

**Министерство образования Московской области
Автономная некоммерческая организация Общеобразовательная средняя школа
«Город Солнца»**

Введено в действие:
приказ АНО ОС школы
«Город Солнца»
№ 86/23-ув от 31.08.2023г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**Дополнительная
Общеобразовательная (общеразвивающая) программа
«Хореография и образно-игровая ритмическая гимнастика»
для 1 класса**

Направленность программы: художественно-эстетическая

Уровень освоения программы: ознакомительный

Возраст обучающихся: 7-8 лет

Срок реализации программы: 1 учебный год

Количество часов: 66

Автор - составитель программы: Шубич Наталья Александровна

Содержание

Раздел 1. Пояснительная записка	4
1.1 Направленность дополнительной общеобразовательной (общееобразовательной) программы.....	4
1.2 Уровень освоения программы	4
1.3 Актуальность программы.....	4
1.4 Педагогическая целесообразность.....	4
1.5 Отличительные особенности программы.....	5
1.6 Цель и задачи программы	5
1.7 Сроки реализации программы.....	6
1.8 Форма организации образовательной деятельности и режим занятий.....	6
1.9 Планируемые результаты.....	6
Раздел 2. Содержание программы.....	7
2.1. Учебно-тематический план.....	7
2.2. Содержание учебно-тематического плана.....	8
2.3.Календарно-тематический план	12
Раздел 3. Формы контроля и оценочные материалы	13
3.1 Формы контроля и мониторинг.....	14
Раздел 4. Организационно-педагогические условия реализации программы	15
4.1. Материально-технические условия реализации программы....	16
4.2 Учебно-методическое обеспечение и информационное обеспечение программы	16
4.3 Приложение к программе.....	17

Раздел 1 Пояснительная записка

Хореография - искусство танца, великолепное средство воспитания и развития ребёнка. Она обогащает духовный мир, помогает ребёнку раскрыться как личность. Настоящий танец - это праздник и для души и для тела. Ритмическая гимнастика - это вид оздоровительной гимнастики, основным содержанием которой являются общеразвивающие упражнения для всех частей тела (маховые и круговые движения руками, ногами, наклоны и повороты туловища, головы, приседания и выпады, упражнения в различных стойках, упорах, седах и положениях лёжа. Образно-игровая ритмическая гимнастика, главным составляющими которой являются образные и подражательные физические упражнения, музыка и элементы игры, открывает для этого огромные возможности. Ритмическая гимнастика обладает огромными возможностями для полноценного эстетического совершенствования ребёнка, для его гармоничного духовного и физического развития.

Занятия танцем формируют правильную осанку, прививают основы этикета и грамотной манеры поведения в обществе, дают представление об актёрском мастерстве.

Танец имеет огромное значение как средство воспитания национального самосознания. Получение сведений о танцах разных народов и различных эпох необходимо, т.к. каждый народ имеет свои, только ему присущие танцы, в которых отражены его душа, его история, его обычаи и характер.

1.1 Направленность программы: художественно- эстетическая.

1.2 Уровень программы: ознакомительный

1.3 Актуальность.

«Хореография и образно-игровая ритмическая гимнастика» предназначена для преподавания основ хореографического искусства с первого по второй класс в режиме учебных занятий. Программа предусматривает систематическое и последовательное обучение. Однако, учитель, придерживаясь содержания программы, может творчески подходить к проведению занятий. Это зависит от уровня общего и музыкального развития детей, мастерства педагога, условий работы.

1.4 Педагогическая целесообразность

Данная программа сориентирована на работу с детьми, независимо от наличия у них специальных физических данных, на воспитание хореографической культуры и привитие начальных навыков в искусстве танца.

1.5 Отличительные особенности программы

Программа предполагает освоение азов ритмической гимнастики, азбуки классического танца, изучение танцевальных элементов, исполнение детских эстрадных и народных танцев и воспитание способности к танцевально-музыкальной импровизации.

