

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Угранская средняя школа»  
Угранского района Смоленской области

<b>ПРИНЯТО</b>	<b>УТВЕРЖДАЮ</b>
Протокол педагогического совета	Директор школы 
№ <u>1</u> от « <u>31</u> » <u>августа</u> 20 <u>22</u> г.	Е.Л.Новикова Приказ № <u>42-02</u> от « <u>31</u> » <u>августа</u> 20 <u>22</u> г.

Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
«Ритм» для объединения  
«Ритм»

с. Угра  
2022 – 2023 учебный год



## **1. Пояснительная записка**

Дополнительная общеразвивающая программа «Ритм» разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Федеральный Закон № 273 от 29.12.2012 года «Об образовании в РФ».
- Концепция развития дополнительного образования детей, утверждённая распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 года № 1726-р.
- СанПиН 2.4.4. 3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
- Приказ Министерства Просвещения РФ от 09.11.2018 года № 196 «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.
- Приказ Минтруда России от 05.05.2018 N 298н «Об утверждении профессионального стандарта Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
- Устав образовательной организации.
- Положение о разработке и утверждении дополнительной общеобразовательной программы.

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Ритм» (далее – Программа) имеет художественную направленность.

Программа направлена на получение базового объема знаний, умений и навыков в области хореографии, развитие творческих способностей детей, расширение кругозора в области хореографического искусства.

Хореография - один из древнейших видов искусства, обладает огромными возможностями для полноценного развития ребенка, становления его как личности, развитой духовно и физически. Искусство танца является одним из ранних проявлений творчества человека.

Танец воплощает в хореографическую форму окружающую жизнь, ее новые ритмы, новые манеры, создает новую пластику, поэтому он интересен и близок современному поколению. Танец повышает эмоциональное и физическое здоровье, помогает раскрыть внутренний мир, сформировать в детях уверенность в себе, упорство, трудолюбие, помогает оценить красоту музыки и движения.

Танец является неотъемлемой частью пластической культуры человека. Через изучение основ хореографии дети приобщаются к танцевальной и музыкальной культуре, у них формируется художественно-эстетический вкус.

### **Актуальность, педагогическая целесообразность**

В настоящее время происходит подъем интереса подростков к танцу. В данном виде искусства лаконично соединены в одно целое многообразие

танцевальных стилей и элементы танцевальных движений.

Занятия танцем воспитывают детей, закладывают основы нравственности, красоты, расширяют культурный кругозор. Способствуют гармоничному развитию детей, учат их выразительности движений, развивают физическую силу, выносливость, ловкость, помогают детям снять психологические и мышечные зажимы, выработать чувство ритма, уверенность в себе.

Хореография является действенным методом эстетического и физического воспитания. В процессе обучения дети приобретают навыки музыкальности, пластичности, координации, актерского мастерства, у них формируется красивая осанка, развивается художественный вкус.

Занятия в коллективе воспитывают чувство товарищества, взаимовыручки, умения чувствовать ответственность. Групповые занятия способствуют социализации и адаптации детей и подростков в обществе.

Программа направлена не на подготовку профессионального танцора, а на предоставление возможности ребенку выразить себя в танце, развитие умения добиваться творческого выражения эмоций через пластику.

### **Цель**

Цель программы: развитие творческих способностей обучающихся, Формирование эстетических, культурных и нравственных ценностей посредством обучения современному танцу.

### **Задачи**

#### *Обучающие:*

- Обучение основам различных техник танцев и основным движениям.
- Обучение точной выразительной передаче характера создаваемого образа с помощью танцевальных и пластических средств.
- Расширение кругозора в области хореографии, истории музыки, сценического костюма.
- Освоение французской терминологии, используемой в классическом танце.

#### *Развивающие:*

- Физическое развитие через систему специальных упражнений.
- Развитие специальных способностей: выворотности, гибкости, пластичности, апломба, музыкального слуха.
- Развитие музыкально-исполнительских способностей.
- Развитие чувства ритма, эмоциональной отзывчивости на музыку, танцевальной выразительности, координации движений, умения ориентироваться в пространстве, концентрации внимания, выносливости, способности самостоятельно действовать, выбирать способ решения задач.
- Развитие устойчивой мотивации к занятиям хореографией.

### *Воспитательные:*

- Развитие познавательной и жизненной активности, самостоятельности, коммуникабельности.
- Воспитание чувства коллективизма и взаимопомощи, ответственности за свою деятельность.
- Воспитание трудолюбия и стремления к достижению намеченной цели.
- Воспитание художественного вкуса, художественно-творческого мышления и интереса к искусству.
- 

### **Категория обучающихся**

Программа рассчитана на детей в возрасте от 11 до 18 лет.

Принимаются дети, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровью.

