

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ГАТЧИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 8
«ЦЕНТР ОБРАЗОВАНИЯ»

Принята
на педагогическом совете
протокол №1 от 30.08.23

«Утверждаю»

Приказ № 207-о от 30.08.2023

директор школы

Безродная Я. А.



**Дополнительная общеразвивающая образовательная программа
художественной направленности
«Ритмика»**

Срок реализации программы: 4 года

Возраст учащихся: 7-11 лет

Составитель:

Светлова Д. А.

**ГАТЧИНА
2023**

Танец, это средство физического и духовного самоусовершенствования человека. Одна из самых больших радостей, ощущение гармонии, красоты в своем собственном теле.

М.М. Фокин

I. Пояснительная записка.

Дополнительная общеразвивающая общеобразовательная программа художественной направленности «Ритмика» создана как основной нормативный документ, регламентирующий образовательный процесс в объединении.

Нормативно-правовые документы

- Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ
- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006 года №06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"
- Письмо Комитета общего и профессионального образования Ленинградской области от 23.01.2020 года № 19-1292/2020 «О методических рекомендациях по разработке и оформлению дополнительных общеразвивающих программ различной направленности»
- Устав МБОУ «Гатчинской СОШ№8 «Центр образования»

Мы живем во времена бурного развития современной и массовой гиподинамии, когда ребенок волей-неволей становится заложником, быстро развивающихся технических систем (телевидение, компьютеры, сотовая связь и т.д.) – все это приводит к недостатку двигательной активности ребенка и отражается на состоянии здоровья подрастающего поколения. Современная школа стоит перед фактом дальнейшего ухудшения не только физического, но и психического здоровья детей. Чтобы внутренний мир, духовный склад детей был богатым и глубоким, необходимы меры целостного развития, укрепления и сохранения здоровья учащихся.

Приходя в школу, дети имеют ограниченный запас двигательных навыков, с нарушенной осанкой, координацией, скованы, неподвижны, либо разболтаны и суетливы.

Необходимо создать условия для коррекции этих недостатков и обогащения запасов двигательных навыков детей.

Ритмика способствует правильному физическому развитию и укреплению детского организма. Развивает художественный вкус, культуру поведения и общения, художественные, творческие и танцевальные способности, фантазию, память, обогащает кругозор. Занятия по ритмике вырабатывают умение правильно и красиво двигаться, укрепляют различные группы мышц, а также развивают волевые качества, так необходимые в дальнейшей жизни: дисциплинированность, трудолюбие, собранность, настойчивость, целеустремленность, самоконтроль.

Программа «Ритмика» является модифицированной общеразвивающей программой художественной направленности.

Программа направлена на художественное воспитание детей через ритмические движения, она актуальна для работы с детьми младшего школьного возраста. Этот возрастной рубеж один из самых ценных этапов в жизни детей. Чрезвычайная подвижность, подражательная активность, сенситивность дошкольника этого возраста говорят о колоссальных потенциальных

возможностях его развития. В то же время дошкольники отличаются быстрой сменой настроения, утомляемостью.

У младших школьников возрастает скорость движений, но точность их еще не высока, много «лишних», неосознанных движений. Недостаточно развито в младшем возрасте мышление, распределение и переключение внимания, что затрудняет обучение и усвоение двигательных навыков.

Прежде чем приступить к приобретению творческих навыков, надо постараться освоить большое количество элементарных движений, выполняемых отдельно каждой частью тела. Именно на предмете «Ритмика» закладываются основы хореографических движений у детей, развивается чувство ритма.

В основу обучения детей младшего возраста положено игровое начало, которое помогает детям осваивать трудные элементы, а также позволяет детям расслабиться и переключить внимание. Коллективная танцевальная деятельность это приобщение учащихся через живое исполнительство к культуре движений, гармоничности, пластической выразительности, динамике, темпу, ритму движения. Кроме того в классе формируется толерантность друг к другу, высокая мотивация к исправлению недостатков, развитие самовоспитания, коллективные требования к каждому участнику совместного труда закладывают базовые свойства личности.

Программа ориентирована на реализацию компенсаторной функции искусства: восстановление эмоционально-энергетического тонуса детей, снятие нервно-психических перегрузок учащихся. Методологическими основаниями данной программы служат современные научные исследования, в которых отражается идея познания школьниками художественной картины мира и себя в этом мире

Уровень усвоения – базовый.

Актуальность – в том, что в процессе усвоения формируются навыки здорового образа жизни, начальные навыки хореографического искусства, познание собственных физических возможностей ребенка, способности жить и работать в коллективе.

Педагогическая целесообразность – подводит каждого ребенка к осознанию, что хореография – это коллективное творчество, но для каждого из них есть место в раскрытии индивидуальных возможностей. Каждый может и должен быть успешным, независимым от отведенной ему роли в танце.

