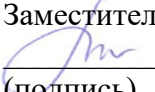


МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ЯГУЛЬСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»  
Завьяловского района Удмуртской Республики  
(МБОУ «Ягульская СОШ»)

ПРИНЯТО

Решением Педагогического Совета  
МБОУ «Ягульская СОШ»  
Протокол от «04 » июля 2023г. № 17

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по ВР  
 А.В. Курбатова  
(подпись) (Ф.И.О.)  
« 04 » июля 2023г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «Ягульская СОШ»  
\_\_\_\_\_ И.С. Ларионова  
(подпись) (Ф.И.О.)  
« 04 » июля 2023г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА**

**«Ритмика»**

**Направленность:** художественная  
**Возраст учащихся:** 7-10 лет  
**Срок реализации:** 36 недель

**Автор – составитель:**

Тарасенко Наталья Владимировна  
Педагог дополнительного образования

## Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Ритмика» **художественной направленности.**

Данное направление способствует приобретению начальных навыков и знаний в области хореографии, начальным навыкам красиво и свободно двигаться, танцевать, а также формирует художественный вкус, эстетическое и физическое развитие. Занятия ритмикой развивают наблюдательность обучающихся, дисциплинируют, сплачивают дружный, объединенный общими интересами коллектив, способствуют их общей культуре.

**Актуальность** программы обусловлена следующими факторами:

- создание оптимальных условий для непрерывного обучения и развития творческой личности обучающегося, развитием у него музыкальности, ритмичности, основных физических качеств;
- подготовка учащихся к хореографии в дальнейшем.

**Отличительной особенностью** данной программы заключается в развитии и воспитании на основе современных педагогических технологий личностно–ориентированной направленности, методов, форм, приемов, способствующих наибольшей заинтересованности обучающихся в этом виде деятельности, а также более полному раскрытию их творческого потенциала и формированию стремления к саморазвитию и дальнейшему самосовершенствованию.

**Новизна** программы состоит в освоении и применении компетентностей личного самосовершенствования, в коммуникативной и бытовой сфере, культурно – досуговой деятельности.

**Уровень сложности: начальный**

Приём учащихся на начальный уровень осуществляется без отбора, принимаются все желающие.

**Адресатом программы** являются учащиеся в возрасте 7-10 лет.

**Количество:** от 8-15 человек в группе

**Срок освоения программы:** 35 недель

**Форма обучения:** очная

**Режим занятий:** 1 раз в неделю по 2 академических часа

**Объем программы:** 72 часа

**Форма обучения:** Очная. Программа предусматривает сочетание как групповых, так и индивидуальных занятий, совместную работу педагога, родителей и детей.

**Цели и задачи программы**

**Цель:** общая физическая подготовка и подготовка к дальнейшему освоению базового уровня в хореографии.

**Задачи:**

- формирование ритмических навыков, координации, развитие физических данных;
- формирование выразительности, музыкальности исполнения;
- привитие интереса к танцевальному искусству, культуре, воспитание трудолюбия.

**Предметные результаты обучающихся:**

- выполнять ритмические упражнения в соответствии с заданным ритмом музыки;
- овладеть элементарными навыками координации движений;

**Метапредметные результаты обучающихся:**

- самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели;
- уметь мыслить, запоминать и оценивать культуру своих движений.

### Личностные результаты обучающихся:

- формирование правил здорового и безопасного образа жизни;
- формирование духовно – нравственных оснований;
- развитие и реализация творческого потенциала в процессе коллективного (индивидуального) исполнения.

