

муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Центр дополнительного образования детей» г. Усинска
Усинск карса «Содтӥд челядьӥс велӥдан шӧрин»
муниципальной асшӧрлуна учреждение содтӥд велӥдан шӧрин

РАССМОТРЕНА
Методическим советом
Протокол № 5
от 17.05.2019

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
Протокол № 5
От 23.05.2019



УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУДО «ЦДОД» г. Усинска
Е.В. Камашева
Приказ №184 от 23.05.2019

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
художественной направленности
«Ритмика»

Возраст учащихся – 7-11 лет
Срок обучения – 2 года
Составитель –
Чисталева Лилия Анатольевна,
педагог дополнительного образования

г. Усинск
2019 г.

Пояснительная записка

В настоящее время обучение в школе, приготовление уроков дома увеличивают нагрузку на организм ребенка, дети совсем мало бывают на воздухе, а выходные дни проводят у телевизора или играют в малоподвижные «сидячие» и компьютерные игры. Дети меньше двигаются, больше сидят, вследствие чего возникает дефицит мышечной деятельности и увеличиваются статические напряжения. Недостаточная двигательная активность школьников в повседневной жизни неблагоприятно сказывается на состоянии их здоровья. Большие умственные и статические нагрузки в школе, отсутствие дополнительной двигательной активности, малоподвижный образ жизни, нерациональное питание приводят к тому, что у большинства школьников ухудшается зрение, деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной системы, нарушается обмен веществ, уменьшается сопротивляемость организма к различным заболеваниям, что приводит к ухудшению состояния их здоровья.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа *художественной направленности* «Ритмика» разработана на основе типовой программы, опубликованной в сборнике «Организация уроков ритмики и хореографии в школе» под редакцией Т.Н. Овчинниковой. Программа направлена на повышение двигательной активности учащихся, улучшение общей координации, внимания, состояния нервной системы, речи, коммуникативных навыков учащихся.

Программа разработана в соответствии с Федеральным Законом от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Концепцией развития дополнительного образования детей, утвержденной Распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р; на основе «Рекомендаций по организации образовательной и методической деятельности при реализации общеразвивающих программ в области искусств», направленных письмом Министерства культуры Российской Федерации от 21.11.2013 №191-01-39/06-ГИ, "; Концепцией духовно-нравственного развития и воспитания граждан России, «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеобразовательных - дополнительных общеразвивающих программ в Республике Коми» от 27 января 2016 г. № 07-27/45; Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 г. N196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Актуальность программы «Ритмика» заключается в том, что с давних времён движения, выполненные под музыку, применялись в воспитании детей и почитались как занятия, приносящие физическое и духовное здоровье. Занятия ритмикой способствуют развитию физических качеств, вырабатывают правильную осанку, посадку головы, походку, силу, ловкость, устраняют физические недостатки (сутулость, косолапость, искривление позвоночника и т.д.). Посредством основных элементов ритмики – естественных движений (ходьба, бег, прыжки), элементов хореографии, а так же игровых упражнений, учащиеся учатся выражать характер, темп, ритмические особенности и строение музыкального произведения. Учеными доказано, что занятия движениями под музыку тренирует мозг, подвижность нервных процессов.

Отличительной особенностью программы является максимальное использование игровых форм в построении учебных занятий. Основными являются несюжетные игры, которые не имеют определенной тематики. В них присутствуют различные игровые задания, элементы пляски-импровизации на основе разученных движений, соревнования, различные построения и перестроения.

Программа предназначена для занятий с учащимися 7-11 лет, не имеющими явных отклонений в физическом и интеллектуальном развитии. Наличие базовой подготовки не обязательно.

Основная форма организации образовательного процесса по программе – групповая, которая проходит в виде музыкально-тренировочных занятий, в ходе которых осуществляется систематическое, целенаправленное и всестороннее воспитание и формирование музыкальных и танцевальных способностей каждого учащегося. Занятия включают чередование различных видов деятельности: тренировочные упражнения, танцевальные элементы и движения, творческие задания слушание музыки, музыкально-ритмические упражнения и игры. Организация игровых ситуаций помогает не только усвоению программного содержания, но и приобретению опыта взаимодействия учащихся, принятию совместных решений.