Направленность - художественная.

Цель – формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности, посредством освоения двигательной деятельности через искусство танца.

Задачи.

1. *Обучающие* – направлены на овладение детьми определенным объемом знаний, умений и навыков, формировать мотивации у детей к занятиям Ритмикой.

- Познакомить с различными видами танца, диско, основами бального танца, фитнес-аэробики.
- Формировать интерес к танцевальным культурам народов мира путем знакомства учеников с национальным колоритом.
- Развить интерес к мировой художественной культуре путем знакомства с историей танца и историй танцевальных культур разных народов.
- Развить художественный вкус и представления о прекрасном.
- Формировать у детей основы правильной постановки корпуса.
- Обучить элементарным музыкальным ритмам.

2. *Воспитательные* – направлены на развитие умственных, духовных способностей детей.

- Целенаправленное развитие нравственно-волевых качеств (в процессе овладения навыками исполнения новых движений и совершенствования этих навыков у детей развивает трудолюбие, дисциплинированность, настойчивость в достижении целей, выдержку).
- Развитие у ребенка уверенности в себе, в своих силах.

- Развитие чувства востребованности, реализации своих возможностей. Во время исполнения больших танцев и композиций на праздниках у ребенка возникает не только чувство уверенности в своих силах, его возможности реализуются, он чувствует свою востребованность, нужность.

- Развитие положительных эмоций, дружелюбия, умения общаться со своими сверстниками. Танцуя на уроках, праздниках, ученик получает одобрение со стороны педагогов, родителей, одноклассников, получает признание своих способностей, удовлетворение и радость от результатов своей работы, от достижения целей. Танцуя и играя с одноклассниками, он учится общаться со сверстниками, радоваться результатам общего дела.

- Развитие крепкой мышечной структуры у ребенка, формирование навыков здорового образа жизни.

3. *Развивающие* – направлены на:

- Развитие произвольности процессов внимания и всех видов памяти (зрительной, слуховой и мышечной).

- Развитие всех видов координации: нервной, для которой характерно чувство ритма, равновесия, поз, осанки, развитие запоминания движений; мышечной, для которой характерно групповое взаимодействие мышц, которое обеспечивает устойчивость телу при ходьбе, беге и других движениях; двигательной, то есть процесса согласования движений, звеньев тела в пространстве и во времени одновременно и последовательно; музыкально-ритмической, то есть умение согласовывать движение частей тела в пространстве и во времени под музыку.

- Развитие навыков ориентации в пространстве.

- Развитие танцевального шага, прыжка, устойчивости.

- Развитие силы и выносливости организма, укрепление опорно-двигательного аппарата, эластичности мышц, правильной подвижности суставов.

Принципы построения программы.

- *Доступность и последовательность.* Требуется постановка перед учащимися задач, соответствующих их силам, постепенного повышения трудностей осваиваемого учебного материала и соблюдения в обучении элементарных дидактических правил: от известного к неизвестному, от легкого к трудному, от простого к сложному.

- *Наглядность.* Наглядное восприятие способствует более глубокому и точному усвоению музыкально – ритмических упражнений, повышает к ним интерес. Используются различные приемы наглядности: прослушивание музыкальных произведений, демонстрация упражнений, словесный разбор средств музыкальной выразительности в сочетании с описанием техники движений; изучение схем, рисунков, наглядных пособий.

- *Учет возрастных особенностей.* Методика преподавания в своей основе опирается на профессиональные хореографические требования, однако учитывается разнородный состав учащихся и ограниченность во времени (1 час в неделю).

Возраст детей

Возраст обучающихся детей по программе художественной направленности 7-11 лет.

Реализация программы;

Заниматься ритмикой могут дети, не имеющих тяжелых хронических заболеваний внутренних органов и психических расстройств.

Реализация данной программы подразумевает наличие учащихся начальной школы с 1-4 класс.

1 класс – 7-8 лет;

2 класс – 8-9 лет;

3 класс – 9-10 лет;

4 класс – 10-11 лет.

Срок реализации данной программы – 4 года.

Режим занятий.

Количество человек в группе 25-30.

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 часу (33 часа) в 1 классе, 1 раз в неделю по 1 часу (34 часа) 2-4 класс.

Ожидаемые результаты и способы их проверки.

К концу обучения у воспитанников сформируются:

Личностные результаты

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания,
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении целей.

Предметные результаты

- будут выполнять ритмические комбинации,
- произойдет развитие музыкальности (формирование музыкального восприятия, представления выразительных средствах музыки),
- произойдет развитие чувства ритма,
- будет сформировано умение характеризовать музыкальные произведения ,
- будет сформировано умение согласовать музыку и движение.

Метапредметные результаты

- научатся обнаруживать ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- смогут анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда,
- смогут увидеть красоту движений,
- смогут управление эмоциями.

