

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЖУКОВСКАЯ ДЕТСКАЯ ШКОЛА ИСКУССТВ №1»

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
В ОБЛАСТИ ХОРЕОГРАФИЧЕСКОГО ИСКУССТВА
«РИТМИКА И ТАНЕЦ.
ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ КЛАСС»**

2021 год

Принято

Педагогическим советом
МБУДО «Жуковская детская школа
искусств №1»
Протокол № 4
«24» августа 2021 г.



Утверждаю

Директор МБУДО ЖДШИ №1
/ Е.В. Меденцева /
Приказ № 40 - ОД
«25» августа 2021 г.

Разработчики: Дабахова Н.А., Рулёва Л.И. - преподаватели высшей квалификационной категории МБУДО «Жуковская детская школа искусств №1»

Рецензент: Деревягин Ю.Г., заведующий кафедрой народного танца МГИК заслуженный работник культуры РФ Член Методического Совета МГИК, профессор

Рецензент: Петровнина М.А.- преподаватель высшей категории, МБДОУ ЖДШИ №2

Структура программы учебного предмета

I. Пояснительная записка

1.1 Характеристика учебного предмета, его место и роль в образовательном процессе;

1.2 Срок реализации учебного предмета;

1.3 Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом образовательного учреждения на реализацию учебного предмета;

1.4 Форма и режим учебных аудиторных занятий;

1.5 Цели и задачи учебного предмета;

1.6 Обоснование структуры программы учебного предмета;

1.7 Методы обучения;

1.8 Описание материально-технических условий реализации учебного предмета.

II. Содержание учебного предмета

2.1 Сведения о затратах учебного времени;

2.2 Годовые требования по классам;

III. Требования к уровню подготовки обучающихся

IV. Формы и методы контроля, система оценок

4.1 Аттестация: цели, виды, форма, содержание;

4.2 Критерии оценки;

V. Методическое обеспечение учебного процесса

5.1 Методические рекомендации педагогическим работникам;

5.2 Методические рекомендации для дистанционного обучения

VI. Списки рекомендуемой методической литературы

І. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Характеристика учебного предмета, его место и роль в образовательном процессе

Эстетическое развитие и формирование духовно-нравственных ценностей детей, воспитание трудолюбия и укрепление здоровья посредством занятий хореографическим искусством.

Новизна отличительные особенности и актуальность программы

На уроках предмета «Ритмика» учащиеся приобретают навыки музыкально-двигательной деятельности, осваивают простейшие танцевальные элементы, учитывая современные тенденции музыки и танца.

Урок делится на 3 части:

- подготовительную или вводную
- основную
- заключительную.

Первая, **подготовительная часть** включает маршировку и разминку, построенные на простейших движениях, способствующие разогреву мышц, суставов и связок, желательно с элементами образности, которые понятны и доступны современному ребенку.

Вторая, **основная часть** - изучение элементов классического и народного танцев; основ музыкальной грамоты; танцевальных движений, их комбинирование; работу по развитию физических данных; работу над этюдами, композициями.

Третья, **заключительная часть** включает закрепление музыкально-ритмического материала в игре, танцевально-игровые упражнения.

Музыкально-ритмическое воспитание занимает важное место в системе художественно-эстетического образования. Дисциплина «Ритмика» является первой ступенью в хореографическом образовании. Её освоение способствует формированию общей культуры детей, музыкального вкуса, навыков коллективного общения, развитию двигательного аппарата, мышления, фантазии, раскрытию индивидуальности. Предмет «Ритмика» является

базовым для овладения другими хореографическими дисциплинами: «Классический танец», «Народный танец», «Бальный танец», «Современный танец» Программа состоит из 3 разделов:

1. Хореографическая азбука.
2. Музыка и танец
3. Танцевальные композиции

Первый раздел предусматривает приобретение учащимися двигательных навыков и умений овладение большим объемом новых движений, развитие координации, формирование осанки и физических данных, необходимых для занятий хореографией.

Второй раздел предусматривает приобретение учащимися знаний в области музыкальной грамоты, изучение средств музыкальной выразительности на основе танцевального движения, воспитание чувства ритма, музыкального слуха посредством ритмических упражнений и музыкальных игр.

Третий раздел предполагает изучение разноплановых танцев: образных, классических, бальных, танцев в современных ритмах и массовых композиций, которые могут стать основой репертуара для сценической практики. Содержание разделов программы предполагает вариантность использования предлагаемого материала, (т.е. на каждом уроке используются задания всех разделов) выбор которого направлен на раскрытие способностей учащихся, формирования культуры поведения и общения, воспитание и реализацию творческого начала. В программу включены методические рекомендации по организации и проведения занятий, использованию музыкального материала. Основные методы работы:

- наглядный - практический качественный показ;
- словесный - объяснение, желательно образное;
- игровой - учебный материал в игровой форме;
- творческий - самостоятельное создание учащимися музыкально-двигательных образов.

У каждой части урока свои задачи. Главная задача подготовительной части - организовать внимание учащихся, подготовить мышцы, суставы, связки к интенсивной физической работе.

