

Муниципальное учреждение дополнительного образования
«Центр «Истоки» Волгограда»

ПРИНЯТА
На заседании методического совета
Протокол № 1 от 30.08.2019 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор Т.В. Берсенева
30.08.2019



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
художественной направленности
«Ритмика»

Возраст обучающихся: 5-6 лет
Срок реализации: 1 год

Составитель:
педагог дополнительного образования
Просвинова Наталья Борисовна

Волгоград, 2019

Пояснительная записка.

Младший школьный возраст — один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого человека. Именно в эти годы закладываются основы здоровья, гармоничного умственного, нравственного и физического развития ребёнка, формируется личность человека.

В период от семи до десяти лет ребёнок интенсивно растёт и развивается, движения становятся его потребностью, поэтому физическое воспитание особенно важно в этот возрастной период. В процессе учебных занятий у школьников происходит снижение работоспособности, ухудшается внимание, память, в результате длительной статической позы нарушается осанка, увеличивается тенденция к наклону головы.

На занятиях ритмикой увеличивается объём двигательной активности, который оказывает значительное влияние на повышение умственной активности, развитие физических качеств, функциональное состояние сердечно-сосудистой и нервной системы. Движение в ритме и темпе, заданное музыкой, способствует ритмичной работе всех внутренних органов и систем, что при регулярных занятиях ведёт к общему оздоровлению организма.

Программа «Ритмика и танец» модифицированная, составлена на основе программы «Ритмика» под редакцией Е.И. Мошковой, рекомендованной Управлением общего среднего образования Министерства общего и профессионального образования РФ 1997 г. и на основе оздоровительно-развивающей программе «Са-Фи-Дансе» под редакцией Н.Е. Фирилевой и Е.Г. Сайкиной, рекомендованной Экспертным советом Комитета по образованию администрации Санкт-Петербурга.

Направленность программы - по содержанию является художественно-эстетической, по функциональному предназначению — общепознавательной, общекультурной; по форме организации — групповой; по времени реализации — одногодичной.

Новизна программы состоит в том, что в ней углублено преподавание техники танцевально-ритмических упражнений и национальных танцев, и объединено в один курс. Освоение программного материала для обучающихся предполагает логическое завершение в виде самостоятельно разработанных занятий по курсу «Ритмика и танец». То есть позволяет обучающимся приобрести танцевально-ритмические навыки.

Актуальность программы.

Выбор данного направления обусловлен тем, что в образовательных учреждениях города не ведётся преподавание ритмики. Поэтому важно и нужно готовить обучающихся физически здоровыми, умеющими владеть своим телом, ритмическими движениями. Программа актуальна и востребована, позволяет удовлетворить социально-образовательные потребности детей и родителей.

Данная программа соотносится с концепцией развития центра «Истоки», где основа всего образовательного процесса - духовно-нравственное развитие личности, составлена в соответствии с Уставом и Образовательной программой учреждения, нормативными документами.

Педагогическая целесообразность.

Программа целесообразно предусматривает теоретические и практические занятия, групповые виды деятельности. Методически оправданные разнообразные формы изучения и закрепления учебного материала

Программа разработана с учетом современных образовательных технологий, которые отражаются в следующих принципах обучения: индивидуальность, доступность, преемственность.

Применяется игровой метод проведения занятий, как дифференцированное обучение.

Метод контроля и управления образовательным процессом включает занятие – контроль. В программе используются технические средства обучения: аудиозаписи.

ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ:

Привить обучающимся необходимые двигательные навыки и умение чувствовать и ощущать музыкальный ритм, культуру общения между собой и окружающими.

ЗАДАЧИ:

✓ создать условия для воспитания духовно-нравственной личности, для социального, культурного и творческой самореализации ребенка;

✓ пробудить у обучающихся желание нравственного самосовершенствования;

✓ укрепление здоровья; способствовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата;

✓ формирование правильной осанки;

✓ развитие творческих способностей.

Отличительные особенности программы.

Отличительной особенностью образовательной программы «Ритмика и танец» является то, что содержание материала построено на изучении элементов классического, народного, историко-бытового танцев, уделяется большое значение изучению элементов русского танца. Это способствует приобщению детей к общечеловеческим и национальным ценностям культуры.

Возраст детей.

Программа «Ритмика» рассчитана на детей в возрасте 5-6 лет.

Сроки реализации программы:

Программа рассчитана на один год.

Программа будет успешно реализована, если есть:

✓ интерес к изучению ритмики и танца

✓ выдан весь теоретический и практический материал;

✓ будут учитываться возрастные и личностные особенности обучающихся.

