

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования города Новосибирска
«Детская школа искусств №18».

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол № 1
от « 13 » августа 2018г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ОБЩЕЕ ЭСТЕТИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ»**

ПРОГРАММА
по учебному предмету
«РИТМИКА»

Направленность: в области общего эстетического воспитания

Уровень программы: ознакомительный

Возраст учащихся: 7-11 лет

Срок реализации: 4 года

Автор-составитель:
Лутченко Дарья Федоровна,
преподаватель дополнительного образования

Новосибирск 2018

Структура дополнительной общеразвивающей программы

Раздел I. Пояснительная записка

- *уровень программы*
- *актуальность программы*
- *педагогическая целесообразность*
- *цели и задачи программы*
- *отличительные особенности*
- *категория обучающихся*
- *срок реализации программы*
- *формы организации образовательной деятельности*
- *режим занятий*
- *планируемые результаты*

Раздел II. Содержание программы

- *годовые требования по классам*
- *календарно-тематический план*

Раздел III. Формы аттестации и оценочные материалы

- *содержание аттестаций*
- *промежуточный контроль*
- *принципы аттестации*
- *функции аттестации*

Раздел IV. Организационно-педагогические условия реализации программы

- *материально-технические условия реализации программы*
- *учебно-методическое и информационное обеспечение программы*
- *кадровое обеспечение реализации программы*
- *методическое обеспечение реализации программы*

Раздел V. Список рекомендуемой методической литературы

I. Пояснительная записка

Ритмика играет немаловажную роль в деле эстетического и физического воспитания детей. Это связано с многогранностью танца, который сочетает в себе средства музыкального, пластического, спортивно - физического, эстетического развития и образования. В процессе обучения все эти средства взаимосвязаны.

Уровень программы – ознакомительный.

Актуальность программы определяется запросами родителей и потребностью детей в самореализации и проявлении индивидуальности в творчестве.

Педагогическая целесообразность состоит в том, что занятия ритмики положительно влияют на умственное развитие детей: ведь каждое занятие нужно понять, осмыслить, правильно выполнить движения, вовремя включиться в деятельность. Такие занятия создают благоприятные условия для развития творческого воображения учеников.

Цель программы:

Создание условий, способствующих раскрытию и развитию природных задатков и творческого потенциала ребенка в процессе обучения искусству хореографии.

Задачи:

Обучающие:

- формировать необходимые двигательные навыки;
- развивать музыкальный слух и чувство ритма.

Развивающие:

- способствовать всестороннему развитию и раскрытию творческого потенциала.

Воспитательные:

- способствовать развитию эстетического чувства и художественного вкуса.

Отличительные особенности программы - это один из немногих видов деятельности, позволяющий сочетать «несочетаемое»: искусство, пластику, владение телом, спорт, умение общаться, ритмику движения, образ танца.

Категория обучающихся: 7-11 лет.

Срок реализации программы – 4 года.

Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом образовательного учреждения на реализацию предмета общего эстетического воспитания «Ритмика»:

Продолжительность учебных занятий (в неделях)	35
Общее количество часов на аудиторные занятия	35
Количество часов на аудиторные занятия (в неделю)	1

Объем внеаудиторной нагрузки не менее 1 часа в месяц, выраженной в форме посещения и участия в школьных творческих мероприятиях, а также: участие в творческих состязаниях различного уровня, концертные выступления за пределами школы, организованное посещение концертов и музыкальных спектаклей в театрах и концертных залах города. Также это могут быть репетиционные часы для подготовки общешкольных концертов и других мероприятиях, направленных на совершенствование учебно-воспитательного процесса.

Форма занятий: групповая (занятия проводятся в разновозрастных группах, численный состав группы – 9 – 12 человек).

Режим занятий: 1 раза в неделю. Продолжительность одного занятия составляет 1 академический час (45 минут)

Планируемые результаты программы: Наличие эмоционально – ценностного отношения к искусству, физическим упражнениям. Развитие культуры поведения, общения, художественно-творческой и танцевальной способности.