Задачами основной части являются: формирование осанки (постановка корпуса, рук, ног, головы); развитие силы, выносливости, начальных элементов координации посредством освоения тренировочных и танцевальных движений, музыкального и выразительного исполнения.

Задача заключительной части - снятие физического и нервного напряжения, подъем эмоционального тонуса посредством игры.

При проведении урока необходимо постепенно увеличивать нагрузку: от простых упражнений к более сложным, разделяя каждое упражнение на элементы. При этом следить за свободным, правильным дыханием и общим самочувствием учащихся. Не следует ставить задачу разучить большое количество движений за урок. Важно добиваться осмысленного, правильного, музыкального исполнения каждого задания урока. С первых уроков важна работа над культурой исполнения движений. Важно учитывать доступность, систематичность, последовательность, учет возрастных особенностей, заинтересованность, перспективность.

Следует учитывать и музыкальное оформление урока. Музыкальное оформление урока является основой музыкально-ритмического воспитания и влияет на развитие музыкальной культуры учащихся. Музыкальное оформление должно быть разнообразным и качественно исполненным, будь то работа концертмейстера или звучание фонограммы, и учитывать современные тенденции в мире музыки и танца. Музыкальное произведение (фрагмент) подбирается к каждой части урока, определяется его структура, темп, ритмический рисунок, характер. Мелодии должны быть простыми, но не примитивными и не монотонными. В оформлении урока можно использовать: классическую музыку русских и зарубежных композиторов, народную музыку, музыку в современных ритмах, детские песенки.

Музыкальный материал должен быть доступным по форме, жанру, стилю и характеру для восприятия детей, иметь выразительную мелодию и четкую фразировку, быть близким по содержанию детским интересам.

1.2. Срок реализации учебного предмета

Срок освоения программы для детей, обучающихся в образовательном учреждении с 1 класса по 2 класс (возраст 7 - 12 лет) составляет 2 года.

Для учащихся, поступающих в образовательное учреждение, реализующее основные профессиональные образовательные программы в области хореографического искусства, срок обучения может быть увеличен на 1 год.

1.3. Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом образовательного учреждения на реализацию учебного предмета

Срок реализации учебного предмета «Ритмика» - 2 года.

№	Наименование предметной области/ учебного предмета	Годы обучения, количество аудиторных часов в неделю				Промежуточная, итоговая аттестация (зачеты, контрольные уроки) по полугодиям
		I	II	III	IV	
1.1	Ритмика, гимнастика	2	2	-	-	2

1.4. Форма проведения учебных аудиторных занятий

Форма проведения учебных аудиторных занятий: Состав группы в среднем от 8 человек, занятия могут проводиться отдельно с мальчиками и девочками (состав учебных групп для мальчиков допускается до 4-х человек). Во время проведения урока возможна индивидуальная форма работы преподавателя с учащимся. Мелкогрупповая (от 1-го человека), рекомендуемая продолжительность урока - 45 минут.

Мелкогрупповая форма позволяет преподавателю лучше узнать учеников, их возможности, трудоспособность, эмоционально-психологические особенности.

1.5. Цель и задачи учебного предмета

Цель: Эстетическое развитие и формирование духовно-нравственных ценностей детей, воспитание трудолюбия и укрепление здоровья посредством занятий хореографическим искусством.

Задачи:

- воспитание музыкальных способностей;
- формирование двигательных навыков и умений;
- развитие физических данных, координации движения, пластичности, хореографической памяти, выносливости;
- формирование умений соотносить движения с музыкой;
- овладение свободой движения;
- активизация творческих способностей.

1.6. Обоснование структуры программы учебного предмета

Обоснованием структуры программы являются ФГТ, отражающие все аспекты работы преподавателя с учеником.

Программа содержит следующие разделы:

- сведения о затратах учебного времени, предусмотренного на освоение УП;
- распределение учебного материала по годам обучения;
- описание дидактических единиц учебного предмета;
- требования к уровню подготовки обучающихся;
- формы и методы контроля, система оценок;
- методическое обеспечение учебного процесса.

В соответствии с данными направлениями строится основной раздел программы «Содержание учебного предмета».

1.7. Методы обучения

Для достижения поставленной цели и реализации задач предмета используются следующие методы обучения: метод организации учебной деятельности (словесный, наглядный, практический);

-репродуктивный метод (неоднократное воспроизведение полученных знаний);

-эвристический метод (нахождение оптимальных вариантов исполнения);

-метод стимулирования и мотивации (формирование интереса ребенка);

-метод активного обучения (самоанализ ребенка);

-аналитический (сравнения и обобщения, развитие логического мышления);
эмоциональный (подбор ассоциаций, образов, художественные впечатления).

Предложенные методы работы в рамках общеразвивающей образовательной программы являются наиболее продуктивными при реализации поставленных целей и задач учебного предмета и основаны на проверенных методиках.

1.8. Описание материально-технических условий реализации учебного предмета

Материально-техническая база образовательного учреждения должна соответствовать санитарным и противопожарным нормам, нормам охраны труда.

Балетные учебные залы для занятий по учебному предмету «Ритмика» должны быть оборудованы балетными станками, зеркалами размером 7м x 2м. Необходимо наличие музыкального инструмента и/или аудио аппаратуры и фонотеки.

II. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

2.1 Сведения о затратах учебного времени

Освоение учебного предмета «Ритмика»:

Срок обучения – 2 года

№	Наименование предметной области/ учебного предмета	Годы обучения, количество аудиторных часов в неделю				Промежуточная, итоговая аттестация (зачеты, контрольные уроки) по полугодиям
		I	II	III	IV	
1.1	Ритмика, гимнастика	2	2	-	-	2

Аудиторная нагрузка по учебному предмету «Ритмика» распределяется по годам обучения с учетом общего объема аудиторного времени, предусмотренного на учебный предмет ФГТ.

Содержание курса

Каждый танцор мечтает быть пластичным и гибким, без усталости танцевать, не задумываясь о красивой прямой спине и эстетике движений. Для достижения этих качеств необходимы занятия: ритмикой и партерной гимнастикой, силовой гимнастикой, акробатикой, т.к. акробатические элементы и трюки украшают танец.

В процессе занятий гимнастикой улучшается функциональное состояние организма. Ритмика оказывает благоприятное влияние на центральную нервную систему и на обмен веществ, мышцы становятся более сильными и эластичными и могут выполнять большую физическую работу, укрепляется сердечно-сосудистая и дыхательная системы, опорно-двигательный аппарат, улучшается работа внутренних органов, вследствие чего повышается общая работоспособность и стойкость организма к неблагоприятным влияниям внешней среды. Одновременно формируются жизненно важные двигательные умения и навыки, приобретаются специальные знания, воспитываются моральные и волевые качества.

Программа имеет циклический характер обучения, поэтому основные темы программы повторяются ежегодно, изменяется только количество повторов исполнения упражнений и сложность гимнастических комплексов.

Тема 1.1. Развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов.

Развитие опорно-двигательного аппарата. Упражнения для различных частей тела: головы шеи, плечевого пояса, рук, корпуса, ног. Подбор упражнений, способствующих разогреву мышц, развитию координации, скорости мышечных реакций. Ритмическая основа упражнений должна соответствовать музыкальному материалу.

Упражнения для головы, шеи и плечевого пояса:

- наклоны головы вперед, назад и в стороны;
- повороты головы вправо, влево;
- круговые движения головой по полукругу и по целому кругу;
- вытягивание шеи вперед и в стороны;
- поднимание плеч вверх, вниз, вместе и поочередно;
- круговые движения плечами вперед и назад, двумя вместе и поочередно.

Упражнения для рук

- подъем и опускание вверх-вниз;
- разведение в стороны;
- сгибание рук в локтях;
- круговые движения «мельница»;
- круговые махи, одной рукой и двумя вместе;
- отведение согнутых в локтях рук в стороны.

Для кистей рук:

- сгибание кистей вниз, вверх;
- отведение вправо, влево;
- вращение кистей наружу, внутрь.

Упражнения для корпуса:

- наклоны вперед, в стороны;
- перегибы назад;
- повороты корпуса («пилка»);
- круговые движения в поясе;
- смещение корпуса от талии в стороны;
- расслабление и напряжение мышц корпуса (ронять корпус).

Упражнения для ног:

- полуприседания;
- подъем на полупальцы;
- подъем согнутой в колене ноги;
- разгибание и сгибание ноги в коленном суставе вперед, в сторону;
- то же с приседанием;
- отведение ноги, выпады вперед и в стороны;
- разворот согнутой в колене ноги.

Для ступней ног:

- сгибание и разгибание ноги в голеностопном суставе;
- отведение стопы наружу в суставе, внутрь;
- круговые движения стопой.

Прыжки:

- на обеих ногах;
- на одной (по два, четыре, восемь на каждой);
- прыжок с просветом (из 6 позиции на 2 позицию и обратно);
- перескоки с одной ноги на другую с отведением работающей ноги

на носок или пятку вперед и в стороны;

- подскоки;
- легкий бег.

Тема 1.2. Фигурная маршировка

Различные построения рисунков и фигур. Приемы перестроения из одной фигуры в другую. Развитие ориентировки в пространстве. Развитие чувства музыкального ритма и ритмичности движения. Использование различных видов шагов. Создание музыкально-двигательного образа на основе мелодии.

Тема 1.5. Балетная гимнастика.

Упражнения для развития тела, физических данных. Упражнения предполагается исполнять на полу, на ковриках (партер). Задачи партерного экзерсиса: повысить гибкость суставов, улучшить эластичность мышц и связок, нарастить силу мышц.

Партерный экзерсис

- упражнение на напряжение и расслабление мышц;
- упражнение на исправление осанки;
- упражнение на укрепление мышц спины;
- упражнение на развитие выворотности ног, танцевального шага;
- упражнение на укрепление мышц брюшного пресса;
- упражнение на развитие подвижности голеностопного, коленного, тазобедренного суставов;
- упражнения, подготавливающие к классическому экзерсису;

Тема 2.4. Метроритм, специальные упражнения.

