

Ритмика - дополнительная общеобразовательная программа

Дополнительная общеобразовательная программа составлена на основании:

1. Федерального закона от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации"
2. Приказа Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. №1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
3. Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
4. Положение о рабочей программе МБОУ «Школа №33» Авиастроительного района г. Казани
Программа рассчитана на 2 занятия в неделю.

Направленность программы: художественно-эстетическая.

Возраст учащихся: 7-11 лет.

Планируемые результаты:

В процессе изучения программы учащиеся расширят знания в области танцевальной культуры, разовьют танцевальные способности, приобретут большой опыт межличностного общения в условиях практической деятельности, освоят и накопят танцевальный материал для осуществления собственных постановок. Программа обеспечивает достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов.

Личностные результаты:

- укрепление культурной, этнической и гражданской идентичности в соответствии с духовными традициями семьи и народа;

- наличие эмоционального отношения к искусству, эстетического взгляда на мир в его целостности, художественном и самобытном разнообразии;
- формирование личностного смысла постижения искусства и расширение ценностной сферы в процессе общения с ритмикой и хореографией.
- развитие мотивов танцевальной — учебной деятельности и реализация творческого потенциала в процессе коллективного (индивидуального) творчества.
- продуктивное сотрудничество (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении различных творческих задач, в том числе танцевальных.
- развитие духовно-нравственных и этических чувств, эмоциональной отзывчивости, понимание и сопереживание уважительное отношение к историко-культурным традициям других народов.

Предметные результаты:

- развитие художественного вкуса, устойчивый интерес к танцевальному искусству и различным видам танцевально — творческой деятельности;
- развитое художественное восприятие, умение оценивать произведения разных видов хореографических искусств, размышлять о танце и ритмике как о способе выражения духовных переживаний человека;
- общее понятие о роли ритмики в жизни ребенка и его духовно-нравственном развитии, знание основных закономерностей хореографического искусства;
- представление о художественной картине мира на основе освоения отечественных традиций и постижения историко-культурной, этнической, религиозной самобытности танцевального искусства разных народов;

- использование элементарных умений и навыков при воплощении художественно-образного содержания танцевальных произведений в различных видах хореографической и учебно-творческой деятельности;
- готовность применять полученные знания и приобретенный опыт творческой деятельности при реализации различных проектов для организации содержательного культурного досуга во внеурочной и внешкольной деятельности.
- участие в создании театрализованных и танцевально-пластических композиций, импровизаций, театральных спектаклей, танцевальных фестивалей, концертов, конкурсов и др.

Метапредметные результаты:

- наблюдение за различными явлениями жизни и искусства в учебной и внеурочной деятельности, понимание их специфики и эстетического многообразия;
- ориентированность в культурном многообразии окружающей действительности, участие в жизни микро — и макросоциума (группы, класса, школы, города, региона и др.);
- овладение способностью к творческой реализации собственных творческих замыслов через понимание целей, выбор способов решения проблем поискового характера;
- применение знаково-символических средств для решения коммуникативных и познавательных задач;
- готовность к логическим действиям: анализ, сравнение, синтез, обобщение, классификация по стилям и жанрам танцевального искусства;

- планирование, контроль и оценка собственных учебных действий, понимание их успешности или причин неуспешности, умение корректировать свои действия;
- участие в совместной деятельности на основе сотрудничества, поиска компромиссов, распределения функций и ролей;
- умение воспринимать окружающий мир во всем его социальном, культурном, природном и художественном разнообразии.

Содержание учебного курса для 1 класса

1 тема: **Музыкально-ритмическое воспитание.** Сюда входят разделы: ритмико-гимнастические упражнения, двигательная разминка, гимнастика для развития мышц и суставов.

2 тема: **Экзерсис на середине зала.** Сюда входят разделы: основные позиции рук и ног, музыкальный размер, вальс, кружение "лодочкой", постановка корпуса и осанки, упражнения на равновесие, характерные перестроения.

