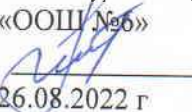


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Основная общеобразовательная школа №6»
Алексеевского городского округа

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
школы
Протокол №10
от 26.08.2022 г.

«Согласовано»
Заместитель директора МБОУ
«ООШ №6»
 / Трудненко Л.Ю.
26.08.2022 г



Дополнительная общеобразовательная программа
художественной направленности
«РитМикс»
(3 года обучения)

Педагог дополнительного образования:
Анисимова А.В.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Хореография как сценическое искусство имеет свою специфику и, следовательно, свою систему воспитания и обучения, она очень актуальна в современном мире в силу того, что потребность в движении генетически заложена в человеческом организме и обусловлена всем ходом его эволюционного развития.

Музыкально-ритмические движения являются синтетическим видом деятельности, следовательно, программа «РитМикс», основанная на движениях под музыку, развивает и музыкальный слух, и двигательные способности. Особенность искусства танца в том, что содержание любого танцевального произведения раскрывается через пластику человеческого тела. Пластическая природа танца через своеобразную и сложную технику этого искусства раскрывает внутренний мир человека.

Направленность программы «РитМикс» - **художественная**. Программа направлена на свободное развитие личности ребёнка, поддержание его физического здоровья, креативных компетентностей, на формирование и развитие музыкально-ритмических способностей.

Дополнительная общеразвивающая программа «РитМикс» разработана в соответствии с:

- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденным приказом Министерства просвещения РФ от 09.11. 2018г. №196 (в редакции приказа Минпросвещения России от 30.09.2020 №533);
- Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (письмо Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ от 18.11. 2015 № 09-3242);
- Требованиями к образовательным программам дополнительного образования детей (письмо Минобрнауки от 11 декабря 2006 г. №06-1844);
- Санитарными правилами СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. №28;
- Санитарными правилами и нормами СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденными Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 года №2.

Актуальность программы состоит в том, что, основываясь на синтезе музыки и пластики, она открывает огромные возможности для воспитания души и тела, способствует психологическому раскрепощению ребенка через освоение своего собственного тела как выразительного (“музыкального”) инструмента, самовыражению через движения. Данная программа обусловлена практической значимостью: музыкально-ритмические и танцевальные движения, разученные детьми в ходе непосредственно образовательной деятельности, могут применяться в повседневной жизни, способствуют мотивации для обучения в дальнейшем искусству хореографии. Поэтому программа дополнительного образования «РитМикс» является актуальным и необходимым звеном в целостном развитии обучающегося.

Цель программы: формирование и развитие пластических, танцевальных способностей и творческого потенциала учащихся посредством овладения техниками современного танца.

Задачи:

Образовательные (программные):

- Ознакомление учащихся с истоками современного танца (история развития танцев), в различных стилях;
- Ознакомление с особенностями ритмического строения музыки;
- Освоение современных танцевальных техник;
- Обучение основам свободной импровизации;
- Организация постановочной и концертной деятельности.

Метапредметные:

- Раскрытие творческой индивидуальности учащихся.
- Развитие физической выносливости и силы, силы духа.
- Воспитание умения передавать стиль и манеру исполнения различных течений, создавать яркие сценические образы.

Личностные:

- формирование дисциплинированности, воли, нравственных представлений;
- создание дружественной среды вокруг самоопределяющейся личности;
- формирование здорового образа жизни.

Планируемые результаты реализации программы

Программные результаты:

- знание правил поведения в танцевальном зале;
- понимание особенностей ритмического строения музыки;
- освоение современных танцевальных техник;
- умение передавать содержание образа движениями и различать музыкальные части произведения;
- умение передавать характер танца движением и мимикой.

Метапредметные результаты:

- умение организовать самостоятельную танцевально-творческую деятельность;
- организация учебного сотрудничества с педагогами и сверстниками;
- владение навыками танцевальной деятельности;
- желание заниматься хореографическим искусством;

Личностные результаты:

- готовность и способность учащихся к саморазвитию;
- умение применять полученные знания в своей собственной танцевально-творческой деятельности;
- способность ставить цели;
- соблюдение правил личной гигиены на занятиях по хореографии.

