

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средней общеобразовательной школы №65 с углубленным изучением французского
языка Выборгского района Санкт-Петербурга**

Принято
Решением Педагогического совета
от « 26» августа 2021 г.
Протокол № 1

Утверждаю
Директор ГБОУ школы №65
/ Т.Н. Баунова./
Приказ от « » 2021 г.
№ 134-ШК

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Ритмика»**

Срок реализации 1 год

Возраст учащихся 6- 7 лет (1 класс)

**Разработчик-
Фомина Жанна Александровна
педагог дополнительного образования**

Пояснительная записка

Данная программа «Ритмика» для 1 класса составлена на основе программ по хореографии для общеобразовательных школ.

Хореография обладает огромными возможностями для полноценного эстетического совершенствования ребёнка, для его гармоничного духовного и физического развития.

Занятия танцем формируют правильную осанку, прививают основы этикета и грамотной манеры поведения в обществе, дают представление об актёрском мастерстве.

Танец имеет огромное значение как средство воспитания национального самосознания. Получение сведений о танцах разных народов и различных эпох необходимо, т.к. каждый народ имеет свои, только ему присущие танцы, в которых отражены его душа, его история, его обычаи и характер

Направленность

Дать детям представление об общих закономерностях отражения действительности в хореографическом искусстве, конкретно выражающихся в связи форм и линий движений с жизненным содержанием, смыслом, чувством и настроением музыки. Зная общее, дети сами смогут разобраться в том танцевальном материале, который может встретиться в их жизненной практике.

Использовать специфические средства искусства танца для гармонизации развития учащихся, расширения рамок культурного и исторического образования детей: углубление и расширение средствами историко-бытового танца познавательных возможностей учащихся в области истории, географии, литературы, фольклора.

Использовать этические особенности танца для воспитания нравственности, дисциплинированности, чувства долга, коллективизма, организованности; обучить танцевальному этикету и сформировать умения переносить культуру поведения и общения в танце на межличностное общение в повседневной жизни.

Обеспечить эмоциональную разгрузку учащихся, воспитать культуру эмоций.

Обеспечить формирование и сохранение правильной осанки ребёнка, укрепление мышечного корсета средствами классического, народного и бального танцев, воспитать культуру движения.

Программа разработана на основе

1.Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

2.Концепция развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р)

3. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2015 года (распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. №996-р)

Актуальность и практическая значимость

Данная программа сориентирована на работу с детьми, независимо от наличия у них специальных физических данных, на воспитание хореографической культуры и привитие начальных навыков в искусстве танца. Увеличить период двигательной активности в учебном процессе, развить потребность двигательной активности как основы здорового образа жизни.

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

Отличительные особенности программы

В отличие от основной образовательной программы, данная программа дополнена с учетом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времен года и местных особенностей) . В программу ритмики включены упражнения и движения классического, народного и бального танцев, доступные детям 7-10 летнего возраста, обеспечивающие формирование осанки учащихся, правильную постановку корпуса, ног, рук, головы,

развивающие физические данные, координацию движений, тренирующие дыхание, воспитывающие эмоции, вырабатывающие навык ориентации в пространстве.

Адресат программы

Программа рассчитана на детей младшего школьного возраста. В группе занимаются мальчики и девочки. Количественный состав 10-20 человек. Это позволяет уделить внимание каждому ребенку и дать им полный объем знаний и умений, предусмотренных программой.

Объем и срок реализации программы

Программа рассчитана на 1 год обучения. Общее количество часов - 26.

Цель - содействие всестороннему гармоничному развитию личности ребёнка, укрепление здоровья, профилактика различных заболеваний и приобщение к здоровому образу жизни

Образовательная цель программы: приобщение детей ко всем видам танцевального искусства: от историко-бытового до современного танца, от детской пляски до балетного спектакля.

Развивающая цель программы: воспитание единого комплекса физических и духовных качеств: гармоничное телосложение, хорошее здоровье и выносливость, артистизм и благородство;

Воспитательная цель программы: профессиональная ориентация и самоопределение ребёнка.

Задачи

Образовательная

Приобщить детей ко всем видам танцевального искусства: от историко-бытового до современного танца, от детской пляски до балетного спектакля.

