

Принята

решением Педагогического совета
Протокол № 2 от 07.09.2020 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор Средней школы № 19
С.А. Рязанцева
Приказ от 07.09.2020 г. № 277/1



ОМС «Управление образования города Каменска-Уральского»
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 19»

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
социально-педагогической направленности
«Ритмика»

срок реализации – 1 год
возраст обучающихся – 12-15 лет

Составитель
Педагог дополнительного образования
Блохина Е.А.

г. Каменск-Уральский

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая образовательная программа «Ритмика», социально-педагогической направленности, составлена и разработана в соответствии с требованиями Федерального Закона «Об образовании в Российской Федерации» (№ 273-ФЗ от 29.12.2012), федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержден Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 г. N 1897 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования", Концепцией развития дополнительного образования детей (утв. Распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 №1726), Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации № 1008 от 29.08.2013. - Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», в соответствии с требованиями «Санитарно-эпидемиологических правил и норм СанПиН 2.4.2.2821-10» (постановление Главного государственного санитарного врача РФ 29.12.2010 г. N 189, в редакции изменений №1, утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 29.06.2011 №85, изменение №2 утв. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 25.12.2013 №72, далее СанПиН 2.4.2. 2821-10).

Данная программа сориентирована на работу с детьми, независимо от наличия у них специальных физических данных.

Программа предполагает освоение азов ритмики, азбуки классического танца, изучение танцевальных элементов, исполнение детских балльных и народных танцев и воспитание способности к танцевально-музыкальной импровизации.

В программу включены упражнения и движения классического, народного и балльного танцев, обеспечивающие формирование осанки воспитанников, правильную постановку корпуса, ног, рук, головы, развивающие физические данные, координацию движений, тренирующие дыхание, воспитывающие эмоции, вырабатывающие навык ориентации в пространстве.

Данная программа способствует правильному физическому развитию и укреплению детского организма. Развивается эстетический вкус, культуру поведения и общения, фантазию, память, обогащается кругозор. Занятия по ритмике направлены на воспитание организованной, гармонически развитой личности.

Программа предусматривает обучение с учетом индивидуальных особенностей учащихся, сохраняет и умножает качества ребенка (инициативность, непосредственность); определяет перспективы развития, что дает возможность большему количеству детей включиться в образовательный процесс.

Цель программы: формирование музыкально-ритмических навыков, умения воплощать музыкально-двигательный образ.

Задачи программы

- развитие чувства ритма;
- развитие координации;
- развитие ориентации в пространстве;
- развитие гибкости, пластики, растяжки;
- укрепление различных групп мышц, развитие всех систем организма (дыхательной, сердечно-сосудистой, и др.);
- профилактика нарушения осанки и искривления позвоночника, формирование правильной осанки;
- формирование правильного свода стопы, профилактика плоскостопия;
- развитие мышления, воображения, находчивости и познавательной активности;
- формирования навыков самостоятельного выражения движений под музыку;
- развитие инициативы, чувства товарищества, взаимопомощи и трудолюбия.

Педагогические технологии и методы обучения

Для успешного овладения содержанием данной образовательной программы используются различные педагогические технологии и методы обучения.

Технологии:

- развивающие (умение учиться способам самостоятельного постижения, выработать творческое отношение к деятельности, развить мышление, воображение, внимание, память, волю);
- игровые (формирование творческого мышления через игру);

- педагогика сотрудничества (умение быть ответственными в работе одной группой, осознавать свои успехи и успехи товарищей);
- здоровьесберегающие (формирование ценности и мотивации на ведение здорового образа жизни).

Методы обучения:

- словесный (объяснение, замечание);
- наглядный (личный показ педагога, видеоматериалы, просмотр выступлений детских танцевальных коллективов);
- практический (объяснение и показ педагогом движений, поз, переходов, рисунков танца с последующим повторением учениками; разучивание по частям; временное упрощение заданий, соединение отдельных комбинаций в фигуры танца).
- ступенчатый (изучение и объяснение материала «от простого – к сложному»)
- игровой (проведение творческих и развивающих ритмических игр)

Программа предназначена для детей 12 – 15 лет. В группу принимаются все желающие. При наборе педагог выявляет творческие способности, физические и музыкальные данные ребенка. Формы занятий – групповая и индивидуальная. Учебный процесс продолжается 37 недель. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 часу. Всего 37 часов в год.

Срок реализации: 1 год.

Формы подведения итогов:

- открытые занятия;
- выступления на концертных мероприятиях;
- участие в конкурсах.

Планируемые результаты

По окончании обучения ученик должен знать:

- музыкальную грамоту;
- хореографические названия изученных элементов;
- основные позиции рук и ног классического танца;
- основные позиции рук и ног русского сценического танца;
- подготовительные танцевальные движения и рисунки;

Уметь:

- точно воспроизводить, правильно выполнять преподаваемый материал;
- прямо и стройно держаться, свободно двигаться под музыку;
- различать динамические изменения в музыке;
- внимательно слушать музыку;
- корректировать свою деятельность в соответствии с заданиями и замечаниями педагога;
- контролировать собственное исполнение, согласовывая его с коллективным;
- самостоятельно выполнять изученные элементы классического танца.