После освоения базовой программы дети могут продолжить обучение в объединении по программе углублённого уровня для дальнейшего совершенствования своих знаний, умений и навыков.

### **Срок реализации Программы**

Дополнительная общеразвивающая программа «Ритм» рассчитана на один год обучения.

1-ый год обучения – 68 часов (34 недели × 2 часа в неделю);

Общая продолжительность образовательного процесса составляет 68 часов.

### **Форма и режим занятий**

Форма проведения учебных занятий – групповая. Занятия по программе проводятся 2 раза в неделю по 45 минут. Занятия предполагают наличие здоровьесберегающих технологий: организационных моментов, динамических пауз, коротких перерывов, проветривание помещения, физкультминутки.

Форма обучения – групповая с ярко выраженным индивидуальным подходом.

При определении режима занятий учтены санитарно-эпидемиологические требования к образовательному учреждению.

### **Планируемые результаты.**

#### ***Предметные результаты.***

К концу первого года обучения обучающиеся будут знать:

- назначение хореографического зала, правила поведения в нем;
- основные танцевальные позиции ног и рук классического танца;
- понятия «Линия», «Колонна», «Диагональ», «Круг»;
- понятия «Ровная спина», «Вытянутая стопа»;
- назначение разогрева, его последовательность;
- понятие «Музыкальное вступление»;

- понятие «Танцевальный образ».

К концу первого года обучения обучающиеся будут уметь:

- ориентироваться в хореографическом зале, делать простые перестроения;
- ритмично двигаться, передавать хлопками и притопами ритмический рисунок;
- исполнять небольшие танцевальные комбинации под руководством педагога;
- исполнять комплекс растяжки 1-го года обучения под руководством педагога;
- исполнять разогрев самостоятельно;
- исполнять простые танцевальные комбинации;
- представлять себе заданный образ под заданную музыку;
- освоить постановку корпуса, позиции ног, рук классического танца;
- освоить позиции рук, ног, джаз танца.

К концу первого года обучения у обучающихся будет развито:

- чувство ритма;
- координация;
- гибкость; пластичность;
- воображение.
- К концу первого года обучения у обучающихся будет воспитано:
- дисциплина; навыки поведения на сцене;
- уважение к педагогу;
- внимание к другим обучающимся.

### ***Личностные результаты***

К концу обучения по Программе у обучающихся будет воспитано:

- уважение и принятие духовных и культурных ценностей, нравственные установки;
- эстетическое восприятие и взгляды, художественный вкус;
- образное мышление, творческий подход;
- трудолюбие и ответственность за качество своей деятельности;
- согласование и координация совместной творческой деятельности с другими ее участниками.

К концу обучения по Программе у обучающихся будет развито:

- умение самостоятельно ставить цель, планировать, осуществлять, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленными задачами;
- самостоятельная организация и выполнение различных творческих заданий.

Косвенными результатами программы являются метапредметные результаты:

- сформированность личностной позиции учащегося в образовании,

познавательной активности, самостоятельности, стремления к самообразованию;

- сформированность у учащихся универсальных учебных действий: умения принять учебную задачу, самостоятельно продумать план её реализации, организовать и контролировать процесс выполнения учебной задачи, достичь результата, проанализировать результат, выявить ошибки и самостоятельно их исправить.

## 2. Учебный план (68 часов)

№	Раздел, тема	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Теория	Практика	Всего	
1.	Вводное занятие	1	1	2	Собеседование
2.	Разминка. Ритмика	2	4	6	Педагогическое наблюдение
3.	Партерная гимнастика	2	4	6	Педагогическое наблюдение
4.	Танцевальные движения по диагонали	3	5	8	Педагогическое наблюдение
5.	Движения классического танца	3	5	8	Педагогическое наблюдение
6.	Современная хореография	2	6	8	Педагогическое наблюдение
7.	Танцевальная импровизация	2	4	6	Педагогическое наблюдение
8.	Постановка танцевальных номеров	2	14	16	Педагогическое наблюдение
9.	Концертная деятельность	-	6	6	Педагогическое наблюдение
10.	Итоговое занятие	1	1	2	Итоговая аттестация
	<b>Итого:</b>	<b>18</b>	<b>50</b>	<b>92</b>	

Примечание. Расчёт часов учебно-тематического плана представлен на:

- 34 учебных недели;
- одну учебную группу.

### **3. Содержание учебного плана**

#### ***Вводное занятие (4 часа)***

Теория. Введение в образовательную программу. Знакомство с целями и задачами первого года обучения. Техника безопасности и правила поведения в учреждении, на занятиях.

#### ***2. Разминка (разогрев) (10 часов)***

Теория. Назначение разминки, последовательность выполнения. Понятия

«Ровная спина», «Вытянутая стопа».

