**ДЕПАРТАМЕНТ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ**

**АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ЛИПЕЦКА**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ**

 **УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**«ГОРОДСКОЙ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ ЦЕНТР «СПОРТИВНЫЙ»**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|

|  |  |
| --- | --- |
| СОГЛАСОВАНО Педагогическим советомМБОУДО «ГДЮЦ «Спортивный»(протокол от 26.05.2023 года № 5) | УТВЕРЖДЕНО приказом директора МБОУДО «ГДЮЦ «Спортивный»от 15.08.2023 года № 188 у/д  |

 |

|  |  |
| --- | --- |
| СОГЛАСОВАНО Педагогическим советомМБОУДО «ГДЮЦ «Спортивный»(протокол от 27.05.2022 года № 5) | УТВЕРЖДЕНО приказом директора МБОУДО «ГДЮЦ «Спортивный»от 17.08.2022 года № 158 у/д  |

 |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**Модуль №1**

**Группа (01-88)**

**к дополнительной общеразвивающей программе**

**«Основы ритмики»**

физкультурно-спортивной направленности

Возраст обучающихся: 10-14 лет

Срок реализации программы: 1 год

Автор составитель:

Чернышова Ольга Васильевна

педагог дополнительного образования

г. Липецк, 2023

**Рабочая программа Модуль 1**

***Цель:***

Развитие, высших психических функций, эмоционально-волевой и двигательной сферы, расширение кругозора средствами музыки и специальных физических упражнений.

***Задачи:***

Личностные:

- укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовки учащихся;

- укрепление опорно-двигательного аппарата;

Метапредметные:

- воспитание и укрепление морально–волевых качеств обучающихся;

Образовательные (предметные)

- увеличение двигательной активности детей.

**Предполагаемые результаты:**

Обучающиесяовладеют умением начинать и заканчивать движение вместе с музыкой;

-будут уметь двигаться под музыку в соответствии с ее характером, ритмом и темпом, различать различные жанры музыкального сопровождения (марш, полька и др.), передавать в танце характер музыкального произведения в движении (веселый, грустный, лирический, героический и т.д.);

-овладеют различными видами танцевальных шагов (бодрый шаг с носка, притопы, танцевальный бег, подскоки и др.), правильными позициями ног и положением рук.

-получат навык исполнения движений с сохранением при этом правильной осанки;

-будут свободно исполнять ритмические танцы и комплексы упражнений под музыку, а также двигательные задания по гимнастике;

-будут знать правила безопасности при занятиях физическими упражнениями без предметов и с предметами.

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

-организованно строиться (быстро, точно);

-сохранять правильную дистанцию в колонне парами;

-самостоятельно определять нужное направление движения по словесной инструкции педагога, по звуковым и музыкальным сигналам;

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

-легко, естественно и непринужденно выполнять все игровые и плясовые движения;

Дети овладеют начальными навыками:

- мышечного напряжения и расслабления;

- психологической концентрации;

- танцевальной координации;

- общения с педагогом и в детском коллективе;

По окончании первого года обучения дети **будут знать:**

- начальные понятия танцевальной музыкальной азбуки (ритм, такт,

музыкальная фраза, основные позиции рук и ног);

- танцевальную терминологию (названия танцевальных движений и фигур,

заложенных в программе);

- этикет общения с педагогом и в детском коллективе.

**Содержание программы**

1. **Упражнения на ориентировку в пространстве – 26ч.**

**Теория: - 2ч.**

Знакомство. Беседа о правилах поведения на занятиях, форме одежды. Беседа об искусстве танца.

**Практика: - 24ч.**

1. Совершенствование навыков ходьбы и бега. Ходьба вдоль стен с четкими поворотами в углах зала.

2. Построения в шеренгу, колонну, цепочку, круг, пары. Построение в колонну по два. Перестроение из колонны парами в колонну по одному.

3. Построение круга из шеренги и из движения врассыпную.

4. Выполнение во время ходьбы и бега несложных заданий с предметами: обегать их, собирать, передавать друг другу, перекладывать с места на место.

1. **Ритмико-гимнастические упражнения – 56ч.**

**2.1** Общеразвивающие упражнения *– 20ч.*

# Теория: - 4ч.

# Общеразвивающие упражнения – базовые средства оздоровительной гимнастики. Общеразвивающие упражнения, включающие в себя движения и оказывающие всестороннее воздействие на организм. Воздействие ОРУ на нужные группы мышц, а также строгая дозировка нагрузки на занятии.

**Практика: - 16ч.**

*-* Разведение рук в стороны, раскачивание их перед собой, круговые движения, упражнения с лентами. Наклоны и повороты головы вперед, назад, в стороны, круговые движения. Наклоны туловища, сгибая и не сгибая колени. Наклоны и повороты туловища в сочетании с движениями рук вверх, в стороны, на затылок, на пояс.

