

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
детский оздоровительно-образовательный центр

Принята на заседании
педагогического совета МАУДО ДООЦ
Протокол № 3 от 24.06.2024 г.

Утверждаю:
Директор МАУДО ДООЦ
С.Б. Еремеев
Приказ № 59-д от 25.06.2024 г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
художественной направленности
«Ритмика»**

Возраст обучающихся: 5-7 лет
Срок реализации: 2 года

Автор-составитель: Нестерова О.В.,
педагог дополнительного образования

г. Карпинск
2024 г

Пояснительная записка.

Программа «Ритмика» составлена в соответствии с нормативными правовыми актами и государственными программными документами:

- Федеральный Закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ);
- Федеральный закон Российской Федерации от 14.07. 2022 № 295-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.);
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;
- Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" (далее – СанПиН);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. № 2 "Об утверждении санитарных правил и норм»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 "Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых";
-

- Письмо Минобрнауки России № 09-3242 от 18.11.2015 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);
- Письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 № АК-2563/05 "О методических рекомендациях" (вместе с "Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ".
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 28 октября 2015 г. № 08-1786 «О рабочих программах учебных предметов».
- Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 30.03.2018 г. № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года».
- Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 29.06.2023 г. № 785-Д «Об утверждении Требований к условиям и порядку оказания государственной услуги в социальной сфере;
- Устав и локальные акты МАУДО ДООЦ.

Направленность программы – художественная.

Актуальность программы

Программа соответствует нормативно-правовым актам и документам потребностям региона, детей и родителей, ее актуальность заключается:

- в формировании здоровой, физически развитой личности;
- в развитии творческих способностей, креативности, мобильности у детей дошкольного возраста.

Отличительные особенности программы

Программа «Ритмика» ориентирована на реализацию интересов детей в сфере хореографического искусства. Направлена на формирование

познавательной мотивации, определяющей установку на продолжение образования, приобретение опыта продуктивной творческой деятельности, учитывает психологические и возрастные особенности детей дошкольного возраста.

Адресат программы: дошкольники 5-7 лет.

Возрастные особенности детей группы 5-7 лет.

Отличительной чертой детей дошкольного возраста является открытость, послушание и исполнительность.

Организуя занятия необходимо уделять внимание физиологическим особенностям ребенка. Необходимо активизировать работу по развитию специальных физических качеств, особенно ловкости, гибкости. Похвала, подбадривание, различные виды поощрений просто необходимы для детей этого возраста. В работе с детьми 5-7 лет игра является ведущим и основным видом деятельности.

Условия приема: Набор обучающихся в группы ведется с учетом их возраста.

Принципы формирования учебных групп:

Группа первого года обучения - дети 5-6 лет, второго года обучения - дети 6-7 лет. Число одновременно обучающихся в группе 12-15 человек.

Режим занятий:

Продолжительность одного академического часа – 30 минут.

Перерыв между учебными занятиями – 10 минут

Общее количество часов в неделю – 4 часа.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа

Объем и срок освоения программы

Объем программы 304 часа.

Программа рассчитана на 2 года обучения

1 год обучения: 152 часа (38 недель) в год

2 год обучения: 152 часа (38 недель) в год

Формы обучения: очная

Особенности организации образовательного процесса.

Форма реализации образовательной программы: традиционная модель реализации программы, которая представляет собой последовательность освоения содержания в течение одного или нескольких лет в одной образовательной организации.

Перечень форм обучения: фронтальная, индивидуальная, индивидуально-групповая, групповая, с использованием дистанционных технологий.

Перечень видов занятий: групповые упражнения и занятия, практические занятия.

Перечень форм подведения итогов реализации программы: открытое занятие, творческий отчет, концерт.

В случае необходимости в программу могут быть внесены изменения и дополнения. Порядок и регламент дополнительной корректировки образовательной программы указан в Рабочей программе педагога.

Цель и задачи программы

Цель программы «Ритмика»: начальное музыкально-ритмическое и физическое развитие детей, создание условий для выявления интереса и способностей детей к танцу

Задачи программы:

Обучающие задачи: обеспечить в ходе выполнения заданий усвоение музыкально-ритмических движений; закрепить умения выполнять музыкально-ритмические движения.

Развивающие задачи: способствовать развитию волевых качеств личности (настойчивости, целеустремленности); развитию творческих способностей (фантазии, воображения).

Воспитательные: воспитать ответственность и добросовестное отношение к начатому делу; формировать культуру общения и поведения в социуме посредством общения в группах при обучении.

Планируемые результаты.

Метапредметные, личностные и предметные результаты, которые приобретут обучающиеся по итогам освоения программы.

