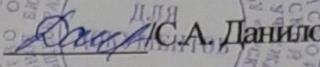


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Ярская средняя общеобразовательная школа №1»

РАССМОТРЕНО  
на заседании  
педагогического совета  
Протокол № 1  
от «17» 08 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор школы  
  
Приказ № 11  
от «30» 08 2024 г.



**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
«Ритмика 5,6,7 классы»  
Художественная направленность  
Для детей 11-15 лет  
Срок реализации 1 год**

Составитель: Матвеева О  
учитель физической культуры  
МБОУ «Ярская СОШ №1»

## Пояснительная записка

Рабочая программа по дополнительному образованию составлена на основании нормативных документов:

- ✓ Уставом школы
- ✓ Положением о дополнительном образовании
- ✓ Положением о рабочей программе дополнительного образования

Данная программа имеет **художественную** направленность.

Программа «Ритмика» является **одноуровневой, ознакомительной.**

Данная программа предусматривает проведение занятий в Центре образования естественно-научной и технологической направленности в МБОУ «Ярская СОШ №1»

Программа направлена на

- ✓ формирование и развитие творческих способностей обучающихся
- ✓ удовлетворение индивидуальных потребностей в художественно-эстетическом развитии
- ✓ развитие и поддержку детей, проявивших интерес и определенные способности к занятиям танцами

**Новизна программы** в первую очередь в том, что в ней представлена структура индивидуального педагогического воздействия на формирование двигательных навыков обучающихся, сопровождающая систему практических занятий.

**Актуальность** программы сегодня осознается всеми. Современная школа стоит перед фактором дальнейшего ухудшения не только физического, но и психического здоровья детей. Особенность программы в том, что она разработана для детей общеобразовательной школы, которые обучаются в классе кадетской направленности и которые сами стремятся научиться красиво двигаться; занятия по ритмике тесно связаны с обучением на уроках физкультуры и музыки, дополняя друг друга.

**Программа отличается от других программ тем, что:**

- позволяет в условиях общеобразовательной школы через дополнительное образование расширить возможности образовательной области «Ритмика»;
- она ориентирована на развитие творческого потенциала и музыкальных способностей школьников
- занятия ритмики в целом повышают творческую активность и фантазию школьников, побуждают их включаться в коллективную деятельность класса.
- танцевальный репертуар подобран с учетом тематических праздников и других мероприятий по совместному плану воспитательной направленности общеобразовательной школы.

Тематическая направленность программы позволяет наиболее полно реализовать творческий потенциал ребенка, способствует развитию целого комплекса умений, совершенствованию двигательных навыков, помогает реализовать потребность в общении. Кроме того для постановки танцевального номера могут быть привлечены родители учащихся, педагоги дополнительного образования и другие.

Ритмика – это танцевальные упражнения под музыку, которые учат чувствовать ритм и гармонично развивают тело. Ритмика способствует правильному физическому развитию и укреплению детского организма. Развивается эстетический вкус, культура поведения и общения, художественно-творческая и танцевальная способность, фантазия, память, обогащается кругозор. Занятия по ритмике направлены на воспитание организованной, гармонически развитой личности.

Данная дополнительная общеобразовательная программа соотносится с тенденциями развития дополнительного образования и согласно Концепции развития дополнительного образования способствует:

- ✓ созданию необходимых условий для личностного развития обучающихся, позитивной социализации и профессионального самоопределения;
- ✓ удовлетворению индивидуальных потребностей обучающихся в художественно-эстетическом развитии, а также в занятиях физической культурой и спортом;
- ✓ формирование и развитие творческих способностей учащихся, выявление, развитие и поддержку талантливых учащихся;
- ✓ формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся

**Отличительная особенность** данной дополнительной общеобразовательной программы заключается в том, что она составлена в соответствии с современными нормативными правовыми актами и государственными программными документами по дополнительному образованию, требованиями новых методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеобразовательных программ и с учетом задач.

**Особенность** программы в том, что она разработана для детей общеобразовательной школы, которые обучаются в классе кадетской направленности и которые сами стремятся научиться красиво двигаться; занятия по ритмике тесно связаны с обучением на уроках физкультуры и музыки, дополняя друг друга.