Практика. Упражнения на развитие эластичности стопы: полупальцы, перекаты, приседания. Упражнения на устойчивость, развитие координации (упражнение "Цапля"). Упражнения - наклоны корпуса для развития гибкости, прямой спины. Прыжки по VI позиции ног. Усложнение упражнений, соединение в связки, введение новых упражнений: шаги в стороны, прыжки с

«поджатыми» ногами. Изучение и исполнение движений с педагогом и самостоятельно.

#### ***Ритмика***

Теория. Правила выполнения упражнений. Последовательность.

Практика. Исполнение комплекса упражнений. Хлопковые упражнения на ритмический рисунок. Усложнение упражнений, соединение в связки, добавляя шаги, притопы.

#### ***3. Партерная гимнастика (10 часов)***

Теория. Образное восприятие всех выполняемых движений, которые вырабатывают гибкость, выворотность, растяжку.

Практика. Исполнение упражнений, сидя на полу, лежа на спине и на животе.

#### ***4. Танцевальные движения по диагонали (10 часов)***

Теория. Характер движений, манера исполнения. Объяснение правильного исполнения.

Практика. Шаги с носочка, на пятках, бег на полупальцах и другие. Затем добавляются новые (подскоки, галоп, прыжки). Индивидуальное исполнение.

#### ***5. Движения классического танца (10 часов)***

Теория. Постановка корпуса, позиции ног и рук классического танца. Основные элементы, терминология: *demi plie*, *battemeht tendus*, *passé*, *releve*.

Практика. Исполнение лицом к станку, держась двумя руками.



Середина: упражнения на постановку корпуса, головы. Постановка рук, подготовительное положение, 1, 2, 3 позиции. Сценическое положение allonge у юбочки. Позиции ног 1, 2, 3 (полувыворотно).

#### ***6. Современная хореография (10 часов)***

Теория. Основные позиции рук (позиция V, позиция L). Основные позиции ног танца. Положения ног в танце, положения корпуса.

Практика. Позиции рук и ног танца. Исполнение простых комбинаций с использованием выученных позиций рук, ног и положений корпуса танца на середине зала.

#### ***7. Танцевальная импровизация (10 часов)***

Теория. Понятие «Танцевальный образ», зависимость его от музыки.

Практика. Упражнения на раскрепощение. Исполнение упражнений по группам и самостоятельно.

#### ***8. Постановка танцевальных номеров (20 часов)***

Теория. Понятия «Линия», «Колонна», «Диагональ», «Круг». Правила исполнения синхронов, переходов и рисунков.

Практика. Закрепление и отработка изученных синхронов. Основные ходы и движения. Построение рисунков номера.

#### ***9. Концертная деятельность (10 часов)***

Теория. Культура исполнителя. Поведение на сцене. Практика. Участие в концертах различного уровня.

#### ***10. Итоговое занятие (4 часа)***

Практика. Опрос по пройденному материалу. Разбор и оценка практической деятельности обучающихся. Подведение итогов за год. Планы на следующий год.

Открытое занятие для родителей. Выступления обучающихся с лучшими номерами.

### **4. Календарный тематический план**

Примерный календарно-тематический план, соответствующий содержанию учебного плана программы, представлен в Приложении № 1.

### **5. Формы аттестации и оценочные материалы**

1. Вводный контроль (собеседование) проводится в начале учебного года для определения уровня подготовки обучающихся. Форма проведения – педагогическое наблюдение.
2. Текущий контроль осуществляется в процессе проведения каждого

учебного занятия и направлен на закрепление теоретического материала по изучаемой теме и на формирование практических умений. Форма проведения – педагогическое наблюдение, самооценка обучающихся.

3. Промежуточный контроль (промежуточная аттестация) проводится один раз в год (декабрь-январь) в форме открытого занятия.
4. Итоговая аттестация проводится в конце обучения при предъявлении ребенком (в доступной ему форме) результата обучения, предусмотренного Программой.

#### **Формы подведения итогов реализации Программы**

Формы выявления полученных знаний: собеседование, практические задания, открытые занятия, концерты, участие в конкурсных мероприятиях.

Формы итоговой аттестации – открытое занятие, участие в концертной программе.

#### **5. Методическое обеспечение реализации Программы**

Для достижения цели и задач образовательной программы предусматривается в рамках учебно-воспитательного процесса проведение следующих видов занятий: теоретические и практические занятия, индивидуально-групповая работа, творческие занятия импровизации, открытые занятия, зачеты, отчетные концерты, участие в конкурсах и фестивалях.

Образовательный процесс органично сочетает в себе тренировочные упражнения, уроки классического и современного танца, трюки и элементы акробатики. Методика преподавания классическому и джаз-модерн танцу опирается на методику А. Вагановой и В. Никитина. Большую роль на занятиях играет индивидуальный подход к каждому ребенку, учитываются его природные хореографические данные, особенности характера.

