

Муниципальное образование " Мари-Турекский муниципальный район"
МУ «Отдел образования и по делам молодежи администрации
Мари-Турекского муниципального района»
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Косолаповская средняя общеобразовательная школа»

ПРИНЯТО
Решением педагогического совета
МБОУ «Косолаповская СОШ»
от 30 августа 2021 г.
Протокол № 01



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «Косолаповская СОШ»
В.Г. Новоселова
Приказ № 110 от 30 августа 2021 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«РИТМИКА»

ID номер программы в Навигаторе -1530
Направленность программы: художественная
Уровень программы: стартовый
Категория и возраст обучающихся: 1 класс, 7-8 лет
Срок освоения программы: 1 год
Объем часов: 33
Разработчик программы:
Сафрошина Людмила Александровна, учитель
начальной школы

с. Косолапово
2021г.

Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования

1.1. Общая характеристика программы/пояснительная записка

Среди современных направлений образовательной деятельности учреждений дополнительного образования художественное по праву занимает ведущее место, поскольку в полной мере реализует стремление обучающихся к интеллектуальному, творческому и физическому развитию, самореализации и самовыражению.

В настоящее время, особое внимание уделяется культуре, искусству и приобщению детей к здоровому образу жизни. Среди множества форм художественного воспитания особое место занимает хореография. Искусство танца – это средство воспитания и развития личности ребёнка, которое способно создать благотворную почву для раскрытия потенциальных возможностей маленького человека.

Занятия танцем развивают физические качества, вырабатывают правильную осанку, посадку головы, походку, силу, ловкость, координацию движений, устраняют физические недостатки (сутулость, косолапость, искривление позвоночника и т.д.)

Именно эти положения определяют актуальность дополнительной общеразвивающей программы «Ритмика», приоритетом которой является танец, который способствует обучению правилам поведения, хорошим манерам, культуре общения, развивает ассоциативное мышление, пробуждает фантазию и побуждает к творчеству. Содержание программы создаёт условия для самореализации личности, раскрытия её творческого потенциала.

Отличительные особенности программы. Занятия по ритмике тесно связаны с обучением на уроках физкультуры и музыки, дополняя друг друга. Но именно уроки ритмики наряду с другими предметами способствуют общему разностороннему развитию школьников, корректируют эмоционально-волевую зрелость.

Практическая значимость программы. Программа направлена на обучение детей умению танцевать красиво, двигаться в свободной непринуждённой манере и владеть ритмопластикой танца, а также решение оздоровительных задач.

Занятия ритмикой положительно влияют на умственное развитие детей: ведь каждое занятие нужно понять, осмыслить, правильно выполнять движения, вовремя включаться в деятельность, надо осмыслить соответствие выбранных движений характеру музыки. Эти занятия создают благоприятные условия для развития творческого воображения школьников. Бесспорно также их воздействие на формирование произвольного внимания, развитие памяти.

Новизна и отличительные особенности программы. Программа «Ритмика» разработана на основе дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ «Ритмика и танец» (Е.В. Ротчев), которая способствует развитию:

- эстетического вкуса,
- культуры поведения и общения,
- художественно - творческую и танцевальную способность,
- фантазию,
- памяти,
- обогащения кругозора.

1.2. Цели и задачи программы

Цель программы: приобщение детей к танцевальному искусству, развитие их художественного вкуса и физического совершенствования.

Основные задачи программы:

образовательные:

- формировать необходимые двигательные навыки, развивать музыкальный слух и чувство ритма,
- знакомство с правилами здорового образа жизни;
- обучение понятиям: характер музыки, темп, ритм.

развивающие:

- способствовать всестороннему развитию и раскрытию творческого потенциала.
- способствовать развитию эстетического чувства и художественного вкуса,
- развитие опорно-двигательного аппарата;
- развитие танцевального шага.

воспитательные:

- формирование коммуникативных навыков.
- воспитание трудолюбия;
- воспитание стремления к двигательной активности;
- воспитание ответственности, упорства, силы воли,
- способствовать формированию личности инициативной, целеустремленной;
- воспитание коллективизма.

1.3. Объем программы

Программа рассчитана на 1 год. Общая продолжительность образовательного процесса составляет 33 часа (1 час в неделю).

