

Муниципальное казенное учреждение
дополнительного образования
«Центр дополнительного образования детей п.Ола»

Утверждено:
Директор МКУ ДО
МКУ ДО «ЦДО детей п.Ола»
В.С.Белохорт
Приказ № 413 от 05.04.2023г



Принято:
на педагогическом совете
МКУ ДО «ЦДО детей п. Ола»
Протокол № 4 от 05.04.2023г

**Дополнительная общеобразовательная
(общеразвивающая) программа
художественной направленности
«РИТМИКА»**

Срок реализации: 1 год.
Возраст обучающихся: 5 лет
Составитель: Рыжова Н.И, педагог ДО
творческого объединения «Ступеньки»

п. Ола, 2023 г.

Содержание

1. Пояснительная записка
2. Цель и задачи программы.
3. Учебно-тематический план.
4. Содержание программы.
5. Условия реализации программы.
6. Методический блок.
7. Диагностический блок.
8. Календарный учебный график.
9. Литература.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Современный социальный заказ на образование обусловлен и задачами художественного образования дошкольников, которые выдвигаются в концепции развития дополнительного образования.

Общеобразовательная программа по ритмике предоставляет широкие возможности обучения основам танцевального искусства, а также дает возможность ввести детей дошкольного возраста в мир хореографии, с помощью игровых технологий познакомить с некоторыми хореографическими жанрами, видами и стилями. Программа поможет дошкольникам творчески самостоятельно выразиться и проявить себя посредством пластики, ритмики и импровизации.

Программа направлена на формирование и развитие таких физических данных, как подвижность, выносливость, сила, ловкость, на развитие танцевальных данных: гибкости, пластичности, танцевального шага и т. п. Развивается также и познавательный интерес. Умело подобранные упражнения, игры, танцы воспитывают у детей правильное отношение к окружающему миру, углубляют представление о жизни и труде взрослых, различных явлениях природы.

Программа «Ритмика» имеет *художественную направленность*.

Искусство танца – это средство воспитания и развития личности ребёнка, которое способно создать благотворную почву для раскрытия потенциальных возможностей ещё маленького человека. Гармоничное соединение движения, музыки, игры формирует атмосферу положительных эмоций, которые в свою очередь раскрепощают ребёнка, делают его поведение естественным и красивым.

Актуальность.

Дошкольный возраст - один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого человека. Именно, в эти годы закладываются основы здоровья, гармоничного умственного, нравственного и физического развития ребенка, формируется личность человека.

Роль ритмики в развитии ребёнка дошкольного возраста важна и многогранна. В укреплении здоровья, физических сил она гармонично, равномерно и с одинаковой степенью активности развивает все группы мышц, в том числе и лицевых (мимика). Ритмика даёт следующие возможности: развивает у ребёнка чувство ориентации и размещения в пространстве; чувство взаимовыручки; ответственность за правильность исполнения. Помимо развития ребенка, занятия ритмикой формируют правильную осанку детей. Нарушение осанки — частый спутник многих хронических заболеваний, проявляющихся в общей функциональной слабости, гипотоническом (пониженном напряжении тканей) состоянии мышц и связочного аппарата. Дефекты осанки отрицательно влияют на деятельность сердца, желудка, печени, почек. Основой профилактики и лечения нарушений осанки является общая тренировка организма ребенка. Задачами на занятиях ритмики, является укрепление опорно-двигательного аппарата, усиление мышечного «корсета» позвоночника, улучшение функций дыхания, сердечно-сосудистой системы. Ритмика обладает исключительной ценностью и в музыкальном развитии детей.

Новизна программы – это своеобразие темы «Элементы современного танца», в которую входит не только изучение современной пластики движений, постановки в современных ритмах, но и танцевальной аэробики, которая в настоящее время популярна своей простотой и доступностью. Детям нравится энергично двигаться под ритмичные популярные мелодии.

Таким образом, обучающиеся, постепенно преодолевают трудности первых шагов на пути к вершине мастерства.

