

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Первомайский центр образования»

ПРИНЯТА:

на заседании
педагогического совета
протокол № 01
от «30»августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНА:

приказом
МБОУ «Первомайский ЦО»
приказ № 4- ОДО
от«31» августа 2023 г.

Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Ритмика»

Возраст детей: 5-7 лет

Срок реализации: 1 год

Автор: Головинова И.В.,
педагог дополнительного образования

п. Первомайское

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа "Ритмика" разработана в соответствии с документами:

- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» (Закон об образовании 2013 – Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”;
- Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ;
- Положением о дополнительных общеразвивающих программах, реализуемых в МБОУ «Первомайский ЦО».

По типу программа – общеразвивающая.

По виду программа - модифицированная.

Актуальность

Ритмика - это танцевальные упражнения под музыку, которые учат чувствовать ритм и гармонично развивают тело.

Ритмика способствует правильному физическому развитию и укреплению детского организма. Развивается эстетический вкус, культура поведения и общения, художественно - творческая и танцевальная способность, фантазия, память, обогащается кругозор. Соединение движения, музыки и игры, одновременно влияя на ребенка, формируют его эмоциональную сферу, координацию, музыкальность и артистичность, делают его движения естественными и красивыми.

В программу «Ритмика» включено большое количество игровых упражнений, которые придают занятиям увлекательную форму, дают простор творческой фантазии для детей.

На занятиях постоянно чередуются нагрузка и отдых, напряжение и расслабление.

Дети, танцуя в парах, учатся прислушиваться к мнению партнера, находить совместные решения, эффективные формы творческого общения, предотвращать неизбежные разногласия и конфликты мирным путем.

Педагогическая целесообразность

Педагогическая целесообразность программы "Ритмика" заключается в том, что в ней интегрированы такие направления, как ритмика, хореография, музыка, пластика, сценическое движение, даются детям в игровой форме и интересны для дошкольников. Дети заинтересованы в поиске новых импровизационных и игровых форм.

Цель: Формировать у дошкольников музыкально- ритмические и танцевально- творческие способности.

Задачи:

Обучающие:

- обучить детей танцевальным движениям;
- формировать умение слушать музыку, понимать ее настроение, передавать танцевальными движениями;
- формировать правильную постановку корпуса, рук, ног, головы;
- формировать умение ориентироваться в пространстве.

Развивающие:

- развить музыкальный слух и чувство ритма;
- развить творческие способности детей;
- развить воображение, фантазию.

Воспитательные:

- развить у детей самостоятельность, активность, коммуникативные способности;
- формировать нравственно- эстетические отношения между детьми и взрослыми;
- привить интерес к регулярным занятиям ритмикой.

Содержание данной программы организовано по **принципу дифференциации**, исходя из диагностики и стартовых возможностей обучающихся, в соответствии со следующими уровнями сложности:

1. *стартовый уровень;*
2. *базовый уровень;*
3. *продвинутый уровень.*

Организационно-педагогические условия реализации программы

Возраст детей, участвующих в реализации программы.

Программа «Ритмика» предназначена для детей старшего, подготовительного дошкольного возраста (5-7 лет). Набор детей свободный, принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний.

Сроки реализации и этапы обучения.

Программа рассчитана на 1 год обучения. Количество учебных недель – 36. Занятия в объединении проводятся в соответствии с расписанием занятий.

Общий объем учебных занятий – 72 академических часа (1 академический час равен 30 минутам).

Продолжительность и количество занятий в неделю.

2 раза по 1 академическому часу в неделю (по 30 минут).

Форма организации деятельности дошкольников на занятии – **подгрупповая, групповая.** Освоение программного материала происходит через теоретическую и практическую части. Занятие включает в себя организационную, теоретическую и практическую части. Организационный этап предполагает подготовку к работе, теоретическая часть отражает

необходимую информацию по теме. Основное время отводится на практические занятия.

Форма обучения - очная.

Формы проведения занятий:

- Фронтальная
- Работа в парах, тройках, малых группах
- Индивидуальная
- Выступление

Условно каждое занятие можно разделить на пять связанных между собой частей:

1. Вводная часть;
2. Количественно-порядковые и ритмические упражнения;
3. Упражнения для развития техники танца;
4. Элементы танца, танцевальные комбинации;
5. Заключительная часть.

Ожидаемые результаты и способы их проверки.