3 тема: **Упражнения на развитие силы рук и ног, кросс по диагонали.** Сюда входят разделы: проработка движений: drop, проработка движений: swing, проработка движений: roll down, roll up, проработка движений: Twist торса, проработка движений: flat back вперед из положения стоя, проработка движений: flat back по сторонам, позиции рук и ног в современном танце.

4 тема: **Партерная гимнастика.** Сюда входят разделы: упражнения свингового характера верхней части туловища, упражнения свингового характера нижней части туловища, упражнения для расслабления позвоночника, проработка deep body bend, проработка side stretch.

5 тема: **Акробатика.** Сюда входят разделы: упоры (присев, лежа, согнувшись), седы (на пятках, углом), группировка, перекаты в группировке, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги), кувырок вперед (назад).

6 тема: **Основные элементы современного танца.** Сюда входят разделы:

Теория: первоначальные сведения по историческому танцу, происхождение эстрадного танца.

Практика: эстрадный танец, основные базовые принципы, танцевальные комбинации эстрадного танца, уличный танец, основные базовые принципы,

танцевальные комбинации уличного танца, современный танец, основные базовые принципы, танцевальные комбинации современного танца, перестроения в колонны и круги, музыкально-пространственные композиции, основные движения исторического танца, эстрадный танец, перестроения в колонны и круги, музыкально-пространственные композиции.,

7 тема: **Импровизация.** Сюда входят разделы:

Теория: сущность исполнительского творчества танцора, основы актерской технологии в танце.

Практика: станцуй свое имя, предмет-действие, «Зеркало», «Снежный ком», джемы, медленные движения, «следуй за мной», чтение книг и изображение сюжета.

8 тема: **Постановочная работа.** Сюда входят разделы:

Теория: Раскрытие темы танца, развитие эмоциональной и двигательной памяти.

Практика: совместный выбор музыки, сюжета, ассоциативный рисунок по теме танца (защита), подбор учащимися движений для танца – квадрат, постановка танца, «эмоция», «яркая личность», импровизация отдельных частей тела, актерское мастерство, основы актерской технологии в танце, тренировка мимических мышц.

9 тема: **Мероприятия воспитательно-познавательного характера.** Сюда входят разделы: линейка первого сентября, набор и знакомство с новичками, день матери, новый год, международный женский день, день «Action», мастер-классы два раза в год, «мисс Action», танцевальный лагерь.

10 тема: **Выступления.** Сюда входят разделы: конкурсы, экскурсии, поездки.

11 тема: **Итоговые занятия.** Сюда входят разделы: сводная репетиция, открытый урок в конце года, отчетный концерт в середине года, выступления.

Тематическое планирование

№	Наименование раздела, темы	Количество занятий	
		Теория	Практ.
1	Вводное занятие	1	-
2	Просмотр видеозаписей	2	-

3	Музыкально-ритмическое воспитание	-	4
4	Экзерсис на середине зала	-	5
5	Упражнения на развитие силы рук и ног, кросс по диагонали	-	5
6	Партерная гимнастика.	-	5
7	Акробатика	-	5
8	Основные элементы современного танца	2	8
9	Импровизация	2	4
10	Постановочная работа.	2	10
11	Мероприятия воспитательно -познавательного характера	-	2
12	Выступления	-	7
13	Итоговые занятия	-	2
14	Итого	9	66

Содержание учебного курса для 2-3 класса

1 тема: **Музыкально-ритмическое воспитание.** Сюда входят разделы: ритмико-гимнастические упражнения, двигательная разминка, гимнастика для развития мышц и суставов, нормализация мышечного тонуса, тренировка отдельных групп мышц, партерная гимнастика.

2 тема: **Экзерсис на середине зала.** Сюда входят разделы: основные позиции рук и ног, музыкальный размер, вальс, кружение "лодочкой", постановка корпуса и осанки, упражнения на равновесие, характерные перестроения, Battement frappé, Battement Fondu, Battement Soutenu.

