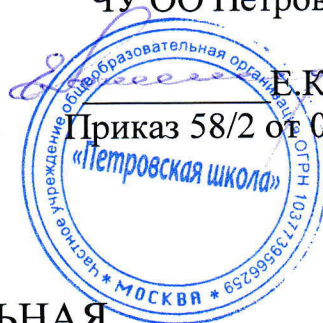


**ЧАСТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
«ПЕТРОВСКАЯ ШКОЛА»**
127083, г. Москва, ул. Юннатов, д. 1, т. (495) 6124184
ОГРН 1037739566259 ИНН 7714143631

Принято на заседании
педагогического совета
протокол № 2 от 29.08.2019г.

«Утверждаю»
генеральный директор
ЧУ ОО Петровская школа



Е.К.Вяземская
Приказ 58/2 от 09.09.2019г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА
ХУДОЖЕСТВЕННОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«РИТМИКА»**

Уровень: ознакомительный

Возраст учащихся: 7-10 лет
Срок реализации: 3 года

Составитель: педагог
дополнительного образования
Морозова Л.А.

Москва, 2019

Пояснительная записка.

Характеристика дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа дополнительного образования «Ритмика» учитывает новые подходы к составлению общеобразовательных программ обусловленных современной нормативно - правовой базой:

Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

Приказ Министерства образования и науки РФ от 9.11.2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

Концепцию развития дополнительного образования детей от 04.09.2014 г. № 1726-р,

Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (СанПиН 2.4.4.3172-14),

Приказ Департамента образования города Москвы № 922 от 17.12.2014 г. «О мерах по развитию дополнительного образования детей в 2014–2015 учебном году» (в редакции от 07.08.2015 г. № 1308, от 08.09.2015 г. № 2074, от 30.08.2016 г. № 1035, от 31.01.2017 г. № 30, от 21.12.2018г. №482).

Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.10.2015 г. № 09-3242 «О направлении информации»,

Проект Федеральной целевой программы «Развитие дополнительного образования детей в Российской Федерации до 2020 года»

«Ритмика» - одна из разновидностей оздоровительных видов гимнастики (аэробики), содержанием которой является разнообразные, простые по технике исполнения физические упражнения

Уровень и направленность образовательной общеразвивающей программы:

Программа «Ритмика» представляет дополнительный образовательный курс художественной направленности, ознакомительный уровень. Предназначена для дополнительного образования детей в возрасте от 7 до 11 лет. Данная программа составлена на основе образовательной программы «Театра танца Эльдорадо». Дети занимаются ритмикой, учат детские тематические танцы и выступают на школьных мероприятиях.

Актуальность, педагогическая целесообразность общеобразовательной общеразвивающей программы заключается:

Актуальность проблем художественной направленности обусловлена современным социальным заказом на образование и задачами художественного образования школьников, которые выдвигаются в государственной программе РФ «Развитие образования» на 2013-2020 годы.

В данном документе подчеркивается важность художественного образования, использования познавательных и воспитательных возможностей предметов художественной направленности, формирующих у обучающихся творческие способности - чувство прекрасного, эстетический вкус, нравственность.

Отличительная особенность программы

Особенностью программы является то, что, программа включает в себя изучение трех направлений танцевального искусства: классического, современного и народного.

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

Ритмика – это развитие творческого мышления учащихся. Занятия танцами и ритмикой дают заряд положительных эмоций, раскрепощают, развивают пластику, обогащают разнообразием ритмов танцевальный опыт учащихся.

Программа позволяет проявить индивидуальный творческий подход. Данная программа ориентирована на работу с детьми, независимо от наличия у них специальных физических данных, на воспитание хореографической культуры и привитие начальных навыков в искусстве танца. В программу «Ритмика и танец» включены упражнения и движения классического, современного, 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.

Психолого-педагогические принципы

Программа «Ритмика» ориентирована на формирование гармоничного развития личности.

а) личностно ориентированные принципы (принцип адаптивности, принцип развития, принцип психологической комфортности).

б) культурно-ориентированные принципы (принцип целостности содержания образования, принцип систематичности, принцип ориентировочной функции знаний, принцип овладения культурой).

в) деятельностно - ориентированные принципы. (принцип обучения деятельности, принцип управляемого перехода от совместной учебнопознавательной деятельности к самостоятельной деятельности ученика)

Цели и задачи обучения.