На уроках ритмики формируются следующие универсальные учебные действия (УДД):

Личностные УУД:

- Осознание особенностей танцевальной культуры России, своего региона, разных культур и народов мира, понимание представителей другой национальности;
- Личностное освоение содержания танцевальных образов (лирических, эпических, драматических) на основе ассоциативных связей музыки и танца;
- Осмысление взаимодействия искусств как средства расширения представлений о содержании танцевальных образов, их влиянии на духовно-нравственное становление личности;
- Понимание жизненного содержания народной, классической и современной музыки, выявление ассоциативных связей музыки с танцем, изобразительным искусством, кино, театром в процессе освоения танцевальной культуры своего региона, России, мира.

Познавательные УУД:

- Стремление к приобретению танцевального опыта различных жанров и стилей;
- Формирование интереса к специфике деятельности и особенностям танцевальной культуры своего края, региона;
- Расширение представлений о связях танца с другими видами искусства на основе художественно-творческой, исследовательской деятельности;
- Усвоение терминов и понятий танцевального языка;
- Применение полученных знаний о танце в процессе самообразования, внеурочной творческой деятельности.

Регулятивные УУД:

- Самостоятельный выбор целей и способов решения учебных задач в процессе восприятия и исполнения танцев различных эпох, стилей, жанров;
- Планирование собственных действий в процессе восприятия, исполнения танца, создания импровизаций при выявлении взаимодействия танца с другими видами искусства;
- Совершенствование действий контроля, коррекции, оценки действий партнёра в коллективной и групповой танцевальной, творческо-художественной, исследовательской деятельности;
- Саморегуляция волевых усилий, способности к мобилизации сил в процессе работы над исполнением танцевальных партий на уроке;
- Развитие критического отношения к собственным действиям, действиям одноклассников в процессе познания танцевального искусства, участия в индивидуальных и коллективных проектах;
- Приобретение навыков работы с сервисами Интернета;

- Оценка воздействия танцев разных жанров и стилей на собственное отношение к ней, представленное в танцевально-творческой деятельности (индивидуальной и коллективной).

Коммуникативные УУД:

- Решение учебных задач совместно с одноклассниками, учителем в процессе танцевально, художественно-творческой, исследовательской деятельности;
- Формирование способности вступать в контакт, высказывать свою точку зрения, слушать и понимать точку зрения собеседника, вести дискуссию по поводу различных явлений танцевальной культуры;
- Формирование адекватного поведения в различных учебных, социальных ситуациях;
- Развитие навыков постановки проблемных вопросов во время поиска и сбора информации о танце, танцовщиках, в процессе восприятия и исполнения танцевальной композиции;
- Совершенствование навыков развёрнутого речевого высказывания в процессе анализа танцевального произведения, её оценки и представления в танцевальных формах работы в исследовательской, внеурочной, досуговой деятельности;
- Выполнения самостоятельных и контрольных работ, работы в творческих тетрадах;
- Знакомство с различными социальными ролями в процессе работы и защиты исследовательских проектов;
- Самооценка и интерпретация собственных коммуникативных действий в процессе восприятия, исполнения танца, театрализаций, драматизаций танцевальных образов.

Информационные УУД:

- Владение навыками работы с различными источниками информации: книгами, учебниками, справочниками, атласами, картами, энциклопедиями, каталогами, словарями, CD-ROM, флешками и Интернетом;
- Самостоятельный поиск, извлечение, систематизация, анализ и отбор необходимой для решения учебных задач информации, её организация, преобразование, сохранение и передача;
- Ориентация в информационных потоках, умение выделять в них главное и необходимое;
- Умение осознанно воспринимать танцевальную, музыкальную и другую художественную информацию, распространяемую по каналам средств массовой информации;

- Развитие критического отношения к распространяемой по каналам СМИ информации, умение аргументировать её влияние на формирование музыкального вкуса, художественных предпочтений;
- Применение для решения учебных задач, проектно-исследовательской деятельности, информационных и телекоммуникационных технологий: аудио- и видеозаписи, электронная почта, Интернет;
- Увеличение количества источников информации, с которыми можно работать одновременно при изучении особенностей танцевальных образов разных эпох, стилей;
- Осуществление интерактивного диалога в едином информационном пространстве танцевальной культуры.

Планируемые результаты

По окончании 4 года обучения обучающиеся научатся:

наблюдать за многообразными явлениями жизни и искусства, выражать своё отношение к искусству, понимать специфику танца и выявлять родство художественных образов разных искусств, различать их особенности;

выражать эмоциональное содержание танцевальных произведений в процессе их исполнения;

проявлять инициативу в организации и проведении концертов, театральных спектаклей, выставок и конкурсов, фестивалей и др.;

разбираться в событиях отечественной и зарубежной культурной жизни; владеть специальной терминологией, называть имена выдающихся отечественных и зарубежных танцовщиков и крупнейшие танцевальные центры мирового значения (театры оперы и балета, концертные залы, музеи);

определять стилевое своеобразие классической, народной, религиозной, современной музыки, музыки разных эпох;

применять ИКТ для расширения опыта творческой деятельности в процессе поиска информации в образовательном пространстве сети Интернет.

