

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТР ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА «ЮЖНЫЙ»



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБУДО «Центр
детского творчества «Южный»

_____ М.А. Носова

Протокол № 1

заседания педагогического совета
от « 06 » сентября 2018 г.

Приказ № 7-Д/Ум

от « 06 » сентября 2018 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«РИТМИКА»

Срок реализации программы – 2 года

Начальный возраст освоения программы – 5 лет

Автор: педагог дополнительного образования
Елена Алексеевна Томилина

РЯЗАНЬ
2015 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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.

В период с пяти до семи лет ребенок интенсивно растет и развивается, движения становятся его потребностью, поэтому физическое воспитание важно в этот возрастной период.

В последнее время в дошкольных учреждениях все чаще стали применять нетрадиционные средства физического воспитания детей: ритмические упражнения, упражнения игрового стретчинга, танцев и другие. Наиболее популярной является ритмическая упражнения, истоки которой берут свое начало в глубокой древности — античной Греции и Древней Индии. Уже тогда ценились оба ее компонента — упражнения и ритмический танец. В настоящее время существуют много ритмопластических направлений, и одно из наиболее доступных, эффективных и эмоциональных — это танцевально-ритмические упражнения. Доступность этого вида основывается на простых общеразвивающих упражнениях. Эффективность — в ее разностороннем воздействии на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы человека. Эмоциональность достигается не только музыкальным сопровождением и элементами танца, входящими в упражнения танцевально-ритмической гимнастики, но и образными упражнениями, сюжетными композициями, которые отвечают возрастным особенностям дошкольников, склонных к подражанию, копированию действий человека и животных. Возможности применения танцевально-ритмических упражнений довольно широки и под умелым руководством педагога могут быть использованы в дошкольных учреждениях.

В настоящее время существует множество программ по хореографии, однако они в основном рассчитаны на длительное и глубокое освоение программного материала. Поэтому, для существующих условий в системе дополнительного образования стало актуальным разработка дополнительной общеразвивающей программы по предмету «Ритмика», входящую в комплексную программу «Малая детская академия «Совушка» подготовки и адаптации детей дошкольного возраста к школьному обучению.

В основу данной программы «Ритмика» легла программа «Ритмическая мозаика» А. И. Бурениной.

Новизна программы заключается в акцентирование внимания не столько на внешней стороне обучения детей музыкально-ритмическим движениям (то есть формировании двигательных умений), сколько на анализе тех внутренних процессов, которые являются регулирующей основой движения под музыку. Это, прежде всего, сенсорные, мыслительные, эмоциональные процессы.

Актуальность программы обусловлена использованием в комплексе разнообразных средств и методов для физического, эстетического и музыкального воспитания детей. На занятиях реализуется потребность дошкольников в разнообразии движений, что позволяет развивать не только чувства ритма, укреплять скелет и мускулатуру, но и стимулирует память, внимание, мышление

и воображение ребенка. Также, ребенок по мере своих возможностей выступает публично, преодолевает неуверенность, страх и учится управлять собой, своим поведением, голосом, телодвижениями.

Это позволяет насытить образовательный процесс положительными эмоциями, увеличить двигательную активность детей, которая является мощным фактором интеллектуального и эмоционального развития ребенка.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что, как известно, чем раньше мы дадим детям гамму разнообразных впечатлений, чувственного опыта, тем более гармоничным, естественным и успешным, в таком виде деятельности, как движение под музыку, будет дальнейшее развитие ребенка, становление его личности. Меньше будет проблем у детей с развитием речи, внимания, памяти, мышления, формированием красивой осанки.

Отличительной особенностью данной программы является то, что содержание программы интегрировано с программами по физическому и музыкальному воспитанию. В данной программе представлены различные разделы, но основными являются танцевально-ритмическая гимнастика, нетрадиционные виды упражнений и партерная гимнастика. Предполагается, что освоение основных разделов программы поможет естественному развитию организма ребенка, морфологическому и функциональному совершенствованию его отдельных органов и систем. Обучение по программе создает необходимый двигательный режим, положительный психологический настрой, хороший уровень занятий. Все это способствует укреплению здоровья ребенка, его физическому и умственному развитию.

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа «Ритмика» относится к *социально-педагогической* направленности.

Цель программы: формирование навыка свободного движения обучающихся в соответствии с метроритмическими особенностями музыки и умения согласовывать свои движения с музыкой.