#### **Педагогическая целесообразность**

Занятия в объединении способствуют социальной активности воспитанника, где он знакомится с основами искусства, приобщается к одному из его видов в танцевальных группах. Важное место занимает подготовка репертуара и выступление перед зрителем. Каждое хореографическое произведение или сценическая композиция, осваиваемая в учебном курсе, требует от учащихся эмоциональности, творческой активности, мобилизации духовных и физических сил.

Занятия в детском объединении «Ритмика» открывают большие возможности для многосторонних способностей школьника. На занятиях детского объединения самое главное пробудить в детях художественное начало, оптимально развить индивидуально-хореографические данные каждого ребенка. Помимо развития музыкально - ритмических данных на занятиях знакомятся с произведениями различных хореографических жанров, эпох, стилей.

**Целью** программы является приобщение детей к танцевальному искусству, развитие их художественного вкуса и физического совершенствования, формирование творчески активной личности, способной к самореализации путём приобщения к основам хореографического искусства.

#### **Основные задачи:**

##### **Образовательные:**

- обучение навыкам танцевального мастерства;
- формирование умений соотносить движения с музыкой;
- овладение свободой движения;
- формирование системы знаний, умений, навыков по основам ритмики.

##### **Развивающие:**

- развитие физических данных, координации движений, пластичности;
- танцевальной памяти, выносливости;
- развитие внимательности, творческого воображения и фантазии через комбинации;
- развитие артистических способностей.

### **Воспитательные:**

- воспитание музыкальных способностей;
- активизация творческих способностей;
- воспитание любви и интереса к предмету ритмики;
- психологическое раскрепощение учащихся;
- приобщение к танцевальному искусству;
- приобщение ребёнка к здоровому образу жизни и гармонии тела.

### **Ожидаемые результаты**

В результате изучения предмета «Ритмика» ученик должен:

- иметь представление о двигательных функциях отдельных частей тела (головы, плеч, рук, корпуса, ног);
- владеть первоначальными навыками координации движений, хореографической памятью;
- иметь представление о темпах и динамике музыкального произведения, уметь их определять и отражать в движениях;
- знать понятия: вступление, начало и конец танцевальной фразы, уметь своевременно начинать движение по окончании вступления;
- уметь исполнять изученные танцы;- иметь навыки парного и массового исполнительства.

Результатом реализации программы является полученный учащимися объем знаний, умений и навыков по ритмике.

Формы подведения итогов: открытые уроки, конкурсы, выступления на концертах.

### **Условия реализации дополнительной общеобразовательной программы**

- возраст детей, участвующих в освоении данной дополнительной общеобразовательной программы 11 и 15 лет;
- формируется группа в 30 человек;
- в группе дети одного возраста

К занятиям допускаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний

### **Формы организации занятий**

Ведущей формой организации занятий является практическая деятельность. Занятия проводятся во второй половине дня после уроков. Наряду с групповой формой работы, во время занятий осуществляется индивидуальный и дифференцированный подход к детям, работа по звеньям и коллективная работа

### **Методы обучения**

#### **1. Методы организации и осуществления учебно-воспитательной и познавательной деятельности:**

- словесные методы: рассказ, беседа, объяснение;
- практический метод: его особенностью является то, что он носит повторительный или обобщающий характер;
- наглядные методы: иллюстрация, демонстрация, наблюдения учащихся;
- звуковая, комбинированная.

#### **2. Методы стимулирования и мотивации учебной деятельности:**

- методы стимулирования мотивов интереса к учению: познавательные игры, учебные дискуссии, занимательность, создание ситуации новизны, ситуации успеха;

- методы стимулирования мотивов старательности: убеждения средствами музыки, приучение, поощрение, требование.

### 3. Методы контроля и самоконтроля учебной деятельности:

- устные или письменные методы контроля;
- фронтальные, групповые или индивидуальные;
- итоговые и текущие.

### Календарный учебный график

Режим организации занятий по данной дополнительной общеобразовательной программе определяется календарным учебным графиком и соответствует нормам, утвержденным санитарными правилами СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" с 01.01.2021.

Начало занятий 4 сентября. Окончание занятий 31 мая.

