

Комитет по образованию администрации
Всеволожского муниципального района Ленинградской области
Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение
«Кудровская средняя общеобразовательная школа № 3»
(МОБУ «Кудровская СОШ № 3»)

ПРИНЯТО
на Педагогическом совете
МОБУ «Кудровская СОШ №3»
Протокол №1
от «29» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО
Приказом
МОБУ «Кудровская СОШ № 3»
от «29» августа 2024 года №267

Директор _____ Е.И. Майоров

СОГЛАСОВАНО
На Совете родителей
МОБУ «Кудровская СОШ №3»
Протокол №1
От «26» августа 2024 года

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00C34C1DA5F651BD09CE20D27B98B83014
Владелец: Майоров Евгений Игоревич
Действителен: с 23.05.2024 до 16.08.2025

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внеурочной деятельности
«Ритмика»
для обучающихся 7-8 классов

Рабочую программу составила:
Шалухина Юлия Сергеевна
учитель физической культуры

г. Кудрово
2024

Пояснительная записка

«Ритмика» художественной направленности предназначена для реализации в условиях МОБУ «Кудровская СОШ № 3».

Программа «Ритмика» разработана на основе опыта деятельности автора в качестве педагога.

Дополнительная общеобразовательная программа «Ритмика» составлена в соответствии с нормативными документами: Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ, Концепция развития дополнительного образования в РФ, распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 г. №1726-р; Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013 г. № 1008),

«Рекомендации по организации образовательной и методической деятельности при реализации общеразвивающих программ в области искусств», направленные письмом Министерства культуры РФ от 21.11.2013 №191-01-39/06-ГИ.

Ритмика – это своеобразный пласт в искусстве танца, в котором по-новому соединились движения, музыка, свет и краски. Он обладает своей неповторимой спецификой, изяществом и энергетикой. Это особый вид пластического, хореографического языка. Основные принципы его техники базируются на понимании структуры человеческого тела, координации движения и дыхания, ощущении гравитации, пространства и времени.

Ритмика в отличие от классического впитывает в себя все сегодняшнее, он подвижен и непредсказуем, не хочет обладать какими-то правилами и канонами. Он пытается воплотить в хореографическую форму окружающую жизнь, ее новые ритмы, новые манеры, одним словом, создает новую пластику. Именно поэтому Ритмика интересен и близок молодому поколению.

Педагогическая целесообразность программы «Ритмика» заключается в ее содействии гармоничному психическому, духовному и физическому развитию детей и подростков; формировании художественно-эстетического вкуса, умения самовыражения чувств и эмоций, физической культуры, а также нравственных качеств личности.

Актуальность данной образовательной программы обусловлена спросом родителей и обучающихся на подобного рода развивающие программы художественной направленности. Программа «Ритмика» помогает решать целый комплекс вопросов, связанный с формированием творческих навыков, удовлетворением индивидуальных потребностей в нравственном, художественном, интеллектуальном совершенствовании подростков, организации их свободного времени.

В процессе занятий обучающийся получает профессиональные навыки владения своим телом, изучает основы хореографии; знакомится с историей и теорией современного и классического танца; получает возможность для

самовыражения в актерской пластике; учится преодолевать физические и технико-исполнительские трудности, чем совершенствует своё мастерство и свой характер; познает способы сосуществования в коллективе.

В **социальном аспекте** обучающиеся учатся через партнерство воспринимать других людей, дружно существовать в коллективе, выстраивать взаимоотношения. Осваивая технику движения, ребята двигаются от удовлетворения интереса к этому виду деятельности и потребности в движении к удовлетворению творческих потребностей в самовыражении, к решению сложных технических танцевальных задач.

По ходу освоения программы ребята знакомятся с историей танца, с ведущими современными исполнителями, слушают музыку, учатся различать новомодное, сиюминутное и вечное.

Ритмика способствует не только **сохранению и укреплению здоровья**, но и имеет возможность исправлять уже имеющиеся небольшие отклонения, такие, как сколиоз, остеохондроз, болезни суставов, слабый мышечный тонус и др. Ритмика развивает физические данные детей, укрепляет мышцы ног и спины, сообщает подвижность суставно-связочному аппарату, формирует технические навыки и основы правильной осанки, тренирует сердечно-сосудистую и дыхательную системы, корректирует физические недостатки строения тела – в этом его значение и значимость.

