# 

# Раздел № 1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ

* 1. **Пояснительная записка**

**Актуальность программы «Ритмика»**.

Актуальность Программы заключается в обеспечении, сохранения и укрепления физического и психического здоровья детей. На состояние здоровья наших детей оказывает существенное влияние неблагоприятные социальные факторы, экологические, климатические условия, а именно:

• наследственность;

• неблагоприятная экологическая обстановка;

• электронно-лучевое и «металло-звуковое», облучение детей (компьютерные игры, длительное пребывание перед телевизором, постоянно звучащая громкая музыка);

• образ жизни (который оказывает наибольшее влияние на состояние здоровья);

• отклонения в опорно-двигательном аппарате, являющиеся первопричиной многих болезней, которые не поддаются медикаментозному лечению, оказывают не менее серьезное влияние на здоровье и развитие ребенка.

Отличительные особенности программы от других:

- выявление индивидуальных возможностей воспитанника;

- создание ситуации успеха в ходе образовательной деятельности; - использование нетрадиционных видов упражнений (игропластика, игровой самомассаж, креативная гимнастика, игры – путешествия).

Новизна предлагаемой Программы состоит в том, что все разделы программы объединяет единый игровой метод проведения организованной образовательной деятельности.

В программу включены нетрадиционные виды упражнений:

• игропластика позволяет детям свободно выражать свои эмоции;

• пальчиковая гимнастика, помимо развития мелкой моторики рук, оказывает положительное воздействие на улучшение памяти, мышления;

• игровой самомассаж формирует у ребёнка навык сознательного стремления к здоровью, развивая навык собственного оздоровления;

• креативная гимнастика, направлена на развитие выдумки, творческой инициативы, свободного самовыражения и раскрепощенности.

**Направленность программы:** художественная

**Уровень усвоения:** стартовый

**Адресат программы**.Данная программа рассчитана на 1 год обучения (36 учебных часа, 36 занятий). Занятия проходят один раз в неделю, продолжительностью 1 академический час, 30 минут. Программа построена с учетом возрастных особенностей школьников, возраст 5-7 лет, определяется на основании уровня освоения и содержания программы, а также с учётом возрастных особенностей учащихся и требований СанПиН 2.1.3678-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей». Форма обучения – групповая (7 -15 человек).

**1.2 Цель и задачи программы**

**Цель программы:** развитие творческой самостоятельности посредством танцевального искусства через приобретение базовых знаний, творческих качеств, навыков исполнительства детей 5-7 лет Пограничного муниципального округа.

**Задачи:**

**обучающие:**

* обучить базовым элементам гимнастики;
* обучить простейшим элементам классического и народного танца;
* познакомить детей с историей возникновения и развития танца;

**развивающие:**

* формировать интерес к танцевальному искусству;
* развивать музыкальность, выразительность и осмысленность исполнения танцевальных движений;
* формировать красивую осанку, выразительность пластики движений и жестов в танцах, играх, хороводах, упражнениях;
* развивать воображение, фантазию, умение находить свои оригинальные движения для выражения характера музыки;
* развивать познавательный интерес, любознательность и умение творчески мыслить;
* укреплять здоровье детей посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма.

**Воспитательные:**

* воспитывать умение ребенка работать в коллективе;

воспитывать культуру поведения и общения с окружающими

**1.3 Содержание программы**

**Учебный план**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Название раздела, темы | Количество часов | | | Формы аттестации/контроля |
| Всего | Теория | Практика |
| **1** | **Вводное занятие.**  **Инструктаж.**  **Знакомство.** | 1 | 1 | 0 | Игра |
| **2** | **Упражнения на ориентировку в пространстве** | 2,5 | 0,5 | 2 | Наблюдение, игра |
| 3 | **Ритмическо-гимнастические упражнения.** | 5,5 | 0,5 | 5 | Наблюдение, повторение |
| 4 | **Музыка и танец** | 6 | 1 | 5 | Упражнения с музыкально-ритмичные |
| 5 | **Танцевальные движения** | 10,5 | 0,5 | 10 | Наблюдение, опрос,  повторение |
| 6 | **Музыкально-ритмические  игры** | 10,5 | 0,5 | 10 | Наблюдение, опрос,  повторение. |
| 7 | Итого | 36 | 4 | 32 |  |