Понятие о метре, ритме, ритмическом рисунке. Воспроизведение разнообразных ритмических рисунков с помощью хлопков в ладоши, притопов ног, позднее в сочетании с простыми танцевальными движениями. Понятие сильных и слабых долей. Знакомство с музыкальными размерами: $2/4$, $3/4$, $4/4$; Упражнения на акцентирование «сильной» первой доли такта: ударом мяча, притопом ноги, хлопком в ладоши, прыжком, передачей куклы, взмахом платка и т.д. На «слабые» доли исполнение движений менее сильных. Понятие о длительностях (целые, половинные, четвертные, восьмые). Воспроизведение длительностей нот движениями:

- целая нота - полное приседание, круговое движение в поясе и др.;
- половинная нота - полуприседание, круговое движение головой по полукругу и др.;
- четвертная нота - шаг, подскок, прыжок и др.;
- восьмая нота - различные виды беговых шагов и т.д.

Вводное занятие

Знакомство с предметом «Гимнастика». Беседы о связи гимнастики и танца. Оздоровительные основы гимнастики. Терминология (название упражнений, инвентаря). Изучение позы правильной осанки.

Техника безопасности при проведении занятий. Правила поведения на уроках гимнастики. Опасность возникновения травм. Характеристика травм. Основные меры предотвращения травматизма. Применение приёмов страховки, помощи и само страховки.

Двигательные способности

Разучивание и выполнение движений для отдельных частей тела или их сочетаний. Выполнение движений с различной степенью мышечного напряжения, с различной частотой и амплитудой. Развитие и совершенствование гибкости и подвижности суставов: плечевых, тазобедренных, коленных, голеностопных.

Выполнение упражнений по растягиванию мышечного аппарата всего тела (гибкость спины, выполнение шпагатов).

Развитие силовых качеств, исполнение комплексов упражнений способствующих укреплению мышц живота, спины, рук, ног.

выпрямление туловища, приседания и т.п.); разнообразные прыжки. Наибольшее внимание уделяется развитию мышц живота и спины, а также рук и ног.

Развитие координационных способностей.

Под координационными способностями понимаются способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т.е. наиболее

совершенно решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно).

Сочетание разных видов ходьбы. Умелое сочетание танцевальных движений с ходьбой. Игровые задания, упражнения, отличающиеся определённой двигательной сложностью. Овладение новыми разнообразными двигательными навыками и их компонентами. Несимметричные упражнения с палкой, без предметов.

Корректирующая гимнастика

Задачи корректирующей гимнастики: формирование правильной осанки и исправление дефектов осанки, формирование мышечного корсета, выработка силовой и общей выносливости мышц туловища, тренировка равновесия, улучшение координации движений, восстановление дыхательного стереотипа; обучение зрительному и кинестетическому восприятию правильной осанки и поддержанию ее во всех исходных положениях; укрепление сводов стоп.

Исправление дефектов осанки достигается с помощью специальных упражнений. Их применение дает возможность изменить угол наклона таза, восстановить симметричное положение крыльев подвздошных костей, надплечий, лопаток, выправить положение головы, величину изгибов позвоночника.

Эффективность применения специальных упражнений во многом зависит от исходных положений. Наиболее эффективными для развития мышц корсета и устранения дефектов осанки являются такие, при которых нагрузка на позвоночник по оси и влияние угла наклона таза на тонус мышц минимальны. Это упражнения с исходным положением лежа на спине, на животе, стоя на коленях, на четвереньках.

Гимнастические упражнения выполняются детьми по специально подобранному комплексу, индивидуальному для каждого ребенка.

Стопа является опорой, фундаментом тела, поэтому естественно, что нарушение этого фундамента обязательно отражается на формировании

подростающего организма. Изменение формы стопы не только вызывает снижение ее функциональных возможностей, но и, что особенно важно, изменяет положение таза, позвоночника. Это отрицательно влияет на функции последнего и, следовательно, на осанку и общее состояние ребенка *Перечень основных упражнений для профилактики плоскостопия.*

1. Поочередное отведение ног в сторону на носок, вперед, назад.
2. Приседание на стопах (носки внутрь, пятки врозь).
3. Приседание на носках (стопы параллельны).
4. Поднимание на носках (носки вместе, пятки врозь).
5. Поднимание на носки (стопы параллельны).

Основными средствами воспитания выносливости общего и локального характера могут быть следующие гимнастические упражнения: / - ***наклоны в режиме многократного повторения:***

- а) исходное положение: руки на коленях, руки за головой, руки вверх и т. п.;
- б) условия выполнения: сидя на гимнастической скамейке, сидя на полу, стоя у опоры, лежа на опоре и т.п.;
- в) характер движений: короткие движения, с максимальной амплитудой, круговые движения, с отягощением, с сопротивлением партнера и т.п.;
- г) направления движений: вперед-назад, влево-вправо, со сменой направления и

II - комплекс упражнений для рук и ног различной степени сложности и напряжен ное т и:

- 1) из положения лежа на спине поднимание туловища
- 2) из упора присев переход в упор лежа с опорой на руки
- 3) лежа на животе поднимание прямых ног назад
- 4) перепрыгивание гимнастической скамейки влево и вправо
- 5) из наклонного положения у стенки отталкивание руками

III - комплекс прыжковых упражнений, состоящий из разновидностей подскоков, прыжков, передвижений:

- 1) прыжки на двух ногах;
- 2) прыжки через скакалку с продвижением вперед.