Развитие современного танцевального искусства невозможно представить вне процесса расширения жанрового и стилевого разнообразия. Появление новых стилей, в корне отличающихся от традиционных академических систем хореографического искусства, заставляет обратиться к изучению новых техник танца.

Новизна программы состоит в сочетании изучения танца модерн с такими современными танцевальными направлениями как: contemporary, афро-джаз танец, street jazz, flash dance, hip-hop.

В основе курса лежит изучение техник современного танца: джаз-модерн, contemporary, хип-хоп, floor technique/техники работы с полом, импровизация, партнеринг.

Программа учебного предмета «Ритмика» разработана с учетом физических, психологических и возрастных особенностей детей и построена по принципу «от простого к сложному». Физическая нагрузка и уровень сложности движений нарастает поэтапно и последовательно, усложняются творческие задания, и так же целенаправленно возрастает уровень ответственности детей. Учебно-воспитательный процесс ориентирован на личность ребенка, его индивидуальные склонности, способности и особенности, что позволяет выстроить в коллективе особую атмосферу сотрудничества, взаимодействия и заинтересованности в творческой активности каждого ученика

Цели и задачи программы

Цель программы – формирование и развитие пластических, танцевальных способностей и творческого потенциала обучающихся

посредством овладения техниками современного танца.

Задачи программы:

Обучающие:

выработать у обучающихся комплекс навыков и умений, способствующих свободному и выразительному овладению различными техниками и стилями современной хореографии;

познакомить с историей танца, различными танцевальными культурами;

сформировать исполнительскую культуру и навыки ориентации в сценическом пространстве.

Развивающие:

раскрыть и развить творческие способности обучающихся, содействовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата, формированию правильной осанки, профилактике плоскостопия, функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма;

развить мышечную силу, гибкость, выносливость, скоростно-силовые и координационные способности обучающихся.

эмоциональную отзывчивость на музыку, способность к импровизации;

Воспитательные:

привить интерес к танцевальному творчеству;

воспитать культуру общения, способствовать установлению и укреплению дружеских взаимоотношений в коллективе;

воспитать чувство ответственности за индивидуальное и коллективное творчество;

приобщить к здоровому образу жизни;

способствовать организации свободного времени, профилактике девиантного поведения и социальной адаптации подростков.

Организационно-педагогические основы обучения

Формы и режим занятий

Учебно-тематический план программы рассчитан на 33 учебные недели с 1 сентября 2024 г. по 31 мая 2025 г.

Продолжительность занятия – 40 минут, согласно СанПин 2.4.4.3172- 14, утвержденного постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 (нормы для занятий художественной направленности).

Формы занятий:

учебное занятие

класс-концерт (открытое, контрольное занятие для родителей и специалистов)

репетиция

выход на сцену (участие в концертах, программах, спектаклях, конкурсах)

творческая мастерская

занятие-игра

самостоятельная работа

тренинг

посещение спектаклей, концертов, мастер-классов и т.п.

Методы обучения:

Организация и сам процесс осуществления учебно-познавательной деятельности предполагают передачу, восприятие, осмысливание, запоминание учебной информации и практическое применение получаемых при этом знаний и умений.

Исходя из этого, основными методами обучения являются:

Метод словесной передачи учебной информации (рассказ, объяснение, беседа и др.);

Методы наглядной передачи и зрительного восприятия учебной информации (иллюстрация, демонстрация, показ и др.);

Методы передачи учебной информации посредством практических действий.

Практические методы применяются в тесном сочетании со словесными и наглядными методами обучения, так как практической работе по выполнению упражнения должно предшествовать инструктивное пояснение педагога. Словесные пояснения и показ иллюстраций обычно сопровождают и сам процесс выполнения упражнений, а также завершают анализ его результатов.

Проблемно-поисковые методы обучения. Педагог создает проблемную ситуацию, организует коллективное обсуждение возможных подходов к ее разрешению. Ученики, основываясь на прежнем опыте и знаниях, выбирают наиболее рациональный вариант разрешения проблемной ситуации. Поисковые методы в большей степени способствуют самостоятельному и осмысленному овладению информацией.

Методы эмоционального восприятия. Подбор ассоциаций, образов, создание художественных впечатлений. Опора на собственный фонд эмоциональных переживаний каждого учащегося.

