

Муниципальное общеобразовательное учреждение Староалгашинская
средняя школа имени Героя Советского Союза Н.Г.Князькина
муниципального образования "Цильнинский район" Ульяновской области

Принята на заседании
педагогического совета
от «23» 05 2024 г.
Протокол № 6

Утверждаю
Директор школы
Шайкина /Н.К.Шахина/
Приказ № 36
от «23» 05 2024 г.

Дополнительная
общеобразовательная общеразвивающая программа
художественной направленности
«Ритмика и ритм»

Возраст учащихся: 6 -12 лет
Срок реализации: 1 год
Уровень: стартовый

Автор – составитель:
Эльмукова Татьяна Николаевна,
педагог дополнительного образования

с. Старые Алгаши
2024г.

1. Пояснительная записка

Программа кружка «Ритмика и ритм» разработана на основе следующих документов:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст. 2, ст. 15, ст.16, ст.17, ст.75, ст. 79);
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ № 09-3242 от 18.11.2015 года;
- СП 2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи;
- Устав муниципального общеобразовательного учреждения Староалгашинской средней школы имени Героя советского Союза Н.Г. Князькина муниципального образования «Цильнинский район» Ульяновской области.
- Положение о разработке, структуре и порядке утверждения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы (локальный акт муниципального общеобразовательного учреждения Староалгашинской средней школы имени Героя Советского Союза Н.Г.Князькина, согласованный на заседании педагогического совета, протокол № 1 от 28.08.2023 и утверждённый приказом от 29.08.23г. № 91).
- Положение о проведении промежуточной и итоговой аттестации обучающихся (локальный акт муниципального общеобразовательного учреждения Староалгашинской средней школы имени Героя Советского Союза Н.Г.Князькина, согласованный на заседании педагогического совета, протокол № 1 от 28.08.2023 и утверждённый приказом от 29.08.23г. № 91).

Нормативные документы, регулирующие использование сетевой формы:

- Письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 года № АК – 2563/05 «О методических рекомендациях» вместе с (вместе с Методическими

рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ);

- Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 г. N 882/391 "Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ».

Нормативные документы, регулирующие использование электронного обучения и дистанционных технологий:

- Приказ Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 года № 816 «Порядок применения организациями, осуществляющих образовательную деятельность электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ» ;
- «Методические рекомендации от 20 марта 2020 г. по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий».

Направленность дополнительной общеобразовательной программы – художественная.

Актуальность программы .

Занятия ритмикой положительно влияют на умственное развитие детей: ведь каждое занятие нужно понять, осмыслить, правильно понять, правильно выполнять движения, вовремя включаться в деятельность, надо осмыслить соответствие выбранных движений характеру музыки. Эти занятия создают благоприятные условия для развития творческого воображения школьников. Бесспорно также их воздействие на формирование произвольного внимания, развитие памяти. Потребность детей в движении превращается в упорядоченную и осмысленную деятельность. Уроки ритмики оказывают на детей организующее и дисциплинирующее влияние, помогают снять чрезмерную возбудимость и нервозность.

Уроки ритмики в целом повышают творческую активность и фантазию школьников, побуждают их включаться в коллективную деятельность класса. Постепенно ученики преодолевают скованность, у них возрастает осознание ответственности за свои действия перед товарищами, приобретают способность к сценическому действию под музыку. Они приобщают детей к народной культуре. Все народные танцы предназначены для совместного

исполнения и совершенствуют навыки общения детей между собой. В них дети учатся внимательно относиться к партнёру, находить с ним общий ритм движения.

Новизна настоящей программы заключается в том, что в ней интегрированы такие направления, как ритмика, хореография, музыка, пластика, сценическое движение и даются детям в игровой форме и адаптированы для детей начальной школы. Ее отличительными особенностями является: - активное использование игровой деятельности для организации творческого процесса – значительная часть практических занятий.

Отличительные особенности программы.

Программа составлена с учетом мотивации, интересов и возрастных особенностей обучающихся. Изучаемый материал составлен таким образом, что позволяет максимально отразить особенности ритмики например разных танцевальных композиций.

Программа включает в себя не только тренировочные упражнения, беседы по костюму, искусству, танцевальный репертуар, но и тематику занятий по правилам общественного поведения, танцевальной этикете, музыкальной грамоте.

Программа составлена с учетом индивидуального подхода к ребенку с любыми способностями и с разным уровнем знаний. Отличительная особенность данной программы состоит и в понимании ритмичной деятельности как средства гармоничного восприятия и творческого самовыражения обучающихся.

Педагогическая целесообразность данной программы заключается в следующем:

- программа даёт возможность обучающимся самоопределиться через реализацию творческих способностей, через создание собственного продукта (танец, танцевальная композиция)
- комплексный подход к организации занятий с детьми обеспечивает укрепление их психического и физического здоровья, положительную социализацию ребёнка;
- занятия по данной программе способствуют развитию таких качеств личности, как трудолюбие, самоконтроль, выносливость, терпение, самостоятельность, ответственность за результат своей деятельности.
- учебные занятия и коллективные выступления с танцами перед зрителями воспитывают у учащихся чувство ответственности за общее дело, чувство дружбы и товарищества.

