

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ «ВЫБОРГСКИЙ РАЙОН» ЛЕНИНГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«РОЩИНСКИЙ ЦЕНТР ОБРАЗОВАНИЯ»**

РЕКОМЕНДОВАНА
к утверждению педагогическим советом,
протокол №1 от 29.08.2022г.

УТВЕРЖДЕНА
приказом №232/ОД
по МБОУ «РощинскийЦО» от 29.08.2022г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ХУДОЖЕСТВЕННОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«Ритмика»**

Срок реализации программы: 3 года обучения
Составитель: педагог дополнительного образования
Зылькова Ирина Александровна.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Данная дополнительная общеразвивающая программа имеет художественную направленность.

Программа создана в 2020 г., отредактирована в 2022г., в соответствии со следующими нормативными документами:

- ФЗ №273 «Об образовании в РФ» от 29.12.2012г.
- Письмо «О соблюдении законодательства РФ в сфере образования при реализации дополнительных общеразвивающих программ» №19-1932/14-0-0 Комитета общего и профессионального образования администрации ЛО по состоянию на 09 сентября 2014г.
- СанПиН 2.4.4.3172-14 (Приложение №3).
- «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» - Приказ Минобрнауки России от -
- Устав МБОУ «Рошинская средняя общеобразовательная школа», утвержденный постановлением №5226 от 29.11.2016г.

При определении содержания дополнительной общеразвивающей программы учтены возрастные и индивидуальные особенности детей (часть 1 ст.75 273 ФЗ)

Новизна данной программы состоит в том, что она представляет собой синтез.

Музыкального и двигательного образования, где ребенок получает оздоровительный комплекс направленных средств физической культуры.

Изучение элементов народного танца, знания современного танца, танцевальной гимнастикой позволяет вносить разнообразие в учебный процесс и открывает новые возможности для детской самореализации. Большое внимание уделяется развитию хореографически данных ребенка: развитие гибкости, пластичности, четкой координации движений; развитие выносливости, силы и устойчивости; развитие фантазии и воображения. Итогом учебной работы являются постановки танцевальных номеров, концертная деятельность.

Основная цель: Формирование и развитие индивидуальных возможностей, снятия физического и нервного напряжения, развития ритмичности и координации движения, развитие творческих способностей детей посредством хореографии.

Задачи программы:

Обучающие:

- обучение детей приемам самостоятельной и коллективной работы, самоконтроля и взаимоконтроля;
- совершенствовать двигательные способности;
- обучение детей приемам актерского мастерства;
- обучение навыкам правильного и выразительного движения в области классической, народной и современной хореографии;

Развивающие:

- прививать необходимые навыки здорового образа жизни;
- расширять кругозор учащихся, активизировать познавательные процессы;
- развитие физических данных ребенка, улучшение координации движений;
- развитие у детей музыкально-ритмических навыков;
- развитие у детей активности и самостоятельности общения;
- создание базы для творческого мышления детей средствами хореографии;

Воспитательные:

- содействовать формированию навыков общения в коллективе и в паре с представителями противоположного пола;
- формирование общей культуры личности ребенка, способной адаптироваться в современном обществе;
- формирование потребности здорового образа жизни;

Отличительная особенность:

Данная программа ориентирована не только на усвоение ребенком знаний, представлений, но и на развитие уверенности в себе. Также, готовность умения, танцевальные навыки использовать под мелодии различных ритмов в разнообразных условиях и в различном окружении.

Программа рассчитана на детей в возрасте 8-12 лет

Срок реализации данной программы - 3 год

Форма обучения – очная

Форма обучения вспомогательная – дистанционная*

Формы проведения занятий – аудиторные

Формы организации образовательной деятельности является занятие, проводимое фронтальным, парными и групповым способами с учетом индивидуальных особенностей детей.

Основными формами занятия являются тренировка, беседа, выступления на мероприятиях.

Формы проведения промежуточной аттестации: самостоятельная работа, наблюдение, участия на фестивалях, конкурсах.

Результаты фиксируются в диагностической таблице в соответствии с разработанными критериями общими по учреждению положениями мониторингами

Режим занятий: Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 ак. часу согласно Сан ПиН 2.4.4.3172-14 (приложение № 3)

Общее количество часов по программе 72 ч.1 год обучения ,

по программе 72 ч.2 год обучения,

по программе 72 ч.3 год обучения,

*Применяется в случае неблагоприятной эпидемиологической обстановки, карантинных мер, чрезвычайных ситуаций с использованием электронной информационно-образовательной среды (согласно методическим рекомендациям по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и электронных образовательных технологий Министерство просвещения РФ)

Материально-техническое обеспечение: хореографический зал, зеркала, станки, музыкальный центр, хореографическая форма одежды, сценические костюмы.

Ожидаемые результаты реализации программы:

По окончании 1 года обучения дети должны знать:

- правила безопасного поведения на занятиях.
- предупреждение травматизма.
- правила передвижения по линии танца.

- терминологию классического танца
- метроритмические раскладки исполнения движения, особенности и традиции изучаемых народностей.

Владеть: культурой исполнения, хореографической памятью, техникой движения.

Уметь:

выполнять элементы классического танца, передавать в движении не сложные ритмические рисунки танца, исполнять технически не сложные движения.

По окончании 2 года обучения дети должны знать:

- умение детей двигаться в соответствии с разнообразным характером музыки, различать и точно передавать в движениях начало и окончание музыкальных фраз, передавать в движении простейший ритмический рисунок;

- планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;

- самовыражение ребенка в движении, в танце.