- Повороты туловища с передачей предмета (флажки, мячи). Опускание и поднимание предметов перед собой, сбоку без сгибания колен. Выставление правой и левой ноги поочередно вперед, назад, в стороны, в исходное положение.

- Резкое поднимание согнутых в колене ног, как при маршировке. Сгибание и разгибание ступни в положении стоя и сидя. Упражнения на выработку осанки.

-Упражнения на самостоятельное различение темповых, динамических и мелодических изменений в музыке и выражение их в движении. Одновременное сгибание в кулак пальцев одной руки, и разгибание другой в медленном темпе с постепенным ускорением. Упражнения на выработку осанки. Движения правой руки вверх - вниз с одновременным движением левой руки от себя - к себе перед грудью (смена рук).

**2.2** *Упражнения на координацию движений – 18ч.*

**Теория: - 2ч.**

Ускорение и замедление движений в соответствии с изменением темпа музыкального сопровождения. Исполнение несложных ритмических рисунков.

**Практика: - 16ч.**

*-* Движения правой руки вверх - вниз с одновременным движением левой руки от себя - к себе перед грудью (смена рук).

- Разнообразные перекрестные движения правой ноги и левой руки, левой ноги и правой руки (отведение правой ноги в сторону и возвращение в исходное положение с одновременным сгибанием и разгибанием левой руки к плечу: высокое поднимание левой ноги, согнутой в колене, с одновременным подниманием и опусканием правой руки и т. д.).

- Ритмичное выполнение упражнения под музыку. Ускорение и замедление движений в соответствии с изменением темпа музыкального сопровождения. Выполнение движений в заданном темпе после остановки музыки.

-Построение в колонну по два. Перестроение из колонны парами в колонну по одному. Выставление правой и левой ноги поочередно вперёд, назад, в стороны, в исходное положение.

* 1. *Упражнения на расслабление мышц – 18ч.*

**Теория: - 2ч.**

Использование упражнений для расслабления мышц типа потряхивания и свободные движения руками, ногами и туловищем. Дыхание при их выполнении произвольное, без задержек. Количество повторений – 4-6 раз в медленном темпе.

**Практика: - 16ч.**

*-* Свободное падение рук с исходного положения в стороны или перед собой. Раскачивание рук поочередно и вместе вперед, назад, вправо, влево в положении стоя и наклонившись вперед.

- Встряхивание кистью (отбрасывание воды с пальцев, имитация движения листьев во время ветра). Тихая, насторожённая ходьба, высокий шаг, мягкий, пружинящий шаг.

- Выбрасывание то левой, то правой ноги вперед (как при игре в футбол).

Резкое поднимание согнутых в колене ног, как при маршировке. Упражнения на расслабление мышц. Выполнение во время ходьбы и бега несложных заданий с предметами. Закрепление ритмико-гимнастических упражнений:

Упражнение 1. И. п. – стойка ноги врозь, руки вверх. Уменьшить напряжение мышц рук, расслабив их, последовательно уронить кисти, предплечья, плечи, наклониться вперед, потрясти руками (выдох). Вернуться в и. п. (вдох) (рис. 1).

Упражнение 2. И. п. – стойка ноги врозь, руки в стороны-вверх. С наклоном вперед расслабить мышцы и уронить руки вниз, потрясти руками (выдох). Вернуться в и. п. (вдох) (рис. 2).

Упражнение 3. И. п. – стойка ноги врозь, одна рука спереди, другая сзади. Свободные движения расслабленными руками вперед и назад. Дыхание произвольное, без задержек (рис. 3).

Упражнение 4. И. п. – стойка ноги врозь, руки в стороны. С наклоном вперед свободные движения расслабленными руками скрестно перед собой (выдох). Вернуться в и. п. (вдох).

Упражнение 5. И. п. – о. с. Наклон вперед, мышцы расслабить, свободные движения плечами вверх и вниз (выдох). Вернуться в и. п. (вдох).

Упражнение 6. И. п. – стойка ноги врозь, руки расслаблены. Повороты туловища вправо и влево, размахивая расслабленными руками. Дыхание произвольное, без задержек

**3. Игры под музыку -18ч.**

**Теория: - 2ч.**

Знакомство с темпами, характером музыки. Понятие о музыкальном вступлении. Динамические оттенки в музыке. Музыкально-подвижные игры. Игроритмика. Хореографические упражнения. Беседа о том, что танцевальные движения используются не только в танцах. Но и во многих упражнениях и играх. Объяснение правил игры.

