

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

«ДВОРЕЦ ДЕТСКОГО (ЮНОШЕСКОГО) ТВОРЧЕСТВА
ВСЕВОЛОЖСКОГО РАЙОНА»

«ПРИНЯТО»

На заседании экспертно-
методического совета

протокол № 11
от «27» мая 2022 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор

А.Т. Моржинский

приказ № 297
от «09» июня 2022 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«РИТМИКА ДЛЯ ДОШКОЛЬНИКОВ»

Автор (составитель): **Анищенко Анна Сергеевна,**
педагог дополнительного образования

Направленность программы: **художественная**

Уровень программы: **ознакомительный**

Возраст детей, осваивающих программу: **5-7 лет**

Срок реализации программы – **1 год (72 часа)**

Всеволожск
2022

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Нормативно-правовая база

Дополнительная общеразвивающая программа художественной направленности ознакомительного уровня «Ритмика для дошкольников» разработана на основе следующих нормативных актов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. N 996-р г. Москва «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. N 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
- Национальный проект «Образование» (утвержден президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018 г. №16);
- Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка» (утвержден президиумом совета при президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол заседания от 3 сентября 2018 г. №10);
- Приказ Министерства просвещения России от 09.11.2018 N 196 (ред. от 30.09.2020) «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»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Устав МБОУДО ДДЮТ;
- Положение о дополнительных общеразвивающих программах, реализуемых в МБОУДО ДДЮТ.

Актуальность программы

Дошкольный возраст – один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого ребёнка. Именно в эти годы закладываются основы здоровья, гармоничного умственного, нравственного и физического развития ребёнка, формируется личность. В период дошкольного возраста ребёнок интенсивно растёт и развивается, движения становятся его потребностью, поэтому физическое воспитание особенно важно в этот возрастной период.

Ритмика помогает творчески реализовать потребность в двигательной активности, ибо бесконечное разнообразие движений позволяет развивать не только чувства ритма, укреплять скелет и мускулатуру, но и стимулирует память, внимание, мышление и воображение ребенка. Приобретая опыт пластической интерпретации музыки, ребенок овладевает опытом творческого осмысления музыки, ее эмоционально-телесного выражения.

Именно этот опыт и умения помогут ребенку в дальнейшем успешно осваивать и другие виды художественно-творческих и спортивных видов деятельности: это может быть последующее обучение хореографии, гимнастике, а также занятия в музыкальных школах, секциях, театральных студиях и т.д.

Музыкально-ритмические движения выполняют релаксационную функцию, помогают добиться эмоциональной разрядки, снять умственные перегрузки и утомления. Ритм, который музыка диктует головному мозгу, снимает нервное напряжение. Занятия по ритмике создают такие условия, при которых ребенок по мере своих возможностей выступает публично, преодолевает неуверенность, страх и учится управлять собой, своим поведением, голосом, телодвижениями.

Программа обеспечивает занятость детей, способствует их социальной адаптации, формированию коммуникативных навыков.

Отличительные особенности программы в том, что она ставит своей целью развить танцевальные и музыкальные способности, воспитать эстетический вкус обучающихся, содействовать укреплению их здоровья и общему физическому развитию.

Цели и задачи программы

Цель программы: приобщение детей к миру искусства, профилактика и сохранение психофизического здоровья детей, а также формирование у детей творческих способностей через развитие музыкально-ритмических движений.

Задачи:

Обучающие:

- познакомить с жанрами хореографического искусства;
- дать детям первоначальную хореографическую подготовку;
- научить детей управлять своим телом под музыку.

Развивающие:

- развивать воображение и фантазию;
- развивать координацию, память, внимание и заинтересованность;
- содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха.

Воспитательные:

- прививать интерес к народной хореографии;
- воспитывать умение эмоционального выражения в движениях;
- воспитывать культуру общения в процессе совместной деятельности.

Условия достижения поставленных задач и цели

Прохождение программы должно опираться на следующие основные принципы: постепенность обучения, строгая последовательность овладения техническими приёмами, систематичность и регулярность занятий, целенаправленность учебного процесса.

Организационно-педагогические условия

Сроки реализации программы – 1 год.

Возраст учащихся, на который рассчитана программа – 5-7 лет

Наполняемость группы – 10-15 человек

Календарный учебный график

Год обучения	Период обучения		Период каникул	Кол-во учебных недель / часов	Режим занятий	Вид и сроки проведения аттестации
	начало	окончание				
1	01.09	31.05	В соответствии с календарным учебным графиком учреждения на текущий учебный год	36 / 72	2 занятия в неделю по 1 академическому часу (30 минут)	Промежуточная (декабрь, май)

Форма обучения – очная.

Форма организации образовательной деятельности учащихся: групповая.