Количество учебных дней: 34 дня.

Объем учебных часов: 17 часов (51 час)

Режим работы: 1 раз через неделю по 1 часу.

### Учебный план 5 класс

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>1 год обучения</b>					
1	Вводное занятие	1	1	-	собеседование
2	Ритмика, элементы музыкальной грамоты	1	В процессе занятия	1	танец
3	Беседы по хореографическому искусству	1	1		танец
4	Ганцевальная азбука	1	В процессе занятия	1	танец
5	Танец	13	В процессе занятия	13	Концерт/кадетский бал
<b>Итого</b>		<b>17</b>	<b>2</b>	<b>15</b>	

## Содержание тем обучения 5 класс:

### 1. *Вводное занятие:*

- знакомство с планом работы на год;
- гигиенические требования к обуви, одежде;
- техника безопасности на занятиях хореографии.

### 1. *Повторение: ритмика, музыкальные элементы музыкальной грамоты:*

- правильный подбор музыкального произведения в соответствии с исполненным движением;
- художественное и выразительное исполнение музыки, которое является главным методическим приёмом преподавания.

Музыкально-ритмическая деятельность включает ритмические упражнения, построения и перестроения, музыкальные игры.

### 1. *Повторение: хореографическая азбука:*

- Постановка корпуса;
- Позиции ног;
- Позиции рук;
- Поклон;
- Разновидность танцевального шага;
- Положение в паре.

### 1. *Танец:*

1. «Полонез»
  2. «Русский лирический»
  3. «Фигурный вальс»,
  4. «Падеграс»
  5. «Вальс-бостон»,
  6. «Кадриль»
- Краткое содержание танцевальных упражнений.
  - Разучивание хореографических композиций (исполнение отдельных фигур, элементов, отработка и соединение в рисунок).
  - Работа над техникой исполнения и стилем.

## Учебный план 6 класс

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>1 год обучения</b>					

1	Вводное занятие	1	1	-	собеседование
2	Ритмика, элементы музыкальной грамоты	1	В процессе занятия	1	танец
3	Беседы по хореографическому искусству	1	1		танец
4	Танцевальная азбука	1	В процессе занятия	1	танец
5	Танец	13	В процессе занятия	13	Концерт/ кадетский бал
<b>Итого</b>		<b>17</b>	<b>2</b>	<b>15</b>	

### Содержание тем обучения 6 класс:

1. **Вводное занятие:**

- знакомство с планом работы на год;
- гигиенические требования к обуви, одежде;
- техника безопасности на занятиях хореографии.

1. **Повторение: ритмика, музыкальные элементы музыкальной грамоты:**

- правильный подбор музыкального произведения в соответствии с исполненным движением;
- художественное и выразительное исполнение музыки, которое является главным методическим приёмом преподавания.

Музыкально-ритмическая деятельность включает ритмические упражнения, построения и перестроения, музыкальные игры.

1. **Повторение: хореографическая азбука:**

- Постановка корпуса;
- Позиции ног;
- Позиции рук;
- Поклон;
- Разновидность танцевального шага;
- Положение в паре.

1. **Танец:**

1. «Полонез»
  2. «Падеграс»
  3. «Вальс - бастон»
  4. «Рок-н-ролл»,
  5. «Квик – степ»,
  6. «Танго»
- Краткое содержание танцевальных упражнений (положение рук, головы, шаги).

- Разучивание хореографических композиций (исполнение отдельных фигур, элементов, отработка и соединение в рисунок).
- Работа над техникой исполнения и стилем.

### Учебный план 7 класс

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>1 год обучения</b>					
1	Вводное занятие	1	1	-	собеседование
2	Ритмика, элементы музыкальной грамоты	1	В процессе занятия	1	танец
3	Беседы по хореографическому искусству	1	1		танец
4	Танцевальная азбука	1	В процессе занятия	1	танец
5	Танец	13	В процессе занятия	13	Концерт/ кадетский бал
<b>Итого</b>		<b>17</b>	<b>2</b>	<b>15</b>	

### Содержание тем обучения 7 класс:

#### 2. *Вводное занятие:*

- знакомство с планом работы на год;
- гигиенические требования к обуви, одежде;
- техника безопасности на занятиях хореографии.

