

Департамент образования Мэрии г. Грозного
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования Гимназия №5 г. Грозного

Принята
на заседании педагогического
совета
Протокол № 5
от « 30 » 05 2025г.

УТВЕРЖДЕНА
Приказом МБОУ «Гимназия №5
г. Грозного»
Приказ № 279 от 30.05 2025г.

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Ритмы гор»**

Направленность программы: художественна
Уровень программы: стартовый
Возрастная категория участников: 9 - 12 лет;
Срок реализации программы: 3дня.

Автор-составитель:
Мадаева М.Х.
педагог дополнительного образования

г. Грозный, 2025г.

Программа прошла внутреннюю экспертизу и рекомендована к реализации в МБОУ
«Гимназия №5» г. Грозного.

Экспертное заключение (рецензия) № 179 от « 30 » 05 2025г.

Эксперт заместитель директора по дополнительному образованию _____ Мадаева М.Х.

Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

1.1. Нормативная правовая база к разработке дополнительных общеобразовательных программ:

Дополнительной общеобразовательная общеразвивающая программа «Ритмы Гор» разработана согласно требованиям следующих нормативных документов:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012г.;
- Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022г. № 678-р об утверждении Концепции развития дополнительного образования до 2030 г.;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

- Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении рекомендаций» (вместе с Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ включая разноуровневые программы);

- Постановление Главного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Постановление Главного санитарного врача от 28.01.2021г. №2 СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

1.2. Направленность программы – художественная, направлена на раскрытие творческого потенциала ребенка и дают незаменимый опыт познания себя и преобразования окружающего мира по законам красоты. Через опыт творческой деятельности дети приобщаются к отечественной и мировой художественной культуре.

1.3. Уровень программы: стартовый.

1.4. Актуальность программы. Актуальность программы в том, что

хореография как никакое другое искусство обладает огромными возможностями для полноценного эстетического совершенствования ребенка, для его гармоничного духовного и физического развития. Танец является богатейшим источником эстетических впечатлений ребенка, формирует его художественное «я» как составную часть орудия общества. А народный танец еще и формирует танцевальную технику, увеличивает выразительность исполнения и воспроизведения манеры и стиля.

Благодаря систематическому хореографическому образованию и воспитанию, учащиеся приобретают танцевальную культуру, а развитие танцевальных и музыкальных способностей помогает более тонкому восприятию профессионального хореографического искусства.

Ребенка следует обучать не только профессиональным навыкам, а искусству жить творчески, деятельно, постоянно раскрывая свой личный потенциал.

1.5. Отличительные особенности данной программы.

В основу программы «Ритмы Гор» положены нормативные требования по физической подготовке, научные и методические разработки по танцевальному спорту. Данная программа отличается от других программ тем, что занятия проводятся с использованием танцевальной аэробики, художественной гимнастики, спортивная гимнастика, оздоровительных технологий и методик (ритмической гимнастики, дыхательной гимнастики, релаксирующей гимнастики). Комплексы занятий разработаны с учетом возрастных и функциональных возможностей детей и варьируются с учетом индивидуальных особенностей каждого ребенка (упрощение или усложнение)

Отличительной особенностью программы является комплексность подхода при реализации учебно-воспитательных задач, предполагающих, в первую очередь, развивающую направленность программы.

1.6. Цель программы:

Создать благоприятные условия для формирования ритмических движений и развитию творческих способностей посредством хореографического искусства у детей среднего и старшего школьного звена, а также подготовить танцевальные номера на конкурсные мероприятия в течении года.

Задачи:

Образовательные:

- освоение основных понятий и стилей хореографического творчества;
- формирование системы знаний, умений и навыков по гимнастике, классическому, современному, народно-сценическому танцам;
- познакомить с расширенной терминологией танцевальных направлений.

Воспитательные:

- развитие специальных эстетических качеств: музыкальности, выразительности и артистизма;
- воспитать культуру общения и поведения в коллективе, чувство ответственности, уважения к сверстникам, себе.

Развивающие:

- развитие основных психических процессов и качеств: наблюдательности, внимания, фантазии, воображения;
- укрепление мышечного аппарата у учащихся, исправление нарушения осанки.

