

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ «ДЕТСКАЯ ШКОЛА ИСКУССТВ» ТЮЛЯЧИНСКОГО  
МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН

Принята на заседании  
педагогического совета  
Протокол №1  
«27» августа 2020 года



«Утверждаю»  
Директор МБУДО «Детская школа  
искусств»  
  
М. Р. Мухаметшин  
Приказ № 15  
от «27» августа 2020 года

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе  
«Хореографическое искусство»  
учебный предмет «Ритмика»

**На 2020-2021 учебный год**  
*Год обучения: 1*  
*Возраст учащихся: 6-7 лет (подг гр)*

*Составитель:*  
Самигуллина Гульназ Махсутовна,  
преподаватель

**С. Тюлячи, 2020 г.**

## **Оглавление**

	С.
1. Пояснительная записка	3
2. Учебно-тематический план	7
3. Календарный учебный график	8
4. Содержание программы	10
Список литературы	13

## **1. Пояснительная записка**

**Направленность** дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Ритмика» - художественная.

В настоящее время к числу наиболее актуальных вопросов сферы дополнительного образования детей относятся такие, как создание целостной системы обучения хореографии, которая позволила бы:

-выявить и развить личностные качества обучающихся, их одарённость;

-организовать полноценный досуг обучающихся, наполняя его активно-деятельным, эмоционально и психологически комфортным содержанием;

-привить им музыкально - эстетический вкус, умение ценить красоту;

-приобщить к культурным ценностям классического наследия;

-помочь обучающимся организовать здоровый образ жизни.

Таким образом, важно осуществлять процесс обучения хореографическому искусству со школьного возраста.

### ***Нормативно-правовое обеспечение программы***

1.Федеральный Закон № 273-ФЗ от 01.09.2013 «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями).

2.Концепция развития дополнительного образования детей (распоряжение правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р);

3.Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

4. Письмо министерства образования и науки РФ от 18.11. 2015 г. «О направлении Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые);

5. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации Департамент молодежной политики, воспитания и социальной защиты детей, от 11 декабря 2006 года № 06-1844 « О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;

6.Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 №41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;

7.Устав МБУ ДО «Детская школа искусств» Тюлячинского муниципального района РТ.

8. Положение о порядке разработки и утверждения рабочих программ МБУ ДО «Детская школа искусств» Тюлячинского муниципального района РТ.

**Цель программы** — формирование у детей творческих способностей через развитие музыкально-ритмических и танцевальных движений.

**Задачи:**

*развивающие:*

-развитие физических данных ребенка, улучшение координации движений;

-развитие у детей музыкально-ритмических навыков;

-умение ритмично двигаться в соответствии с различным характером музыки, динамикой;

*воспитательные:*

-формирование потребности здорового образа жизни;

-воспитание патриотизма, гражданственности нравственности, толерантности;

-психологическое раскрепощение ребенка;

*обучающие:*

-обучение дошкольников приемам самостоятельной и коллективной работы, самоконтроля и взаимоконтроля;

-обучение навыкам правильного и выразительного движения в области классической, народной и современной хореографии.

***Объем программы***

Продолжительность программы: 1 год.

Общее количество часов запланированных на весь период обучения (1 год) = 35 часов.

***Формы организации образовательного процесса и виды занятий***

Программой предусмотрена групповая формы проведения занятий. Виды занятий:

практические занятия, выступления детей на открытых мероприятиях, участие в тематических праздниках, концерты, выполнение самостоятельной работы.

***Режим занятий***

Режим проведения занятий: 1 раза в неделю, по 45 мин.

На первом году обучения занятия проводятся один раз в неделю - 35 часов в год

## ***Планируемые результаты освоения программы***

### ***Личностные:***

- развитие навыков коммуникативного общения обучающихся со сверстниками, родителями и педагогами;
- развитие мотивации познавательных интересов.

### ***Предметные:***

формирование начальных компетенций учащихся в области хореографического искусства.