Дать основы первоначальной хореографической подготовки и выявить их склонности и способности;

Развивающая

Развить единый комплекс физических и духовных качеств: гармоничное телосложение, хорошее здоровье и выносливость, артистизм и благородство;

Развить творческие способности;

Воспитательная

Воспитать культуру поведения и общения;

Воспитать умение работать в коллективе;

Условия реализации программы

К занятиям в кружке допускаются все учащиеся 1 классов, желающие заниматься и не имеющие медицинских противопоказаний. В группе занимаются мальчики и девочки. Количественный состав 10-20 человек, что позволяет уделить внимание каждому ребенку и дать им полный объем знаний и умений, предусмотренных программой. Занятия проходят 1 раз в неделю по 1 часу.

Условия формирования групп

Максимальный состав группы определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях.

Наполняемость групп

1 год обучения. В группу принимается до 20 человек.

Формами организации деятельности учащихся на занятиях:

- В группах,
- В подгруппах.

Методы

- Словесный;
- Наглядный;
- Игровой;

- Практический.

Формы проведения занятий:

- Тренировки;
- Подвижные игры;
- Показательные выступления.

Материально-техническое обеспечение

1. Хорошо проветриваемый зал
2. Проигрыватель CD, MP3
3. Диски с фонограммами

Планируемые результаты

Предметные результаты:

- Знать основы хореографической терминологии;
- Знать технику безопасности, применяемую на занятиях;

Метапредметные результаты:

- Знать историю возникновения танца;
- Знать правила здорового образа жизни;

Личностные:

- Уметь работать в коллективе ;
- Уметь использовать приёмы хореографической подготовки

Учебный план

№ п/п	Раздел программы	Всего часов	Теория	Практика	Формы контроля
1.	Раздел 1 Вводное занятие	1	В процессе занятий	1	Беседа
2.	Раздел 2 Ритмика и элементы музыкальной грамоты	5	В процессе занятий	6	Творческие задания.
3.	Раздел 3 Танцевальная азбука.	4	В процессе занятий	4	Творческие задания.
4.	Раздел 4 Танец	5	В процессе занятий	5	Творческие задания.
5.	Раздел 5 Беседы по хореографическому искусству	1	В процессе занятий	1	Творческие задания.
6.	Раздел 5 Творческая деятельность	5	В процессе занятий	6	Творческие задания.
7.	Раздел 6 Итоговое занятие	1	В процессе занятий	1	Отчётный концерт
	Итого	24		24	

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01.10.2021	30.04.2022	24	24	24	1 часа 1 раз в неделю

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средней общеобразовательной школы №65 с углубленным изучением французского
языка Выборгского района Санкт-Петербурга**

Принято
Решением Педагогического совета
от « » августа 2021 г.
Протокол № 1

Утверждаю
Директор ГБОУ школы №65
/Т.Н.Базунова/
Приказ от « » 2021 г.
№

Рабочая программа

«Ритмика»

Срок реализации 1 год

Возраст учащихся 6- 7 лет (1 класс)

Разработчик-
Фомина Жанна Александровна
педагог дополнительного образования

Особенности организации образовательного процесса

Дать детям представление об общих закономерностях отражения действительности в хореографическом искусстве, конкретно выражающихся в связи форм и линий движений с жизненным содержанием, смыслом, чувством и настроением музыки. Зная общее, дети сами смогут разобраться в том танцевальном материале, который может встретиться в их жизненной практике.

Использовать специфические средства искусства танца для гармонизации развития учащихся, расширения рамок культурного и исторического образования детей: углубление и расширение средствами историко-бытового танца познавательных возможностей учащихся в области истории, географии, литературы, фольклора.

Использовать этические особенности танца для воспитания нравственности, дисциплинированности, чувства долга, коллективизма, организованности; обучить танцевальному этикету и сформировать умения переносить культуру поведения и общения в танце на межличностное общение в повседневной жизни.

Обеспечить эмоциональную разгрузку учащихся, воспитать культуру эмоций.

Обеспечить формирование и сохранение правильной осанки ребёнка, укрепление мышечного корсета средствами классического, народного и балетного танцев, воспитать культуру движения.

Задачи

Образовательная

Приобщить детей ко всем видам танцевального искусства: от историко-бытового до современного танца, от детской пляски до балетного спектакля.

