Комитет по образованию администрации муниципального округа

г. Славгород Алтайского края

МБОУ "Лицей №17"

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНО  на заседании УМО начальных классов  Протокол № 1 от «29» августа 2024 г. | СОГЛАСОВАНО  на заседании научно-методического совета  Протокол № 1 от «29» августа 2024 г. | УТВЕРЖДЕНО  приказом МБОУ «Лицей № 17» от «30» августа 2024 г. № 262 |

Дополнительная общеобразовательная

общеразвивающая программа

«Ритмика»

на 2024-2025 учебный год

Направленность: спортивно-оздоровительная

Возраст учащихся: 9-10 лет

Срок реализации: 1 год

Уровень реализации: базовый

Составитель:

Городничева Анастасия Олеговна,

учитель начальных классов

г. Славгород, 2024

Пояснительная записка

Дополнительное объединение по спортивно-оздоровительному направлению представлена программой «Ритмика».

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 танцу направлены на воспитание организованной, гармонически развитой личности.

**Цель программы:** Духовное и физическое развитие, раскрытие индивидуальных возможностей личности ребенка в целом и его определенных способностей, оказание помощи в поиске профессиональной ориентации и адаптации в современных условиях жизни. Создание валеологически обоснованных условий способствующих совершенствованию индивидуального здоровья учащихся средствами двигательной активности (ритмика, танец).

**Задачи программы:**

Образовательные:

- формирование у детей музыкально-ритмических навыков;

- организация постановочной работы и концертной деятельности (разучивание танцевальных композиций, участие детей в конкурсах, фестивалях);

- формирование навыков правильного и выразительного движения в области классической, народной и современной хореографии;

Развивающие:

- обучение детей приемам самостоятельной и коллективной работы, самоконтроля и взаимоконтроля;

- развитие и сохранение здоровья детей;

- организация поиска новых познавательных ориентиров (организация творческой деятельности, самостоятельного добывания знаний). Воспитательные:

- развитие у детей активности и самостоятельности общения; - создание базы для творческого мышления детей;

- формирование общей культуры личности ребенка, способной адаптироваться в современном обществе.

Программа «Ритмика» предназначена для обучающихся 3 классов. Продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН, т. е. 40 минут.

Основная форма 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 включают чередование различных видов деятельности: музыкально-ритмические упражнения и игры, слушание музыки, тренировочные упражнения, танцевальные элементы и движения, творческие задания. Организация игровых ситуаций помогает усвоению программного содержания, приобретению опыта взаимодействия, принятию решений.

Беседы, проводимые на занятиях, соответствуют возрасту и степени развития детей. На начальном этапе беседы краткие. С детьми проводятся беседы — диалоги, обсуждения, которые помогают развитию способности логически мыслить. На этих занятиях дети получают информацию о хореографическом искусстве, его истории развития и традициях.

Принципы сознательности и активности предусматривает сознательность в отношении занятий, формирование интереса в овладении танцевальными движениями и осмысленного отношения к ним, воспитание способности к самооценке своих действий и к соответствующему их анализу.

Принцип наглядности помогает создать представление о темпе, ритме, амплитуде движений; повышает интерес к более глубокому и прочному усвоению танцевальных движений.

Принцип доступности требует постановки перед учащимися задач, соответствующих их силам, постепенного повышения трудности осваиваемого учебного материала по дидактическому правилу: от известного к неизвестному, от легкого к трудному, от простого к сложному.

Принцип систематичности предусматривает непрерывность процесса формирования танцевальных навыков, чередование работы и отдыха для поддержания работоспособности и активности учащихся, определенную последовательность решения танцевально-творческих заданий.

Принцип гуманности в воспитательной работе выражает:

1. безусловную веру в доброе начало, заложенное в природе каждогоребенка, отсутствие давления на волю ребенка;
2. глубокое знание и понимание физических, эмоциональных и интеллектуальных потребностей детей;
3. создание условий для максимального раскрытия индивидуальности каждого ребенка, его самореализации и самоутверждения.

Принцип демократизма основывается на признании равных прав и обязанностей взрослых и ребенка, на создании эмоционально-комфортного климата в социальной среде.