Оценка результативности

- Выступления на тематических школьных праздниках (Новый Год, 8 марта, Валентинов День).
- Участие в Дне открытых дверей школы;
- Проведения праздника «День танца» (для родителей);

- Участие в танцевальном конкурсе «Танцуют все».
- Визуальный контроль.
- Проведение открытого урока для родителей.

Реализации дополнительной общеразвивающей программы.

- Учебный план
- Календарно-тематическое планирование
- Расписание занятий
- Календарный учебный график
- Журнал учета посещаемости

Учебно-тематический план

	1 класс			2 класс			3 класс			4 класс		
	Теория	Практика	Всего	Теория	Практика	Всего	Теория	Практика	Всего	Теория	Практика	Всего
Вводное занятие	1	-	1	-	-		-	-		-	-	
Гимнастика для всех групп мышц и опорно-двигательного аппарата	1	9	10	1	9	10	1	9	10	-	10	10
Азбука музыкальной грамотности	1,5	1,5	3	1,5	1,5	3	1,5	1,5	3	0,5	1,5	2
Танцевальный материал	-	10	10	-	10	10	-	10	10	-	11	11
Игровой материал	1	4	5	-	4	4	-	4	4	-	3	3
Творческая мастерская	-	-		0,5	1,5	2	0,5	1,5	2	0,5	1,5	2
Концертная деятельность	-	3	3	-	4	4	-	4	4	-	5	5
Заключительное занятие	-	1	1	-	1	1	-	1	1	-	1	1
Всего:	4,5	28,5	33	3	31	34	3	31	34	1	33	34

III. Содержание образовательной программы.

1 класс.

1. Вводное занятие

- Требование к форме и обуви;
- Правила поведения на занятиях и во время выступления на сцене;
- Правила по технике безопасности;
- Инструктаж по технике безопасности во время следования на концерт или экскурсию.

2. Гимнастика для всех групп мышц и опорно-двигательного аппарата

ТЕОРИЯ

Гимнастика содержит элементы партерного экзерсиса, упражнения способствующие развитию и укреплению мышц, исправлению физических недостатков в осанке, вырабатывающие умение владеть своим телом, совершенствующие двигательные навыки, укрепляющие правильную постановку корпуса, ног, рук и головы, развивающие физические данные, развивающие координацию движений.

ПРАКТИКА

1. Повороты и наклоны головы, упражнения на развитие мышц шеи.
2. Упражнения для улучшения эластичности мышц плеча, предплечья, кисти, развитие подвижности локтевого сустава.
3. Упражнения для развития гибкости поясничного пояса.
4. Упражнения для улучшения подвижности тазобедренного сустава и эластичности мышц бедра.
5. Упражнения на улучшение гибкости коленных суставов.
6. Вытягивание, разворачивание, сокращение стопы, развивающие силу и эластичность берцовых и икроножных мышц, сухожилий пальцев стоп и ахиллова сухожилия, выворотность тазобедренных, голеностопных суставов.
7. Упражнения на напряжение и расслабление мышц тела.
8. Упражнения на улучшение гибкости позвоночника.

9. Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса, спины и поясничного отдела позвоночника.

10. Упражнения на исправление осанки:

- при сутулости (кифозе);
- при седлообразной спине (лордозе);
- при «Х»-образных ногах рекомендуются упражнения растяжения связок в тазобедренном суставе;
- при «О»-образных ногах рекомендуются упражнения на растяжение подколенных связок.

11. Релаксация.

4. Азбука музыкальной грамотности

ТЕОРИЯ

Музыка – это искусство, в котором идеи, переживания, настроения выражены в ритмически организованных сочетаниях звуков. Танец же – это органическое единство музыки и движения. Поэтому каждый танцор должен хорошо разбираться в танцевальной музыке, знать законы ее построения и выразительные средства. Только в этом случае возможны наиболее полная передача характера музыки в движении и правильное, логичное построение композиции. Поэтому в этот раздел включены основные сведения и понятия, которые необходимо знать учащимся для общего раннего развития.

ПРАКТИКА

Практические занятия в этом разделе направлены на развитие музыкальности, чувства ритма, эмоциональной отзывчивости на музыку.

- Прослушивание музыки
- Определить характер музыки
- Музыкальные размеры 2-4, 3-4, 4-4.
- Хлопаем в ладош
- Комбинации на хлопках
- Топаем, хлопаем

Танцевальный материал

ТЕОРИЯ

Раздел включает в себя сведения и понятия, которые необходимы для освоения танцев: построения, перестроения, рисунки танца, отдельные элементы и движения.