1.4. Содержание программы

1. Вводное занятие.

Беседа о правилах безопасности на занятиях. Обсуждения планов на год.

2. Упражнения на ориентировку в пространстве.

Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Построение в шахматном порядке. Перестроение из нескольких колонн в несколько кругов, сужение и расширение их. Перестроение из простых и концентрических кругов в звездочки и карусели. Ходьба по центру зала, умение намечать диагональные линии из угла в угол. Сохранение правильной дистанции во всех видах построений с использованием лент, обручей, скакалок. Упражнения с предметами, более сложные, чем в предыдущих классах.

3. Ритмико-гимнастические упражнения.

Общеразвивающие упражнения. Круговые движения головы, наклоны вперед, назад, в стороны. Выбрасывание рук вперед, в стороны, вверх из положения руки к плечам. Круговые движения плеч, замедленные, с постоянным ускорением, с резким изменением темпа движений. Плавные, резкие, быстрые, медленные движения кистей рук. Повороты туловища в положении стоя, сидя с передачей предметов. Круговые движения туловища с вытянутыми в стороны руками, за голову, на поясе. Всевозможные сочетания движений ног: выставление ног вперед, назад, в стороны, сгибание в коленном суставе, круговые движения, ходьба на внутренних краях стоп. Упражнения на выработку осанки.

Упражнения на координацию движений. Разнообразные сочетания одновременных движений рук, ног, туловища, кистей. Выполнение упражнений под музыку с постепенным ускорением, с резкой сменой темпа движений. Поочередные хлопки над головой, на груди, перед собой, справа, слева, на голени.

4. Упражнения с детскими музыкальными инструментами.

Самостоятельное составление несложных ритмических рисунков в сочетании хлопков и притопов, с предметами (погремушками, бубном, барабаном).

5. Игры под музыку.

Упражнения на самостоятельную передачу в движении ритмического рисунка, акцента, темповых и динамических изменений в музыке. Самостоятельная смена движения в соответствии со сменой частей, музыкальных фраз, малоконтрастных частей музыки. Упражнения на формирование умения начинать движения после вступления мелодии. Разучивание и придумывание новых вариантов игр, элементов танцевальных движений, их комбинирование. Составление несложных танцевальных композиций. Игры с пением, речевым сопровождением. Инсценирование музыкальных сказок, песен.

6. Танцевальные упражнения.

Исполнение элементов плясок и танцев, разученных в 3 классе. Упражнения на различение элементов народных танцев. Шаг кадрили: три простых шага и один скользящий, носок ноги вытянут. Пружинящий бег. Поскоки с продвижением назад (спиной). Быстрые мелкие шаги на всей ступне и на полупальцах. Разучивание народных танцев.

1.5. Планируемые результаты

Личностные результаты освоения программы обучения

Результаты развития обучающихся:

- укрепление и развитие мышечного аппарата;
- чувство ритма, эмоциональная отзывчивость на музыку, выразительность движений;
- выразительно и ритмично двигаться в соответствии с разнообразным характером музыки, музыкальными образами, передавать несложный музыкальный ритмический рисунок.

Результаты воспитания обучающихся:

- общение в коллективе, проявляя дружелюбие и активность;
- эмоциональный отклик и интерес к музыкально-ритмическим движениям;
- дисциплина, проявление ответственности и выдержки на протяжении всего занятия.

Метапредметные результаты.

Регулятивные:

- преобразовывать практическую задачу в познавательную;
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;
- целеустремленность и настойчивость в достижении цели.

Коммуникативные:

- продуктивно разрешать конфликты на основе учета интересов и позиций всех его участников;
- умение сотрудничать с педагогом и сверстниками при решении различных музыкально-творческих задач, принимать на себя ответственность за результаты своих действий.