Адресат программы: программа ориентирована на детей в возрасте: 6-12 лет.

В школьном возрасте (7-12 лет) дети отличаются постоянным стремлением к активной практической деятельности. Эмоции занимают важное место в психике этого возраста, им подчинено поведение. Школьники легко вступают в общение. Для них большое значение приобретают оценки их поступков не только со стороны старших, но и сверстников. Их увлекает совместная коллективная деятельность. Неудача вызывает резкую потерю интереса к делу, а успех сообщает эмоциональный подъем. В этом возрасте ребята склонны постоянно меряться силами, готовы соревноваться во всем, у них ярко выражено стремление к самореализации. Активность одновременно является плюсом и минусом этого возраста. Именно в 7-12 лет детям свойственно не задумываться о последствиях своих действий.

Дополнительная общеразвивающая программа «Ритмическая гимнастика» составлена с учётом физиологических и психологических особенностей каждого возраста. Заниматься может каждый по желанию. Количество детей не ограничено.

Доступность программы для детей с ограниченными возможностями здоровья

Содержание, формы, методы программы позволяют привлекать **детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ)** и разрешить проблему социальной адаптации.

Особенно значим этот период жизни для детей с ограниченными возможностями здоровья, поскольку такие дети часто отстают от сверстников в обучении, им трудно дается усвоение материала, появляются значительные сложности в общении не только с ровесниками, но и взрослыми. Общими для всех обучающихся с ограниченными возможностями здоровья являются в разной степени выраженные недостатки в формировании высших психических функций, нарушение умственного развития, замедленный темп либо неравномерное становление познавательной деятельности, трудности произвольной саморегуляции. Достаточно часто у обучающихся отмечаются нарушения речевой функции и мелкой моторики рук, зрительного восприятия, пространственной ориентировки и эмоционально-личностной сферы. Содержание программы будет способствовать развитию познавательных процессов, созданию первоначальных основ в области коммуникации и развитию познавательного интереса с учетом уровня его возможностей.

Педагог, реализующий программу, корректирует методы и приёмы работы с учётом индивидуальной потребности ребенка, связанные с его жизненной ситуацией и состоянием здоровья, определяющие особые условия получения им образования, возможности освоения ребенком программы на разных этапах ее реализации.

Режим и продолжительность занятий.

<i>Год обучения</i>	<i>Количество занятий в неделю</i>	<i>Продолжительность одного занятия</i>	<i>Недельная нагрузка</i>	<i>Количество часов за год</i>
1 год	2 раза	2x45 мин.	4 часа	144ч.

Занятия подразделяются на теоретические, практические и комбинированные занятия.

Уровень реализуемой программы – стартовый. Форма обучения – очная/заочная с применением дистанционных технологий.

Количество детей в группе – 19 человек. Состав группы – постоянный .

Формы и методы работы:

1. По педагогическим задачам:
 - Теоретическое занятие;
 - Обучающее занятие;
 - Тренировочные занятия.
2. По организации проведения:
 - Индивидуальное занятие;
 - Фронтальное занятие;
 - Групповое занятие
 - Самостоятельное занятие.
 - Контрольное занятие

Целью программы является приобщение детей к танцевальному искусству, развитие их художественного вкуса и физического совершенствования.

Основные задачи:

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

Развивающая: способствовать всестороннему развитию и раскрытию творческого потенциала.

Воспитательная: способствовать развитию эстетического чувства и художественного вкуса.

Ожидаемые результаты

Личностные	Метапредметные		
	Познавательные УУД	Регулятивные УУД	Коммуникативные УУД
<p>1. Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах толерантности, уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;</p> <p>2. Устанавливать значение ритмических упражнениями для удовлетворения потребности в движении, в общении со сверстниками, в повышении уровня физической подготовленности, эстетического развития,</p>	<p>1. Владение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.</p> <p>2. Перерабатывать полученную информацию: сравнивать и группировать предметы и их образы.</p>	<p>1. Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном;</p> <p>2. Проговаривать последовательность действий на занятии.</p>	<p>1. Потребность в общении с учителем;</p> <p>2. Умение слушать и вступать в диалог.</p>

формировании устойчивых мотивов самосовершенствова ния.			
---	--	--	--

2. Учебный план

№ урока	Название темы	Кол-во часов			Форма аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1-2	Что такое «Ритмика»? Основные понятия. Слушание музыки	2	1	1	Беседа, анкетирование Выполнение упражнений.
3-6	Ориентировка в пространстве.	8	4	4	наблюдение Выполнение упражнений.
	Основные движения под музыку: разные виды шага - бодрый Основные движения под музыку: разные виды шага - высокий Основные движения под музыку: разные виды шага - хороводный				
7-8	Игры под музыку	4	2	2	Наблюдение Выполнение упражнений.
9-10	Общеразвивающие упражнения.	4	2	2	наблюдение
11-14	Основные движения под музыку: виды бега – лёгкий Основные движения под музыку: виды бега – на носочках Основные движения под музыку: виды бега – энергичный Основные движения под музыку: виды	8	4	4	наблюдение

