

Принята на заседании
педагогического совета
от «26» августа 2021 г.
Протокол № 3

Утверждена
приказом от 01.09.2021 № 297
«Об утверждении дополнительных
общеобразовательных
общеразвивающих программ»

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

«Ритмика»

НАПРАВЛЕННОСТЬ: СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ

Уровень: базовый

Возраст обучающихся: 14-15 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Сиваченко Дарья Андреевна,
педагог дополнительного образования

пгт Сосьва, 2021

Пояснительная записка

Программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

Показатель	Нормативное обоснование
Основные характеристики программы	статьи 2 , 12 и 75 Закона № 273-ФЗ
Порядок проектирования	статьи 12 , 47 и 75 Закона № 273-ФЗ
Условия реализации	– пункты 1–3 и 9 статьи 13, пункты 1 , 5 и 6 статьи 14, статьи 15 , 16 , 33 , 34 и 75 Закона № 273-ФЗ; – СанПиН 2.4.4.3172-14
Содержание программ	– пункты 9 , 22 , 23 , 25 статьи 2, пункт 5 статьи 12, пункты 1 и 4 статьи 75 Закона № 273-ФЗ; – приказ Минпросвещения от 09.11.2018 № 196 ; – Концепция развития дополнительного образования детей, утв. распоряжением Правительства от 04.09.2014 № 1726-р
Организация образовательного процесса	– статьи 15 , 16 , 17 и 75 Закона № 273-ФЗ; – приказ Минпросвещения № 196 ; – СанПиН 2.4.4.3172-14

Ритмика - один из видов музыкальной деятельности, в котором содержание музыки, ее характер, образы передаются в движениях. Основой является музыка, а разнообразные физические упражнения, танцы, сюжетно-образные движения используются как средства более глубокого ее восприятия и понимания.

Направленность дополнительной общеобразовательной программы «Ритмика» - спортивно-оздоровительная.

Уровень освоения программы - базовый.

Актуальность программы

Актуальность программы заключается в приобщении обучающихся к знаниям танцевальной культуры и приобретению двигательных навыков. Дети начинают понимать, что каждый танец имеет свое содержание, характер, образ. Чтобы передать выразительность танцевальных образов, необходимо запомнить не только движения и их последовательность (что само по себе положительно влияет на развитие внимания и памяти), но и мобилизовать воображение, наблюдательность, что способствует развитию творчества. При занятиях ритмикой у детей происходят положительные личностные изменения и формирование способности к творчеству, в основе которого лежат особые способы отражения мира с помощью специфической модели –художественного образа. Основная идея программы состоит в том, чтобы наряду с общеобразовательными предметами дети получали эстетическое, этическое воспитание. Приобщались к культуре накопленной предыдущими поколениями, повышали духовное развитие, нравственные нормы и развивали творческий потенциал, и, начиная с младшего возраста, могли адаптироваться в окружающем мире.

Педагогическая целесообразность программы

Танцевальные движения способствуют общему физическому развитию ребенка, обеспечивает силу, координацию движений и другие качества. Систематические занятия ритмикой детей школьного возраста очень полезны для физического развития, улучшается осанка, укрепляются мышцы и связки, совершенствуются движения. Постепенно все начинают легче и грациознее двигаться, становятся раскованными, приобретают свободу, координацию, выразительность движений. Все это требует известных усилий, но и доставляет большую радость, удовлетворяя потребность в эстетических переживаниях и впечатлениях. Программа педагогически целесообразна, так как занятия по ритмике направлены на удовлетворение естественной потребности в двигательной активности, танцы способствуют гармоничному развитию личности. Занятия танцами способствуют профилактике нарушений, формированию ценностного отношения к своему здоровью, воспитанию культуры здорового образа жизни. В процессе освоения танцевальных композиций у них развивается эмоциональная восприимчивость к музыке, совершенствуются музыкальные способности, прививается вкус.