### Учебный план 1 год обучения

| № п/п | Название раздела, темы                                 | Количество часов |          |           | Формы аттестации (контроля) |
|-------|--|------------------|----------|-----------|-----------------------------|
|       |  | Всего            | теория   | практика  |                             |
| 1.    | <b>Вводное занятие.</b>                                | <b>1</b>         | <b>1</b> | -         |                             |
| 2.    | <b>Общая физическая подготовка</b>                     |                  |          |           | контрольное исполнение      |
|       | 2.1. Комплекс упражнений для развития всех групп мышц; | <b>10</b>        |          | <b>10</b> |                             |
|       | 2.2. Комплекс упражнений на укрепление мышц спины;     | <b>8</b>         |          | <b>8</b>  |                             |
|       | 2.3. Упражнения для развития гибкости                  | <b>12</b>        |          | <b>12</b> |                             |
|       | 2.4. Растяжка, партерный экзерсис                      | 12               |          | 12        | контрольное исполнение      |
| 3.    | Подготовка и отработка танцевального номера            | <b>28</b>        | -        | <b>28</b> | контрольные испытания       |
| 4.    | Заключительное занятие                                 | <b>1</b>         | -        | <b>1</b>  | беседа                      |
|       | Итого  | <b>72</b>        | <b>1</b> | <b>71</b> |                             |

### Содержание учебного плана.

#### 1. Вводное занятие.

*Теория.* Инструктаж по технике безопасности: правила поведения в хореографическом зале, правила пожарной безопасности и пути эвакуации в момент пожара из учреждения.

Знакомство с планом работы на год, с целями и задачами обучения.

Понятие о гигиене. Личная гигиена. Гигиена одежды и обуви. Внешний вид обучающихся.

#### 2. Общая физическая подготовка

2.1. Комплекс упражнений для развития всех групп мышц;

*Теория:* техника выполнения упражнений для мышц шеи;

*Практика:* выполнение упражнений на укрепление и развитие мышц шеи;

2.1.1. Комплекс упражнений для развития плеч ;

*Теория:* техника выполнения упражнений

*Практика:* выполнение упражнений

2.1.2. Комплекс упражнений для развития рук, ног, стоп

*Теория:* техника выполнения упражнений

*Практика:* выполнение упражнений

2.2. Упражнения на укрепление мышц спины;

*Теория:* техника выполнения упражнений на укрепление мышц спины

*Практика:* выполнение упражнений на укрепление мышц спины;

2.3. Упражнения для развития гибкости;

*Теория:* техника выполнения упражнений для развития гибкости

*Практика:* выполнение упражнений для развития

2.4. Растяжка, партерный экзерсис.

*Теория:* техника выполнения специальных упражнений для растяжки

*Практика:*, подготовка к выполнению упражнений для растяжки, выполнение упражнений для растяжки

#### 2.4.1. Партерный экзерсис

*Теория:* техника выполнения специальных упражнений партерного экзерсиса.

*Практика:*, подготовка к выполнению упражнений, выполнение упражнений партерного экзерсиса.

#### 4. Тестирование.

*Практика.* В конце второго года обучения, проводятся промежуточные, зачётные требования по хореографии, которые дают возможность определить уровень знаний и умений обучающегося.

#### 5. Заключительное занятие.

*Практика:*

На заключительном занятии отслеживаются результаты данного года обучения.

### Календарный учебный график

Режим организаций занятий по данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе определяется календарным учебным графиком и соответствует нормам, утвержденным СанПиН.

| Месяц | № недели | 1 месяц обучения |   |   |
|-------|----------|------------------|---|---|
|       |          | Т                | П | К |
| 1     | 2        | Т                |   |   |
|       | 3        | Т                |   |   |
|       | 4        |                  | П |   |
| 2     | 1        |                  | П |   |
|       | 2        |                  | П |   |
|       | 3        |                  | П |   |
|       | 4        |                  | П |   |
| 3     | 1        |                  | П |   |
|       | 2        |                  | П |   |
|       | 3        |                  | П |   |
|       | 4        |                  | П |   |
| 4     | 1        |                  | П |   |
|       | 2        |                  | П |   |
|       | 3        |                  | П |   |
|       | 4        |                  | П |   |
| 5     | 1        |                  | П |   |
|       | 2        |                  | П |   |
|       | 3        |                  | П |   |
|       | 4        |                  | П |   |
| 6     | 1        |                  | П |   |
|       | 2        |                  | П |   |
|       | 3        |                  | П |   |
|       | 4        |                  | П |   |
| 7     | 1        |                  | П |   |
|       | 2        |                  | П |   |
|       | 3        |                  | П |   |
|       | 4        |                  | П |   |
| 8     | 1        |                  | П |   |
|       | 2        |                  | П |   |
|       | 3        |                  | П |   |
|       | 4        |                  | П |   |
| 9     | 1        |                  | П |   |