Формы занятий: групповые.

Режим занятий:- 28 часов в год. 1 занятие в неделю. Продолжительность занятия 25 мин. Наполняемость кружка согласно Уставу МОУ Центра «Истоки» 6-10 человек.

Ожидаемые результаты освоения программы:

К концу обучения по программе

Обучающиеся будут знать:

- структурные особенности музыки: характер, ритм, темпы;
- понятия «такт», «затакт»;
- основные коллективно-порядковые упражнения: построения и перестроение в шахматном порядке, построение «врассыпную», «воротца»;
- понятия «круг», «линия»;
- основные элементы танца: ковырялочка, переменный шаг, простой хороводный шаг, шаг вальса, шаг полонеза, шаг польки, разновидности поклонов в русском танце, положение рук, корпуса, головы в парном танце.
- позиции рук и ног.

Обучающиеся будут владеть специальной терминологией:

- I, II, III, IV, V - позиции ног;
- I, II, III – позиции рук;
- упражнения стретчинга;
- ритмопластика;
- партерная гимнастика;
- реверанс (упрощенная форма).

Обучающиеся будут уметь:

- выполнять основные коллективно-порядковые упражнения: построения и перестроение в шахматном порядке, построение «врассыпную», «воротца», круг, линия;
- выполнять основные элементы танца: ковырялочка, переменный шаг, простой хороводный шаг, шаг вальса, шаг полонеза, шаг польки, разновидности поклонов в русском танце, положение рук, корпуса, головы в парном танце.
- выполнять позиции рук и ног.

Способы проверки результатов освоения программы.

Проверка результатов освоения программы осуществляется посредством комплексной диагностики качества освоения содержания дополнительной образовательной программы. Диагностика проводится в середине и конце учебного года с помощью соответствующих содержанию программы методов:

1. Беседа, блиц-опрос.
2. Наблюдение.
3. Тестирование.
4. Выполнение творческих заданий.

Данные фиксируются в карточке учета результатов обучения по дополнительной образовательной программе

№	Фамилия, имя	конец 1 полугодия	Конец учебного года
---	--------------	-------------------	---------------------

п/п	учащегося	Теоретические знания	Владение специальной терминологией	Практические умения и навыки	Теоретические знания	Владение специальной терминологией	Практические умения и навыки
1.							
2.							
3.							

Условные обозначения для заполнения карточки учета результатов обучения по дополнительной образовательной программе.

Показатели	Степень выраженности освоения программы	Условные обозначения
Теоретические знания, предусмотренные программой	Минимальный уровень: ребенок владеет менее чем $\frac{1}{2}$ объема знаний, предусмотренных программой.	М
	Средний уровень: объем усвоенных знаний составляет более $\frac{1}{2}$.	С
	Максимальный уровень: освоен практически весь объем знаний, предусмотренных программой.	В
Владение специальной терминологией	Минимальный уровень: ребенок как правило, избегает употреблять специальные термины.	М
	Средний уровень: ребенок сочетает специальную терминологию с бытовой.	С
	Максимальный уровень: специальные термины употребляет осознанно и в их полном соответствии с содержанием.	В
Практические умения и навыки, предусмотренные программой	Минимальный уровень: ребенок овладел менее чем $\frac{1}{2}$ предусмотренных умений и навыков;	М
	Средний уровень: объем усвоенных умений и навыков составляет более $\frac{1}{2}$.	С
	Максимальный уровень: ребенок овладел практически всеми умениями и навыками, предусмотренными программой.	В

Кроме комплексной диагностики, уровень освоения программы выявляется участием детей в выставках, конкурсах, мероприятиях различного уровня: школьный, районный, городской, областной, всероссийский, международный. Результаты участия обучающихся в конкурсах отражаются в полугодовых отчетах о работе педагога, реализующего программу.

Учебно-тематический план (на 36 часов в год).

№ п/п	Название темы	Кол-во часов		
		Всего	Теоретические	Практические
1.	Коллективно-порядковые и ритмические упражнения.	6	3	3
2.	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Тренаж как постепенный разогрев мышц.	5	2	3
3.	Игропластика.	5	2	3
4.	Изучение элементов классического, народного, бального танцев. Танцевальные композиции.	18	5	13
5.	Итоговые уроки.	2		2
	Итого	36	12	24

Поурочное планирование (на 36 часов в год).