#### 2. *Повторение: ритмика, музыкальные элементы музыкальной грамоты:*

- правильный подбор музыкального произведения в соответствии с исполненным движением;
- художественное и выразительное исполнение музыки, которое является главным методическим приёмом преподавания.

Музыкально-ритмическая деятельность включает ритмические упражнения, построения и перестроения, музыкальные игры.

#### 2. *Повторение: хореографическая азбука:*

- Постановка корпуса;
- Позиции ног;
- Позиции рук;
- Поклон;
- Разновидность танцевального шага;
- Положение в паре.

## 2. *Танец:*

7. «Полонез»

8. «Падеграс»

9. «Вальс - бастон»

10. «Рок-н-ролл»,

11. «Квик – степ»,

12. «Танго»

- Краткое содержание танцевальных упражнений (положение рук, головы, шаги).
- Разучивание хореографических композиций (исполнение отдельных фигур, элементов, отработка и соединение в рисунок).
- Работа над техникой исполнения и стилем.

### Календарный учебный график

№	Наименование группы/Год обучения	Срок учебного года (продолжительность обучения, даты начала и окончания учебных периодов/этапов)	Количество занятий в неделю, продолжительность одного занятия (мин)	Наименование дисциплин (модуля, раздела)	Всего акад. ч. в год	Количество акад. ч. в неделю
1.	5 класс	04.09.2024 – 31.05.2025	20 мин	ритмика	17ч	0,5ч
2.	6 класс	04.09.2024 – 31.05.2025	20 мин	ритмика	17ч	0,5ч
3.	7 класс	04.09.2024 – 31.05.2025	20 мин	ритмика	17ч	0,5ч

### Условия реализации дополнительной образовательной программы

Для реализации программы необходимо наличие спортивного зала, вмещающего необходимое количество обучающихся.

Наличие информационного обеспечения (фотокамеры, ноутбука, доступа к сети интернет)

Кадровое обеспечение (Педагог дополнительного образования)

### Формы аттестации/контроля

Практическим выходом реализации программы является отчетный концерт по допобразованию, кадетский бал.

### Программа воспитания

**Цель:** формирование у обучающихся духовно-нравственных ценностей, способности к осуществлению ответственного выбора собственной индивидуальной образовательной траектории, способности к успешной социализации в обществе.

### Задачи:

- поддерживать традиции образовательной организации и инициативы по созданию новых в рамках уклада школьной жизни, реализовывать воспитательные возможности общешкольных ключевых дел;

- реализовывать воспитательный потенциал и возможности на занятиях, поддерживать использование интерактивных форм занятий с обучающимися на занятиях;
- организовывать профориентационную работу с обучающимися;
- развивать предметно-эстетическую среду школы и реализовывать ее воспитательные возможности, формирование позитивного уклада школьной жизни и положительного имиджа и престижа Школы;
- организовать работу с семьями обучающихся, их родителями или законными представителями, направленную на совместное решение проблем личностного развития обучающихся.

### **Календарный план воспитательной работы**

№	Месяц	Мероприятие	Место проведения
1	Октябрь	Творческий вечер	Спортивный зал
2	Декабрь	Творческий вечер	Спортивный зал
3	Март	Творческий вечер	Спортивный зал
4	Май	Творческий вечер	Спортивный зал

### **Планируемые результаты освоения учебного предмета.**

#### *Личностные результаты*

#### **У выпускника будут сформированы:**

- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;
- широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебнопознавательные и внешние мотивы;
- учебнопознавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи;
- ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи, на понимание оценок учителей, товарищей, родителей и других людей;
- способность к оценке своей учебной деятельности;
- основы гражданской идентичности, своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как члена семьи, представителя народа, гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознание ответственности человека за общее благополучие;
- ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;
- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение;
- развитие этических чувств — стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения; понимание чувств других людей и сопереживание им;
- установка на здоровый образ жизни;
- основы экологической культуры: принятие ценности природного мира, готовность следовать в своей деятельности нормам природоохранного, нерасточительного, здоровьесберегающего поведения;

- чувство прекрасного и эстетические чувства на основе знакомства с мировой и отечественной художественной культурой.