Задачи программы:

Обучающие:

- формирование музыкально-ритмических, темповых, динамических, метроритмические навыков;
- формирование навыков правильной осанки;
- совершенствование основных двигательных навыков, необходимых для дальнейших занятий классическим, народным и историко-бытовым танцем;
- совершенствование естественных движений (ходьба, бег, прыжки);
- ориентировка в пространстве через исполнение игровых этюдов;
- изучение простейших хореографических терминов.

Развивающие:

- развитие мышления, воображения, находчивости и познавательной активности,
- расширение кругозора;
- развитие чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой;
- развитие быстроты и точности реакции на звуковые и вербальные сигналы;
- развитие коммуникативных навыков посредством выполнения совместных действий и движений, танцев;

- развитие навыков импровизирования в танцевальных движениях;
 - развитие музыкальных качеств (музыкальный слух, чувство ритма);
- Воспитывающие:*
- содействовать гармоничному развитию творческой личности ребенка;
 - воспитывать инициативу, чувство товарищества, взаимопомощи и трудолюбия;
 - воспитывать навыки эмоционального отклика и понимание музыки;
 - нравственное воспитание и развитие воспитанников с учетом их возрастных возможностей и интересов.

Возраст детей участвующих в реализации данной образовательной программы 5-7 лет.

Сроки реализации программы.

Программа рассчитана на 2 года обучения. Учебный год распланирован на 36 учебных недель, годовой календарный учебный график рассчитан на 72 часа в год с 15 сентября по 31 мая. Количество часов всего программного курса – 144 часа.

Образовательная деятельность с детьми дошкольного возраста осуществляться один раз в неделю по 2 академических часа в спаренном режиме. Один академический час равен 30 минутам астрономического времени, что соответствует нормам учебной нагрузки, предъявляемых для занятий с детьми старшего дошкольного возраста.

Формы и режим занятий

Основной формой обучения являются групповые занятия. При этом, на каждом занятии сочетаются подача теоретического материала и практическая работа. Все формы работы логично сменяют и дополняют друг друга. Проведение каждого занятия требует от педагога не просто тщательной подготовки и владения материалом, но и особого творческого настроения, способности увлечь своих воспитанников и одновременно направлять их во время занятия к достижению поставленной цели.

Прогнозируемые результаты образовательной программы.

По окончании 1 года обучения дети должны знать:

- танцевальные позиции рук и ног;
- характер, темп, ритм музыки;
- основные виды движений;
- текстовый материал упражнений и этюдов.

уметь:

- выполнять простейшие перестроения;
- исполнять ритмические упражнения под музыку;
- самостоятельно выполнять выученные музыкальные композиции;
- выполнять простейшие двигательные задания (музыкальные игры);
- выполнять упражнения с предметами (мячи, обручи).

По окончании 2 года обучения дети должны знать:

- основные виды движений (виды шага в танце: боковой шаг, боковой приставной шаг);
- танцевальные движения;
- четыре позиции рук, шесть позиций ног;

- произведения разных жанров танца;
- элементы имитационных движений
- произведения разного жанра: танец (полька, вальс, пляска).

уметь:

- выразительно, легко и точно выполнять движения;
- уметь самостоятельно отображать в движении основные средства музыкальной выразительности;
- самостоятельно выполнять выученные музыкальные композиции;
- выполнять упражнения с предметами (мячи, обручи);
- исполнять выученные танцевальные композиции в различных музыкальных жанрах (полька, вальс, пляска).

Контроль качества образования

Контроль качества усвоения учебного материала осуществляется в соответствии с намеченными целями и задачами обучения посредством, промежуточного и итогового контроля.

Текущий контроль осуществляется на каждом занятии методом наблюдения и анализа выполнения детьми заданий. Такой контроль дает возможность выяснить педагогу степень усвояемости материала каждым ребенком и наблюдать за его физическим состоянием. При необходимости проводится оперативная коррекция деятельности воспитанников.

Промежуточный контроль дает более полную картину результативности обучения. На этом этапе контроля выявляется насколько успешно воспитанники усвоили знания и навыки ритмических упражнений согласно основным учебно-тематическим блокам. Он осуществляется 1 раз в конце первого года обучения посредством решения каждым обучающимся тестовых заданий.

Итоговый контроль проводится на «выходе» из программы по окончании 2 года обучения. Для его проведения отводится два учебных занятия, где каждый обучающийся выполняет теоретическую, а потом практическую часть заданий. При определении итогового уровня обученности выпускников по образовательной программе учитываются результаты итогового занятия.