На изучение курса «Ритмика» во 3 классе – по 34 часа (по 1 ч. в неделю.

Содержание курса

**Календарно-учебный график**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № пп | Наименование разделов | Характеристика основных содержательных линий | Общее количество часов | Характеристика основных видов внеурочной  деятельности учащихся |
| 1 | Введение. Понятие об основных танцевальных движениях. | Азбука природы музыкального движения. Постановка корпуса. Позиции ног, рук, головы. Упражнения для головы (повороты, наклоны). Упражнения для корпуса (наклоны вперед, назад, в сторону, круговые движения). Инструктаж по безопасному исполнению упражнений и танцевальных движений. Понятие о профессиональных заболеваниях танцора. | 1 | Освоение различных танцевальных позиций и упражнений для головы, туловища, рук и ног. |
| 2 | Понятие о координации движений, о позиции и положениях рук и ног. Классический танец. | Позиции ног. Упражнения для ног. Позы классического танца. Основные шаги танца. Прыжки. Танцевальные элементы. Полуприседания и полное приседание. Подъем на полупальцы, шаги с приставкой по всем направлениям, в различных сочетаниях. Прыжки на двух ногах, на одной ноге, с переменой ног, с продвижением вперед, назад, с поворотом на ¼ круга.  Каблучное упражнение. Маленькие броски ногой.  Круг ногой по полу. Прыжки и махи ногами. Подготовка к веревочке. Дробные выстукивания. Изучение некоторых характерных танцев. | 8 | Освоение позиций  и движений классического танца. |
| 3 | Основы народного танца. | Ходы русского танца: простой, переменный, с ударами, дробный. Элементы русского танца: вынос ноги на каблук вперед, в сторону, дроби на 1/8, гармошка, елочка. Детские танцы (снежинки, хоровод с подснежниками, матрешки, танец солнечных зайчиков). Упражнения на укрепления мышц рук, ног, спины и шеи. | 5 | Освоение позиций и движений народных танцев |
| 4 | Танцевальные этюды. Эстрадный танец. | Танцевальная разминка. Функциональное назначение и особенности проведения основных видов разминки: сидя, лежа, стоя. Техника прыжков и вращений. Освоение упражнений по исправлению недостатков опорно-двигательного аппарата. Виды тренинга корпуса, бедер, диафрагмы, мимики перед зеркалом, танцевального шага, основных поворотов. | 11 | Освоение позиций и движений, характерных для эстрадного танца; индивидуальная работа с одаренными учениками. |
| 5 | Постановка танцев. Отработка номеров. | Отработка позиций рук, ног, корпуса, головы в классическом танце. Отработка эстрадно-вокального танца. Тренинг современной танцевальной пластики. Отработка исполнительской техники прыжков и вращений.  Подготовка танцевальных костюмов. Понятие о макияже. Создание сценического макияжа. | 9 | Освоение исполнительского мастерства танцора. |

**Планируемые результаты**

Личностные результаты:

* активное включение в общение и взаимодействие со
* сверстниками на принципах сохранения и укрепления личного и общественного здоровья;
  + проявление позитивных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях риска нарушения здоровья в процессе взаимодействия со сверстниками взрослыми людьми;
  + проявление дисциплинированности и упорства в образовательной деятельности для достижения значимых личных результатов при условии сохранения и укреплении личного здоровья.
  + принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности.

Метапредметные результаты:

* планирование и организация самостоятельной деятельности (учебной и досуговой) с учетом индивидуальных возможностей и требования сохранения и совершенствования индивидуального здоровья во всех его проявлениях;
* управление своим эмоциональным состоянием при общении сосверстникамиивзрослымисцельюсохраненияэмоциональногоблагополучия.
* обеспечение защиты и сохранения личного здоровья во всех его проявлениях позитивными средствами, соответствующими индивидуальными типологическивозрастным особенностям;
* осуществлять взаимныйконтрольвсовместнойдеятельности,адекватнооцениватьсобственноеповедениеиповедениеокружающих.

