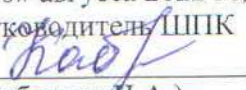


Муниципальное бюджетное образовательное учреждение

Средняя общеобразовательная школа №85

**Рассмотрено**  
на заседании ШПК учителей  
физической культуры  
Протокол № 1 от  
«30» августа 2022 года  
Руководитель ШПК  
  
(Кабанова Н.А.)

**Согласовано**  
заместитель директора  
по ВР   
Емшанова Д.А.  
«31» августа 2022 г



**УТВЕРЖДАЮ**  
Директор МБОУ СОШ №85  
Максимова О.С.

Приказ №188 от 31.08.2022

«\_\_\_» августа 2022 г.

## ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Ритмика»

**Направленность:** физкультурно-спортивная

**Срок реализации программы:** 1 год

**Возраст учащихся:** 6-8 лет

Составитель: педагог дополнительного образования

Быкова Наталья Михайловна

## ***Пояснительная записка.***

Данная программа является **физкультурно-спортивной направленности, уровень сложности программы - базовый.**

**Программа «Ритмика»** направлена на создание условий для развития артистичности и внутренней свободы ребенка 6-8 лет средствами музыкально-ритмических и танцевальных движений.

Приобретая опыт исполнения танца, ребенок овладевает не только двигательными навыками и умениями, но также творческого осмысления музыки, ее эмоционально – телесного выражения. Ребенок создает индивидуальный образ, а не индивидуальный танец. Именно этот опыт и умения помогут ребенку в дальнейшем успешно адаптироваться не только в других видах художественно – творческой деятельности, но и научит соблюдать «рамки правил» в любых видах деятельности (игровой, учебной).

Новизна настоящей программы заключается в том, что в ней интегрированы такие направления, как ритмика, хореография, музыка, пластика, сценическое движение и даются детям в игровой форме и адаптированы для дошкольников. Ее отличительными особенностями является: - активное использование игровой деятельности для организации творческого процесса – значительная часть практических занятий. Педагогическая целесообразность программы заключается в поиске новых импровизационных и игровых форм.

***Уровень сложности:*** стартовый.

***Актуальность*** программы состоит в том, что обучение танцу строится с учетом индивидуальных и психофизиологических особенностей каждого ребенка; танец рассматривается как способ развития основных познавательных процессов личности ребенка и его эмоционально-волевой сферы.

***Адресат программы:*** учащиеся 6-8 лет без требования к развитию.

***Цель программы:*** развитие артистичности, внутренней свободы, раскрытие творческого потенциала ребенка средствами музыкально-ритмических и танцевальных движений.

***Задачи:***

- Развивать творческое воображение и фантазию;
- развивать эмоциональную сферу и умение выражать эмоции в танце;
- развивать способность импровизировать;
- воспитывать нравственно-коммуникативные качества, умение вести себя в группе во время движения, чувство такта и взаимоуважения;
- развивать двигательные навыки, координацию движений, умение ориентироваться в пространстве;
- развивать гибкость, ловкость, пластичность;
- формировать правильную осанку, красивую походку;
  - расширять музыкальный кругозор;
- дать детям знания о танцевальных жанрах и направлениях;
- обогащать двигательный опыт разнообразными видами танцевальных движений.

***Отличительные особенности программы:***

1. Совместное творчество педагога и детей в процессе постановки танцевальных композиций.(педагог предлагает идею танца, сюжет, детали и движения придумываются совместно), что способствует повышению творческой инициативы у детей.

2. Сюжетное содержание танцев позволяет более полно творчески самореализоваться.

3. Разнообразный жанровый и стилевой материал.

**Направленность:** физкультурно-спортивная.

**Срок освоения программы-** 1 год

**Объём (общее количество учебных часов):** 34 часа в год.

**Формы организации образовательного процесса:** групповая

**Методы и приемы реализации программы:**

- наглядно-слуховой (представление музыкального материала, разбор по форме, составление сюжета танца)

- словесный (объяснение, беседа, диалог).

