

Структурное подразделение дополнительного образования детей
Центр детского творчества государственного бюджетного
общеобразовательного учреждения Самарской области средней
общеобразовательной школы пос. Кинельский
муниципального района Кинельский Самарской области

УТВЕРЖДАЮ
Начальник СП ДОД ЦДТ
_____ Петрухина О.А.
« ____ » _____ 2020 г.
Программа принята на основании
решения методического совета
протокол № _____
от « ____ » _____ 2020 г.

Дополнительная общеобразовательная программа
«Ритмика»

Направленность – физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся 7 лет

Срок образования – 1 год

Разработчик: Филиппова М.А.,
педагог дополнительного образования

2020 год

Пояснительная записка.

Дополнительная общеобразовательная программа «Ритмика» относится к программам **физкультурно-спортивной направленности**.

Она ориентирована на музыкально-ритмическое воспитание детей младшего школьного возраста. Хореографическая азбука является первой ступенью в хореографическом образовании. Её освоение способствует формированию общей культуры детей, музыкального вкуса, навыков коллективного общения, развитию двигательного аппарата, мышления, фантазии, раскрытию индивидуальности. Программа «Ритмика» является *ознакомительной* для овладения другими хореографическими дисциплинами: «Классический танец», «Народный танец», «Эстрадный танец», «Современный танец».

Актуальность программы.

Ритмика – ритмика является дополнительным резервом двигательной активности детей, источником их здоровья, радости, повышения работоспособности, разрядки умственного и психического напряжения, а следовательно, одним из условий их успешной подготовки к учебной и трудовой деятельности.

Новизна данной дополнительной образовательной программы заключается в том, что по форме организации образовательного процесса она является **модульной**. Программа состоит из 3 модулей: «Хореографическая азбука» «Музыкально-ритмические упражнения», «Импровизации и композиции танца. Модуль «Хореографическая азбука» предусматривает приобретение учащимися двигательных навыков и умений, овладение большим объемом новых двигательных, развитие координации, формирование осанки и физических, необходимых для занятий хореографией.

Модуль «Музыкально-ритмические упражнения», предусматривает приобретение учащимися знаний в области музыкальной грамоты, изучение средств музыкальной выразительности на основе танцевального движения чувства ритма, музыкального слуха посредством ритмических упражнений и музыкальных игр.

Модуль «Импровизации и композиции танца» предполагает изучение разноплановых танцев: образных, классических бальных, танцев в современных рамках и массовых композиций, которые могут стать основой репертуара для сценической практики.

Цель программы – содействие гармоничному развитию обучающихся средствами танцевальной гимнастики – ритмики.

Задачи:

- способствовать формированию у обучающихся двигательных качеств и умений;
- способствовать развитию музыкальных способностей (музыкального слуха, чувства ритма);
- способствовать развитию координации движений, гибкости и пластичности; правильной осанки, красивой походки;

Сроки реализации программы.

Данная программа рассчитана на 1 год обучения - 126 часов.

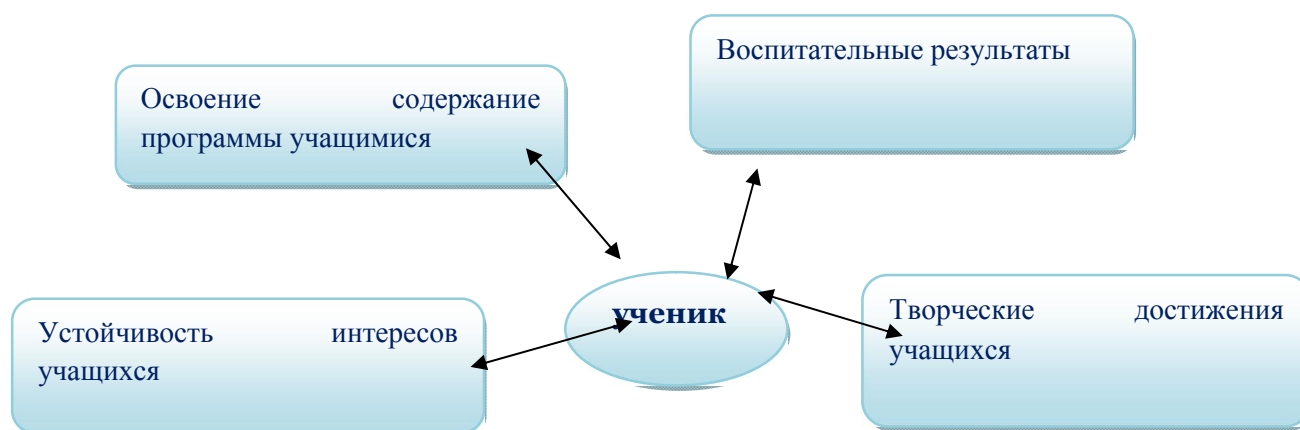
В объединение принимаются обучающиеся в возрасте 7 лет без предварительного отбора. Учебная нагрузка составляет 3,5 часа в неделю.