Предметные результаты:

* двигаться в соответствии с характером, темпоми динамикой музыки, отличать начало и конец звучания музыкального произведения;
* ориентироватьсяв пространстве, легко иритмично ходить ибегать по кругу, между предметами, воспроизводить несложный ритм и простые движения с предметами, выполнять игровые и плясовые движения, согласовывая движения рук с движениями ног и туловища;
* выполнятьдыхательныеупражнения;
* использоватьнаурокахритмикиумения,полученныеназанятияхпомузыкеи физической культуре;
* уметь себя само презентовать в выступлениях перед зрителями.

Условия реализации программы подразумевают наличие: Оборудованного станками и зеркалами репетиционного зала;

1. Музыкальных инструментов (фортепьяно или баян);
2. Видео- и аудиоаппаратуры.

Календарно-тематическое планирование

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема урока | Кол-во часов | Дата изучения темы | |
|  | |
| 1. | Вводное занятие. Обсуждение плана работы, прослушивание музыки. Беседа по ТБ на занятиях. | 1 | 02.09.24 |  |
| 2. | Повторение основных танцевальных движений. | 1 | 09.09.24 |  |
| 3. | Повторение основных танцевальных движений. | 1 | 16.09.24 |  |
| 4. | Отработка движений под музыку. | 1 | 23.09.24 |  |
| 5. | Координация движений, позиция и положение рук и ног. | 1 | 30.09.24 |  |
| 6. | Координация движений, позиция и положение рук и ног. | 1 | 07.10.24 |  |
| 7. | Позиции ног. Упражнения для ног. Позы классического танца.  Позиции рук. | 1 | 14.10.24 |  |
| 8. | Основные шаги танца. Разучивание видов шагов: спокойная ходьба, «топотушки», боковой приставной шаг, шаги с приподанием. | 1 | 21.10.24 |  |
| 9. | Танцевальные движения: пружинка, пружинка с поворотом, подскок с притопом на месте**.** Танцевальные движения: притоп - веселый каблучок, «ковырялочка» на прыжке. | 1 | 11.11.24 |  |
| 10. | Основы народного танца. | 1 | 18.11.24 |  |
| 11. | Ходы русского танца: с ударами, дробный. | 1 | 25.11.24 |  |
| 12. | Элементы русского танца: гармошка, елочка | 1 | 02.12.24 |  |
| 13. | Элементы  русского  танца:  вынос  ноги  накаблук, дроби. | 1 | 09.12.24 |  |
| 14. | Постановка танца, движение под музыку. | 1 | 16.12.24 |  |
| 15. | Отработка рисунка танца, ритмичности, слаженности. | 1 | 23.12.24 |  |
| 16. | Отработка движений, оформление, характер танца. | 1 | 13.01.25 |  |
| 17. | Отработка движений, оформление, характер танца. | 1 | 20.01.25 |  |
| 18. | Отработка движений, оформление, характер танца. | 1 | 27.01.25 |  |
| 19. | Разучивание движений, отработка плавности, художественной выразительности танца. | 1 | 03.02.25 |  |
| 20. | Разучивание движений, отработка плавности, художественной выразительности танца. | 1 | 10.02.25 |  |
| 21. | Разучивание рисунка танца, отработка движений. | 1 | 17.02.25 |  |
| 22. | Разучивание рисунка танца, отработка движений. | 1 | 24.02.25 |  |
| 23. | Отработка изученных движений | 1 | 03.03.25 |  |
| 24. | Характер, настроение танца. | 1 | 10.03.25 |  |
| 25. | Закрепление видов шагов и прыжков, приставной шаг с пружинкой, переменный шаг. | 1 | 17.03.25 |  |
| 26. | Разучивание движений «Полька». | 1 | 31.03.25 |  |
| 27. | Разучивание движений «Полька». | 1 | 07.04.25 |  |
| 28. | Разучивание движений «Полька». | 1 | 14.04.25 |  |
| 29. | Галоп, ковырялочка, прыжок с хлопком. | 1 | 21.04.25 |  |
| 30. | Галоп, ковырялочка, прыжок с хлопком. | 1 | 28.04.25 |  |
| 31. | Галоп, ковырялочка, прыжок с хлопком. | 1 | 05.05.25 |  |
| 32 | «Вальс» - техника выполнения движений. | 1 | 12.05.25 |  |
| 33. | Отработка вальсового шага и кружения. | 1 | 19.05.25 |  |
| 34. | Отработка вальсового шага и кружения. | 1 | 19.05.25 |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **ИТОГО** | 34 часа |

**Оценочные материалы**

Текущий контроль успеваемости обучающихся проводится в счет аудиторного времени, предусмотренного на учебный предмет. Промежуточная аттестация проводится в форме контрольных занятий, которые проводятся на завершающих полугодие учебных занятиях.