- практический (упражнения, использование различных приемов для детального выучивания того или иного движения).

**Периодичность подведения итогов реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы (текущая, промежуточная, итоговая).**

Итоговый контроль-заключается в оценке знаний и умений, полученных учащимися по результатам освоения образовательной программы в целом.

**Учебный план:**

№	Раздел, тема	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие.	1	1	-	
2.	Хореографическая азбука. Развитие отдельных групп мышц и подвиж ност и суставов.	3	1	2	Опрос
3.	Танцы народов мира	4	-	4	Исполнение связок, опрос
4.	Современная хореография	6	-	6	Исполнение связок, опрос
5.	Бальный танец	8	-	8	Исполнение связок, опрос
6.	Парные композиции	6	-	4	Исполнение парных композиций

7.	Танцевальная разминка - все изученные комплексы	4	-	4	Исполнение композиций
8.	Подготовка к открытому уроку. Итоговая аттестация	2	1	1	Опрос. Демонстрация связок. Открытый урок
10.	Всего	34	3	31	

### **Содержание учебного плана:**

#### **Тема 1. Вводное занятие.**

*Теория:* знакомство с парой. Инструкция по ОТ, ПБ, ПДД. Инструктаж по антитеррористической безопасности.

*Гигиена. Теория:* Понятие о гигиене. Гигиенические требования к одежде для тренировок и к обуви.

#### **Тема 2. Хореографическая азбука. Развитие отдельных групп мышц и подвижность суставов.**

*Теория:* Беседа: «Какие группы мышц используются в танцах, как их развивать».

*Практика:* Развитие опорно-двигательного аппарата. Упражнения для различных частей тела: головы, шеи, плечевого пояса, рук, корпуса, ног. Подбор упражнений способствующих разогреву мышц, развитию координации, скорости мышечных реакций. Ритмическая основа упражнений должна соответствовать музыкальному материалу.

#### **Тема 3. Танцы народов мира**

*Практика:* Изучение основных танцевальных движений и связок танцев Бразилии, Кубы, Америки, Англии, Австрии, Аргентины и др. Изучение простой «Веревочки», «Ковырялочки» и «Ключ» простой на подскоках. Из стороны в сторону с фликом и выносом ноги на каблук, на месте, на месте по кругу вправо и влево с открыванием и закрыванием рук. На подскоках с продвижением с продвижением вперед по диагонали (руки на поясе)

#### **Тема 4. Современная хореография.**

*Практика:* Движения из современных танцев для развития тела, физических данных, координации, расширения танцевального кругозора.

#### **Тема 5. Бальный танец**

*Практика:* Познакомить детей с спортивными бальными танцами европейской и латиноамериканской программ. Изучение основных движений из танцев Медленный вальс, Самба и Ча-ча-ча. Фигуры: Закрытая/Открытая переменна, правый поворот, Самба-ход, Самба-виск, Поступательное движение, Основной шаг Ча-ча-ча, Чек, Тайм стэп.

#### **Тема 6. Парные композиции**

*Практика:* Знакомство с основными правилами поведения в парном танце:

-приглашение на танец;

-постановка исполнителей в паре;

-положение корпуса: лицом друг к другу, лицом по линии танца, против линии танца, в повороте парой и др;

-положение рук: взявшись за одну руку, за две руки, «крест накрест», «воротца», «под руки» и др;

-ведущая роль партнера; Воспитание уважительного отношения партнеров друг к другу. Развитие навыков исполнения парного танца

### ***Тема 7. Танцевальная разминка - все изученные комплексы***

*Практика:* Закрепление движений танца. Подготовка к открытому уроку

### ***Тема 8. Подготовка к открытому уроку. Итоговая аттестация.***

*Теория:* Опрос.

*Практика:* Закрепление движений танца. Подготовка к открытому уроку.

### ***Ожидаемые результаты:***

1. Раскрытие творческого потенциала ребенка:

- проявлению интереса к музыкальной культуре, движению, танцу.
- развитию воображения и фантазии.