1.7. Категория учащихся:

Программа адресована учащимся младшего и среднего возраста (9-12 лет).

Зачисление в группы осуществляется по желанию детей и по заявлению родителей (законных представителей).

1.8. Сроки реализации программы «Ритмы Гор» рассчитана на 3 дня обучения. Объем программы – 9 ч., численный состав обучающихся в группе 15-20 детей.

1.9. Формы организации образовательной деятельности и режим занятий.

Формы проведения занятий: образовательный процесс организован в форме чередования теоретических и практических занятий. Основной формой организации деятельности на занятиях является танцевальная форма. Полноценное учение невозможно без активных учебных действий (например, сравнить разные стороны изучаемого предмета, выделить в них отдельные признаки, перестроить их и преобразить, построить схемы, модели).

Таким образом, целостная учебная деятельность обязательно включает в себя все эти компоненты - учебную задачу, учебные действия.

Для того, чтобы организовать деятельность учащихся необходимо:

1. поставить учебную задачу перед учениками;
2. создать благоприятные условия для ее выполнения.

Продолжительность занятий – 45 мин. с 15 - минутным перерывом.

1.10. Планируемые результаты освоения программы.

Предметные результаты освоения программы:

в области исполнительской подготовки будут знать:

- знаний основ техники безопасности на учебных занятиях и концертной площадке;
- знаний принципов взаимодействия музыкальных и хореографических средств выразительности;
- умений выполнять танцевальные номера;
- умений самостоятельно создавать музыкально - двигательный образ;
- навыков сценической практики;
- навыков сохранения и поддержки собственной физической формы.

Метапредметные результаты освоения программы:

У учащихся будут сформированы:

- чувство прекрасного и эстетического на основе знакомства с хореографическим искусством;
- умение осуществлять итоговый и пошаговый контроль своей творческой деятельности

Личностные результаты освоения программы:

В результате освоения программы формируются следующие результаты, соответствующие требованиям федерального и государственного стандарта начального образования:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

Раздел 2 Содержание учебно-тематического плана программы.

2.1. Учебно-тематический план

№ п/п	Название темы	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие.	3	1	2	Первичная диагностика-собеседование
2	Ритмика. Партерная гимнастика.	3	1	2	Педагогическое наблюдение
3	Итоговое занятие.	3	-	3	Педагогическое наблюдение, итоговая аттестация
	Итого	9	2	7	

2.2. Содержание учебного плана

Тема 1. Вводное занятие. 3 ч.

Инструктаж по технике безопасности. Беседа о танцевальном искусстве. Правила поведения в коллективе.

Практика. Мелодия и движение. Темп (быстро, медленно, умеренно). Музыкальные размеры: 4/4, 2/4, 3/4. Контрастная музыка (быстрая-медленная, веселая-грустная).

Тема: 2 Ритмика 3 ч.

Теория: 1 ч.

Правила и логика перестроений из одних рисунков в другие, логика поворотов вправо и влево. Такт и затакт.

Практика: 2 ч.

Ритмические упражнения:

упражнения на дыхание;

физиологическая разминка по принципу сверху вниз.

Упражнения на ковриках: лежа на животе – поднятие рук и ног одновременно и поочередно, покачивание;

лежа на спине – поднятие ног, махи ногами; сидя – сгибание туловища, упражнения для стоп, махи ногами, выпрямление спины; статические позы (вспомогательные) – «кузнечик», «змея», «верблюд» и т.д.

Тема: 3. Партерная гимнастика - 3 ч.

Теория: - 1 ч.

Изящная осанка. Постановка корпуса в хореографии. «Птичка» - форма натянутой стопы с оттяжкой к мизинцу. Формируем ножку.

Практика: 2 ч.

Партерная гимнастика. (Шаг, гибкость, выборочность, музыкальность, подъем (гибкость стопы). Упражнения охватывают все мышцы и носят близкие и понятные детям названия

животных или имитационных действий. Таким образом занимаясь партерной гимнастикой, ребенок готовит свое тело к освоению более сложных движений на уроках хореографии.