II. Содержание программы

Первый год обучения

1 класс (7 лет)

Основные задачи и навыки:

Вводное занятие:

Учащиеся знакомятся с предметом «Ритмика». Беседа о целях и задачах, правилах поведения на занятиях ритмики, о форме одежды для занятий.

Основы хореографии:

1. Поклон.

2. Обучающиеся знакомятся со следующими понятиями: позиции ног; позиции рук; позиции в паре; точки класса.

3. Разминка: развитие координации, памяти и внимания, увеличение степени подвижности суставов и укрепление мышечного аппарата.

Примерные упражнения:

- наклоны головы вправо, влево, вперед, назад, круговые движения;
- вытягивание шеи вперед из стороны в сторону;
- подъем и опускание плеч (поочередно правого, левого и синхронно обоих);
- круговое движение плечами вперед и назад поочередно правого, и левого;
- наклоны корпуса вперед, назад, вправо, влево;
- повороты корпуса вправо, влево, круговые движения;
- движения рук «волна»;
- подъем рук через стороны вверх и опускание вниз;
- вращение кистей в одну и в другую сторону;
- подъем рук через плечи вверх, вниз, вправо, влево;
- работа бедер вправо, влево, круг, «восьмерка», повороты;
- пружинка на месте по VI позиции;
- перенос веса тела с одной ноги на другую;
- упражнения на развороты стоп из VI позиции в I позицию, поочередно правой и левой, затем одновременно двух стоп.

4. Общеразвивающие упражнения.

Движения по линии танца и диагональ класса:

- на носках, каблуках;
- шаги с вытянутого носка;
- перекаты стопы;
- высоко поднимая колени «Цапля»;
- выпады;
- ход лицом и спиной;
- бег с подскоками;
- галоп лицом и спиной, в центр и со сменой ног.

5. Упражнения на улучшение гибкости:

- наклоны вперед, назад, в стороны, круговые движения;
- ноги во II свободной позиции, наклоны вперед, кисти на полу;
- ноги в VI позиции, наклоны вперед, кисти на полу;
- сидя на полу, наклоны вправо, влево, вперед;
- сидя на полу в парах, наклоны вперед;
- «бабочка»;
- «лягушка»;
- полу шпагат на правую ногу, корпус прямо, руки в стороны;
- полу шпагат на левую ногу, корпус прямо, руки в стороны;
- полу шпагат на правую ногу, руки на пояс, корпус назад;
- полу шпагат на левую ногу, руки на пояс, корпус назад;
- «кошечка»

6. Ритмические комбинации.

Отрабатываются разновидности шагов:

Комбинация «Гуси»:

- шаги на месте; шаги с остановкой на каблук; шаги по точкам (I, III, V, VII);

приставные шаги.

Можно исполнить в народном характере. Схема остается та же, только вместо приставных шагов исполняется «гармошка».

Комбинация «Слоник»:

- шаг приставка, руками «нарисовать» уши;

- шаг назад, руки вытянуть вперед, вверх;
- пружинка на месте, в стороны;
- пружинка назад;
- колено, локоть;
- прыжки.

Дается задание детям «нарисовать» любимое животное. Таким образом выявляются творческие способности учащихся, их воображение и мышление.

Комбинация «Ладочки»

Пары встают лицом друг к другу и делают различные хлопки по одному и в парах. Можно добавить притопы.

7. Диска танцы.

Отрабатываются разновидности шагов:

Танец «Стирка»: имитируется процесс стирки белья.

- два шага вправо, два шага влево, стираем;
- полощем;
- выжимаем;
- развешиваем;
- устали.

Танец «Лимбо»

- приставные шаги вперед-назад;
- приставной шаг вперед, два кик вперед, приставной шаг назад; - приставной шаг вперед, два кик вперед и два хлопка, приставной шаг назад, поворот. Движения повторяются по четырем точкам (1, 3, 5, 7).

8. Занятие-смотр знаний: проводится в конце учебного года.