### ***Учащиеся должны:***

#### ***Знать:***

- простейшие элементы игровой ритмической гимнастики;
- навыки положения ног, устойчивости, координации движений;
- правила поведения на занятиях и на концерте.

#### ***уметь:***

- выразительно двигаться в соответствии с музыкальными образами;
- организованно строиться; ходить вдоль стен с четкими поворотами в углах зала; строиться в колонну «по два»; перестраиваться из колонны парами в колонну «по одному»;
- самостоятельно выполнять требуемые перемены направления и темпа движения, руководствуясь музыкой;
- выполнять ритмико-гимнастические упражнения общеразвивающего плана, упражнения на координацию движений, упражнения на расслабление мышц.

### ***Метапредметные:***

#### ***Регулятивные универсальные учебные действия:***

- умение соблюдать правила техники безопасности при разучивании танцев

- умение анализировать и оценивать созданные образы;

#### ***Познавательные универсальные учебные действия:***

- умение определять характер музыки и танца;
- умение передавать настроение и характер персонажей в движении;
- развитие речевых навыков при обсуждении танцевальных композиций
- повышение интереса к ритмике и хореографии.

#### ***Коммуникативные универсальные учебные действия:***

- умение сотрудничать со своими сверстниками, оказывать товарищескую помощь, проявлять самостоятельность.

## ***Формы подведения итогов реализации программы***

Для отслеживания результатов освоения программы используются следующие формы контроля:

Текущий контроль - осуществляется в конце каждого занятия для выявления уровня освоения материала в форме игры и наблюдений.

Промежуточный контроль - осуществляется по итогам года, задачами является определение изменения в уровне развития творческих способностей за данный период обучения. Служит для выявления уровня освоения учащимися программы за год, изменения в уровне развития творческих способностей за данный период обучения. В ходе контроля оценивается: правильность исполнения; активность; знание теоретической и практической части; творческий подход, артистичность. Формой контроля является игра, наблюдение.

Формами отслеживания и фиксации образовательных результатов по программе при проведении текущего контроля универсальных учебных действий являются:

- журнал посещаемости;
- участие обучающихся в мероприятиях учреждения;
- отзывы родителей о работе творческого объединения.

Формами отслеживания и фиксации образовательных результатов программы при проведении промежуточной аттестации являются:

-протоколы заседания аттестационной комиссии учреждения по проведению промежуточной аттестации учащихся;

-протоколы по итогам конкурсов танцевального творчества учащихся на уровне учреждения;

-приказы органов управления образования об итогах конкурсов танцевального творчества учащихся муниципального и регионального уровней.

Формами предъявления и демонстрации образовательных результатов программы являются:

-творческие работы (танцы), созданные учащимися за время освоения образовательной программы;

-участие в ученических конкурсах танцевального творчества на уровне учреждения и муниципалитета.

Формы выявления полученных знаний: собеседование, практические задания, творческие задания, открытые занятия, концерты, участие в конкурсах и фестивалях различного уровня, мероприятиях, посвященных знаменательным и памятным датам.

## 2. Учебно - тематический план

### 1 год обучения

№	Название раздела, темы	Кол-во часов			Формы аттестации (контроля)
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие	1	0,5	0,5	Входной контроль
2	Последовательность выполнения разминки	1	1	1	Текущий контроль
3	Понятие «Ровная спина»	1	1	0.5	Текущий контроль
4	Понятие «Вытянутая стопа».	1	1	0.5	Текущий контроль
5	Упражнения на развитие эластичности стопы: полупальцы, приседания.	2	1	1.5	Текущий контроль
6	Упражнения на устойчивость, развитие координации.	2	1	2	Текущий контроль
7	Наклоны корпуса для развития гибкости, сохранения прямой спины.	2	1	2	Текущий контроль
8	Ритмические упражнения на развитие координации движений.	2	1	1.5	Текущий контроль
9	Последовательность выполнения разминки	1	1	1	Текущий контроль
10	Упражнения для рук, кистей, и пальцев	1	1	1	Текущий контроль
11	Упражнения для плеч, для головы, для корпуса;	1	1	1	Текущий контроль
12	Итоговые занятия	2	2	1,5	Текущий контроль
Итого:		35	10,5	24,5	