Метапредметными результатами изучения ритмики являются освоенные способы деятельности, применимые при решении проблем в реальных жизненных ситуациях:

- умение участвовать в танцевальной жизни объединения и продуктивно сотрудничать со сверстниками при решении различных задач;

Учащиеся научатся:

- находить ассоциативные связи между художественными образами в танце и других видов искусства;
- передавать свои впечатления в устной форме.

Личностными результатами изучения ритмики являются:

- реализация творческого потенциала в процессе коллективного (или индивидуального) исполнения танцевальных образов;
- развитие творческих способностей;
- развитие интеллектуальных способностей, приобретение интеллектуальных знаний;

Учащиеся научатся:

- проявлять творческую инициативу в различных сферах художественно-творческой деятельности, в танцевально-эстетической жизни класса (музыкальные вечера, концерты).

Предметными результатами занятий являются:

- устойчивый интерес к различным видам музыкально-творческой деятельности;
- знание основных закономерностей ритмики, умения и навыки в различных видах учебно-творческой деятельности.

Учащиеся научатся:

- понимать роль музыкально-ритмических движений в жизни человека;

- эмоционально воспринимать ритмические движения;
- исполнять изученные танцевальные комбинации;
- участвовать в концертном исполнении танцевального репертуара класса.

Требования к знаниям и умениям, которые должен приобрести обучающийся в процессе занятий по программе.

Изучив данный курс, обучающиеся должны знать:

- назначение отдельных упражнений танцевально-ритмической гимнастики;
- правила безопасности при занятиях физическими упражнениями;
- итоговые танцевальные композиции.

Изучив данный курс, обучающиеся должны уметь:

- выполнять комплексы упражнений под музыку;
- реагировать на начало и конец музыки;
- ритмично двигаться в различных музыкальных темпах;
- координировать свои движения.

Содержание программы

Учебный план

1 год обучения

№	Тема	Количество часов			
		Всего	Теория	Практика	Формы контроля
1	Танцевально-ритмическая гимнастика	42	4	38	Открытое занятие
2	Основы партерной гимнастики	44	6	38	Открытое занятие
3	Музыкально-подвижные игры	36	4	32	Открытое занятие

4	Танцевальные движения	30	4	26	Открытое занятие
	Итого	152	18	134	

Учебный план

2 год обучения

№	Тема	Количество часов			
		Всего	Теория	Практика	Формы контроля
1	Танцевально-ритмическая гимнастика	36	4	32	Открытое занятие
2	Партерная гимнастика	36	4	32	Открытое занятие
3	Постановка корпуса	6	1	5	Открытое занятие
4	Музыкально-подвижные игры	20	2	18	Открытое занятие
5	Танцевальные движения	20	2	18	Открытое занятие
6	Ритмические танцы	34	2	32	Открытое занятие, концерт
	Итого	152	15	137	

Содержание учебного плана

1 год обучения

1. Танцевально-ритмическая гимнастика

Теория: назначение ритмической гимнастики

Практика: выполнение комплекса упражнений под музыку

1. Упражнения стоя на различные группы мышц.



2. Бег и прыжки.
3. Упражнения сидя, лежа.
4. Упражнения на расслабление.

2. Основы партерной гимнастики

Теория: назначение и правила выполнения упражнений

Практика: выполнение упражнений

а) упражнения для рук: «Шарик», «Весы», «Змейка», «Замок», «Буратино»

б) упражнения для спины: «Лодочка», «Качелька», «Кошечка», «Лягушка», «Мост»

в) упражнения для стоп: «Педальки», «Утюжок», «Дотянись до солнышка»

г) упражнения для ног: «Бабочка», «Ножницы», «Зайчик», «Кузнечик», «Коленки улыбаются», «Шпагат».

д) упражнения для брюшного пресса: «Жучки», «Велосипед»

3. Музыкально-подвижные игры

Теория: объяснение правила игры

Практика: выполнение игровых движений.

«Спрячемся от дождика» - на развитие стопы.

«Займи место» - на ориентировку в пространстве.

«Цветочек» - на постановку корпуса.

«Поймай шарик» - на постановку рук.

«Ласточка» - на развитие равновесия.

«Домик» - на растяжку корпуса.

Работа над образами: «Мишка», «Заяц», «Лиса», «Лошадь», «Петух».

4. Танцевальные движения.

Теория: правила выполнения движений

Практика: разучивание танцевальных движений под музыкальное сопровождение.

а) приставные шаги вперед, в сторону, назад.

•

- б) подскоки.
- в) боковой галоп.
- г) шаг с оттягиванием носка.
- д) бег с подъёмом ног, согнутых в коленях вперёд и назад.