В программу включены упражнения и движения доступные детям 7-8 летнего возраста, обеспечивающие формирование осанки учащихся, правильную постановку корпуса, ног, рук, головы, развивающие физические данные, координацию движений, тренирующие дыхание, воспитывающие эмоции, вырабатывающие навык ориентации в пространстве.

1.6 Цели и задачи обучения:

Цель: Укрепить физическое и психическое здоровье средствами ритмической гимнастики в условиях школьного обучения;

Приобщить детей к разным видам танцевального искусства;

Развить художественно-творческие способности.

Развивающая цель программы: воспитание единого комплекса физических и духовных качеств: гармоническое телосложение, хорошее здоровье и выносливость, артистизм и благородство.

Задачи:

1. дать детям представление об общих закономерностях отражения действительности в ритмической гимнастике, в хореографическом искусстве, конкретно выражающихся в связи форм и линий движений с жизненным содержанием, смыслом, чувством и настроением музыки; дать представление о танцевальном образе. Зная общее, дети сами смогут разобраться в том танцевальном материале, который может встретиться в их жизненной практике;

2. использовать специфические средства искусства танца для гармонизации развития учащихся, расширения рамок культурного образования детей: углубление и расширение средствами образно-игрового танца познавательных возможностей учащихся в области литературы, фольклора;

3. использовать этические особенности танца для воспитания нравственности, дисциплинированности, чувства долга, коллективизма, организованности; обучить танцевальному этикету и сформировать умения переносить культуру поведения и общения в танце на межличностное общение в повседневной жизни;

4. обеспечить творческое развитие, эмоциональную разгрузку учащихся, воспитать культуру эмоций;

5. обеспечить формирование и сохранение правильной осанки ребёнка, укрепление мышечного корсета средствами классического, народного и эстрадного танцев, воспитать культуру движения;

6. увеличить период двигательной активности в учебном процессе (развитие силы, выносливости, гибкости, быстроты, ловкости), сочетать образные и подражательные упражнения с музыкой и элементами игры, развить потребность двигательной активности как основы здорового образа жизни.

Категория обучающихся

Особенности физического развития детей 7-8 лет.

Интенсивно идёт развитие опорно-двигательной системы.

Хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей.

В этом возрасте слабо развиты мелкие мышцы рук, ещё не закончено окостенение костей.

Несовершенство нервной регуляции движений объясняет недостаточную точность и быстроту, трудность совершения движений по сигналу.

В этот период ещё не завершены процессы развития и преобразования систем дыхания и эндокринной системы; организм ребёнка растёт, развивается, совершенствуется.

Восприятие становится осмысленным, целенаправленным, анализирующим.

Память развивается в двух направлениях - произвольности и осмысленности.

Дети произвольно запоминают учебный материал, вызывающий у них интерес, преподнесённый в игровой форме, обладают хорошей механической памятью

1.7 Срок реализации программы

Программа рассчитана на 1 учебный год. Возраст детей 7-8 лет.

1.8 Форма и режим занятий

Форма обучения групповая. Занятия проводятся 2 раза в неделю во второй половине дня по 40 минут с учётом здоровья сберегающих компонентов - организационных моментов, проветривания помещения, коротких перерывов.

1.9 Планируемые результаты обучения

К числу планируемых результатов освоения образовательной программы отнесены:

- 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 на высоком уровне, развитие музыкальности (формирование музыкального восприятия, представления о выразительных средствах музыки), развитие чувства ритма, умения характеризовать музыкальное произведение, согласовывать музыку и движение.