ПРАКТИКА

Танцевальные движения

1. Поклон.
2. Сценический шаг.
3. Шаг на полупальцах.
4. Легкий бег.
5. Подскоки на месте с продвижением вперед.
6. Притопы, хлопки в ладоши по одному и в парах.
7. Движение плеч и корпуса:
 - подъем плеч в различном темпе и характере;
 - поочередное выведение плеча вперед;
 - наклоны корпуса вперед, назад в сторону.
8. Боковой галоп.
9. Прыжки по шестой и второй позициям с поочередным выбрасыванием ног вперед.
10. Положения и позиции рук и ног в танцах.
 - руки на поясе (большой палец обращен назад);
 - подбоченившись (кисти сжаты в кулак и поставлены на пояс);
 - девочки придерживают руками юбочку (руки в локтях закруглены);
 - руки убраны за спину.

Танцы

Массовые бальные танцы

1. Танец маленьких утят;
2. Бесконечный корридор;
3. Арам-зум-зум;

4. Джинглбелз
5. Игровая кадрили.

Ритмичные танцы

1. Стирка-м;
2. Мяч;
3. Простой модный рок.

Танцевальные композиции

1. Если нравится тебе, то делай так...;
2. Новогодний хоровод;
3. Танцуйте с нами.

4. Игровой материал

ТЕОРИЯ

Личностному развитию помогают коммуникативные игры. Они снимают психологическое напряжение, дают возможность открыть свой внутренний мир другому человеку. Особенно это важно для учащихся первых классов для лучшей адаптации в новом коллектив

ПРАКТИКА

Игры-тесты на проверку и развитие координации

1. Хлоп, Во!;
2. Хлопни-шлепни;
3. Прыг-скок по I и II-ой позиции
4. Хлоп-ухо-нос.

Игры на внимание, быстроту реакции

1. Ромашка;
2. Атомы-молекулы;
3. Раз, два, три – свое место займи;
4. Паук и мухи;
5. Мартышкины пятнашки;

6. Моль;
7. Космонавты;
8. Воробьи, вороны.

Игры сюжетно-ролевые

1. Волк и зайцы;
2. Кот и мыши;
3. Сова;
4. Тра-та-та не боимся мы кота;
5. Острова;
6. Книжка;
7. Мартышки.

2 класс

Гимнастика

ТЕОРИЯ

Упражнения на те же группы мышц, но с увеличением амплитуды, темпа, количества, усложнением координации.

ПРАКТИКА

- **Поклон по третьей позиции**
- **Упражнения на все группы мышц**
- **Прыжки**
- **Все позиции рук и ног**

2. Азбука музыкальной грамотности

ТЕОРИЯ

Закрепляются знания и навыки, полученный на первом году обучения, продолжается работа над темами характера,, темп музыки и передача их в движении на новом музыкальном материале.

Новое – строение музыкальной речи (музыкальная фраза, музыкальное предложение), метроритм, слабые и сильные доли, акцент, музыкальный размер,

ПРАКТИКА

- Комбинации на хлопках
- Музыкальные размеры комбинации
- Темп
- Ритм
- Ритмические рисунки, хлопки, топотушки.

Танцевальный материал

ТЕОРИЯ

Закрепляются знания и навыки, полученные в первый год обучения, продолжается работа над темпами, характерами, динамическими оттенками в музыке и передача их в движении.

ПРАКТИКА

Танцевальные движения

1. Прыжки по разным позициям, в комбинации с паузами.
2. Шаг-приставка в сторону, в повороте, в комбинации с шагами.
3. Шаги в повороте вправо и влево.
4. Шаги вперед-назад с окончанием.
5. Вынос ноги на каблук, носок, вперед и в сторону.
6. Хлопки в разнообразных ритмических комбинациях в сочетании с

шагами, подскоками.

7. Шоссе с шаг-приставкой.
8. Шаг – кик.
9. Подскоки, подскоки в повороте.
10. Шаг – точка (теп) с окончанием на подушечку вперед-назад, на каблук.

Для медленного вальса:

11. Релеве.
12. Основной вальсовый ход вперед-назад.

Танцы

Массовые бальные танцы.

1. «Ладони».

2. «Полька тройками».
3. «Конькобежцы».
4. «Большая прогулка».
5. «Полька дружбы».
6. «Берлинская полька».
7. «Снежный ком».
8. «Как хорошо».
9. «Вальс раз – два - три».
10. «Буги-вуги ОК».

Ритмичные танцы

1. «Кузнечик».
2. «Стирка М».
3. «Автостоп».
4. «Модный рок».
5. «Золотой петушок».

Построение и перестроение.