В основу данной программы положены следующие **нормативные документы**, регламентирующие деятельность ОУ в сфере дополнительного образования:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- Концепция развития дополнительного образования в РФ (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04. 09.2014 № 1726-Р)
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р)
- Приказ Министерства просвещения России от 9.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 года № 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 образования и науки Самарской области от 20.08.2019 г. № 262-од «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе сертификата персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам»
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, направленных письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242.
- «Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных программ» (Приложение к письму министерства образования и науки Самарской области 03.09.2015 № МО -16-09-01/826-ТУ)

Предполагаемый результат:



В области предметных результатов:

- Воспроизводить ритмический рисунок;
- Концентрировать внимание;

- Иметь запас танцевальных движений и уметь с их помощью передавать характер музыки;

В области метапредметных результатов:

- Знать о нормах поведения на сцене и в зрительном зале;
- Иметь интерес к культурным традициям и мероприятиям;

В области личностных результатов:

- Позитивно оценивать свои танцевальные способности и навыки;
- Быть ориентированным на успех;

Формы и методы работы

Основной формой обучения является занятие.

Занятие делится на 3 части: подготовительную или вводную, основную и заключительную.

Первая, *подготовительная часть* включает маршировку и разминку, построению на простейших движениях, способствующие разогреву мышц, суставов и связок, желательно с элементами образности

Вторая, *основная часть* изучение элементов классического и народного танцев; основ музыкальной грамоты; танцевальных движений, их комбинирование; работу по развитию физических данных; работу над этюдами, композициями.

Третья, *заключительная часть* включает закрепление музыкально ритмического материала в игре, танцевально-игровые упражнения.

Во время проведения занятия возможна индивидуальная форма работы педагога с учащимися.

Важное значение для формирования детского коллектива имеет также работа по подготовке учащихся к концертному выступлению.

Основные методы работы:

- наглядный - практический качественный показ;
- словесный - объяснение, желательно образное;
- игровой - учебный материал в игровой формой;

- творческий - самостоятельное создание учащимися музыкально-двигательных образов.

Формы подведения итогов и контроля

Качество знаний, умений и практических навыков обучающихся выявляются на контрольных занятиях и дифференцированном зачете по окончанию курса.

Формами подведения итогов и контроля реализации программы являются:

- открытые занятия;
- отчетные концерты;
- смотры, конкурсы, фестивали;
- тематические концерты.

Учебно-тематический план модуля

№	Тема	всего часов	теория	практика
1.	Модуль «Музыкально-ритмические упражнения»	42		
1.1	Вводное занятие. Правила поведения и техника безопасности при проведении занятий.	1	1	0
	Разминка на середине зала	8	1	7
	Развитие ритмических навыков выразительного движения	8	1	7
	Разучивание танцевальных композиций.	9	0	9
	Выполнение ритмических движений и упражнений	8	0	8
	Музыкально-ритмическая координация движений.	8	0	8
2	Модуль «Импровизация и композиция танца»	42		
	Приёмы музыкально-двигательной выразительности	5	0	5

	Основные движения эмоционально – динамического характера	8	0	8
	Работа над синхронностью танцевальных движений	8	0	8
	Музыкально-игровое творчество	8	0	8
	Разминка. Экзерсис у станка.	8	0	
	Работа над перестроением в различные фигуры	5	0	8
3	Модуль «Хореографическая азбука»	42		
	Понятия и знания о выразительных средствах танца	3	1	2
	Изучение композиционных элементов танцев	20	1	19
	Постановка сценического танца	17	1	17
	Показательное выступление с танцем	2	0	2
	Итого:	126	6	120

Содержание модулей программы

Модуль «Музыкально-ритмические упражнения» (42 часа)

Вводное занятие. Правила поведения и техника безопасности при проведении занятий.