К концу учебного года обучения дети должны уметь

- правильно пройти в такт музыке, сохраняя красивую осанку, легкий шаг с носка;
- иметь понятия и трёх основных понятиях (жанрах) музыки: марш – песня – танец;
- выразительно двигаться в соответствии с музыкальными образами;
- иметь навыки актёрской выразительности;
- иметь понятия об основных танцевальных жанрах: полька, вальс, пляска;
- исполнять движения в характере музыки — четко, сильно, медленно, плавно;
- знать темповые обозначения, слышать темпы применительно к движениям;
- знать позиции ног и рук классического танца, некоторые движения народно-сценического танца;
- усвоить правила постановки корпуса;
- знать и уметь исполнять танцевальные движения: танцевальный шаг, боковой шаг, галоп, подскоки, припадание, шаг с притопом.
- освоить технику исполненных упражнений в более быстром темпе;
- иметь навык устойчивости, координации движений.
- уметь исполнять: танцевальную композицию, построенную на изученных образно-игровых танцевальных движениях ритмической гимнастики, уметь исполнять изученные танцы.

Раздел 2 Содержание программы

2.1. Учебный (тематический) план.

«Хореография и образно-игровая ритмическая гимнастика» для 1класса.

№ п/п	Наименование раздела, темы	Формы контроля	Кол-во часов	
			Из них теория	Из них практика
1	Ритм, музыка и танец.	творческое задание	1	1
2	Фигуры, ракурс, позы.	творческое задание	1	1
3	«Утро начинается»	творческое задание		4
4	«Ракета»	творческие задания		5
5	«Вместе весело шагать»	творческое задание		5
6	«Где водятся волшебники»	выступление к празднику		4
7	Пластичная гимнастика.	творческое задание	1	5
8	Синхронность и координация.	творческое задание		4
9	Игровой стретчинг	творческое задание		5
10	Перестроения.	творческое задание		5
11	«Аэробика »	творческое задание		5
12	«Кукляндия»	творческое задание		4
13	«Богатыри»	выступления к празднику		5
14	«Робот Бронислав»	творческое задание		5
15	«Радуга»	творческое задание		5
Всего часов:			66	

2.2 Содержание учебно-тематического плана «Хореография и образно-игровая ритмическая гимнастика» для 1 класса.

№ п/п	Тема занятия	Цель занятия
1	Ритм, музыка и танец.	Введение. Что такое хореография и ритмическая гимнастика. Инструктаж по технике безопасности. Основные танцевальные правила. Приветствие. Постановка корпуса. Увлечь музыкой, вызвать интерес к движению. Начать приучать учащихся к танцевальной технологии.
2	Фигуры, ракурс, позы.	Проверить знания учащихся о правой, левой руке, стороне. Объяснить, как должна располагаться фигура относительно зрителя. Повороты и наклоны корпуса. Поза исполнителя. Зритель, исполнитель. Ракурс. Элементы классического танца
3	«Утро начинается»	Разучить основные упражнения для рук в форме танцевальной зарядки.
4	«Ракета»	Разучить танцевальные элементы в форме игры. Научить составлять небольшие танцевальные комбинации.
5	«Вместе весело шагать»	Развитие синхронности и двигательной активности.
6	«Где водятся волшебники»	Образно-ритмические упражнения в этюде. Развитие пластики, точности, умения замедлять и ускорять движения в соответствии с темпом.
7	Пластичная гимнастика.	Развить пластичность и мягкость движений под музыку.

8	Синхронность и координация.	Синхронность и координация движений, используя танцевальные упражнения. Использовать на уроке флажки, мячи и постоянно напоминать о правильной осанке, правой стороне.
9	Игровой стретчинг	Упражнения на расслабление мышц. Игровой стретчинг. Гимнастика Parter. Мини комплекс «Кошка». Музыкальные, танцевальные темы. Настроение в музыке и танце. Характер исполнения. Научить учащихся расслаблять мышцы. Познакомить с партерной гимнастикой. Научиться определять характер мелодии.
10	Перестроения.	Ритмические упражнения в паре и перестроениях. Развитие синхронности, двигательной активности.
11	«Аэробика»	Понятие размера 2/4, 3/4, 4/4 Музыкальная фраза, длительность в музыке и танце. Мини комплекс. Продолжать знакомить детей с музыкальными понятиями. Увлечь детей занятиями аэробики.
12	«Кукляндия»	Образно-ритмические упражнения в этюде. Развитие пластики, гибкости, умения замедлять и ускорять движения в соответствии с темпом.
13	«Богатыри»	Образно-ритмические упражнения в этюде. Развитие артистизма, выразительности, координации движений.
14	«Робот Бронислав»	Дать понятие пантомима. Рассказать об этюдной работе. Постановка танцевального номера.