**Практика: - 16ч.**

1. Выполнение движений в соответствии с разнообразным характером музыки, динамикой (громко, умеренно, тихо). Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии.

2. Упражнения на самостоятельное различение темповых, динамических и мелодических изменений в музыке и выражение их в движении. Неторопливый танцевальный бег, стремительный бег. Поскоки с ноги на ногу, лёгкие поскоки. Переменные притопы. Прыжки с выбрасыванием ноги вперёд

3. Передача в движении разницы в двухчастной музыке. Выразительное исполнение в свободных плясках знакомых движений.

4. Выразительная и эмоциональная передача в движениях игровых образов и содержания песен. Самостоятельное создание музыкально-двигательного образа.

5. Музыкальные игры с предметами. Закрепление ритмико-гимнастических упражнений.

**4.Танцевальные упражнения – 44ч.**

**Теория: - 4ч.**

Беседа о взаимосвязи спорта и танцев. Объяснение понятий «ритм», «чувство ритма», «ритмическое движение». Танцевально-ритмическая гимнастика. Пальчиковая гимнастика. Пластика в танце. Объяснение понятий «осанка», «пластика», «грация». Беседа о важности соблюдения правильной осанки, о красоте танца и танцевальных движений.

**Практика: - 36ч.**

1. Тихая, настороженная ходьба, высокий шаг, мягкий, пружинящий шаг. Неторопливый танцевальный бег, стремительный бег.

2. Поскоки с ноги на ногу, легкие поскоки. Переменные притопы. Прыжки с выбрасыванием ноги вперед.

3. Элементы русской пляски: шаг с притопом на месте и с продвижением, шаг с поскоками, переменный шаг; руки свободно висят вдоль корпуса, скрещены на груди; подбоченившись одной рукой, другая с платочком поднята в сторону, вверх, слегка согнута в локте (для девочек).

4. Движения парами: бег, ходьба с приседанием, кружение с продвижением.

Закрепление танцевальных упражнений.

