные упражнения под музыку, которые учат чувствовать ритм и гармонично развивают тело.

Ритмика способствует правильному физическому развитию и укреплению детского организма. Развивается эстетический вкус, культура поведения и общения, художественно-творческая и танцевальная способность, фантазия, память, обогащается кругозор. Занятия по ритмике и танцам направлены на воспитание организованной, гармонически развитой личности.

Хореография обладает огромными возможностями для полноценного эстетического совершенствования ребёнка, для его гармоничного духовного и физического развития. Занятия танцем формируют правильную осанку, прививают основы этикета и грамотной манеры поведения в обществе, дают представление об актёрском мастерстве. Танец имеет огромное значение как средство воспитания национального самосознания. Получение сведений о танцах разных народов и различных эпох необходимо, т.к. каждый народ имеет свои, только ему присущие танцы, в которых отражены его душа, его история, его обычаи и характер. Танцевальный материал дается в элементах и движениях, разучивается по правилам школы классического, народного и бального танца. Показателем танцевальной культуры является эмоциональное восприятие хореографического искусства, способность самостоятельно оценить хореографическое произведение, музыкальность и выразительность, благородство манеры исполнения, понимание выразительности отдельных элементов, чувство товарищества и взаимопомощи.

Занятия ритмикой и танцами положительно влияют на умственное развитие детей: ведь каждое занятие нужно понять, осмыслить, вовремя включиться в деятельность, надо осмыслить соответствие выбранных движений характеру музыки. Эти занятия создают благоприятные условия для развития творческого воображения школьников. Бесспорно, также их воздействие на формирование произвольного внимания, развитие памяти. Уроки ритмики оказывают на детей организующее и дисциплинирующее влияние, помогают снять чрезмерную возбудимость и нервозность.

Занятия по ритмике и танцам в целом повышают творческую активность и фантазию школьников, побуждают их включаться в коллективную деятельность класса. Постепенно ученики преодолевают скованность, у них возрастает осознание ответственности за свои действия перед товарищами, приобретают способность к сценическому действию под музыку. Отработанные сценические музыкальные постановки удобно использовать при проведении школьных праздников.

Вид программы: общеразвивающий

Уровень программы: ознакомительный

Направленность программы: художественная

Цель программы: приобщение детей к танцевальному искусству, развитие их художественного вкуса и физического совершенствования.

Задачи:

- формировать необходимые двигательные навыки, развивать музыкальный слух и чувство ритма;
- способствовать всестороннему развитию и раскрытию творческого потенциала;
- способствовать развитию эстетического чувства и художественного вкуса.

Программа составлена на **34 часа** обучения для детей в возрасте **7-9 лет**.

Основной формой образовательной работы с детьми: музыкально-тренировочные занятия, в ходе которых осуществляется систематическое, целенаправленное и всестороннее воспитание и формирование музыкальных и танцевальных способностей каждого ребенка.

Занятия могут проводиться 2 раза в неделю по 1 часу в течение учебного года (где 1 час - 45 минут по возрасту).

Для успешной реализации программы целесообразно объединение детей в учебные группы численностью - 15 человек.

Формы и методы обучения применяются в соответствии возрасту.

Принципы построения педагогического процесса:

1. Принцип доступности. От простого к сложному.
2. Системность работы.
3. Принцип наглядности.
4. Индивидуального подхода.

Учитывая возрастные особенности обучающихся 7-9 лет, в работе используются следующие **образовательные технологии:**

- **групповые технологии** - силу возрастных особенностей обучающихся, в основном занятия проводятся со всей группой, иногда используется работа в парах или по принципу дифференциации (более сильные помогают слабым; гендерный учет; дополнительное или упрощенное задание).

- **Здоровьесберегающие технологии:**

- физкультурно-оздоровительные: физкультминутки, динамические паузы, гимнастика для глаз, упражнения для рук, спины;

- психолого-педагогические: стараюсь создать комфортный климат на занятии, доброжелательную обстановку; придерживаюсь «ситуации успеха» каждого обучающегося; использую методы и приёмы, способствующие активизации инициативы и творческого самовыражения обучающихся;

- санитарно-гигиенические: проветривание и влажная уборка, соблюдение правильной рабочей позы обучающегося.

- **технология использования** в обучении игровых методов: в систему занятий включаются дидактические игры, элементы сюжетно-ролевой игры, сюрпризные моменты.

Методы и приемы обучения:

1. Методы наглядного восприятия - способствуют более быстрому, глубокому и прочному усвоению учащимися программы курса обучения, повышения интереса к изучаемым упражнениям.
2. Практические методы - основаны на активной деятельности самих учащихся. Это метод целостного освоения упражнений, ступенчатый и игровой методы.
3. Ступенчатый метод - широко используется для освоения самых разных упражнений и танцевальных движений.
4. Игровой метод - используется при проведении музыкально — ритмических игр.