15	«Радуга»	Развитие ритмичности с предметом-лента.
----	----------	---

Содержание занятий направлено на обеспечение разносторонней подготовки учащихся на основе требований ритмической гимнастики и хореографии.

Учебный материал для занятий обширен, основное его содержание составляет упражнения для развития двигательных качеств и упражнения тренировочного характера. Это связано с тем, что одна из задач работы — развитие и совершенствование танцевальных способностей, умений и навыков.

Занятия подразделяются на части (подготовительная часть, основная и заключительная).

Части занятия	Содержание работы	Основные задачи
1. Подготовительная	Построение. Упражнения в ходьбе, беге под музыкальное сопровождение (начало мини блока ритмической гимнастики) Перестроение.	Организовать детей и привлечь их внимание к выполнению двигательных заданий, подготовить их организм к выполнению более сложных и интенсивных упражнений
2. Основная.	1. Комплекс ритмической гимнастики, состоящий из нескольких мини блоков сюжетного характера: - упражнения: стоя; выпады, наклоны, развороты туловища, базовые шаги аэробики, - бег, прыжки на месте и с поворотами; - упражнения в партере (лёжа, сидя). 2. Основные движения в сочетании с подвижной игрой сюжетного характера большой интенсивности.	Развитие двигательных качеств. Формирование навыков. Обучение новым упражнениям, повторение и закрепление ранее пройденного материала. Совершенствование умений и навыков в движениях, развитие физических качеств.
3. Заключительная.	Построение в одну шеренгу, колоннами, шахмат-	Постепенный переход от возбужденного состояния

	<p>ный порядок, круг и полукруг. Упражнения на расслабление – стретчинг. Сюжетно- музыкальная игра малой подвижности. Подведение итогов занятия.</p>	<p>к более спокойному; организованный переход к другим видам деятельности.</p>
--	--	--

2.3 Календарно-учебный план

Направленность дополнительного образования	Название услуги	Вид занятий (групповые или индивидуальные)	Год обучения	Возраст детей	Количество учебных часов в неделю на одну группу	Количество недель освоения программы	Всего часов по программе на одну группу	Количество учебных групп
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Художественно-эстетическая	«Хореография и образно-игровая ритмическая гимнастика»	Групповые	Первый	7-8 лет	1 ч 30 мин	33	66	2

Раздел 3 Формы контроля

3.1 Текущий контроль – осуществляется на каждом уроке, его цель - выявить уровень усвоения материала методом наблюдения за всей группой и за каждым ребёнком в отдельности. Это открытое обсуждение по ходу занятия; указание на ошибки и неточности, иногда похвала за правильное исполнение того или иного упражнения.

Тематический контроль после изучения темы, его цель- систематизация знаний. Это контрольный урок один раз в месяц.

Итоговый контроль в конце полугодия, года в форме открытого урока два раза в год.

Проведение педагогической диагностики развития ребёнка.

Карта диагностики уровня музыкального и психомоторного развития ребёнка

Ф.И. ребёнка _____

Год рождения _____

Параметры	Начало года	Середина года	Конец года
-----------	----------------	------------------	---------------

1. Музыкальность (способность к отражению в движении характера музыки и основных средств выразительности)

2. Эмоциональная сфера

3. Творческие проявления

4. Внимание

5. Память

6. Пластичность, гибкость

7. Координация движений

В процессе оценки используются уровни: высокий, низкий, средний.
Музыкальность - способность воспринимать и передавать в движении образ и основные средства выразительности, изменять движения в соответствии с фразами, темпом и ритмом.