**Содержание учебного плана**

1. **Тема: Вводные занятия**

*Теория.* Знакомство с программой. Знакомство с обучающимися. Особенности занятий ритмике. Обсуждение плана работы на год. Требования к знаниям и умениям, форме одежды и обуви. Требования к нормам поведения. Правила дорожного движения. Проведение инструктажа с учащимися.

*Практика.* Игра «Знакомство!», игра «Гибкость и пластика».

Форма контроля: наблюдение, опрос, анализ работы, творческие задания.

1. **Тема: Упражнения на ориентировку в пространстве**

*Теория.* Ходьба - это сложный по координации автоматизированный навык, имеющий важное значение в жизни человека. Ходьба бывает разная: на носочках, на пяточках, гимнастическая ходьба и т.д.

*Практика* Игра «Зеркало», «Найди клад», «Телевизор»

1. **Тема: Ритмическо -гимнастические упражнения.**

*Теория*. Ритмическая гимнастика - хорошее средство от переутомления, а также одно из направлений восстановления сил человека, израсходованных в процессе труда

*Практика.* Упражнение на гибкость, растяжка с мячом -наклоны вперед, передовая мячик.

1. **Тема: Музыка и танец**

*Теория.* Для успешного освоения комплекса ритмической гимнастики желательно каждое упражнение (или группу упражнений) выполнять под свой музыкальный отрывок – у ребенка будет возникать определенные моторные ассоциации на конкретную мелодию, и он будет быстрее запоминать порядок выполнения движений.

*Практика.* Выполнение упражнения перед зеркалом, использование звуковых ориентиров.

1. **Тема: Танцевальные движения**

*Теория.* Инсценировки песен

*Практика.* Выполнение основных технических приемов по заданию «Узкая дорожка»– 6-я позиция, «Широкая дорожка»- ноги на ширине плеч.

1. **Тема: Музыкально-ритмические игры**

*Теория.* учить дошкольников передавать несложный ритмический рисунок на детском музыкальном инструменте.

*Практика.* Игра «Дорожка» -дети выбирают себе музыкальные инструменты (бубен, молоточек, барабан), садятся по кругу. В центре круга — ведущий (педагог).

Ведущий. Я гуляю по дорожке (марширует),

Дети. На своих инструментах выполняют ритм стиха, выделяя сильную долю.

И мои шагают ножки.

А потом, а потом (бежит на месте)

Все бегом, бегом, бегом.

Через лужи прыг-скок.

Прыг-скок, прыг-скок (прыжки с ноги на ногу).

А теперь на бугорок,

Стоп (притоп)

Надоело мне стоять,

Лучше буду танцевать (исполняет простые движения: нога на носок, на пятку, ковырялочка и т.п.)

**1.4 Планируемые результаты**

**Личностные результаты**:

-Обучающиеся будут активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

-Знать хореографические названия изученных элементов, позиции ног.

-У обучающегося будет развито умение воспроизводить заданный ритмический рисунок хлопками;

-Координировать свои движения.

**Метапредметные результаты:**

-Обучающиеся будут знать и слышать знакомые произведения, двигаться под музыку, узнавать, что это за произведение;

-Выражать в движении характер музыки и ее настроение;

-Передавать основные средства музыкальной выразительности: темп- (ускорение и замедление), динамику (усиление и уменьшение звучания), регистр (высокий, средний, низкий).

-Обучающиеся приобретут умение выполнения позиции ног;

-Владеть корпусом во время исполнения движений;

-Ориентироваться в пространстве.