Знания и умения:

- знать позиции рук, ног, точки класса;
- знать движения, выученные за год;
- знать названия движений и танцев;
- знать танцы, выученные за год.

Второй год обучения

2 класс (8 лет)

Основные задачи и навыки:

1. Закрепляются знания и навыки.

2. Общеразвивающие упражнения:

- простые бытовые шаги на каждую четверть;
 - шаги на полупальцах;
 - шаги с вытянутого носка;
 - шаги на пятках;
 - сочетание шагов на пятках и носках;
 - шаги с высоко поднятыми коленями («цапля»);
 - подъем на полупальцы и опускание на всю стопу по VI позиции;
 - приседания и выпрямление ног по VI, II и I позициям;
 - перенос веса тела с одной ноги на другую;
 - упражнения на развороты стоп из VI позиции в I поочередно правой и левой, затем одновременно двух стоп;
 - упражнения на устойчивость – «цапля». Подъем и опускание согнутой в колене ноги по VI позиции;
 - сгибание ноги с отведением голени назад (в дальнейшем выполняется с продвижением на легком беге);
 - шаг в сторону с приставкой (*раз-два*), два хлопка (*три-четыре*);
 - шаг вперед с приставкой (*раз-два*), два хлопка (*три-четыре*);
 - «пружинка» с шагом (*на затакт – присесть, раз – шагнуть вправо, выпрямляя колени, и – присесть, два – приставить левую ногу к правой, выпрямляя колени*);
 - прыжки по VI позиции в различном темпе и ритме;
 - прыжки трамплинные по I, II и VI позициям;
 - бег с высоко поднятыми коленями («лошадки»); бег с подниманием выпрямленных ног вперед и назад; мелкий бег на полупальцах;
 - подскоки на месте с поворотом вправо, влево.
- Движения по линии танцев:
- на носках, каблуках;

- шаги с вытянутого носка;
- перекаты стопы;
- высоко поднимая колени «цапля»;
- выпады;
- ход лицом и спиной;
- бег с подскоками;
- галоп лицом и спиной, в центр и со сменой ног;
- позиции европейских танцев;
- позиции латиноамериканских танцев;
- линия танца;
- направление движения;
- углы поворотов.

3. Упражнения на улучшение гибкости:

- наклоны вперед, назад, в стороны, круговые движения;
- ноги во II свободной позиции, наклоны вперед, кисти на полу;
- ноги в VI позиции, наклоны вперед, кисти на полу;
- сидя на полу, наклоны вправо, влево, вперед;
- сидя на полу в парах, наклоны вперед;
- «бабочка»;
- «лягушка»;
- полу шпагат на правую ногу, корпус прямо, руки в стороны;
- полу шпагат на левую ногу, корпус прямо, руки в стороны;
- полу шпагат на правую ногу, руки на пояс, корпус назад;
- полу шпагат на левую ногу, руки на пояс, корпус назад;
- «рыбка».

4. Диска танцы.

Танец «Полька»

- галоп по линии танца;
- подскоки по линии танца;
- «Полька» по линии танца;
- хлопучки и прыжки.

Танец по типу «Диско»

- шаг-приставка в сторону (вперед, назад);
- пружинка;
- «треугольник»;
- боковое;
- дорожка вперед;
- дорожка назад;
- приседание по II позиции;
- движения рук.

5.Разучивание танцевальных композиций по выбору педагога.

Разучивание танцев на основе разученных движений и комбинаций.

6. Занятие-смотр знаний. Проводится в конце учебного года

Знания и умения:

- знать танцы, выученные за год;
- уметь ориентироваться в танцевальном классе.

Третий год обучения

3 класс (9 лет)

Основные задачи и навыки:

1. Закрепляются знания и навыки.

2. Общеразвивающие упражнения:

Упражнения на развитие координации:

Координировать – значит согласовывать, устанавливать целесообразные соотношения между действиями.

- приставные шаги и работа плеч: вместе, поочередно;

- приставные шаги и работа головы, повороты, круг;

- перекаты стопы, работа рук: вверх, вниз, в стороны.