Программа рассчитана на 2 года обучения, объем программы 144 часа (72 часа в год). Режим занятий: 2 раза в неделю по 1 часу.

Расписание занятий составляется в соответствии с СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», утвержденный постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 года № 4.

Цель программы:

Формирование творческих способностей через развитие музыкально-ритмических и танцевальных движений.

Задачи:

Образовательные:

- формирование музыкально-ритмических навыков;
- формирование танцевальных умений и навыков;
- приобретение умения выполнять детские танцевальные движения.

Развивающие:

- развитие потребности в двигательной активности как основе здорового образа жизни;
- формирование коммуникативных навыков;
- развитие темпо-ритмической памяти.

Воспитательные:

- приобретение навыков дисциплинированности, внимания, трудолюбия и упорства в достижении цели;
- формирование интереса к занятиям ритмикой.

Учебный план

1 год обучения

№ п/п	Разделы	Всего часов	Теория	Практика
1	Вводное занятие. Что такое ритмика.	1	1	0
2	Ритмико-гимнастические упражнения	18	3	15
3	Азбука музыкального движения	17	4	13
4	Элементы ритмической и партерной гимнастики	17	6	11

5	Танцевальные движения и танцы	18	4	14
6	Итоговое занятие	1	0	1
	Всего часов:	72	18	54

Содержание учебного плана 1 год обучения

1. Вводное занятие

Теория: 1 час.

Что такое ритмика. Цели и задачи занятий, беседы о соблюдении техники безопасности на занятиях по ритмике, о правилах поведения в танцевальном зале, о форме одежды на занятиях. Введение в образовательную программу «Ритмика».

2. Ритмико-гимнастические упражнения

Теория: 3 часа

Анатомия и гигиена тела. Положение корпуса, рук, ног, головы шеи во время движения. Элементы музыкальной грамоты: характер музыки, темп, динамические оттенки.

Практика: 15 часов

Основные движения под музыку на 2/4, 3/4, 4/4, (ходьба, бег, прыжки и.т. д.). Игра на внимание «Найди свое место». Общеразвивающие упражнения. Элементы гимнастики, упражнения с предметами (обруч, скакалка, мяч и.т. д.). Ритмическая разминка (проработка всех групп мышц). Игра «Зеркало».

Общеразвивающие упражнения без предметов:

- упражнения для рук и плечевого пояса: маховые и круговые движения руками, сгибание и разгибание рук;

- упражнения для туловища: наклоны вперед назад, в сторону из различных исходных положений ног, с различными движениями руками; пружинистые наклоны туловища вперед, в сторону; круговые движения туловищем; из положения, лежа на спине поднимание туловища, не отрывая ног от пола;

- упражнения для ног: маховые и медленные движения согнутой и прямой ногой из различных исходных положений (стоек) в различных направлениях; приседания на двух ногах и на одной; выпады вперед, назад, в сторону и пружинящие движения в выпадах; различные прыжки на одной и на двух ногах.

Упражнения по специальной физической подготовке:

- упражнения для развития силы: сгибание и разгибание рук, в упоре лежа, приседания, поднимание туловища, лежа на животе, на спине (ноги закреплены);

- упражнения для развития прыгучести: прыжки со скакалкой;

- упражнения для развития гибкости и подвижности суставов: наклоны туловища вперед, в стороны, назад в различных положениях (лежа на животе или на спине, со стойкой ноги врозь): повороты туловища влево, вправо: из упора лежа на животе – кольцо, корзинка: лежа на спине – мост, опускание в мост из стойки ноги врозь: махи ногами вперед, в сторону, назад.

3. Алфавит музыкального движения.

Теория: 4 часа

Характер музыки. Темп. Строение (вступление, окончание). Точки зала. Терминология.