	бега – стремительный				
15-17	Движения на развитие координации. Бег и подскоки.	6	3	3	наблюдение
18-20	Разминка. Музыкально — танцевальные игры.	6		3	наблюдение
21-26	Ритм, ритмический рисунок. Ритмические упражнения с музыкальным заданием: - (построение в круг (хоровод, хороводные перестроения) 2/4 - в линию (шеренга), - в колонну 4/4, -квадрат 2/4, -клин 4/4.	12	6	6	
27-29	Игры под музыку. Танцевальные импровизации. Постановка танцевальной композиции.	6	3	3	наблюдение
30-32	Танцевальные упражнения. Постановка танцевальной композиции.	6	3	3	наблюдение
33-35	Виды хлопков. Гимнастика для развития мышц и суставов плеч, рук, кистей, головы. Прыжки на 180* и обратно.	6	3	3	наблюдение
36-38	Ритмико-гимнастические упражнения. Игровые этюды	6	3	3	наблюдение
39-41	Образные движения. Развитие «мышечного чувства»: расслабление и напряжение мышц корпуса, рук и ног.	6	3	3	наблюдение
42-43	Общеразвивающие упражнения без предметов	4	2	2	наблюдение
44-46	Упражнения для улучшения гибкости	6	3	3	наблюдение
47-49	Общеразвивающие упражнения с предметами	6	3	3	наблюдение
50-52	Подвижные игры. Образные танцы (игровые)	6	3	3	наблюдение
53-	Ритмико-гимнастические упражнения	6	3	3	наблюдение

55					
56-58	Упражнения на развитие осанки	6	3	3	наблюдение
59-61	Общеразвивающие упражнения.	6	3	3	наблюдение
62-68	Репетиция танца	7		7	Тестирование
69-74	Урок-смотр знаний	8		8	Концерт, конкурсы, защита танца
	ИТОГО		144		

3.Содержание программы

1. УПРАЖНЕНИЯ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ

Теория.Инструкция по охране труда. Понятие «Ритмика». Отличие ритмической гимнастики от других направлений гимнастики.Цели и содержание занятий.

Практика. Правильное исходное положение. Ходьба и бег: с высоким подниманием колен, с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка. Перестроение вкруг из шеренги, цепочки. Ориентировка в направлении движений вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга. Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы.

Контроль .Анектирование. Выполнение упражнений.

2. РИТМИКО-ГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Теория. Общеразвивающие упражнения.

Практика. Наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами («паровозики»). Движения рук в разных направлениях без предметов и с предметами (флажки, погремушки, ленты). Наклоны и повороты туловища вправо, влево (класть и поднимать предметы перед собой и сбоку). Приседания с опорой и без опоры, с предметами(обруч, палка, флажки, мяч). Сгибание и разгибание ноги в подъеме, отведение стопы наружу и приведение ее внутрь, круговые

движения стопой, выставление ноги на носок вперед и в стороны, вставание на полупальцы.

Упражнения на выработку осанки. Упражнения на координацию движений. Перекрестное поднимание и опускание рук (правая рука вверх, левая вниз). Одновременные движения правой руки вверх, левой — в сторону; правой руки — вперед, левой — вверх. Выставление левой ноги вперед, правой руки — перед собой; правой ноги — в сторону, левой руки — в сторону и т. д. Изучение позиций рук: смена позиций рук отдельно каждой и обеими одновременно; провожать движение руки головой, взглядом.

Отстукивание, прохлопывание, протопывание простых ритмических рисунков.

Упражнение на расслабление мышц. Подняв руки в стороны и слегка наклонившись вперед, по сигналу учителя или акценту в музыке уронить руки вниз; быстрым, непрерывным движением предплечья свободно потрясти кистями (имитация отряхивания воды с пальцев); подняв плечи как можно выше, дать им свободно опуститься в нормальное положение. Свободное круговое движение рук. Перенесение тяжести тела с пяток на носки и обратно, с одной ноги на другую (маятник).

Контроль. Наблюдение. Выполнение упражнений.

3. ИГРЫ ПОД МУЗЫКУ

Практика. Выполнение ритмичных движений в соответствии с различным характером

музыки, динамикой (громко, тихо), регистрами (высокий, низкий). Изменение направления и формы ходьбы, бега, поскоков, танцевальных движений в соответствии с изменениями в музыке (легкий, танцевальный бег сменяется стремительным, спортивным; легкое, игривое подпрыгивание — тяжелым, комичным и т. д). Выполнение имитационных упражнений и игр, построенных на конкретных подражательных образах, хорошо знакомых детям (повадки зверей, птиц, движение транспорта, деятельность человека), в соответствии с определенным эмоциональным и динамическим характером музыки. Передача притопами, хлопками и другими движениями резких акцентов в музыке.

