

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №30 с.Романовка

Согласовано
Заместитель директора по ВР
Хворост Т.М.

Утверждаю
Директор МБОУ СОШ № 30
с. Романовка
Назаренко А.М.
Приказ № 134 от 30.08.2022 г.



Дополнительная общеобразовательная программа

«Ритмика и танец»

Для обучения детей 8-10 летнего возраста
Продолжительность освоения 1 год.

Разработчик:
Железняк Татьяна Ивановна
Педагог дополнительного образования

2022-2023 уч.гг

Пояснительная записка

Данная программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования к структуре основной образовательной программы. Программа определяет содержание и организацию образовательного процесса на ступени начального общего образования.

Направленность образовательной программы. Программа «Ритмика» представляет дополнительный образовательный курс по спортивно-оздоровительной направленности. Ключевые аспекты программы учитывают цели и задачи образовательной программы и программы развития школы.

Актуальность, педагогическая целесообразность Актуальность проблем художественно-эстетической направленности обусловлена современным социальным заказом на образование и задачами художественного образования школьников, которые выдвигаются в концепции модернизации российского образования. В ней подчеркивается важность художественного образования, использования познавательных и воспитательных возможностей предметов художественно-эстетической направленности, формирующих у обучающихся творческие способности, чувство прекрасного, эстетический вкус, нравственность. Проблема формирования у учащихся эстетического отношения к искусству является одной из приоритетных проблем современной теории и практики эстетического воспитания. Это обуславливает не только интерес к этой проблеме со стороны научно-педагогической общественности, но и необходимость ее теоретического осмысления и верного практического решения.

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.

Основные задачи:

Обучающая: формировать необходимые двигательные навыки, развивать музыкальный слух и чувство ритма.

Развивающая: способствовать всестороннему развитию и раскрытие творческого потенциала.

Воспитательная: способствовать развитию эстетического чувства и художественного вкуса.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения внеурочной деятельности. Программа «Ритмика» ориентирована на формирование гармонически развитой личности.

Планируемые результаты обучения

- **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.
- **метапредметные результаты** – обнаружение ошибок при выполнении учебных 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.

• **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.

Межпредметные связи. Программа составлена с учётом реализации межпредметных связей по разделам: «Музыкальное воспитание», где дети учатся слышать в музыке разное эмоциональное состояние и передавать его движениями. Учащиеся усваивают понятия "ритм", "счет", "размер" и узнают, что музыка состоит из тактов и музыкальных фраз, при этом дети должны учатся различать вступление и основную мелодию, вступать в танец с начала музыкальной фразы. «Ознакомление с окружающим», где дети знакомятся с явлениями общественной жизни, предметами ближайшего окружения, природными явлениями, что послужит материалом, входящим в содержание ритмических игр и упражнений. Каждый танец, который включен в программу, имеет определенные исторические корни и географическое происхождение. Приступая к изучению того или иного танца, учащиеся знакомятся с историей его создания, узнают, в какой стране, у какого народа он появился, в какую страну переместился. Уклад и обычаи, характер и темперамент народа отражаются в танце, и наоборот, изучая танец, учащиеся узнают о тех или иных народах, странах. Самая тесная взаимосвязь прослеживается между ритмикой и физкультурой: и по строению занятия, и по его насыщенности, каждое занятие имеет конкретную цель — тренировать те или иные группы мышц для выполнения различных движений. Регулярные занятия танцами, как и занятия физкультурой, создают и укрепляют мышечный корсет, улучшают работу сердца, нервной системы, укрепляют психику. В ходе занятий учащиеся сталкиваются с понятиями "угол поворота", "направление движения", "доли счета" ($1/4$, $2/4$, $3/4$ и т. д.). Умение ориентироваться в пространстве, необходимость развития и использования абстрактного мышления создает тесную взаимосвязь с изучением математики.

Формы контроля и оценки результатов достижения поставленных целей:

- проведение открытых уроков для родителей;
- участие в праздничных программах, концертах;
- проведение итоговых занятий в конце четвертей.

Сроки реализации

Данная образовательная программа рассчитана на 1 год. Для обучающихся 8-10 летнего возраста. Преподаваемый материал постепенно усложняется новыми элементами.

Организация образовательного процесса

Длительность одного учебного занятия: для детей 8-10 лет - 40 мин.

Содержание учебного предмета «Ритмика и танец»

№	Раздел	Содержание раздела
1	Основные танцевальные правила.	Что такое «Ритмика»? Основные танцевальные правила. Приветствие (поклон), постановка корпуса, игра «Знакомство». Ритмическое исполнение мелодий (хлопки, выстукивание, притопы) игра «Найди музыкальную фразу». Понятия о правой и левой руке. Музыкальные жанры: песня, танец, марш. Характер, темп танцев. Упражнения на ориентацию в пространстве. Паузы в движении. Игра «Сделал – остановись». Понятие «дуэт», «квартет» в танце. Развитие пластики тела. Упражнения на формирование

		правильной осанки.
2	Танцевальные шаги	Танцевальные шаги (шаг-пружинка, шаг с подскоком, приставной шаг). Общеразвивающие упражнения. Ритмическая композиция «Ладшки». Поза исполнителя. Повороты на месте, в движении, наклоны. Диско-танец «Музыкальный». История возникновения, характерные особенности, основные движения, исполнение. Бальный танец «Падеграс». История возникновения, характерные особенности, основные движения. Занятие-игра «Приходи сказка». Марш. Ритмический счет. Перестроения из одной колонны в два круга.
3	Ритмические композиции	Марш. Ритмический счет. Перестроения из одной колонны в два круга. Ритмические схемы. Игра «Дирижер-оркестр». Упражнения на формирование правильной осанки. Ходьба: бодрая, маршеобразная, спокойная; умение пройти под музыку. Бальный танец «Полька». История возникновения, характерные особенности, основные движения, исполнение. Гимнастическое дирижирование (тактирование на музыкальный размер 4/4). Движение по диагонали. Музыкально-подвижные игры для развития музыкальности и слуха. «Запев-припев», «Музыкальное эхо», «Творческая импровизация». Ритмическое исполнение движения «Веревочка с переступающим шагом».

