

Управление образования администрации Осинниковского городского округа
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Основная общеобразовательная школа № 21»

Принята на заседании
педагогического совета
от «29» августа 2024 г.
Протокол № 7



Утверждаю:

Директор МБОУ «ООШ № 21»

Бочкарева А.А.

Приказ № 132

от «30» августа 2024г.

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
художественной направленности
«Ритм»**

Возраст обучающихся: 6,6-15 лет

Срок реализации: 1 год

Разработчик:

Берстенева Н.А.,

учитель начальных классов

г. Осинники, 2024

Управление образования администрации Осинниковского городского округа
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Основная общеобразовательная школа № 21»

Принята на заседании
педагогического совета
от «29» августа 2024 г.
Протокол № 7

Утверждаю:
Директор МБОУ «ООШ № 21»
_____ Бочкарева А.А.
Приказ № 132
от «30» августа 2024г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа художественной направленности «РИТМ»

Возраст обучающихся: 6,6-15 лет
Срок реализации: 1 год

Разработчик:
Берстенева Н.А.,
учитель начальных классов

г. Осинники, 2024

Содержание

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цель и задачи программы	4
1.3. Содержание программы	5
1.3.1. Тематическое планирование	6
1.3.2. Календарно-тематическое планирование.....	6
1.4. Планируемые результаты	11

РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Календарный учебный график	12
2.2. Условия реализации программы	13
2.3. Формы аттестации / контроля	14
2.4. Оценочные материалы.....	15
2.5. Список литературы	16

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Ритм» имеет художественную направленность.

Программа разработана в соответствии с нормативно – правовыми документами:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".
2. Приказ министерства просвещения Российской Федерации от 5 августа 2020 г. №882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ».
3. Приказ министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
4. «Примерные требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей (письмо Министерства образования РФ от 11.12.2006 N 06-1844).
5. Приказ Минпросвещения России от 03.09.2019 №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
6. СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (вступили в силу с 01.01.2021, действуют до 01.01.2027).
7. СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)» (вступили в силу с 14.07.2020, действуют до 01.01.2022).
8. Устав и локальные нормативные акты МБОУ «ООШ № 21».
9. Методическое пособие «Физическая культура. Ритмические упражнения, хореография и игры», - М.: Дрофа, 2003г, автор Г. А. Колодницкий.

Актуальность программы

Актуальность данной программы заключается в предоставлении ребёнку и подростку спектра возможностей по реализации его интересов и способностей в сфере хореографии; в обеспечении потребностей школы в формировании общей культуры воспитанников, безопасной и продуктивной организации их свободного времени, создании самостоятельного творческого коллектива, презентации результатов его деятельности на различных уровнях (городском, районном, региональном и др.).

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

1.2. Цель и задачи программы

Целью курса является развитие творческих способностей детей и подростков средствами искусства хореографии.

Задачи курса хореографии:

10. Формирование базовых хореографических навыков для творческого выражения заданного образа.
11. Приобщение воспитанников к истории искусства танца, его традициям, пониманию значимости танца в жизни народа.
12. Выявление и развитие заложенных в воспитаннике способностей: музыкального слуха, памяти, чувства ритма, формирование умений говорить на языке танца через эмоции, жесты, пластику, мимику, умение двигаться грациозно.
13. Формирование навыков коллективного творчества, сотрудничества.
14. Формирование таких качеств личности как терпение, целеустремленность, трудолюбие, умение доводить начатое дело до конца, выносливость, стремление к самосовершенствованию и творческому росту.
15. Расширение эрудиции и кругозора.
16. Формирования потребностей и навыков сохранения и укрепления здоровья.

1.3. Содержание программы

Ритмика.

1. Ритмические упражнения:

- упражнения на дыхание;
- физиологическая разминка по принципу сверху вниз.

2. Упражнения на ковриках:

- 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. Упражнения для развития художественно-творческих способностей:

- движения в образах;
- пантомима.

4. Упражнения на пластику и расслабление:

- пластичные упражнения для рук;
- наклоны корпуса в координации с движениями рук;
- напряжение и поочередное расслабление всех мышц тела.

5. Пространственные упражнения:

- продвижения с прыжками, бег, поскоки;
- перестроение из одной фигуры в другую.

6. Ритмические комбинации:

- связки ритмичных движений;

Элементы классического танца

- этюды;
- танцевальная импровизация.