Музыкальные игры с предметами. Игры с пением или речевым сопровождением.

Контроль. Наблюдение. Выполнение упражнений.

4. ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Теория. Знакомство с танцевальными движениями.

Теория. Бодрый, спокойный, топающий шаг.

Бег легкий, на полупальцах. Подпрыгивание на двух ногах. Прямой галоп.

Маховые движения рук. Элементы русской пляски: простой хороводный шаг, шаг на всей ступне, подбоченившись двумя руками (для девочек — движение с платочком); притопы одной ногой и поочередно, выставление ноги с носка на пятку. Движения парами: бег, ходьба, кружение на месте. Хороводы в кругу, пляски с притопами, кружением, хлопками.

Танцы и пляски

Пальчики и ручки. Русская народная мелодия «Ой, на горе-то».

Стукалка. Русская народная мелодия. Подружились. Музыка Т.Вилькорейской.

Пляска с султанчиками. Русская народная мелодия.

Пляска с притопами. Гопак. Русская народная мелодия.

Контроль .Наблюдение. Выполнение упражнений. Концерт.

4.Календарный учебный график.

№ п-п	Месяц	Чи сл о	Время прове дения занят ия	Форма занятия	К о л - в о ч а с о в	Тема занятия	Место проведени я	Форма контро ля
1	Сентяб рь		13.30- 14.15	Теория практи ка	2	Что такое «Ритмика»? Основные понятия. Слушание музыки	актовый зал	беседа. анкети ровани е
2	Сентяб рь		13.30- 14.15	Теория практи ка	8	Ориентировка в пространстве.		наблюд ение
3	Сентяб рь		13.30- 14.15	Теория практи ка	2	Основные движения под		наблюд ение

				ка		музыку: разные виды шага - бодрый Основные движения под музыку: разные виды шага - высокий Основные движения под музыку: разные виды шага - хороводный	
4	Сентябрь		13.30-14.15	Теория практика	4	Игры под музыку	наблюдение
5	Октябрь		13.30-14.15	Теория практика	4	Общеразвивающие упражнения.	наблюдение
6	Октябрь		13.30-14.15	Теория практика	8	Основные движения под музыку: виды бега – лёгкий Основные движения под музыку: виды бега – на носочках Основные движения под музыку: виды бега – энергичный Основные движения под музыку: виды бега – стремительный	наблюдение
7	Октябрь		13.30-	Теория	6	Движения на	наблюд

	ь		14.15	практика		развитие координации. Бег и подскоки.		ение
8	Ноябрь		13.30-14.15	Теория практика	6	Разминка. Музыкально-танцевальные игры.		наблюдение
9	Ноябрь		13.30-14.15	Теория практика	1 2	Ритм, ритмический рисунок. Ритмические упражнения с музыкальным заданием: - (построение в круг (хоровод, хороводные перестроения) 2/4 - в линию (шеренга), - в колонну 4/4, -квадрат 2/4, -клин 4/4.		наблюдение
10	Декабрь		13.30-14.15	Теория практика	6	Игры под музыку. Танцевальные импровизации. Постановка танцевальной композиции.		наблюдение
11	Декабрь		13.30-14.15	Теория практика	6	Танцевальные упражнения. Постановка танцевальной композиции.		наблюдение
12	январь		13.30-14.15	Теория практика	6	Виды хлопков. Гимнастика для развития мышц		наблюдение

						и суставов плеч, рук, кистей, головы. Прыжки на 180* и обратно.		
13	январь		13.30-14.15	Теория практика	6	Ритмико-гимнастические упражнения. Игровые этюды		наблюдение
14	Февраль		13.30-14.15	Теория практика	6	Образные движения. Развитие «мышечного чувства»: расслабление и напряжение мышц корпуса, рук и ног.		наблюдение
15	Февраль		13.30-14.15	Теория практика	4	Общеразвивающие упражнения без предметов		наблюдение
16	Февраль		13.30-14.15	Теория практика	6	Упражнения для улучшения гибкости		наблюдение
17	Март		13.30-14.15	Теория практика	6	Общеразвивающие упражнения с предметами		наблюдение
18	Март		13.30-14.15	Теория практика	6	Подвижные игры. Образные танцы (игровые)		наблюдение
19	Март		13.30-14.15	Теория практика	6	Ритмико-гимнастические упражнения		наблюдение
20	Апрель		13.30-14.15	Теория практика	6	Упражнения на развитие		наблюдение

				ка		осанки		
21	Апрель		13.30-14.15	Теория практика	6	Общеразвивающие упражнения.		наблюдение
22	Апрель Май		13.30-14.15	практика	7	Репетиция танца		репетиция, тестирование
23	май		13.30-14.15	практика	8	Урок-смотр знаний		концерт, защита танца

5.Формы контроля.