Работа с родителями предполагает: оформление информационного стенда, индивидуальные консультации, анкетирование, родительские встречи, показательные выступления.

Результатом реализации данной программы являются показательные выступления

Учебный план

№ п/п	Раздел, тема	Всего час	В том числе		Форма контроля
			Теория	Практика	
1	Организационное занятие	1	1	0	Тест Показательные выступления.
2	Упражнения на ориентировку в пространстве	15	1	14	
3	Ритмико-гимнастические упражнения	20	1	19	
4	Игры под музыку	15	1	14	
5	Танцевальные упражнения	16	1	15	
6	Итоговое занятие	1	-	1	
	Итого	68	5	63	

Содержание программы.

1. Организационное занятие. Знакомство с программой обучения. Просмотр образцов изделий. Правила поведения на занятии, в кабинете, в учреждении. Правила техники безопасности. Игры на знакомства. Игра – знакомство «Хорошо и там, и тут, где по имени зовут».

2. Упражнения на ориентировку в пространстве

Совершенствование навыков ходьбы и бега. Ходьба вдоль стен с четкими поворотами в углах зала. Построения в шеренгу, колонну, цепочку, круг, пары. Построение в колонну по два. Перестроение из колонны парами в колонну по одному. Построение круга из шеренги и из движения врассыпную.

3. Ритмико-гимнастические упражнения

Общеразвивающие упражнения. Разведение рук в стороны, раскачивание их перед собой, круговые движения. Наклоны и повороты головы вперед, назад, в стороны, круговые движения. Наклоны туловища, сгибая и не сгибая колени. Наклоны и повороты туловища в сочетании с движениями рук вверх, в стороны, на затылок, на пояс. Повороты туловища. Выставление правой и левой ноги поочередно вперед, назад, в стороны, в исходное положение. Резкое поднимание согнутых в колене ног, как при маршировке. Сгибание и разгибание ступни в положении стоя и сидя. Упражнения на формирование осанки.

Упражнения на координацию движений. Движения правой руки вверх-вниз с одновременным движением левой руки от себя – к себе перед грудью (смена рук). Разнообразные перекрестные движения правой ноги и левой руки, левой ноги и правой руки (отведение правой ноги в сторону и возвращение в исходное положение с одновременным сгибанием и разгибанием левой руки к плечу: высокое поднимание левой ноги, согнутой в колене, с одновременным подниманием и опусканием правой руки и т. д.). Упражнения выполняются ритмично, под музыку. Ускорение и замедление движений в соответствии с изменением темпа музыкального сопровождения. Выполнение движений в заданном темпе и после остановки музыки.

Упражнения на расслабление мышц. Свободное падение рук с исходного положения в стороны или перед собой. Раскачивание рук поочередно и вместе вперед, назад, вправо, влево в положении стоя и наклонившись вперед. Встряхивание кистью. Выбрасывание то левой, то правой ноги вперед.

4. Игры под музыку

Выполнение движений в соответствии с разнообразным характером музыки, динамикой (громко, умеренно, тихо). Упражнения на самостоятельное определение темповых, динамических и мелодических изменений в музыке и выражение их в движении. Выразительное исполнение в свободных танцах знакомых движений. Выразительная и эмоциональная передача в движениях игровых образов и содержания песен. Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии.

5. Танцевальные упражнения

Тихая, настороженная ходьба, высокий шаг, мягкий, пружинящий шаг. Неторопливый танцевальный бег, стремительный бег. Подскоки с ноги на ногу, легкие подскоки. Переменные притопы. Прыжки с выбрасыванием ноги вперед. Элементы русской пляски: шаг с притопом на месте и с продвижением, шаг с подскоками, переменный шаг; руки свободно. Парная пляска. Основные шаги и элементы танцев: Полька, Медленный вальс.

6. Итоговое занятие

Концертная программа для родителей.

Ожидаемые результаты

ЗНАТЬ:

- теоретические основы методики исполнения движений бального танца;
- методы приемы формы и стили бального танца;
- стилистические особенности музыкальных произведений для танцев.

УМЕТЬ:

- определять и различать танцы;
- использовать знания техничного исполнения бальных танцев;
- раскрыть перед зрителями смысловую образность, характер и музыкальность танцев;
- применять полученные знания в самостоятельной деятельности;
- осуществлять подбор музыкального материала
- использовать танцевальный костюм и его детали, а также аксессуары для определенной программы в бальном танце;

Условия реализации программы.

1. Занятия кружка должны быть в помещении, которое должно соответствовать установленным нормам по площади и освещенности.
2. Стол и стул для педагога.
3. Магнитофон для проведения культурно-массовых мероприятий.
4. Научно – методическое, дидактическое оснащение.
- Должна быть в достатке методическая литература по данной программе.
5. Педагогические кадры: программа может реализовываться педагогом дополнительного образования, учителем начальных классов, музыки, воспитателем группы продлённого дня.