### 3. Календарный учебный график

№	Тема	Форма занятия	Форма контроля	Ко- л- во ча со в	Дата		Примечание
					Пл ан.	Фак т.	
1	Вводное занятие	рассказ- беседа	Входной контроль	4			
2	Последовательность выполнения разминки	рассказ- беседа, урок изучения нового материала, практические упражнения	Текущий контроль	4			
3	Понятие «Ровная спина»	рассказ- беседа, урок изучения нового материала, практические упражнения	Текущий контроль				
4	Понятие «Вытянутая стопа».	рассказ- беседа, урок изучения нового материала	Текущий контроль	1			
5	Упражнения на развитие эластичности стопы: полупальцы, приседания.	рассказ- беседа, урок изучения нового материала	Текущий контроль	1			
6	Упражнения на устойчивость, развитие	рассказ- беседа, урок изучения	Текущий контроль	1			

	координации.	нового материала, тренировочные упражнения					
7	Наклоны корпуса для развития гибкости, сохранения прямой спины.	рассказ- беседа, урок изучения нового материала, тренировочные упражнения	Текущий контроль	2			
8	Ритмические упражнения на развитие координации движений.	рассказ- беседа, урок изучения нового материала, тренировочные упражнения	Текущий контроль	2			
9	Последовательность выполнения разминки	урок изучения нового материала, тренировочные упражнения	Текущий контроль	2			
10	Упражнения для рук, кистей, и пальцев	урок изучения нового материала, тренировочные упражнения	Текущий контроль	2			
11	Упражнения для плеч, для головы, для корпуса	урок изучения нового материала, тренировочные упражнения	Текущий контроль				

12	Итоговые занятия	Зачет	Годовой контроль	2			
----	------------------	-------	------------------	---	--	--	--

## 4. Содержание программы

### Первый год обучения

#### 1. Вводное занятие(1 час)

Беседа о предмете партерная гимнастика; Правила исполнения упражнений; правила техники безопасности при выполнении сложных элементов.

Практика: разучивание поклона, упражнений для разминки.

#### 2. Последовательность выполнения разминки (1 часа)

Правила исполнения движений.

Практика:

- сокращение и вытягивание стоп по VI позиции одновременно и поочерёдно

- в положении «сидя»;

- круговые вращения стоп (одной, двумя)

- в положении «сидя»;

- раскрывание сокращённых стоп из VI позиции в I позицию с возвращением в VI позицию

- в положении «сидя»;

- раскрывание вытянутых стоп из VI позиции в I позицию с возвращением в VI позицию

- в положении «сидя»;

- сокращение стоп по VI позиции раскрывание сокращённых стоп в I позиции

- вытягивание стоп по I позиции с возвращением в VI позиции, и в обратном направлении

- в положении «сидя».

#### 3. Понятие «Ровная спина» (1 часа)

Правила исполнения движений, правила техники безопасности при выполнении движений.

Практика:

- наклон корпуса вперёд, ноги вытянуты, стопы вытянуты по V позиции

- в положении «сидя»;

- наклон корпуса назад

- из положения «лёжа на животе с вытянутыми ногами»;

- «кошечка»

- выгибание спины вверх и прогибание спины вниз, стоя на коленях, прямые руки на полу на уровне плеч.

- «колечко»
- из положения «лёжа на животе с вытянутыми ногами»;
- «мостик»
- из положения «лёжа на спине» (с помощью педагога).

#### **4. Понятие «Вытянутая стопа» (1 часа)**

Правила исполнения движений.

Практика:

- подъём корпуса и наклон вперёд из положения «лёжа на спине, ноги вытянуты по VI позиции», и возвращение в исходное положение (4-8 раз);
- «горка»
- одновременное вытягивание ног наверх с удержанием положения
- из положения «сидя, ноги согнуты, руки сзади корпуса, ладони на полу» (4 раза).