К концу года обучения обучающийся должен знать и уметь:

- правила гигиены тела, тренировочной одежды;
- правильно и быстро находить нужный темп ходьбы, бега в соответствии с характером и построением музыкального отрывка;
- отмечать в движении ритмический рисунок, акцент, слышать и самостоятельно менять движение в соответствии со сменой частей музыкальных фраз.
- различать основные характерные движения некоторых народных танцев.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы "Ритмика"

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов			Формы промежуточной аттестации и контроля
		Всего	Теория	Практика	

1	Вводное занятие	1	1		Пер/диагностика – собеседование, наблюдение
2	2. Упражнения на ориентировку в пространстве	4	1	3	Педагогическое наблюдение
3	Ритмико-гимнастические упражнения: а) общеразвивающие упражнения; б) упражнения на координацию движений; в) упражнение на расслабление мышц.	5	1	4	Педагогическое наблюдение
4	Упражнения с детскими музыкальными инструментами	2	0,5	1,5	Педагогическое наблюдение
5	Игры под музыку	5	0,5	4,5	Педагогическое наблюдение
6	Танцевальные упражнения	16	1	15	Практическое задание, зачет
	Всего	33	5	28	

2.2. Календарный учебный график

№	Месяц	Число	Время провед	Форма занятия	кол. час	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1				групповая	1	Вводное занятие. Первичная диагностика. Знакомство с задачами первого года обучения. Инструктаж по ТБ	класс	Первичная диагностика
2-3					2	Танцевальная азбука. Танцевальная разминка.		
4-5				групповая	2	Элементы танцевальных движений. Танцевальная разминка.	класс	Педагогическое наблюдение
6-7					2	Партерная гимнастика Понятие «партер» и значение. Знакомство с элементами партерной гимнастики		
8-9					2	Танцевальная разминка: постановка корпуса; упражнения для рук, кистей, и пальцев. Ориентировка в пространстве		
10-12					3	Танцевальная разминка. Разучивание и выполнение элементов танца.	класс	Педагогическое наблюдение
13-14					2	Танцевальная разминка. Знакомство с танцевальными рисунками и ориентацией в пространстве: построение в линию; построение в две линии.		
15-17				групповая	3	Танцевальная разминка. Комплекс упражнений направленный на укрепление, расслабление и улучшение эластичности мышц и связок, спины, брюшного пресса, ног, стоп, повышение гибкости суставов.	класс	Педагогическое наблюдение
18-19					2	Движения и игры под музыку, выполнение ритмических упражнений, хлопки и притопы на сильную, слабую долю и с различным ритмическим рисунком.		
20-22					3	Танцевальная разминка. Партерная гимнастика. Составление этюдов на основе изученных танцевальных элементов.		
23-24				групповая	2	Танцевальная разминка. Партерная гимнастика. Отработка танцевального номера. Работа над репертуаром.	класс	Педагогическое наблюдение

25-26				групповая	2	Комплекс общеразвивающих упражнений.	класс	Педагогическое наблюдение
27-28			2		Танцевальная разминка. Разучивание и исполнение комплекса упражнений с музыкальными инструментами			
29-31			3		Выполнение музыкально-ритмических, танцевальных комбинаций и разученных комплексов упражнений.			
32			1		Творческие задания на создание индивидуальных танцевальных композиций.	класс	Практическое задание, зачет	
33			1		Итоговое занятие.	класс	Педагогическое наблюдение	

2.3. Рабочие программы учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей) (Приложение 1)

2.4. Условия реализации программы

Возраст детей участвовавших в реализации программы 7-8 лет.

Продолжительность образовательного процесса 1 год.

Количество часов - 1 час в неделю. За год 33 занятия.

Программа первого года обучения направлена на обучение детей новым танцевальным движениям, ориентировке в пространстве и развитие умения самостоятельно разводить танцевальный рисунок.

На занятиях используются различные виды деятельности: ритмика и элементы музыкальной грамоты, танцевальная азбука и элементы художественной гимнастики, танцевальные этюды, игры и танцы, партерная гимнастика.

Педагог общается с детьми на принципах сотрудничества, содружества, общего интереса к делу, четко реагирует на восприятие обучающихся, поддерживая атмосферу радости, интереса и веселья, побуждает их к творчеству.

На занятиях вырабатывается свой язык общения: речь – жест – музыка, который позволяет быстро сменить вид деятельности, мобилизует внимание.

В целях создания положительной мотивации используются игровые моменты, ролевые игры, направленные на переключение внимания, разгрузку и отдых.