Отличительная особенность программы заключается в интеграции таких направлений, как ритмика, хореография, музыка, пластика, физическая культура.

Срок реализации программы - 3 года.

Форма занятий: групповые занятия.

Формы промежуточной и итоговой аттестации

Промежуточная аттестация	Итоговая аттестация
Практическая работа	Практическая работа

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Первого года обучения

№ п	Разделы программы	Количество часов		
		Теор	Практика	Всего
1	Элементы музыкальной грамоты.	1	8	9
2	Упражнение на развитие отдельных групп мышц и подвижность суставов	4	19	23
3	Упражнение на развитие художественно-творческих способностей	4	19	23
4	Развитие координации движений	2	11	13
	Всего часов:	11	57	68

Второго года обучения

№ п	Разделы программы	Количество часов		
		Теор	Практика	Всего
1	Совершенствование опорно-двигательного аппарата	1	18	19
2	Элементы музыкальной грамотности	1	12	13
3	Упражнение на развитие художественно-творческих способностей	4	19	23
4	Упражнения на развитие ориентации в пространстве	2	11	13
	Всего часов:	8	60	68

Третьего года обучения

№ п	Разделы программы	Количество часов		
		Теор	Практика	Всего
1	Совершенствование опорно-двигательного аппарата	1	18	19
2	Элементы русского танца	1	12	13
3	Упражнение на развитие художественно-творческих способностей	4	19	23
4	Упражнения на развитие ориентации в пространстве	2	11	13
	Всего часов:	8	60	68

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ:

1. Элементы музыкальной грамотности.

Теория

- Понятия: вступление, части, музыкальная фраза, из-за такта.
- Понятие «акцент», различие музыкальных частей.
- Характер музыкального сопровождения (веселый, грустный, спокойный, торжественный и т.д.).
- Жанры музыки (песня, марш, танец и др.).
- Понятие «ритмический рисунок».
- Объяснение музыкального размера: 2/4, 3/4, 4/4.

Практика

- Движение в различных темпах
- Определение характера музыки и передача через движение
- Определение и передача через движение жанров музыкальных произведений
- Определение и передача через движения динамических оттенков (тихо, громко)
- Определение и передача в движении размеров 2/4, 3/4, 4/4
- Воспроизведение по хлопкам и шагам ритмического рисунка музыкального произведения
- Определение и передача сильных и слабых долей
- Умение менять движения в зависимости от смены частей и музыкальных фраз

2. Упражнение на развитие отдельных групп мышц и подвижность суставов

Теория

- Значение суставной гимнастики.
- Разъяснение техники исполнения движения.
- Методика исполнения и цель исполнения движения.

Практика

- Напряжение и расслабление мышц рук и кистей
- Упражнений на развитие отдельных групп мышц
- Упражнения на развитие подвижности суставов
- Упражнение на растягивание и укрепление мышц шеи
- Шаги: марш с выносом бедра на верх, на месте, с продвижением, в повороте
- Координация движений: шаги с движениями рук, головы
- Работа над подвижностью стопы (понятие *fleks*, *point*)
- Бег с подниманием бедра, с «захлестом» назад, с выносом вперед вытянутых ног
- Подскоки
- Шоссе в сторону, вперед
- Элементарные повороты с хлопками
- Трамплинные прыжки на месте с продвижением, на одной ноге

3. Упражнение на развитие художественно-творческих способностей

Теория:

- Представление о танцевальном образе.
- Объяснение правил игр и упражнений (заданий).
- Понятие «интервал».
- Понятие «рисунок танца»
- Понятие «пространство сцены».