Занятия танцем дают организму физическую нагрузку, равную сочетанию нескольких видов спорта. Используемые в хореографии, ритмике движения, прошедшие длительный

отбор, безусловно, оказывают положительное воздействие на здоровье детей.

Педагогическая целесообразность

Обучение детей по данной программе, предполагающей изучение основ танцевальной культуры, умение красиво и пластично двигаться под различные танцевальные ритмы и темпы музыки, сопутствует физическому развитию и повышению уровня общего образования и культуры детей.

Целесообразность данной программы состоит в том, что необходимо продолжать развивать у дошкольников музыкально-ритмические и танцевальные движения, заложенные природой, т.к. музыкально-ритмическое творчество может успешно развиваться только при условии целенаправленного руководства со стороны педагога, а правильная организация и проведение данного вида творчества помогут ребенку развить свои творческие способности.

Занимаясь по программе, дети имеют возможность попробовать овладеть различными направлениями танцевальной культуры.

Учитывая возрастные особенности детей дошкольного возраста, их запросы и интересы, занятия хореографией проводятся в игровой форме, большое внимание уделяется музыкальным играм, импровизации. В музыкальных играх, создавая тот или иной образ, дети слышат в музыке и передают в движении разнообразные чувства.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Ритмика» (далее - Программа) разработана в соответствии с действующей нормативной базой в сфере дополнительного образования детей:

-Федеральным законом Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» (от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ);

-Концепцией развития дополнительного образования детей, утверждённой распоряжением Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 г. № 1726-р;

-Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утв. приказом Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 г. № 196);

-СанПиН 3.1./2.4. 3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 02.12.2020 г. № 39.

- СанПиН 1.2. 3685 -21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 г № 2.

Цель программы: сформировать у детей творческие способности через развитие музыкально-ритмических и танцевальных движений.

Задачи:

обучающие:

- обучить дошкольников приемам самостоятельной и коллективной работы, самоконтроля и взаимоконтроля;

- обучить навыкам правильного и выразительного движения в области классической, народной и современной хореографии;

развивающие:

- развить физические данные ребенка, улучшить координацию движений;

- развить у детей музыкально-ритмические навыки;

воспитательные:

- сформировать потребности здорового образа жизни;

- воспитать чувство патриотизма, гражданственности, нравственности, толерантности;

Данная программа основывается на следующих принципах:

- развитие воображения ребёнка через особые формы двигательной активности (изучение простейших танцевальных движений, составляющих основу детских танцев);

- формирование осмысленной моторики, которое предполагает развитие координации ребёнка и способность на определённом этапе изучения танцевальных движений не только узнавать мелодию и ритм танца, но и умение реализовывать их в простейших комбинациях танцевальных движений;

- формирование навыков коллективного взаимодействия и взаимного уважения при постановке танцев и подготовке публичного выступления.

Возраст детей, участвующих в реализации данной общеобразовательной программы - 5 лет.

Сроки реализации программы- 1 год.

Объем реализации программы: 34 часа.

Наполняемость детей в группе: 10-12 детей.

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 часу (25 минут).

Ожидаемые результаты и способы проверки их результативности.

К концу обучения дети

будут знать:

- названия основных танцевальных движений и элементов;
- основные положения и позиции рук и ног;
- правила гигиены тела, тренировочной одежды;
- правила поведения на занятии;
- правила выполнения движений в паре.

будут уметь:

- выполнять различные упражнения в соответствии с контрастным характером музыки;

- двигаться в соответствии с характером и динамикой музыки, ритмично ходить под музыку (легко бегать, хлопать ладошами, притопывать ногами, вращать кистями рук, кружиться вокруг себя, прыгать на двух ногах, владеть простейшими навыками игры с мячом);

- двигаться по кругу, взявшись за руки друг за другом или парами, располагаться по залу врассыпную и собираться в круг или в линию;

- выполнять парные, групповые перестроения со сменой позиций рук;

- определять и различать части в музыкальном произведении, самостоятельно начинать движения с нужного такта;

- ориентироваться в пространстве зала и координировать движения собственного тела;

- выполнять танцевальные движения с атрибутами;

- различать характер музыки, темп, размер, части, фразу;

- выполнять движения согласно характеру музыки;

- держать осанку, апломб, подбородок, правильно держать руки;

- выполнять пластические и образные этюды.