Раздел 3. Формы аттестации и оценочные материалы.

Данная программа не предусматривает входной и текущий контроль.

Итоговый контроль – показ изученных движений, упражнений.

Критерии достижения результатов обучающихся.

- высокий уровень — обучающийся освоил практически весь объем знаний 100-80%, предусмотренных программой за конкретный период; специальные термины употребляет осознанно и в полном соответствии с их содержанием;
- средний уровень — у обучающегося объем усвоенных знаний составляет 70-50%; сочетает специальную терминологию с разговорной;
- низкий уровень обучающийся овладел менее чем 50% объема знаний, предусмотренных программой; обучающийся, как правило, избегает употреблять специальные термины.

Раздел 4. Комплекс организационно – педагогических условий.

4.1. Материально-технические условия реализации программы:

Музыкальный центр, помещение.

4.2. Кадровое обеспечение программы.

Программа может быть реализована одним педагогом дополнительного образования, имеющим образование, соответствующее направленности дополнительной общеобразовательной программы, осваиваемой учащимися.

4.3. Учебно-методическое обеспечение.

Название учебной темы	Форма занятий	Название и форма методического материала	Методы и приемы организации учебно-воспитательного процесса
Тема 1. Вводное занятие.	Групповая. Теоретическая подготовка.	Презентация по теме. Вводное занятие проводится как организационно-ознакомительное. Инструкции по ТБ.	Словесные Наглядные Практический
Тема 2. Ритмика	Групповая. Теоретическая подготовка.	Презентация по теме знакомство с понятиями: шеренга, колонна, интервал, дистанция. Построение и передвижение в танцевальном зале. Интернет-ресурсы: http://www.mon.gov.ru	Словесные Наглядные Практический
Тема 3. Партерная гимнастика	Групповая, индивидуальная. Теоретическая подготовка. Практическая работа.	Презентация по теме партерная гимнастика дает детям первоначальную хореографическую подготовку. Она развивает природные физические данные, шаг, гибкость, выворотность. Интернет-ресурсы: http://www.open-sky.su	Словесные Наглядные Практический

Литература для педагога.

Башкович Н. История хореографии всех веков и народов. – М.: ЮНИТИ, 2002

Кудаев М.Ч. Древние танцы балкарцев и карачаевцев. – Нальчик: Эльбрус, 2005;
 Умаханова, А.М. Хореографическое искусство народов Дагестана: Генезис, традиции, формы выразительности / Отв. Ред. К.И. Абуков /. – Махачкала, 2004 Ткаченко Т.С. Детский танец – М., 1990;

Лопухов А., Ширяев А., Бочаров А. Основы характерного танца. – М.: «Лань», 2010

Литература, рекомендуемая учащимся и родителям.

1. Абдулаева М. Ш. Этномузыкальные традиции в многоуровневой структуре идентичностей народов Дагестана // Теория и практика общественного развития. 2013. № 2. С. 158.
2. Г.Ф. Богданов. Сказка о русском традиционном хореографическом фольклоре. 2012г.
3. Гаджимурадов И. Чей танец лезгинка? 2005
4. Соколова А.Н. Циркумпонтийская лезгинка // «Вестник АГУ», 2014. Вып. 2 (140).
6. А.Ф. Камаев Народное музыкальное творчество.
7. Основы принципы изучения и разработки хореографического фольклора.

Интернет ресурсы:

- <http://www.balletmusic.ru>

<http://www.classicalballetmusic.com>

<http://www.balletclassmusic.com>

<http://www.josuonline.com>

Календарный учебный график

1 группа

№ п/п	Дата план.	Дата факт.	Время	Форма занятия	Кол. часов	Название темы	Форма контроля	Место проведение
1	28.07.25 г.		10:00-10:45 11:00-11:45 12:00-12:45	Лекция, беседа, презентация.	3	Вводное занятие. Условия безопасности работы объединения. Беседа о танцевальном искусстве. Правила поведения на занятиях.	Беседа, демонстрация, наблюдение	МБОУ «Гимназия №5» г. Грозного
Ритмика 3 ч								
2	29.07.25 г.		10:00-10:45 11:00-11:45 12:00-12:45	Лекция, беседа, презентация	3	Знакомство с понятиями шеренга, колонна, интервал, дистанция. Упражнения для эластичности мышц стопы, растяжения сухожилий, подколенных мышц и связок.	Беседа, демонстрация, наблюдение	МБОУ «Гимназия №5» г. Грозного
Итоговое занятие 3 ч.								
3	30.07.25 г.		10:00-10:45 11:00-11:45 12:00-12:45	Показ	3	Итоговое занятие	Показ изученных движений	МБОУ «Гимназия №5» г. Грозного

2 группа

№ п/п	Дата план.	Дата факт.	Время	Форма занятия	Кол. часов	Название темы	Форма контроля	Место проведение
1	31.07.25 г.		10:00-10:45 11:00-11:45 12:00-12:45	Лекция, беседа, презентация.	3	Вводное занятие. Условия безопасности работы объединения. Беседа о танцевальном искусстве. Правила поведения на занятиях.	Беседа, демонстрация, наблюдение	МБОУ «Гимназия №5» г. Грозного
Ритмика 3 ч								
2	1.08.25 г.		10:00-10:45 11:00-11:45 12:00-12:45	Лекция, беседа, презентация	3	Знакомство с понятиями шеренга, колонна, интервал, дистанция. Упражнения для эластичности мышц стопы, растяжения сухожилий, подколенных мышц и связок.	Беседа, демонстрация, наблюдение	МБОУ «Гимназия №5» г. Грозного
Итоговое занятие 3 ч.								
3	2.08.25 г.		10:00-10:45 11:00-11:45 12:00-12:45	Показ	3	Итоговое занятие	Показ изученных движений	МБОУ «Гимназия №5» г. Грозного

3 группа

№ п/п	Дата план.	Дата факт.	Время	Форма занятия	Кол. часов	Название темы	Форма контроля	Место проведение
1	4.08.25 г.		10:00-10:45 11:00-11:45 12:00-12:45	Лекция, беседа, презентация.	3	Вводное занятие. Условия безопасности работы объединения. Беседа о танцевальном искусстве. Правила поведения на занятиях.	Беседа, демонстрация, наблюдение	МБОУ «Гимназия №5» г. Грозного
Ритмика 3 ч								
2	5.08.25 г.		10:00-10:45 11:00-11:45 12:00-12:45	Лекция, беседа, презентация	3	Знакомство с понятиями шеренга, колонна, интервал, дистанция. Упражнения для эластичности мышц стопы, растяжения сухожилий, подколенных мышц и связок.	Беседа, демонстрация, наблюдение	МБОУ «Гимназия №5» г. Грозного
Итоговое занятие 3 ч.								
3	6.08.25 г.		10:00-10:45 11:00-11:45 12:00-12:45	Показ	3	Итоговое занятие	Показ изученных движений	МБОУ «Гимназия №5» г. Грозного

4 группа

№ п/п	Дата план.	Дата факт.	Время	Форма занятия	Кол. часов	Название темы	Форма контроля	Место проведение
1	7.08.25 г.		10:00-10:45 11:00-11:45 12:00-12:45	Лекция, беседа, презентация.	3	Вводное занятие. Условия безопасности работы объединения. Беседа о танцевальном искусстве. Правила поведения на занятиях.	Беседа, демонстрация, наблюдение	МБОУ «Гимназия №5» г. Грозного
Ритмика 3 ч								
2	8.08.25 г.		10:00-10:45 11:00-11:45 12:00-12:45	Лекция, беседа, презентация	3	Знакомство с понятиями шеренга, колонна, интервал, дистанция. Упражнения для эластичности мышц стопы, растяжения сухожилий, подколенных мышц и связок.	Беседа, демонстрация, наблюдение	МБОУ «Гимназия №5» г. Грозного
Итоговое занятие 3 ч.								
3	9.08.25 г.		10:00-10:45 11:00-11:45 12:00-12:45	Показ	3	Итоговое занятие	Показ изученных движений	МБОУ «Гимназия №5» г. Грозного