

**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
Техникумовская средняя общеобразовательная школа**

Рассмотрено на педсовете
Протокол № 9 от 30.08.2023г.

Утверждаю
И.о. директора МКОУ Техникумовская СОШ
Л.М. Родионова
Приказ № 168 от 30.08.2023г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Ритмика»

Срок реализации – 1 год
Возраст – 5-7 лет

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Ритмика» (далее – Программа) **предназначена** для детей дошкольного и младшего школьного возрастов, проявляющих интерес к художественно-эстетическому творчеству и имеет художественную **направленность**. В результате обучения дети научатся легче и грациознее двигаться, станут более раскованными и раскрепощенными, появятся свобода, координация и выразительность движений.

По уровню Программа является одноуровневой (базовой).

Актуальность. Ритмика - один из видов музыкальной деятельности, в котором содержание музыки, ее характер, образы передаются в движениях. Основой является музыка, а разнообразные физические упражнения, танцы, сюжетно-образные движения используются как средства более глубокого ее восприятия и понимания. Обучать ритмике необходимо всех детей, развивая в них глубокое "чувствование", проникновение в музыку, творческое воображение, формируя умение выражать себя в движениях. Систематические занятия детей дошкольного возраста ритмикой очень полезны для физического развития, улучшается осанка, укрепляются мышцы и связки, совершенствуются движения. Танец способствует общему физическому развитию ребенка, обеспечивает силу, координацию движений и другие качества необходимые для формирования умений и специфических навыков, уверенность в себе.

Главным ключом, **новизной** программы, в сравнении с известными аналогами по содержанию, методам и формам реализации. являются задачи овладения всеми видами музыкально-ритмических движений детьми старшего дошкольного и младшего школьного возрастов. Программа предлагает обширный материал, который позволят более углубленно подойти к её реализации: тренировочные упражнения, выполнение танцевальных движений, этюдов, игровой материал, прослушивание музыки, использующиеся на всех занятиях. Материал и его содержание постепенно усложняются. Данная Программа направлена не только на развитие музыкально-ритмических движений, но и вооружает детей (обучающихся) знаниями о танцевальном искусстве, танцах и дает возможность научиться выполнять элементарные танцевальные движения. Педагог проявляет определенную гибкость в подходе к каждому ребенку, учитывая его данные и возможности.

Цель программы - формировать средствами музыки и танцевально-игровой гимнастики разнообразных умений, способностей, качеств личности.

Задачи программы:

1. Обучающие:

- содействовать развитию чувства ритма, умения согласовывать движения с музыкой;
- обогащать двигательный опыт разнообразными видами движений;
- обучать навыкам постановочной и концертной деятельности.

2. Развивающие:

- развивать умение ориентироваться в пространстве;
- развивать музыкальный слух, чувство ритма;
- развивать ловкость, точность, координацию движений;
- развивать творческое воображение и фантазию.

3. Воспитательные:

- способствовать воспитанию эстетического восприятия;
- воспитывать взаимопонимание, сочувствие к неудачам других.

Адресат Программы. Данная программа рассчитана на детей от 5 до 7 лет. Она построена с учётом возрастных особенностей детей, их запросов и интересов, большое внимание уделяется индивидуально-личностному развитию обучающихся.

Программа структурирована на преемственности с предметами общеобразовательной школы:

-музыкой (определение характера произведений, интерпретировать музыку танцевальным действием);

-физической культурой (выполнение элементарных гимнастических упражнений, пропаганда ЗОЖ).

Педагогические технологии. Программа ориентирована на приобщение обучающихся к музыкально-художественной культуре, применение полученных знаний, умений и навыков хореографического творчества в повседневной деятельности, улучшение своего образовательного результата, на создание индивидуального творческого продукта. Результатом регулярных занятий должно стать умение обучающихся слышать и слушать музыку и передавать ее содержание в движении.

Программа направлена на формирование и развитие у обучающихся таких данных, как подвижность, выносливость, ловкость, гибкость, пластичность и т.п. Развивается также и познавательный интерес в процессе хореографической деятельности.

Своеобразие программы заключается в применении новых технологий, в освоении практического опыта. Длительное изучение, проработка небольшого количества материала (движений) дает возможность качественного его усвоения, что послужит фундаментом полученных знаний.

Программа представляет собой воздействие на эмоциональную сферу обучающихся гармоничным сочетанием музыкальных, живописных хореографических образов.