|                |                    |   |    |   |
|----------------|--------------------|---|----|---|
|                | 2                  |   | П  | К |
|                | 3                  |   | П  | К |
|                | 4                  |   | П  | К |
| Всего часов    |                    | 2 | 70 | 3 |
| Итого за месяц | 35 недель, 72 часа |   |    |   |

**Условия реализации** – Программа реализуется на базе МБОУ «Ягульская СОШ» - актовый зал/хореографический зал.

#### **Материально-техническое обеспечение**

- зеркала;
- фонотека (необходимые для занятий музыкальные произведения и фонограммы в записи);
- компьютер;
- музыкальный центр;
- мультимедийный проектор (необходим для просмотра видеоматериалов).

#### **Методические материалы**

**Особенности организации образовательного процесса** – очно.

**Формы организации образовательного процесса** – занятия могут проходить со всем коллективом, по подгруппам, индивидуально.

#### **Формы занятий:**

- **беседа**, на которой излагаются теоретические сведения, которые иллюстрируются поэтическими и музыкальными примерами, наглядными пособиями, презентациями, видеоматериалами.
- **практические занятия**, где дети осваивают музыкальную грамоту, разучивают основные элементы танцевальной композиции.
- **заключительное занятие**, исполнение комплекса упражнений под ритмичную музыку проводится для самих детей, гостей.

Одним из ведущих приёмов обучения танцам детей является демонстрация педагогом манеры исполнения.

**Методы обучения:** словесный (объяснение, разбор, анализ); словесный – наглядный (качественный показ, демонстрация отдельных частей и всего движения; просмотр видеоматериалов с выступлениями танцевальных коллективов); практический (воспроизводящие и творческие упражнения, деление целого произведения на более мелкие части для подробной проработки и последующей организации в целое произведение); аналитический (сравнения и обобщения, развитие логического мышления); индивидуальный подход к каждому ученику с учетом природных способностей, возрастных особенностей и уровня подготовки).

**Педагогические технологии** – технология индивидуализации обучения, технология дифференцированного обучения, здоровьесберегающая технология (расслабляющие физические упражнения, с использованием игровых методов; проведение бесед о соблюдении правил личной гигиены, правил поведения на улице, в общественных местах, в классе, на сцене и за кулисами);

#### **Алгоритм учебного занятия:**

1. Организационная часть – построение, поклон, объявление целей и темы урока.
2. Подготовительная часть (тренаж): подготавливает двигательный аппарат, нервную систему, эмоциональное состояние учащихся к основной части занятия.
3. Основная часть занятия («танцевальная»): повторение ранее разученного материала, совершенствование ранее полученных навыков; разучивание новых движений, комбинаций.
4. Заключительная часть: построение, домашнее задание, поклон. Снимает напряжение, излишнюю эмоциональность.

Дидактические материалы – фонограммы.

**Формы аттестации и контроля реализации программы**  
*Система оценки и отслеживания результативности программы*

Система оценки и отслеживания результативности обучения имеет входной, текущий и итоговый характер, и осуществляется по нескольким формам и методам.

**Способы проверки результатов:**

- метод наблюдения
- контрольные занятия
- творческие проекты в концертных программах
- мнения жюри в оценки достижений в смотрах, конкурсах.

**Форма контроля работы педагога по реализации данной программы являются:**

- предварительный – диагностика способностей учащихся в начале учебного года. Педагогическая диагностика проходит в форме проверки практического исполнения хореографического задания (исполнение композиции, основных движений танца и т.п);
- текущий – наблюдение за хореографическим развитием учеников;
- итоговый – выступления учеников на школьных мероприятиях и концертах, участие в конкурсах и фестивалях. Устный опрос, концертные выступления, годовая обобщенная оценка наблюдений поурочной работы и конкурсных выступлений.