Личностные:

- внутренняя позиция дошкольника на уровне положительного отношения к занятиям, включающая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы;
- формирование учебно-познавательной мотивации и интерес к новому материалу и способам решения новой задачи;
- ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов;
- требованиям конкретной задачи, на понимание оценок педагогов, товарищей, родителей и других людей;
- способность к оценке своей деятельности;

- установка на здоровый образ жизни;
- чувство прекрасного и эстетические чувства

Метапредметные:

- принимать и сохранять задачу;
- учитывать выделенные педагогом ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с педагогом;
- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
- адекватно воспринимать предложения и оценку педагогов, товарищей, родителей и других людей.

Предметные:

после изучения программы учащиеся должны знать:

- правила техники безопасности во время занятий;
- ходить свободным шагом, держать дистанцию, знать характер музыки, темп, ритм, выполнять игровые и плясовые движения, выполнять движения после показа и по словесной инструкции педагога, начинать и заканчивать движения в соответствии со звучанием музыки;
- выполнять игровые и танцевальные движения;
- свободно двигаться под музыку;
- знать характер музыки: темп, ритм;

после изучения программы учащиеся должны уметь:

- формулировать задачу, ее конечную цель;
- прогнозировать результаты работы;
- планировать ход выполнения задания;
- рационально выполнять задание;
- работать в группе со сверстниками и взрослыми;
- справляться с заданиями, которые развивают специальную физическую подготовку (выносливость, осанку, гибкость, быстроту, уверенность);

- ориентироваться в пространстве;
- самостоятельно выполнять изученные элементы танца;
- технически грамотно исполнять композиции;
- ориентироваться в пространстве зала, выполнять построения и перестроения: в колонну, врассыпную и т.д.;
- соблюдать правила поведения на занятиях;
- под музыку приветствовать педагога, занимать правильное исходное положение;
- ходить и бегать по кругу с сохранением правильных дистанций.
- ритмично выполнять несложные движения руками и ногами;
- выполнять игровые и плясовые движения;
- начинать и заканчивать движения в соответствии со звучанием музыки.

Планируемые результаты и формы их проверки

Для оценки результативности освоения программы разработаны **фонды оценочных средств** (Приложение 1,2,3).

Оценивание результатов освоения программы осуществляется не в балловой системе, а в процентном соотношении усвоенного объема материала.

В соответствии с ПОЛОЖЕНИЕМ о формах, периодичности и порядке проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Первомайский центр образования» (МБОУ «Первомайский ЦО») отделения дополнительного образования (ОДО) (№ 105- ОД от 23.11.2018 г.) **результативность освоения программы оценивается по трем уровням:**

высокий уровень - успешное освоение обучающимся более 70% содержания образовательной программы, подлежащей аттестации.

средний уровень - успешное освоение обучающимся от 50% до 70% содержания образовательной программы.

низкий уровень - успешное освоение обучающимся менее 50% содержания образовательной программы.

Оценка усвоения программы производится на основе наблюдений за текущей работой обучающихся.

Начальный контроль— проводится в начале учебного года. Его цель – первоначальная оценка знаний и умений обучающихся.

Текущий контроль— в течение учебного года. Его цель – определить степень усвоения обучающимися учебного материала, подбор наиболее эффективных методов обучения.

Промежуточный /итоговый контроль— в середине и конце учебного года. Его цель – определить изменение уровня развития способностей обучающихся, получение сведений для совершенствования программы и методов обучения.

Уровни освоения программы – высокий, средний, низкий.

Образовательные результаты	Параметры	Критерии	Показатели	Методики
Личностные: навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми в танцевальной деятельности	Умение работать в команде	Умение исполнять различные танцевальные движения в составе команды	Самостоятельно • распределение функций участников группы при планировании танцевальных композиций; выполнение части танцевальных композиций в соответствии с распределенным и функциями	Наблюдение за обучающимися во время выполнения танцевальных движений
Метапредметные формирование готовности обучающихся к целенаправленной танцевальной деятельности	Умение планировать и осуществлять двигательную деятельность	Самостоятельно при выполнении упражнений.	Самостоятельно (или в составе группы) • принимать активное участие в выполнении упражнений выступление перед другими участниками группы	Наблюдение за обучающимися в ходе выполнения танцевальных движений
Предметные	Формирование знаний и умений для создания танца	Выполнение упражнений и творческих заданий	Свободное использование всех танцевальных элементов	Наблюдение за обучающимися при выполнении заданий.