Прогнозируемые результаты

Поскольку образовательная деятельность в системе дополнительного образования предполагает не только обучение детей определенным знаниям, умениям и навыкам, но и развитие многообразных личностных качеств обучающихся, о ее результатах необходимо судить по двум группам показателей:

- **предметным**, фиксирующим *предметные* и *метапредметные* (общеучебные) знания, умения, навыки, приобретенные ребенком в процессе освоения образовательной программы;

- **личностным**, выражающим изменения личностных качеств ребенка под влиянием занятий в детском объединении.

Предметные результаты:

В результате обучения по программе обучающиеся будут знать:

- a. основные стили современной хореографии;
- b. специальную терминологию;
- c. основы техники безопасности на учебных занятиях и концертной площадке;
- d. принципы взаимодействия музыкальных и хореографических средств выразительности.

иметь представление:

- e. об основных направлениях и этапах развития современной хореографии;
- f. о тенденциях развития современного танца.

Обучающиеся будут уметь:

- g. исполнять основные танцевальные движения в манере танца модерн, современных молодежных направлений танца (contemporary, hip-hop, афро-джаз и др.);
- h. владеть мелкой техникой, уметь справляться с быстрыми темпами;
- i. выполнять упражнения на развитие физических данных, владеть навыками сохранения и поддержки собственной физической формы;
- j. определять средства музыкальной выразительности в контексте хореографического образа и самостоятельно создавать музыкально-двигательный образ;
- k. создавать комбинации различной степени сложности, используя знания современного лексического материала;
- l. отражать в танце особенности исполнительской манеры разных стилей современной хореографии;
- m. творчески реализовать поставленную задачу;
- n. владеть навыками музыкально-пластического интонирования, исполняя движения и комбинации артистично и музыкально;
- o. владеть навыками ансамблевого исполнения танцевальных номеров;
- p. владеть навыками сценической практики.

Метапредметные (общеучебные) результаты обучения будут охарактеризованы: повышением уровня культурного развития личности, развитием учебно-интеллектуальных умений и навыков (использование специальной литературы и компьютерных источников информации); высокой степенью развития коммуникативности и эмпатии; владением технической и эмоциональной уверенностью в танце, в т.ч. в ситуации сценического выступления; развитием учебно-организационных умений и навыков (организация рабочего пространства, соблюдение техники безопасности, аккуратность в выполнении работы).

Личностные результаты будут охарактеризованы: проявлением трудолюбия и самодисциплины, воли и выносливости; навыками самооценки; ответственностью за собственный и коллективный результат;

способностью справиться с конфликтной ситуацией; установлением и укреплением дружеских взаимоотношений в коллективе.

В конце *первого года обучения* учащиеся будут:

согласовывать движения корпуса, рук, ног при переходе из позы в позу; выражать образ с помощью движений.

самостоятельно и грамотно выполнять изученные элементы танца;

свободно и грамотно ориентироваться в терминологии современного танца;

выполнять различные виды кросса и гимнастические элементы.

самостоятельно и грамотно выполнять отдельные элементы и движения современного танца;

ориентироваться в пространстве;

координировать свои движения;

выполнять упражнения для развития позвоночника;

выполнять танцевальные связки и комбинации;

самостоятельно работать над выразительностью исполнения танцевального репертуара;

эмоционально и технически верно выступать перед зрителями.

В ходе реализации программы подростки 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.

Формы подведения итогов качества реализации программы

Программа «Ритмика» включает в себя текущую, промежуточную и итоговую аттестацию учащихся.

Успеваемость учащихся проверяется различными формами:

практические учебные задания;

аттестационный открытый урок (класс-концерт);

контрольные уроки по полугодиям (зачет);

экзамен;

тестирование;

сценические выступления учащихся (участие в концертах, конкурсах, фестивалях и т.п.).

Текущий контроль успеваемости учащихся, промежуточная и итоговая аттестация, консультации, подготовка к экзаменам, дополнительные индивидуальные репетиционные занятия и занятия с одаренными детьми проводятся вне аудиторного времени, предусмотренного на учебный предмет.

Текущий контроль по полугодиям проводится в форме контрольных занятий и зачетов. Промежуточная аттестация по итогам года проводится в форме класс-концертов. Итоговая аттестация по завершению обучения проводится в форме экзаменационного класс-концерта.

Для аттестации учащихся создаются фонды оценочных средств, которые включают в себя методы контроля, позволяющие оценить приобретенные знания, умения и навыки.

Содержание курса внеурочной деятельности «Ритмика»

Урок современного танца состоит из следующих этапов:

1. Разогрев

Главная задача этого этапа урока – разогреть все мышцы, используя упражнения стрейч-характера, экзерсис plie, tends, jets и т.д., а также наклоны и повороты торса.