Практика: 13 часов

Ритмические упражнения с музыкальным заданием. Начало и окончание движения вместе с музыкой, различение музыкальных частей. Движение в различных темпах. Определение характера музыки словами и передача изменения характера в движении по точкам зала 1 – 8. Построение и перестроение. Построение в колонну по одному и по два, перестроение из колонны по одному в пары и обратно, на месте и на шагах. Построение в шеренгу, в круг, сужение и расширение круга, свободное размещение в зале, построение «цепочкой», построение «воротца». Игры «Волшебный сад», «Бабочки», «Лесной бал».

4. Элементы ритмической и партерной гимнастики.

Теория: 6 часов

Позиция ног I-III (условно), VI. Первоначальные сведения по анатомии человека. Терминология.

Практика: 11 часов

Повороты и наклоны головы. Поднятие и опускание плеч. Наклоны корпуса. Вращение кистей рук. Поднимание ноги, согнутой в колене, вперед и опускание (без фиксации и с задержкой, стопа вытянута). Сочетание подъема на полупальцах и с последующим приседанием по VI позиции. Прыжки по VI позиции на месте. Партерный тренаж. Положение сидя. Упражнения на сгибания ног. Упражнения на развитие мышц туловища. Наклоны вперед, вытянув руки, наклоны вперед, соединив стопы, наклоны в стороны на широкой растяжке. Положение на спине, позвоночник всеми точками касается пола. Сокращение и вытягивание стопы по первой и по шестой позициям. Упражнения на развитие мышц брюшного пресса, спины.

5. Танцевальные движения и танцы.

Теория: 4 часа

Понятия об интервалах. Понятия о движении по ходу танца и обратно. Понятие о ведущей роли мальчиков в парном танце. Положение рук в танце. Терминология.

Практика: 14 часов

Раскрывание рук вперед – в сторону из положения на «поясе», в характере русского танца соединяя потом это упражнение с поворотом головы и корпуса. Основные танцевальные движения. Танцевальный шаг вперед и назад, на полупальцах, легкий бег. Шаг с подскоком. Удары стопой по VI и по III позиции ног. Тройной притоп. Боковой галоп по 6 позиции. Поклоны и реверансы. Хлопки в ладоши. Положение рук в парных танцах: за одну руку, накрест, за две руки. Элементарные статические танцы. Пляски-импровизации на основе разученных движений. Детские балльные танцы. Просмотр видеозаписей.

6. Итоговое занятие

Практика: 1 час

Подведение итогов года. Отчетный концерт.

Учебный план 2 год обучения

№ п/п	Разделы	Всего часов	Теория	Практика
1	Организационное занятие	1	1	0
2	Ритмико-гимнастические упражнения	18	3	15
3	Элементы классического танца	17	4	13
4	Игры-танцы	17	6	11

5	Детские бальные танцы	18	4	14
6	Итоговое занятие	1	0	1
	Всего часов:	72	18	54

Содержание учебного плана

2 год обучения

1. Организационное занятие

Теория: 1 час

Беседа о целях и задачах занятий, о соблюдении техники безопасности на занятиях по ритмике, о правилах поведения в танцевальном зале, о форме одежды на занятиях.

2. Ритмико-гимнастические упражнения

Теория: 3 часа

Повторение и совершенствование ранее пройденных упражнений.

Практика: 15 часов

Упражнения для мышц рук. Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения для мышц ног. Комплексные упражнения. Игра «Железная дорога» (без предметов), (с лентами) и т.д. Игры на координацию движений: «Средние круги», «Взмахи руками», «Маршируем» и т.д. Игры на расслабления мышц: «Загораем», «Лодочка», «Солнышко и тучка», «Игра с песком» и т.д.

3. Элементы классического танца.

Теория: 4 часа

Позиции рук I – III. Позиции ног I – V. Упражнения классического танца. Терминология.