**1. Контрольные испытания для определения уровня развития специальных навыков**

| № | Тесты  | Стартовый (начальный)  |
|---|--|--|
| 1 | <b>Осанка</b>  | Знания и умения как правильно контролировать мышцы шеи, головы, спины, рук, ног для правильной осанки и умение удерживать осанку при выполнении танцевальных упражнений и движений |
| 2 | <b>Подъем стопы</b>  | стопа вытягивается, образуя прямую линию   |
| 3 | <b>Ритмичность</b>   | движение выполняется в собственном темпе, не согласованным с темпом и ритмом музыки, отсутствует умение начинать движение на сильной доле музыкальной фразы.                       |
| 4 | <b>Правильность исполнения танцевального номера в группе</b> | Соблюдение координации движений, правильность исполнения танцевальных элементов, музыкальность, ритмичность.   |

- **Осанка** – контроль при выполнении комплекса различных упражнений под музыку
- **Подъем стопы** - выполняется по 1 выворотной позиции, рабочая нога вытягивается в сторону, сохраняя натянутость колена, стопы, пальцев ног.
- **Определение ритмичности** – выполняется под музыку заданное движение.

**Критерии оценивания**

Высокий уровень – 3 балла

Средний уровень – 2 балла

Низкий уровень – 1 балл

### Календарный план воспитательной работы.

| Раздел                 | Тема   | мероприятие   | Время проведения |
|------------------------|--|---|------------------|
| Работа с родителями    | Ознакомление с работой коллектива  | Родительское собрание   | сентябрь         |
| Работа с родителями    |  | Индивидуальные встречи с родителями   | октябрь          |
| Творческие выступления | Поздравление мам   | Выступление ко Дню матери   | ноябрь           |
| Работа с родителями    | Ознакомление с работой коллектива  | Посещение родителями выступлений.   | В течение года.  |
| Творческие выступления |  | Выступление на Городских, международных и всероссийских фестивалей конкурсах. | В течение года.  |
| Творческие выступления | Поздравление пап   | Участие в концерте ко Дню защитника отечества                                 | февраль          |
| Творческие выступления | Поздравление с международным женским днём  | Участие в концерте, посвящённом дню 8 марта                                   | март             |
| Работа с родителями    | Ознакомление с работой коллектива  | Посещение родителями выступлений, районного и городского масштаба.            | В течение года.  |
| Работа с родителями    | Поздравление детей на творческих вечерах коллектива. (отчетный концерт в конце года) | Участие в творческом вечере и отчетном концерте. .                            | июнь             |

#### Для педагогов:

1. Барышникова Т.К. Азбука хореографий. – СПб, 1996.
2. Васильева Т.К. Секрет танца. – СПб,
3. Шипилова С.Г. Танцевальные упражнения 4 кл. Физкультура в школе, №6, 1993.
5. Казьмин В.Д. Дыхательная гимнастика. Ростов н/Д., 2000.
5. Красикова И.С. Осанка. Воспитание правильной осанки. – СПб, 2002.
6. Кряж В.Н. и др. Гимнастика. Ритм. Пластика. – Минск, 1987.
7. Кудра Т. А. Аэробика и здоровый образ жизни: Учебное пособие. – Владивосток, 2001.
8. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика. Теория и методика. – М., 2002.
9. 10. Менхин Ю.В., Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика: Теория и методика. – Ростов н/Д., 2002.
10. Михайлова М.Л. Развитие музыкальных способностей детей. – Ярославль, 1997.

#### Для обучающихся:

1. Васильева Т.К. Секрет танца. – СПб, 1997.
2. Физическое здоровье обучающихся и пути его совершенствования//Информационно-методический сборник №4. – М. – ГОМЦ «Школьная книга», 2003, 208с.