Формы подведения итогов по реализации образовательной программы

- выступления детей на открытых мероприятиях;

- участие в тематических праздниках;

- открытые занятия для родителей;

- итоговое занятие;

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№	Разделы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Вводное занятие	1	1	0
2	Танцевальная азбука	12	4	8

3	Танцевально-ритмическая гимнастика	12	6	6
4	Музыкально-танцевальные игры, хороводы, пляски, танцы	8	1	7
6	Итоговое занятие	1	0	1
		34	12	22

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Вводное занятие (1 час)

Знакомство с обучающимися. Беседа по технике безопасности. Культура поведения на занятиях. Игра «Знакомство» Разучивание танцевального приветствия (поклон), построение по линиям.

2. Танцевальная азбука (12 часов)

Теория: Основы постановки корпуса. Основные позиции рук и ног. Основные танцевальные движения. Работаящая и опорная нога. Точки зала. Перестроение из колонны в круг, из круга в две колонны. Перестроение из нескольких шеренг в круги. Понятие - танцевальный шаг.

Практика: Шаги: танцевальный шаг, пружинистый шаг, приставные шаги, шаги на носках, на пятках, шаги накрест, шаги с остановкой (носок у колена), боковые шаги с носка и каблука, притопы. Хлопки. Бег на носках, бег с захлестом голени назад, бег ножницами, подскоки, галоп, боковой галоп. Марш под музыку на месте, по кругу, вокруг себя, вправо, влево. Основные танцевальные движения: пружинка, шажок, прыжок. Рисунки танца: круг, диагональ, линия, строй, шахматный порядок, звездочка. Постановка корпуса на середине зала. Позиции ног – 1, 2, 3, 6. Постановка рук - подготовительная, 1, 2, 3, позиции. Повороты и наклоны головы. Основные элементы партерной гимнастики и координационные упражнения. Пластический тренинг.

3. Танцевально-ритмическая гимнастика (12 часов)

Теория: Значение двигательной культуры в жизни человека. Основы техники безопасности при выполнении упражнений. Форма, обувь и прическа. Правила поведения на занятиях. Мелодия, ритм, темп. Музыкальные размеры 4\4, 2\4. Такт и затакт. Прослушивание музыки – тактирование - выделение сильной доли. Темповые изменения в музыке.

Практика: танцевальная разминка «Мы дружные ребята», «Веселые шаги», «Куколки», «Ходим, ходим», «Мячи», «Гусеница», «Улыбка», «Сударушка» и др.

4. Музыкально-танцевальные игры, хороводы, пляски, танцы (8 часов)

Теория: Передача образа в танцевальной постановке.

Практика: Разучивание комбинаций, их отработка.

Примерный репертуар: «Сороконожка», Аисты», «Найди свое место», «Совушка», «Цапля и лягушки», «Бабочки и жучки», «Музыкальные змейки», «Ну-ка, повторяй», «Четыре шага» и др. Изменение движений в соответствии со сменой музыкальных фраз. Ритмические хлопки. Различие контрастов звучания (громко-тихо, быстро-медленно, высоко-низко). Отображение контрастности звучания сменой движений. Движение хороводов в большом круге и в малых кругах. Спокойный хороводный шаг, элементы простейших танцевальных движений руками, ногами. Свободное движение импровизированного характера под плясовую музыку.

Слушание музыкальных произведений в исполнении взрослых. Прохлопывание в ладоши прослушиваемых произведений. Сопровождение звучания свободной игрой на звучащем инструменте типа погремушки.

5. Итоговое занятие (1 час)

Подведение итогов за полугодие, за год.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Диагностика музыкального развития ребёнка

Цель диагностики – выявить уровень музыкального развития ребёнка (начало и конец учебного года).

Метод диагностики – наблюдение за детьми в процессе движения под музыку в условиях выполнения обычных заданий.

Уровень оценки – высокий, средний, низкий.