2. Isolation (изолированные движения какой-либо частью тела)

Основная цель этого этапа урока – добиться достаточной свободы тела и изолированности движений, что достаточно сложно, т.к. анатомически все центры тесно связаны.

3. Упражнения для позвоночника: release (расширение, распространение), contractions (сжатие, сокращение), наклоны, волны, спирали. Основой техники танца модерн служит позвоночник, поэтому главная задача этого этапа урока – развить у учащихся подвижность во всех его отделах.

4. Уровни

Задачи уровней во время уроков многообразны. Во-первых, в различных уровнях выполняются упражнения на изоляцию (особенно эффективно в нижних уровнях, так как нет необходимости держать вес тела и все центры двигаются более свободно). Во-вторых, в партере очень полезно выполнять движения стрейч-характера, т.е. растяжки. В уровнях сидя и лежа достаточно много упражнений на Contraction и Release. Смена уровней, быстрый переход из одного уровня в другой – дополнительный тренаж на координацию.

5. Кросс (активное передвижение в пространстве). Развивает танцевальность, позволяет приобрести манеру джаз-модерн танца. Виды движений: шаги, прыжки, вращения.

6. Усложненная координация (2,3,4 центра в одновременном параллельном движении). Процесс изучения координации строится от простого к сложному. Первоначально нужно распределить правильно внимание между движениями двух центров. Возможно, один из центров находится в свинговом качании, а все внимание уделяется движению другого центра.

7. Танцевальные комбинации или импровизация: лирического и динамического характера.

Главные требования этой части – использование всех средств танцевальной выразительности, раскрывающих индивидуальность исполнителя. Особое внимание необходимо обратить на развитие музыкального слуха и ритмически точного исполнения комбинаций.

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

1. Воспитательная работа

Хореографическую работу в коллективе должна отличать высокая организованность и дисциплина, культура поведения и общения между участниками коллектива и их педагогом. Работа педагога осуществляется по всем правилам формирования детского коллектива. В процессе участия в программе у детей формируется положительная оценка результатов труда: собственного и коллективного, чужого; чувство ответственности за собственные поступки, чувство солидарности, уважение к себе и другим, адекватная самооценка. В процессе воспитательной деятельности педагог использует «принцип тройственного союза»: дети – педагог – родители. Привлечение родителей к решению воспитательных вопросов положительно влияет на сплоченность коллектива и как следствие – повышается качество образовательного процесса.

Посещение спектаклей, концертов танцевальных коллективов в филармонии, на концертных площадках города. Просмотр видеофильмов шедевров классического наследия. Беседы по хореографии. Проведение дней именинников. Встречи с выпускниками. Совместное с родителями празднование Нового года и 8 Марта.

2. Психолого-педагогическая диагностика

Психолого-педагогическая диагностика – неотъемлемая часть педагогической психологии, инструмент целесообразной профессиональной деятельности педагогов, работающих в системе развивающего обучения. Она позволяет педагогу не только научно обоснованно определять тактику развития хореографических способностей ребенка, но и видеть их место в построении стратегии общего развития личности. Безусловно, использование диагностических методов в педагогической практике требует хорошей психологической подготовки специалиста.

В рамках программы регулярно используются различные методы психолого-педагогической диагностики, направленные на изучение общих и специальных интересов и склонностей учащихся, их мотивации и заинтересованности в предмете, степени удовлетворенности от получаемых знаний и уровня комфортности окружающей среды.

Регулярно проводится тестирование на предмет выявления успеваемости учащихся, развития познавательного интереса, эрудиции в целом. Также регулярными являются и анкетирования родителей учащихся с целью выявления уровня удовлетворенности обучением, выяснения качества отношений и системы ценностей в семье, их понимания и взаимодействия с ребенком.

Используемые диагностические методики:

методика изучения уровня развития детского коллектива «Какой у нас коллектив» Лутошкина А.Н.;

методика оценивания нравственного и психологического климата в детском коллективе;

тест рисуночной фрустрации Розенцвейга С.;

рейтинговые шкалы Рензулли Д., направленные на диагностику способностей к обучению, творческих и лидерских качеств ребенка;
 тренинг «Расширение телесного и эмоционального опыта»;
 игра-тест на проявление интеллектуальной познавательной активности детей;
 тест на определение специальных знаний и умений;
 анкетирования удовлетворенности детей и родителей и т.п.

