

Администрация города Дзержинска Нижегородской области
Департамент образования администрации города Дзержинска
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Дворец детского творчества» г. Дзержинска
(МБУ ДО «Дворец детского творчества»)

Принята
на заседании педагогического совета
МБУ ДО «Дворец детского творчества»

Протокол № 4 от 27.08 2020 г.

Утверждена
приказом директора МБУ ДО
«Дворец детского творчества»

Приказ от 01.09.2020 г № 105-п



***Дополнительная общеобразовательная
(общеразвивающая) программа
художественной направленности
по основам хореографии «Ритмика»***

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель: Соловьева Екатерина Викторовна,
педагог дополнительного образования
первой квалификационной категории;

г. Дзержинск
2020 год

1. Пояснительная записка

Искусство хореографии вносит определенный вклад в художественно-эстетическое воспитание детей, оказывает комплексное воспитательное влияние на физическую и духовную культуру человека.

Ритмика, как основа хореографии, способствует правильному физическому развитию и укреплению детского организма, формированию эстетического вкуса, культуры поведения и общения, художественно - творческих и танцевальных способностей, фантазии, памяти, обогащению кругозора ребенка. В процессе занятий у детей развивается чувство ритма, музыкальный слух и память, совершенствуются двигательные навыки, развивается пространственная ориентация, улучшается осанка, формируется чёткость и точность движений.

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа по основам хореографии «Ритмика» (далее – программа) имеет *художественную направленность*, относится к ознакомительному уровню реализации и разработана в соответствии с требованиями Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Концепции развития дополнительного образования детей, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 г за №1726-р, приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной распоряжением Правительств Российской Федерации от 29 мая 2015 г. N 996-р, «Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования», утвержденными постановлением Главного государственного врача Российской Федерации от 04.07.2014 г. № 41, составлена на основе Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, утвержденных Письмом Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015 г. N 09-3242. Программа является модифицированной, так как в ее основе лежат программа «Пластика движений» (автор Пряхина О.В.) и «Программа воспитания творческой личности средствами хореографии» (авторы Нарская Т.Б, Ивлева Л.Д.)

Актуальность программы сегодня осознается всеми, когда очевидным фактором является дальнейшее ухудшение не только физического, но и психического здоровья детей, которые волей-неволей становятся заложниками быстро развивающихся технических систем (телевидения, компьютеры, сотовая связь и т.д.), ведут малоподвижный образ жизни. Всё это приводит к недостатку двигательной активности ребёнка и отражается на состоянии здоровья подрастающего поколения.

Данная программа по основам хореографии «Ритмика», направлена на развитие личности ребенка, поддержание его физического и психического здоровья, формирование социальной, информационно-коммуникативной, креа-

тивной компетентностей, эстетического вкуса, культуры поведения и общения, художественно - творческих и танцевальных способностей, фантазии, памяти.

Отличительной особенностью данной программы является то, что она предполагает только освоение азов хореографии, изучение простейших элементов партерной гимнастики, танцевальных элементов, исполнение простых танцевальных композиций. Занятия ритмикой в игровой форме научат детей ритмическим танцевальным движениям, танцевальным и музыкальным играм, дыхательной гимнастике, через которые ребенок научится чувствовать музыку и психологически раскрепостится.

Адресат программы. Программа рассчитана на детей 8-9 лет, разных по уровню умения и вне зависимости от их природных способностей к занятиям хореографией. Группа обучающихся представляет собой разновозрастной коллектив, постоянного состава, состоящий из мальчиков и девочек. Прием в детское объединение осуществляется без предварительного отбора на основании заявления родителей и при наличии медицинского заключения о состоянии здоровья учащегося. В этом возрасте происходят изменения в протекании основных нервных процессов - возбуждения и торможения. Проявляется самостоятельность, (желание делать все самому, дети требуют доверия от взрослых), сдержанность (умение подчинять свои желания общим требованиям), настойчивость и упрямство (желание добиться результатов, даже если не понимают цели или не имеют средств для их достижения). Костно-мышечный аппарат детей этого возраста отличается большой гибкостью (значительное количество хрящевых тканей и повышенная эластичность клеток). Развитие мелких мышц идет медленно, поэтому быстрые и мелкие движения, требующие точности исполнения, представляют для детей большую сложность. Объем учебного материала должен быть рассчитан по возможностям детей. Особое внимание следует уделять формированию осанки, умению ориентироваться в пространстве, развитию ритмичности, музыкальности. В этом возрасте преобладает наглядно-образное мышление, господствует чувственное познание окружающего мира. Поэтому эти дети особенно чувствительны к воспитательным воздействиям эстетического характера.