Практика:

- Упражнение на развитие образного мышления, музыкально-двигательные образы на основе творческих игр и заданий
- Упражнение на развитие импровизации под музыку в заданном образе
- Обучить учеников работать не только индивидуально, но и в группе (контактировать в танце, слушая и понимая друг друга)
- Упражнение «Мир животных» (создание образа посредством пластики тела)
- Упражнение «Разнообразие насекомых»
- Упражнение «На полянке» (приобретение навыков работы в группе)
- Танцевальный этюд «Смайлики» (на развитие мимических способностей передачи настроения)
- Упражнение «Отражение» (работа на концентрацию внимания, развитие импровизационных навыков, развитие опорно-двигательного аппарата, развитие навыков работы с партнером в зеркально-повторяющихся движениях)
- Упражнение на развитие пластики рук «Крылья»
- Упражнение на построение в рисунок танца «Тающий снег» (групповая импровизация)
-

4. Развитие координации движений

Теория:

- Объяснение отличий современного стиля и направления.
- Показ движений разных стилей (рок-н-ролл, хип-хоп, рэп, народный танец, классический танец и др.)

Практика:

- Изучение различных танцевальных движений
- Составление из многочисленных движений танцевальных комбинаций
- Изучение разноплановых танцевальных комбинаций
- .

Планируемые результаты.

К концу первого года обучения обучающиеся будут знать:

- понятие «интервал»;
- понятие «рисунок танца»;
- представление о танцевальном образе;
- понятие «ритмический рисунок»;
- жанры музыки (песня, марш, танец);
- музыкальные размеры (2/4, $\frac{3}{4}$, 4/4);
- музыкальные понятия: вступление, предложение, музыкальная фраза.

К концу первого года обучения обучающиеся будут уметь:

- работать не только индивидуально, но и в группе;
- импровизировать под музыку в заданном образе;
- двигаться под музыку в различных темпах;
- уметь координировать танцевальные движения;
- определять характер музыкального сопровождения;
- ориентироваться в пространстве зала, сцены
- уметь импровизировать под музыку;
- перестраиваться из одного рисунка в другой;
- создавать музыкально-двигательные образы на основе творческих игр.

ВТОРОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ:

1. Совершенствование опорно-двигательного аппарата

Теория:

Методика исполнения движений

Практика:

- Растягивание и укрепление мышц шеи
- Фиксированные движения головой
- Махи руками с полной амплитудой, круговые движения плечами, фиксированные движения плечами
- Сгибание корпуса, «складки»
- Полуприседания, приседания
- Упражнения на выворотность в тазобедренном суставе
- Выворотность и сила стопы
- Упражнения на равновесие
- Подскоки, перескоки на месте
- Упражнение на растяжку мышц и связок бедра
- Шоссе в сторону одновременно с движением рук
- Повороты с хлопками
- Прыжки на месте с передвижением
- Прыжок наверх с руками из положения полного приседа
- Танцевальные шаги: переменный шаг, в ритме вальса, шаг польки

2. Элементы музыкальной грамотности

Теория:

- Динамические оттенки музыки.
- Понятие сильных и слабых долей.
- Понятие «ритмический рисунок».

Практика:

- Определение и передача в движении музыкальных размеров
- Воспроизведение по хлопкам и шагам ритмического рисунка
- Учить обучающихся менять движение в зависимости от смены частей

3. Упражнение на развитие художественно-творческих способностей

Теория:

- Представление о танцевальном образе.
- Методическое объяснение правил игр и упражнений (заданий).
- Объяснение целей и задач каждого упражнения и игры.
- Анализ исполнения заданий (исправление, поощрение).

Практика:

- Упражнение на развитие образного мышления «Мир птиц»
- Упражнения на развитие опорно-двигательного аппарата и развитие фантазии, создание сюжетной линии «Виды спорта»
- Этюд, имитирующий действия человека
- Сюжетное задание «На рыбалке»
- Упражнение на развитие амплитуды движения и развитие в индивидуальной импровизации пластики тела «Тающая свеча»
- Импровизированный этюд «Дерево и ветер»
- Упражнения на ориентацию в пространстве.
- Использование простых и усложненных рисунков.

- Положение исполнителей в паре.

4. Упражнения на развитие ориентации в пространстве

Теория. Понятия линии, колонны, интервала, диагонали и т.д.

Практика. Построение группы из круга в квадрат. Перестроение из круга в рассыпную и снова в круг. Перестроение из троек и четверок в кружочки и звездочки. Перестроение из большого круга в большую звезду. Перестроение из двух кругов в

«корзиночку». Перестроение типа «шен». Танцевальные шаги и ходы: скользящий шаг, папошки вперед и назад, переменный ход в ритме вальса.