Практика: 13 часов

Позиции и упражнения классического танца. Постановка корпуса. Положение анфас. Позиции ног I, II, III, IV, V (ознакомительно), VI. Подготовительное положение и I, II, III позиция рук. Полуприседание (деми-плие) по I, II, VI позициям. Вытягивание ноги (батман тандю) в сторону и вперед по I и III позициям. Ритмические прыжки по VI позиции. Перевод рук из подготовительного положения в III позицию и возвращение обратно. Перевод рук через I во II позицию и обратно. Подъем на полупальцы по I и VI позициям.

4. Игры-танцы.

Теория: 6 часов

Обсуждение персонажа. Выбор музыки, соответствующей данному персонажу. Объединение движений в единое целое, согласно характеру персонажа и его взаимоотношению с другими персонажами.

Практика: 11 часов

Игры-танцы «Плетень», «Птицы и клетка», «Мышеловка», «Весёлая зарядка», «Затейник», «Сова», «Найди свою пару», «Создай свой танец», «Потанцуй со мной».

5. Детские бальные танцы

Теория: 4 часа

Требования, предъявляемые к исполнению танцев: грамотность, музыкальность, выразительность. Значение правил исполнения парных танцев; место и ведущая роль мальчика в парном танце, согласованность движений.

Практика: 14 часов

«Веселая пара» - парный танец, построен на танцевальном шаге, шагах с подскоками и галопе. «Смени пару» - парный танец, построен на галопе, в движении ноги на носок – каблук и ритмических хлопках. «Танец с хлопками» - парный танец, построен на шагах с подскоками, танцевальных шагах, поворотах под руку и хлопках.

6. Итоговое занятие

Практика: 1 часа

Подведение итогов обучения. Награждение. Отчетный концерт.

Планируемые результаты

В результате обучения по программе «Ритмика», у учащихся сформированы предметные, метапредметные и личностные результаты.

К концу первого года обучения:

Предметные:

Учащиеся:

- знают порядок и правильность исполнения движений танцевальной разминки;
- умеют выполнять комплексы упражнений;
- умеют координировать движения, сознательно управлять своими движениями;
- владеют элементами музыкально-ритмической грамоты;
- знают технику исполнения танцевальных движений;
- ориентируются в пространстве (линия, колонка);
- выполняют элементы классического и детского эстрадного танца;
- выполняют танцевальные этюды из изученных элементов.

–Метапредметные:

- у учащихся развита темпо-ритмическая память;
- учащиеся проявляют потребность в двигательной активности;
- взаимодействуют с педагогами и сверстниками при решении вопросов творческого характера.

Личностные:

- проявляют дисциплинированность и внимание, интерес к занятиям ритмикой.

К концу второго года обучения:

Предметные:

Учащиеся:

- знают порядок и правильность исполнения движений танцевальной разминки;
- технику исполнения танцевальных движений;
- умеют определять размер незнакомого музыкального произведения и передавать хлопками его ритмический рисунок;
- выполняют элементы партнерской гимнастики;
- ориентируются в пространстве (линия, колонка, диагональ);
- выполняют танцевальные этюды из изученных элементов, элементы классического и детского эстрадного танца.

Метапредметные:

- у учащихся развита темпо-ритмическая память;

– проявляют потребность в двигательной активности как основе здорового образа жизни;

– продуктивно взаимодействуют с педагогом и сверстниками при решении задач творческого характера;

Личностные:

- проявляют дисциплинированность и внимание, трудолюбие и упорство в достижении цели;

- проявляют интерес к занятиям ритмикой.

Формы аттестации/контроля

Сроки	Задачи контроля	Формы аттестации/контроля	Критерии
Сентябрь Декабрь Май	Владение теоретическими знаниями в области ритмики	Тест	Высокий Средний Низкий
Сентябрь Декабрь Май	Умение выполнять детские танцевальные движения	Практическое задание	Высокий Средний Низкий
Сентябрь Декабрь Май	Музыкально-ритмические навыки	Наблюдение	Высокий Средний Низкий
Сентябрь Декабрь Май	Коммуникативные качества	Наблюдение	Высокий Средний Низкий
Сентябрь Декабрь Май	Темпо-ритмическая память, внимания	Наблюдение	Высокий Средний Низкий
Сентябрь Декабрь Май	Нравственно-волевые качества: трудолюбие, дисциплинированность, упорство в достижении цели, доброжелательность, понимание и сопереживание чувствам других людей	Наблюдение	Высокий Средний Низкий
Сентябрь Декабрь Май	Освоение программы	Мониторинг	Высокий Средний Низкий

Оценочные материалы

Практическое задание

Выполнение предложенного задания.