Целью программы является приобщение детей к танцевальному искусству, развитие их художественно-творческих способностей средствами ритмики и танца с учетом их индивидуальных способностей. Реализация на школьных площадках.

Основные задачи:

Обучающие:

- Обучение технике исполнения танца.
- Знакомство и обучение с различными танцевальными стилями и направлениями.
- Формирование и развитие навыков исполнительского мастерства.

Развивающие

- Развитие личностных свойств - внимательность, вдумчивость, терпение, самостоятельность, ответственность.
- Общее физическое развитие.
- Развитие музыкального слуха и ритма.
- Координация движений.
- Развитие эстетического вкуса.

Воспитательные:

- Сформировать интерес к танцу.
- Стремление к достижению определенной цели
- Воспитание силы воли.
- Чувства товарищества, коммуникабельных качеств ребенка.

Категория учащихся:

Возраст учащихся в детском объединении «Ритмика» 7-10 лет.

Срок реализации программы:

Данная дополнительная образовательная общеразвивающая программа рассчитана на 3 года. Преподаваемый материал постепенно усложняется новыми элементами.

Формы и режим занятий:

Основная форма образовательной работы с детьми: музыкально-тренировочные занятия, в ходе которых осуществляется систематическое, целенаправленное и всестороннее воспитание и формирование музыкальных и танцевальных способностей каждого ребенка. Занятия включают чередование различных видов деятельности: музыкально-ритмические упражнения и игры, слушание музыки, тренировочные упражнения, танцевальные элементы и движения, творческие задания. Организация игровых ситуаций помогает усвоению программного содержания, приобретению опыта взаимодействия, принятию решений. Беседы, проводимые на занятиях, соответствуют возрасту и степени развития детей. Занятия проходят 1 раз в неделю по 1 академическому часу. В год 36 академических часов. Академический час равен 45 минутам.

Планируемые результаты освоения программы:

К числу планируемых результатов освоения основной общеразвивающей программы отнесены:

- **предметные результаты** – выполнение ритмических комбинаций, развитие музыкальности (формирование музыкального восприятия, представления о выразительных средствах музыки), развитие чувства ритма, умения характеризовать музыкальное произведение, согласовывать музыку и движение.

- **метапредметные результаты** – обнаружение ошибок при выполнении заданий, отбор способов их исправления; анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск

возможностей и способов их улучшения; видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека; управление эмоциями; технически правильное выполнение двигательных действий.

В этом направлении приоритетными для программы являются умения:

- иметь представления о пространстве и ориентироваться в нем;
- передавать в движении нюансы музыки;
- приобретение навыков коллективных действий;
- осуществление самоконтроля.

· *личностные результаты* - активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания, проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями, проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении целей.

Учащийся 1 года обучения должен знать:

- Правая и левая сторона
- Правая и левая сторона
- Позиции рук, ног
- Команды педагога
- Простые вариации детского танца
- Рисунки, линии, диагонали, круг
- Как сотрудничать с другими
- Партерные упражнения

Должен уметь:

- Ловко и пластично двигаться.
- Как работать отдельными частями тела
- Исполнять небольшие композиции детского танца

- Держать осанку
- Быть дисциплинированным

Учиться наблюдать за своим окружением, осознанно его воспринимать и задумываться над, тем, что увидели и услышали

Учащийся 2 года обучения должен знать:

- Как работать отдельными частями тела
- Построение танцев
- Вариации танцев
- Синхронное исполнение танцев
- Постановку формы тела
- Технику движений танца .

Должен уметь:

- Синхронно исполнять вариацию танца
- Держать осанку
- Самостоятельно танцевать вариации в рисунках танца
 - Выполнять движения под музыку

Учащийся 3 года обучения должен знать:

- Как управлять своим телом
- Азбуку танца
- Характер танца
- Вариации танца
- Партерные упражнения

Должен уметь:

- Развивать свои таланты
- Чувствовать музыку
- Работать в паре
- Вариации отдельных танцев
- Быстро координировать движения

- Управлять телом
- Синхронное исполнение движений
- Демонстрировать свои навыки перед зрительской аудиторией
- Физически справляться с усложненными движениями.

Содержание программы.