- понимать и принимать правильное исходное положение в соответствии с содержанием и особенностями музыки и движения;

- организованно строиться (быстро, точно);

- сохранять правильную дистанцию в колонне парами;

- соблюдать темп движений, обращая внимание на музыку, выполнять общеразвивающие упражнения в определенном ритме и темпе;

- правильно выполнять упражнения: «Хороводный шаг», «Приставной, пружинящий шаг, поскок».

По окончании 3 года обучения дети должны знать:

- правильно и быстро находить нужный темп ходьбы, бега в соответствии с характером и построением музыкального отрывка;

- отмечать в движении ритмический рисунок, акцент, слышать и самостоятельно менять движение в соответствии со сменой частей музыкальных фраз.

- четко, организованно перестраиваться,

- быстро реагировать на изменения в музыке, даже во время веселой, задорной пляски;

- различать основные характерные движения некоторых народных танцев.

- умение сотрудничать с педагогом и сверстниками при решении различных музыкально-творческих задач, принимать на себя ответственность за результаты своих действий.

Основными формами подведения итогов за год являются выступления на праздниках в школе..

Ожидаемые результаты реализации программы:

Предметные:

- овладение несложными танцевальными и актерскими исполнительными навыками;

- самостоятельность выполнять разминочные упражнения;

- иметь представление об отличительных особенностях элементов хореографического искусства.

Метапредметные:

- уровень сформированности качественных универсальных способностей, проявляющийся в применении знаний и умений;

- владение способами наблюдения за своим здоровьем, физическим развитие и физической подготовленностью;

Личностные:

- доброжелательность, применение общепринятых норм вежливости в общении;
- уважительное отношение в паре, в коллективе;
- самостоятельность в приобретении и выполнении новых двигательных умений и навыков;

**Учебно-тематический план
Первый год обучения.**

| | Наименование разделов программ | Количество учебных часов | | | Формы проведения промежуточной аттестации теории практики |
|----|--|--------------------------|--------|----------|---|
| | | Всего | теория | практика | |
| 1. | Введение | 2 | 2 | - | Наблюдение, анализ. |
| 2. | Упражнения на ориентировку в пространстве | 16 | 6 | 10 | Наблюдение, анализ, зачет |
| 3. | Основы классического танца | 24 | 9 | 15 | Наблюдение, анализ. |
| 4. | Ритмические упражнения и музыкально-подвижные игры | 16 | 8 | 8 | Наблюдение, анализ, соревнования Эстафета. |
| 5. | Постановочная работа и концертная деятельность | 14 | - | 14 | Выступление праздничных концертах, смотрах, конкурсах, фестивалях |
| | | 72 | 25 | 47 | |

Содержание разделов программы 1 год обучения.

1. Введение.

Теория: Ознакомление с разделами программы, с режимом занятий.

Необходимая форма одежды. Проведение беседы по технике безопасности и предупреждения травматизма

2. УПРАЖНЕНИЯ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ

Правильное исходное положение. Ходьба и бег: с высоким подниманием колен, с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием стопы. Перестроение в круг из шеренги, цепочки. Ориентировка в направлении движений вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга. Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы.

3. Основы классического танца.

Теория: Объяснение и показ основных поз рук и ног классического танца.

Практика:

Экзерсис на середине:

- постановка корпуса, апломб.
- изучение позиций ног: 1,2;3,6
- изучение позиций рук: постановка рук (надуваем шары), 1,2,3;
- plie (по 1 и 2 позиции ног)
- battment tandu в сторону по 1 п.н.
- releve по 6 п.н.(подъем на полупальцы)
- ^ *Kross*(упражнения по диагонали)
- танцевальный шаг
- танцевальный бег
- боковой галоп
- махи вперед, в стороны
- «ножницы»
- «колесо»
- подскоки
- Grand jete

4. Ритмические упражнения и музыкально-подвижные игры.

Теория: Ознакомление с правилами музыкально-подвижных игр и исполнение ритмических упражнений.

Практика: Выполнение игр. Игры на внимание и реакцию: «Найди свое место», «Повтори за мной», «Пустое место», на развитие музыкального слуха «Музыкальное ухо», «Раз, два, три, а ну- ка повтори »,

подвижной игры «День и ночь», «Совушка», «Хитрый лис», «Змейка», «Третий лишний», «Что любит король или королева».

Элементы танцевальной азбуки, содействующие освоению основ музыкальной грамоты с произведениями акцентами сильной и слабой доли, с музыкой различных ритмов и темпов.

5. Постановочная работа и концертная деятельность.

Практика: Показательные выступления на концертах, конкурсах, фестивалях.

Учебно-тематический план Второй год обучения.

| | Наименование разделов программ | Количество учебных часов | | | Формы проведения промежуточной аттестации теории практики |
|----|-----------------------------------|--------------------------|--------|----------|---|
| | | Всего | теория | практика | |
| 1. | Введение | 2 | 2 | - | Наблюдение, анализ. |
| 2. | Коллективно-порядковые упражнения | 8 | 8 | 8 | Наблюдение, анализ, зачет |
| 3. | Основы классического танца | 16 | 6 | 10 | Наблюдение, анализ. |
| 4. | Основы народно-сценического танца | 16 | 8 | 8 | Наблюдение, анализ, зачет |
| 5. | Ритмические | 16 | 6 | 10 | Наблюдение, |

| | | | | | |
|----|--|----|----|----|---|
| | упражнения и музыкально-подвижные игры | | | | анализ, соревнования Эстафета. |
| 6. | Постановочная работа и концертная деятельность | 14 | - | 14 | Выступление праздничных концертах, смотрах, конкурсах, фестивалях |
| | | 72 | 30 | 42 | |

Содержание разделов программы 2 года обучения.