	Формирование знаний в выполнении комплексов зарядки	Выполнение упражнений и самостоятельных работ, ответы на вопросы.	Применение различных видов танцевальных шагов	Выполнение упражнений (в группе и самостоятельное)
	Работа по мини- танцам	Выполнение упражнений и творческих работ.	Умение правильно использовать танцевальные связки.	Анализ выполнения упражнений и творческих работ.
	флешмоб	Выполнение упражнений и творческих заданий	Свободно выполнять любые движения под музыку	Наблюдение за обучающимися при выполнении заданий. Анализ выполнения упражнений и творческих работ.

Формы подведения итогов реализации программы

Итоги образовательного процесса проводятся на открытых занятиях и на выступлениях дошкольников на различных мероприятиях.

Учебно-тематический план

№ п. п.	ТЕМА	Теория	Практика	Всего	Формы текущего контроля и промежуточной аттестации
1	Вводное занятие: беседа. Техника безопасности.	1		1	Устный опрос
2	Теоретическая подготовка: линия танца, направления движения, позиция корпуса.	1	4	5	Самостоятельное выполнение, педагогическое наблюдение
3	Ориентирование в зале.	1	1	2	Самостоятельное выполнение, педагогическое наблюдение
4	Разминка.	1	8	9	Самостоятельное выполнение,

					педагогическое наблюдение
5	Ритмическое восприятие, азбука музыкального движения.	1	3	4	Самостоятельное выполнение, педагогическое наблюдение
6	Пластика тела, осанка.	1	9	10	Самостоятельное выполнение, педагогическое наблюдение
7	Танцевально-ритмическая гимнастика (ОРУ, виды шага, бега, позиции).	2	21	23	Самостоятельное выполнение, педагогическое наблюдение
8	Диско-танцы	2	15	17	Самостоятельное выполнение, педагогическое наблюдение
9	Итоговое занятие. Открытый урок.		1	1	Самостоятельное выполнение, педагогическое наблюдение
	ИТОГО:	10	62	72	

Содержание изучаемого курса

Тема 1. Вводное занятие: беседа. Техника безопасности.

Теория: Беседа, показ фото- материалов (основные позиции рук и ног). Техника безопасности. Знакомство с устройством зала. Познакомить детей с правилами поведения в зале, с формой одежды.

Тема 2. Теоретическая подготовка: линия танца, направления движения, позиция корпуса.

Теория: Задачи на учебный год. Познакомить с положением и движениями ног, линией танца, направлением движения в танцах, позицией корпуса.

Практика: положение линии танца, направления движений в танцах, позиции корпуса, шаги с продвижением по залу.

Тема 3. Ориентирование в зале:

Теория: - понятие линии танца, как проходит линия танца; умение ориентироваться в зале.

Практика: - свободное размещение по залу, пары, тройки;

- шаги с продвижением вперед и назад.

Тема 4. Разминка.

Теория: -положение головы, корпуса, рук и ног во время исполнения простейших движений; разминка делится на две части- общеразогревающая (ходьба, медленный бег) и специальная (общеразвивающие упражнения на все группы мышц).

Практика:

- бодрый и спокойный шаг, легкий бег, ходьба на носках и пятках;
- шаг с носка, прямой галоп, боковой галоп;
 - упражнения для мышц шеи и верхнего плечевого пояса;
 - упражнения для ног;
 - упражнения для развития плавности движений рук;
 - тренировочные упражнения;
 - минутка релаксации.

Тема 5. Ритмическое восприятие, азбука музыкального движения.

Теория: - понятия ритм и музыкальность;

Практика: - упражнения, направленные на развитие чувства ритма у ребенка (хлопки под музыку, четкое выстукивание ударов, выстукивание различных ритмических комбинаций).

Тема 6. Пластика тела, осанка.

Теория: - положение корпуса для танцевальных движений; пластичность движений.