1. Постановка корпуса, позиции ног (I, II, III, IV, V), позиции рук (I, II, III, подготовительная) в центре зала, поклон (усложнение).

- плие;
- пор-де-бра.

2. Упражнения на середине зала:

- приседания и полуприседания;
- поднятие стопы на полупальцы;
- движение в координации рук и ног по позициям, повороты.

3. Прыжки, верчения:

- прыжки на месте по I, II, III позициям ног;
- верчения на середине зала (понятие «точки»), в диагонали.

4. Комбинации движений классического танца:

- этюды;
- координация движений рук и ног в исполнении прыжков и верчений;
- координация рук и ног в исполнении движений на середине.

Элементы русского народного танца

1. Основные положения рук, ног, постановка корпуса, поклон (усложнение).

2. Основные танцевальные движения:

- танцевальные шаги – с каблука, боковые, с притопом, бег, притопы – одинарный, двойной, тройной;
- «Ковырялочка», «Моталочка», «Гармошка»;
- повороты, прыжки.

3. Комбинации русского народного танца «Плясовая».

Элементы бального танца

1. Основные положения рук, ног, положения в паре, поклон (усложнение).
2. Основные элементы бального танца:
 - 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. Комбинации бальных танцев «Вальс», «Рок-н-ролл» - связка отдельных элементов в хореографические комбинации.

Элементы национального танца

1. Основные положения рук, ног, постановка корпуса.
2. Основные танцевальные движения.
3. Композиции национального танца (ирландский танец)
 - связка отдельных элементов в свободные композиции.

Постановочно-репетиционная работа

1. Изучение движений танцевального номера;
 2. Отработка движений танцевального номера;
- Соединение движений в комбинации;
Разводка комбинаций танцевального номера в сценический рисунок;
Репетиционная работа.

1.3.1. Тематическое планирование

№	Название раздела	Количество часов (всего)	Младшее звено	Среднее звено
1	Ритмика	35	20	15
2	Элементы классического танца	20	10	10
3	Элементы русского народного танца	23	10	13
4	Элементы бального танца	20	10	10
5	Элементы национального танца	20	10	10
6	Постановочно – репетиционная работа	35	20	15
	Итого	153	80	73

1.3.2. Календарно-тематическое планирование

Младшее звено

№ урока	Раздел, тема урока	Кол-во часов	Сроки	Изменения
1	<u>Ритмика</u> Упражнения на дыхание	20 1		
2	Физиологическая разминка по принципу сверху вниз	1		
3	Поднимание рук и ног одновременно и поочередно	1		
4	Поднимание ног, махи ногами	1		
5-6	Движения в образах	2		
7-8	Пантомима	2		
9-10	Пластичные упражнения	2		
11	Поочередное расслабление всех мышц тела	1		
12	Продвижения с прыжками, бег, поскоки	1		

13	Перестроение из одной фигуры в другую	1		
14-15	Ритмические движения	2		
16-17	Импровизация	2		
18	Ритмические комбинации: этюды	1		
19-20	Связка танцевальных движений	2		
21	<u>Элементы классического танца</u>	10		
	Постановка корпуса, поклон	1		
22	Позиции рук, ног	1		
23	Приседания, полуприседания	1		
24	Поднимание стопы на полупальцы	1		
25	Движение в координации рук и ног по позициям, повороты	1		
26	Прыжки на месте по I, II, III позициям ног	1		
27	Понятие «Точка»	1		
28	Верчения на середине зала, в диагонали	1		
29	Движения классического танца	1		
30	Этюд	1		
31	<u>Элементы русского народного танца</u>	10		
	Танцевальные шаги – с каблука, боковые	1		
32	Шаг с притопом, бег	1		
33	Притопы- одинарный, двойной, тройной	1		
34	Построение в круг. Движения по кругу	1		
35	«Ковырялочка»	1		
36	«Моталочка»	1		
37-38	Отработка движений танца «Плясовая»	2		
39-40	Постановка танца «Плясовая»	2		
41	<u>Элементы бального танца</u>	10		
	Основные позиции рук. Основные позиции ног. Поклон	1		
42	Прямой вальсовый шаг. Прямой вальсовый шаг с поворотом. Вальсовое движение «Лодочка»	1		
43-44	Изучение движений танца «Вальс»	2		
45-46	Отработка движений танца «Вальс»	2		
47	Постановка танца «Вальс»	1		
48	Элементы танца «Рок-н-ролл»-основной ход	1		
49	Приставные шаги. Прыжки. Повороты	1		
50	Соединение движений танца «Рок-н-ролл» в комбинации	1		
51	<u>Элементы национального танца</u>	10		
	Основные положения ног в ирландском танце	1		
52	Постановка корпуса	1		
53	Движения ногами	1		
54	Шаг с выносом ноги на каблук	1		
55	Движения ногами в такт музыки	1		
56	Движения по рисунку танца	1		
57	Отработка простых элементов танца	1		
58	Отработка сложных элементов танца	1		
59	Соединение простых движений в сценический рисунок	1		