Оценивание:

Высокий уровень. У учащегося хорошо развита координация тела и движения. Корпус держит прямо. Шаг четкий, правильная отмашка рук. Свободно справляется со

сложнокоординированными движениями. Состояние мелкой моторики на высоком уровне. Хорошо развит музыкальный слух.

Средний уровень. Учащийся достаточно координирует свои движения. Умеет точно и уверенно выполнять движения. В более сложных комбинациях не всегда справляется с координированием движений. Танцует не совсем красиво, корпус не подтянутый. Состояние мелкой моторики на среднем уровне. Развит музыкальный слух.

Низкий уровень. Не умеет координировать свои движения. Корпус наклонен вперед, шаг неуверенный. Состояние мелкой моторики находится на низком уровне. Слабо развит музыкальный слух.

Лист наблюдения

Музыкально-ритмических навыков

ФИ	Исполняет танцевальные движения в строгом соответствии с темпом, ритмом и характером музыки	Четко определяет и передает ритмический рисунок музыкального произведения	Умеет распознавать и передавать движением характер музыки (грустное, веселое....)	Имеет навык сохранения прямой осанки во время исполнения любого движения	Ориентируется и координирует свои движения	Сохраняет высокий уровень двигательной активности на протяжении всего занятия

Критерии развития коммуникативных навыков.

Высокий уровень. Хорошо развита способность к эмпатии к (сверстникам, взрослым, животным, игровым персонажам). Знает и приметит правила общения. Общителен, тактичен, умеет вести себя во время исполнения движений. Проявляется потребность научить сверстников, младших детей тем движениям, которые хорошо освоил. Сотрудничает с товарищами и педагогом при решении проблем творческого характера.

Средний уровень. Сочувствует, переживает сверстникам, взрослым, игровым персонажам. Знает и применяет, правила общения. Достаточно общителен, старается правильно вести себя во время исполнения движения. Сотрудничает с товарищами при побуждении педагога.

Низкий уровень. Малообщителен, замкнут, не сотрудничает со сверстниками и педагогом при решении творческих задач, в повседневной жизни.

Развитие темпо-ритмической памяти, внимания

Критерии развития психических процессов: видов памяти, внимания.

Высокий уровень. Учащийся предельно собранный и внимательный. Точно и музыкально выполняет движения, уверенно справляется с более сложным заданием. Владеет умением концентрировать своим внимание. Учащийся обладает хорошим объемом памяти (помнит движения, комбинации, танцы, выученные в течение года, их название, способы исполнения). Хорошо развита моторная, слуховая, образная память.

Средний уровень. Может быть собранным и внимательным. Движения выполняет правильно согласно своему счету. Недостаточно владеет умением сосредоточиться, часто отвлекается. При выполнении движения «канон» допускает ошибки. Объем памяти развит на достаточном уровне, лишь иногда требует помощи взрослого (речевое или двигательное напоминание)

Низкий уровень. Учащийся не собранный, внимание рассеянное. Редко справляется с выполнением заданием самостоятельно. Не владеет умением концентрировать своим вниманием. Слабо развиты виды памяти. Нуждается в постоянной помощи педагога.

Трудолюбие, дисциплинированность, упорство в достижении цели.

Высокий уровень.

Учащийся дисциплинирован, систематически посещает занятия, требовательно относится к себе, проявляет трудолюбие и упорство при разучивании движений, танцевальных композиций.

Средний уровень. Учащийся систематически посещает занятия, не всегда дисциплинировано ведёт себя на занятии, не достаточно требовательно относится к себе, проявляет трудолюбие с побуждения педагога,

Низкий уровень. Учащийся систематически пропускает занятия, не дисциплинирован, не проявляет трудолюбия и требовательности к себе.