Разминка на середине зала; развитие ритмических навыков выразительного движения; разучивание танцевальных композиций; выполнение ритмических движений и упражнений; музыкально-ритмическая координация движений; продолжение разучивания танцевальных композиций.

Модуль «Импровизация и композиция танца» (42 часа)

Приемы музыкально-двигательной выразительности; основные движения эмоционально-динамического характера; работа над синхронностью танцевальных движений и композиций; музыкально-игровое творчество;

закрепление и повторение танцевальных композиций; разминка в стиле «хип-хоп», экзерсису станка; работа над перестроением в различные фигуры в новом танце.

Модуль «Хореографическая азбука» (42 часа)

Понятия и знания о выразительных средствах танца; ритмические и характерные движения в разных стилях и направлениях; выполнение композиционных упражнений.

История классического, народного, эстрадного, спортивного и сценического танцев; рисунок танца и его особенности; изучение композиционных элементов танца в разных стилях; постановка сценических танцев; показательное выступление.

Литература

№№	АВТОРЫ	Название учебных и методических изданий	Выходные данные
Книгопечатная продукция из библиотечного фонда			
1.	И.О.Лифшиц	Ритмика. Методическое пособие для учащихся и учителей общеобразовательных школ.	Москва,2012г.
2.	В. И. Лях	«Физическая культура», УМК «Школа России» Сборник рабочих программ. 1-4 классы.	М.: Просвещение, 2013г.
3.	О.В.Ерохина	Школа танцев для детей/Серия «Мир вашего ребёнка».	Ростов - на - Дону: Феникс, 2013 г.
4.	Е.М. Елизарова	Физическая культура. 2-4 классы: уроки	Волгоград: Учитель, 2011г.

		двигательной активности	
--	--	-------------------------	--

Материально-техническое обеспечение:

1. Наличие танцевального зала
2. Условия для переодевания детей в тренировочную форму.
3. Сцена для проведения массовых мероприятий.
4. Музыкальная аппаратура для сопровождения занятия.
5. Наличие дидактического и методического материала по профилю.

Цифровые образовательные ресурсы, обеспечивающие реализацию программы.

№ №	Название цифровых образовательных ресурсов	Учебный предмет	Издатель, год выпуска
1.	Электронный журнал о хореографии № 1-5	Ритмика	http://www.culture.nso.ru/uploads/960079059.doc
2.	Справочные странички сайтов	Ритмика	http://www.globaldance.info/index.php http://www.next-
3.	Исполнительское искусство	Ритмика	www.google.com/Top/World/Russian/Искусство/Исполнительское ...
4.	Открытые уроки по ритмике	Ритмика	www.youtube.com/watch...
5.	Сетевые образовательные сообщества	Ритмика	openclass.ru

Приложение №1



Совместный праздник с родителями «Посвящение в первоклассники»



С главой Кинельского района Абашиним Н. на
районном мероприятии 2012 г.



Мероприятие по воспитательной работе «День именинника»



«День здоровья на свежем воздухе»



Приложение 2

ИГРОВОЙ СТРЕТЧИНГ

Стретчинг – это система статистических растяжек, опирается на хатха-йогу.

1. Мышцы спины и брюшного пресса путем прогиба назад

1. “Змея поднимает голову”

И.П. – лежа на животе, руки в замочке на спине, голова на боку.

1. Медленно поднять голову и туловище и задержаться на 3 – 5 секунд, потом 10 – 15 секунд.

2. И.П.

“Кобра”

И.П. – лежа на животе, руки на уровне груди лежат на полу, ладонями вниз.

1. выпрямляя руки, прогнуться назад, смотреть наверх и задержаться.

2. И.П.

3. “Ящерица”

И.П. – лежа на животе, руки ладонями вниз под живот (простой вариант); руки рядом с собой вдоль туловища (сложный вариант).

1. Поднять прямые ноги, упираемся руками в пол и задержаться.

2. И.П.