Цель программы - формирование и развитие двигательных навыков и творческой фантазии обучающихся средствами хореографического искусства.

Поставленная цель реализуется через ряд *задач*:

Обучающие:

- дать базовые знания по хореографии;
- сформировать навыки выполнения танцевальных упражнений;
- научить детей переживать, мыслить, запоминать и оценивать культуру своих движений.

Развивающие:

- развить физические качества (ловкость, гибкость, выносливость, быстрота, пластика, укрепление мышц спины и опорно-двигательного аппарата), творческие способности, познавательный интерес к танцевальному искусству.

Воспитывающие:

- воспитать чувство коллективизма, способность к продуктивному творческому общению.

Объем и срок реализации программы - 1 год. Общее количество учебных часов по программе составляет 72 часа. Минимальная наполняемость группы первого года обучения - 15 человек.

Форма обучения – очная. Программой предусмотрены групповые занятия. Основная форма обучения – учебное занятие.

Режим занятий. Занятия в коллективе проводятся 2 раза в неделю. Продолжительность занятия 45 минут без перерыва. Содержанием работы на занятиях является музыкально-ритмическая деятельность детей. Они учатся слушать музыку, выполнять под музыку разнообразные движения, танцевать, что дает им возможность воспринимать и оценивать характер музыки (веселая, грустная), развивает способность переживать содержание музыкального образа. Занятия ритмикой эффективны и для воспитания положительных качеств личности. Выполняя упражнения на пространственные построения, разучивая парные танцы и пляски, дети приобретают навыки организованных действий, дисциплинированности, учатся вежливо обращаться друг с другом.

В ходе успешной реализации программы ожидаются следующие *результаты*:

Учащиеся знают:

- основы музыкального движения (ритм, темп, такт, затакт)
- терминологию классического, народного танца.
- простейшие элементы партерной гимнастики
- правила постановки корпуса

Учащиеся умеют:

- пользоваться терминологией классического, народного танца.
- сотрудничать в коллективной деятельности
- самостоятельно танцевать под заданную музыку
- осуществлять информационный поиск, сбор и выделение существенной информации из различных информационных источников
- передавать в движении музыкальный размер и ритмический рисунок, акцентировать шаг на первую долю
- распознавать характер танцевальной музыки
- творчески мыслить и фантазировать в соответствии с музыкальным материалом
- правильно пройти в такт музыки, сохраняя красивую осанку, легкий шаг с носочка

Учащиеся владеют:

- культурой поведения в обществе
- опытом творческой деятельности
- качествами личности: сотрудничество, сопереживание, общительность
- коммуникативными способностями
- потребностью в здоровом образе жизни и физическом самосовершенствовании.

2. Учебный план

Название дисциплины	1 год обучения		Итого		Формы аттестации
	теория	практика	теория	практика	
Ритмика. Азбука музыкальных упражнений	4	12	4	12	Промежуточная - в декабре открытое занятие для родителей. По итогам учебного года – концерт.
Элементы классического танца	4	12	4	10	
Импровизация	2	12	2	12	
Партер	4	8	4	8	
Музыкально-ритмические игры		8		8	
Постановочная работа		12		12	
Итого:			14	62	
			76		

Календарный учебный график по основам хореографии "Ритмика" 2020-2021 уч. год

год обучения		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Всего учебных часов
2 год обучения, 1 группа	групповые	9	9	8	10	6	8	9	9	8	0	0	0	76
		9	9	8	10	6	8	9	9	8				75

Промежуточная аттестация проводится два раза в год в последние недели декабря и мая.

Каникулярное время организуются в сроки, установленные годовым календарным учебным графиком МБУ ДО ДДТ

Каникулярный период 2020-2021 учебного года:

- осенние каникулы (8 календарных дней) с 28 октября 2020 по 04 ноября 2020;
- зимние каникулы (13 календарных дней) с 30 декабря 2020 по 10 января 2021;
- весенние каникулы (8 календарных дней) с 24 марта 2021 по 31 марта 2021.
- летние каникулы (99 календарных дня) с 01 июня 2021 по 31 августа 2021.