Прививая любовь к искусству танца, к музыке, педагог работает над формированием гармонично развитой личности, учит ребенка запоминать, систематизировать полученные умения и навыки. Кроме того, осваивая даже самый элементарный танцевальный материал, обучающийся прикладывает немало усилий и терпения, что формирует в нем такие качества, как воля и упорство. Также в процессе обучения обучающиеся учатся культуре поведения и общения.

Формы организации образовательного процесса – групповая, коллективная, индивидуальная (для детей, пропустивших занятия по болезни, для разучивания сольных партий).

Виды занятий – Обучение танцевальным движениям происходит путем практического показа и словесных объяснений.

Режим занятий: Занятия проводятся в группе, скомплектованной педагогом по хореографии, 2 раза в неделю по 1 часу (что составляет 30 минут).

Объем и срок реализации программы: 1 год обучения – 64 учебных часа.

Формы подведения итогов реализации программы. Методом контроля и управления обучающего процесса является выполнение творческих заданий, участие в школьных, районных, Республиканских конкурсах и фестивалях, концертах, анализ результатов конкурсов, а также наблюдение педагога в ходе занятий, подготовки, участие разного уровня мероприятий.

Ожидаемые результаты

Наряду с коллективными результатами деятельности отслеживается динамика индивидуального хореографического развития обучающихся, их личные успехи. Общие параметры оценивания включают: музыкально-ритмические способности, сценическая культура, умение передавать образы в танцевальных композициях.

Конечная цель занятий состоит в раскрепощении ребенка, снятии утомления от неподвижного сидения, формировании уверенности в своих силах.

- участие в публичных мероприятиях;
- концертные выступления обучающихся.

По окончании обучения обучающиеся будут

знать:

- классические позиции рук и ног;
- названия позиций;
- постановку спины и головы

уметь:

- выполнять простейшие классические движения на сцене;
- соблюдать культуру поведения в зале и на сцене;
- работать в паре и группе;
- улыбаться при исполнении, обращать внимание друг на друга.

Учебный план

№ п/п	Раздел и содержание разделов	Количество часов			Формы аттестации и контроля
		Общ.	Теория	Практ.	
1	Вводное занятие. Диагностика. Просмотр танцевальных возможностей. Инструктаж по технике безопасности	2	1	1	Практическая работа
2	Элементы хореографии и танцевально-ритмическая гимнастика: <ul style="list-style-type: none"> • танцевальные позиции ног; • танцевальные позиции рук; • выставление ноги на носок, пятку в разных направлениях; • полуприседы; • комбинации хореографических упражнений; • танцевальные движения • -общеразвивающие упражнения • образно-танцевальные композиции (из ранее разученных движений). 	20	-	20	Практическая работа
3	Строевые и образно-игровые упражнения: <ul style="list-style-type: none"> • ходьба: бодрая, спокойная, на носках, на пятках, вперед и назад спиной, высокий шаг в разном темпе и ритме, ходьба на четвереньках; • бег – легкий, широкий (волк), острый; • прыжковые движения с продвижением вперед, прямой галоп, поскоки • построение в шеренгу и в колонну; • перестроение в круг; • бег по кругу и по ориентирам «змейкой»; • перестроение из одной шеренги в несколько; • перестроение «расческа». 	9	-	9	Практическая работа

4	<p>Игропластика и игроритмика:</p> <ul style="list-style-type: none"> • группировка в положении лежа и сидя; • перекаты вперед-назад; • сед ноги врозь широко; • растяжка ног; • упражнения для развития мышечной силы и гибкости в образных и игровых двигательных действиях; • хлопки и удары ногой на каждый счет и через счет; • только на 1-ый счет; • выполнение движений руками в различном темпе; • различие динамики звука «громко-тихо». 	9	-	9	Практическая работа
5	<p>Музыкально-подвижные игры</p> <ul style="list-style-type: none"> • игры на определение динамики музыкального произведения; • игры для развития ритма и музыкального слуха; • подвижные игры; • игры-превращения; 	8	-	8	Практическая работа
6	<p>Дыхательная гимнастика, пальчиковая гимнастика, игровой самомассаж:</p> <ul style="list-style-type: none"> • дыхание с задержкой; • грудное дыхание; • брюшное дыхание; • смешанное дыхание; • поглаживание рук и ног в образно-игровой форме; • поглаживание отдельных частей тела в определённом порядке в образно-игровой форме; • ручной умелости; • мелкой моторики; • координации движений рук; 	8	-	8	Практическая работа
7	<p>Креативная гимнастика</p> <ul style="list-style-type: none"> • упражнения, направленные на развитие выдумки; воображения творческой инициативы 	7	-	7	Практическая работа
8	Итоговое занятие	1	-	1	Практическая работа
Итого:		64	1	63	

Содержание учебного плана

Тема 1. Введение

Теория: Вводное занятие. Цели и задачи обучения, план работы. Инструктаж по охране труда и технике безопасности в танцевальном классе.