4. “Корабль”

И.П. – лежа на животе, руки вдоль туловища.

1. Захватить руками за щиколотки ног.

2. Прогнуться, поднять вверх руки и ноги.

3. И.П.

Статика – задержаться.

Динамика – покататься.

5. “Лодочка”

И.П. – лежа на животе, руки вытянуты вперед, ладошка к ладошке.

1. Поднять руки и ноги и прогнуться.

2. И.П.

Статика – задержаться.

Динамика – покататься, «плывем».

6. “Рыбка”

И.П. – лежа на животе, опора на руки.

1. Выпрямляя руки, прогнуться назад.

2. Поднять согнутые ноги, стопами тянуться к голове.

3. И.П.

7. “Колечко”

И.П. – стоя на коленях, руки на поясе.

1. Медленно наклониться назад, прогнуться и коснуться головой ног.
2. И.П.

8. *“Кузнечик”*

И.П. – лежа на животе, руки вдоль туловища, опора на кулаки, подбородком упираемся в пол.

1. Упираясь подбородком и руками поднять одну прямую ногу и задержаться (носок оттянуть).

2. Вернуться в И.П.

То же с другой ноги.

9. *“Собачка”*

И.П. – сесть на пятки, руки в упоре сзади, кисти вперед.

1. Проскользить руками, откинуть голову назад, прогнуться и задержаться.

2. И.П.

10. *“Кошечка”*

И.П. – стоя на четвереньках.

1. Выгнуть спину вверх, голову опустить на грудь («сердитая кошечка»).

2. Прогнуть спину голова вверх («добрая»).

11. *“Кошечка лезет под забор”*

И.П. – на четвереньках.

1. Сесть на пятки, руки на полу пальцы смотрят вперед.

2. Тянуться руками вперед, грудь к полу, таз вверх.

3. Лежа на животе, выпрямляя руки прогнуться и посмотреть наверх.

4. И.П.

12. *“Кукушка”*

И.П. – лежа на животе, ладони перед грудью на полу, ноги упор на пальцы.

1. Поднять все тело, опираясь на ладони.

2. Прогнуться, опора на пальчики ног.

3. И.П.

II. Мышцы спины и брюшного пресса. Наклоны вперед

1. *“Книжка”*

И.П. – сидя руки вверх, ноги вытянуты.

1. Наклоняться вперед, коснуться руками пальцев ног, носки тянуться вперед (или пальцы на себя ладошки на стопы). Голова прямо.

2. И.П.

2. *“Птица”*

И.П. – сидя ноги в стороны, руки в стороны параллельно полу.

1. Наклониться вперед, руками достать пальцы ног.

2. И.П.

3. *“Носорог”*

И.П. – лежа на спине, руки за голову, ноги выпрямлены.

1. Поднять голову и плечи и одну ногу, сгибая ее в коленке, носом достать колено, носочек оттянуть.

2. И.П.

- 3 – 4. С другой ноги.

4. *“Орешек”*

И.П. – лежа на спине, руки за головой прямые.

1. Медленно поднять ноги (сгруппироваться), руками обхватить колени, голову в колени.

Статика – задержаться.

Динамика – покачаться.

2. И.П.

5. *“Обезьяна лезет за бананами”*

И.П. – лежа на спине, одна нога поднята вверх («пальма»).

1. Руками взяться за бедро, поднимая руки вверх, по ноге тянемся за «бананами» (поднимать туловище, а не ногу тянуть на себя).

2. И.П.

6. *“Веточка”*

И.П. – лежа на спине, ноги вместе, носки оттянуты, руки вдоль туловища или в стороны.

1. Медленно поднять ноги на 90 градусов.

2. И.П.

7. *“Уголок”*

И.П. – лежа на спине, руки вдоль туловища.

1. Поднять прямые ноги под углом 45 – 15 градусов, носки тянутся на себя, пятки от себя.

2. И.П.

8. *“Горка”*

И.П. – сидя ноги вперед.

Для младших – руки в упоре сзади.

Для старших – руки на поясе.

1. Поднять ноги на 45 – 90 градусов носки оттянуть.

2. И.П.

9. *“Черепашка”*

а) И.П. – стоя на коленях, руки вверх, ладони вместе.