**5.Промежуточная и итоговая аттестация -4ч.**

**Календарно-тематическое планирование Модуля 1**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Дата и время проведения** | **Наименование разделов и тем** | **Общее кол-во****часов** | **В том числе** |
|  |  |  | **144** | **16** | **128** |
|  |  01.09.202316.50-18.20 | Вводное занятие. Знакомство. Беседа о правилах поведения на занятиях, форме одежды. Беседа об искусстве танца. | 2 | 2 |  |
|  | 04.09.202311:50-13:20 | Упражнения на ориентировку в пространстве. Совершенствование навыков ходьбы и бега. Ходьба вдоль стен с четкими поворотами в углах зала. | 2 |  | 2 |
|  | 08.09.202316.50-18.20 | Упражнения на ориентировку в пространстве. Совершенствование навыков ходьбы и бега. Ходьба вдоль стен с четкими поворотами в углах зала. | 2 |  | 2 |
|  | 11.09.202311:50-13:20 | Упражнения на ориентировку в пространстве. Построения в шеренгу, колонну, цепочку, круг, пары. Построение в колонну по два. Перестроение из колонны парами в колонну по одному. | 2 |  | 2 |
|  | 15.09.202316.50-18.20 | Упражнения на ориентировку в пространстве. Построения в шеренгу, колонну, цепочку, круг, пары. Построение в колонну по два. Перестроение из колонны парами в колонну по одному. | 2 |  | 2 |
|  | 18.09.202311:50-13:20 | Упражнения на ориентировку в пространстве. Построение круга из шеренги и из движения врассыпную. | 2 |  | 2 |
|  | 22.09.202316.50-18.20 | Упражнения на ориентировку в пространстве. Выполнение во время ходьбы и бега несложных заданий с предметами: обегать их, собирать, передавать друг другу, перекладывать с места на место. | 2 |  | 2 |
|  | 25.09.202311:50-13:20 | Упражнения на ориентировку в пространстве. Выполнение во время ходьбы и бега несложных заданий с предметами: обегать их, собирать, передавать друг другу, перекладывать с места на место. | 2 |  | 2 |
|  | 29.09.202316.50-18.20 | Упражнения на ориентировку в пространстве. Выполнение во время ходьбы и бега несложных заданий с предметами: обегать их, собирать, передавать друг другу, перекладывать с места на место. | 2 |  | 2 |
|  | 02.10.202311:50-13:20 | Упражнения на ориентировку в пространстве. Выполнение во время ходьбы и бега несложных заданий с предметами: обегать их, собирать, передавать друг другу, перекладывать с места на место. | 2 |  | 2 |
|  | 06.10.202316.50-18.20 | Упражнения на ориентировку в пространстве. Построение круга из шеренги и из движения врассыпную. | 2 |  | 2 |
|  | 09.10.202311:50-13:20 | Упражнения на ориентировку в пространстве. Построение круга из шеренги и из движения врассыпную. | 2 |  | 2 |
|  | 13.10.202316.50-18.20 | Упражнения на ориентировку в пространстве. Ходьба вдоль стен с четкими поворотами в углах зала. | 2 |  | 2 |
|  | 16.10.202311:50-13:20 | Ритмико-гимнастические упражнения.Общеразвивающие упражнения – базовые средства оздоровительной гимнастики. | 2 | 2 |  |
|  | 20.10.202316.50-18.20 | Ритмико-гимнастические упражнения. Общеразвивающие упражнения | 2 | 2 |  |
|  | 23.10.202311:50-13:20 | Ритмико-гимнастические упражнения. Общеразвивающие упражнения | 2 |  | 2 |
|  | 27.10.202316.50-18.20 | Ритмико-гимнастические упражнения. Общеразвивающие упражнения | 2 |  | 2 |
|  | 30.10.202311:50-13:20 | Ритмико-гимнастические упражнения. Общеразвивающие упражнения | 2 |  | 2 |
|  | 03.11.202316.50-18.20 | Ритмико-гимнастические упражнения. Общеразвивающие упражнения | 2 |  | 2 |
|  | 10.11.202316.50-18.20 | Ритмико-гимнастические упражнения. Общеразвивающие упражнения | 2 |  | 2 |
|  | 13.11.202311:50-13:20 | Ритмико-гимнастические упражнения. Общеразвивающие упражнения | 2 |  | 2 |
|  | 17.11.202316.50-18.20 | Ритмико-гимнастические упражнения. Общеразвивающие упражнения | 2 |  | 2 |
|  | 20.11.202311:50-13:20 | Ритмико-гимнастические упражнения. Общеразвивающие упражнения. | 2 |  | 2 |
|  | 24.11.202316.50-18.20 | Ритмико-гимнастические упражнения. Упражнения на координацию движений. | 2 | 2 |  |
|  | 27.11.202311:50-13:20 | Ритмико-гимнастические упражнения. Упражнения на координацию движений. | 2 |  | 2 |
|  | 01.12.202316.50-18.20 | Ритмико-гимнастические упражнения. Упражнения на координацию движений. | 2 |  | 2 |
|  | 04.12.202311:50-13:20 | Ритмико-гимнастические упражнения. Упражнения на координацию движений | 2 |  | 2 |
|  | 08.12.202316.50-18.20 | Ритмико-гимнастические упражнения. Упражнения на координацию движений | 2 |  | 2 |
|  | 11.12.202311:50-13:20 | Ритмико-гимнастические упражнения. Упражнения на координацию движений | 2 |  | 2 |
|  | 15.12.202316.50-18.20 | Ритмико-гимнастические упражнения. Упражнения на координацию движений | 2 |  | 2 |
|  | 18.12.202311:50-13:20 | Ритмико-гимнастические упражнения. Упражнения на координацию движений | 2 |  | 2 |
|  | 22.12.202316.50-18.20 | Ритмико-гимнастические упражнения. Упражнения на координацию движений | 2 |  | 2 |
|  | 25.12.202311:50-13:20 | Промежуточная аттестация (тестирование, контрольные испытания)  | 2 | 1 | 1 |
|  | 29.12.202316.50-18.20 | Ритмико-гимнастические упражнения. Упражнения на расслабление мышц. | 2 |  | 2 |
|  | 12.01.202416.50-18.20 | Ритмико-гимнастические упражнения. Упражнения на расслабление мышц. | 2 |  | 2 |
|  | 15.01.202411:50-13:20 | Ритмико-гимнастические упражнения. Упражнения на расслабление мышц. | 2 |  | 2 |