Учебно-тематический план 1-го года обучения

№ п/п	Тема занятий	Всего	Теория	Практика	Формы аттестации и контроля
1	Вводное занятие	1		1	Устный ответ
2	Игры развивающие	3	1	2	Игра
3	Правило этикета в танце	1		1	Игра
4	Разминка	4	1	3	Наблюдение педагога
5	Позиции рук и ног, корпуса, линии тела	4	1	3	Наблюдение педагога
6	Рисунок на детский тематический танец	1		1	
7	Детский танец	4	1	3	Наблюдение педагога
8	Концертная программа в школе Осенний бал	1		1	Выступление

	Новогодний танец:	7	1	6	Выступление
	Новогодняя развлекательная программа	1		1	Выступление
	Детский тематический танец:	6	1	5	Выступление
	Беседа «война 1941» Просмотр военных танцев	1		1	Беседа
	Отчётный концерт	1		1	Выступление
	Итого	36	6	30	

Учебно-тематический план 2-го года

2.2. обучения

№	Название раздела, тема	Всего	Теория	Практика	Формы аттестации и контроля
1	Вводное занятие	1		1	Устный ответ
2	Разминка	8	2	6	Наблюдение педагога
3	Рисунок на тему изучаемого танца	1		1	Наблюдение педагога
4	Танец тематический	7	1	6	Наблюдение педагога
5	«Осенний бал «концертная программа	1		1	Выступление
6	Новогодний танец:	7	1	6	Выступлени е

7	Новогодняя концертно-развлекательная программа.	1		1	Выступление
	Просмотр учебного видео «Современна хореография»	1		1	Беседа
	Тематический танец с элементами современной хореографии	8	2	6	Наблюдение педагога
	Отчетный концерт	1		1	Выступление
	Итого	36	6	30	

**Учебно-тематический план 3-й год
обучения**

№	Название раздела, тема	Всего	Теория	Практика	Формы аттестации и контроля
1	Вводное занятие	1		1	Устный ответ
2	Разминка	8	2	6	Наблюдение педагога
3	Просмотр учебного видео	1			Наблюдение педагога
4	Танец на тему осени:	8	1	7	Наблюдение педагога
5	Осенний бал-концертная программа	1		1	Выступление
6	Новогодний танец	8	1	7	Выступление

7	Новогодняя развлекательная программа	1			Выступление
8	Танец «Вальс фигурный»	9	2	7	Наблюдение педагога
9	Отчетный концерт	1		1	Выступление
	Итого:	36	6	30	

Содержание изучаемого материала курса для 1 года обучения.

Каждая тема состоит из теоретической и практической части. Теоретическая часть включает в себя объяснение педагогом необходимых теоретических понятий, показ изучаемых элементов танца, объяснение принципа движения, беседу с учащимися, просмотр видеоматериалов. В данной программе не предусматривается проведение специальных теоретических занятий. Изучение теории входит в каждое учебное занятие.

Практическая часть включает разминку, отработку движений учащимися, составление вариаций из изученных движений и их исполнение. Разучивают тематические танцы по схеме 1 разбор движения, отработка техники под счет, музыкальность. 2 соединение движений в вариацию под счет и музыку. 3 рисунки танца 4 линии корпуса и если есть позиции в паре. 5 Характер танца и сюжетный окрас. 6 Синхронность и музыкальность. С каждым годом движения усложняются и рисунки переходят от простого к более сложному, ритм и музыкальность синкопируется. В конце каждого занятия учащиеся под руководством педагога анализируют свою работу, используя метод взаимооценки.

1. Вводное занятие

1.1. Теория. Знакомство с обучающимися. Введение в образовательную программу. Инструктаж по технике безопасности. Культура поведения на учебных занятиях.

2. Игры подвижные.

2.1. Теория. Объяснения правил игры. Ориентирование в пространстве «Построй рисунок»,» Хлопки»,» Сова»,» Змейка». «Повтори хлопок». На координацию движения «Учитель ученик»,» Зевака».

2.2. Практика. Исполнения игр.

Игры используются в течение всего учебного года .

3. Правила этикета в танце.

Просмотр учебного видео на примере «Формейшин- стандарт и латина.

4. Разминка.

Теория. Объяснение как правильно двигаться отдельными частями тела.

Изоляции. Техника исполнения движений. Беседа о растяжении, расслаблении.

Схема комбинаций.

Практика. Исполнение движений под счет, музыку. Исполнение отдельных фигур. Разучивание вариаций. Многократное повторение на выносливость, динамику и музыкальность.

Разминка проходит в начале занятия в течение всего года.

5. Изучение позиций рук, ног, корпуса.

5.1. Теория. Основные степени поворотов на месте и в движении: целый поворот, половина поворота, поворот по четвертям и восьмым долям.