3. Методическое обеспечение

Библиотека по хореографии: учебно-методическая литература для преподавателей.

Наглядные пособия: учебные DVD фильмы, нотный материал, CD диски, альбомы, книги по истории танца, персоналии-библиографии.

Специальные журналы по хореографии «Балет и Танец» для учащихся.

Электронные образовательные ресурсы (мультимедийные презентации, учебные пособия, интернет-контент).

4. Материально-техническое обеспечение

Для реализации данной программы необходимы:

Оборудованный балетными станками и зеркалами просторный класс со специальным покрытием пола (паркет, линолеум);

Раздевалка для обучающихся;

Наличие специальной танцевальной формы;

Наличие аудиоаппаратуры с флеш-носителем;

Наличие музыкальной фонотеки;

Наличие танцевальных костюмов.

Тематическое планирование

№	Темы программы	Содержание	Количество часов		
			всего	теория	практика
1	<i>Вводное занятие</i>	История развития современного танца. Основные направления современного танца	2	1	
2	<i>Основные положения корпуса</i>	Release (расширение, распространение) Contractions (сосредоточение) Roll down, roll up	2	1	1

		Flat back Arch			
3	Изучение движений изолированных центров и техника их исполнения	<p>Повороты и наклоны головы + Sundari Руки + движения ареалами (отдельно кисти рук, рука от локтя, от плеча).</p> <p>Движения плечами:</p> <ul style="list-style-type: none"> - подъем одного-двух поочередно вверх; - движение плеч вперед-назад; - твист плеч (изгиб) - резкая смена направлений в движении плеч (один вперед друг назад и т.д.); - "восьмерка" - круги поочередно; - шейк плеч. 	2		2
		<p>Движение грудной клеткой – диафрагмой:</p> <ul style="list-style-type: none"> - из стороны в сторону; - вперед-назад; - подъем и опускание. <p>Curve (керф) – изгиб верхней части позвоночника до солнечного сплетения вперед, в сторону.</p>	2		2

4		<p>Пелвис (бедра): движения из стороны в сторону, вперед-назад, круги, подъем бедра наверх</p> <p>Поза коллапса</p>	2	1	1
5	<i>Координация изолированных центров</i>	Координация 2-х центров в одновременном параллельном движении	2	1	1
6	<i>Упражнения для позвоночника</i>	Твист и спирали торса	2	1	1
		High-release (хай-релиз) + Body roll (волны)	2		2
7	<i>Элементы гимнастики</i>	<p>Мостик</p> <p>Колесо</p> <p>Упражнения стрейч-характера (растяжки, шпагаты)</p> <p>Силовые упражнения: отжимания, качание пресса</p>	2		2
8	<i>Кросс</i>	<p>Шаги примитива</p> <p>Шаги в модерн-джаз манере</p> <p>Прыжки («глиссад вперед», «подскоки с противоходом рук», «ножницы», «пистолетик»)</p>	2	1	1

9	Партерные перекаты (транзишен)	<p>Изучение техники исполнения движений партера</p> <ul style="list-style-type: none"> - Перекаты из положения: сидя в группировки, через «лягушку», через поперечный шпагат (поза ученика) - Поза «зародыша» - Прямые повороты на полу (бревно) - Подготовительные упражнения к перекаату через одно плечо 	2	1	1
10	Импровизация	<p>Расслабление, исследование своего тела, бодиворк</p> <p>Дыхание (каждое движение построено на дыхании)</p>	2	1	1
		<p>Импровизация с движением (шаги, прыжок, скрутка)</p> <p>Импровизация / «эмоциональная» сторона техники (неосознанность движения, этюд «воображение – состояние – явление – образ – отклик тела...»)</p> <p>Импровизация с музыкой, ритмом</p>	2	1	1
		<p>Импровизация с пространством класса, смена уровней, ракурсов</p>	2	1	1
		<p>Контактная импровизация, контакт</p> <p>(этюды «продолжи движение в дуэте»)</p>	2	1	1

11	<i>Танцевальные комбинации</i>	Составление танцевальных комбинаций из изученных элементов, в т.ч. с использованием импровизации	2		2
12	<i>Текущий контроль</i>	Проведение аттестации по итогам первого полугодия в форме зачета	2		2
13	<i>Аттестация</i>	Проведение аттестации по итогам года в форме класс-концерта	2		2
	Всего:		34	12	22