**Выпускник получит возможность для формирования:**

- внутренней позиции обучающегося на уровне положительного отношения к образовательной организации, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебнопознавательных мотивов и предпочтении социального способа оценки знаний;
- выраженной устойчивой учебнопознавательной мотивации учения;
- устойчивого учебнопознавательного интереса к новым общим способам решения задач;
- адекватного понимания причин успешности/неуспешности учебной деятельности;
- положительной адекватной дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика»;
- компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;
- морального сознания на конвенциональном уровне, способности к решению моральных дилемм на основе учета позиций партнеров в общении, ориентации на их мотивы и чувства, устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям;
- установки на здоровый образ жизни и реализации ее в реальном поведении и поступках;
- осознанных устойчивых эстетических предпочтений и ориентации на искусство как значимую сферу человеческой жизни;
- эмпатии как осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающихся в поступках, направленных на помощь другим и обеспечение их благополучия.

**Методическое обеспечение программы.**

Реализация программы предполагает освоение личностно-ориентированных технологии обучения и воспитания: технологии мастерских, технологии разноуровневого обучения. Приоритет отдается *активным формам преподавания*: репетиционной и концертной деятельности (выступления на утренниках, выступления перед родителями, отчетные концерты).

*Дидактический материал*, используемый в ходе работы по программе, представляет собой следующее:

- тематические подборки иллюстраций, фотографий;
- методическая литература;
- разработки занятий;
- аудиоматериалы;
- видеоматериалы на DVD;
- сценарии отчетных концертов;

*Материально-техническое обеспечение* предполагает:

- спортивный зал;
- аудио- и видео- аппаратура.

*Формы подведения итогов обучения*: выступления на школьных и поселковых праздниках, участие в конкурсах, выступления перед родителями, отчетные концерты.

**Список литературы**

**Список учебной литературы:**

1. *Барышникова Т.* «Азбука хореографии» – М.: Айрис-Пресс, 1999.
2. *Бабенкова Е.А., Федоровская О.М.* «Игры, которые лечат». – М.: ТЦ Сфера, 2009.
3. *Ваганова А.Я.* «Основы классического танца» – С-Пб., 2000.
4. *Васильева Т.К.* «Секрет танца» – С-Пб.: Диамант, 1997.
5. *Воронина И.* «Историко-бытовой танец» – М.: Искусство, 1980.
6. *Дереклеева Н.И.* «Двигательные игры, тренировки и уроки здоровья: 1-5 классы». – М.: ВАКО, 2007.
7. «Игровые и рифмованные формы физических упражнений». Автор-составитель *С.А. Авилова, Т.В. Калинина.* – Волгоград: Учитель, 2008.
8. *Климов А.* «Основы русского народного танца» – М.: Искусство, 1981.
9. *Петрусинский В.В.* «Обучение, тренинг, досуг» – М.: Новая школа, 1998.
10. *Ротерс Т.Т.* «Музыкально-ритмическое воспитание» – М.: Просвещение, 1989.
11. *Шершнев В.Г.* «От ритмики к танцу». – М., 2008.

### **Интернет ресурсы**

1. <https://nsportal.ru/detskiy-sad/muzykalno-ritmicheskoe-zanyatie/2018/10/23/programma-dopolnitelnogo-obrazovaniya>
2. <https://infourok.ru/dopolnitelnaya-obscherazvivayuschaya-programma-ritmika-614564.html>
3. <https://infourok.ru/razuchivanie-shaga-polki-metodicheskaya-razrabotka-2959268.html>
4. <https://nsportal.ru/kultura/iskusstvo-baleta/library/2017/02/28/izuchenie-shaga-polki-osnovnogo-elementa-tantsa-polka>
5. <https://лучшиетанцы.рф/танец-полька-часть-1-видео-обучение/>
6. <https://лучшиетанцы.рф/медленный-вальс-обучающие-уроки/>
7. <https://nsportal.ru/npo-spo/kultura-i-iskusstvo/library/2013/02/17/masterklass-obuchenie-klassicheskomu-medlennomu-valsu>
8. <https://dancedb.ru/waltz/education/video/>