IV - любая комбинация танцевально-ритмических движений доступной сложности с музыкальным сопровождением или с сопровождающими звуковыми сигналами (хлопки, удары, свистки и т.п.).

Развитие гибкости и подвижности суставов мышечно-связочного аппарата.

Гибкость - способность выполнять движения с большой амплитудой. По форме проявления различают гибкость активную и пассивную. Упражнение «мост» - максимально прогнутое положение тела спиной к полу с опорой на руки и ноги. Это упражнение выполняется различными способами. Оно требует хорошей подвижности в плечевых, тазобедренных суставах и грудной части позвоночника. «Шпагаты». Приступая к изучению «шпагатов» необходимо учитывать, что мышцы и связки конечностей занимающихся получают очень большую нагрузку, поэтому следует тщательно подготавливать их к предстоящей работе. Активные статические упражнения. Развитие и дальнейшее совершенствование гибкости и подвижности суставов: плечевых, тазобедренного, коленных, голеностопных. Упражнения по растягиванию мышечно-связочного аппарата всего тела. Гибкость спины. Упражнения у хореографического станка. *Развитие силы отдельных мышечных групп.*

Силовые качества - это комплекс различных проявлений человека в определённой двигательной деятельности, в основе которых лежит понятие «сила». Средствами воспитания силы являются: гимнастические упражнения с отягощением (как отягощение используется вес собственного тела или его отдельных частей - сгибание и выпрямление рук в упорах, наклоны и методы обучения. Решение оздоровительных и гигиенических задач предполагает использование большого арсенала широко известных методов, таких, как

регулирование объема и интенсивности физических нагрузок, методы упражнения, соревновательный метод и многие другие. Исходя из конечной цели обучения гимнастике, главное внимание уделяется качеству формирования специальных знаний, умений и навыков. В качестве основных средств и путей для достижения этой цели широко используются словесные и наглядные методы преподавания.

Словесные методы преподавания — группа методов, в которую входят: рассказ, объяснение, указание, команда, словесная оценка, беседа, словесный отчет, самопроговаривание.

Рассказ — устное описание изучаемых теоретических, методических положений или двигательных действий учащихся. Применяется в виде краткого или детализированного изложения учебного материала. Краткое изложение используется при ознакомлении с новым, незнакомым материалом, детализированное изложение служит для детального анализа и уточнения освоенного материала.

Объяснение применяется в ходе демонстрации и самостоятельного выполнения заданий самими учащимися с целью расширить и углубить представление о выполненном задании и исправить допущенные ошибки.

Указание и команда используются в целях непосредственного оперативного руководства действиями обучающихся.

Словесная оценка выполнения заданий уточняет действия детей в ходе выполнения заданий, оценивает качество и правильность их выполнения и исправляет ошибки.

Беседа обычно проводится в форме обсуждения правильности выполнения тех или иных заданий с уточнением методических и технических особенностей разделов задания.

Словесные отчеты и самопроговаривание способствуют анализу собственных представлений обучающихся о полученных заданиях, способах выполнения их и степени практического освоения. Каждый из этих методов может использоваться разнообразно. Например, рассказ может быть

целостный и по частям, для всех занимающихся, для отдельной группы, подробный или краткий и т. д.

Наглядные методы преподавания—группа методов, включающая в себя показ упражнений, опробование заданий самими учащимися с помощью педагога, демонстрацию рисунков, схем, плакатов, фото-кинограмм и т. д. Эти методы в зависимости от учебных задач и периодов обучения могут быть использованы в различных вариантах и сочетаниях. Так, показ может быть выполнен для всех занимающихся, для отдельных групп, самим педагогом, объяснен с помощью плакатов, по элементам или в целом, замедленно, ускоренно, однократно или многократно и т. д.

Указанные выше методы преподавания находятся в постоянной и тесной взаимосвязи. Удельный вес тех или иных методов на различных годах обучения не одинаков. Если на начальном этапе обучения, главным образом,

Приучать ребенка к постоянному контролю за положением своего тела необходимо как можно раньше. Исправление дефектов осанки дело всегда более трудное, чем предупреждение их

Гимнастические упражнения особенно эффективны для развивающегося организма, для детей и подростков, когда естественный ход психофизиологического развития на том или ином возрастном этапе должен иметь соответствующее внешнее подкрепление и сопровождение в виде занятий физическими упражнениями широкого спектра воздействия. И в этом случае гимнастические упражнения становятся незаменимыми.

Гимнастические упражнения имеют ряд своих характерных особенностей. Они проводятся:

- для формирования осанки (содействуют укреплению мышц, способствуют правильному положению позвоночника и стопы);
- для развития органов дыхания (укрепляют диафрагму - основную дыхательную мышцу, межреберные мышцы, мышцу брюшного пресса);
- на отдельные части тела (для рук и плечевого пояса, для туловища и шеи, для ног);

- для развития отдельных двигательных качеств и способностей (силы, гибкости, координации, ловкости, выносливости);
- для развития психических процессов (внимания, сообразительности, ориентировки в пространстве и во времени).

Гимнастические упражнения могут проводиться без предметов и с использованием различных предметов.