5.2. Практика. Постановка рук – подготовительная, 1, 2, 3 позиции. Позиции ног - 1, 2, 3: складывание, сгибание, приседание. Изучается по 1,3 позициям. Музыкальный размер - 3/4 или 4/4. Движения, вырабатывающие натянутость всей ноги в колене, подъёме, пальцах, развивающие силу и эластичность ног (изучается по 1 позиции вначале в сторону, вперёд, затем назад). Музыкальный размер - 2/4. (Приложение 1, 2). Тренинг. Упражнения по всем уровням выполняются по заданию преподавателя. Усложнённые варианты и комбинации складываются из простых изученных элементов путем комбинации их между собой, включения шагов в различных направлениях. Исходная позиция (если не указывается специально) – ноги на ширине плеч, стопы параллельно друг другу.

6. Рисунок на тематический анекдот

Воспитательная деятельность

Что воспитанник чувствует под музыку и рисует сюжет на листе бумаги.

Выражает свои эмоции

7. Тематические танцы 1года обучения.

7.1. «Детский танец. Новогодний танец. Детский танец.

7.2. разбор техники танца

7.3. Практика. Отработка отдельных движений, вариаций, синхронность исполнения.

8. Отчетный концерт

Выступление перед зрителем на сцене с танцевальным номером.

Содержание изучаемого программы курса для 2года обучения

1. Вводное занятие

1.1. Теория. Беседа с обучающимися. Введение в образовательную программу. Инструктаж по технике безопасности. Культура поведения на учебных занятиях. План работы на весь год

2. Разминка

Теория. Повторение и объяснение, как правильно двигаться отдельными частями тела. Изоляции. Техника исполнения движений . Практика. Исполнение движений под счет, музыку. Исполнение отдельных фигур. Разучивание вариаций. Многократное повторение на выносливость, динамику и музыкальность.

Разминка проходит в начале занятия в течение всего года.

3. Рисунок на тему изучаемого танца

Воспитательная деятельность рисуем под музыку на листе.

4. Танец тематический «Осенний»

4.1. Теория: Техника исполнения отдельных элементов.

4.2. Практика Соединение отдельных элементов в вариацию танца

4.3. Композиция в рисунок танца.

4.4. Многократное повторение на синхронное исполнения танца под музыку

5. «Осенний бал «концертная программа»

6. Воспитательная деятельность

6. Новогодний танец:

6.1. Теория - Техника исполнения отдельных элементов.

6.2. Практика- Соединение отдельных элементов в вариацию танца

6.3. Композиция в рисунок танца.

6.4. Многократное повторение на синхронное исполнения танца под музыку

7. Новогодняя концертно- развлекательная программа.

8.1. Просмотр учебного видео.

Воспитательная деятельность «Современна хореография»

9. Вариация «Современна хореография»

9.1. Теория -техника исполнения отдельных элементов.

9.2. Практика-соединение отдельных элементов в вариацию

танца 9.3 Композиция в рисунок танца.

9.4. Многократное повторение на синхронное исполнения танца под музыку.

10. Отчетный концерт

Содержание изучаемого программы курса для 3 года обучения.

1. Вводное занятие 1.1Теория. Беседа с обучающимися. Введение в образовательную программу. Инструктаж по технике безопасности. Культура поведения на учебных занятиях. План работы на весь год

2. Разминка

Теория. Повторение и объяснение, как правильно двигаться отдельными частями тела. Изоляции. Техника исполнения движений в фитнесе. Практика. Исполнение движений под счет, музыку. Исполнение отдельных фигур. Разучивание вариаций. Многократное повторение на выносливость, динамику и музыкальность.

Разминка проходит в начале занятия в течение всего года

3. Просмотр учебного видео-

Наглядное представление танцевальных движений и разбор фигур-
воспитательная деятельность

4. Танец на тему осени:

- 4.1. Теория - Техника исполнения отдельных элементов.
- 4.2. Практика- Соединение отдельных элементов в вариацию танца
- 4.3 Композиция в рисунок танца.
- 4.4. Многократное повторение на синхронное исполнения танца под музыку

5. Осенний бал-концертная

программа Воспитательная деятельность

6. Новогодний танец

- 6.1. Теория - Техника исполнения отдельных элементов.
- 6.2. Практика- Соединение отдельных элементов в вариацию танца
- 6.3. Композиция в рисунок танца.
- 6.4. Многократное повторение на синхронное исполнения танца под
музыку

7. Новогодняя развлекательная программа

8. Танец «Вальс фигурный»

- 8.1. Теория - Техника исполнения отдельных элементов.
- 8.2. Практика- Соединение отдельных элементов в вариацию танца
- 8.3. Композиция в рисунок танца.
Многократно
- 8.4. е повторение на синхронное исполнения танца под
музыку

- 8.5. Изучение танца в паре.