Формы занятий: учебное занятие, открытое занятие, зачетное занятие.

Условия реализации программы

Для реализации программы необходим зал с зеркалами и музыкальным инструментом.

Планируемые результаты

Предметные:

Учащиеся 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 ладошками, 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 в рассыпную 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;
- выполнять движения согласно характеру музыки;
- держать осанку, апломб, подбородок, правильно держать руки;
- выполнять пластические и образные этюды.

Учащиеся будут знать:

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

Метапредметные:

- сотрудничество с педагогом и сверстниками при решении различных музыкально-творческих задач;
- формирование умения достаточно точно, последовательно и полно передавать партнеру необходимую информацию как ориентир для построения действия;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.

Личностные:

- физическое развитие и укрепление здоровья, формирование потребности в здоровом образе жизни;
- умение вести себя в группе во время движения, формирование чувства такта и культурных привычек в процессе общения со сверстниками и взрослыми;
- развитие чувства коллективизма;
- развитие музыкального кругозора и познавательного интереса к музыке;
- формирование дисциплинированности, собранности и трудолюбия;
- формирование целеустремленности и настойчивости в достижении цели.

Система оценки результатов освоения программы

Виды контроля и аттестации	Формы контроля	Оценочные материалы
Текущий контроль	педагогическое наблюдение	
Промежуточная аттестация 2 раза в год (декабрь, май)	Открытое занятие, зачетное занятие	Зачетная ведомость промежуточной аттестации

Текущий контроль

Цель текущего контроля - выявление уровня овладения детьми навыками танцевальной деятельности.

Текущий контроль осуществляется с помощью педагогического наблюдения в течение всего учебного года.

Промежуточная аттестация

Цель: определение степени достижения результатов обучения, закрепления знаний, полученных в течение года (реализации всей программы), ориентации учащихся на дальнейшее самостоятельное обучение; и получение сведений для совершенствования образовательной программы и методики обучения

Промежуточная аттестация проходит в середине и конце учебного года. Используется пятибалльная оценочная система. Аттестация проводится в форме открытых занятий и зачетных занятий за полугодие или год.

Критерии оценок по предмету «Ритмика и танец»:

5 (отлично) – технически качественное и художественно осмысленное исполнение, отвечающее всем требованиям на данном этапе обучения

4 (хорошо)- отметка отражает грамотное исполнение с небольшими недочетами.(ошибки в технике исполнения)

3- (удовлетворительно)- исполнение с большим количеством недочетов (незнание методики исполнения движений)

2- (неудовлетворительно)- комплекс недостатков, являющийся следствием нерегулярных занятий.

Зачет - отражает достаточный уровень подготовки и исполнения на данном этапе обучения

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	РАЗДЕЛЫ И ТЕМЫ	Всего часов			Форма контроля, промежуточной аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие.	1	1		
2.	Элементы ритмики и музыкальной грамоты.	7	1	6	
3.	Элементы партерной гимнастики	25		25	
4.	Танцевальные движения.	25		25	Зачетное занятие
5.	Музыкально-ритмические игры	13		13	
6.	Контрольно-обобщающее занятие	1		1	зачет в форме открытого занятия
	ИТОГО:	72	2	70	

Обучение основывается на принципе последовательного прохождения материала, а также, предполагает спиральную

структуру, т. е. постепенное расширение и углубление знаний по данному виду деятельности. Каждое учебное занятие предполагает использование элементов разных разделов программы: ритмику, слушание музыки, партерную гимнастику, танцевальные элементы, игры. Все виды деятельности должны чередоваться не механически, а соединяться органично, подчиняясь единому педагогическому замыслу.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Раздел 1. Вводное занятие (2 часа)

Теория. Знакомство. Введение в предмет. Инструктаж по охране труда.

Раздел 2. Элементы ритмики и музыкальной грамоты (7 часов)

Теория. Необходимость правильного выполнения упражнений. Показ упражнений. Умение слушать музыку, определять ее характер, отражать в движении разнообразные оттенки характера музыкальных пьес (веселый, спокойный, энергичный, торжественный). Знакомство с выразительным значением темпа музыки (медленно, умеренно, быстро).

Практика. Выполнение ритмических упражнений, музыкальных заданий по слушанию и анализу танцевальной музыки, движений под музыку.

Раздел 3. Элементы партерной гимнастики (25 часов)

Теория. Необходимость правильного выполнения упражнений. Показ элементов партерной гимнастики. Правильное дыхание.

Практика. Выполнение элементов партерной гимнастики:

Упражнения, сидя на полу:

- 1) Работа стоп:
 - ✓ круговые движения стопы;
 - ✓ раскрытие стоп на выворотность до положения I позиции;
 - ✓ поочередная работа стоп – подъем и опускание.
- 2) Упражнения на развитие подъема.
- 3) Упражнения на развитие выворотности:
 - ✓ "лягушка" с наклоном корпуса вперед.