#### **5. Упражнения на развитие эластичности стопы: полупальцы, приседания.(2 часа)**

Правила исполнения движений, правила техники безопасности при выполнении движений.

Практика :

- Спина прямая, голова вытянутая, руки на пояссе. Исх. пол. 6 позиция ног: 6, 1, 3 позиции ног.
- на 1-4 приседание
- на 5-8 выпрямление.

#### **6. Упражнения на устойчивость развитие координации (2 часа)**

Правила исполнения движений.

Практика:

- «замочек»
- одна рука, согнутая в локте, переносится через плечо ладонью внутрь; другая рука, согнутая в локте, заводится за спину ладонью наружу; взять пальцы обеих рук в «замок», задержать в этом положении и вернуть в исходное положение. Исходное положение
- руки в стороны, ноги в положении «сидя на пятках» или на «лягушке»;
- «мотылёк»
- поднимание корпуса на одной руке с поворотом на бок и с удержанием положения, свободная рука плавно поднимается и опускается
- из положения «сидя, руки на полу сзади корпуса, ноги вытянуты».

#### **7. Наклоны корпуса для развития гибкости, сохранения прямой спины.(2 часа)**

- основное положение, стоя в свободной позиции
- «Вдох-выдох»
- «Деревянные и тряпочные куклы»
- упражнение «ронять корпус» (расслабление и напряжение мышц корпуса)

#### **8. Ритмические упражнения на развитие координации движений (2 часа)**

Комплекс упражнений и танцевальных комбинаций включающий в себя элементы разминки и ранее изученных движений. Развивает умение ориентироваться в пространстве, координировать сочетание движений рук, ног, головы.

#### Упражнения

- прыжки по точкам класса
- подскоки с движением рук
- упражнение «Твист»

#### **9. Последовательность выполнения разминки.(1 часа)**

Теория: правила исполнения движений, правила техники безопасности при выполнении движений.

Практика:

- поднимание вытянутой ноги вперёд, в сторону из положения «лёжа на спине с вытянутыми ногами» (2-4 раза);
- «лягушка»
- колени согнуты, лежат на полу, стопы соприкасаются
- в положении «сидя», «лёжа на спине», «лёжа на животе»;
- шпагат с правой, левой ноги, поперечный шпагат;
- наклоны в сторону, вперёд сидя на поперечном шпагате.

#### **10.Упражнения для рук, кистей и пальцев.(1 час)**

- «Большие крылья»
- «Поющие руки»
- «Бабочка»

-упражнение «Твердые и мягкие руки» -упражнение «Мельница» (круговые движения рук) -круговые движения кистями рук

#### **11.Упражнения для плеч, для головы, для корпуса.**

- основное положение, стоя в свободной позиции  
-«Вдох-выдох»  
- «Деревянные и тряпочные куклы»  
-упражнение «ронять корпус» (расслабление и напряжение мышц корпуса)

#### **12. Итоговые занятия(2 часа)**

Контрольные занятия.

#### **Итоговые занятия-2 часа**

Теория: Подведение итогов за год.

Планирование на следующий год.

Практика: Выступления.

## Список литературы

1. Пуртова Т.В. «Учите детей танцевать» / Т.В. Пуртова, А.Н. Беликова, О.В. Кветная .-М. : Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2004 г.- 254 стр
2. Т. Барышникова «Азбука хореографии» Москва Рольф, 1999 г.-234 стр

Электронные ресурсы:

2. Барышникова Т. Азбука хореографии. Методические указания и помощь учащимся и педагогам детских хореографических коллективов, балетных школ и студий [Электронный ресурс]/ Т. Барышникова// «ЛЮКСИ», «РЕСПЕКС».-1996.- Режим доступа :  
<https://drive.google.com/file/d/0B3BFpdfz7fnZnZBVI9PODF2WG/view>