1. Введение.

Теория: Ознакомление с разделами программы, с режимом занятий.

Необходимая форма одежды. Проведение беседы по технике безопасности и предупреждения травматизма.

2. Коллективно-порядковые упражнения

Теория: Теоретическое обоснование и содержание комплекса перестроений на шага, прыжках, беге.

Практика: ходьба, бег, прыжки, галоп, шаг польки, тройной ход, шассе. Построений в шеренгу, колонну, круг.

3. Основы классического танца.

Теория: Объяснение и показ основных поз рук и ног классического танца.

Практика:

Экзерсис на середине:

- постановка корпуса, апломб.
- позиций ног: 1,2;3,6
- постановка рук 1,2,3;
- plie (по 1 и 2 позиции ног)
- battment tandu в сторону по 1 п.н.
- releve по 6 п.н.(подъем на полупальцы)
- танцевальный шаг в связке с подскоками
- танцевальный бег
- боковой галоп в повороте на 4 счета
- махи вперед, в стороны
- «ножницы»
- «колесо»
- подскоки

4. Основы народно-сценического танца.

Теория: Объяснение и показ основных элементов народно-сценического танца. « Припадание»:

- простое
- «Гармошка».
- «Ёлочка».
- Перескоки с ноги на ногу на всю стопу (подготовка к дробям).
- Бег на месте с продвижением вперед и назад на полупальцах.
- Подскоки на месте, с продвижением вперед, назад и вокруг себя.

5. Ритмические упражнения и музыкально-подвижные игры.

Теория: Ознакомление с правилами музыкально-подвижных игр и исполнение ритмических упражнений.

Практика: Выполнение движений в соответствии с разнообразным характером музыки, динамикой (громко, умеренно, тихо), регистрами (высокий, средний, низкий). Упражнения на самостоятельное различение темповых, динамических и мелодических изменений в музыке и выражение их в движении. Выразительное исполнение в свободных плясках знакомых движений. Выразительная и эмоциональная передача в движениях игровых образов и содержания песен. Самостоятельное создание музыкально-двигательного образа. Музыкальные игры с предметами. Игры с пением и речевым сопровождением.

6. Постановочная работа и концертная деятельность.

Практика: Показательные выступления на концертах, конкурсах, фестивалях.

Учебно-тематический план Третий год обучения.

| | Наименование разделов программ | Количество учебных часов | | | Формы проведения промежуточной аттестации теории практики |
|----|--|--------------------------|--------|----------|---|
| | | Всего | теория | практика | |
| 1. | Введение | 2 | 2 | - | Наблюдение, анализ. |
| 2. | Коллективно-порядковые упражнения | 8 | 3 | 5 | Наблюдение, анализ, зачет |
| 3. | Основы классического танца | 16 | 4 | 12 | Наблюдение, анализ. |
| 4. | Основы современного танца | 16 | 4 | 12 | Наблюдение, анализ, зачет |
| 5. | Основы народно-сценического танца | 8 | 3 | 5 | Наблюдение, анализ, зачет |
| 6. | Ритмические упражнения и музыкально-подвижные игры | 12 | 4 | 8 | Наблюдение, анализ, соревнования Эстафета. |
| 7. | Постановочная работа и концертная деятельность | 10 | - | 10 | Выступление праздничных концертах, смотрах, конкурсах, фестивалях |
| | | 72 | 20 | 52 | |

Содержание раздела программы 3 года обучения.

1. Введение.

Теория: Ознакомление с разделами программы, с режимом занятий.

Необходимая форма одежды. Проведение беседы по технике безопасности и предупреждения травматизма.

2. Коллективно-порядковые упражнения

Теория: Теоретическое обоснование и содержание комплекса перестроений на шага, прыжках, беге.

Практика: ходьба, бег, прыжки, галоп, шаг польки, тройной ход, шассе. Построений в шеренгу, колонну, круг.

3. Основы классического танца.

Теория: Объяснение и показ основных поз рук и ног классического танца.

Практика:

Экзерсис на середине:

- plie (по 1 и 2 позиции ног)
- battment tandu в сторону, вперед по 1 п.
- releve по 1 и 6 п.н. (подъем на полупальцы)
- battment tandu jete в сторону, вперед по 1 п.
- ^ *Kross (упражнения по диагонали)*
- связка танцевальный шаг с паузой и хлопком
- танцевальный бег с поворотом
- боковой галоп в повороте на 2 счета
- махи вперед, в стороны
- «ножницы»
- «колесо»
- подскоки
- Grand jete

4. Основы современного танца.

Теория: Объяснение и показ основных поз рук и ног изучение основных понятий: *поза коллапса, изоляция и полицентрия.*

Практика:

Позиции рук:

- Нейтральное, или подготовительное положение – аналогично подготовительному положению классического танца.
- Press-position
- 1, 2, 3; Jerk position
- Положения: jazz hand,

Позиции ног:

- 1,2,3,4,5

Кросс:

- Шаги ; flat step, camel walk, latin walk
- Шаги в мадерн-джаз манере
- Шаги в рок-манере

Прыжки:

- с двух ног на две (jump)
- с одной ноги на другую с продвижением (leap)
- с одной ноги на ту же ногу (hop)
- с двух ног на одну.