2 год обучения

1. Танцевально-ритмическая гимнастика

Теория: назначение ритмической гимнастики

Практика: выполнение комплекса упражнений под музыку

1. Упражнения стоя на различные группы мышц.
2. Бег и прыжки.
3. Упражнения сидя, лежа.
4. Упражнения на расслабление.

2. Партерная гимнастика.

Закрепление и совершенствование упражнений первого года обучения.

Развитие у ребенка навыков владения своим телом. Повторение и совершенствование упражнений сидя. Совершенствование упражнений лежа на спине для натяжения мышц ног. Совершенствование упражнений лежа на животе для силы мышц спины, для гибкости спины.

Теория: назначение и правила выполнения упражнений

Практика: выполнение упражнений

- а) упражнения для рук: «Шарик», «Весы», «Змейка», «Замок».
- б) упражнения для спины: «Лодочка», «Качелька», «Кошечка», «Лягушка», «Мост»
- в) упражнения для стоп: «Педальки», «Утюжок»
- г) упражнения для ног: «Бабочка», «Ножницы», «Зайчик», «Кузнечик», «Коленки улыбаются», «Шпагат».
- д) упражнения для брюшного пресса: «Жучки», «Велосипед»

3. Постановка корпуса.

Теория: правила выполнения движений

Практика: выполнение упражнений.

а) изучение позиций ног: 1,2,3,4,

б) изучение позиций рук: подготовительная,1,2,3,

4. Музыкально-подвижные игры.

Теория: объяснение правила игры

Практика: выполнение игровых движений.

а) танцевально-игровые, сюжетно-ролевые этюды: «ладошки», «грибы», «зайчики», «валенки».

б) игра «Прими позицию» (на закрепление позиций ног)

в) игра «Поймай шарик» (на закрепление позиций рук)

5. Танцевальные движения.

Теория: правила выполнения движений

Практика: выполнение танцевальных движений под музыкальное сопровождение.

а) шаг с носка, с высоким коленом, на полу пальцах;

б) подскоки;

в) боковой галоп;

г) шаг польки;

д) бег на полу пальцах в продвижении вперед, с высоким коленом, с захлестыванием ног назад, выбрасывая ноги вперед.

6. Ритмические танцы.

Теория: правила выполнения движений

Практика: разучивание танцевальных движений под музыкальное сопровождение и отработка четкости движений.

а) танец с фитболом

б) танец «Дружба»

Календарный учебный график

№	Основные характеристики образовательного процесса	
1	Количество учебных недель	38
2	Количество учебных дней	76
3	Количество часов в неделю	4
4	Количество часов	152
5	Недель в 1 полугодии	18
6	Недель во 2 полугодии	20
7	Начало занятий	2 сентября
8	Каникулы	
9	Выходные дни	31 декабря-9 января
10	Окончание учебного года	30 мая

Условия реализации программы.

Материально – техническое обеспечение программы:

- музыкальный центр;
- коврики;
- аудио материалы с фонограммами;

Информационное обеспечение:

- вспомогательная литература;
- папка с разработками теоретических материалов по темам программы;
- схемы выполнения упражнений.

Кадровое обеспечение:

•

Педагог дополнительного образования.

Методическое обеспечение:

№	Название темы, раздела	Материально-техническое оснащение, дидактико-методический материал	Формы, методы, приемы обучения. Педагогические технологии	Формы учебного занятия
1	Танцевально-ритмическая гимнастика	Музыкальное сопровождение, коврики	Практические занятия,	Групповая тренировка
2	Партерная гимнастика	Музыкальное сопровождение, коврики, схемы упражнений	Практические занятия	Групповая тренировка
3	Постановка корпуса	Музыкальное сопровождение, схемы упражнений	Практические занятия	Групповая тренировка
4	Музыкально-подвижные игры	Музыкальное сопровождение	Практические занятия	Групповая тренировка
5	Танцевальные движения	Музыкальное сопровождение	Практические занятия	Групповая тренировка
6	Ритмические танцы	Музыкальное сопровождение	Практические занятия	Групповая тренировка, концерт

Формы аттестации и оценочные материалы.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:

•

- диагностика, проводимая по окончании каждого занятия, усвоенных детьми умений и навыков, правильности выполнения учебного задания (справился или не справился);
- фото и видео;
- тестовый контроль;
- выполненная работа.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:

- открытый урок;
- концерт.

Оценочные материалы.

Диагностика

Мониторинг освоения детьми Программы проводится руководителем, 2 раза в год (в середине и в конце учебного года) и определяется с помощью устного опроса, тестирования, наблюдения.