Диагностика результатов работы по программе связана с демонстрацией достижений обучающихся на отчётных концертах, конкурсах, открытых уроках.

Главный показатель – личностный рост каждого ребенка, его творческих способностей, усвоение музыкального материала, воспитание и развитие навыков творческой, самостоятельной работы, развитие умения творчески реализоваться на сцене, формирование эстетического вкуса.

Подведение итогов реализации программы проводится путём организации выступлений различного уровня.

2. Учебный план

№	Название разделов и тем	Количество часов			
		Теория	Практика	Всего	Форма
1	Знакомство с ритмикой	1	-	1	
2	Ритмика	2	3	5	Игровое занятие.
2.1	Элемент музыкальной	1	1	2	
2.2	Музыкально игровое	1	1	2	
2.3	Построения и перестроения	-	1	1	
3	Танцевальная азбука	3	6	9	Открытое занятие

3.1	Позиции рук и ног	1	2	3	
3.2	Элементы экзерсиса на	2	4	6	
4.	Танцевальные движения,	3	5	8	Мини-концерт в
4.1.	Отработка танцевальных	2	3	5	
4.2	Импровизация, игры	1	2	3	
5.	Творческая мастерская	1	11	12	Участие в
5.1.	Постановка, изучение танцев.	1	7	8	
5.2.	Репетиционный блок.	-	4	4	
6.	Итоговое занятие	1	1	2	Отчетный концерт
Итого:		11	26	37	

3. Содержание учебного плана

1. Знакомство с ритмикой (1 часа)

– Знакомство с педагогом, группой. Беседа о целях и задачах, правилах поведения на уроках ритмики, технике безопасности, о форме одежды для занятий.

Практика: Игра «Давайте познакомимся». Подбор репертуара. Составление расписания.

2. Ритмика. (5 часов)

2.1. «Элементы музыкальной грамотности»

– характер музыки: весело – грустно, мягко – остро;

– темп музыки: медленно – быстро;

– динамика: тихо – громко;

Практика: Игры, танцевальные миниатюры, зарисовки.

2.2. «Музыкально-игровое творчество»

– знакомство и работа с ритмом в музыкальном размере 3/4,

– знакомство и работа с ритмом в музыкальном размере 4/4.

Практика: Простейшие хлопки, притопы, хлопки-притопы

2.3. «Построения и перестроения»

– построение в круг;

– построение в линию;

– построение в столбец;

Практика: упражнения и игры на ориентацию в пространстве, ориентировка в направлении движений вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга.

3. Танцевальная азбука. (9 часов)

3.1. «Позиции рук и ног»

– позиции рук и ног классического и народно-сценического танцев;

– постановка корпуса;

Практика: выполнение заданий и самостоятельное составление композиций с использованием знаний о позициях рук и ног (различные переходы из одной позиции ног в другую со сменой позиции рук).

3.2. «Элементы экзерсиса на середине зала, партерная гимнастика».

Экзерсис

– понятия «экзерсис», основных упражнений («Demi-plie», «releve», «Battement tendu»)

Практика: выполнение упражнений на середине зала

– «Demi-plie» и «releve» по I, VI позициям,

– «Battement tendu» по I позиции;

– перевод ноги с носка на пятку;

– наклоны корпуса;

– упражнения для плечевого пояса, шеи и головы, стопы.

Партерная гимнастика

– понятие «партерной гимнастики» и основных упражнений.

Практика:

– выполнение упражнений партерной гимнастики;

– работа стопы;

- наклоны корпуса вперед сидя;
- упражнения на укрепление позвоночника и косых мышц спины по системе стретчинга;
- простейшие упражнения на развитие координации (руки - ноги, синхронно и последовательно).

4. Танцевальные движения, игры. (8 часов)

4.1. «Отработка танцевальных движений»

- танцевальные движения народного характера и элементы современного и бального танца;
- Практика:

- ходьба: простой шаг в разном темпе и характере;
- бег и прыжки в сочетании по принципу контраста;
- притопы: удар одной ногой в пол, поочередные удары правой и левой ногой;
- топающий шаг, выставление ноги на носок перед собой;
- хлопки;
- упражнения с атрибутами (мяч, лента)
- простые танцевальные движения.

4.2. «Импровизация, игры»

- понятия «импровизация», «фантазия», «воображение»;

Практика:

- творческая деятельность на развитие фантазии и воображения;
- знакомство с играми;
- игры «Попробуй, повтори», «Зеркало»

5. Творческая мастерская. (12 часов)

5.1. «Постановка, изучение танца»

- сообщение о цели, истории танца, разработка эскиза костюма.

Практика:

- танец «Вот и пришла к нам осень»
- танец «Физминутка»
- танец «Как один выбираем жизнь»
- танец «Россия – мы дети твои»

5.2. «Репетиционный блок»

Практика:

- прогонные репетиции;
- синхронно-грамотное исполнение танцев и танцевальных композиций.