Практика: Первичная диагностика.

Тема 2. Элементы хореографии и танцевально- ритмическая гимнастика.

Практика: Знакомство детей с элементами танцевальных движений. Ориентировка в пространстве. Постановка корпуса: упражнения для рук, кистей, и пальцев, упражнения для плеч, упражнения для шеи, упражнения для корпуса. Ознакомление детей с элементами танцевальных движений: ходьба, простой шаг в разном темпе и характере, бег и прыжки в сочетании по принципу контраста, притопы: удар одной ногой в пол, поочередные удары правой и левой ногой, топающий шаг, хлопки. Выполнение изученных элементов танцевальных движений. Выполнение упражнений по ориентации в пространстве. В этот раздел также входят: танцевальные шаги, элементы хореографических упражнений, и такие танцевальные формы, как народный, бальный, современный и ритмический танцы

Тема 3. Строевые и образно-игровые упражнения.

Практика: Знакомство с элементами строевых упражнений и различных видов перестроений..

Комплекс упражнений, направленных на укрепление, расслабление и улучшение эластичности мышц и связок, спины, брюшного пресса, ног, стоп, повышение гибкости суставов посредством образно-игровых упражнений. Ознакомление детей с танцевальными рисунками и ориентацией в пространстве: упражнения и игры по ориентации в пространстве, построение в круг, построение в линию, построение в две линии, в колонны.

Тема 4. Игропластика и игроритмика.

Практика: упражнения на развития чувства ритма и двигательных способностей воспитанников, позволяющих свободно и координационно правильно выполнять движения под музыку, соответственно её структурным особенностям, характеру, метру, ритму, темп; образно-танцевальные композиции, каждая из которых имеет целевую направленность, сюжетный характер и завершенность. Движения под музыку, выполнение ритмических упражнений, хлопки и притопы на сильную, слабую долю и с различным ритмическим рисунком.

Тема 5. Музыкально-подвижные игры.

Практика: содержат упражнения, применяемые практически на всех занятиях, и являются ведущим видом деятельности дошкольника. Здесь используются приемы имитации, подражания, образные сравнения, ролевые ситуации, соревнования – все то, что требуется для достижения поставленной цели при проведении занятий по ритмике.

Тема 6. Дыхательная гимнастика, пальчиковая гимнастика, игровой самомассаж.

Практика: изучаются упражнения на восстановление дыхания после нагрузок, упражнения на развитие мелкой и крупной моторики, упражнения, способствующие снять эмоциональную и психологическую нагрузку; гимнастика для глаз; упражнения на предупреждение плоскостопия.

Тема 7. Креативная гимнастика.

Практика: содержат упражнения, которые позволяют обучающимся включиться в процесс придумывания элементов, образов, способствующие развитию творческого мышления, фантазии, эмоциональному раскрепощению.

Тема 8. Итоговое занятие

Практика: Выполнение музыкально-ритмических, танцевальных комбинаций и разученных комплексов упражнений. Разбор и оценка практической деятельности обучающихся.

Ожидаемые результаты освоения программы

Предметные:

Знать: -новые направления, виды хореографии и музыки; - классические термины; - жанры музыкальных произведений;

Уметь: -выразительно и грамотно исполнять танцевальные композиции; - определять темп, ритм, характер в предлагаемой мелодии; - контролировать и координировать свое тело.

Личностные:

- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, творческой деятельности;
- формирование способности обучающихся к саморазвитию и самообучению;

Метапредметные:

- **Регулятивные:** умение находить собственные возможности решения учебной задачи;
- **Познавательные:** умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- **Коммуникативные:** умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с педагогом и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов.

Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

- профессиональный уровень педагога;
- грамотное методическое изложение материала;
- личный выразительный показ педагога;
- преподавание от простого движения к сложному;
- целенаправленность, доступность, систематичность, регулярность учебного процесса;
- позитивный психологический климат в коллективе;
- материально-техническое оснащение, наличие аппаратуры, танцевального зала, наглядных пособий;
- микшерный пульт;
- Флэш-носитель.

Общие требования к обстановке в кабинете:

- оформление и техническое обеспечение кабинета соответствует содержанию программы;
- чистота, освещённость, проветриваемость кабинета;
- свободный доступ или возможность организации занятий на сцене концертного зала.

Календарный учебный график

Полугодие	Месяц	Недели обучения	Год обучения
			1 год обучения
	Октябрь	1	У
		2	У
		3	У
		4	У
	Ноябрь	5	У
		6	У
		7	У
		8	У
	Декабрь	9	У
		10	У
		11	У
		12	У
Второе полугодие	Январь	13	П
		14	У
		15	У
		16	У
	Февраль	17	У
		18	У
		19	У
		20	У
	Март	21	У
		22	У
		23	У
		24	У
	Апрель	25	У
		26	У
		27	У
		28	У
Май	29	У	
	30	У	
	31	У	
	32	У, ИА	
Всего учебных недель			32
Всего часов по программе			64

Условные обозначения: **К** - комплектование, **У** – учебная неделя, **П**– праздничная неделя, **ПА** – промежуточная аттестация, **ИА** – итоговая аттестация.

Методическое обеспечение образовательной программы

Формы организации хореографической деятельности:

- музыкальные занятия;
- концерты;
- репетиции;
- творческие отчеты.

Используемые **методы и приемы** обучения:

- наглядно – слуховой (аудиозаписи)
- наглядно – зрительный (видеозаписи)
- словесный (рассказ, беседа)
- практический (показ приемов исполнения, импровизация)
- частично – поисковый (проблемная ситуация – рассуждения – верный ответ)
- методические игры

Основной формой работы является музыкальное занятие, которое предполагает взаимодействие педагога с детьми и строится на основе индивидуального подхода к ребенку.

Контрольно-измерительные материалы. Отбор танцевальных произведений осуществляется с учетом доступности (частично репертуар зависит от календарных дат, особых праздников и мероприятий).

Танцевальный репертуар может варьироваться и постоянно обновляться.

Основными формами работы на занятии являются: разминка, гимнастические упражнения, работа над танцевальным номером. Домашнее задание не задается.

Занятия проводятся в групповой и индивидуальной форме.

Занятия предполагают подачу материала от простого к сложному и учитывают проведение и подготовку танцевальных номеров к праздникам и концертам.

Танцевальный репертуар подбирается в соответствии с реальной возможностью его освоения в рамках деятельности творческого объединения.

Рабочая программа воспитания

1. Характеристика объединения «Ритмика»:
Количество обучающихся объединения составляет 15 человек.
Возрастная категория детей – 5-7 лет.
2. Основные направления воспитательной работы:
 1. Гражданско-патриотическое;
 2. Духовно-нравственное;
 3. Интеллектуальное воспитание;
 4. Здоровьесберегающее воспитание;
 5. Правовое воспитание и культура безопасности;
 6. Самоопределение и профессиональная ориентация.

Цель воспитания – создание условий для формирования социальноактивной, творческой, нравственно и физически здоровой личности, способной на сознательный выбор жизненной позиции, а также к духовному и физическому самосовершенствованию, саморазвитию в социуме.

Задачи воспитания:

- создание социально-психологических условий для развития личности;
- формирование потребности в здоровом и безопасном образе жизни, как устойчивой формы поведения;
- создание условий для проявления и раскрытия творческих способностей всех участников воспитательного процесса;
- способствовать сплочению творческого коллектива через КТД;
- воспитание гражданина и патриота России, своего края, своей малой Родины;
- профессиональное самоопределение.

Результат воспитания – будут сформированы представления о моральноэтических качествах личности, потребности в здоровом и безопасном образе жизни, бережном отношении к окружающему миру, к активной деятельности по саморазвитию.

Работа с коллективом обучающихся:

- организация мероприятий, направленных на развитие творческого коммуникативного потенциала обучающихся и содействие формированию активной гражданской позиции;
- участие в общешкольных мероприятиях, в районных конкурсах.

Работа с родителями:

- Организация системы индивидуальной и коллективной работы с родителями (тематические беседы, собрания);

- Содействие сплочению родительского коллектива и вовлечение в жизнедеятельность детского объединения (открытых занятий, мастер-классов, показательных выступлений, совместных мероприятий и т.д.).