Основным педагогическим условием успешного обучения являются задания постепенно нарастающей сложности. Новые движения, упражнения основываются на ранее изученных. С постепенным усложнением и увеличением двигательных умений и навыков в процессе практической деятельности нарастает объем и интенсивность нагрузок, обеспечивающих развитие двигательных качеств обучающихся.

Общим для каждого года обучения является принцип движения от простого к сложному, что предполагает постепенное:

- увеличение физической нагрузки и объемов излагаемого материала;

- усложнение рисунка движений рук и ног, композиций разучиваемых номеров;
- усложнение творческих заданий.

Последовательность изложения тем и количество времени корректируется календарным планом и может быть изменено в зависимости от индивидуальных способностей детей, темы года, участия в конкурсах, фестивалях и концертах.

На занятиях повышенное внимание уделяется тренировочным гимнастическим упражнениям на полу и на середине. В первый год обучения важно привить такие навыки, как «вытянутая стопа», «прямая спина». Простые хореографические движения в разминке и диагонали, а также «партерная гимнастика» способствуют закреплению этих навыков.

Предусматривается знакомство с основами техники танца и основами классического балета. Основной упор делается на развитие природных способностей, приобщение детей к хореографическому искусству.

Дети изучают характерные элементы танца: ритмичность, динамику, колоритность, совершенную свободу и координацию всех частей тела, возможность импровизации.

Большую роль в развитии творческих способностей детей играет участие в концертных выступлениях. На сцене от ребенка требуется не только хорошее и четкое исполнение движений и перестроений танца, но и способность донести до зрителя образы, заложенные в идею хореографической постановки. Это может произойти только при полной эмоциональной свободе ребенка перед зрителем. Обычно первый «страх сцены» уходит постепенно путем регулярного участия в концертах на разных площадках и перед разными категориями зрителей. Для того чтобы помочь ребенку почувствовать себя более смелым, свободным на сцене, проводятся беседы перед его выступлениями, обязательным является посещение концертных программ профессиональных артистов, обучение детей на их примере.

Музыкальное сопровождение для танцевальных постановок подбирается с учётом возрастных особенностей детей. Музыкальный материал должен быть доступен для восприятия и понимания ребёнка. Это в основном произведения зарубежных современных композиторов и поп-исполнителей, классика в современной обработке и аранжировке, произведения русского народного творчества в современной обработке.

Занятия проводятся в актовом зале, Дети занимаются в репетиционной форме.

В плане работы предусмотрены индивидуальные беседы с обучающимися по вопросам духовно-нравственного воспитания, результатам творческой деятельности. Во время бесед уделяется большое внимание формированию у подрастающего поколения моральных принципов, общечеловеческих ценностей, правил поведения в обществе.

Важным условием для успешного усвоения программы является организация творческой атмосферы, что необходимо для возникновения отношений сотрудничества и взаимопонимания между педагогом и обучающимися между собой.

В коллективе предусмотрена работа с родителями, с родительским комитетом, что определённо облегчит подготовку к концертной и конкурсной деятельности, пошив костюмов, а также развитие определённых традиций в коллективе, таких как торжественный приём в состав коллектива, чествования именинников, празднования определённых дат, торжественные чаепития и поздравления по поводу успешных выступлений на конкурсах, окончания учебного года, выпуску учеников. В образовательную программу включены регулярные беседы с родителями для своевременного выявления проблем ребенка. Вовлечение родителей в учебно-воспитательный процесс способствует увеличению его эффективности.

#### **Материально-технические условия реализации программы**

- актовый зал, оборудованный вентиляционной системой;
- аудио- и видеоаппаратура;
- аудио- и видеоматериалы.

## **6. Список литературы:**

### **Нормативно-правовая база**

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации». Концепция развития дополнительного образования детей (утв. Распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р.

2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

3. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ 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».

4. Письмо Минобрнауки РФ от 11.12.2006 № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».

5. Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы).

### **Список литературы для педагогов**

1. Базарова Н.П., Мей В. Азбука классического танца. Учебно-методическое пособие. – Л.: Искусство, 2019 г.
2. Ваганова А.Я. Основы классического танца. - Ленинград-Москва: Искусство, 2018 г.
3. Заболотская М.А. Хореография. Изд-во Искусство, С.-Петербург, 1998г.
4. Захаров Р.В. Сочинение танца. - М. 2013г.
5. Захаров Р.В. Сочинение танца. - М., 2013г.
6. Руднева С.Д. и Фиш Э.М. Ритмика и музыкальное движение. - М., 2022г
7. Ткаченко Т.С. Народный танец. – М., 2015 г.

### **Электронные образовательные ресурсы**

1. Игумнова И.Н. Дополнительная образовательная программа «Современный танец». <http://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/dopolnitelnaya-obrazovatel'naya-programma-sovremennyu-tanec>