5. Основы народно-сценического танца.

Теория: Объяснение и показ основных элементов народно-сценического танца.

« Припадание»:

- простое
- «Гармошка» с с припаданием.
- «Ёлочка»с приставным шагам.
- молоточек
- Бег на месте с продвижением вперед и назад на полупальцах в повороте
- Подскоки на месте, с продвижением вперед, назад и вокруг себя.

Практика:

Тренаж из элементов народного танца.

-Раскрывание и закрывании рук, различные положения корпуса.

-притопы простые, тройные.

-Простой (бытовой) шаг:

-Боковой шаг на всей стопе и на полупальцах по прямой позиции.

«Переменный шаг»:

- с притопом, с подскоком и в продвижением вперед и назад
- в повороте с фиксацией одной ноги около икры другой и продвижением вперед и назад

6. Ритмические упражнения и музыкально-подвижные игры.

Теория: Ознакомление с правилами музыкально-подвижных игр и исполнение ритмических упражнений.

Практика: Выполнение игр. Игры на внимание и реакцию: «Стихии», «Море волнуется раз», «Кто лишний», на развитие музыкального слуха , «Раз, два, три, а ну- ка повтори », подвижной игры «День и ночь», «Гуси», «Хитрый лис».

7. Постановочная работа и концертная деятельность.

Практика: Показательные выступления на концертах, конкурсах, фестивалях.

Методическое обеспечение дополнительной общеразвивающей программы .

| Первый год обучения. | | | | | |
|----------------------|-----------------------------------|--|---|--|---------------------------|
| № | Раздел, тема | Форма организации и проведения занятий | Методы и приемы организации учебно-тренировочного процесса | Дидактический и наглядный материал, ТСО | Форма диагностики |
| 1. | Введение | Фронтальная | Объяснительно – иллюстративный Беседа | Методическая литература | Наблюдение, анализ. |
| 2. | Коллективно-порядковые упражнения | Фронтальная Групповая индивидуальная | Объяснительно – иллюстративный, программированный Практические занятия | Методическая литература, магнитофон | Наблюдение, анализ, тесты |
| 3. | Основы классического танца | Фронтальная Групповая индивидуальная | Объяснительно - иллюстративный, репродуктивный, программированный Тренировка | Методическая литература, музыкальный материал, музыкальный центр | Наблюдение, анализ. |
| 4. | Основы современного танца | Фронтальная Групповая парная | Объяснительно – иллюстративный, программированный репродуктивный Тренировочный процесс | Методическая литература, хореографический зал, музыкальное сопровождение | Наблюдение, анализ. |

| | | | | | |
|----|--|--|---|--|---|
| 5. | Основы народно-сценического танца | Фронтальная парная | Объяснительно – иллюстративный, программированный, Практические занятия | Методическая литература, музыкальное сопровождение | Наблюдение, анализ. |
| 6. | Ритмические упражнения и музыкально-подвижные игры | Фронтальная Групповая индивидуальная | Объяснительно – иллюстративный | Методическая литература, музыкальное сопровождение | Наблюдение, анализ, соревнования |
| 7. | Постановочная работа и концертная деятельность | Фронтальная Групповая | Программированный | Аудио и видео материал | Концерты, Конкурсы, фестивали наблюдение, анализ, |

Критерии результативности освоения программы:

| № П/п | Критерии | Показатели | | |
|----------|-------------------|---|---|--|
| | | Высший – 3 балла | Средний – 2 балла | Низкий-1 балл |
| 1 | Информативность | Прочные систематизированные знания танцевальной азбуке. Стремление к самостоятельному приобретению знаний. Свободное применение знаний в практической деятельности. | Имеются незначительные пробелы в системе знаний танцевальной азбуке, отдельные затруднения в применении знаний в практической деятельности. | Занятие не систематизированы. Имеются серьезные затруднения в применении знаний в практической деятельности. |
| 2 | Мастерство | Качественное исполнения танцевальных элементов разного уровня сложности. Высокий уровень самостоятельности при выполнении работ. Стремления участвовать в концертных номерах. | Качественное исполнения танцевальных элементов. Проявление самостоятельности. Участие в концертных номерах. | Выполнение танцевальных элементов с помощью педагога. Невысокие качественные показатели работ. Крайне редкое участие в концертных номерах. |
| 3 | Творчество | Наличие устойчивого познавательного интереса к хореографическому искусству. Способность к самостоятельному изучению и работе на собой. | Присутствие познавательного интереса. Ограниченная способность к принятию собственной идеи и ее реализации. | Неустойчивый познавательный интерес. Отдельные проявления работы над собой на основе поддержки руководителя. |
| 4 | Коммуникативность | Хорошая способность общения на основе общепринятой этики. Доброжелательность, уважение друг к другу в сочетании с | Этическое воспитание присутствует. Недостаточное уважение к товарищам по учебной группе. Умение | Низкое этическое воспитание, раздражительность, недоброжелательное |