По окончании учебного года по программе дети сдают зачёт в виде концерта, в котором учащиеся должны показать свои навыки.

Оценка выступлений проходит в соответствии представленными ниже критериями:

|  |  |
| --- | --- |
| Оценка | Критерии оценивания выступления |
| Высокий | Технически качественное исполнение, отвечающее всем требованиям на данном этапе обучения |
| Средний | Отметка отражает грамотное исполнение с небольшими недочетами (как в техническом плане, так и в художественном) |
| Низкий | Исполнение с большим количеством недочетов, а именно: недоученные движения, слабая техническая подготовка, отсутствие свободы в движениях. |

**Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса**

**Используемая литереатура**

1. Программа «Ритмика и танец» 1-8 классы, утвержденная приказом министерстваобразования №308 от 06.03.2001г.
2. УМК: Фирилева Ж.Е., Рябчиков А.И., ЗагрядскаяО.В.,Танцы в школе. Третий урокфизической культуры, Ростов-на -Дону.: Феникс, 2014
3. Учебник и пособия, которые входят в учебную линию Ляха В.И. 1-4 класс.
4. Базарова Н.П., Мей В.П. Азбука классического танца. – М., 2006Бочаров А.И. Лопухов А.В.,
5. Ширлев А.В. Основы характерного танца. – М., 2006
6. Ваганова А.Я., Основы классического танца. – СПб., 2003детей.
7. Танцы – начальный курс. – М., 2001
8. Тарасов Н. Классический танец. – СПб., 2005
9. Хуторской А.В. Ключевые компетенции как компонент личностно-ориентированнойпарадигмы образования // Ученик в обновляющейся школе. Сборник научныхтрудов.— М.: ИОСО РАО, 2002. – С. 135-157.
10. Шипилова С.Г. Танцевальные упражнения. – М., 2004
11. Школа танцев для юных. – СПб., 2003
12. Браиловская Л.В., Володина О.В., Цыганкова Р.В. Танцуют все. – Ростов-на-Дону2007
13. Шипилова С.Г. Танцевальные упражнения. – М., 2004

**Экранно-звуковые пособия:**

- аудиовизуальные пособия по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура» (на цифровых носителях);

- аудиозаписи.

**Технические средства обучения:**

- мультимедийный компьютер;

- принтер;

- копировальный аппарат;

- видеокамера;

- мультимедиапроектор.

**Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование:**

- скамейка гимнастическая жесткая;

- коврик гимнастический;

- маты гимнастические;

- мяч набивной (1 кг, 2 кг);

- скакалка гимнастическая;

- коврики массажные;

- секундомер;

- обруч гимнастический;

- палка гимнастическая.

**Лист внесения изменений**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Дата проведения занятия планируемая | Дата проведения занятия фактическая | Тема занятия | Основание для внесения изменений в программу (номер, дата приказа, причина) |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

**Контроль выполнения программы**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Объекты контроля** | **«Ритмика»** | | |
| **Запланировано занятий** | | **Запланировано тем** | |
| 1 четверть |  | 1 четверть |  |
| 2 четверть |  | 2 четверть |  |
| 3 четверть |  | 3 четверть |  |
| 4 четверть |  | 4 четверть |  |
| год |  | год |  |
| **Проведено занятий** | | **Выдано тем** | |
| 1 четверть |  | 1 четверть |  |
| 2 четверть |  | 2 четверть |  |
| 3 четверть |  | 3 четверть |  |
| 4 четверть |  | 4 четверть |  |
| год |  | год |  |
| \***Причина невыполнения** |  |  |  |