Отслеживание результатов направлено на получение информации о знаниях, умениях и навыках обучающихся. Для их проверки используются следующие виды и методы контроля:

Входной, направленный на выполнение требуемых на начало обучения знаний, дает информацию об уровне подготовки обучающихся.

Для этого вида контроля используются методы:

- письменный (анкеты);
- игры: деловые, имитационные, драматизации.

Текущий, осуществляемый в повседневной работе с целью проверки усвоения предыдущего материала и выявления пробелов в знаниях обучающихся.

Для этого вида контроля используются такие методы:

- устные (беседа, фронтальный опрос).
- наблюдения.
- индивидуальные.

Тематический, осуществляемый по мере прохождения темы, раздела. Этот вид контроля подготавливает обучающихся к зачетным занятиям. Здесь используются следующие методы:

- практические.
- индивидуальные.
- комбинированные .

• самоконтроля (самостоятельное нахождение ошибок, анализ и устранение обнаруженных пробелов).

Итоговый, проводимый в конце всего учебного года. Здесь целесообразно участие в конкурсах.

К отслеживанию результатов обучения предъявляются следующие требования:

- индивидуальный характер, требующий отслеживание результатов за работой каждого обучающегося;

• разнообразие форм поведения, повышение интереса к его проведению; всесторонность, т.е. должна обеспечиваться проверка как практических, так и теоретических и интеллектуальных умений и навыков обучающихся.

№	Вид контроля	Средства	Цель	Действия
1	Входной	Анкеты, педагогические тесты.	Выявление требуемых на начало обучения знаний.	1. Возврат к повторению базовых знаний. 2.Продолжение процесса обучения в соответствии с планом.
2	Текущий	Педагогические тесты, фронтальный опрос, наблюдение.	Контроль за ходом обучения.	Коррекция процесса усвоения знаний, умений, навыков.
3	Тематический	Практические работы, педагогические тесты.	Определение степени условия раздела, темы программы.	Решение о дальнейшем направлении изучения материала.

4	Итоговый	Зачеты, концертные выступления.	Оценка знаний обучающихся за весь курс обучения. Выявление уровня знаний, умений, навыков.	Оценка уровня подготовки.
---	----------	---------------------------------	--	---------------------------

6.Оценочные материалы

Нормативы и оценочная шкала :

Оценочная шкала от 1 до 5 баллов, где 5 баллов – элемент выполнен верно, от 4 баллов до 2 баллов – имеются отклонения от нормы, 1 балл-элемент не выполнен, ниже приведены точные критерии оценки:

1. На определение показателя гибкости проводилось 5 различных тестов:

1.1 «Складочка». Из седа, руки вверх выполнить наклон вперед. Измерялось расстояние от туловища до ног сантиметровой линейкой, с учетом правильности формы.

«5 баллов» - правильное положение складочки, колени выпрямлены, туловище плотно соприкасается с ногами;

«4 балла» - незначительные ошибки, не до конца выпрямлены колени, стопы согнуты, расстояние до 5 см;

«3 балла» - значительные ошибки: сильно согнуты колени и стопы, расстояние от 5 до 10 см;

«2 балла» - касание ног только кистями, расстояние более 10 см.

1.2 «Мост». Из положения лежа на спине выполнить мост. Оценивается положение гимнастического моста и расстояние от стоп до кистей рук:

«5 баллов» - правильная форма моста, расстояние 20 см и меньше;

«4 балла» - форма сохранена, ноги незначительно согнуты, расстояние от 20 до 30 см;

«3 балла» - руки и ноги согнуты, расстояние более 30 см;

«2 балла» - нет удержания моста.

2. В качестве теста для оценки состояния координационных способностей (вестибулярной устойчивости) предложено упражнение: равновесие на одной ноге, другую согнуть вперед, прижимая стопу к коленному суставу опорной ноги, руки в стороны, засекалось время удержания позы.

«5 баллов» - четкое положение равновесия, удержание 3 сек. и более;

«4 балла» - четкое положение равновесия, менее 3 сек.;

«3 балла» - нет четкого положения равновесия, согнутое опорное колено, низкое положение рабочей ноги, менее 3 сек.;

«2 балла» - нет удержания равновесия.

3. Тесты для определения скоростно-силовых способностей, содержат следующие упражнения на различные мышечные группы:

3.1 «Сила пресса». Сед из положения лежа на спине, с удержанием ног, руки за голову, подсчитывалось количество раз за 30 сек. и оценивалось по баллам:

«5 баллов» - 8 раз и более;

«4 балла» - от 5 до 7 раз;

«3 балла» - от 2 до 4 раз;

«2 балла» - ни разу без помощи рук.