Упражнения, лежа на спине:

- 1) Попеременное поднимание ноги на 45°:
 - ✓ ротация – нога поднята на 45°, затем вниз – чередование.
- 2) Развитие «выворотности» в тазобедренном суставе:
 - ✓ до предела согнуть одну ногу в колене, отвести до пола, вытянуть в исходное положение;
 - ✓ поднять ногу на 90° вперед, привести в исходное положение;

✓ поднять две ноги на 90 ° вперед, раскрыть в стороны до пола, сомкнуть ноги на полу.

Упражнения, лежа на животе:

1) "Лягушка"

2) упражнения для позвоночника:

✓ руки и ноги вытянуты – одновременно поднимать и держать в воздухе;

✓ "качалка" на животе, держаться руками за носочки стоп;

✓ перегибы назад – ноги вытянуты, руки скрещены на затылке;

✓ "кошечка" – стоя на коленях до предела выгибать и прогибать спину.

Гимнастические упражнения:

1. растяжки.

Раздел 4. Танцевальные движения (25 часов)

Теория. Показ танцевальных движений. Правильное дыхание. Правильная постановка корпуса, рук, ног, головы, ориентировка в пространстве

Практика. Выполнение танцевальных движений. Этюдная работа над небольшими сюжетами, отражающими, сказочных героев, животных, птиц, явления природы.

1. Шаги:

— бытовой;

— легкий шаг с носка (танцевальный);

— шаг на полупальцах;

— легкий бег;

— шаг с подскоком;

— боковой подскок (галоп);

— русский переменный;

— шаг польки (в народной манере).

2. Позиции ног: I, II

3. Позиции рук:

— подготовительное положение;

4. Прыжки на двух ногах

5. Движения для головы:

– повороты направо-налево;

– вверх-вниз;

– наклоны с различной амплитудой.

6. Движения плеч и корпуса:

– подъем и опускание плеч;

– наклоны корпуса вперед и в сторону;

7. Положения и движения рук в русской пляске:

– свободно опущенные вниз;

– руки вбок;

- взмахи платочком;
 - хлопки в ладоши;
8. Поклон
9. Упражнения на ориентировку в пространстве:
- различение правой, левой ноги, руки, плеча;
 - повороты вправо и влево;
 - движение по линии танца и против линии танца;
 - движение по диагонали.
10. Построения и перестроения:
- в пары и обратно;
 - в круг;
11. Упражнения со скакалкой.

Раздел 5. Музыкально-ритмические игры (13 часов)

Теория. Музыкально-ритмические игры. Правила игр. Музыкально-ритмические игры и этюды: «Магазин игрушек», «Зайцы и лиса», «Птичий базар», «Море волнуется - раз», «Уличные музыканты» и другие.

Практика. Обучение играм. Использование музыкально-ритмических игр на занятиях.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

№ п/п	Раздел программы	Формы обучения	Методы обучения	Комплекс средств обучения
1	Ритмика для дошкольников	Учебно-тренировочные занятия с группами, занятие-игра.	наглядные, практические, организация игровых ситуаций, включение детей в творческий процесс	Музыкальный центр, гимнастические коврики, набор мячей (малый и средний), платочки, обруч (малый).

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ

1. Барышникова Т. Азбука хореографии.
2. Буренина А.И. « Ритмическая мозаика». Программа по ритмической пластике для детей. -С.Петербург, 2000.
3. Зацепин А. Учебник по народно-сценическому танцу.
4. Кузнецова Л. Проект программы по народно-сценическому танцу "Музыка и движение".
5. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-Фи-Дансе» - танцевально-игровая гимнастика для детей. – СПб.: Детство-пресс, 2016. -352с.

Список литературы для обучающихся и их родителей

1. Барышникова Т. Азбука хореографии.
2. Пасютинская В.М. Волшебный мир танца.
3. Плисецкая М. Я. Майя Плисецкая.
4. Секрет танца, сост. Васильева Т.К.
5. Ткаченко Т. Народные танцы.

Музыкальный репертуар

- Р. Глиэр. Маленький марш.
- Д. Тухманов «Тучка»
- Е. и С. Железновы «Разминка»
- И. Дунаевский. Веселый ветер.
- В. Витлин. Бубенцы.
- А. Гречанинов. Моя лошадка.
- Т. Попатенко. "Уголки".
- Т. Ломова. "Ускоряя, замедляя".
- С. Затоплянский. Танец. Упражнение "Радуемся солнышку".
- Т. Ломова. "Прогулка".
- М. Красев. Веселый человек.
- М. Красев. Танец снежинок.

прошнуровано и скреплено печатью

6 (шесть)

Документовед

Сы

Г.Н. Оролова