| | | | | |
|---|--|---|--|--|
| | | умением работы в коллективе на основе взаимовыручки, товарищества и взаимопомощи | работы в коллективе слабое. | отношение к другим учащимся. Низкий коллективизм, замкнутость. Взаимовыручка, поддержка находятся на низком уровне. |
| 5 | Способность к самоконтролю и самооценке. | Развито умение оценки собственных сил и возможностей. Объективность в оценивание результатов своей деятельности и работы других. Развито чувство рефлексии. Восприятие критики - адекватное. | Недостаточное развитие чувства самооценки (преувеличение) недостаточная объективность результатов своей деятельности и работы группы. Рефлексия занижена. Восприятие критики болезненное. | Низкий уровень самооценки. Необъективность в оценивание результатов деятельности группы и своей. Способность к рефлексии – отсутствует. Негативное восприятие критики |
| 6 | Способность развития и самосовершенствования | Самостоятельная ориентация в поиске необходимой информации в различных источниках (компьютер, литература). Наличие стойкой потребности в повышении своей образовательной деятельности. Стремление к реализации своих способностей. Четкое представление своего последующего образовательного пути и места в обществе. | Недостаточное ориентирование в поиске информации. Средний уровень потребности в повышении своей образованности. Ограниченность в стремлении реализации своих способностей и выборе дальнейшего пути развития личности. | Нежелание повышения своей информированности, отсутствие ее поиска. Низкий уровень стремления к повышению образованности, отсутствие желания реализации собственных способностей и не виденье своего дальнейшего пути развития. |
| 7 | Отношение к занятиям | Регулярное посещение и добросовестное отношение к занятиям. Инициативность. Интерес, активность. | Регулярное посещение и добросовестное отношение к занятиям. Присутствие интереса. Пониженный уровень активности. | Нерегулярное посещение занятий. Участие в работе без выраженного интереса. |

ЛИТЕРАТУРА

1. Ж.Е.Фирилева, А.И.Рябчиков, О.В.Загрядская «Ритмика в школе» 2014г.
2. Гусев Г.П. Методика преподавания народного танца: Упражнения у станка: Учеб. пособие для вузов искусств и культуры. — М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2002. — 208 с: ил.: ноты.
3. А.Я.Вагановой «основы классического танца»
4. Колдницкий Г.Л. Музыкальные игры, ритмические упражнения и танцы для детей. Учебно-методическое пособие для педагогов.- М.: Гном-Пресс, 2000- 64 с.
5. Ж.Е.Фирилевой, Е.Р.Сайкиной «СА-ФИ-данс» танцевально-игровая гимнастика для детей.
6. Пуртова Т.В., Беликова А.Н. Учите детей танцевать: Учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования, — М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003. — 256 с.

Словарь терминов:

франц. Demi Chaîne – половинная цепь

Обозначение групповой фигуры в бальных танцах XVIII-XIX веков, предполагающий выполнение только половины фигуры типа Шен. Другие названия: Половинный Шен, Полушен.

франц. Chaîne des Dames – цепочка дам

Групповая фигура в бальных танцах XVIII-XIX веков, разновидность Шена. Представляет собой вариант перехода партнёрш к кавалерам визави внутри коллективного построения для танцев типа Кадрили. Дамы, движущиеся навстречу, подают друг другу руки.

TOUR [тур] – поворот.

TOUR CHAINES [тур шене] - «сцепленный, связанный»; быстрые повороты, следующие один за другим, исполняемые на двух ногах по диагонали или по кругу на высоких полупальцах.

demi plie - (деми плие)-неполное «приседание».

grand plie-(гранд плие)-глубокое, большое «приседание».

relevé-(релеве)-«поднимание»,поднимание в стойку на носках с опусканием в ИП в любой позиции ног.

battement tendu-(батман тандю)-«вытянутый» скользящее движение стопой в положение ноги на носок вперед, в сторону, назад с возвращением скользящим движением в ИП.

battement tendu jeté-(батман тандю жете)«бросок»,взмах в положение книзу (25°, 45°) крестом.

demi rond-(деми ронд)-неполный круг, полукруг (носком по полу, на 45 на 90° и выше).

rond de jamb par terre-(ронд де жамб пар тер)-круг носком по полу круговое движение носком по полу.

rond de jamb en l'air-(ронд де жамб ан леер)-круг ногой в воздухе,стойка на левой правой в сторону, круговое движение голенью наружу или внутрь.

en dehors -(андеор)-круговое движение от себя, круговое движение наружу в тазобедренном или коленном суставе, а также повороты.10.en dedans-(андедан)-круговое движение к себе,круговое движение внутрь.

rasse-(пассе) - «проводить», «проходить», положение согнутой ноги, носок у колена: впереди, в сторону, сзади.

Календарно-учебный график проведения занятий в детском объединении

**«Ритмика» (группа 3 «А»)
В 2022 - 2023 учебный год**

Комплектование групп: с 15.08-15.09(прием и оформление заявок на программы через сайт «Навигатор дополнительного образования»)

Начало учебного года:01.09.2022г.

Окончание учебного года:31.05.2022г.

Продолжительность учебного года: 36 недель.

Последний учебный день:31.05.2021.

Продолжительность полугодий:1-ое- 16 недель,2-ое- 20 недель.