3.2 «Сила спины». Из положения лежа на животе, сгибание туловища назад, руки за голову, подсчитывается количество раз за 30 сек.

«5 баллов» - 10 раз и более;

«4 балла» - от 7 до 9 раз;

«3 балла» - от 4 до 6 раз;

«2 балла» - менее 3 раз.

3.3 «Прыжки на скакалке». Оценивается количество прыжков через гимнастическую скакалку двумя ногами, за 30 сек.:

«5 баллов» - двумя ногами 10 раз и более;

«4 балла» - двумя ногами от 7 до 9 раз;

«3 балла» - поочередно ногами от 4 до 6 раз;

«2 балла» - менее 3 раз.

В конце подсчитывается суммарное количество баллов.

7. Методические материалы

Организация образовательного процесса по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Ритмическая гимнастика» осуществляется очной форме в разновозрастных группах, предусмотрено обучение по учебным планам индивидуальной работы. Комплексные занятия проходят по комбинированному типу, так как включает в себя повторение пройденного, объяснение нового, закрепление материала и подведение итогов.

Методы

Игровой метод придаёт учебно-воспитательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоения упражнений, способствует развитию мышления, воображения и творческих

способностей обучающегося.

Структурный метод - последовательное разучивание и усвоение движений, с использованием специально подготовленных связок состоящих из базовых шагов, повторяющихся в определённом порядке и в точном соответствии с музыкальным сопровождением.

Метод усложнения обеспечивает переход от простых движений к более сложным. Разнообразие движений обеспечивается путём постепенного добавления к простейшему варианту упражнения новых деталей. Серии постепенно усложняющихся движений составляет при этом одну двигательную фразу, последним в которой является наиболее сложное движение. Соединением таких элементов из отдельных двигательных фраз достигается создание танцевальной комбинации.

Метод сходства помогает формировать идею простого движения в разнообразные варианты. Разнообразие элементов аэробики, созданных с помощью этого метода, определяется выбором преобладающей двигательной темы, в соответствии с которой выполняются движения, как отдельными частями тела, так и всем телом,

Метод блоков используется для объединения движений в блоки по мере их усвоения, после чего они выполняются блоком. В рамках танцевальных комбинаций можно чередовать движения высокой и низкой и интенсивности.

8. Условия реализации программы.

Материально – техническое обеспечение:

- светлый и просторный зал
- деревянный настил пола в зале
- аудиоаппаратура,
- специальная тренировочная одежда и обувь для учащихся
- сценические костюмы
- научная и специальная литература по детской психологии, педагогике, хореографии
- фото и видеотеки

Информационно- методическое обеспечение:

- Электронные средства образовательного назначения (слайдовые презентации) и видеоматериалы (видеозаписи занятий, мероприятий и др.);

- Дидактический материал: тематическая литература, альбомы, фотоснимки ;
- Разработки, бесед, экскурсионных выходов, конкурсов, викторин;
- Работы, выполненные учащимися прошлых лет, разработки методики исследовательской работ; -
- Тестовые задания, карточки, анкеты, опросники.

9. Воспитательный компонент.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Ритмика и ритм» представляет в общении со сверстниками и родителями во время участия в коллективных творческих делах, проектах. При обучении по программе у обучающихся формируется активная гражданская позиция при участии в различных акциях и тематических, массовых мероприятиях.

В рамках данного объединения воспитательный компонент программы предусматривает реализацию всех инвариантных и вариативных модулей для выполнения общей воспитательной цели: «Личностное развитие обучающихся».

Цель воспитания – создание условий для формирования гармонично и всесторонне развитой, социально- активной, творческой, нравственно и физически здоровой личности, способной на сознательный выбор жизненной позиции, а также к духовному и физическому самосовершенствованию, саморазвитию в социуме.

Приоритетные направления в организации воспитательной работы:

Гражданское, патриотическое, духовно- нравственное, художественно-эстетическое, спортивно-оздоровительное, трудовое, воспитание познавательных интересов.

Программа содержит мероприятия, направленные на профориентацию.

Педагог знакомит детей с разными профессиями, профессией хореографа, спортсмена , способствует развитию интереса к различным профессиям, к людям труда, профессиям родителей и предков , формированию точки зрения о важности любой профессии.

10. Список литературы.