Результаты каждого обучающегося фиксируются в протоколах. В соответствие с правилами выполнения упражнений и полученными результатами, педагог выявляет уровень освоения обучающимися на каждом году обучения (высокий, средний, низкий) (Приложение № 1 и № 2).

Участие обучающихся объединения в концертах и выступлениях различных уровней (учрежденческих, городских, областных и т.д.) является дополнительным механизмом контроля освоения программы и позволяет делать выводы о качестве обучения.

Способы отслеживания и контроля результативности обучения.

1. Журнал учета посещаемости обучающихся.
2. Контрольные задания (выполнение ритмических упражнений).
3. Протоколы промежуточной, итоговой аттестации.
4. Участие в городских, областных, межрегиональных, всероссийских и международных соревнованиях по танцам.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

1 год обучения

№ п/п	Тема занятия	Количество часов		
		теория	практика	всего
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	1	1	2
2.	Танцевальная разминка	2	20	22
3.	Партерная гимнастика	2	18	20
4.	Танцевальные композиции и этюды	2	26	28
5.	Промежуточная аттестация	1	1	2
	Итого:	8	66	72

Содержание программы первого года обучения:

1.Вводное занятие. Знакомство с образовательной программой. Инструктаж по технике безопасности. Мониторинг физических способностей обучающихся.

2.Танцевальная разминка.

- Простейшие перестроения (круг, колонна, шеренга).
- Танцевальные шаги (подскоки, боковой галоп, приставной шаг).
- Знакомство с музыкой (ритм, темп, характер).
- Знакомство с музыкальными инструментами (восприятие музыкального инструмента на слух).
- Танцевальная разминка (разучивание под музыку общеразвивающих упражнений).
- Дыхательная гимнастика (по Стрельниковой А.Н.)
- Позиции рук и ног (шесть позиций ног, четыре позиции рук).
- Музыкальные игры («Самолет», «Три хлопка», «Ком» и т.д; разучивание движений под музыку с дальнейшим ускорением)

3. Партерная гимнастика.

- Упражнения на укрепление и развитие подъема стопы.
- Упражнения для рук кистей, развития и укрепления мышц плечевого пояса.
- Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.
- Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.
- Упражнения на растяжку шпагатов.
- Упражнения на осанку.

3. Танцевальные композиции и этюды

Разучивание танцевальных движений. Разучивание движений под стихотворения. Постановка и репетиция танцевальных композиций:

- Этюды «Два медведя», «Буратино», «Тюлень», «Любопытная Варвара»;
- Танец «Осенние листья»
- Танец «Снежинки»
- Танец «На носок»
- Танец «Веселые путешественники»
- Танец «Хорошее настроение»

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

2 год обучения

№ п/п	Тематический блок	Количество часов		
		теория	практика	всего
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	1	1	2
2.	Основы классического и русского народного танца.	2	14	16
3.	Партерная гимнастика.	2	14	16
4.	Танцевально - ритмические композиции	2	26	28
5.	Этюды	2	6	8
6.	Итоговая аттестация	1	1	2
	Итого:	10	62	72

Содержание программы второго года обучения:

1. Вводное занятие. Мониторинг знаний умений и навыков за первый учебный год.

2. Основы классического и русского народного танца

Знакомство с танцевальной разминкой (ритм, темп, характер).

- Танцевальный рисунок диагональ, шахматный порядок, круг.
- Приставной шаг с притопом, выставление ноги на пятку и носок.
- Движение по линии танца, в колонне, в шеренге.
- Элементы русской пляски.
- Кружение в парах и по одному. Хороводные шаги, дробный шаг.

3. Партерная гимнастика.

- Упражнения для развития мышц брюшного пресса и ног.
- Упражнения на осанку различные движения руками, повороты туловища.
- Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.
- Упражнения для рук кистей, развития и укрепления мышц плечевого пояса.
- Упражнения на координацию движений с предметом (мячи).
- Упражнения с мячами «Воздушные мячи».
- Упражнения на осанку.

4. Танцевально - ритмические композиции.

Разучивание танцевальных движений. Постановка и репетиция танцевальных композиций:

- Танец «Полька»
- Танец «Воздушные мячи»
- Танец «Джентельмены»
- Танец «Вальс»
- Танец «Хорошее настроение»

5. Этюды.

- «Порхают бабочки» (разучивание движений под стихотворение)
- «Улитки»; «Ручеек»
- Игры по выбору детей.

6. Итоговая аттестация. Ответы на тестовые задания. Участие в отчетном концерте объединения.