Каникулы: 01.01.23г.- 08.01.23.г.

| Учебные периоды | Количество недель | |
|-----------------|-----------------------|----|
| 1-ое полугодие | 01.09.21г.-30.12.22г. | 16 |
| 2-ое полугодие | 09.01.22г.-31.05.22г. | 20 |

| Праздничные дни в течении учебного года | Перенос выходных дней |
|--|-----------------------|
| 04.11.2022г. «День народного единства». | |
| 03.11.22г.- укороченный рабочий день | |
| 31.12.2022г. «Новогодний праздник» | |
| 23.02.2023г., «День защитника Отечества» | |
| 08.03.2023г. «Международный женский день» | |
| 01.05.2023г. «Праздник весны и труда» | |
| 09.05.23 г. «День Победы» | |
| 03.11.22г. -Предпраздничный день, в который продолжительность работы сокращается на один час | |
| 22.02.23г. -Предпраздничный день, в который продолжительность работы сокращается на один час | |
| 07.08.2023г.-Предпраздничный день, в который продолжительность работы | |

сокращается на один час

Режим работы детского объединения :

| № п/п | месяц | число | Время проведения занятия | Форма занятия | Кол-во часов | Тема занятия | Место проведения | Форма контроля |
|-------|----------|-------|--------------------------|---------------|--------------|--|---------------------|----------------|
| 1. | сентябрь | | | аудиторная | 2 | Введение.Беседа тема:ТБ | МБОУ «Рощинский ЦО» | Опрос, анализ |
| 2 | сентябрь | | | аудиторная | | ходьба, бег, прыжки Освоение основ музыкальной грамоты с произведениями и акцентами сильной и слабой доли, с музыкой различных ритмов и темпов. | МБОУ «Рощинский ЦО» | |
| 3 | сентябрь | | | аудиторная | 2 | постановка корпуса, апломб. Музыкальная игра «найди свое место», | МБОУ «Рощинский ЦО» | |
| 4 | сентябрь | | | аудиторная | 2 | изучение позиций ног: 1,2;3,6 Построение в колонну | МБОУ «Рощинский ЦО» | |
| 5 | октябрь | | | аудиторная | 2 | позиций рук: постановка рук (надуваем шары), 1,2,3; акценты сильной и слабой доли, с музыкой различных ритмов | МБОУ «Рощинский ЦО» | |

| | | | | | | | | |
|----|---------|--|--|------------|---|--|---------------------|--|
| 6 | октябрь | | | аудиторная | 2 | battment tandu в сторону по 1 п.н. | МБОУ «Рощинский ЦО» | |
| 7 | октябрь | | | аудиторная | 2 | тройной ход Работа над постановкой | МБОУ «Рощинский ЦО» | |
| 8 | октябрь | | | аудиторная | 2 | изучение позиций рук: постановка рук (надуваем шары), 1,2,3; Шаги в мадерн-джаз манере | МБОУ «Рощинский ЦО» | |
| 9 | октябрь | | | аудиторная | 2 | releve по 6 п.н.(подъем на полупальцы с одной ноги на ту же ногу (hop)) | МБОУ «Рощинский ЦО» | |
| 10 | ноябрь | | | аудиторная | 2 | прыжки, галоп Музыкальная игра «повтори за мной», | МБОУ «Рощинский ЦО» | |
| 11 | ноябрь | | | аудиторная | 2 | plie (по 1 и 2 позиции ног) | МБОУ «Рощинский ЦО» | |
| 12 | ноябрь | | | аудиторная | 2 | releve по 6 п.н.(подъем на полупальцы Музыкальная игра «пустое место», | МБОУ «Рощинский ЦО» | |
| 13 | ноябрь | | | аудиторная | 2 | <i>Kross(упражнения по диагонали) шаги тройной ход</i> | МБОУ «Рощинский ЦО» | |
| 14 | декабрь | | | аудиторная | 2 | Шаги: camel walk, latin walk | МБОУ «Рощинский ЦО» | |
| 15 | декабрь | | | аудиторная | 2 | шаг польки подвижной игры «День и ночь», | МБОУ «Рощинский ЦО» | |
| 16 | декабрь | | | аудиторная | 2 | танцевальный бег Работа над постановкой | МБОУ «Рощинский ЦО» | |
| 17 | декабрь | | | аудиторная | 2 | боковой галоп подвижной игры «хитрый лис». | МБОУ «Рощинский ЦО» | |
| 18 | январь | | | аудитор | 2 | махи вперед, в | МБОУ | |

| | | | | | | | | |
|----|-------------|--|--|----------------|---|---|----------------------------|--|
| | | | | ная | | стороны Акценты сильной и слабой доли, с музыкой различных ритмов | «Рощинск ий ЦО» | |
| 19 | январь | | | аудитор ная | 2 | «ножницы» шаги latin walk | МБОУ «Рощинск ий ЦО» | |
| 20 | январь | | | аудитор ная | 2 | построений в шеренгу с одной ноги на ту же ногу (hop) | МБОУ «Рощинск ий ЦО» | |
| 21 | феврал ь | | | аудитор ная | 2 | «колесо», подскоки Музыкальная игра «музыкальное ухо», | МБОУ «Рощинск ий ЦО» | |
| 22 | Февра ль | | | аудитор ная | 2 | Grand jete Работа над постановко й | МБОУ «Рощинск ий ЦО» | |
| 23 | феврал ь | | | аудитор ная | 2 | Позиции рук: Нейтра льные, или подготовите льное положение | МБОУ «Рощинск ий ЦО» | |
| 24 | феврал ь | | | аудитор ная | 2 | Press-position Работа над постановкой | МБОУ «Рощинск ий ЦО» | |
| 25 | март | | | аудитор ная | 2 | 1, 2, 3; Jerk position Прыжки: - с двух ног на две (jump) | МБОУ «Рощинск ий ЦО» | |
| 26 | март | | | аудитор ная | 2 | Раскрыване и закрывании рук, различные положения корпуса. | МБОУ «Рощинск ий ЦО» | |
| 27 | март | | | аудитор ная | 2 | Построение в колонну Работа над постановкой | МБОУ «Рощинск ий ЦО» | |
| 28 | март | | | аудитор ная | 2 | Поклоны, притопы | МБОУ «Рощинск ий ЦО» | |