Дать основы первоначальной хореографической подготовки и выявить их склонности и способности;

Развивающая

Развить единый комплекс физических и духовных качеств: гармоническое телосложение, хорошее здоровье и выносливость, артистизм и благородство;

Развить творческие способности;

Воспитательная

Воспитать культуру поведения и общения;

Воспитать умение работать в коллективе;

Календарно-тематическое планирование

Кол-во часов	№ урока	Тема урока	Дата	
			План	Факт
1	1	Введение. Что такое ритмика.		
1	2	Основные танцевальные правила. Приветствие. Постановка корпуса.		
1	3	Первый подход к ритмическому исполнению (хлопки, выстукивания, притоп).		
1	4	Понятие о правой, левой руке, правой, левой стороне. Повороты и наклоны корпуса.		
1	5	Поза исполнителя. Зритель, исполнитель. Положение фигуры по отношению к зрителю. Ракурс.		
1	6	Танцы народов РФ, их особенности и костюмы.		
1	7	Танцевальная зарядка. Упражнения для рук.		

1	8	Ритмическая схема. Ритмическая игра.		
1	9	Ритмические упражнения с предметом (мяч, обруч, платок).		
1	10	Простейшие танцевальные элементы в форме игры.		
1	11	Упражнения для развития плавности и мягкости движений. Пластичная гимнастика. Игры. Понятие пантомима.		
1	12	Синхронность и координация движений, используя танцевальные упражнения.		
1	13	Упражнения для профилактики плоскостопия. Танец «Пингвины»		
1	14	Гимнастика. Упражнения на дыхание, упражнения для развития правильной осанки.		
1	15	Гимнастика. Упражнения на дыхание, упражнения для развития правильной осанки.		
1	16	Упражнения для суставов. Разминка «Буратино».		
1	17	Упражнения на расслабление мышц.		
1	19	Музыкальные, танцевальные темы.		
1	18	Разучивание простейших танцевальных элементов «Часики», «Качели», «Мельница».		
1	20	Настроение в музыке и танце. Характер исполнения.		
1	21	Выразительные средства музыки и танца. Музыка, движение, исполнители, костюмы.		
1	22	Понятие размер. Музыкальная фраза, длительность в музыке и танце.		
1	23	Танцевальные игры для развития музыкальности и слуха. Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии. Ритмические упражнения.		
1	24	Итоговое занятие Выступление на отчётном концерте.		
24		Итог		

Содержание программы

Раздел 1

Вводное занятие

Теория: Введение. Что такое ритмика

Практика: Танцевальные игры

Формы аттестации и контроля: В процессе занятий

Раздел 2

Ритмика и элементы музыкальной грамоты.

С первых уроков дети, приобретают опыт музыкального восприятия. Главная задача педагога создать у детей эмоциональный настрой во время занятий. Отсюда вытекают требования к музыкальному оформлению занятий:

- правильный подбор музыкального произведения в соответствии с исполненным движением;
- художественное и выразительное исполнение музыки, которое является главным методическим приёмом преподавания.

Музыкально-ритмическая деятельность включает ритмические упражнения, построения и перестроения, музыкальные игры для школьников 2 класса, слушание и разбор танцевальной музыки для школьников 3 и 4 классов. Упражнения этого раздела способствует развитию музыкальности: формировать восприятие музыки, развития чувства ритма и лада, обогащение музыкально — слуховых представлений, развитие умений координировать движений с музыкой.

Формы аттестации и контроля: Творческие задания

Раздел 3

Танцевальная азбука.

Этот раздел включает изучение основных позиций и движений классического, народно — характерного и бального танца.

Упражнения способствуют гармоничному развитию тела, технического мастерства, культуры движений, воспитывают осанку, развивают гибкость и координацию движений, помогают усвоить правила хореографии.

Занятиям по классическому танцу придаётся особое значение, т.к. классический танец является основой хореографической подготовки обучающихся.

Главная задача педагога при изучении движений, положения или позы необходимо разложить их на простейшие составные части, а затем в совокупности этих частей воссоздать образ движения и добиваться от детей грамотного и чёткого их выполнения. Здесь используется подражательный вид деятельности учащихся.

Формы аттестации и контроля: Творческие задания

Раздел 4

Танец.

Этот раздел включает изучение народных плясок, исторических и современных бальных танцев. Наиболее подходящий материал по возможности выбирается в зависимости от конкретных условий. В процессе разучивания танца педагог добивается, чтобы учащиеся исполняли выученные танцы музыкально, выразительно, осмысленно, сохраняя стиль эпохи и национальный характер танца.