|  | 19.01.202416.50-18.20 | Ритмико-гимнастические упражнения. Упражнения на расслабление мышц. | 2 |  | 2 |
|  | 22.01.202411:50-13:20 | Ритмико-гимнастические упражнения. Упражнения на расслабление мышц. | 2 |  | 2 |
|  | 26.01.202416.50-18.20 | Ритмико-гимнастические упражнения. Упражнения на расслабление мышц. | 2 |  | 2 |
|  | 29.01.202411:50-13:20 | Ритмико-гимнастические упражнения. Упражнения на расслабление мышц. | 2 |  | 2 |
|  | 02.02.202416.50-18.20 | Ритмико-гимнастические упражнения. Упражнения на расслабление мышц. | 2 |  | 2 |
|  | 05.02.202411:50-13:20 | Ритмико-гимнастические упражнения. Упражнения на расслабление мышц. | 2 |  | 2 |
|  | 09.02.202416.50-18.20 | Игры под музыку. Знакомство с темпами, характером музыки. Понятие о музыкальном вступлении. | 2 | 2 |  |
|  | 12.02.202411:50-13:20 | Игры под музыку. Выполнение движений в соответствии с разнообразным характером музыки, динамикой (громко, умеренно, тихо). | 2 |  | 2 |
|  | 16.02.202416.50-18.20 | Игры под музыку. Выполнение движений в соответствии с разнообразным характером музыки, динамикой (громко, умеренно, тихо). | 2 |  | 2 |
|  | 19.02.202411:50-13:20 | Игры под музыку. Упражнения на самостоятельное различение темповых, динамических и мелодических изменений в музыке и выражение их в движении | 2 |  | 2 |
|  | 26.02.202411:50-13:20 | Игры под музыку. Упражнения на самостоятельное различение темповых, динамических и мелодических изменений в музыке и выражение их в движении | 2 |  | 2 |
|  | 01.03.202416.50-18.20 | Игры под музыку. Выразительное исполнение в свободных плясках знакомых движений | 2 |  | 2 |
|  | 04.03.202411:50-13:20 | Игры под музыку. Выразительная и эмоциональная передача в движениях игровых образов и содержания песен. Самостоятельное создание музыкально-двигательного образа. | 2 |  | 2 |
|  | 11.03.202411:50-13:20 | Игры под музыку. Музыкальные игры с предметами. Закрепление ритмико-гимнастических упражнений. | 2 |  | 2 |
|  | 15.03.202416.50-18.20 | Игры под музыку. Музыкальные игры с предметами. Закрепление ритмико-гимнастических упражнений. | 2 |  | 2 |
|  | 18.03.202411:50-13:20 | Танцевальные упражнения. Беседа о взаимосвязи спорта и танцев. Объяснение понятий «ритм», «чувство ритма», «ритмическое движение». | 2 | 2 |  |
|  | 22.03.202416.50-18.20 | Танцевальные упражнения. Танцевально-ритмическая гимнастика. Пальчиковая гимнастика. Пластика в танце. Объяснение понятий «осанка», «пластика», «грация». Беседа о важности соблюдения правильной осанки, о красоте танца и танцевальных движений. | 2 | 2 |  |
|  | 25.03.202411:50-13:20 | Танцевальные упражнения. Тихая, настороженная ходьба, высокий шаг, мягкий, пружинящий шаг.  | 2 |  | 2 |
|  | 29.03.202416.50-18.20 | Танцевальные упражнения. Тихая, настороженная ходьба, высокий шаг, мягкий, пружинящий шаг.  | 2 |  | 2 |
|  | 01.04.202411:50-13:20 | Танцевальные упражнения. Неторопливый танцевальный бег, стремительный бег. | 2 |  | 2 |
|  | 05.04.202416.50-18.20 | Танцевальные упражнения. Неторопливый танцевальный бег, стремительный бег. | 2 |  | 2 |
|  | 08.04.202411:50-13:20 | Танцевальные упражнения. Поскоки с ноги на ногу, легкие поскоки. | 2 |  | 2 |
|  | 12.04.202416.50-18.20 | Танцевальные упражнения. Поскоки с ноги на ногу, легкие поскоки. | 2 |  | 2 |
|  | 15.04.202411:50-13:20 | Танцевальные упражнения. Переменные притопы. Прыжки с выбрасыванием ноги вперед. | 2 |  | 2 |
|  | 19.04.202416.50-18.20 | Танцевальные упражнения. Переменные притопы. Прыжки с выбрасыванием ноги вперед. | 2 |  | 2 |
|  | 22.04.202411:50-13:20 | Танцевальные упражнения. Переменные притопы. Прыжки с выбрасыванием ноги вперед. | 2 |  | 2 |
|  | 26.04.202416.50-18.20 | Танцевальные упражнения. Элементы русской пляски: шаг с притопом на месте и с продвижением, шаг с поскоками, переменный шаг; руки свободно висят вдоль корпуса, скрещены на груди; подбоченившись одной рукой, другая с платочком поднята в сторону, вверх, слегка согнута в локте (для девочек). | 2 |  | 2 |
|  | 27.05.202411:50-13:20 | Танцевальные упражнения. Элементы русской пляски: шаг с притопом на месте и с продвижением, шаг с поскоками, переменный шаг; руки свободно висят вдоль корпуса, скрещены на груди; подбоченившись одной рукой, другая с платочком поднята в сторону, вверх, слегка согнута в локте (для девочек). | 2 |  | 2 |
|  | 03.05.202416.50-18.20 | Танцевальные упражнения. Движения парами: бег, ходьба с приседанием, кружение с продвижением. | 2 |  | 2 |
|  | 06.05.202411:50-13:20 | Танцевальные упражнения. Движения парами: бег, ходьба с приседанием, кружение с продвижением. | 2 |  | 2 |
|  | 13.05.202411:50-13:20 | Танцевальные упражнения. Движения парами: бег, ходьба с приседанием, кружение с продвижением. | 2 |  | 2 |
|  | 17.05.202416.50-18.20 | Танцевальные упражнения. Закрепление танцевальных упражнений. | 2 |  | 2 |
|  | 20.05.202411:50-13:20 | Танцевальные упражнения. Закрепление танцевальных упражнений. | 2 |  | 2 |
|  | 24.05.202416.50-18.2027.05.202411:50-13:20 | Танцевальные упражнения. Закрепление танцевальных упражнений. | 2 |  | 2 |
|  | 27.05.202411:50-13:20 | Итоговая аттестация | 2 | 1 | 1 |
|  | 31.05.202416.50-18.20 | Танцевальные упражнения. Закрепление танцевальных упражнений | 2 |  | 2 |