60	Постановка танца «Ирландский танец»	1		
61	Постановочно-репетиционная работа Танцевальный номер «Вальс»	20 1		
62	Танцевальный номер «Плясовая»	1		
63	Танцевальный номер «Рок-н-ролл»	1		
64	Танцевальный номер «Ирландский танец»	1		
65	Отработка простых движений	1		
66	Сложные движения танцевального номера	1		
67	Отработка сложных движений	1		
68	Соединение простых движений в комбинации	1		
69	Соединений сложных движений в комбинации	1		
70	Соединение движений в комбинации	1		
71	Разводка простых комбинаций в сценический рисунок	1		
72	Разводка сложных комбинаций в сценический рисунок	1		
73	Повторение элементов изученных танцев	1		
74	Работа над простыми элементами танцев	1		
75	Работа над сложными элементами танцев	1		
76	Работа под счет	1		
77	Работа с музыкальным сопровождением	1		
78	Движения по рисунку танцев	1		
79	Отработка движений	1		
80	Отчетный концерт	1		

Календарно-тематический план
Старшее звено

№ урока	Раздел, тема урока	Кол-во часов	Сроки	Изменения
1-2	<u>Ритмика</u> Движения в образах	15 2		
3-4	Пантомима	2		
5-6	Пластичные упражнения	2		
7	Продвижения с прыжками, бег, поскоки	1		
8	Перестроения в сложные фигуры	1		
9	Быстрые ритмические движения	1		
10	Импровизация	1		
11	Ритмические комбинации: этюды	1		
12	Простая связка танцевальных движений	1		
13	Сложная связка танцевальных движений	1		
14-15	Отработка танца «Ритмические рисунки»	2		
16	<u>Элементы классического танца</u> Постановка корпуса. Позиции рук, ног	10 1		
17	Поднимание стопы на полупальцы	1		
18	Движение в координации рук и ног по позициям, повороты	1		
19	Прыжки на месте по I, II, III позициям ног	1		
20	Demi plie. Неполное приседание	1		
21	Grand plie. Глубокое приседание	1		
22	Battement tendu. Скользящие движения.	1		

23-24	Движения классического танца	2		
25	Этюд	1		
26	<u>Элементы русского народного танца</u> Танцевальные шаги – с каблука, боковые	13 1		
27	Шаг с притопом, бег	1		
28	Притопы- одинарный, двойной, тройной	1		
29	Движения по кругу	1		
30	«Ковырялочка»	1		
31	«Моталочка»	1		
32	«Карусель»	1		
33	«Цепочка»	1		
34	Обращение с платочком	1		
35	Комбинации	1		
36	Построение в фигуры (рисунок)	1		
37	Отработка движений танца «Плясовая»	1		
38	Постановка танца «Плясовая»	1		
39	<u>Элементы бального танца</u> Основные позиции рук. Основные позиции ног. Поклон	10 1		
40	Прямой вальсовый шаг. Прямой вальсовый шаг с поворотом. Вальсовое движение «Лодочка»	1		
41	Свободная композиция (работа в паре)	1		
42	Изучение движений танца «Вальс»	1		
43	Отработка движений танца «Вальс»	1		
44	Соединение движений танца «Вальс» в комбинации	1		
45	Разводка комбинаций танца «Вальс» в сценический рисунок	1		
46	Постановка танца «Вальс»	1		
47	Закрытые перемены с правой ноги	1		
48	Закрытые перемены с левой ноги	1		
49	<u>Элементы национального танца</u> Основные положения ног в ирландском танце	10 1		
50	Шаг с выносом ноги на каблук	1		
51	Движения ногами в такт музыки	1		
52	Движения по рисунку танца	1		
53	Отработка сложных элементов танца	1		
54	Соединение сложных движений в сценический рисунок	1		
55	Разводка комбинаций	1		
58	Постановка танца «Польский». «Мазурка»	3		
59	<u>Постановочно-репитиционная работа</u> Танцевальный номер «Вальс»	15 1		
60	Танцевальный номер «Плясовая»	1		
61	Танцевальный номер «Ритмические рисунки»	1		
62	Танцевальный номер «Польский», «Мазурка»	1		
63	Сложные движения танцевального номера	1		
64	Отработка сложных движений	1		
65	Соединение движений в комбинации	1		
66	Разводка простых комбинаций в сценический	1		