1. Из колонны в линию и обратно.
2. Перестроение из колонны в пары, из пар в линии по четыре.
3. Круг (сужение и расширение круга, внутренний круг, внешний круг), шене по кругу.
4. Рисунки – воротца, змейка, спираль.

Игровой материал

ТЕОРИЯ

Поддержать двигательную активность, развитие координации, внимания, Отработка материала полученного на первом году обучения.

ПРАКТИКА

1. «Кружки – прыжки - воротца».
2. «Раз-два-три место свое найди».

3.«Шел козел по лесу».

4.«Лавота».

5.«Медведь» и др.

5. Творческая мастерская

1. Индивидуальные комбинации из простых движений в ритме Б-Б-М;

2. Конкурс поклонов, с использованием танцевальных движений на 8 счетов (4 т.-2/4);

3. Комбинации из простых танцевальных движений на 16 счетов (8 т. – 2/4).

6. Концертная деятельность

Выступления на школьных праздниках

1. Новый год;

2. День святого Валентина;

3. 8 марта;

4. День открытых дверей школы;

5. Контрольный урок для родителей.

3 класс

Гимнастика

ТЕОРИЯ

Упражнения на те же группы мышц, но с увеличением амплитуды, темпа, количества, усложнением координации.

ПРАКТИКА

- Упражнения для всех групп мышц
- Партерные упражнения
- Упражнения на гибкость
- Комбинации, вариации
- Танцевальные комбинации

2. Азбука музыкальной грамотности

ТЕОРИЯ

Закрепляются знания и навыки, полученный на втором году обучения, продолжается работа над темами характер, темп музыки, размер длительности, сильные и слабые доли, передача их в движении на новом музыкальном материале.

Новое – такт и затакт, ритм и ритмический рисунок.

ПРАКТИКА

- **Прослушивание музыки**
- **Слабая, сильная доля**
- **Этюды на ритм упражнения**

Танцевальный материал

ТЕОРИЯ

- **Дети учатся выразительно, правильно и ритмично выполнять под музыку основные движения, например ходьба, прыжки несложные комбинации.**

ПРАКТИКА

Танцевальные движения

1. Бит-шаг
2. Притопы по VI позиции в ритмических комбинациях, в комбинации с шагами
3. Основной ход «Рилио»
4. Шаги с каблука с акцентом
5. Основные движения к ча-ча-ча:
 - перенос веса с ноги на ногу;
 - раскрытие;
 - открытое шассе влево-вправо;
 - основное движение без поворота;

- рука к руке;
- стоп-поворот.

Танцы

Массовые бальные танцы

1. «Сиртаки»
2. «Казачок»
3. «А-ха-ха»
4. «Круговая кадрили»
5. «Линейная кадрили»
6. «Братец Луи»

Бальные танцы

1. «Рилио» 1-2 рисунок
2. «Ча-ча-ча»
3. «Меренга»

Диско-танцы

1. «Зоопарк»
2. «Стирка Б.»
3. «Макарена»
4. «Веселый рок»
5. «Веселый мяч»
6. «Модный рок» с переходом в новую пару
7. «Вару-вару»

Построение и перестроение

1. Перестроение из линий в диагональ, проход по диагоналям – «прочес»
2. Танцевальные ходы по Л.Т. лицом, спиной, боком, против Л.Т., индивидуально, парами.

Игровой материал

ТЕОРИЯ

- Развитие внимательности и координации
- Ориентация в пространстве
- Сложные движения через игру
- Музыкальные упражнения

ПРАКТИКА

- 1.«Ах как мыши надоели».
- 2.«Ручеек».
- 3.«Дед Мороз, индейцы».
- 4.«Горка, змейка, елка, снежный ком» и др.

5. Творческая мастерская

1. В группах по 4 человека придумать рисунка к танцу «А-ха-ха» - в форме конкурса;
2. Комбинации из двух-трех движений в ритме М-М-Б-Б-М.

6. Концертная деятельность

Выступления на школьных праздниках

6. Новый год;
7. День святого Валентина;
8. 8 марта;
9. День открытых дверей школы;
10. Контрольный урок для родителей.

4 класс

1. Гимнастика

ТЕОРИЯ

Упражнения на те же группы мышц, но с увеличением амплитуды, темпа, количества, усложнением координации.

ПРАКТИКА

- Упражнения на все группы мышц
- Упражнения в партере
- Прыжки
- Танцевальные комбинации
- Танцевальные этюды,
- Сочинение маленьких комбинаций

Азбука музыкальной грамотности.

ТЕОРИЯ

Закрепляются знания и навыки, полученный на третьем году обучения, продолжается работа над темами характер, темп музыки, размер длительности, сильные и слабые доли, передача их в движении на новом музыкальном материале.