3. Упражнения на улучшение гибкости:

- наклоны вперед, назад, в стороны, круговые движения;

- ноги во II свободной позиции, наклоны вперед, кисти на полу;

- ноги в VI позиции, наклоны вперед, кисти на полу;

- сидя на полу, наклоны вправо, влево, вперед;

- сидя на полу в парах, наклоны вперед;

- «бабочка»;

- «лягушка»;

- полу шпагат на правую ногу, корпус прямо, руки в стороны;

- полу шпагат на левую ногу, корпус прямо, руки в стороны;

- полу шпагат на правую ногу, руки на пояс, корпус назад;

- полу шпагат на левую ногу, руки на пояс, корпус назад;

Танец «Кружевница»

- шаг-приставка по одному, в парах;

- приставные шаги по одному, в парах;

- повороты на месте по одному, в парах;

- шаг-поворот по одному, в парах;

- полностью танец по одному, в парах.

Танец «Сударушка»

- шаг по л. т. по одному, движения рук;

- выход в парах;
- приглашение к танцу;
- «расходимся – сходимся».

4. Индивидуальное творчество

Дается задание детям «нарисовать» любимое животное. Таким образом выявляются творческие способности учащихся, их воображение и мышление.

5. Занятие -смотр знаний. Проводится в конце учебного года

Знания и умения:

- знать движения, выученные за год;
- знать названия движений и танцев;
- знать танцы, выученные за год;
- знать танцевальные схемы;
- уметь координировать движения;
- уметь ориентироваться в танцевальном классе;
- уметь танцевать в заданном темпе.

Четвертый год обучения

4 класс (10 лет)

Основные задачи и навыки:

1. Закрепляются знания и навыки.

2. Общеразвивающие упражнения:

- движение по линии танцев, перестроение, диагональ класса;
- упражнения на развитие координации;
- упражнения на улучшение гибкости.

Основные направления подготовки в целом сохраняются с некоторым усложнением задач.

3. Народные танцы:

- баланс;
- притопы;
- ковырялочка;
- окошечко;
- припадания;
- раскрытие;
- повороты;
- переходы из позиции в позицию;
- переходы по рисункам;
- поклон.

4. Эстрадный танец.

Постановка танца под эстрадную музыку с использованием разученного танцевального материала.

5. Занятие-смотр знаний. Проводится в конце учебного года.

Знания и умения:

- знать движения, выученные за год;
- знать названия движений и танцев;
- знать танцы, выученные за год;
- знать танцевальные схемы;
- уметь танцевать в заданном темпе.

Календарно – тематический план

Первый год обучения

1 класс (7 лет)

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов
I четверть		
1	Что такое «Ритмика». Основные понятия.	1
2	Разминка. Поклон.	2
3	Постановка корпуса. Основные правила.	2
4	Позиции рук. Позиции ног. Основные правила.	2
5	Общеразвивающие упражнения.	2
II четверть		
6	Движения на развитие координации. Бег и подскоки.	2
7	Движения по линии танца.	2
8	Игры под музыку. Комбинация «Гуси».	3
III четверть		
9	Комбинация «Слоник».	1
10	Индивидуальные задания.	4
11	Позиции в паре. Основные правила. Танец “Диско”. Элементы танца.	2
12	Комбинация «Ладочки».	2
13	Тренировочный танец «Стирка».	2
IV четверть		
14	Ритмико-гимнастические упражнения.	2
15	Разминка. Основные движения танца “Полька”.	2

	Разучивание движений.	
16	Разучивание танцевальных композиций по выбору педагога.	3
17	Смотр – занятие знаний.	1

Итого:35 часов.