Цель и задачи программы

Цель программы: создание условий для проявления и развития ребенком своих интересов на основе свободного выбора, постижения духовно-нравственных ценностей и культурных традиций, посредством освоения двигательной деятельности

Задачи программы

Обучающие:

– изучить основы детского, историко-бытового, народного и характерного танца, ритмической гимнастики, музыкальной грамоты;

– учить детей воспринимать развитие музыкальных образов и выражать их в движениях, согласовывать движения с характером музыки, наиболее яркими средствами выразительности;

– учить определять музыкальные жанры (марш, песня, танец), виды ритмики (игра, пляска, упражнение), различать простейшие музыкальные понятия (высокие и низкие звуки, быстрый, средний, медленный темп, громкая, умеренно громкая и тихая музыка и т. д.).

Воспитательные:

– формировать умение доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми;

– формировать умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;

– формирование умения работать в группах, представлять и отстаивать собственное решение;

– воспитание трудолюбия;

– формировать проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

– формирование интереса к хореографическому искусству;

– формировать дисциплинированность, чувство коллективизма, ответственности, культуру поведения и общения;

– совершенствовать жизненно-важные навыки и умения чувствовать и ощущать музыкальный ритм посредством обучения ритмическим движениям.

Развивающие:

– формировать умений работать в коллективе;

– развивать музыкальные способности (эмоциональная отзывчивость на музыку, слуховые представления, чувство ритма, музыкальную память);

- развивать основы музыкальной культуры;
- укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей;
- развивать интерес к занятиям ритмикой, формам активного досуга, развитие координации движения, эстетического вкуса, художественно-творческой и танцевальной способности, фантазии, памяти, кругозора;
- овладеть основами техники выполнения ритмических движений;
- формировать выразительность пластики движений и жестов в танцах, играх, хороводах, упражнениях, формирование основных двигательных качеств и навыков.

Категория обучающихся

Программа предназначена для обучающихся 14-15 лет.

Срок реализации программы

Срок реализации программы - 1 год.

Режим занятий

Занятия проводятся в разновозрастных группах 2 раза в неделю, по 1 часу, 72 часа в год.

Формы организации образовательной деятельности и режим занятий

Занятия проводятся в разновозрастных группах, численный состав - 10.

Планируемые результаты освоения программы

Результаты обучения:

- дети знают основы детского, историко-бытового, народного и характерного танца, ритмической гимнастики, музыкальной грамоты;
- дети воспринимают развитие музыкальных образов и выражать их в движениях, согласовывать движения с характером музыки, наиболее яркими средствами выразительности;
- дети определяют музыкальные жанры (марш, песня, танец), виды

ритмики (игра, пляска, упражнение), различать простейшие музыкальные понятия (высокие и низкие звуки, быстрый, средний, медленный темп, громкая, умеренно громкая и тихая музыка и т. д.).

Результаты воспитывающей деятельности:

- дети доносят информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми;
- дети организуют собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- дети работают в группах, представляют и отстаивают собственное решение;
- проявляют положительные качества личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- дети заинтересованы в хореографическом искусстве;

Результаты развивающей деятельности:

- умеют работать в коллективе;
- у детей развиты музыкальные способности (эмоциональная отзывчивость на музыку, слуховые представления, чувство ритма, музыкальную память);
- укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей;
- заинтересованы занятиями ритмикой, формами активного досуга, развитием координации движения, эстетического вкуса, художественно-творческой и танцевальной способности, фантазии, памяти, кругозора;
- овладели основами техники выполнения ритмических движений;
- сформирована выразительность пластики движений и жестов в танцах, играх, хороводах, упражнениях, формирование основных двигательных качеств и навыков.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебный (тематический) план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика	
I	Введение в предмет. Инструктаж по технике безопасности.	1	1	0	
II	Музыкальная грамота	8	3	5	
1	Характер и темп музыкального произведения	3	1	2	
2	Строение музыкального произведения	3	1	2	
3	Понятие о громкостной динамике	2	1	1	
III	Общеразвивающие упражнения	2	0	2	
IV	Музыкальные игры	3	0	3	
V	Музыкально- ритмические упражнения	6	0	6	Выполнение комплекса ритмической гимнастики
VI	Танцевальные упражнения	4	0	4	
VII	Ориентировка в пространстве и коллективе	8	0	8	
1	Ориентировка в направлении движений вперед, назад, вправо, влево, в круг, из круга.	2	0	2	
2	Музыкальные построения в колонну, шеренгу. Шаг по диагонали	3	0	3	
3	Выполнение простых движений при ходьбе, соблюдая дистанцию.	3	0	3	
VIII	Ритмическая миниатюра	7	1	6	Танец