Планируемые результаты:

К концу второго года обучения обучающиеся будут знать:

- сильные и слабые доли;
- динамические оттенки в музыке;
- понятие «смена рисунка в танце»;
- положения в паре.

К концу второго года обучения обучающиеся будут уметь:

- воспроизводить хлопками и шагами ритмические рисунки;
- создавать танцевальные образы;
- использовать амплитуду в движениях;
- выполнять упражнения на развитие координации движения;

ТРЕТЬЕГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ:

1. Совершенствование опорно-двигательного аппарата

Теория:

- Методика исполнения движений

Практика:

- Растягивание и укрепление мышц шеи
- Фиксированные движения головой
- Махи руками с полной амплитудой, круговые движения плечами, фиксированные движения плечами
- Сгибание корпуса, «складки»
- Полуприседания, приседания
- Упражнения на формирования стопы
- Упражнения на равновесие
- Подскоки, перескоки на месте
- Упражнение на растяжку мышц бедра
- Шоссе в сторону одновременно с движением рук
- Повороты с хлопками
- Прыжки на месте с передвижением
- Прыжок наверх с руками из положения полного приседа
- Танцевальные шаги: переменный шаг, в ритме вальса, шаг польки

2. Элементы русского танца

Теория:

- Методика исполнения движений.

Практика:

- Положение рук в русском танце
- Por de bras руками в характере русского танца
- Переменный шаг на всю стопу
- Шаркающий шаг
- Шаг притоп
- Шаг на ребро каблука
- «Гармошка»
- «Елочка»
- Припадание
- «Ковырялочка»
- «Моталочка» с притопом
- «Молоточки»
- Повороты на месте (по четвертям и на 180)
- По диагонали «галоп» в повороте

3. Упражнение на развитие художественно-творческих способностей**Теория:**

- Объяснение правил выполнения упражнений
- Пояснение цели и задач выполнений того или иного упражнения
- Анализ исполнения упражнений

Практика:

- Упражнение на развитие образного мышления «Разнообразие насекомых»
- Упражнение на развитие пластики рук «Танцующие руки»
- Упражнения на улучшение выразительности исполнения «Маски»
- Сюжетные задания «В магазине игрушек»
- Упражнение на развитие концентрации внимания и импровизации «Я и моя тень»

4. Упражнения на развитие ориентации в пространстве**Теория:**

- Понятие о сложных рисунках
- Понятие о сценическом пространстве
- Рисунки с продвижением

Практика:

- Перестроение из круга в квадрат и обратно
- Перестроение из круга в рассыпную и снова в круг
- «Воротца»
- «Звездочка»
- «Карусель»
- «Змейка»
- Перемещение линиями «шторкой» с продвижением.

Планируемые результаты третьего года обучения:**К концу третьего года обучения обучающиеся будут знать:**

- особенности коллективной творческой деятельности;
- знать элементы русского танца;
- знать рисунки танца.

К концу третьего года обучения обучающиеся будут уметь:

- двигаться синхронно с остальными;
- двигаться зеркально в паре;

- работать в группе;

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Барышникова Т. Азбука хореографии. – М.: Айрис-пресс, 2001 г. – 272 с. Ваганова А.Я. Основы классического танца. Санкт-Петербург, 2000.
2. Гусев Т.Г. Народный танец. Методика преподавания. – М.: 2007.
3. Климов А. Основы русского народного танца. – М.: «Искусство», 1981 г. – 272 с.
4. Пинаева Е. Танцы современных ритмов для детей. – Пермь: ГОУ ДОД Областной центр художественного творчества для детей «Росток», 2015.
5. Яновская В.Е. Ритмика. – М. «Музыка», 2012
6. Лифиц И.В. Ритмика. — М.: Академия, 1999. — 224 с.
7. Овчинникова Т.С., Симкина А.А. Музыка, движение и воспитание. – М.: КАРО, 2011. – 88 с.
8. Руднева С., Э.Фиш Ритмика. Музыкальное движение. – М.: Просвещение, 1972. – 330 с.