Календарно – тематический план

Второй год обучения

2 класс (8 лет)

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов
I четверть		
1	Обучение ритмике во 2 классе. Беседа о технике безопасности на уроке, при разучивании танцев.	2
2	Разучивание танцевальной разминки.	2
3	Постановка корпуса. Разучивание поклона.	2
4	Танец «Полька».	3
II четверть		
5	Тренировочный танец “Ладошки”. Основные движения, переходы в позиции рук.	3
6	Танец по типу «Вару – Вару».	3
7	Элементы народной хореографии: ковырялочка.	1
III четверть		
8	Элементы народной хореографии: елочка.	1
9	Элементы народной хореографии: гармошка.	1
10	Приставной шаг и каблучные движения.	2
11	Разучивание комбинаций в паре.	3
12	Простейшие танцевальные элементы в форме игры.	3
13	Ритмические упражнения с предметом (мяч, обруч, платок).	1
IV четверть		
14	Синхронность и координация движений, используя танцевальные упражнения.	2
15	Упражнения, развивающие пластику.	2

16	Перегибы корпуса.	2
17	Упражнения на расслабление мышц.	1
18	Занятие – смотр знаний.	1

Итого:35 часов.

Календарно – тематический план

Третий год обучения

3 класс (9 лет)

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов
И четверть		
1	Вводное занятие. Беседа о технике безопасности на уроке, при выполнении упражнений, разучивании танцев.	1
2	Элементы гимнастики.	2
3	Разминка.	1
4	Упражнения на развитие координации.	2
5	Ходьба с координацией рук и ног.	2
6	Азбука ритмической гимнастики.	1
II четверть		
7	Позиции рук. Основные правила.	2
8	Позиции ног основные правила.	2
9	Позиции в паре.	2
10	Шаг польки.	1
III четверть		
11	Галоп, подскоки в повороте.	3
12	Работа над растяжкой.	2
13	Танцевальный шаг в русском характере.	2
14	Понятие «линия танца».	1

15	Понятие «перестроение из линии в круг и обратно».	1
16	Танец «Кружевница».	2
IV четверть		
17	Понятие «колонна».	2
18	Танец «Сударушка».	2
19	Разучивание танцевальных композиций по выбору педагога.	3
20	Занятие – смотр знаний.	1

Итого:35 часов.

Календарно – тематический план

Четвертый год обучения

4 класс (10 лет)

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов
I четверть		
1	Введение в мир танца. Правила техники безопасности в танцевальном зале. Виды ходьбы.	1
2	Элементы гимнастики.	2
3	Разучивание разминки.	1
4	Упражнения на развитие координации.	2
5	Азбука ритмической гимнастики.	1
6	Позиции рук. Основные правила.	2
II четверть		
7	Позиции ног. Основные правила.	2
8	Позиции в паре. Основные правила.	2
9	Шаг польки.	2
10	Галоп, подскоки в повороте.	1
III четверть		
11	Партерная гимнастика.	2
12	Складочка и перегибы корпуса сидя на полу.	2
13	Упражнения для укрепления брюшного пресса.	2
14	Работа над растяжкой.	2
15	Разучивание элементов в современных ритмах.	3
IV четверть		
16	Понятие «линия танца».	1

17	Понятие «перестроение из линий в круг и обратно».	1
18	Прыжки с продвижением вперед, назад и из стороны в сторону.	1
19	Элементы народного танца.	2
20	Разучивание танцевальных комбинаций.	2
21	Занятие-смотр знаний.	1

Итого:35 часов.

III. Формы аттестации и оценочные материалы

Оценка качества освоения учебного предмета включает в себя текущий контроль успеваемости и промежуточную аттестацию обучающегося в конце каждого учебного года. В качестве средств текущего контроля успеваемости используются просмотры, зачетные занятия, открытые уроки. Текущий контроль успеваемости обучающихся проводится в счет аудиторного времени, предусмотренного на учебный предмет.

Промежуточный контроль:

Промежуточная аттестация проводится в форме контрольных занятий. Оценивается:

- уровень знаний, умений и навыков, получаемых детьми.
- степень развития художественно-творческих способностей ребёнка, его личностных качеств.
- уровень развития общей культуры ребёнка (уровни: нулевой, низкий, средний, высокий).