Праздничные дни в 2020-2021 учебном году:

04.11.2020 - День народного единства

07.01.2021 - Рождество

23.02.2021 - День защитника Отечества

08.03.2021 - Международный женский день

01.05.2021 - Праздник Весны и труда

09.05.2021 - День победы

12.06.2021 - День независимости

3. Рабочая программа

1. Ритмика. Азбука музыкальных упражнений

Теория: Понятие ритмика. Определения: вступление. Контрастная музыка (тихая - громкая, веселая - грустная). Основные средства музыкальной выразительности: темп (быстрый - медленный), метроритм, ритм (понятие сильной доли). Определение: ориентировка в пространстве.

Практика: Поклон мальчиков, девочек. Повороты вправо, влево. Игра «Передай характер музыки». Танцевальный шаг с носка, шаг на полупальцах, легкий бег, подскоки. Выполнение специальных упражнений (хлопки, прыжки, “стрелочки”, подскоки, притопывания, марш, галоп и т.д.). Упражнения с предметами и без предметов для развития “мышечного чувства”. Построения и перестроения (круг, шеренга, колонна, в пары и др.), игра «Перестройся». Простейшие элементы американской аэробики (махи, приставной шаг, выпады, V – степ). Ритмические игры: «Не зевай», «Музыкальный мяч», «Стоп, хлоп, раз». Танцевальная игра «Стирка», “Минутка”.

2. Элементы классического танца

Теория: Классический танец. Постановка корпуса, ног, рук, правила классического танца. Определения: релеве, деми и гранд плие, батман тандю, сотэ, пор де бра.

Практика: Упражнения на осанку. Положения ног - 1,2,3,6. Положение и позиции рук: подготовительное положение, 1,2,3 позиция. Упражнения для рук: пор де бра. Классический экзерсис: деми плие и гранд плие по позициям. Вытягивание ноги на носок в сторону, вперед по позициям (батман тандю). Подъем на полупальцы по позициям (релеве). Прыжки (сотэ) по 1,6 позиции.

3. Импровизация

Теория: Импровизация. Образ. Сочетание движения с образом. Понятие «жест», «поза». План создания проекта.

Практика: Отработка различных жестов – указательные, запрещающие, утверждающие, просящие, жесты выражающие эмоциональное состояние (радость, печаль). Образ животных (добрый и злой волк, хитрая лиса, веселая лошадка). Образы героев из мультфильмов, сказок. Образы людей, работников (плотник, моляр и т.д.). Проект: танцевальный этюд «Игрушки». Игры: «Отгадай кто я?», «Замри», «Море волнуется раз».

4. Партер

Теория: Партер. Техника выполнения упражнений на полу.

Практика: Упражнения для мышц спины, рук, ног, пресса. Упражнения на развитие подъема стопы. Упражнения для формирования осанки. Упражнения «Бабочка», «Лягушка», «Качельки», «Березка», «Кошечка», «Собачка», “Ножницы”, “Корзинка”, “Лодочка”. Упражнения в парах.

5. Музыкально-ритмичные, подвижные игры

Практика: «Хитрая лиса», «Музыкальный капкан», “День и ночь”, «Кошки-мышки», “Горячий мяч”, эстафеты и т.д.

6. Постановочная работа

Практика: Разучивание танцевальной композиции. Отработка основных движений и рисунков. Отработка синхронности и артистичности танцевального этюда.

Репертуар детский эстрадный танец по выбору педагога.

5. Формы аттестации и контроля

Реализация данной программы в соответствии с Положением о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся предусматривает проведение промежуточной аттестации обучающихся два раза в год: декабрь, апрель-май. Аттестация обучающихся является результатом освоения ими материала за соответствующий период обучения, позволяет выявить динамику изменений образовательного уровня ребенка и определить эффективность функционирования педагогического процесса. Она должна обеспечивать взаимодействие внешней обратной связи (контроль педагога) и внутренней (самоконтроль обучающихся).

Промежуточная аттестация определяет, насколько успешно происходит развитие учащегося и усвоение им программного материала на каждом этапе обучения. Основными формами аттестации и контроля программы являются музыкально-ритмические игры и упражнения, тесты, концерты.