Практика: - позиции ног;

- танцевальная комбинация, основанная на элементах композиции "Осенний парк";
 - перекат стопы;
 - приветствие партнеров (поклон и реверанс);
 - положения и движение рук, переводы рук из одного положения в другое;
 - простой шаг с притопом;
 - хлопки в ладоши- двойные, тройные;
 - фигура «Правый поворот»;
 - фигура «Бабочка»;
 - руки перед грудью- "полочка";
 - фигура «Лодочка»;
 - движения в паре: (мальчик) присед на одно колено, (девочка) легкий бег вокруг мальчика;
 - движения в паре: боковой галоп вправо, влево, легкое покачивание друг к другу;
 - простейшие вариации.

Тема 7. Теория: Танцевально-ритмическая гимнастика (ОРУ, виды шага, бега, позиции).

- музыкально-ритмические композиции; чувство ритма; виды шага, бега; позиции корпуса и ног.

Практика: - дыхательная гимнастика;

- музыкальные игры;

-ОРУ;

-виды бега, шагов.

Тема 8. Диско-танцы:

Теория: - знакомство с видами танцев, просмотр видеозаписей, показ элементов.

Практика: - движение ног и рук. разучивание элементов.

Тема 9. Итоговое занятие. Открытый урок.

Практика: - выступление.

№ п/п	Раздел Тема	Форма занятий	Приемы и методы	Дидактиче ский материал и ТСО	Форма подведения итогов
1	Вводное занятие: беседа. ТБ.	Очное традиционное	Рассказ, беседа, иллюстрация Методы: словесный, наглядный, объяснительно- иллюстративный	Использовани е наглядностей, аудиоаппарат ура	Устный опрос
2	Теоретическая подготовка: линия танца, направления движения, позиция корпуса.	Очное Традиционное (групповая, подгрупповая)	Объяснение, наглядный (показ), упражнение Методы: словесный, наглядный, объяснительно- иллюстративный, практический	Зал для занятий, музыкальный центр	Самостоятельное выполнение, педагогическое наблюдение
3	Ориентирование в зале.	Традиционное (групповая), индивидуальн ая	Устное изложение, беседа Методы: словесный, наглядный, объяснительно-	Зал для занятий, музыкальный центр	Самостоятельное выполнение, педагогическое наблюдение

			иллюстративный, практический		
4	Разминка.	Очное	наглядно- слуховой прием словесный комментарий педагога по ходу исполнения Методы: словесный, наглядный, объяснительно- иллюстративный, практический	Спортивный зал, музыкальный зал, музыкальный центр	Самостоятельное выполнение, педагогическое наблюдение
5	Ритмическое восприятие, азбука музыкального движения.	Очное	Образный показ педагога подражание образам окружающей действительности объяснение анализ и обсуждение Методы: словесный, наглядный, объяснительно- иллюстративный, практический	Зал для занятий, музыкальный центр	Самостоятельное выполнение, педагогическое наблюдение
6	Пластика тела, осанка.	Очное	Использование ассоциаций- образов Методы: словесный, наглядный, объяснительно- иллюстративный, практический	Зал для занятий, музыкальный центр	Самостоятельное выполнение, педагогическое наблюдение
7	Танцевально- ритмическая гимнастика (ОРУ, виды шага, бега, позиции).	Очное	Прием пространственной ориентации Методы: словесный, наглядный, объяснительно- иллюстративный,	Зал для занятий, музыкальный центр	Самостоятельное выполнение, педагогическое наблюдение

			практический		
8	Диско-танцы	Очное	Танцевальная импровизация развитие основных пластических линий Методы: словесный, наглядный, объяснительно-иллюстративный, практический	Зал для занятий, музыкальный центр	Самостоятельное выполнение, педагогическое наблюдение
9	Итоговое занятие. Открытый урок.	Очная	Методы: наглядный, практический	Зал для занятий, музыкальный центр	Самостоятельное выполнение, педагогическое наблюдение

Материально – техническое обеспечение

- Спортивный зал
- ПК
- Мультимедийный проектор
- Спортивный инвентарь

Список литературы

Для педагога:

1. Алекс Мур, «Пересмотренная техника детских танцев», Москва, Санкт-Петербург, 1993г.
2. Комплексная программа Азовой Н.М., педагога-хореографа МАОУ «Средняя общеобразовательная школа №2» муниципального образования «Лениногорский муниципальный район» Республики Татарстан.