	рисунок			
67	Повторение элементов изученных танцев	1		
68	Работа под счет	1		
69	Работа с музыкальным сопровождением	1		
70	Рисунок танцев	1		
71	Движения по рисунку танцев	1		
72	Отработка движений	1		
73	Отчетный концерт	1		

1.4. Планируемые результаты

Личностные результаты:

- ответственное отношение к учению, готовность и способность учащихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
- развитие двигательной активности;
- формирование способности к эмоциональному восприятию материала;
- осознавать роль танца в жизни;
- развитие танцевальных навыков.

Метапредметные результаты:

Регулятивные УУД:

- использование речи для регуляции своего действия;
- адекватное восприятие предложений учителей, товарищей, родителей и других людей по исправлению допущенных ошибок;
- умение выделять и формулировать то, что уже усвоено и что еще нужно усвоить.

Познавательные УУД:

- определять и формулировать цель деятельности с помощью учителя навыки контроля и самооценки процесса и результата деятельности;
- умение ставить и формулировать проблемы;
- навыки осознанного и произвольного построения сообщения в устной форме, в том числе творческого характера.

Коммуникативные УУД:

- работать в группе, учитывать мнения партнеров, отличные от собственных;
- обращаться за помощью;
- предлагать помощь и сотрудничество;
- слушать собеседника;
- договариваться и приходить к общему решению;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- осуществлять взаимный контроль;
- адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

Предметные результаты:

Учащиеся должны уметь:

- правильно держать осанку;
- правильно выполнять позиции рук и ног;
- правильно держать положения корпуса и головы при выполнении танцевальных движений;
- исполнять упражнения, танцевальные движения, хореографические композиции, этюды;
- выполнять передвижения в пространстве зала;
- выразительно исполнять танцевальные движения.

Мониторинг эффективности реализации программы и динамики продвижения воспитанников проводится как в форме контрольных (зачётных занятий), так и в форме концертов, конкурсов, выступлений на различных концертных площадках.

2.1. Календарный учебный график

Года обучения	Продолжительность занятия	Периодичность в неделю	Кол-во часов в неделю	Кол-во часов в год
1	40-45 мин	4-5	4-5	153

2.2 Условия реализации программы

Важнейшим условием реализации программы является создание развивающей, здоровьесберегающей образовательной среды как комплекса комфортных, психолого-педагогических и социальных условий, необходимых для развития творческих интересов и способностей детей.

- Личностное общение педагога с ребенком;
- На каждого ребёнка должно быть отведено 4 метра площади;
- Избегать употребление жвачки во время занятия;
- Иметь свободный доступ к воде.
- Каждый ребенок должен иметь обязательную одежду и обувь для занятия;
- Широкое использование технических средств обучения (*видео, аудио техника*);
- Атрибуты, наглядные пособия;
- Зал предварительно проветривать и проводить влажную уборку.

2.3 Формы аттестации /контроля

Предварительный контроль (проверка знаний учащихся на начальном этапе освоения программы).

Текущий контроль (отслеживание активности учащихся в выступлениях на школьных и городских мероприятиях).

Итоговый контроль (заключительная проверка знаний, умений, навыков на последнем занятии) – финальное выступление на итоговом концерте.

Формы и содержание итоговой аттестации:

1. опрос;
2. выступление

2.4. Оценочные материалы

Работа учащихся оценивается по результатам участия в конкурсах и концертах. Также используются критерии и показатели эстетической воспитанности.

Компоненты	Уровни		
	высокий	средний	низкий
Эмоционально - чувственный	-богатство испытанных эмоционально- чувственных переживаний; внимательное, -сосредоточенное состояние во время просмотра или прослушивания художественного произведения	-эмоциональность проявляется только при восприятии знакомых -художественных произведений; нестабильность внимания во время просмотра или прослушивания художественного произведения	- эмоциональность восприятия почти не проявляется; - отсутствие внимания при восприятии художественного произведения

2.5. Список литературы

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.