Тестирование в совокупности с наблюдением педагога за обучающимися оценивается по трем уровням: высокий (В), средний уровень (С), низкий уровень (Н). В конце учебного года можно проследить динамику усвоения и успеваемости каждого обучающегося.

	Планируемые результаты	Критерии оценивания	Виды контроля	Диагностически инструментарий
Личностные результаты	- реализация творческого потенциала в процессе коллективного	Низкий уровень: интереса к творчеству не проявляет, пассивное участие в делах объединения	Контрольный урок, творческий отчет	Фото и видео; выполненная работа

	<p>(или индивидуально го) исполнения танцевальных композиций;</p> <p>- развитие творческих способностей;</p> <p>- развитие интеллектуальных способностей, приобретение интеллектуальных знаний;</p> <p><i>Учащиеся научатся:</i></p> <p>- проявлять творческую инициативу в различных сферах двигательной деятельности, в танцевально-эстетической жизни класса (музыкальные вечера,</p>	<p>Средний уровень: проявляет инициативу, может придумать интересные идеи. Есть положительный эмоциональный оклик на успехи свои и коллектива. Активное участие в делах объединения, учреждения.</p> <hr/> <p>Высокий уровень: вносит предложения по развитию деятельности объединения, легко быстро увлекается творческим делом, обладает оригинальностью мышления, воображением, способностью к рождению новых идей, активное участие в мероприятиях учреждения и на уровне города.</p>		<p>Наблюдение</p>
--	--	---	--	-------------------

	концерты)			
Метапредметные результаты	<p>- умение участвовать в танцевальной и физкультурно-оздоровительной жизни класса и продуктивно сотрудничать со сверстниками при решении различных задач;</p> <p><i>Учащиеся научатся:</i></p> <p>- находить ассоциативные связи между физическими упражнениями и художественными образами в танце;</p> <p>- передавать свои впечатления в устной форме.</p>	<p>Низкий уровень: социализация в коллективе, испытывает потребность в получении новых знаний,</p> <p>Средний уровень: Есть положительный эмоциональный оклик на успехи свои и коллектива; выражает свое эмоциональное состояние при помощи мимики, жестов, включаясь в художественный образ</p> <p>Высокий уровень: Развита эмоциональная выразительность жестов, мимики, высокий уровень включенности в художественный образ, ненасыщающая потребность в восприятии или исполнении произведений</p>	Контрольный урок, творческий отчет	Фото и видео; выполненная работа, Наблюдение

		искусства.		
Предметные результаты	<p>- устойчивый интерес к различным видам двигательной деятельности;</p> <p>- знание основных закономерностей спортивного танца, умения и навыки в различных видах учебно-творческой деятельности.</p> <p><i>Учащиеся научатся:</i></p> <p>- понимать роль здорового образа жизни в жизни человека;</p> <p>- эмоционально воспринимать спортивные движения;</p> <p>- исполнять изученные</p>	<p>Низкий уровень: нет устойчивой потребности, воспринимать, или исполнять движения, произведения искусства, пассивное участие в делах объединения.</p>	Контрольный урок, творческий отчет	Фото и видео; выполненная работа, Наблюдение
		<p>Средний уровень: интерес на уровне увлечения, поддерживается самостоятельно.</p> <p>Устойчивая мотивация, проявляет инициативу, может придумать интересные идеи. Есть устойчивая потребность в восприятии или исполнении произведений искусства. Активное участие в делах объединения, учреждения.</p>		
		<p>Высокий уровень: четко выраженные</p>		

	<p>танцевальные комбинации; - участвовать в концертном исполнении танцевального репертуара класса.</p>	<p>потребности, стремление глубоко изучить предмет. Развита эмоциональная выразительность жестов, мимики, высокий уровень включенности в художественный образ, ненасыщающая потребность в восприятии или исполнении произведений искусства.</p>		
--	--	---	--	--

Форма обучения: очная

Дидактические материалы:

- папка со схемами выполнения упражнений;
- папка с разработками теоретических материалов по темам программы.

Список литературы

- Бриске Э. Ритмика и танец. Ч. I,II. – Челябинск: ЧГИК, 1993.
- Барышникова Т. Азбука хореографии - М. Рольф,1999.
- Берзина Л. А.,Пеганов Ю. А. Позвоночник гибок - тело молодо – М. Советский спорт, 1991.
- Ерохина О.В. Школа танцев для детей - Ростов-на-Дону «Феникс», 2003.
- Зуев Е. И. Волшебная сила – растяжки - М. Советский спорт, 1990 .
- Ротерс Т. Т. Музыкально – ритмическое воспитание и художественная гимнастика - М. Просвещение, 1989