Параметры диагностики:

Музыкальность – способность воспринимать и передавать в движении образ и основные средства выразительности, изменять движения в соответствии с фразами, темпом и ритмом.

Высокий уровень – движения выражают музыкальный образ и совпадают с тонкой нюансировкой, фразами.

Средний уровень – передают только общий характер, темп, метроритм.

Низкий уровень – движения не совпадают с темпом, ориентированы только на начало и конец звучания, на счёт и показ педагога.

Эмоциональность – выразительность мимики и пантомимики, умение передавать в мимике, позе, жестах разнообразную гамму чувств исходя из музыки. Оценивать по внешним проявлениям.

Творческие проявления – умение импровизировать под знакомую и незнакомую музыку на основе освоенных на занятиях движений, а также придумывать свои собственные движения.

Высокий уровень – выразительные движения, нестандартность пластических средств и увлечённость ребёнком самим процессом движения под музыку.

Средний уровень – выразительные движения частичны.

Низкий уровень – движения ребёнка не выразительны.

Внимание – способность не отвлекаться от музыки и процесса движения.

Высокий уровень – ребёнок самостоятельно правильно выполняет ритмическую композицию.

Средний уровень – выполняет самостоятельно ритмическую композицию, но с подсказкой педагога.

Низкий уровень – испытывает затруднения в исполнении композиции, обязательна постоянная подсказка педагога.

Память – способность запоминать музыку и движения. В данном виде деятельности проявляются разнообразные виды памяти: музыкальная, двигательная, зрительная.

Высокий уровень – запоминает движения с 3 раз показа педагога.

Средний уровень – запоминает движения с 6 раз показа педагога.

Низкий уровень – неспособен запомнить движения без подсказки педагога.

Пластичность – мягкость, плавность и гибкость движений рук, подвижность суставов, гибкость позвоночника, позволяющие исполнять несложные упражнения. Оценивается по внешним проявлениям в упражнениях.

Координация движения – точность, ловкость движений, координация рук и ног при выполнении движений. Оценивается правильное и точное исполнение ритмических композиций.

В результате наблюдений и диагностики в начале учебного года педагог может определить уровень музыкального развития ребёнка и выстроить свою работу с ним. В конце года педагог, продиагностировав ребёнка, оценивает достигнутые результаты.

Техническое оснащение занятий

Занятия проводятся в просторном, регулярно проветриваемом хореографическом зале.

Форма одежды детей – облегченная.

В наличие:

- яркое освещение;
- аудиотехника и фонотека;
- разнообразные атрибуты для танцев;
- костюмы для выступления детей.

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	11.09	31.05	34	34	1 раз в неделю по 1 часу

ЛИТЕРАТУРА

1. Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» (от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ);
2. Концепция развития дополнительного образования детей, утверждённая распоряжением Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 г. № 1726-р;
3. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утв. приказом Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 г. № 196);
4. СанПиН 3.1./2.4. 3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 02.12.2020 г. № 39.

Для педагога

1. Буренина А.И. Программа по ритмической пластике для детей ред. «Ритмическая мозаика». - Санкт – Петербург, 2000.
2. Барышникова Т. «Азбука хореографии» Москва. «Айрис-пресс» 2000г.
3. Володина О.В. Самоучитель клубных танцев, «Феникс» 2005
4. Е. и С.Железновы «Ритмика: Весёлые уроки», Москва, 2006 г.
5. Пустовойтова М.Б. «Ритмика для детей», «Владос», Москва, 2010 г.
6. Суворова Т.И. «Танцевальная ритмика для детей», г.Санкт-Петербург, 2009 г.

Для родителей

1. Воронина Н.В., Михайлова М.А. Танцы, игры, упражнения для красивого движения, Ярославль 2004.
2. Сайкина Е.Г., Фирилева Ж.Е. «Танцевально-игровая гимнастика для детей» Санкт – Петербург 2003г.

Интернет-ресурсы.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 22023141085098361660399424309462323140649109829

Владелец Белохорт Валерия Сергеевна

Действителен с 19.09.2022 по 19.09.2023