2. Развитие музыкальности у ребенка:

- умению слушать и понимать музыку;
- умению двигаться под музыку в соответствии с характером музыкального произведения;
- развитию чувства ритма;
- развитию способности различать жанры и стили танцев.

3. Развитие двигательных навыков:

- умению точно исполнять танцевальные движения;
- действовать синхронно и выразительно в группе;
- умению ориентироваться в пространстве;
- умению запоминать и выполнять рисунок танца самостоятельно, без подсказки.

4. Развитие нравственно-коммуникативных качеств:

- умению вести себя в паре (пригласить, проводить, подать руку, приветствие, поклон);

5. Развитие психических процессов: восприятия, мышления, внимания, памяти, воли и др.

*Календарный учебный график.*

Сроки по годам	1 полугодие														2 полугодие														Всего учебных недель							
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28		29	30	31	32	33	34	
1 год	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	п	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	А	34

Условные обозначения:

- учебные занятия по расписанию – У
- промежуточная аттестация – П
- итоговая аттестация - А

## Оценочные материалы (контрольно-измерительные нормативы):

### Формы аттестации/контроля:

Формы текущего контроля самые разнообразные, основные его формы указаны в учебном плане, это:

- тематические опросы, беседы;
- игры-соревнования,
- упражнения.

Аттестация проходит в форме открытого урока. Оценивание промежуточной и итоговой аттестации – «зачет», «незачет». «Зачет» ставится, если учащийся овладел высоким или средним уровнем знаний, умений и навыков. «Незачет» ставится, если ребенок овладел базовым уровнем.

### Оценочные материалы

#### Формы аттестации/контроля:

Проводится промежуточный контроль (декабрь, май) заключается в оценке предметных знаний и умений, полученных учащимися. Проверка теоретических знаний проходит в форме опроса, практических знаний – сдача хореографических связок.

## ПРОТОКОЛ

### результатов аттестации обучающихся

за \_\_\_\_\_ учебный год

Название \_\_\_\_\_ дополнительной \_\_\_\_\_ общеобразовательной \_\_\_\_\_ общеразвивающей \_\_\_\_\_ программы

ФИО педагога \_\_\_\_\_

№ группы \_\_\_\_\_ Год обучения \_\_\_\_\_ Дата и время проведения \_\_\_\_\_

Форма проведения аттестации \_\_\_\_\_

№ п/п	Фамилия, имя обучающегося	Уровень освоения программного материала	
		Уровень теоретических знаний	Уровень практических умений и навыков
1			

Всего аттестовано \_\_\_\_\_ обучающихся.

Критерии оценивания (в соответствии с дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой)

	Теория	Практика
Высокий		
Средний		
Базовый		

По результатам промежуточной аттестации \_\_\_\_\_ обучающихся завершили обучение по программе.

Педагог дополнительного образования: \_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_/

### **Критерии оценивания теоретических знаний и практических навыков.**

Критерии оценки теоретического опроса:

Высокий уровень:

- учащийся ответил на 90% вопросов, приводит примеры, хорошо ориентируется в материале.

Средний уровень:

- учащийся ответил на 70% вопросов, отвечает на дополнительные вопросы.

Базовый уровень;

- учащийся ответил 40% вопросов.

### **Перечень теоретических вопросов**

**для промежуточной аттестации учащихся 1 полугодие 1 г.об.**

1. Что такое танец?
2. Перечисли правила поведения в хореографическом зале?
3. Какая форма должна быть на занятиях танцами? И почему?
4. Какие группы мышц используются в танцах, как их развивать?
5. Какие танцы возникли в Бразилие, Кубе, Америки, Англии, Австрии, Аргентине?