6. Итоговое занятие (2 часа)

- подведение итогов;

Практика: отчетное выступление.

4.Календарный учебный график

	Название разделов и тем	Дата	Время	Кол.часов	Форма	Форма
1	Знакомство с ритмикой.	1.09.20	1	1	Теорет.з.	
2	Ритмика.			5	Практич.з.	Игровое
2.1	Элемент музыкальной	8.09.20	1		Теорет.з.	
	Элемент музыкальной	15.09.20	1		Практич.з.	
2.2	Музыкально игровое	22.09.20	1		Теорет.з.	
	Музыкально игровое	29.09.20	1		Практич.з.	
2.3	Построения и перестроения.	6.10.20	1		Практич.з.	
3	Танцевальная азбука.			9		Открытое
3.1	Позиции рук и ног.	13.10.20	1		Теорет.з.	
	Позиции рук и ног.	20.10.20	1		Практич.з.	
	Позиции рук и ног.	27.10.20	1		Практич.з.	
3.2	Элементы экзерсиса на	3.11.20	1		Теорет.з.	
	Элементы экзерсиса на	10.11.20	1		Теорет.з.	

	Элементы экзерсиса на	17.11.20	1		Практич.з.	
	Элементы экзерсиса на	24.11.20	1		Практич.з.	
	Элементы экзерсиса на	1.12.20	1		Практич.з.	
	Элементы экзерсиса на	8.12.20	1		Практич.з.	
4.	Танцевальные движения,			8		Мини-
4.1.	Отработка танцевальных	15.12.20	1		Теорет.з.	
	Отработка танцевальных	22.12.20	1		Теорет.з.	
	Отработка танцевальных	29.12.20	1		Практич.з.	
	Отработка танцевальных	12.01.21	1		Практич.з.	
	Отработка танцевальных	19.01.21	1		Практич.з.	
4.2	Импровизация, игры.	26.02.21	1		Теорет.з.	
	Импровизация, игры.	2.02.21	1		Практич.з.	
	Импровизация, игры.	9.02.21	1		Практич.з.	
5.	Творческая мастерская			12		
5.1.	Постановка, изучение танцев	16.02.21	1		Теорет.з.	
	Постановка, изучение танцев	2.03.21	1		Практич.з.	
	Постановка, изучение танцев	9.03.21	1		Практич.з.	
	Постановка, изучение танцев	16.03.21	1		Практич.з.	
	Постановка, изучение танцев	23.03.21	1		Практич.з.	
	Постановка, изучение танцев	30.03.21	1		Практич.з.	
	Постановка, изучение танцев	6.04.21	1		Практич.з.	
5.2.	Репетиционный блок	13.04.21	1			
	Репетиционный блок	20.04.21	1		Практич.з.	
	Репетиционный блок	27.04.21	1		Практич.з.	
	Репетиционный блок	4.05.21	1		Практич.з.	
	Репетиционный блок	11.05.21	1		Практич.з.	Участие в
6.	Итоговое занятие	18.05.21	1	2	Итоговая	Отчетный
	Итоговое занятие	25.05.21	1		Практич.з.	
Итого:				37		

5. Организационно-педагогические условия

1. Помещение для занятий.
2. Музыкальная аппаратура.

6. Список литературы

1. Барышникова Т. Азбука хореографии. СПб.: «ЛЮКСИ», «РЕСПЕКС», 2000. – 256 с.
2. Буренина А.И. Программа по ритмической пластике для детей «Ритмическая мозаика» СПб.: ЛОИРО, 2000. – 220 с.
3. Ваганова А. Основы классического танца. Учебное пособие. Издательство «Искусство». Ленинград - Москва, 1963 г., 179 с.
4. Гусев Г. П. Методика преподавания народного танца: Упражнения у станка: Учеб пособие для вузов искусств и культуры. – М.: Гуманит. изд. Центр ВЛАДОС, 2002. – 208 с.: ил.: ноты
5. Ерохина О. В. Школа танцев для детей/Серия «Мир вашего ребенка». Ростов Н/Д: Феникс, 2003. - 224 с.
6. Конорова Е. В. Танец и ритмика в начальной школе: Методическое пособие/Под ред. Е.В. Коноровой. М.: Музгиз, 1960. - 97 с.
7. Конорова Е.В. Занятия по ритмике в первом и втором классах музыкальной школы. – 3-е изд., перераб. и доп. – М.: Музыка, 1972. — 53 с.

8. Коренева Т. Ф. Музыкально-ритмические движения для детей дошкольного и младшего школьного возраста: В 2 частях. Учебно-методическое пособие. М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2001. – 112 с.
9. Руднева С., Фиш Э. Ритмика. Музыкальное движение. М.: Просвещение, 1972. – 334 с.
10. Хайкара Н.А. Дополнительная образовательная программа «Волшебство грации» - Петрозаводск, 2007.
11. Чибрикова-Луговская А.Е. Методическое пособие «Ритмика» Изд. дом «Дрофа»
12. Программы и методические разработки по хореографии horeograf.COM.
<http://www.horeograf.com/biblioteka/programmy-i-metodichki>