9. Отчетный концерт

Методическое обеспечение

Для реализации программы применяются методы и приемы:

1. Метод активного слушания музыки, где происходит проживание интонаций в образных представлениях: импровизация, двигательные упражнения – образы.

2. Метод использования слова, с его помощью раскрывается содержание музыкальных произведений, объясняются элементарные основы музыкальной грамоты, описывается техника движений в связи с музыкой, терминология, историческая справка и др.

3. Метод наглядного восприятия, способствует быстрому, глубокому и прочному усвоению программы, повышает интерес к занятиям.

4. Метод практического обучения, где в учебно-тренировочной работе осуществляется освоение основных умений и навыков, связанных с постановочной, репетиционной работой, осуществляется поиск художественного и технического решения.

5. 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.

Структура занятий

Структура занятий включает в себя три основные части: подготовительную, основную, заключительную.

Подготовительная часть занятия

Общее назначение – подготовка организма к предстоящей работе. Задачами этой части является: организация группы; повышение внимания и эмоционального состояния занимающихся; умеренное разогревание организма. Основными средствами подготовительной части являются: строевые упражнения; различные формы ходьбы и бега; несложные прыжки; короткие танцевальные комбинации, состоящие из освоенных ранее

элементов; упражнения на связь с музыкой и др. Все упражнения выполняются в умеренном темпе и направлены на общую подготовку опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Методические особенности. Продолжительность подготовительной части определяется задачами и содержанием занятия, составом занимающихся и уровнем их подготовки. На эту часть отводится примерно 10-15% общего времени занятия.

Основная часть занятия. Задачами основной части являются: развитие и совершенствование основных физических качеств; формирование правильной осанки; воспитание творческой активности; изучение, и совершенствование движений танцев и его элементов; отработка композиций и т.д.

Средства основной части занятия: упражнения на силу, растягивание и расслабление; хореографические упражнения; элементы современного, бального, народного танца; танцевальные композиции; постановочная работа.

Методические особенности: На данную часть занятия отводится примерно 75-85% общего времени. Порядок решения двигательных задач в этой части строится с учетом динамики работоспособности детей. Разучивание и корректировка новых движений происходит в начале основной части, в конце – отработка знакомого материала.

Заключительная часть занятия. Основные задачи – постепенное снижение нагрузки; краткий анализ работы, подведение итогов. На эту часть отводится 5-10% общего времени.

Основными средствами являются: спокойные танцевальные шаги и движения; упражнения на расслабление; плавные движения руками; знакомые танцы, исполнение которых доставляет детям радость.

Формы контроля и оценки результатов достижения поставленных целей:

-проведение входного контроля, промежуточного и итогового мониторинга методом наблюдения

-беседа с воспитанниками

- участие в праздничных программах, концертах;

Материально- технические условия

Форма одежды учеников. Девочки-чешки, носки, гимнастический купальник, юбка солнцем. Мальчики-шорты черные, белая футболка, чешки.

Спортивный коврик для занятий партером.

4. Список литературы для педагога

1. Барышникова Т. Азбука хореографии. Москва. 2000 год.

2. Ерохина О.В. Школа танцев для детей. Ростов-на-Дону. 2003. год.

3. .Ж.Е. Фирилева, Е.Г.Сайкина «Танцевально - игровая гимнастика для детей. Учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений. - СПб.; «ДЕТСТВО-ПРЕСС»,2000

4.Телегин А.А. Танцуем джайв и рок-н-рол.Ростов-на-Дону.2004г.

5.Картавых Н., Карпович О. Школа танцев для детей.-Спб: «Ленинградское издательство».2011

Электронное приложение

1Электронное периодическое издание.«Танцкейс. Танцы для праздника»№1,№3,2011г.

2.Видиокурс для детей «Танцуй с нами. Вальс,танго,ча-ча-ча»

3.Видиокурс «Школа танцев для детей 6-12 лет»

Список литературы для родителей

1.Нина Рубштейн, Психологические тренинги для танцоров, Москва, 2010-

123с.