2.5. Формы, порядок текущего контроля и промежуточной аттестации

С момента поступления ребенка в объединение проводится педагогический мониторинг с целью выявления уровня обучения и развития, формирования хореографических способностей, определения задач индивидуального развития:

- первичная диагностика;
- итоговая аттестация.

Результаты педагогического мониторинга фиксируются в журнале и оцениваются по 10-бальной системе:

Минимальный уровень: 0 – 4 балла.

Средний уровень: 5 – 8 баллов.

Максимальный уровень: 9 – 10 баллов.

Оценка знаний, умений и навыков учащихся осуществляется педагогом и предполагает:

Входной контроль проходит в форме собеседования, наблюдение. Сроки проведения входного контроля – начало учебного года.

Текущий контроль уровня теоретических знаний, практических навыков и умений осуществляется на каждом занятии: беседа, опрос, наблюдение педагога за практической деятельностью, просмотры и контрольные упражнения, взаимооценка, оценка педагогом, выполненной учащимся работы.

Итоговый контроль проходит в форме практического занятия (зачет).

Итоговая аттестация проходит в виде итогового занятия с использованием устного опроса с целью выяснения усвоенных теоретических понятий и выполнением разученных комплексов гимнастических упражнений.

Формы итоговой аттестации – открытое занятие, участие в концертной программе.

Формы выявления полученных знаний: собеседование, практические задания, творческие задания, открытые занятия, концерты, участие в конкурсах и фестивалях различного уровня, мероприятиях, посвященных знаменательным и памятным датам.

2.6. Оценочные материалы

Диагностический инструментарий для проведения мониторинга освоения дополнительной общеразвивающей программы «Ритмика»

Результаты педагогического мониторинга оцениваются по 10-ти бальной системе и фиксируются в сводных таблицах. Итоговая аттестация первого года обучения является первичной диагностикой второго года обучения.

1-ый год обучения Первичная диагностика

Цель: определение общего уровня развития ребенка и его склонности к танцу. Задачи: определение общего уровня развития ребенка; выявление природных способностей к танцу;

Срок проведения: при поступлении в творческое объединение (сентябрь). Форма проведения: собеседование, выполнение практического задания.

Содержание. Теоретическая часть.

Вопросы: Нравится ли тебе танцевать? Кто посоветовал начать заниматься танцами? Имеется ли начальная хореографическая подготовка или подготовка другого вида (например, спортивная)?

Практическая часть: ребенку предлагают выполнить следующие задания: исполнение упражнений на ритмичность; исполнение упражнений на координацию; исполнение упражнений на ориентировку в пространстве.

Критерии оценки.

Минимальный уровень (1 – 4 балла) – проявляет слабый интерес к музыкально-ритмической деятельности, у ребенка не развит музыкальный и ритмический слух,

минимальный уровень способностей к хореографии, рассеянное внимание, не дисциплинирован, нет пластичности, движения угловатые.

Средний уровень (5 — 8 баллов) — проявляет достаточный интерес к музыкально-ритмической деятельности, у ребенка развит музыкальный и ритмический слух, умеет концентрировать внимание, но координация движений развита недостаточно.

Максимальный уровень (9 — 10 баллов) — ребенок проявляет активный интерес к музыкально-ритмическим движениям, показывает высокий уровень способностей к народно-сценическому танцу, развит музыкальный и ритмический слух.

Итоговый контроль проходит в форме практического занятия (зачет).

Цель: выявление уровня усвоения детьми программного материала, соответствие прогнозируемым результатам образовательной программы.

Задачи:

- Определение уровня развития индивидуальных творческих способностей;
- Анализ полноты реализации программы второго года обучения.

Срок проведения: апрель - май. Форма проведения: концерт.

Содержание:

Исполнение танцевальных комбинаций.

- выполнять простейшие ритмические рисунки;
- Исполнение движения в парах, в группах.

Критерии оценки:

Минимальный уровень (1 — 4 балла) — обучающейся овладел менее ½ объема теоретических знаний и практических умений, навыков, предусмотренных программой.

Не может исполнить основные элементы и ритмические комбинации, плохо ориентируется в пространстве на основе круговых и линейных рисунков.

Средний уровень (5 — 8 баллов) — обучающейся овладел не менее ½ объема теоретических знаний и практических умений, навыков, предусмотренных программой. Правильно исполняет основные элементы и ритмические комбинации, но иногда требуется помощь педагога, выразительно двигается под музыку, ориентируется в пространстве на основе круговых и линейных рисунков.