Виды и методы контроля можно разделить на следующие группы:

- *входной*, направленный на выявление требуемых на начало обучения знаний, информации о музыкальном и ритмическом развитии обучающихся. Методы контроля: наблюдение, имитационные, ролевые, драматизации игры, анкеты, педагогические тесты;
- *текущий*, осуществляемый в повседневной работе с целью проверки усвоения предыдущего материала и выявления пробелов в знаниях обучающихся. Методы контроля: фронтальный опрос, беседа, тесты, карточки-задания, наблюдения;
- *тематический*, осуществляемый по мере прохождения темы, раздела и имеющий целью систематизировать знания и умения обучающихся. Этот вид контроля подготавливает обучающихся к зачетным занятиям. Методы контроля: зачет, тесты, сдача элементов танца, творческий проект, практическая работа;

К отслеживанию результатов обучения предъявляются следующие требования:

- индивидуальный характер, требующий осуществления отслеживания за работой каждого ребенка;
- систематичность, регулярность проведения на всех этапах процесса обучения;
- разнообразие форм проведения, повышение интереса к его проведению; всесторонность, то есть должна обеспечиваться проверка теоретических знаний, интеллектуальных и практических умений и навыков обучающихся;

- дифференцированный подход

6. Оценочные материалы

Для определения результатов усвоения программного материала разработан пакет оценочных материалов, который позволяет увидеть результат деятельности каждого ребенка. В качестве критериев диагностики применена классификация образовательных компетенций по А.В. Хуторскому. Она позволяет в целом анализировать результативность образовательного, развивающего и воспитательного компонента программы.

В таблицах мониторинга воспитанности и уровня обучения и личностного развития фиксируются требования, которые предъявляются к ребенку в процессе усвоения им образовательной программы.

Оценка результатов выставляется по пятибалльной шкале: 5 баллов – высокий уровень усвоения материала; 4-3 балла – средний уровень усвоения материала; 2-1 балл – достаточный уровень усвоения материала.

Проведенная диагностика позволяет увидеть и проанализировать динамику уровня воспитанности, обучения и личностного развития детей, занимающихся в детском объединении, что позволяет в дальнейшем вносить коррективы в учебный план программы.

Таблица 1. Мониторинг уровня обученности и личностного развития обучающихся (по А.В. Хуторскому).

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Возможное кол-во баллов	Методы диагностики
Теоретическая подготовка: владение теоретическими знаниями по основным разделам учебного плана программы, владение специальной терминологией	Соответствия теоретических знаний ребенка программным требованиям, осмысленность и правильность использования специальной терминологии	<ul style="list-style-type: none"> - достаточный уровень: ребенок овладел менее чем 1/2 объема знаний, предусмотренных программой, как правило избегает употреблять специальные термины; - средний уровень: объем усвоенных знаний составляет более 1/2, сочетает специальную терминологию с бытовой; - высокий уровень: ребенок усвоил практически весь объем знаний, предусмотренных программой за конкретный период, специальные термины употребляет осознанно и в полном соответствии с их содержанием 	<p>2-1 балл</p> <p>4-3 балла</p> <p>5 баллов</p>	Наблюдение, тестирование, контрольный опрос
II. Практическая подготовка: владение практическими умениями и навыками, предусмотренными программой, развитие творческих навыков	Соответствие практических умений и навыков программным требованиям, креативность в выполнении практических заданий	<ul style="list-style-type: none"> - достаточный уровень: ребенок овладел менее чем 1/2 предусмотренных умений и навыков, в состоянии выполнить лишь простейшие практические задания педагога; - средний уровень: объем усвоенных умений и навыков составляет более 1/2, в основном может выполнять задания на основе образца; - высокий уровень: ребенок овладел практически всеми умениями и навыками, предусмотренными программой, выполняет практические задания с элементами творчества 	<p>2-1 балл</p> <p>4-3 балла</p> <p>5 баллов</p>	Контрольное задание, практическая работа

7. Методическое обеспечение

Методической основой программы является последовательная смена направления танцевальной деятельности: классический танец – народный танец – современный танец. Обучение по данной программе основано на следующих принципах:

- системность
- доступность
- наглядность
- последовательность
- непрерывность

В основе реализации программы – использование современных педагогических технологий:

- **лично-ориентированные** дают возможность ребенку понять себя, пропустить через себя ту деятельность, которой он занимается, самоопределиться и самореализоваться;
- **игровые** направлены на развитие фантазии и воображения, помогают усвоению общественного опыта и развивают способности обучающихся;
- **деятельностные** предполагают включение ребенка в активную творческую деятельность, осуществляя принцип практика – теория – практика;
- **здоровьесберегающие** направлены на формирование бережного отношения к своему физическому и психическому здоровью, формированию социальных навыков, способствующих успешной адаптации детей в обществе.