3 тема: **Упражнения на развитие силы рук и ног, кросс по диагонали.** Сюда входят разделы: проработка движений: drop, проработка движений: swing, проработка движений: roll down, roll up, проработка движений: Twist торса, проработка движений: flat back вперед из положения стоя, проработка движений: flat back по сторонам, позиции рук и ног в современном танце, движения трех четырех и более центров одновременно в различных ритмических рисунках и оппозиционном направлении, изолированная работа головы, плеч, рук, стоп, бедер, ног в положении стоя, изолированная работа головы, стоп, коленей, плеч, бедер со средней частью корпуса и ног в современном танце.

4 тема: **Партерная гимнастика.** Сюда входят разделы: упражнения свингового характера верхней части туловища, упражнения свингового

характера нижней части туловища, упражнения для расслабления позвоночника, проработка deep body bend, проработка side stretch, изгибы торса: curve, arch, roll down и roll up, овладение системой растяжки stretch, штопорные вращения.

5 тема: **Акробатика.** Сюда входят разделы: упоры (присев, лежа, согнувшись), седы (на пятках, углом), группировка, перекаты в группировке, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги), кувырок вперед (назад), «мост» из положения лежа на спине, «шпагаты» и складки.

6 тема: **Основные элементы современного танца.** Сюда входят разделы: эстрадный танец, основные базовые принципы, танцевальные комбинации эстрадного танца, уличный танец, основные базовые принципы, танцевальные комбинации уличного танца, современный танец, основные базовые принципы, танцевальные комбинации современного танца, перестроения в колонны и круги, музыкально-пространственные композиции, основные движения исторического танца, эстрадный танец, перестроения в колонны и круги, музыкально-пространственные композиции, танцевальные комбинации, уличный танец.

7 тема: **Импровизация.** Сюда входят разделы: станцуй свое имя, предмет-действие, «Зеркало», «Снежный ком», джемы, медленные движения.

8 тема: **Постановочная работа.** Сюда входят разделы: совместный выбор музыки, сюжета, ассоциативный рисунок по теме танца (защита), подбор учащимися движений для танца – квадрат, постановка танца, «эмоция», «яркая личность», импровизация отдельных частей тела, актерское мастерство, основы актерской технологии в танце, тренировка мимических мышц, мышечная свобода, работа с дыханием, снятие телесных зажимов, снятие телесных зажимов: «Почувствуй себя...», упражнение на развитие и тренировку внимания.

9 тема: **Мероприятия воспитательно-познавательного характера.** Сюда входят разделы: линейка первого сентября, набор и знакомство с новичками, день матери, новый год, международный женский день, день «Action», мастер-классы два раза в год, «мисс Action», танцевальный лагерь.

10 тема: **Выступления.** Сюда входят разделы: конкурсы, экскурсии, поездки.

11 тема: **Итоговые занятия.** Сюда входят разделы: сводная репетиция, открытый урок в середине года, открытый урок в конце года, отчетный концерт в середине года, отчетный концерт в конце года.

Тематическое планирование

№	Наименование раздела, темы	Количество занятий	
		Теория	Практ.
1	Вводное занятие	1	-
2	Просмотр видеозаписей	1	-
3	Музыкально-ритмическое воспитание	-	6
4	Экзерсис на середине зала	-	6
5	Упражнения на развитие силы рук и ног, кросс по диагонали	-	6
6	Партерная гимнастика.	-	5
7	Акробатика	-	5
8	Основные элементы современного танца	-	10
9	Импровизация	-	4
10	Постановочная работа.	-	11
11	Мероприятия воспитательно -познавательного характера	-	4
12	Выступления	-	6
13	Итоговые занятия	-	5
	Итого	2	70

Содержание учебного курса для 4 класс

1 тема: **Музыкально-ритмическое воспитание.** Сюда входят разделы: гимнастика для развития мышц и суставов, нормализация мышечного тонуса, тренировка отдельных групп мышц, партерная гимнастика, упражнения на развитие координации в пространстве, полиритмия и полицентрия.