Функции аттестации:

- Учебная (создает условия для обобщения пройденного материала);
- Воспитательная (является стимулом к расширению познавательных интересов);
- Развивающая (позволяет понять учащимся уровень их актуального развития);

По результатам текущей и промежуточной аттестации, по итогам выпускной итоговой аттестации выставляются оценки: «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно».

Критерии оценок:

Оценка	Критерии оценивания выступления
5 («отлично»)	технически качественное и художественно осмысленное исполнение, отвечающее всем требованиям на данном этапе обучения
4 («хорошо»)	отметка отражает грамотное исполнение с небольшими недочетами (как в техническом плане, так и в художественном)
3 («удовлетворительно»)	исполнение с большим количеством недочетов, а именно: неграмотно и невыразительно выполненное движение, слабая техническая подготовка, неумение анализировать свое исполнение, незнание методики исполнения изученных движений и т.д.
2 («неудовлетворительно»)	комплекс недостатков, являющийся следствием отсутствия регулярных аудиторных занятий, а также интереса к ним, невыполнение программных требований

IV. Организационно-педагогические условия реализации программы

Материально – технические условия реализации программы:

- хореографический класс, оборудованный станками, зеркалами и музыкальным инструментом (фортепиано);
- магнитофон;
- сценические костюмы.

Учебно – методическое и информационное обеспечение программы:

Использование ряда методических материалов: книги, аудио; видео – материалы.

Кадровое обеспечение реализации программы:

- педагог – хореограф;
- концертмейстер.

Методическое обеспечение реализации программы содержит необходимые информационные ресурсы для ведения качественного образовательного процесса.

При организации и проведении занятий по предмету «Ритмика» необходимо придерживаться следующих принципов:

- принципа сознательности и активности, который предусматривает, прежде всего, воспитание осмысленного овладения техникой танца, заинтересованности и творческого отношения к решению поставленных задач;
- принципа наглядности, который предусматривает использование при обучении комплекса средств и приемов: личная демонстрация приемов, видео и фотоматериалы, словесное описание нового приема и т.д.;
- принципа доступности, который требует, чтобы перед учеником ставились посильные задачи.

У. Список рекомендуемой методической литературы

Основная литература:

- 1.Акулова тренаж в коллективе народного танца (метод. Письмо). – НМЦ, 1981.
- 2.Анисимов музыкальных способностей детей: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – М.: гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2004. – 128 с.
- 3.Базарова танец. – Л.: Искусство, 1975.
- 4.Батырев А., Бурцева Г. Композиция танца. – Барнаул, НМЦ, 1991. – 34 с.
- 5.Буданова образование: норматив. док. и материалы. – М.: Просвещение, 2008.
- 6.Буренина танцы – игры для детей: Учеб. пособие. – СПб. Издательство «Музыкальная палитра»,2004. – 36 с.
- 8.Ваганова классического танца. – Л.: Искусство. 1980.
- 9.Голейзовский К. Искусство, 1968. – 64 с.
- 10.Голованов и технология работы педагога дополнительного образования: учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. – М.: ВЛАДОС, 2004.
- 11.Гусев преподавания народного танца. Танцевальные движения икомбинации на середине зала: Учеб. Пособие для студ. Вузов культуры и искусств. – М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС,2003
- 12.Гусев преподавания народного танца. Этюды: учеб. пособие для студ. хореограф. фак. вузов культуры и искусств /. – М.: Гуманитар. изд. Центр ВЛАДОС,2004.

Дополнительная литература:

- 1.Дополнительное образование детей: сборник авторских программ / ред. – сост. Вып. 3. – М.: Народное образование, 2007.
- 2.Зацепина К., Климов А., Рихтер К., Толстая Н., Фарманьянц Е. Народно – сценический танец. М., 1976.
- 3.Сценическое воспитание на уроке хореографии//Учитель. – №3, май – июнь 2003.
- 4.Казаринова Т. Магическая сила пространства сцены // Сов. Балет, 1991.
- 5.Каргина пособие для педагога дополнительного образования// Библиотека журнала «Воспитание школьников» - Изд. доп. Вып. 77. – М.: Школьная Пресса, 2008.