Создание предварительного представления о занятиях гимнастикой опирается на ряд характерных методов и приемов. Среди них:

1. Использование терминологически точного наименования упражнения, которое при условии знания терминологии сразу создает определенное двигательное представление о движении.
2. Показ упражнения, с помощью которого создается в первую очередь зримый образ движения.
3. Объяснение упражнения, с помощью которого уточняются детали техники, элементы выразительности движения и другие нюансы.
4. Предварительное ознакомление с движением - его первичное, пробное исполнение.

Методы преподавания на практических занятиях

Повышение эффективности освоения материала программы зависит от рационального использования методов обучения, тех средств и путей, с помощью которых педагог помогает детям овладеть необходимыми знаниями, умениями и навыками. Каждый метод обучения имеет свои составные части, совокупность которых и составляет целостный метод. Это, с одной стороны, задачи общефизической подготовки учащихся и, с другой стороны, задачи оздоровительные и гигиенические. Каждая группа задач подготовки учащихся требует определенных конкретных методов для их решения. Так, гимнастическая подготовка учащихся к исполнению хореографической композиции предусматривает, главным образом, словесные и наглядные

6. Различные виды и способы ходьбы:
 - Ходьба по прямой линии на носках.

- Ходьба на пятках.
- Ходьба на внешней стороне ступни.
- Ходьба с поджатыми под ступню пальцами.
- Ходьба с высоким подниманием бедра, носок оттянут.
- Ходьба на носках в полуприседе.

7. В положении сидя: поочередное сгибание и разгибание стоп.

8. Перетягивание пальцами ног скакалки или шнура влево и вправо.

Упражнения для стоп являются обязательными для каждого ребенка.

Двигательные умения и навыки.

Общеразвивающие упражнения.

Общеразвивающие (ОРУ) упражнения способствуют: развитию физических качеств, формированию правильной осанки; совершенствованию координации движения; подготавливает организм обучающихся к предстоящей физической работе.

Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений для развития ловкости и гибкости в сочетании с выполнением силовых упражнений (сгибания-разгибания рук в положении упор лежа на полу или на гимнастической скамье, выполнение ОРУ из различных исходных положений, стоек, приседов, наклонов, выпадов и т. д.). ОРУ могут выполняться без предметов и с предметами (палкой, мячом, скакалкой и пр.).

Упражнения в парах. Знакомство с хватами, применяемыми в парных упражнениях. Применение различных исходных положений: стоя, стоя согнувшись без помощи, с помощью, стоя в упоре на коленях, стоя спиной друг к другу. Стоя лицом друг к другу, лёжа, прыжки вдвоём.

Упражнения с предметами, с гимнастической палкой, знакомство с хватами. Основные стойки. Упражнения на растяжение. Упражнения для мышц ног, туловища. Упражнения для мышц плечевого пояса, рук. Вращения, махи, вкруты, выкруты.

Комплексы общеразвивающих упражнений на развитие внимания и координационных способностей.

Подготовительные гимнастические упражнения, основные исходные положения.

Стойки, определение стойки. Основная стойка, стойка ноги врозь, широкая стойка, узкая стойка, стойка ноги врозь правой, стойка скрестно на коленях или правом (левом) колене. Приседы - выполняются из основной стойки, на носках до полного сгибания ног. Присед наклонный, круглый, полуприсед, присед на одной ноге - положение другой ноги и рук необходимо указать. Присед пружиня. Выпады - выполняются выставлением ноги в любом направлении с одновременным её сгибанием. Туловище в вертикальном положении, выпад глубокий, правой (левой) ногой, вправо (влево). Наклоны - максимальное сгибание тела в тазобедренном суставе в любых направлениях (вперёд, назад, в стороны). Упоры: стоя, лёжа, - боком, на бёдрах, сзади, упор используются методы наглядного преподавания, не требующие длительных объяснений, рассказов и указаний, то в дальнейшем в ходе овладения гимнастическими упражнениями, терминологией, теоретическими и практическими занятиями удельный вес словесных методов преподавания постепенно возрастает, и они становятся основными, ведущими методами обучения учащихся.

Порядок выполнения учебной работы на практических занятиях по гимнастике находится в прямой зависимости от конкретных задач данного занятия и степени трудности, сложности выполняемых заданий по координационным или физическим усилиям. В зависимости от трудности, сложности выполняемых заданий на практических занятиях практикуется раздельное или слитное их выполнение. В общепринятой методике обучения гимнастическим упражнениям рекомендуется последовательно использовать вначале раздельное (по частям), а затем совместное выполнение заданий. Методическими особенностями программы также являются:

- возможность применения одних и тех же гимнастических упражнений в различных целях. Это достигается разнообразными методическими приемами (различное методическое оформление

упражнений). Например, прыжки могут применяться для укрепления мышц и связок ног, развития прыгучести, совершенствования координации движений, развития функции равновесия, тренировки выносливости (многоскоки), для обучения прикладным и спортивным навыкам, воспитания смелости, решительности и др.

- возможность эффективно влиять на эстетическое воспитание обучающихся. Требования гимнастики в совершенстве владеть формой движений, стремиться к их изяществу, пластичности и выразительности, быть красиво сложенным, уметь сочетать движения с музыкой оказывают существенное влияние на формирование эстетического вкуса у обучающихся.