Задачи программы решаются с помощью различных форм и методов обучения: преодоление пассивности обучающихся через создание проблемных ситуаций, дидактические и спортивные игры, сюжетно – танцевальные постановки, открытых занятий, воспитательные и оздоровительные мероприятия.

Большинство методов основывается на главном – упражнении, реализуемым тремя его разновидностями: повторным методом (выполнять движения, действия, задания определенное число раз), игровым (действия, задания, выполняемые с учебной, воспитательной и тренировочной целями в форме игры), соревновательным (упражнения, задания выполняются в виде соревнований). Большое место в процессе обучения занимают показ и объяснение педагога. Несмотря на самый четкий показ, сложность элемента не всегда позволяет учащимся сразу уловить главное. Поэтому показ сопровождается обязательным объяснением педагога. Показ и объяснение дополняют друг друга.

Методическое обеспечение к разделам данной программы может быть представлено в виде таблицы:

Раздел программы	Форма занятия	Приемы и методы	Дидактический материал
Ритмика. Азбука музыкального движения	Учебное занятие, практическая работа, занятие – игра, занятие – путешествие, занятие – тренинг.	Объяснение, игра, показ, проблемные ситуации	Музыкальное сопровождение
Элементы классического танца. Экзерсис.	Учебное занятие, практическая работа, выполнение упражнений, видеопрактикум, урок-конкурс.	Объяснение, показ, соревнование, самоконтроль, анализ.	Музыкальное сопровождение, демонстрационный материал
Импровизация	Занятие – игра, занятие – фантазирование.	Объяснение, импровизация, игра.	Муз. сопровождение, наглядные пособия,
Партер	Учебное занятие, занятие – игра,	Показ, объяснение.	Муз. сопровождение, мячи, коврики.
Музыкально – ритмические, подвижные игры	Занятие – игра, занятие-конкурс.	Игра, импровизация, соревнование.	Муз. сопровождение, дид. материал
Постановочная работа	Учебное занятие, урок - репетиция, занятие – повторение, калсс-концерт	Показ, оценивание детьми друг друга, анализ, сравнение, рефлексия	Муз. сопровождение, костюмы

8. Условия реализации программы

Программа будет успешно реализована при наличии следующих условий:

материально-технических:

- оборудованный хореографический класс (хореографические станки, зеркала, коврики для разминки);
- магнитофон;
- электронное пианино

кадровых:

- педагог дополнительного образования;
- концертмейстер

методических:

- конспекты учебных занятий
- дидактические материалы
- методические материалы
- специальная литература по программе

9. Материально техническое обеспечение кабинета №2

1. мобильный хореографический станок -4шт
2. цифровое фортепиано Casio-1шт
3. набор мебели для бальных танцев-1шт
4. банкетка-3шт
5. стул п/мягкий-1шт
6. банкетка п/мягкая-2шт
7. музыкальный центр LG- 1шт
8. телевизор Samsung LED-1шт

Список литературы:

9.1. Литература для педагога:

1. Абрамова Г.С. Возрастная психология. – М., 1997.
2. Бекина С.И., Ломова Т.П., Соковнина Е.Н. «Музыка и движение». Москва «Просвещение», 1984 г.
3. Буренина А.И. Ритмическая мозаика. – Спб, 1997г.
4. Золотарева А.В. Дополнительное образование детей: Теория и методика социально-педагогической деятельности – Ярославль: Академия развития, 2004.
5. Лифиц И.В. “Ритмика” – Москва: Асадемо 1999г.
6. Луговская А. «Ритмические упражнения, игры и пляски». – Москва, 1991г.
7. Михайлова Э.И. Ритмическая гимнастика. – М., 1987г.
8. Основы педагогического мастерства./ Под ред. И.А. Зязюна.- М., 1989.

9.2. Интернет ресурсы:

1. <http://www.horeograf.COM>
2. <http://www.dancehelp.ru>
3. <http://nsportal.ru>

9.3. Литература для обучающихся:

1. Жемчугова П. П. Балеты – Санкт-Петербург 2010.
2. Рутберг И. Г. – Пантомима, движение и образ – М. 1981.
3. Базарова Н. П., Мей В. П. - Азбука классического танца – Л. 1983.