3. Барышникова Т., «Азбука хореографии», Москва, 2000г.
4. Иванникова О., « Классические танцы. Танго и медленный вальс», Донецк, 2003г.
5. Кауль Н., «Как научиться танцевать". Ростов-на-Дону, 2004г.
6. Пуртова Т.В., Беликова А.Н., Кветная О.В. Учите детей танцевать: Учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003.
7. Буц, Л.М. Для вас девочки/ Л.М. Буц – М. Физкультура и спорт. – 1988 г.
8. Крючек, Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий / Е.С. Крючек . – М.: Терра-Спор, Олимпия Пресс, 2001. – 64с.

Используемые видеоматериалы.

1. «Детские танцы» (учебное видео)
2. «Европейские вариации. Дети-1, Дети-2» (учебное видео А.Мельникова и И.Соломатиной)
3. «Линия танца» (учебный цикл Л.Плетнева, Т.Павловой)
4. «Семинар по спортивным танцам в г.Альметьевске»
5. «Танцуют дети» (соревнования в категории Дети-2)

Интернет - ресурсы

1. Сайт: esta.nm.ru/dance/fw.html
2. <http://chertkov.ucoz.ru/MetodMaterial/Muz/posobie.pdf>
3. <http://www.youtube.com/watch?v=GI37fUfGteY>
4. http://www.youtube.com/watch?v=Le16tzln_8Q

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

На занятиях как способы фиксации результатов используются диагностические карты, которые позволяют учесть не только различные танцевальные программы, а также:

- Знание схем и фигур
- Владение основными элементами техники
- Эмоциональная выразительность

Критерии оценки: техника и чистота исполнения.

Универсальными критериями оценки могут стать:

Низкий уровень освоения программы - Успешное освоение обучающимся менее 50% содержания образовательной программы (ребенок делает только часть движений в музыку без чистоты исполнения).

Средний уровень освоения программы - Успешное освоение обучающимся от 50% до 70% содержания образовательной программы (ребенок выполняет в музыку половину и более движений; но отсутствует чистота и резкость в движениях),

Высокий уровень освоения программы - Успешное освоение обучающимся более 70% содержания образовательной программы (точное исполнение фигур танца, все движения выполняются в темп музыки с нужной резкостью и четкостью).

Педагог на занятии методом наблюдения отслеживает выполнение каждого задания. Акцентируется внимание на правильности, чистоте и музыкальности исполнения. Критерии оценки также сводятся к выявлению уровня исполнения. Такая систематизация проверяемых знаний облегчает процесс обучения, воспитания и корректировки программы.

Диагностическая карта

№ п/ п	Ф.И. воспита нника	Комплекс ы упражнений	Танцевальные композиции			Коммуник абельност ь (отношени я в коллектив е)	Уровень освоения программ ы (высокий, средний, низкий)
			Знание шагов	Владение основны ми элемента ми техники	Эмоцион альная выразите льность		
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							

Анкетирование (опрос) - 1 полугодие

1. Техника безопасности на занятиях (в зале, во время тренировок)
2. Какие ты знаешь позиции рук?
3. Какие ты знаешь позиции ног?
4. Основные правила разминки
5. Назови упражнения для улучшения гибкости

Анкетирование (опрос) - 2 полугодие

1. Техника безопасности на занятиях (в зале, во время тренировок)
2. Как правильно держать корпус, при выполнении танцевальных композиций?
3. Какие ты знаешь общеразвивающие упражнения?
4. Зачем надо соблюдать режим дня?
5. Назови речевые упражнения

Критерии оценивания

Высокий уровень - Осмысленный, развернутый ответ на вопрос.

Средний уровень - Осмысленный, развернутый ответ на вопрос, с небольшими недочетами.

Низкий уровень- неграмотный ответ, непонимание материала.

Календарный учебный график на 2023 -2024 учебный год

1. Продолжительность учебного года:

- начало учебного года 01 сентября;
- окончание учебного года – 31 мая.

2. Количество учебных недель – 36.

Каникулы:

- 30.10.2023г. - 05.11.2023 г. (9 календарных дней)
- 31.12.2023 г. - 08.01.2024 г. (9 календарных дней)
- 25.03.2024 г. – 02.04.2024 г. (9 календарных дней)

3. Занятия в объединении проводятся в соответствии с расписанием занятий.

Общий объем учебных занятий:

72 академических часа (1 академический час равен 30 минутам).

4. Продолжительность и количество занятий в неделю.

2 раза по 1 академическому часу в неделю (по 30 минут).