Примерный план построения занятия

- разминка (подготовительные, корригирующие упражнения),
- основная часть (упражнения на развитие силы, развитие гибкости, выносливости, акробатические элементы),
- растяжки

2.2. Требования по годам обучения

По окончании обучения по программе дети будут знать:

на 1 году обучения терминологию выполняемых упражнений и иметь представление о последовательности их исполнения, правильность и грамотность усвоения материала;

на 2 году обучения иметь представление о значении упражнений для развития их организма, умение отрабатывать движения и добиваться грамотного исполнения под счет и музыку.

III. ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Уровень подготовки обучающихся является результатом освоения образовательной программы учебного предмета «Ритмика», который определяется формированием комплекса знаний, умений и навыков, таких, как:

- умение и понимание работы в танцевальном классе;
- умение видеть, анализировать и исправлять ошибки исполнения;
- умение понимать и исполнять указание преподавателя, творчески работать над ошибками.

IV. ФОРМЫ И МЕТОДЫ КОНТРОЛЯ, СИСТЕМА ОЦЕНОК

4.1. Аттестация: цели, виды, форма, содержание

Оценка качества реализации программы «Ритмика» включает в себя текущий контроль успеваемости, промежуточную аттестацию обучающихся. Качество знаний, умений и практических навыков учащихся выявляются на контрольных уроках и экзамене по окончании курса. Требования к организации и проведению контрольного урока, зачета следующие:

- форма и содержание открытого урока определяется преподавателем;
- контрольный урок, зачет должен включать отдельные фрагменты всех разделов программы и представлять собой законченный по форме музыкально-ритмический и танцевальный материал, соответствующий требованиям класса;
- итоги контрольного урока, экзамена обсуждаются преподавателями хореографических дисциплин.

Текущий контроль успеваемости обучающихся проводится в счет аудиторного времени, предусмотренного на учебный предмет.

Промежуточная аттестация проводится в форме контрольных уроков, зачетов и экзаменов.

Контрольные уроки и зачеты в рамках промежуточной аттестации проводятся на завершающих учебных занятиях триместра в счет аудиторного времени, предусмотренного на учебный предмет.

4.2. Критерии оценок

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

По итогам исполнения программы на просмотре, концерте, конкурсе выставляется оценка по пятибалльной шкале:

Оценка	Критерии оценивания выступления
5 («отлично»)	технически качественное и художественно осмысленное исполнение, отвечающее всем требованиям на данном этапе обучения;
4 («хорошо»)	отметка отражает грамотное исполнение с небольшими недочетами (как в техническом плане, так и в художественном)
3 («удовлетворительно»)	исполнение с большим количеством недочетов, а именно: недоученные движения, слабая техническая подготовка, малохудожественное исполнение, отсутствие свободы в хореографических постановках и т.д.
2 («неудовлетворительно»)	комплекс недостатков, являющийся следствием плохой посещаемости аудиторных занятий и нежеланием работать над собой
«зачет» (без отметки)	отражает достаточный уровень подготовки и исполнения на данном этапе обучения.

Согласно ФГТ, данная система оценки качества исполнения является основной. В зависимости от сложившихся традиций того или иного учебного заведения и с учетом целесообразности оценка качества исполнения может быть дополнена системой «+» и «-», что даст возможность более конкретно отметить выступление учащегося.

При выведении итоговой (переводной) оценки учитывается следующее:

- оценка годовой работы ученика;

Оценки выставляются по окончании каждого триместра учебного года.

V. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА

5.1. Методические рекомендации педагогическим работникам

На уроках предмета «Ритмика» учащиеся приобретают навыки музыкально-двигательной деятельности, осваивают простейшие танцевальные элементы, учитывая современные тенденции музыки и танца.

Урок делится на 3 части:

- подготовительную или вводную
- основную
- заключительную.

У каждой части урока свои задачи. Главная задача подготовительной части - организовать внимание учащихся, подготовить мышцы, суставы, связки к интенсивной физической работе.

Задачами основной части являются: формирование осанки (постановка корпуса, рук, ног, головы); развитие силы, выносливости, начальных элементов координации посредством освоения тренировочных и танцевальных движений, музыкального и выразительного исполнения.

Задача заключительной части - снятие физического и нервного напряжения, подъем эмоционального тонуса посредством игры.

При проведении урока необходимо постепенно увеличивать нагрузку: от простых упражнений к более сложным, разделяя каждое упражнение на элементы. При этом следить за свободным, правильным дыханием и общим самочувствием учащихся. Не следует ставить задачу разучить большое количество движений за урок. Важно добиваться осмысленного, правильного, музыкального исполнения каждого задания урока. С первых уроков важна работа над культурой исполнения движений. Важно учитывать доступность, систематичность, последовательность, учет возрастных особенностей, заинтересованность, перспективность.