Для педагога:

1. Абакумова, Е.М. Развитие творческого потенциала воспитанников учреждения дополнительного образования [Текст] / Е.М. Абакумова // Учитель в школе. - 2008. – № 4.
2. Базарова, П. Азбука классического танца [Текст]: учебное пособие /П. Базарова, В. Май. - М.: Искусство, 1983. - 208 с.
3. Барышникова, Т.К. Азбука хореографии [Текст]: методические указания в помощь учащимся и педагогам детских хореографических коллективов, балетных школ и студий / Т.К. Барышникова. – М.: Айрис – пресс, 2000. - 266 с.
4. Бекина, С.И. Музыка и движение [Текст]: упражнения, игры и пляски для детей 5 – 7 лет / С.И. Бекина, Т.П. Ломова, Е.Н. Соковнина. - М., 1984. - 288 с.
5. Богданов, Г.Ф. Самобытность русского танца [Текст]: учебное пособие для вузов культуры и искусств / Г. Ф. Богданов. - М., 2002. - 326 с.
6. Буйлова, Л.Н. Механизм разработки авторской образовательной программы [Текст] / Л.Н. Буйлова, Н.В. Кленова // Бюллетень.- 2009.-№ 4.
7. Волкова, Г.А. Логопедическая ритмика [Текст] / Г.А.Волкова. – М.: ВЛАДОС, 2003. – 272с.
8. Захаров, В.М. Поэтика русского танца [Текст]: учебное пособие / В.М. Захаров // Т. 1: Народная художественная культура регионов России: обряды; песня; танец; костюм; промыслы. – М.: Издательский дом «Святогор», 2004. - 440 с.
9. Захаров В.М. Поэтика русского танца [Текст]: учебное пособие / В.М. Захаров // Т. 2: Русская народная хореография в системе регионально-этнографической культуры России. – М.: Издательский дом «Святогор», 2004. – 552 с.
- 10.Касицина, М.А. Коррекционная ритмика [Текст]: комплекс практических материалов и технология работы с детьми старшего дошкольного возраста с ЗПР / М.А. Касицина, И.Г. Бородина. – М.: ГНОМ и Д, 2005. – 216с.
- 11.Ковалев, Е.В. Инклюзивное образование [Текст]: методическое пособие педагога, работающего с детьми ОВЗ / Е.В. Ковалев, А.В. Захарова, М.С. Староверова. – М.: ВЛАДОС, 2012. – 167 с.
- 12.Коротков, И.М. Подвижные игры детей [Текст]: методическое пособие / И.М. Коротков. – М., 2012. - 132 с.
- 13.Климов, А.А. Основы русского народного танца [Текст]: учебное пособие для студентов вузов искусств и культуры / А.А. Климов. – М.: Изд-во МГИК, 1994. - 320 с.

14. Лисенкова, И.Н. Развитие пластики в современных танцевальных ритмах [Текст]: учебно-методическое пособие / И.Н. Лисенкова, В.Н. Меньшова; под ред. О.Б. Крылова. – М., 1989. - 36 с.
15. Назарова, Н. Интегрированное (инклюзивное) образование [Текст]: генезис и проблемы внедрения / Н. Назарова // Социальная педагогика. – 2010. - № 1. – С. 77-78.
16. Пинаева, Е.А. Ритмика и танец [Текст]: примерная программа для детских хореографических школ и хореографических отделений детских школ искусств (подготовительные классы) / Е.А. Пинаева. – М., 2006.- 11с.
17. Руднева, С.Д. Музыкальное движение [Текст]: методическое пособие для педагогов музыкально-двигательного воспитания, работающих с детьми дошкольного и младшего школьного возраста / С.Д. Руднева, Э.М. Фиш; под ред. В. Царьковой. – Изд. 2-е, перераб. и доп. - СПб.: Изд. Центр «Гуманитарная Академия», 2000. - 320 с.
18. Цапулин, П.В. Растяжка расслаблением [Текст]: учебное пособие / П.В. Цапулин. - М., 2008. – 45 с.
19. Шершнева, В.Г. От ритмики к танцу [Текст]: развитие художественно-творческих способностей детей 4-7 лет средствами ритмики и хореографии: программа для образовательных учреждений дополнительного образования детей Московской области / В.Г. Шершнёв. – М.: Изд. Дом «Один из лучших», 2008. - 20 с.

Для детей и родителей:

1. Бочкарева, Н.И. Развитие творческих способностей детей на уроках ритмики и хореографии [Текст]: учебно - методическое пособие / Н.И. Бочкарева. – Кемерово, 1998. – 63 с.
2. Буренина, А.И. Коммуникативные танцы – игры для детей [Текст]: учебное пособие / А.И. Буренина. – СПб.: Музыкальная палитра, 2004. – 36 с.
3. Буренина, А.И. Ритмическая мозаика [Текст]: программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста / А.И. Буренина. - СПб.: ЛОИРО, 2000. – С. 5.
4. Вихрева, И. А. Классический танец для начинающих [Текст]: учебное пособие / И.А. Вихрева. – М.: Театралис, 1985. – 111 с.
5. Вихрева, И. А. Экзерсис на полу для подготовки к занятиям классическим танцем [Текст]: методическое пособие / И.А. Вихрева. – М.: Театралис, 2004. – 81 с.
6. Колодницкий, Г.А. Музыкальные игры, ритмические упражнения и танцы для детей [Текст]: учебно - методическое пособие / Г.А. Колодницкий. – М.: Гном-Пресс, 1997. - 64 с.