№ п/п	Наименование тем	Часы
1	Вводное занятие. Беседа о технике безопасности на уроках. Простейшие построения. Колонна. В колонну по трое в движении с одновременным поворотом в сцеплении за руки. Размыкание по ориентирам.	1
2	Понятие «круг», «линия». Перестроения из линии (линии) в круг и наоборот. Движения по кругу: направления против и по часовой стрелке. Сужение и расширение круга.	1
3	Ходьба с носка, на полупальцах, с высоким подниманием колена вперёд.	1
4	Бег на полупальцах, с высоким подниманием ног назад, колена вперёд.	1
5	Прямые перестроения и перестроения в шахматном порядке. Построения «врассыпную», «воротце».	1
6	Шаг с притопом. Притопы. Хлопки с притопами.	1
7	Упражнения для головы и корпуса.	1
8	Упражнения для ног.	1
9	Прыжковые движения (подпрыгивание на двух ногах; подскоки с ноги на ногу; прыжки, выбрасывая ногу вперёд и назад).	1

10	Начало и окончание движения вместе с музыкой. Понятие о музыкальном вступлении. Остановка после бега, шага, движения.	1
11	Знакомство с темпами (быстрый, медленный, умеренный) и разнообразными динамическими оттенками музыки (очень тихо, тихо, умеренно, быстро, громко, очень громко). Ходьба, бег, движения в различных темпах, с различной силой, амплитудой в зависимости от динамических оттенков музыки.	1
12	Позиции рук.	1
13	Позиции ног.	1
14	Игропластика.	1
15	Контрольный урок.	1
16	Ковырялочка.	1
17	Переменный шаг.	1
18	Постановка корпуса. Положения и движения головы, сопровождающие движения рук. Упражнения на выразительность рук.	1 1
19	Игропластика.	1
20	Понятие «такт», «затакт» Шаги, притопы, хлопки в такт и из-за такта музыки, исполняемых в такт и из-за такта музыки. Сочетание движений,	1
21	Игропластика.	1
22	Простой хороводный шаг.	1
23	Положение рук в русском танце (комбинированные положения рук, различные скрещивания рук, раскрытие рук в сторону, взмахи и т.д.).	1
24	Разновидности поклонов в русском танце.	1
25	Игропластика.	1
26	Приглашение к танцу (поклон для мальчиков с шагом в сторону, поклон для девочек — упрощённая форма реверанса).	1
27	Шаг вальса.	1
28	Шаг полонеза.	1
29	Положение рук, корпуса, головы в парном танце.	1
30	Шаг польки.	1
31	Полька.	2
32	Игропластика.	1
33	Танцевальные композиции.	1
34	Танцевальные композиции.	1
35	Контрольный урок. Подведение итогов.	1
	Итого	36

Программное содержание курса.

Тема № 1. Коллективно-порядковые и ритмические упражнения.

Содержание материала: раздел «Коллективно-порядковые и ритмические упражнения» является основой для развития чувства ритма и двигательных способностей учащихся, позволяющих свободно, красиво и координационно правильно выполнять движения под музыку, соответственно её структурным особенностям, характеру, метру, ритму, темпу и другим средствам музыкальной выразительности.

Учащиеся знакомятся с такими понятиями, как круг, линия, шеренга, колонна, змейка, спираль, интервал, дистанция; учатся делать прямые перестроения и перестроения в шахматном порядке; построения «врассыпную», «воротце».

1. Простейшие построения. Колонна. В колонну по одному, парами. В колонну по трое в движении с одновременным поворотом в сцеплении за руки. Размыкание по ориентирам.

2. Понятие «круг», «линия». Перестроение из линии (линий) в круг и наоборот. Движения по кругу: направления против и по часовой стрелке. Сужение и расширение круга.

3. Прямые перестроения и перестроения в шахматном порядке. Построения «врассыпную», «воротце».

4. Начало и окончание движений вместе с музыкой. Понятие о музыкальном вступлении. Остановка после бега, шага, движения.

5. Знакомство с темпами (быстрый, медленный, умеренный) и разнообразными динамическими оттенками музыки (очень тихо, тихо, умеренно, быстро, громко, очень громко). Ходьба, бег, движения в различных темпах, с различной силой, амплитудой в зависимости от динамических оттенков музыки.

6. Понятие «такт», «затакт». Шаги, притопы, хлопки в такт и из-за такта музыки. Сочетание движений, исполняемых в такт и из-за такта музыки.

Формы и методы обучения: слушание музыки, показ педагогом упражнений, рассказ, демонстрация иллюстраций, упражнения обучающихся.