| | | | | | | | | |
|----|--------|--|--|------------|---|---|---------------------|--|
| | | | | | | простые, тройные. Простой (бытовой) шаг | | |
| 29 | апрель | | | аудиторная | 2 | Боковой шаг на всей стопе и на полупальцах по прямой позиции. | МБОУ «Рощинский ЦО» | |
| 30 | апрель | | | аудиторная | 2 | «Переменный шаг»: Работа над постановкой | МБОУ «Рощинский ЦО» | |
| 31 | апрель | | | аудиторная | 2 | Позиции ног: - 1,2,3,4,5 | МБОУ «Рощинский ЦО» | |
| 32 | апрель | | | аудиторная | 2 | «Девичий ход» с переступаниями «Припадание»: | МБОУ «Рощинский ЦО» | |
| 33 | апрель | | | аудиторная | 2 | построений в круг | МБОУ «Рощинский ЦО» | |
| 34 | Май | | | аудиторная | 2 | Положения: jazz hand, | МБОУ «Рощинский ЦО» | |
| 35 | Май | | | аудиторная | 2 | с притопом и продвижением вперёд и назад - с фиксацией одной ноги около икры другой и продвижением вперёд и назад | МБОУ «Рощинский ЦО» | |
| 36 | Май | | | аудиторная | 2 | «Гармошка». Музыкальная игра «раз, два, три, а ну-ка повтори», | МБОУ «Рощинский ЦО» | |

Календарно-учебный график проведения занятий в детском объединении

«Ритмика» (группа 3 «В») В 2022 - 2023 учебный год

Комплектование групп: с 15.08-15.09(прием и оформление заявок на программы через сайт «Навигатор дополнительного образования»)

Начало учебного года:01.09.2022г.

Окончание учебного года:31.05.2022г.

Продолжительность учебного года: 36 недель.

Последний учебный день:31.05.2021.

Продолжительность полугодий:1-ое- 16 недель,2-ое- 20 недель.

Каникулы: 01.01.23г.- 08.01.23.г.

| Учебные периоды | | Количество недель |
|-----------------|-----------------------|-------------------|
| 1-ое полугодие | 01.09.21г.-30.12.22г. | 16 |
| 2-ое полугодие | 09.01.22г.-31.05.22г. | 20 |

| Праздничные дни в течении учебного года | Перенос выходных дней |
|---|-----------------------|
| 04.11.2022г. «День народного единства». 03.11.22г.- укороченный рабочий день | |
| 31.12.2022г. «Новогодний праздник» 23.02.2023г., «День защитника Отечества» | |
| 08.03.2023г. «Международный женский день» | |
| 01.05.2023г. «Праздник весны и труда» | |
| 09.05.23 г. «День Победы» | |
| 03.11.22г. -Предпраздничный день, в который продолжительность работы сокращается на один час 22.02.23г. -Предпраздничный день, в который продолжительность работы сокращается на один час 07.08.2023г.-Предпраздничный день, в который продолжительность работы сокращается на один час | |

Режим работы детского объединения:

| № п/п | месяц | числ о | Время проведения | Форма занятия | Кол -во часо | Тема занятия | Место проведения | Форма контроля |
|-------|-------|--------|------------------|---------------|--------------|--------------|------------------|----------------|
|-------|-------|--------|------------------|---------------|--------------|--------------|------------------|----------------|

| | | | занятия | | в | | | |
|----|----------|--|---------|------------|---|---|---------------------|--------------------|
| 1. | сентябрь | | | аудиторная | 2 | Введение.Беседа тема:ТБ | МБОУ «Рощинский ЦО» | Опрос, анализ |
| 2 | сентябрь | | | аудиторная | | ходьба, бег, прыжки Освоение основ музыкальной грамоты с произведениям и акцентами сильной и слабой доли, с музыкой различных ритмов и темпов. | МБОУ «Рощинский ЦО» | Опрос, анализ |
| 3 | сентябрь | | | аудиторная | 2 | постановка корпуса, апломб. Музыкальная игра «найди свое место», | МБОУ «Рощинский ЦО» | Опрос, анализ |
| 4 | сентябрь | | | аудиторная | 2 | изучение позиций ног: 1,2;3,6 Построение в колонну | МБОУ «Рощинский ЦО» | Наблюдение, анализ |
| 5 | октябрь | | | аудиторная | 2 | позиций рук: постановка рук (надуваем шары), 1,2,3; акценты сильной и слабой доли, с музыкой различных ритмов | МБОУ «Рощинский ЦО» | Опрос, анализ |
| 6 | октябрь | | | аудиторная | 2 | battment tandu в сторону по 1 п.н. | МБОУ «Рощинский ЦО» | тест |
| 7 | октябрь | | | аудиторная | 2 | тройной ход Работа над постановкой | МБОУ «Рощинский ЦО» | Опрос, анализ |
| 8 | октябрь | | | аудиторная | 2 | изучение позиций рук: постановка рук (надуваем шары), 1,2,3; Шаги в | МБОУ «Рощинский ЦО» | викторина |