**Оценочные материалы к Модулю 1**

**I часть (тестирование)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Вопрос | Варианты ответов | Правильный ответ |
|  | что такое ритмика? | * это выполнение простых танцевальных движений под музыку
* это занятия по народному танцу
* это музыкальное занятие
 | 1)Ритмика-это выполнение простых танцевальных движений под музыку. |
|  | какое оборудование может быть использовано?  | -обруч, мяч, ленты, картины нужные для постановки. | для разных постановок разные предметы, например: обруч, мяч, ленты, картины нужные для постановки. |
|  | Можно ли с помощью ритмики (движений) передать настроение? | * нет, невозможно передать настроение движениями.
* да можно, ведь ритмика учит детей владеть своим телом, а значит теми или иными движениями показывать свое настроение.
* с помощью движений можно передать только радостное настроение
 | да можно, ведь ритмика учит детей владеть своим телом, а значит теми или иными движениями показывать свое настроение. |
|  | Что такое ритм? | * это изменяющаяся скорость выполнения движений
* это смена громкости звучания музыки
* это упорядоченное чередование звуков, чаще всего разной длительности.
 | ритмика учит понимать друг друга без слов |
|  | Как урок ритмики объединяет обучающихся? | -уроки ритмики обычно проводят группами;- уроки ритмики обычно проводят парами-по отдельности | уроки ритмики обычно проводят группами, а следовательно помогают понимать друг друга и сплачивать коллектив. |
|  | Какие качества можно развить на уроках ритмики? | -ловкость, четкость, координацию движений, выразительности пластики, быстроты реакции.-смелость, внимательность | ловкость, четкость, координацию движений, выразительности пластики, быстроты реакции. |
|  | Развивает ли ритмика, творческое воображение? | -нет-да | да, т.к на уроках ритмики делают постановки сюжетов и учат детей выкладывать свои мысли, сочинять свои истории. |
|  | Занятия ритмикой проводят группой или по отдельности? | -по отдельности;-группой | группой |
|  | Для чего нужна ритмика? | * для того чтобы развивать ловкость, координацию
* для развития чувства ритма, музыкальности
* развитие выразительности, пластики
* выполнение спортивных нормативов
 | для того что бы улучшать свои качества. |
|  | Помогают ли занятия по ритмике нашему здоровью? | -да-нет | да помогают, например формируют осанку, внимательность и т д |

**II-я часть (контрольные испытания)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание контрольных упражнений | Результат |
|  | Учащиеся должны продемонстрировать умения:- самостоятельно исполнять ритмические упражнения | -отлично-хорошо-удовлетворительно |
|  | - основ музыкального восприятия | -отлично-хорошо-удовлетворительно |
|  | - исполнения элементов классического, народного танцев; | -отлично-хорошо-удовлетворительно |
|  | - исполнения простых, но разноплановых танцевальных композиций. | -отлично-хорошо-удовлетворительно |
|  | - основ хореографической азбуки | -отлично-хорошо-удовлетворительно |
|  | - приемов и способов соотносить музыку и танец; | -отлично-хорошо-удовлетворительно |