Тема № 2. Общеразвивающие упражнения. Разминка. Тренаж как постепенный разогрев мышц.

Содержание материала: в этот раздел вводятся упражнения, которые нужны для развития тела, для укрепления мышц шеи, для подвижности суставов позвоночника, для укрепления мышц ног, для повышения гибкости суставов, улучшения эластичности стопы. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.

1. Ходьба с носка, на полупальцах, с высоким подниманием колена вперёд.

2. Бег на полупальцах, с высоким подниманием ног назад. Колена вперёд. Подскоки.

3. Упражнения для головы и корпуса.

4. Упражнения для ног.

5. Прыжковые движения (подпрыгивание на 2-х ногах, подскоки с ноги на ногу, прыжки, выбрасывая ногу вперёд и назад).

Формы и методы обучения: показ педагогом упражнений, рассказ, демонстрация иллюстраций, упражнения обучающихся.

Тема № 3. Игропластика.

Содержание материала: этот раздел основывается на нетрадиционной методике развития мышечной силы и гибкости учащихся. Здесь используются элементы гимнастических движений и упражнения стретчинга, выполняемые в игровой сюжетной форме.

Использование данных упражнений, кроме радостного настроения и мышечной нагрузки, дают возможность ребёнку вволю покричать, погримасничать, свободно выражая свои эмоции, обретая умиротворённость, открытость и внутреннюю свободу.

1. Специальные упражнения для развития мышечной силы и гибкость в образных и игровых двигательных действиях и заданиях (партерная гимнастика).

2. Ритмопластика на середине зала (по заданию учителя).

Формы и методы обучения: слушание музыки, игровые задания, самостоятельные пластические этюды обучающихся.

Тема № 4. Изучение элементов классического, народного, бального танцев. Танцевальные композиции.

Содержание материала: в этот раздел вводятся основные элементы классического танца: позиции ног, рук, постановка корпуса, положения и движения головы, сопровождающие движения рук, необходимые для приобретения лёгкости, танцевальности, грациозности.

В раздел входит изучение элементов русского танца, бального танца, стиля, характера и манеры исполнения. Развитие навыков выразительного исполнения на основе изученных элементов.

Раздел предусматривает изучение движений в парном танце. Изучение основных положений рук, корпуса, головы в парном танце.

1. Позиции рук.

2. Позиции ног.

3. Постановка корпуса. Положения и движения головы, сопровождающие движения рук. Упражнения на выразительность рук.

4. Шаг с притопом. Притопы. Хлопки с притопами.

5. Ковырялочка.

6. Простой хороводный шаг.

7. Положение рук в русском танце (комбинированные положения рук, различные скрещивания рук, раскрытие рук в сторону, взмахи и т.д.).

8. Разновидности поклонов в русском танце.

9. Переменный шаг.

10. Шаг вальса.

11. Шаг полонеза.

12. Шаг польки.

13. Приглашение к танцу (поклон для мальчиков с шагом в сторону, поклон для девочек — упрощенная форма реверанса).

14. Положения рук, корпуса, головы в парном танце.

15. Полька.

16. Танцевальные композиции.

Формы и методы обучения: слушание музыки, показ педагогом упражнений, рассказ, демонстрация иллюстраций, упражнения обучающихся.

Тема № 5. Итоговые уроки.

Содержание материала: проводятся для определения уровня усвоения программы, приобретённых учащимися знаний, умений и навыков.

Формы и методы обучения: танцевальные этюды на основе изученных элементов.

Литература.

1. А. Копорова «Танец и ритмика в начальной школе».
2. С. Руднева. Э.Фиги Ритмика. «Музыкальное движение».
3. Ж. Фирилева, Е. Сайкина «Са-Фи-Дансе». Танцевально-игровая гимнастика для детей.
4. Р. Череховская «Танцевать могут все».

Методическое обеспечение программы

Для успешного выполнения целей и задач программы используется: магнитофон для музыкального оформления и проведения занятия; аудиокассеты с записями различных музыкальных произведений (русская народная музыка, ритмическая, классическая и т.д.)

С целью закрепления, уточнения полученных знаний по ритмике и танцу используются иллюстрации, зарисовки из книг, схемы, буклеты, открытки (Ткаченко «Народный танец», Лопухов, Ширяев, Бочаров «Основы характерного танца», Пасютинская «Волшебный мир танца», Хелен Идом и Николя Кэтрэк «Хочу танцевать», Поэль Карн «Младшая муза»).

Для творческого развития обучающихся, развития их фантазии, воображения создаются различные игровые ситуации, задания, игры.