Пример оценки детей:

Оценка детей 7-8-го года жизни:

Высокий уровень - движения выражают музыкальный образ и совпадают с музыкальными фразами.

Средний уровень - передают только общий характер, темп.

Низкий уровень - движения не совпадают с темпом, ритмом музыки.

Эмоциональность - выразительность мимики и пантомимики, умение передавать в позе, жестах, мимике разнообразные чувства, исходя из музыки и содержания композиции.

Творческие проявления - умение импровизировать под знакомую и незнакомую музыку на основе освоенных на занятиях движений. Степень выразительности, оригинальности оценивается педагогом в процессе наблюдения.

Внимание – способность не отвлекаться от музыки и процесса движения. Если ребёнок правильно выполняет ритмическую композицию от начала до конца самостоятельно - это высокий уровень. Если выполняет с некоторыми подсказками - средний уровень. В случае больших затруднений в исполнении композиции из-за рассеянности внимания - низкий уровень.

Память – способность запоминать музыку и движения. Проявляются разнообразные виды памяти; музыкальная, двигательная, зрительная. Детям необходимо 6-8 повторений композиции вместе с педагогом для запоминания последовательности упражнений.

Пластичность, гибкость – мягкость, плавность и музыкальность движений рук, подвижность суставов, гибкость позвоночника.

Координация движений – точность, ловкость движений, координация рук и ног при выполнении упражнений.

Раздел 4. Организационно-педагогические условия реализации программы.

Основная форма образовательной работы с детьми: музыкально-тренировочные занятия, в ходе которых осуществляется систематическое, целенаправленное и всестороннее воспитание и формирование музыкальных и танцевальных способностей каждого ребенка. В учебно-воспитательном процессе используются комбинированные формы занятий: словесно-устное изложение музыкальной композиции, объяснение; наглядные – показ педагогом характер исполнения; практические - тренировочные упражнения. Использование интенсивных методов обучения - выполнения большого объема двигательных упражнений на занятиях, а также подбор материала, позволяющего решать большой круг задач развития ребёнка. Коммуникативное взаимодействие педагога и детей (занятие – игра, открытое занятие, отчётный концерт).

Принципы обучения.

Процесс обучения по ритмической гимнастике и хореографии в основном построена на реализации дидактических принципов.

Принципы сознательности и активности предусматривает сознательность в отношении занятий, формирование интереса в овладении танцевальными движениями и осмысленного отношения к ним, воспитание способности к самооценке своих действий и к соответствующему их анализу.

Простые по технике исполнения физически упражнения (общеразвивающие, танцевальные) выполняемые поточным способом под эмоциональную музыку различного характера.

Принцип наглядности помогает создать представление о темпе, ритме, амплитуде движений; повышает интерес к более глубокому и прочному усвоению ритмично-танцевальных движений.

Принцип доступности требует постановки перед учащимися задач, соответствующих их силам, постепенного повышения трудности осваиваемого учебного материала по дидактическому правилу: от известного к неизвестному, от легкого к трудному, от простого к сложному.

Принцип систематичности предусматривает непрерывность процесса формирования танцевальных навыков, чередование работы и отдыха для поддержания работоспособности и активности учащихся, определенную последовательность решения танцевально-творческих заданий.

Принцип гуманности в воспитательной работе выражает:

- безусловную веру в доброе начало, заложенное в природе каждого ребенка, отсутствие давления на волю ребенка;
- глубокое знание и понимание физических, эмоциональных и интеллектуальных потребностей детей;
- создание условий для максимального раскрытия индивидуальности каждого ребенка, его самореализации и самоутверждения.