| | | | | | | | | |
|----|---------|--|--|------------|---|--|---------------------|---------------------|
| | | | | | | мадерн-джаз манере | | |
| 9 | ноябрь | | | аудиторная | 2 | releve по 6 п.н.(подъем на полупальцы с одной ноги на ту же ногу (hop) | МБОУ «Рошинский ЦО» | Наблюдение,, анализ |
| 10 | ноябрь | | | аудиторная | 2 | прыжки, галоп Музыкальная игра «повтори за мной», | МБОУ «Рошинский ЦО» | Опрос, анализ |
| 11 | ноябрь | | | аудиторная | 2 | plie (по 1 и 2 позиции ног) | МБОУ «Рошинский ЦО» | Опрос, анализ |
| 12 | ноябрь | | | аудиторная | 2 | releve по 6 п.н.(подъем на полупальцы Музыкальная игра «пустое место», | МБОУ «Рошинский ЦО» | Наблюдение,, анализ |
| 13 | ноябрь | | | аудиторная | 2 | <i>Kross(упражнения по диагонали) шаги тройной ход</i> | МБОУ «Рошинский ЦО» | викторина |
| 14 | декабрь | | | аудиторная | 2 | Шаги: camel walk, latin walk | МБОУ «Рошинский ЦО» | Опрос, анализ |
| 15 | декабрь | | | аудиторная | 2 | шаг польки подвижной игры «День и ночь», | МБОУ «Рошинский ЦО» | Опрос, анализ |
| 16 | декабрь | | | аудиторная | 2 | танцевальный бег Работа над постановкой | МБОУ «Рошинский ЦО» | Опрос, анализ |
| 17 | декабрь | | | аудиторная | 2 | боковой галоп подвижной игры «хитрый лис». | МБОУ «Рошинский ЦО» | Наблюдение, |
| 18 | январь | | | аудиторная | 2 | махи вперед, в стороны Акценты сильной и слабой доли, с музыкой различных ритмов | МБОУ «Рошинский ЦО» | Опрос, анализ |
| 19 | январь | | | аудиторная | 2 | «ножницы» шаги latin walk | МБОУ «Рошинский ЦО» | Опрос, анализ |
| 20 | январь | | | аудиторная | 2 | построений в шеренгу с | МБОУ «Рошинский ЦО» | Опрос, анализ |

| | | | | | | | | |
|----|---------|--|--|------------|---|---|---------------------|--------------------------|
| | | | | | | одной ноги на ту же ногу (hop) | | |
| 21 | февраль | | | аудиторная | 2 | «колесо», подскоки Музыкальная игра «музыкальное ухо», | МБОУ «Рощинский ЦО» | Наблюдение,, анализ |
| 22 | Февраль | | | аудиторная | 2 | Grand jete Работа над постановкой | МБОУ «Рощинский ЦО» | Наблюдение, |
| 23 | февраль | | | аудиторная | 2 | Позиции рук: Нейтральные, или подготовительное положение | МБОУ «Рощинский ЦО» | Опрос, анализ |
| 24 | февраль | | | аудиторная | 2 | Press-position Работа над постановкой | МБОУ «Рощинский ЦО» | Опрос, анализ |
| 25 | март | | | аудиторная | 2 | 1, 2, 3; Jerk position Прыжки: - с двух ног на две (jump) | МБОУ «Рощинский ЦО» | Опрос, анализ |
| 26 | март | | | аудиторная | 2 | Раскрывание и закрывание рук, различные положения корпуса. | МБОУ «Рощинский ЦО» | Наблюдение,, анализ |
| 27 | март | | | аудиторная | 2 | Построение в колонну Работа над постановкой | МБОУ «Рощинский ЦО» | Опрос, анализ |
| 28 | март | | | аудиторная | 2 | Поклоны, притопы простые, тройные. Простой (бытовой) шаг | МБОУ «Рощинский ЦО» | Наблюдение,, Наблюдение, |
| 29 | апрель | | | аудиторная | 2 | Боковой шаг на всей стопе и на полупальцах по прямой позиции. | МБОУ «Рощинский ЦО» | Опрос, анализ |

| | | | | | | | | |
|----|--------|--|--|------------|------|---|---------------------|---------------------|
| 30 | апрель | | | аудиторная | 2 | «Переменный шаг»: Работа над постановкой | МБОУ «Рошинский ЦО» | Наблюдение,, анализ |
| 31 | апрель | | | аудиторная | 2 | Позиции ног: - 1,2,3,4,5 | МБОУ «Рошинский ЦО» | Опрос, анализ |
| 32 | апрель | | | аудиторная | 2 | «Девичий ход» с переступаниями « Припадание »: | МБОУ «Рошинский ЦО» | Опрос, анализ |
| 33 | май | | | аудиторная | 2 | построений в круг | МБОУ «Рошинский ЦО» | Наблюдение,, анализ |
| 34 | Май | | | аудиторная | 2 | Положения: jazz hand, | МБОУ «Рошинский ЦО» | Опрос, анализ |
| 35 | Май | | | аудиторная | 2 | с притопом и продвижением вперед и назад - с фиксацией одной ноги около икры другой и продвижением вперед и назад | МБОУ «Рошинский ЦО» | Наблюдение, |
| 36 | Май | | | аудиторная | 2 | «Гармошка ». Музыкальная игра «раз, два, три, а ну-ка повтори », | МБОУ «Рошинский ЦО» | Опрос, анализ |
| | | | | | | | | |
| | | | | | 72ч. | | | |