**Оценочные материалы к Модулю 1**

**I часть (тестирование)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Вопрос | Варианты ответов | Правильный ответ |
|  | Цель ритмики… | а) петь и играть музыкуб) знать и исполнять музыкув) не «знать», а «ощущать» музыкуг) играть и слушать музыку | в) |
|  | В основе ритмики лежит… | а) Игра на инструментеб) Сольфеджированиев) Графическое отображение музыкиг) Восприятие и эмоциональный отклик на музыку | б,в,г |
|  | Один из ведущих компонентов музыкальности… | а) Мелодияб) Эмоциональный отклик на музыкув) Ритмг) Гармония | б,в  |
|  | Выделите одну из главных задач ритмики… | а) Развитие памятиб) Развитие общей музыкальности и чувства ритмав) Получение практических знаний и умений в игре на инструментег) Научить навыкам интонирования | б) |
|  | Одна из форм работы, используемая на уроках ритмики… | а) Работа с книгойб) Записывание музыкального диктантав) Свободное дирижированиег) Сольфеджирование | в,г |
|  | Ритмический слух – это… | а) способность воспринимать и воспроизводить ритм.б) способность воспринимать и воспроизводить мелодиюв) способность записывать ритмический рисунок мелодииг) способность простукивать ритмический рисунок | а,б |
|  | Ритмика включает в себя следующие темы… | а) Мелодияб) Характер музыки, средства музыкальной выразительностив) Гармонияг) Музыкальная форма | а) |
|  | Чувство ритма – это | а) способность воспринимать и воспроизводить ритм.б) способность воспринимать и воспроизводить мелодиюв) способность записывать ритмический рисунок.г) способность простукивать ритмический рисунок | а,в |
|  | Ритм музыки тесно связан с  | а) Моторикаб) Мелодияв) Длительностиг) Игра | б,г |
|  | Основной принцип ритмики – закон | а) от музыки к движению.б) от звукоряда к ладув) от движения к характеруг) от музыки к игре | а |

**II-я часть (контрольные испытания)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание контрольных упражнений | Результат |
|  | Музыкально-ритмические упражнения: -Притопы простой, двойной, тройной | -отлично-хорошо-удовлетворительно |
|  | Музыкально-ритмические упражнения: -Хлопки в ладоши (простые)-Хлопки в парах с партнером | -отлично-хорошо-удовлетворительно |
|  | Работа головы:- Наклоны и повороты | -отлично-хорошо-удовлетворительно |
|  | Движения корпуса-наклоны вперед, назад, в сторону- с сочетанием работы головы | -отлично-хорошо-удовлетворительно |
|  | Прыжки:- на месте - с продвижением вперед- повороте на | -отлично-хорошо-удовлетворительно |
|  | Работа рук:- понятие «правая» и «левая рука»- положение рук на талии- положение рук в кулаки- перед грудью | -отлично-хорошо-удовлетворительно |
|  | Позиции ног:- первая позиция свободная- первая позиция параллельная- вторая позиция параллельная | -отлично-хорошо-удовлетворительно |
|  | Упражнения с предметами танцаУпражнение с мячомУпражнение с обручем | -отлично-хорошо-удовлетворительно |
|  | Шаги: - шаг на высоких полу пальцах с поджатой назад;- на полу пальцах с высоко поднятым коленом вперед;- приставной шаг с приседанием;- переменный | -отлично-хорошо-удовлетворительно |
|  | ПриседанияПолуприседанияПолуприседания с каблучком | -отлично-хорошо-удовлетворительно |

**Материально-техническое обеспечение**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Средства обучения** | **Кол-во единиц на группу** | **Степень использования в %** |
| Скакалка | 10шт. | 100% |
| Мяч | 1шт. | 80% |
| Обруч | 6шт. | 80% |
| Степ-платформа | 14 шт. | 100% |
| Фитнес резинка | 9 шт. | 80% |

 **Кадровое обеспечение.**

Чернышова Ольга Васильевна - педагог дополнительного образования, руководитель объединения «Основы ритмики». Образование высшее. Окончила Тамбовский государственный университет имени Г. Р. Державина с красным диплом в 2006 году по специальности «Социально-культурная деятельность». Чернышова О.В. имеет высшую квалификационную категорию (приказ № 964 от 28.06.2023). Золотой значок ГТО, 7 ступень (Удостоверение № АЖ375143 приказ №77 НГ от 07.07.2021). Благодарственное письмо главы города Липецка за победу в конкурсе «Лучший работник муниципальных учреждений в сфере физической культуры и спорта города Липецка» 2022 год. Диплом Фонда Творческих Интеллектуальных Событий «Жар-Птица России». Союз работников культуры Российской Федерации. Победитель Международной премии «Лучший преподаватель» 3.10 -11.10 2022 Москва, 20.04-28.04.2023 Москва.

Общий стаж 17 лет 11 мес.; стаж педагогической работы (по специальности) 6 лет., в данной должности 5 лет. 10 мес., в данном учреждении 6 лет.