7. Медведьева, Е.А. Музыкальное воспитание детей с проблемами в развитии и коррекционная ритмика [Текст]: учебное пособие / Е.А. Медведьева. – М.: Академия, 2002. – 224 с.
8. Пуляева, Л.Е. Некоторые аспекты методики работы с детьми в хореографическом коллективе [Текст]: учебное пособие / Л.Е. Пуляева, Г.Р. Державина. - Тамбов: Изд-во ТГУ, 2001. – 80 с.
9. Савенков, И.А. Одаренные дети в детском саду и школе [Текст]: учебное пособие для студентов высших педагогических учебных заведений / А.И. Савенков, Ю.Д. Бабаева. - М.: Изд. Центр «Академия», 2000. - 232 с.
10. Шерман, Р. Классическая музыка [Текст]: современная энциклопедия / Р. Шерман. - М.: АСТ-Астрель, 2009.

Приложение .

1. Вводное занятие

Учащиеся знакомятся с предметом «Ритмика».

Беседа о целях и задачах, правилах поведения на уроках ритмики, о форме одежды для занятий.

2. Основы хореографии

1. Поклон

2. Обучающиеся знакомятся со следующими понятиями:

- позиции ног;
- позиции рук;
- позиции в паре.
- точки класса;

Для ориентации использовать схему, принятую А.Я.Вагановой. Это – квадрат, который условно делит зал на восемь равных треугольников. Ц - положение ученика, точки 1 – 8, располагающиеся по ходу часовой стрелки, - это возможные направления поворотов корпуса или движений в пространстве.

При изучении элементов бального и народного танца познакомить детей еще с одной схемой – круг, линия танца. Движение танцующих по кругу против часовой стрелки называется «по линии танца», по часовой стрелке – «против линии танца».

3. Разминка

Проводится на каждом уроке в виде “статистического танца” в стиле аэробики под современную и популярную музыку, что создает благоприятный эмоциональный фон и повышает интерес к упражнениям. Задача – развитие координации, памяти и внимания, умения “читать” движения, увеличение степени подвижности суставов и укрепление мышечного аппарата.

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;
- то же, с вращением кистей в одну и в другую сторону;
- подъем рук через плечи вверх, вниз, вправо, влево;
- работа бедер вправо, влево, круг, «восьмерка», повороты;
- перенос веса тела с одной ноги на другую;

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

- на полу шпагат на левую ногу, корпус прямо, руки в стороны;
- на полу шпагат на правую ногу, руки на пояс, корпус назад;
- на полу шпагат на левую ногу, руки на пояс, корпус назад;
- «кошечка»;
- «рыбка».

6. Ритмические комбинации

Отрабатываются разновидности шагов

1. 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».

2. 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.

3. Комбинация «Ладони»

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

4. Комбинация «Стирка»

Имитируется процесс стирки белья.

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

7. Урок-смотр знаний

Проводится в конце учебного года.

ПОДБОР МУЗЫКАЛЬНЫХ ПРОИЗВЕДЕНИЙ

- детские песни из мультфильмов (ремиксы, оригиналы и минусовки);
- популярные детские песни.

СОГЛАСИЕ
на обработку персональных данных

Я, Дюсупова Тамара Николаевна,
(фамилия, имя, отчество)

зарегистрированный(ая) по адресу: Ульяновская обл. Ульяновский
р-н. Стрелковское сельское поселение

паспорт 43 94 06879 выдан Ин-т ФБС России по Ульяновской
области в Ульяновском районе

в соответствии с п. 4 ст. 9 Федерального закона от 27.07.2006 №152-ФЗ «О персональных данных» (далее – Федеральный закон) даю согласие структурному подразделению «Региональный модельный центр дополнительного образования Ульяновской области» ОГБН ОО «Дворец творчества детей и молодежи» на обработку моих персональных данных, а также на размещение информации об авторе и дополнительной общеразвивающей программе в Единый информационный систему, содержащих сведения о возможностях дополнительного образования на территории Ульяновской области, использования дополнительной общеразвивающей программы в дальнейшей трансляции, а именно:

- фамилия, имя, отчество;
- место проживания (регистрации);
- сведения о месте работы;
- сведение об образовании и квалификации,

в целях моего участия в проведении независимой оценки качества дополнительных общеразвивающих программ (общественной экспертизы).

Я уведомлен и понимаю, что под обработкой персональных данных подразумевается совершение над ними следующих действий: сбор, обработка, систематизация, накопление, хранение, уточнение, подтверждение, использование, распространение, уничтожение по истечению срока действия Соглашения, предусмотренных п. 3 ч.1 ст.3 Федерального закона.

Настоящее согласие не устанавливает предельных сроков обработки данных. Согласие действует с момента подписания и до его отзыва в письменной форме. Порядок отзыва согласия на обработку персональных данных мне известен.

«26» 04 2022 г.

Дюсупова Т.Н.
подпись

Дюсупова Т.Н.
ФИО полностью