**Предметные результаты:**

-Обучающиеся будут знать музыкальные размеры, темп и характер музыки;

-Обучающиеся будут уметь исполнять хореографический этюд в группе

-Обучающиеся будут владеть импровизацией под музыку.

# Раздел №2. ОРГАНИЗАЦИОННО–ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

**2.1 Условия реализации программы**

1. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение:

* музыкальное сопровождение (аудиоаппаратура);
* наличие у детей специальной формы для занятий (у мальчиков шорты и футболка, у девочек лосины и футболка, либо купальник для занятий и юбочка).
* наличие сценических костюмов для концертных номеров.

2. Программно-методическое обеспечение:

* методические разработки, литература по хореографическому искусству;
* литература по педагогике и психологии;
* методические видеоматериалы различных направлений хореографии.
* Видеозаписи выступлений профессиональных коллективов народного танца и современной хореографии.

Для реализации программы необходимы:

* Хорошо проветриваемое помещение, соответствующий дидактический и наглядный материал;
* Создание благоприятной морально – психологической атмосферы в объединении;
* Выбор оптимальных методов обучения в зависимости от задачи содержания обучения, а также учебно – методическое обеспечения:

# 2.2 Оценочные материалы и формы аттестации.

После завершения работы по программе проводятся отчёты, где представлены хороводы, инсценировки песен, танцевальных движений.

# 2.3 Методические материалы.

Программа рассчитана на один год обучения. Она предусматривает не только усвоение теоретических знаний, но и формирование практического опыта. Практические задания способствуют развитию у детей творческих способностей.

Программа направлена на обогащение внутреннего мира детей, выявление и развитие их творческих способностей, воспитание чувства коллективизма и взаимовыручки.

За период обучения педагог стремится выявить способность учеников к сотрудничеству и сотворчеству, поэтому все усилия направлены на создание работоспособного творческого коллектива. Основная задача помочь детям снять приобретённые зажимы, разбудить их познавательный интерес, помочь сформировать собственное отношение к занятиям, выработать навыки работы в группе и, главное, научить их получать удовольствие от работы – собственной и товарищей.

**2.4 Календарный учебный график**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Этапы образовательного процесса | | 1 год |
| Продолжительность учебного года, неделя | | 36 |
| Количество учебных дней | | 36 |
| Продолжительность учебных периодов | 1 полугодие | 01.09.2025 - 30.12.2025 |
| 2 полугодие | 12.01.2026 - 29.05.2026 |
| Возраст детей, лет | | 5-7 |
| Продолжительность занятия, час | | 1 |
| Режим занятия | | 1 раз/нед |
| Годовая учебная нагрузка, час | | 36 |

**2.5 Календарный план воспитательной работы**

|  |  |
| --- | --- |
| Месяц | Мероприятие |
| Сентябрь |  |
| Октябрь |  |
| Ноябрь |  |
| Декабрь | Новогоднее представление «Танец королевские котята » |
| Февраль | Игра «Мы бравые ребята » |
| Март | Международный день 8 Марта «Девочки– это лучшее на свете» |
| Апрель | Масленица |
| Май | «Мы умеем всё» |

**Список литературы**

* 1. Буренина А.И. Ритмическая мозаика. Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста. - СПб, 2015. - 220 с.
* 2. Ветлугина Н.А. Музыкальное развитие ребенка. - М.: Просвещение, 2012. – 203 с.
* 3. Волошина Л.Н. Воспитание двигательной культуры дошкольников. Учебно–методическое пособие. –М.: Аркти, 2005. – 108 с.
* 4. Голицина Н.С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении. –М.: Скрипторий, 2013, 2016. – 72 с.
* 5. Горькова Л.Г., Обухова Л.А. Занятия физической культурой в ДОУ. Основные виды, сценарии занятий. –М.: 5 за знания, 2017. - 112 с.