	с музыкальным сопровождением				
IX	Упражнения на выстукивание под музыку.	4	0	4	
X	Элементы народного танца: ковырялочка.	5	1	4	Танец
XI	Элементы народного танца: хоровод.	5	1	4	
XII	Элементы народного танца: массовый пляс.	5	1	4	
XIII	Плавность движений	2	0	2	
XIV	Танцы народов РФ, их особенности и костюмы	2	2	0	
XV	Ритмические упражнения с предметом	3	0	3	
XVI	Танцевальные движения в разном темпе	2	0	2	
XVII	Ритмические игры	3	0	3	
XVIII	Подведение итогов	2	0	2	Выполнение изученных упражнений
	ИТОГО	72	10	62	

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО (ТЕМАТИЧЕСКОГО) ПЛАНА

Элементы музыкальной грамоты

Характер музыкального произведения, его темп, динамические оттенки. Понятие о громкостной динамике. Общие понятия о паузах. Строение музыкального произведения.

Ориентировка в пространстве и коллективе

Ориентировка в направлении движений вперед, назад, вправо, влево, в круг, из круга. Музыкальные построения в колонну, шеренгу. Шаг по диагонали. Выполнение простых движений при ходьбе, соблюдая дистанцию. Произвольное размещение и построение в шахматном порядке в заданном промежутке времени и в музыкальном оформлении.

Общеразвивающие упражнения

Потягивания. Ходьба на носках с фиксацией корпуса. Потягивания с наклоном вперед и прогибом спины. Затяжные наклоны вправо-влево. Присед, полуприсед на полупальцах – широкая выворотная позиция. Упражнения «мах-дощечка», «вертолет», «плечики», «сброс», «взлет», «акцент», вращения и повороты головы.

Ритмическая миниатюра среднего темпа с музыкальным сопровождением простого характера.

Музыкально-ритмические и танцевальные упражнения

Прыжки (на двух ногах, по I, VI позициям, на одной ноге, поочередно на одной и двух ногах, с выбрасыванием ноги в сторону); марш, виды марша; то бегом, то шагом; ускоряя, замедляя шаги; «Пружинка» (с поворотом, в боковом шаге, с движениями рук); шаги вперед с движениями рук; приставной шаг; притопы (одной ногой, двумя ногами, поочередные, с правильной постановкой рук, головы); бег (с высоким подниманием голени, легкий на полупальцах с фиксацией корпуса, по кругу в заданном ритме, соблюдая дистанцию)

Формы контроля

Занятия проводятся по традиционной схеме: подготовительная часть, основная, заключительная. Подготовительная часть включает в себя элементы разминки. Основная часть - это освоение материала историко-бытового, классического, народно-сценического танца с отработкой элементов движений и комбинаций, работа над композициями, этюдами и танцами. заключительная часть - это упражнения на расслабление мышц, растяжки и подведение итогов урока.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. «Игры, которые лечат» (М.: ТЦ Сфера, 2016)
2. Ваганова А. Я. «Основы классического танца» (С.П., 2017)
3. Дереклеева Н.И. «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы» (М.: ВАКО, 2016)
4. «Игровые и рифмованные формы физических упражнений». Автор-составитель С.А. Авилова, Т.В. Калинина. (Волгоград: Учитель, 2016)
5. Ковалько В.И. «Школа физкультминуток: 1-4 классы» (М.: ВАКО, 2017)
6. Шершнева В.Г. «От ритмики к танцу» (М., 2016)

Учебно-методический комплекс.

7. Добовчук С.В. «Ритмическая гимнастика: учебное пособие» (М.: МГИУ, 2017)
8. Т. А. Затымина, Л. В. Стрепетова «Музыкальная ритмика: учебно-методическое пособие» (М.: Издательство «Глобус», 2016)
9. Пустовойтова М.Б. «Ритмика для детей: учебно-методическое пособие» (М.: ВЛАДОС, 2017)

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575797

Владелец Рычкова Светлана Юрьевна

Действителен с 18.03.2021 по 18.03.2022