1. Медленно наклониться вперед, сесть на пятки, ладони на пол, голова вниз, тянуться вперед за руками, не поднимая таза.

2. И.П.

б) И.П. – то же

1. Наклониться вперед, сесть на пятки, руки идут назад ладонками вверх, расслабиться (руки лежат на полу). Голова опущена.

2. И.П.

10. *“Волчонок”*

И.П. – сидя, ноги вперед, одна нога согнута и подошвой касается бедра другой ноги, руки вверх.

1. Наклон вперед, достать руками до пальцев ног.

2. И.П.

3. То же с другой ноги.

11. *“Ванька-встанька”*

а) И.П. – сидя ноги вперед, руками обхватить ногу, руки под коленом.

1. Лечь на спину.

2. И.П.

б) И.П. то же, но руки на поясе или за головой.

12. *“Ёжик”*

а) И.П. – сидя на пятках, прямые руки в замке за спиной, ладони не разводить.

1. Наклон вперед, лбом коснуться пола, замочек вверх.

2 И.П.

б) И.П. – сидя по-турецки.

в) И.П. – сидя ноги согнуты в коленях стопа к стопе.

13. *“Слон”*

И.П. – стоя, руки в замке за спиной, ноги вместе или слегка расставлены.

1. Наклониться вперед, руки поднять как можно выше (должны быть параллельны полу).

2. И.П.

III. Повороты и наклоны туловища

1. *“Маятник”*

И.П. – лежа на спине, руки в стороны ладошками вниз.

1. Поднять ноги, не сгибая колен.

2, 3. Положить вправо – влево до касания пола.

4. И.П.

2. *“Морская звезда”*

И.П. – стоя, ноги шире плеч, руки в стороны, ладони вниз.

1. Наклониться в сторону, достать носок противоположной ноги.

2. И.П.

3, 4. То же в другую сторону.

3. *“Лисичка”*

И.П. – стоя на коленях, руки перед грудью «лапки».

1. Сесть на пол слева от пяток.

2. И.П.

3, 4. В другую сторону

(посмотреть на «хвостик»).

4. *“Месяц”*

И.П. – стоя, ноги вместе руки вверх, ладошки друг к другу.

1. Наклон в сторону, пока руки и грудь не будут параллельно полу, туловище не поворачивать.

2. И.П.

3, 4. То же в другую сторону.

5. *“Муравей”*

а) И.П. - сидя по-турецки, пальцы рук на затылке.

1. Наклон туловища вправо, коснуться локтем пола.

2. И.П.

3, 4. То же в другую сторону.

б) И.П. – то же.

1. Наклон туловища, правым локтем коснуться левого колена.

2. И.П.

3, 4. В другую сторону.

6. *“Флюгер”*

И.П. – стоя, ноги вместе или слегка врозь, руки вперед, ладони вместе «стрелочка».

1. Ноги на месте, повернуть корпус на 90 градусов, смотреть на руки.

2. И.П.

3, 4. В другую сторону.

7. *“Стрекоза”*

И.П. – стоя на коленях, слегка раздвинув, руки в стороны, ладонками вниз.

1. Прямая правая рука идет вверх, левая рука к правой пятке, смотреть на пятку.

2. И.П.

3, 4. В другую сторону.

8. *“Повороты”*

И.П. – стоя, ноги вместе, руки согнуты перед грудью, ладони в кулаках.

1. Повернуться назад, руки следуют за туловищем.

2. И.П.

3, 4. В другую сторону.

IV. Укрепление мышц тазового пояса, бедер и ног

1. *“Бабочка”*

а) И.П. – сидя, ноги согнуты в коленях, стопа к стопе. Руками зацепиться за стопы, вытянуть спинку, макушкой тянемся к потолку.

1, 2 – движение коленями вверх-вниз.

б) И.П. – то же

1. Наклоняться вперед, лбом коснуться пяток.

2. И.П.

2. *“Неваляшка”*

И.П. – сидя, ноги согнуты стопа к стопе, руки крест на крест, держаться за стопы.

а) 1, 2 – покачаться из стороны в сторону.

б) назад – вперед.

в) в сторону – назад, в сторону – вперед.

3. *“Паучок”*

И.П. – стоя, ноги врозь

1. Согнуть ногу, перенос тяжести тела с ноги на ногу (выпады).

