

**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 5 класса**

Направленность программы: художественно-эстетическая

Уровень освоения программы: ознакомительный

Возраст обучающихся: 11-12 лет

Срок реализации программы: 1 учебный год

Количество часов: 68

Автор - составитель программы: Шубич Наталья Александровна

Содержание

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

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 9-10 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;

б. 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 развития детей в возрасте 11-12 лет.

Рост в этом возрасте не только быстрый, но и неравномерный. Поэтому дети часто чувствуют себя усталыми, неуклюжими. Возрастает способность к логическому мышлению. Способность к сложному восприятию времени и пространства. Проявляется творческое воображение в творческой деятельности. Они способны прогнозировать последствия своих поступков. Наблюдается резкая смена настроения в соответствии с физическим состоянием, часто проявляется вспыльчивость. Обладают энтузиазмом и чувством юмора. Склонны упрямо придерживаться своих взглядов, утверждать их повсюду

1.7 Срок реализации программы

Программа рассчитана на 1 учебный год. Возраст детей 11-12 лет.

1.8 Форма и режим занятий

Форма обучения групповая. Занятия проводятся 2 раза в неделю во второй половине дня по 40 минут.

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;

- чувствовать характер музыки;
- уметь самостоятельно ускорять и замедлять темп движений;
- отмечать в движении музыкальные фразы, акценты;
- выразительно двигаться в соответствии с музыкальными образами;
- иметь навыки актёрской выразительности;
- иметь понятия об танцевальных жанрах: рок-н-ролл, вальс, перепляс, эстрадный танец;
- знать позиции ног и рук классического танца, некоторые движения народно — сценического танца;
- усвоить правила постановки корпуса;
- знать и уметь исполнять танцевальные движения: танцевальный шаг, молоточек, верёвочка, гармошка, ковырялочка, шаг с перескоком.
- освоить технику исполненных упражнений в быстром темпе;
- иметь навык выворотного положения ног, 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 Учебно-тематический план «Хореография и образно-игровая ритмическая гимнастика» для 5 класса.

№ п/п	Наименование раздела, темы	Формы контроля	Кол-во часов	
			Из них теория	Из них практика
1	Хореография и ритмическая гимнастика	творческое задание	1	1
2	Музыка и классический танец	творческое задание	1	1
3	Позиции рук и ног.	творческое задание	1	1
4	Танцевальные элементы	творческие задания		2
5	«Хорошее настроение»	выступление на день открытых дверей		5
6	«Барабанит дождик»	творческое задание		6
7	Партерная гимнастика	творческое задание		6
8	«Совершите чудо»	творческое задание		5
9	«Снежный вальс»	творческое задание		6
10	«Крутые девчонки»	выступление к празднику		5
11	«Город мой»	творческое задание		6
12	«Мама Мария»	творческое задание		5
13	«Военное попури»	творческое задание		5
14	«Сосед»»	выступление к празднику		5
15	«Бродячие артисты»»	творческое задание		6
Всего часов:			68	

2.2. Содержание учебного (тематического) плана.

№ урока	Тема занятия	Цель занятия
1	Хореография и ритмическая гимнастика	Введение. Что такое хореография и ритмическая гимнастика. Инструктаж по технике безопасности. Основные танцевальные правила. Приветствие и постановка корпуса.
2	Музыка и классический танец	Развить музыкальный слух. Элементы классического танца. Повороты и наклоны корпуса. Основные танцевальные точки, шаги. Диагональ, середина.
3	Позиции рук и ног	Выучить основные позиции рук и ног. Наклоны корпуса в разных направлениях. Научить правильно дышать. Развитие правильной осанки во время учебы.
4	Танцевальные элементы	Научить детей не смотреть себе под ноги, поставить корпус на зеркала. Рассмотреть и разучить сложные танцевальные элементы. Понятие «шаг» 45°, 90°, 180°. Растяжка. Движения плечами, бедрами, руками, животом. Танцевальный шаг, подскоки вперед, назад, галоп.
5	«Хорошее настроение»	Образно-игровые ритмические упражнения в различных комбинациях.
6	«Барабанит дождик»	Развитие чувства ритма, координации, быстроты реакции, внимания.
7	Партерная гимнастика	Рассмотреть несколько гимнастических элементов. Развитие пластичности, гибкости.
8	«Совершите чудо»	Танцевальные упражнения с перестроениями с предметом - ленты
9	«Снежный вальс»	Развитие музыкальности, мягкости, плавности движения.

10	«Крутые девчонки»	Образные ритмические упражнения. Развитие творческого воображения, координации движений.
11	«Город мой»	Развитие двигательной активности, манеры исполнения, артистизма.
12	«Мама Мария»	Развитие выразительности исполнения движений, двигательной памяти, внимания.
13	«Военное поппури»	Разучить основные танцевальные элементы в стиле и манере военной эпохи.
14	«Сосед»»	Развитие двигательной активности. Упражнение с предметом-шляпа.
15	«Бродячие артисты»»	Образные ритмические упражнения с элементами гимнастики .Развитие выразительности ,пластики, творческого воображения, координации движений.

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 урока (подготовительная часть, основная и заключительная).

Части урока	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:	Развитие двигательных качеств. Формирование навыков.

	<p>- упражнения: стоя; выпады, наклоны, развороты туловища, базовые шаги аэробики,</p> <p>- бег, прыжки на месте и с поворотами;</p> <p>- упражнения в партере (лёжа, сидя).</p> <p>2. Основные движения в сочетании с подвижной игрой сюжетного характера большой интенсивности.</p>	<p>Обучение новым упражнениям, повторение и закрепление ранее пройденного материала.</p> <p>Совершенствование умений и навыков в движениях, развитие физических качеств.</p>
3. Заключительная.	<p>Построение в одну шеренгу, колоннами, шахматный порядок, круг и полукруг.</p> <p>Упражнения на расслабление – стретчинг.</p> <p>Сюжетно- музыкальная игра малой подвижности.</p> <p>Подведение итогов занятия.</p>	<p>Постепенный переход от возбужденного состояния 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	Пятый	11-12 лет	1 ч 20 мин	34	68	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 11-12-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 5-6 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 организации 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.

Занятия включают чередование различных видов деятельности: музыкально-ритмические упражнения и игры, слушание музыки, тренировочные упражнения, танцевальные элементы и движения,

творческие задания. 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, 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:

- зонтики, шары-звёзды, помпоны.

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>