Тематическое планирование учебного предмета «Ритмика и танец» в соответствии с рабочей программой воспитания.

№	Наименование раздела	Кол-во часов	Модуль «Школьный предмет»
1	Основные танцевальные правила.	14	- формировать необходимые двигательные навыки, развивать музыкальный слух и чувство ритма; - способствовать всестороннему развитию и раскрытию творческого потенциала; - способствовать развитию эстетического чувства и художественного вкуса; - выполнение ритмических комбинаций, развитие музыкальности (формирование музыкального восприятия, представления о выразительных средствах музыки), развитие чувства ритма, умения характеризовать музыкальное произведение, согласовывать музыку и движение; - формировать анализ и объективную оценку результатов собственного труда; - способствовать развитию трудолюбия и упорства в достижении целей; - формирование отношения с другими людьми; - формирования художественного вкуса к
2	Танцевальные шаги	9	
3	Ритмические композиции	15	

			хореографическому искусству, профессиональному творчеству;
--	--	--	--

Календарно-тематическое планирование

№	Тема занятия	Кол-во часов	Дата
1.	Что такое «Ритмика»? Основные танцевальные правила. Приветствие (поклон), постановка корпуса, игра «Знакомство».	2	02.09.22
2	Ритмическое исполнение мелодий (хлопки, выстукивание, притопы) игра «Найди музыкальную фразу». Понятия о правой и левой руке.	2	09.09.22
3	Музыкальные жанры: песня, танец, марш. Характер, темп танцев. Упражнения на ориентацию в пространстве.	2	16.09.22
4	Паузы в движении. Игра «Сделал – остановись». Понятие «дуэт», «квартет» в танце.	2	23.09.22
5	Развитие пластики тела. Упражнения на формирование правильной осанки.	2	30.10.22
6	Упражнения на растяжку и развитие пластики тела	2	07.10.22
7	Развитие пластики тела. Упражнения для рук.	2	14.10.22
8	Танцевальные шаги (шаг-пружинка, шаг с подскоком, приставной шаг)	2	21.10.22
9	Общеразвивающие упражнения. Ритмическая композиция «Ладошки»	2	28.10.22
10	Поза исполнителя. Повороты на месте, в движении, наклоны	2	04.11.22
11	Танцевально-ритмическая гимнастика. Позиции рук. Позиции ног.	2	11.11.22
12	Диско-танец «Музыкальный». История возникновения, характерные особенности, основные движения, исполнение	2	18.11.22
13	Бальный танец «Падеграс». История возникновения, характерные особенности, основные движения	2	25.11.22
14	Занятие-игра «Приходи сказка».	2	02.12.22
15	Марш. Ритмический счет. Перестроения из одной колонны в два круга.	2	09.12.22
16	Ритмические схемы. Игра «Дирижер-оркестр»	2	16.12.22
17	Точки класса. Игра «Найди свой путь», «Музыкальные змейки». Движения по линии танца.	2	23.12.22
18	Пластичная гимнастика.	2	30.12.22
19	Упражнения на формирование правильной осанки. Ходьба: бодрая, маршеобразная, спокойная; умение пройти под музыку	2	06.01.23

20	Общеразвивающие упражнения с предметами (мяч)	2	13.01.23
21	Танцевальные шаги (с носка, с подъёмом ноги, согнутой в колене, на месте и в продвижении, на полупальцах с вытянутыми коленями, со сменой положения рук.	2	20.01.23
22	Ритмические композиции. «Ванька-Встанька».	2	27.01.23
23	Бальный танец «Полька». История возникновения, характерные особенности, основные движения , исполнение	2	03.02.23
24	Русский народный танец «Хоровод». История возникновения, характерные особенности, основные движения , исполнение	2	10.02.23
25	Хоровод снежинок	2	17.02.23
26	Занятие –конкурс «В мире музыки и танца».	2	24.02.23
27	Гимнастическое дирижирование (тактирование на музыкальный размер 4/4). Движение по диагонали .	2	03.03.23
28	Музыкально-подвижные игры для развития музыкальности и слуха. «Запев-припев», «Музыкальное эхо», «Творческая импровизация»	2	10.03.23
29	Упражнения для улучшения гибкости (на коврике) Игровой «стретчинг». Упражнения: «змея», « книжка», «маятник»,«ходьба», «замочек», «аист», «бабочка».	2	17.03.23
30	Комплекс упражнений на формирование правильной осанки.	2	24.03.23
31	Синхронность и координация движений под музыку.	2	31.03.23
32	Ритмическая композиция «Гуси»	2	07.04.23
33	Общеразвивающие упражнения. Пантомима. Игра «Мы веселые ребята»	2	14.04.23
34	Ритмическое исполнение движения « Веревочка с переступающим шагом».	2	21.04.23
35	Составление и совершенствование итоговой музыкальной, танцевальной композиции из изученных упражнений	2	28.04.22
36	Выступления перед родителями	2	05.05.23
37	Выполнение контрольных упражнений и связок.	2	12.05.23
38	Исполнение музыкальных композиций из изученных движений.	4	19.05.23 26.05.23