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Мероприятие	Сроки проведения	Ответственный
1	Беседы и инструктажи с учащимися по правилам дорожного движения, пожарной безопасности, правилам безопасного поведения в случае чрезвычайных происшествий, соблюдение санитарно-эпидемиологических правил	октябрь ноябрь январь май	Огородова И.А.
2	Родительское собрание	октябрь	Огородова И.А.
3	Участие на мероприятии «Осенний бал»	26 октября	Огородова И.А.
4	Тематические занятия, посвященные Дню государственности Удмуртии: беседа (история, особенности праздника), удмуртские игры и танцы, традиции предков «Из глубины веков»	ноябрь	Огородова И.А.
5	Участие на мероприятии «Посвящение в первоклассники»	14 ноября	Огородова И.А., педагог-организатор
6	Выступление на День Матери	28 ноября	Огородова И.А., педагог-организатор
6	Участие в новогоднем представлении «Мы встречаем Новый год»	28 декабря	Огородова И.А.
7	«Ах, русская гармошка – до чего же хороша!»	январь	Огородова И.А.
8	Папы – такие разные, папы – такие важные	февраль	Огородова И.А.
9	Конференция матерей	март	Огородова И.А.
10	«Звездный дождь» - радуга талантов	апрель	Огородова И.А.
12	Выступление на митинге, посвященном Великой Победе.	май	Огородова И.А.
13	Профилактические беседы о правилах поведения на водоемах в летний период, пожарной, дорожной безопасности, антитеррору, выполнение санитарноэпидемиологических правил.	май	Огородова И.А.

Список литературы

1. Буренина А.И. Ритмическая мозаика. Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста. - СПб, 2000. - 220 с.
2. Ветлугина Н.А. Музыкальное развитие ребенка. - М.: Просвещение, 1967. – 203 с.
3. Волошина Л.Н. Воспитание двигательной культуры дошкольников. Учебно–методическое пособие. –М.: Аркти, 2005. – 108 с.
4. Голицина Н.С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении. –М.: Скрипторий, 2003, 2006. – 72 с.
5. Горькова Л.Г., Обухова Л.А. Занятия физической культурой в ДОУ. Основные виды, сценарии занятий. –М.: 5 за знания, 2007. - 112 с.
6. Давыдова М.А. Музыкальное воспитание в детском саду. – М.: Вако, 2006. -240 с.
7. Зарецкая Н., Роот З., Танцы в детском саду. – М.: Айрис-пресс, 2006. – 112 с.
8. Ефименко Н.Н. Физкультурные сказки или как подарить детям радость движения, познания, постижения. – Харьков: Ранок. Веста. 2005 – 64 с.
9. Каплунова И., Новоскольцева И. Этот удивительный ритм. Развитие чувства ритма у детей. –СПб.: Композитор, 2005. - 76 с.
10. Латохина Л., Андрус Т. Творим здоровье души и тела. –СПб.: Пионер, 2000. – 336 с.
11. Михайлова М.А., Воронина Н.В. Танцы, игры, упражнения для красивого движения. - Ярославль: Академия развития, 2000. - 112 с.
12. Савчук О. Школа танцев для детей -СПб.: Ленинградское издательство, 2009.-224с.
13. Сауко Т.Н, Буренина А.И. Топ-хлоп, малыши: программа музыкально–ритмического воспитания детей. – СПб., 2001.-120 с.
14. Слуцкая С.Л. Танцевальная мозаика. Хореография в детском саду.- М.: Линка-пресс, 2006. - 272 с.
15. Суворова Т.И. Танцуй, малыш!. – СПб.:Музыкальная палитра, 2006. – 44с.
16. Суворова Т.И. Танцевальная ритмика для детей . – СПб.: Музыкальная палитра, 2006. – 44 с.
17. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-Фи-Дансе» - танцевально-игровая гимнастика для детей. – СПб.: Детство-пресс, 2006. -352 с.
18. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. Лечебно-профилактический танец «Фитнес-Данс»: Учебно-методическое пособие. – СПб.: Детство-пресс, 2007-384с.
19. Федорова Г.П. Весенний бал. - СПб.: Детство-пресс, 2000. - 40 с.
20. Федорова Г.П. Танцы для детей. - СПб.: Детство-пресс, 2000. - 40 с.