Принцип демократизма основывается на признании равных прав и обязанностей взрослых и ребенка, на создании эмоционально-комфортного климата в социальной среде.

4.1 Материально-технические условия реализации программы

Занятия проходят в помещении актового зала соответствующем санитарным и гигиеническим требованиям.

Технические средства: магнитофон

Атрибуты: ленточки

4.2 Учебно-методическое обеспечение

1. Бондаренко Л. «Методика хореографической работы в школе и внешкольных учреждениях». (-Киев: Музична Україна, 1985)
2. Добовчук С.В. «Ритмическая гимнастика: учебное пособие». (- М.: МГИУ, 2008)
3. Т. А. Затымина, Л. В. Стрепетова «Музыкальная ритмика: учебно-методическое пособие». (-М.: Издательство «Глобус», 2009)
4. Пустовойтова М.Б. «Ритмика для детей: учебно-методическое пособие». (-М.: ВЛАДОС, 2008)

Литература

1. Барышникова Т. «Азбука хореографии» (-М.: Айрис Пресс, 1999)
2. Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. «Игры, которые лечат». (-М.: ТЦ Сфера, 2009)
3. Баско С. «Стретчинг для всех».3. Ваганова А. Я. «Основы классического танца» (-С.-П., 2000)
4. Буренина А. И. «Ритмическая мозаика».
5. Васильева Т. К. «Секрет танца» (-С.-П.: Диамант, 1997)
6. Дереклеева Н.И. «Двигательные игры, тренинги 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. Ковалько В.И. «Школа физкультминуток: 1-4 классы». (-М.: ВАКО, 2009)
10. Кузьменко М.В. «Образно- игровая ритмическая гимнастика для детей дошкольного и младшего школьного возраста».
11. Колодницкий Г.А. « Ритмические упражнения, хореография и игры».

12. Лисицкая Т.С. «Аэробика на все вкусы».
13. Назарова А.Г. «Игровой стретчинг».
14. Петрусинский В.В. «Обучение, тренинг, досуг» (М.: Новая школа, 1998)
15. Ротерс Т.Т. «Музыкально-ритмическое воспитание» (-М.: Просвещение, 1989)
16. Смирнова Л.А. «Общеразвивающие упражнения с предметами для младших школьников».
17. Шершнева В.Г. «От Буренина А. И. «ритмики к танцу». (-М., 2008)
18. Шарманова С.Б. «Морское царство». Применение сюжетных занятий на основе ритмической гимнастики в физическом воспитании детей дошкольного возраста; Учебное пособие.

Информационное обеспечение

Авторская подборка музыкальных произведений на флеш носителе (см. приложение)

Ссылки на интернет ресурсы:

<http://kidwelcome.ru/media/music/pesni-iz-multfilmov>

<http://muz-color.ru/>

<http://zaycev.net/musicset/musicfrommult.shtml>

4.3 Приложения

Репертуарный список

1. А.Пряжников «Робот Бронислав»
2. А.Пахмутова- Н.Добронравов «Богатырская наша сила»
3. А.Рыбников-Ю.Михайлов «Песня Красной Шапочки»
4. Г.Гладков-Ю.Энтин «Песня разбойников»
5. Д.Тухманов «Аэробика для Бобика»
6. Д.Шестакович «Балетная сюита»
7. Ж.Агузарова «Кошки не похожи на людей»
8. Из м/ф «Чучело - Мяучело» - песня «Утро начинается»
9. И.Бах «Английская сюита №3»
10. М.Тухманова - Ю.Энтин «Тучка»
11. М.Меерович- Г.Остер « В каждом маленьком ребёнке»
12. О.Газманов «Карапузы»
13. П.Овсянников - М.Пляцковский «Кукляндия»
14. С.Прокофьев «Детский марш»
15. Народное « Барыня», исполняют сёстры Толмачёвы
16. Ю.Энтин- А.Рыбников « Буратино»
17. Э.Лашук «Радуга желаний»