Следует учитывать и музыкальное оформление урока. Музыкальное оформление урока является основой музыкально-ритмического воспитания и

влияет на развитие музыкальной культуры учащихся. Музыкальное оформление должно быть разнообразным и качественно исполненным, будь то работа концертмейстера или звучание фонограммы, и учитывать современные тенденции в мире музыки и танца. Музыкальное произведение (фрагмент) подбирается к каждой части урока, определяется его структура, темп, ритмический рисунок, характер. Мелодии должны быть простыми, но не примитивными и не монотонными. В оформлении урока можно использовать: классическую музыку русских и зарубежных композиторов, народную музыку, музыку в современных ритмах, детские песенки.

Музыкальный материал должен быть доступным по форме, жанру, стилю и характеру для восприятия детей, иметь выразительную мелодию и четкую фразировку, быть близким по содержанию детским интересам.

5.2. Методические рекомендации для дистанционного обучения

- Перед началом онлайн-занятия рекомендуется убедиться в стабильности интернет-соединения. Стоит использовать скоростной безлимитный интернет. Иначе, могут быть проблемы с трафиком, долгой загрузкой, зависанием и т.д.
- Подготовьте место для занятий. Максимально освободите пространство.
- Фон, на котором проводятся занятия не должен быть ярким, но контрастным по отношению к тренировочной форме (например, светлый фон -темная форма, или наоборот).
- Желательно, чтобы все участники дистанционного занятия были в тренировочной форме.
- Следует проверить работу микрофона и камеры, которые будут записывать или передавать аудио и видео изображения онлайн-урока.
- Зафиксировать камеру таким образом, чтобы при съемке было видно все, что Вы показываете.

Виды занятий

На данный момент существует три вида онлайн-занятий, подходящих хореографам: прямые трансляции, кейс-уроки, онлайн-конференции. Подробнее о каждом из них:

Прямые трансляции - один из самых простых в подключении видов дистанционного обучения доступный во многих соц.сетях (instagram, vk.com, facebook live и д.р.).

Плюсы:

- простое подключение
- легкое отслеживание посещений
- не нужно ничего устанавливать
- возможность заниматься по расписанию

Минусы:

- не видно, что делают ученики
- работа только по системе «делай как я»
- регистрация в соцсетях
- Музыкальное сопровождение не совпадает с танцевальным действием, задержка звука. Искажается звучание музыкального сопровождения.

Кейс-уроки - подготовленные заранее разного рода задания (обучающее видео, тесты, задачи и т.д.). Преимущество таких уроков в том, что ученики могут выполнять их в любое удобное время. Для подтверждения выполнения заданий воспитанники могут присылать видео, фото и письменный отчеты. Кейс-уроки можно использовать, как дополнительные задания, так и основные. Еще такой вид дистанционного обучения рекомендуется для тех, кто не имеет возможности посещать прямые трансляции или конференции.

Плюсы:

- выполняется в любое время
- возможность проверять выполнение заданий

- не зависит от стабильности и скорости интернета

Минусы:

- подготовка, выполнение и проверка уроков занимают очень много времени у всех
- отсутствует возможность делать замечания и исправления в реальном времени

Онлайн- конференции — возможность проводить занятия в режиме реального времени. Значительным отличием от других видов дистанционного обучения является моментальная (в момент выполнения задания) обратная связь. Таким образом, создается атмосфера урока, максимально приближенная к оригинальной.

Плюсы:

- программу можно установить на компьютер, планшет и смартфон
- возможность поправлять ошибки у воспитанников на уроке
- возможность видеть и общаться с группой учеников в режиме реального времени
- занятия по расписанию

Минусы:

- необходима установка приложения и регистрация
- изучение программы для конференций
- возможно зависание видеотрансляции, отставание звука
- возможно плохое качество видео или аудио передачи
- прерывание урока из-за программных или сетевых ошибок

Нужно отметить, что проведение дистанционных уроков может отнимать больше времени, сил и энергии у педагогов. Плюс ко всему отдача от учеников намного меньше, чем на обычных занятиях.

Таким образом, продолжать занятия по хореографии удаленно возможно. Конечно, заменить обычные занятия не получится, но использовать такие методы обучения при форс-мажорных обстоятельствах вполне уместно.

VI. СПИСКИ РЕКОМЕНДУЕМОЙ МЕТОДИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Коркин В.П., Аракчеев В.И. Акробатика: каноны, терминология. М., 1989 год.
2. Лисицкая Т.С. Гимнастика и танец. М., 1988 год.
3. Белозерова В.В. «Традиционная культура Орловского края». Орел, 2005
4. Буренина А.И. «Ритмическая мозаика». Санкт-Петербург, 2000
5. Громова Е.Н. «Детские танцы из классических балетов с нотным приложением». «Издательство ПЛАНЕТА МУЗЫКИ». Санкт-Петербург, 2010
6. Заикин Н.И., Заикина Н.А. «Областные особенности русского народного танца». Часть I, Орел, 1999
7. Заикин Н.И., Заикина Н.А. «Областные особенности русского народного танца». Часть II, Орел, 2004
8. Климов А.А. «Основы русского народного танца». Москва: «Искусство», 1981
9. Ткаченко Т.С. «Народный танец». Москва: «Искусство», 1954
10. Ткаченко Т.С. «Народные танцы». Москва: «Искусство», 1975
11. Устинова Т.А. «Избранные русские народные танцы». Москва: «Искусство», 1996