### **Перечень теоретических вопросов**

**для промежуточной аттестации учащихся 2 полугодия 1 г.об.**

1. Что такое осанка?
2. Какие упражнения способствуют разогреву мышц, развитию координации, скорости мышечных реакций?
3. Какие танцы относятся к европейской программе танцев, назвать их особенности?
4. Какие танцы относятся к латиноамериканской программе танцев, назвать их особенности?
5. Какие фигуры в изученных танцах европейской и латиноамериканской программ вы знаете?

**Условия реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы (описание материально-технической базы объединения).**

Для организации обучения по программе необходимы следующие материально-технические средства:

- хореографический кабинет;
- музыкальный центр;
- инструкции по ОТ и ПБ;
- аудио и видеоматериалы;



## Методическое обеспечение

№	Раздел, тема	Обеспечение методическими видами продукции	Рекомендации по проведению практических занятий	Дидактический и лекционный материал
1.	Фигурная маршировка. Музыкальный размер Ритмические рисунки.	Тематическая подборка «Музыка и движение. Упражнения, игры и пляски для Детей 6-7 лет.	«Ритмика и хореография в ДОУ»	Плакат «Движение». Таблица «Какие правила я выполняю». «Основные правила при вращении и припаданиях» Иллюстрации «Движение в танце».
2.	Хореографическая азбука. Развитие отдельных групп мышц и подвижность суставов.	Тематическая подборка «Коммуникативные танцы-игры для детей». «Ритмическая пластика для дошкольников»	Рекомендации по системе музыкально-оздоровительной работы в детском саду. Упражнения для различных частей тела: головы, шеи, плечевого пояса, рук, корпуса, ног.	
4.	Бальный танец	Алекс Мур «Пересмотренная техника европейских танцев» СПб.: 1993 Пин Ю. Пересмотренная техника исполнения латиноамериканских танцев.	Правила выполнения основных фигур европейской и латиноамериканской программ	

5.	Парные композиции	Методика и конспекты занятий по развитию у детей 5 -7 лет творчества в танце».	Основы поведения в парном танце, приглашение на танец, постановка исполнителей в паре.	Плакат «Движение в паре». Таблица «Какие правила я выполняю». «Основные правила при вращении в паре» Иллюстрации «Движение в паре».

### Список литературы для педагога:

1. *Бочкарева, Н.И.* Ритмика и хореография/Н.И. Бочкарева.– Кемерово, 20010.
2. *Венгер, Н.Ю.* Путь к развитию творчества / Н.Ю. Венгер.– М.: Просвещение, 2000.
3. *Зенн Л. В.* Всестороннее развитие ребенка, средствами музыки и ритмических движений на уроках ритмики
4. *Зими́на, А.Н.* Основы музыкального воспитания и развития детей младшего возраста / А.Н. Зими́на. М.: Владос, 2011.
5. Информационная справка по вопросам деятельности ДШИ / *Багаева И.М.; Маяровская Г.В.*, – М.; 2007г.
6. *Киселева, Е.А.* Основные концепции творческих способностей / Е.А. Киселева [Электронный ресурс] МПГУ
7. *Куцакова, Л.В.* Воспитание ребенка дошкольника / Л.В. Куцакова, С.И. Мерзлякова. – М.: Владос, 2010.
8. *Пуртова Т.В., Беликова А.Н., О.В. Кветная.* Учите детей танцевать. – М.: Владос, 2009.

### Список литературы для обучающихся:

1. *Буренина А. И.* Ритмическая мозаика. С . – Петербург, 2011.
2. *Буренина, А.И.* Коммуникативные танцы – игры для детей: учебное пособие/ А.И. Буренина. – СПб.: Издательство “Музыкальная палитра”, 2006.
3. *Колодницкий, Г.А.* Музыкальные игры, ритмические упражнения и танцы для детей / Г.А. Колодницкий. – М.: Гном-Пресс, 2012. – 61с.
4. *Пуляева Л.Е.* Некоторые аспекты методики работы с детьми в хореографическом коллективе: Учебное пособие. Тамбов: Изд-во ТГУ им. Г.Р. Державина, 2001. – 80 с.
5. *Савенков И.А.* Одаренные дети в детском саду и школе.