Занятия историко-бытовым и бальным танцем органически связано с усвоением норм этики, выработки высокой культуры, общения между людьми.

В программный материал по изучению историко-бытового танца входит:

- усвоение тренировочных упражнений на середине зала,
- ритмические упражнения,
- разучивание танцевальных композиций.

В начале учащиеся знакомятся с происхождением танца, с его отличительными особенностями, композиционным построением, манерой исполнения и характером музыкального сопровождения. В танцах определённой композиции отмечается количество фигур, частей и количество тактов. Далее идёт усвоение учащимися необходимых специфических движений по степени сложности. После этого разученные элементы собираются в единую композицию.

Народно — сценический танец изучается на протяжении всего курса обучения и имеет важное значение для развития художественного творчества и танцевальной техники у учащихся. На первом этапе дети изучают простейшие элементы русского танца, упражнения по народно — сценическому танцу, изучаются в небольшом объёме и включаются в раздел «танцевальная азбука». Занятия по народному танцу включают в себя: тренировочные упражнения, сценические движения на середине зала и по диагонали, танцевальные композиции.

Также дети изучают элементы современной пластики. В комплекс упражнений входит:

- партерная гимнастика;
- тренаж на середине зала;
- танцевальные движения;

- композиции различной координационной сложности.

Формы аттестации и контроля: Творческие задания

Раздел 5

Беседы по хореографическому искусству.

Беседы по хореографическому искусству проводятся систематически в течение всего курса обучения; включает в себя лекции по истории русского балета, истории мирового балета, общие сведения об искусстве хореографии, её специфике и особенностях. Цель занятий состоит в том, чтобы помочь учащимся ясно представить себе исторический путь развития хореографического искусства, его борьбу за прогрессивную направленность, самобытность и реализм, его связь с другим видами искусства.

Формы аттестации и контроля: В процессе занятий

Раздел 6

Творческая деятельность.

Организация творческой деятельности учащихся позволяет педагогу увидеть характер ребёнка, найти индивидуальный подход к нему с учётом пола, возраста, темперамента, его интересов и потребности в данном роде деятельности, выявить и развить его творческий потенциал.

В играх детям предоставляется возможность «побыть» животными, актёрами, хореографами, исследователями, наблюдая при этом, насколько больше становятся их творческие возможности, богаче фантазия.

При создании творческих ситуаций используется метод моделирования детьми «взрослых отношений», например: «Я — учитель танцев», «Я- художник по костюмам» и др.

Одно из направлений творческой деятельности: танцевальная импровизация — сочинение танцевальных движений, комбинаций в процессе исполнения заданий на предложенную тему.

Кроме этого в содержание раздела входят задания по развитию ритмопластики, упражнения танцевального тренинга, инсценирование стихотворений, песен, пословиц, сказок и т.д.; этюды для развития выразительности движений.

Творческие задания включаются в занятия в небольшом объёме.

Формы аттестации и контроля: Творческие задания

Раздел 7

Итоговое занятие

Теория: Подведение итогов года, награждение грамотами воспитанников за спортивные успехи.

Практика:

Формы аттестации и контроля: Выступление на отчётном концерте.

Методы и приемы обучений

Методы

- Словесный;
- Наглядный;
- Игровой;
- Практический

Формы занятий

- Тренировки;
- Подвижные игры;
- Показательные выступления.

Формами организации деятельности учащихся на занятиях

- В группах
- В подгруппах.

Виды и формы контроля освоения программы

- Творческие задания.
- Беседы
- Отчётный концерт

Предметная диагностика проводится в форме

- Открытые занятия;
- Подвижные игры;
- Контрольные упражнения, словесное сопровождение движений под музыку

Педагогическая диагностика предполагает

- Беседы с детьми;

Формы подведения итогов реализации программы

- Участие в школьных концертах;

Планируемые результаты

К концу обучения воспитанники будут:

1. Ритмика, элементы музыкальной грамоты:

- уметь правильно пройти в такт музыке, сохраняя красивую осанку, легкий шаг с носка;
- чувствовать характер музыки и передавать его с концом музыкального произведения;
- уметь тактировать руками размеры 2/4, 3/4, 4/4;
- отмечать в движении сильную долю такта;
- уметь самостоятельно ускорять и замедлять темп движений;
- отмечать в движении музыкальные фразы, акценты; несложный ритмический рисунок;
- иметь понятия и трёх основных понятиях (жанрах) музыки: марш- песня-танец;
- выразительно двигаться в соответствии с музыкальными образами;
- иметь навыки актёрской выразительности;
- распознать характер танцевальной музыки;
- иметь понятие о детальных оттенках музыки, о звуковысотности;
- иметь понятия об основных танцевальных жанрах: полька, вальс, пляска, диско;
- исполнять движения в характере музыки — четко, сильно, медленно, плавно;
- знать темповые обозначения, слышать темпы применительно к движениям;
- уметь отсчитывать такты, определять на слух музыкальные размеры;
- различать особенности танцевальной музыки: марш, вальс, полька, пляска, хоровод и т. д.;
- уметь анализировать музыку разученных танцев;
- слышать и понимать значение вступительных и заключительных аккордов в упражнении.

2. Танцевальная азбука:

- знать позиции ног и рук классического танца, народно — сценического танца;
- усвоить правила постановки корпуса;
- уметь исполнять основные упражнения на середине зала;
- знать танцевальные термины: выворотность, координация, название упражнений;
- знать и уметь исполнять танцевальные движения: танцевальный шаг, переменный шаг, боковой шаг, галоп, подскоки, припадания, шаг с притопом, па польки, элементы русского танца (основные движения, ходы): ковырялочка, моталочка, молоточек, маятник; элементы якутского танца в простой комбинации;
- освоить технику исполненных упражнений в более быстром темпе;
- иметь навык выворотного положения ног, устойчивости, координации движений;
- знать правила исполнения упражнений народного тренажа и их названия;
- знать положения стопы, колена, бедра — открытое, закрытое;

- уметь исполнять основные движения русского танца: хороводный шаг, переменный ход (виды) — вращения на месте и в движении, дробь простые, ключ, веревочка, присядки простые, с хлопушкой, на полном приседе и с прыжком.
3. Танец: (понятия: музыкально, красиво, эмоционально, выразительно, синхронно) в конце 1 года обучения дети должны уметь исполнить: веселую польку на подскоках, вальс в три па, свой национальный танец, танцевальную композицию, построенную на изученных танцевальных движениях.
 4. Творческая деятельность:
 - раскрытие творческих способностей;
 - развитие организованности и самостоятельности;
 - иметь представления о народных танцах.

Информационные источники

1. Барышникова Т. «Азбука хореографии» (-М.: Айрис Пресс, 2015)
2. Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. «Игры, которые лечат». (-М.: ТЦ Сфера, 2014)
3. Ваганова А. Я. «Основы классического танца» (-С.-П., 2000)
4. Васильева Т. К. «Секрет танца» (-С.-П.: Диамант, 2014)
5. Воронина И. «Историко-бытовой танец» (-М.: Искусство, 2015)
6. Дереклеева Н.И. «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы». (-М.: ВАКО, 2014)
7. «Игровые и рифмованные формы физических упражнений». Автор-составитель С.А. Авилова, Т.В. Калинина. (-Волгоград: Учитель, 2017)
8. Климов А. «Основы русского народного танца» (-М.: Искусство, 2014)
9. Ковалько В.И. «Школа физкультминуток: 1-4 классы». (-М.: ВАКО, 2015)
10. Петрусинский В.В. «Обучение, тренинг, досуг» (М.: Новая школа, 2016)
11. Ротерс Т.Т. «Музыкально-ритмическое воспитание» (-М.: Просвещение, 2015)
12. Шершнева В.Г. «От ритмики к танцу». (-М., 2017)
13. Добовчук С.В. «Ритмическая гимнастика: учебное пособие». (- М.: МГИУ, 2018)
14. Т. А. Зяткина, Л. В. Стрепетова «Музыкальная ритмика: учебно-методическое пособие». (-М.: Издательство «Глобус», 2015)
15. Пустовойтова М.Б. «Ритмика для детей: учебно-методическое пособие». (-М.: ВЛАДОС, 2016)
16. Фирилева, Ж.Е., Сайкина, Е.Г. Са-фи-дансе. «Танцевально-игровая гимнастика для детей: учебно-методическое пособие». (- СПб.: Детство-пресс, 2015)

Интернет-ресурсы

1. festival.1september.ru
3. www.metod-kopilka
4. <https://kopilkaurokov.ru>
5. <https://nsportal.ru>