Максимальный уровень (9 — 10 баллов) — обучающейся показывает высокий уровень знаний теоретического материала, овладел всеми умениями и навыками, предусмотренными программой. Правильно исполняет основные элементы и ритмические комбинации, выразительно двигается под музыку, ориентируется в пространстве на основе круговых и линейных рисунков. Исполняет движения в парах, в группах.

2.7. Методические материалы

Танцевально-ритмическая гимнастика

Комплекс разминки в парах "Мы дружные ребята".

1 упражнение "Мы становимся всё выше".

И.п. Дети стоят парами спиной друг к другу, руки соединены.

Дети поднимаются на носках, руки плавно поднимают вверх.

Возвращаются в и.п.

2 упражнение "Вместе рисуем солнышко".

И.п. Дети стоят парами один за другим, руки соединены.

Наклоны вправо, влево.

3 упражнение "Улыбка".

И.п. Дети стоят спиной друг к другу в парах, руки кренделем соединены.

Приседание вместе, встать, повернуться, посмотреть в глаза друг другу, улыбнуться.

4 упражнение "Качели".

И.п. Дети стоят лицом друг к другу, руки соединены, выпрямлены.

Дети качают руки вправо-влево, вверх-вниз.

5 упражнение "Похлопаем".

И.п. Дети стоят парами, лицом друг к другу.

Дети выполняют хлопки синхронно : около уха, по коленям, перед собой, по ладошкам друг друга, присев по полу.

Упражнения на развитие дыхания, голоса и артикуляции.

Эти упражнения развивают силу голоса, улучшают артикуляцию и учат правильному дыханию для плавной речи.

“Подуем на плечо”.

Подуем на плечо (голова прямо — вдох, голова повернута — выдох).

Подуем на другое (дуют на плечо).

Нам солнце горячо

Пекло дневной порою (поднимают голову и руки вверх, дуют через губы).

Подуем и на грудь мы (дуют на грудь)

И грудь свою остудим.

Подуем мы на облака (опять поднимают лицо и дуют)

И остановимся пока.

Потом повторим все опять — Раз, два, три, четыре, пять (маршируют на месте)

Для развития артикуляции подойдет такое упражнение: “Рыжик”

Раз-два-три-четыре-пять

Будем с Рыжиком гулять! (маршируют)

Раз-два-три-четыре

Рот откроем мы пошире (широко раскрывают рот)

Пожевали, (жевательные движения)

Постучали (стучат зубами)

И с котенком побежали (двигают языком вперед-назад).

Кот снежинки ртом ловил, (ловят ртом воображаемые снежинки)

Влево, вправо он ходил. (двигают языком вправо-влево)

Скучно Рыжику, ребятки,

Поиграем с ним мы в прятки (закрывают ладошками глаза, прячутся).

Упражнения на развитие чувства темпа

Такие упражнения учат чувствовать темп в музыке. Это поможет ребенку контролировать темп своей речи.

“Поезд”

Нужно топающим шагом двигаться по комнате, ускоряя и замедляя движение в соответствии с темпом музыки. При этом руки, согнутые в локтях (пальцы сжаты в кулачки), делают одновременные круговые движения.

Возвращается наш поезд.

Машинист в нем — Дед Мороз.

Много он зверюшек разных

К нам домой сейчас привез.

“Ноги и ножки”

Участникам надо двигаться по кругу. Под медленную музыку идут не спеша, высоко поднимая колени. Когда мелодия зазвучит в быстром темпе, нужно двигаться мелкими топчущими шагами.

2.8. Список литературы

1. Барышникова, Т.К. Азбука хореографии / Т.К.Барышникова. – СПб., 1996.
2. Михайлова, М.А. Танцы, игры, упражнения для красивого движения / М.А.Михайлова, Е.В.Воронина. – Ярославль, 2000.
3. Ваганова А. Я. «Основы классического танца» (-С.-П., 2000)
4. Васильева Т. К. «Секрет танца» (-С.-П.: Диамант, 1997)
5. Дереклеева Н.И. «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы». (-М.: ВАКО, 2007)