Сведения о повышении квалификации за последние 3 года (год и место прохождения курсовой переподготовки /тема, объём часов/)

-с 15 апреля 2020г. по 30 апреля 2020 г. Автономная некоммерческая организация «Центр поддержки и развития творчества «Жар-Птица»». Дистанционные курсы с помощью современных информационных технологий для руководителей хореографических коллективов по теме: «Теория и практика хореографического творчества», 36 часов.

-с 18 декабря 2020 года по 21 декабря 2020 года. Государственное автономное учреждение дополнительного профессионального образования Липецкой области «Институт развития и образования». «Содержание и технологии дополнительного образования в сфере физической культуры и спорта», 16 часов. Удостоверение 482405874094 Регистрационный номер 769

-с 23 по 30 декабря 2021 дистанционные курсы с помощью современных информационных технологий и систем телекоммуникации для руководителей творческих коллективов в рамках Международного фестиваля – конкурса «Жар-Птица России» по теме: «Методика организации искусства публичных выступлений детей с помощью инновационных методов», в обьеме 36 часов. Регистрационный номер№1100034

- с 1 по 15 февраля 2022 дистанционные курсы с помощью современных информационных технологий и систем телекоммуникации для руководителей хореографических коллективов в рамках Международного фестиваля – конкурса «Жар-Птица России» по теме: «Инновационные методики и программы по развитию детей с помощью хореографических дисциплин»., в обьеме 72 часа.

- с 17 октября по 07 ноября 2022 г. Автономная некоммерческая организация дополнительного профессионального образования «Институт современного образования». Тема: «Проектирование образовательной деятельности для детей с ОВЗ в дополнительном образовании» 108 ч Регистрационный номер №363102917750

- с 20 апреля по 2 мая 2023. Дистанционные курсы с помощью современных информационных технологий и систем телекоммуникации для руководителей творческих коллективов в рамках Международного фестиваля – конкурса «Жар-Птица России» по теме: «Актуальные вопросы современной методики преподавания хореографических дисциплин». В обьеме 72 часа Регистрационный номер№4565493

Телефон дом. 40-07-07, служебный 36-70-79, мобильный 8 905 680 50 56

Почтовый адрес для направления уведомлений: olya.chernishova.84@mail.ru

Страница в вк танцевальный коллектив «Азарт» https://vk.com/public163937022

Страница на сайте МБОУДО «ГДЮЦ «Спортивный» http://centr-sport48.ru/novosti/

**Методическое обеспечение учебного процесса**

При организации и проведении занятий по предмету «Основы ритмики» необходимо придерживаться следующих принципов:

- принципа сознательности и активности, который предусматривает, прежде всего, воспитание осмысленного овладения техникой, заинтересованности и творческого отношения к решению поставленных задач;

- принципа наглядности, который предусматривает использование при обучении комплекса средств и приемов: личная демонстрация приемов,

видео и фотоматериалы, словесное описание нового приема и т.д.;

-принципа доступности, который требует, чтобы перед учеником ставились посильные задачи. В противном случае у обучающихся снижается интерес к занятиям. От преподавателя требуется постоянное и тщательное изучение способностей учеников, их возможностей в освоении конкретных элементов, оказание помощи в преодолении трудностей;

- принцип систематичности, который предусматривает разучивание элементов, регулярное совершенствование техники элементов и освоение новых элементов для расширения активного арсенала приемов, чередование работы и отдыха в процессе обучения с целью сохранения работоспособности и активности учеников.

**Список литературы:**

1. Физическая культура, уч.пособие для 5-7кл., В.П. Богословский, М.: Просвещение, 1988г.

2.Русский народный танец/Орел: Орловский государственный институт искусств и культуры, 2014.–119 с.

3.Русский народный танец/Орел: Орловский государственный институт искусств и культуры, 2014.–94 с.

4.Русский народный танец ч.1/Орел: Орловский государственный институт искусств и культуры, 2014.–95 с.

5.Ковалько В.И. Уроки физкультуры в начальной школе: мет. рек., практ. мат., поур. планир.–М.: ВАКО, 2003.–272 с.

6.Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ, О.Н.Моргунова –Воронеж-2007

Приложение к программе

Репертуар группы № 01-89 объединения «Основы ритмики»

педагог дополнительного образования Чернышова Ольга Васильевна

на 2023-2024 учебный год

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Название танцевальной (спортивной) композиции | Танцевальное направление(классический танец, народный танец, современный танец (разновидность), эстрадный | Музыкальный материал(название, автор, исполнитель) |
|  | Танцевальные этюды | Современный танец | Ремикс из треков 2мин 08сек |
|  | Флешмоб «Мы вместе» | Современный танец | Руслана – Давай! Я и ты! – 3мин 47 сек |
|  |  |  |  |