2. И.П.

4. *“Павлин” (выпады вперед)*

И.П. – стоя, правая нога вперед.

1. Перенести вес тела на правую ногу и покачаться.

2. И.П.

3, 4 – с другой ноги.

5. *“Лягушка”*

И.П. – стоя, ноги широко, стопы развернуты.

1. Согнуть ноги – полуприсед – задержаться.

2. И.П.

6. *“Ножницы”*

И.П. – сидя, руки в упоре сзади или лежа, руки в упоре на локотки.

1. Поднять ноги на 45 – 90 градусов, скрестные движения ногами – горизонтальные ножницы.

2. Поднять ноги на 45 – 90 градусов, движения ногами разноименно вверх-вниз – вертикальные ножницы.

7. *“Бег”*

И.П. – сидя или лежа, прямые ноги чуть приподняты.

1, 2. Сгибать и разгибать ноги в коленях в быстром темпе.

8. *“Краб”*

И.П. – лежа на спине, согнуть ноги, стопы упираются в пол, руки вдоль туловища.

1. Поднять таз, прогнуться в пояснице.

9. *“Велосипед”*

И.П. – лежа на спине, руки вдоль туловища, поднять ноги на 90 градусов и согнуть в коленях.

1, 2 попеременно выпрямлять ноги в медленном и быстром темпе.

10. *“Елочка”*

И.П. – стоя, ноги вместе, руки вниз.

1. Постепенно разводить ноги в стороны, чередуя пятки-носки, в конечном положении задержаться с прямой спиной.

2. Вернуться в И.П.

11. *“Паровозик”*

И.П. – стоя на коленях, опора на руки, спина прямая, голова прямо.

1. Мах правой ногой назад.

2. И.П.

3, 4 – с другой ноги.

12. *“Жучок”*

И.П. – сидя, руки в упоре сзади, ноги выпрямлены.

1. Согнуть правую ногу, подтягиваем по полу ногу к ягодице.

2. И.П.

3, 4 – с другой ноги.

13. *“Хлопушка”*

И.П. – сидя, ноги прямо, руки в упоре сзади.

1. Поднять вверх прямую ногу и хлопок под ногой.

2. И.П.

3, 4 – с другой ноги.

V. Укрепление и развитие стоп

1. *“Ходьба”*

И.П. – сидя, ноги вперед, руки на поясе, спина ровная.

1. Разноименное движение стопами вверх-вниз.

2. *“Кузнечик”*

И.П. – встать на колени, сесть на пол между пяток, носки в стороны.

1. Руками зацепить за стопы – поднимать и опускать стопы.
3. *“Лошадка”*
И.П. – стоя на коленях, руки вперед.
 1. Опуститься на пол, руки к груди.
 2. И.П.
4. *“Медвежонок”*
И.П. – сидя, стопа к стопе или по-турецки.
 1. Руками захватить стопу и прижать к груди стопой.
 2. И.П.
 - 3, 4 – с другой ноги.
5. *“Телефон”*
И.П. – сидя стопа к стопе или по-турецки.
 1. Правой рукой правую ногу поднять к уху.
 2. И.П.
 - 3, 4 – с дугой ноги.

VI. Плечевой пояс

1. *“***”*
И.П. – руки в замок, вывернуть ладонями вверх, локти прижать к ушам.
 1. Опустить голову, руки потянуть назад.
 2. И.П.
2. *“Пчелка”*
И.П. – сидя на пятках, руки кулачками к поясу, локти в стороны.
 1. Локти свести вперед.
 2. И.П.
 3. Локти свети назад.
 4. И.П.
3. *“Домик”*
И.П. – сидя на пятках, руки опущены.
 1. Руки назад за спину, поднимая руки вверх стрелкой. Домик должен быть на уровне лопаток.
4. *“Открыть окошко”*
И.П. – сидя на пятках, руки «полочкой» – предплечье на предплечье.
 1. Поднять предплечья вверх – открыть окошко.
 2. Быстро захлопнуть.
5. *“Крутые повороты”*
И.П. – сидя ноги вперед, спина прямая, руки перед грудью согнуть в локтях, кулаки вверх, руки напряжены.
 1. Резко повернуть в сторону.
 2. Медленно вернуться в И.П.