ПРАКТИКА

- Характер танцевальных этюдов
- Темп, ритм,
- Форте и пиано.
- Фраза, квадрат

2. Танцевальный материал.

ТЕОРИЯ

Повторение и отработка пройденного материала за прошедший год, совершенствование двигательных навыков, учитывая психофизические навыки этого возраста отрабатываем танцевальный материал.

ПРАКТИКА

Танцевальные движения

для «Медленного вальса»

- поднимание и опускание на п/п в VI позиции.
- шаги вперед с п.н., подтягивая л.н.

- шаги назад с л.н., подтягивая п.н.

2. Для «Ча-ча-ча»

- рука к руке
- стоп - поворот вправо-влево
- Нью-Йорк

3. Базовые движения фитнес-аэробики.

March – н.н. поднимаются на 90°, корпус идет навстречу колену, р.р. «маршируют», локти свободны.

Jog - бег, н.н. сзади поднимаются до ягодиц, р.р. могут быть или одноименными, или разноименными.

Skip - «и» - замах назад п.н., р.р. согнуть в локтях перед собой, локти в стороны, «раз» - п.н. вынести в точку на воздух вытянутым носком, п.р. право, л.р. вперед, «и два» - то же с л.н., р.р. поменять.

Knee – «и» - соскок на две н.н., «раз» - колено п.н. поднимается вперед на 90°, носок не у колена, «и два» - то же с л.н.

Cross – «раз» - шаг п.н. в л. сторону накрест перед л.н., «два» - шаг л.н. в л. сторону, «три» - шаг п.н. назад-вправо, «четыре» - шаг л.н. накрест перед правой вперед-вправо, р.р. «шагают».

V-step – «раз» - шаг п.н. вперед-вправо, «два» - шаг л.н. вперед-влево, «три» - шаг п.н. назад-влево, «четыре» - шаг л.н. назад-влево, р.р. «шагают».

Танцы.

Массовые бальные танцы.

1. «Летка-енька».
2. «Разрешите пригласить».

Бальные танцы.

1. «Сударушка».
2. «Рилио» 3-4 рисунок.
3. «Ча-ча-ча».
4. «Медленный вальс».

Фитнесс-композиция с использованием предметов

Возможно соединение конкурсных индивидуальных композиций в общую.

Построение и перестроение

Поочередное вступление (полифония) с отставанием на 4 счета (2т 2/4), 8 счетов (4т 2/4), учащиеся начинают делать движения по очереди, вступая на начало каждого третьего, пятого такта. Установление последовательности и чередования.

4. Игровой материал

1. Третий лишний наоборот;
2. Летели дракончики;
3. Телеграмма;
4. Командир и разведчик;
5. Индейцы;
6. Роботы.

5. Творческая мастерская

Индивидуальные композиции на 4-5 человек из 4-5 базовых движений фитнес-аэробики.

6. Концертная деятельность

Выступления на школьных праздниках

11. Новый год;
12. День святого Валентина;
13. 8 марта;
14. День открытых дверей школы;
15. Контрольный урок для родителей.
16. Участие в городском конкурсе «Танцуют все».

Методическое обеспечение программы

Тема	Форма занятий	Приемы учебно-воспитательного процесса	Формы подведения итогов по разделам
Вводное занятие	Лекция, беседа	Рассказ	Обсуждение, игра
Гимнастика для всех групп мышц и опорно-двигательного аппарата	Групповые с отработками индивидуальных умений и навыков	Игры на воображение, упражнение на развитие гибкости, пластичности, силы мышц	Открытый урок для родителей
Азбука музыкальной грамотности	Групповые с отработками индивидуальных умений и навыков, игры	Разучивание стихотворных форм для овладения танцевальными движениями, показ (исполнение) педагогом. Игры «Ожившая скульптура», «Море волнуется раз...», «Светофор», игры на развитие воображения, упражнения на развитие танцевальности, прослушивание и анализ музыкального материала	Открытый урок для родителей, конкурсы ритмичных комбинаций
Танцевальный материал	Групповые	Хореографическо-тренировочные упражнения, показ (исполнение) педагогом, разучивание танцевальных движений, комбинаций, композиций, исполнения в различных рисунках, перестроениях	Открытый урок для родителей
Игровой материал	Групповые	Игры на развитие координации, внимание, быстроту реакции, развитие воображения, актерского мастерства	Школьные праздники
Творческая мастерская	Групповые с отработками индивидуальных умений и навыков	Сочинение и показ индивидуальных упражнений от отдельных движений до целых комбинаций	Конкурсы, отбор лучших для исполнения всем классом, открытый урок для родителей
Концертная деятельность	Групповые	Выступления	Концерт

Заключительное занятие	Беседа, игра, дискуссия	Игры, эстафеты, шуточные конкурсы	Отбор пары года
------------------------	-------------------------	-----------------------------------	-----------------

Материально – техническое обеспечение кабинета.