Условия реализации программы

1. *Зал* подходящих размеров и с удовлетворительными санитарными условиями для занятий ритмикой.

2. *Инвентарь и оборудование:*

- хореографический станок;
- мелкий спортивный инвентарь (мячи, обручи, скакалки, коврики).

3. *Техническое оснащение занятий:*

- диски, видеокассеты с музыкальными записями;
- аудиотехника.
- методическая литература, методические разработки по ритмике;
- видеоклипы, диски с музыкальной и спортивной тематикой;
- Интернет-ресурсы по спортивной тематике.

Методические материалы

Структура занятия

- Организационный этап: подготовка учащихся к занятию, приветствие, организация внимания.

- Подготовка учащихся к активному и сознательному усвоению нового материала (сообщение цели и задачи занятия, оценка значимости для учащихся нового материала);

- Усвоение новых знаний (восприятие, осознание первичного сообщения, систематизация новых знаний);

- Проверка понимания нового материала;
- Закрепление нового материала;
- Подведение итогов занятия.

В курсе обучения ритмике применяются традиционные методы обучения: наглядного восприятия, метод использования слова и практические методы.

Методы наглядного восприятия способствуют более быстрому, глубокому и прочному усвоению учащимися программы курса обучения, повышения интереса к изучаемым упражнениям. К этим методам можно отнести: показ упражнений, демонстрацию плакатов, рисунков, видеозаписей, прослушивание ритма и темпа движений, музыки, которая помогает закреплять мышечное чувство и запоминать движения в связи со звучанием музыкальных отрывков. Всё это способствует воспитанию музыкальной памяти, формированию двигательного навыка, закрепляет привычку двигаться ритмично.

Метод использования слова - универсальный метод обучения.

С его помощью решаются различные задачи: раскрывается содержание музыкальных произведений, объясняются элементарные основы музыкальной грамоты, описывается техника движений в связи с музыкой и др. Это определяет разнообразие методических приёмов использования слова в обучении: рассказ, беседа, обсуждение, объяснение, словесное сопровождение движений под музыку и т.д.

Практические методы основаны на активной деятельности самих учащихся. Этот метод целостного освоения упражнений, метод обучения (путём) ступенчатый и игровой метод.

Метод целостного освоения упражнений и движений объясняется относительной доступностью упражнений. Однако использование данного метода подразумевает наличие двигательной базы, полученной ранее. В эту базу входят двигательные элементы и связки, позволяющие на их основе осваивать в дальнейшем более сложные движения.

Ступенчатый метод широко используется для освоения самых разных упражнений и танцевальных движений. Практически каждое упражнение можно приостановить для уточнения двигательного движения, улучшение выразительности движения и т.п. Этот метод может также применяться при изучении сложных движений.

Игровой метод используется при проведении музыкально - ритмических игр. Этот метод основан на элементах соперничества учащихся между собой и повышении ответственности каждого за достижение определённого результата. Такие условия повышают эмоциональность обучения.

Литература

1. Барышникова Т. Азбука хореографии. М.: Айрис Рольф, 2000. 272с.
2. Бекина С.И. Ломова Т.П. Музыка и движение. М.: Просвещение, 1984. 288 с.
3. Ваганова А.Я. Основы классического танца. 6-е изд. - СПб.: Лань, 2000. 192с.
4. Дереклеева Н.И. «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы». М.: ВАКО, 2007. 152с.
5. Затымина Т.А., Стрепетова Л.В.: Музыкальная ритмика. Учебно-методическое пособие. М.: Планета, 2013. 144с.
6. Лифиц И. Франио Г. Методическое пособие по ритмике. М.: Музыка, 1987. 120с.
7. Ротерс Т.Т. «Музыкально-ритмическое воспитание». М.: Просвещение, 1989. 175с.
8. Руднева С.Д. Фиш З. Ритмика. Музыкальное движение. М.: Просвещение, 1972. 334с.