2 тема: **Экзерсис на середине зала.** Сюда входят разделы: постановка корпуса и осанки, упражнения на равновесие, характерные перестроения, Battement frappé, Battement Fondu, Battement Soutenu, Battement Releve Lent, Battement Developpe, Adagio, Balancoire, Petit Battement.

3 тема: **Упражнения на развитие силы рук и ног, кросс по диагонали.** Сюда входят: движения трех четырех и более центров одновременно в различных ритмических рисунках и оппозиционном направлении, изолированная работа головы, плеч, рук, стоп, бедер, ног в положении стоя, изолированная работа головы, стоп, коленей, плеч, бедер со средней частью корпуса и ног в современном танце, в разделе изоляция проучиваем новое понятие – крест, в разделе изоляция проучиваем новое понятие – квадрат, дыхательная гимнастика с использованием contraction, дыхательная

гимнастика с использованием release, дыхательная гимнастика с использованием с добавлением работы рук в положении стоя, дыхательная гимнастика с использованием contraction, release, с добавлением работы рук в положении стоя.

4 тема: **Партерная гимнастика.** Сюда входят разделы: , упражнения свингового характера нижней части туловища, упражнения для расслабления позвоночника, проработка deep body bend, проработка side stretch, изгибы торса: curve, arch, roll down и roll up, овладение системой растяжки stretch, штопорные вращения, штопорные вращения со 2 позиции на 180, 360, 720 градусов.

5 тема: **Акробатика.** Сюда входят разделы: перекаты в группировке, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги), кувырок вперед (назад), «мост» из положения лежа на спине, «шпагаты» и складки, начальное обучение акробатическим прыжкам, «колесо» на одной руке, на локтях, рандат, переворот на локтях.

6 тема: **Основные элементы современного танца.** Сюда входят разделы: современный танец, основные базовые принципы, танцевальные комбинации современного танца, перестроения в колонны и круги, музыкально-пространственные композиции, основные движения исторического танца, эстрадный танец, перестроения в колонны и круги, музыкально-пространственные композиции, танцевальные комбинации, уличный танец, современный танец, упражнение на развитие и тренировку внимания, этюды и упражнения на физическое действие, развитие эмоциональной и двигательной памяти.

7 тема: **Импровизация.** Сюда входят разделы: «Зеркало», «Снежный ком», джемы, медленные движения, «следуй за мной», чтение книг и изображение сюжета.

8 тема: **Постановочная работа.** Сюда входят разделы: основы актерской технологии в танце, тренировка мимических мышц, мышечная свобода, работа с дыханием, снятие телесных зажимов, снятие телесных зажимов: «Почувствуй себя...», упражнение на развитие и тренировку внимания, этюды и упражнения на физическое действие, развитие эмоциональной и двигательной памяти, постановка групповых немых сказок, постановка основных движений, постановка ролей, изучение начало танца, изучение кульминации.

9 тема: **Мероприятия воспитательно-познавательного характера.** Сюда входят разделы: линейка первого сентября, набор и знакомство с новичками, день матери, новый год, международный женский день, день «Action», мастер-классы два раза в год, «мисс Action», танцевальный лагерь.

10 тема: **Выступления.** Сюда входят разделы: конкурсы, экскурсии, поездки.

11 тема: **Итоговые занятия.** Сюда входят разделы: сводная репетиция, открытый урок в середине года, открытый урок в конце года, отчетный концерт в середине года, отчетный концерт в конце года.

Тематическое планирование

№	Наименование раздела, темы	Количество занятий	
		Теория	Практ.
1	Вводное занятие	1	-
2	Просмотр видеозаписей	1	-
3	Музыкально-ритмическое воспитание	-	6
4	Экзерсис на середине зала	-	5
5	Упражнения на развитие силы рук и ног, кросс по диагонали	-	6
6	Партерная гимнастика.	-	6
7	Акробатика	-	6
8	Основные элементы современного танца	-	10
9	Импровизация	-	6
10	Постановочная работа.	-	12
11	Мероприятия воспитательно -познавательного характера	-	
12	Выступления	-	6
13	Итоговые занятия	-	5
	Итого	2	70