1. Учебный кабинет.
2. Магнитофон.
3. Фортепиано.
4. Фонотека; диски.

Педагог должен проявлять определенную гибкость в подходе к каждой конкретной группе учащихся, творчески решать вопросы, которые ставит перед ним учебный процесс, учитывая при этом состав группы, физические данные и возможности учащихся. Педагог может перенести изучение в следующий класс или вовсе исключить из программы те движения, прохождение которых окажется недоступным данному классу в связи с ограниченностью возможностей учащихся. С другой стороны, в зависимости от необходимости, педагог может расширить тот или иной раздел программы. Возможно также некоторое изменение в порядке прохождения материала.

Литература для педагога

1. А.Я. Ваганова «Основы классического танца», изд. «Искусство», 1948г.
2. Л. Бондаренко «Методика хореографической работы в школе и внешкольных заведениях», изд. «Музычна Украина», 1985 г.
3. В.А. Звездочкин «Учебное пособие для студентов высших и средних учебных заведений искусств и культуры», изд. «Феникс», 2003 г.
4. Тед Эндрюс «Магия танца», изд. «REFL-book», 1996 г.
5. МэксинТобиас и Мэри Стюарт «Растягивайся и расслабляйся», изд. «Физкультура и спорт», 1994 г.

Литература для родителей

1. Руднева С.Д. «Ритмика». Москва, «Просвещение», 1972 г.
2. Конорова Е. «Методическое пособие по ритмике». Москва, 1973 г.
3. Шукшина З. «Ритмика». Москва, Музыка, 1976 г.

Приложения:

1. Календарно-учебный график

2. Диагностика результатов обучения

Приложение 1.

Календарный учебный график к программе на 2023-2024 год

Начало учебного года: 01.09.2023

Окончание учебного года: 27.05.2024

Режим занятий: 34 часа в течение учебного года;

1 раз в неделю по 1 часу в соответствии с требованиями СанПиНов.

Продолжительность занятий: 1 академических часа.

Продолжительность периода обучения: 34 недели

№ группы	кол-во уч-ся	кол-во часов в неделю	кол-во часов за п-д обучения
группа №1	25-30	1	34
группа №2	25-30	1	34
группа №3	25-30	1	34
группа №4	25-30	1	34
группа №5	25-30	1	34
группа №6	25-30	1	34
группа №7	25-30	1	34
группа №8	25-30	1	34
группа №9	25-30	1	34
группа №10	25-30	1	34
группа №11	25-30	1	34

Регламентирование образовательного процесса на неделю:

- Продолжительность учебной недели – 6 дней

Регламентирование образовательного процесса в день:

- с 11.00 до 20.00
- продолжительность занятия:

- 45 минут

Перемены:

- между занятиями в дополнительном образовании предусмотрены перемены по 10 минут

Каникулы:

Осенние: 28.10.2023 - 05.11.2023

Зимние: 31.12.2023 – 08.01.2024;

Весенние: 25.03.2024 – 02.04.2024;

Летние: не менее 8 недель

Дополнительные каникулы для первоклассников (кружки «Моя письменная речь», «Английский без границ», «Ритмика»): 10.02.2024-18.02.2024

10. Выходные и праздничные дни: 23.02.2024; 08.03.2024; 01.05.2024; 09.05.2024

Режим работы в каникулы:

организация конкурсов, концертов, лагерей (в том числе выездных) по желанию родителей

Организация промежуточной и итоговой аттестации:

- промежуточная и итоговая аттестация в дополнительном образовании проводится согласно локально-нормативным актам ОУ с 25 апреля по 25 мая 2024 года

Режим работы: по учебному расписанию

Диагностическое исследование: проводится 2 раза: в начале и в конце периода обучения.

Место проведения занятий: МБОУ «Гатчинская СОШ№8 «Центр образования».

Приложение 2

КРИТЕРИИ ОЦЕНОК

Низкий уровень: Неточное запоминание нового материала, танцевальных движений, отсутствие синхронности, исполнение не в полную силу, боязнь сцены

Средний уровень: Освоение нового материала, танцевальных комбинаций, но неуверенное исполнение, без артистизма и образности.

Высокий уровень : Исполнение хореографических номеров и комбинаций в заданной манере, артистично и легко. Освоение всех упражнений программы. Умение работать на сцене. Сохранение рисунка танца.

№	Список учащихся	Танцевальн ые данные			Музыкальн ость			Техника исполнения			Импровизац ия			Артистизм			Восприятие нового материала			Итог	Примечания
		с	я	м	с	я	м	с	я	м	с	я	м	с	я	м	с	я	м		
1																					
2																					
3																					
4																					
5																					
6																					
7																					
8																					
9																					
10																					
11																					
12																					
13																					
14																					
15																					
16																					