Рабочая программа воспитания. Календарный план воспитательной работы.

Цель: формирование у обучающихся духовно-нравственных ценностей, способности к осуществлению ответственного выбора собственной индивидуальной образовательной траектории, способности к успешной социализации в обществе.

Задачи:

1. поддерживать традиции образовательной организации и инициативы по созданию новых в рамках уклада школьной жизни, реализовывать воспитательные возможности общешкольных ключевых дел.
2. вовлекать обучающихся в кружки, секции, клубы, студии и иные объединения, работающие по школьным программам внеурочной деятельности, реализовывать их воспитательные возможности.

Направления деятельности:

1. Формирование и развитие творческих способностей учащихся, выявление и поддержка талантливых учащихся;
2. Духовно-нравственное, гражданско-патриотическое воспитание, формирование общей культуры учащихся;
3. Социализация, самоопределение и профессиональная ориентация учащихся;
4. Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни и комплексной профилактической работы.

Воспитательная работа ДООП «Ритмика» включает в том числе мероприятия, которые проводятся в рамках Программы воспитательной работы МКОУ «Подгорновская СОШ».

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Форма и название мероприятия	Сроки проведения
Направление 1. Формирование и развитие творческих способностей учащихся, выявление и поддержка талантливых учащихся		
1	Участие в концерте, посвященном Дню Учителя	Октябрь
2	Участие в концерте, посвященному Дню Матери	Ноябрь
Направление 2. Духовно-нравственное, гражданско-патриотическое воспитание, формирование общей культуры учащихся.		
1	Участие в акции «Окна победы»	Май
Направление 3. Социализация, самоопределение и профессиональная ориентация учащихся		
1	Мастер-класс «Ритмика и танец» (Киясовская ДШИ)	Декабрь
2	Открытое занятие «Ритмическая мозаика» для родителей	Апрель
Направление 4. Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни и комплексной профилактической работы		
1	Проведение инструктажей по ПБ, ТБ в здании, на занятиях	Сентябрь, январь
2	Участие в школьном мероприятии «Слёт отличников и ударников»	Май

Список литературы:

1. Барышникова Т. «Азбука хореографии» (-М.: Айрис Пресс, 1999)
2. Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. «Игры, которые лечат». (М.: ТЦ Сфера, 2009)
3. Ваганова А. Я. «Основы классического танца» (-С.-П., 2000)
4. Васильева Т. К. «Секрет танца» (-С.-П.: Диамант, 1997)
5. Воронина И. «Историко-бытовой танец» (-М.: Искусство, 1980)
6. Дереклеева Н.И. «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы». (М.: ВАКО, 2007)
7. Добовчук С.В. «Ритмическая гимнастика: учебное пособие». (- М.: МГИУ, 2008)
8. «Игровые и рифмованные формы физических упражнений». Автор-составитель

С.А. Авилова, Т.В.

9. Климов А. «Основы русского народного танца» (-М.: Искусство, 1981)
10. Ковалько В.И. «Школа физкультминуток: 1-4 классы». (-М.: ВАКО, 2009)
11. Петрусинский В.В. «Обучение, тренинг, досуг» (М.: Новая школа, 1998)
12. Ротерс Т.Т. «Музыкально-ритмическое воспитание» (-М.: Просвещение, 1989)
13. Т. А. Зямина, Л. В. Стрепетова «Музыкальная ритмика: учебно-методическое пособие». (М.: Издательство «Глобус», 2009)
14. Шершнев В.Г. «От ритмики к танцу». (-М., 2008)
15. www.dance-city.narod.ru
16. www.danceon.ru
17. www.mon.gov.ru
18. www.tangodance.by

Календарный учебный график

Год обучения	Начало занятий	Окончание занятий	Всего учебных недель	Кол-во учебных дней	Кол-во часов	Расписание занятий
1	сентябрь	май	34	68	68	2 раза в неделю по 1 часу

**Контрольно-измерительные материалы по
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
«Ритмика»**

Тест

1. Ритмика – это

- А) музыкально-педагогическая дисциплина
- Б) музыкально-ритмические упражнения
- В) движение человеческого тела

2) Ритмические упражнения оказывают влияние на

- А) память
- Б) на творческую фантазию
- В) на музыкальность

3) В основе ритмики лежит:

- А) музыка
- Б) танец
- В) песня

4) Элементы народного танца:

- А) хороводный шаг
- Б) переменный шаг
- В) дробный шаг

5) Скорость движения, исполнения музыки

- А) ритм
- Б) темп
- В) динамика

6) Музыкальная запись делится на:

- А) отрезки
- Б) такты
- В) расстояния