

Департамент образования администрации г. Томска  
Муниципальное автономное образовательное учреждение  
дополнительного образования  
**Дворец творчества детей и молодёжи г. Томска**

Принята на заседании  
методического совета  
от «14» июня 2019 г.  
Протокол № 4

Утверждаю  
Директор МАДОУ ДТДиМ  
Грицаева Т.А.  
«14» июня 2019 г.



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

Возраст учащихся – 5 лет  
Срок реализации – 1 год

Автор-составитель:  
Иценко Лариса Анатольевна  
педагог дополнительного  
образования

## **ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ**

**Название образовательной программы** – дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Ритмика»

**Направленность** – художественная

**Возраст обучающихся** – 5 лет

**Срок обучения** – 1 год

**Особенности состава обучающихся** – постоянный

**Режим занятий** – 2 раза в неделю

**Форма обучения** – очная

**По степени авторства** – модифицированная

**По уровню усвоения** – стартовая

### **Нормативно-правовые и экономические основания проектирования дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ**

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании РФ».
2. Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 N 1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей».
3. Постановление 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».
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 15.05.2013 № 26 «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» (с изменениями на 27 августа 2015 года).
5. Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
6. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).

## РАЗДЕЛ №1 «КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ»

### 1.1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Особое место в сохранении культурного наследия страны занимает народное танцевальное творчество. Русский народный танец является одним из наиболее распространенных и древних видов творчества, который связан с историей русского народа и является неотъемлемой частью фольклорного наследия. Он возник на основе трудовой деятельности человека. В танце народ передает свои мысли, чувства, настроения, отношение к жизненным явлениям. Создаваясь на протяжении многих столетий, танец стал подлинной художественной энциклопедией социальной жизни народа.

Программа «Ритмика» – художественной направленности, является модифицированной. Составлена на основе учебного пособия «Народный танец» А. А. Борзова, «Ритмика и хореография» (учебно-методический комплекс академии культуры и искусств г. Кемерово), программ Министерства культуры для хореографических училищ.

**Актуальность** данной программы связана с тем, что у детей 5 лет ярко выражен высокий потенциал двигательной активности. Ребенок физически крепнет, успешно овладевает основными движениями. Мышечная работа под музыку совершенствует двигательные навыки детей, вырабатывает умение владеть телом, способствует развитию координации, благотворно действует на работу органов дыхания и кровообращения. Совершенствуются процессы высшей нервной деятельности, развивается способность анализировать, обобщать, улучшается произвольная память. Проявляются элементы творчества во всех видах деятельности.

#### **Механизм реализации программы**

Программа рассчитана на 1 год обучения для детей 5 лет. Дети принимаются на основании заявления от родителей ребёнка или его законных представителей. Занятия по данной программе проводятся 2 раза в неделю по 2 часа. Продолжительность академического часа – 25 минут.

Группы формируются от 15 до 20 человек.

### 1.2 ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

#### **Цели:**

Мотивация к занятиям хореографией, выявление и развитие танцевальных способностей детей.

Для достижения поставленной цели необходимо решить следующие задачи:

#### **Образовательные задачи:**

- научить качественно и осознанно выполнять требования программы;
- сформировать определенный запас знаний, умений и навыков детского танца;
- расширить танцевальный кругозор,
- развить координацию тела, навыки ориентации в пространстве, танцевальность;
- содействовать усвоению простых танцевальных движений;
- развить музыкальность, чувство ритма, внимания, памяти;
- развивать правильную осанку, которая является решающим условием здоровья ребенка.

#### **Развивающие задачи:**

- развивать образное мышление;
- способствовать реализации творческого самовыражения детей;
- научить самостоятельно работать над ошибками;
- научить работать в группе.

#### **Воспитательная задачи:**

- воспитать чувство ответственности и дисциплину;

- воспитать терпение и силу воли для достижения высоких результатов;
- воспитать эстетический подход, как к внешнему виду, так и к окружающей действительности в целом.

### 1.3 СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

#### Учебно-тематический план

№	Наименование темы	Кол-во часов			Формы контроля
		теория	практика	всего	
1.	Вводное занятие	1	1	2	Наблюдение, опрос
2.	Элементы музыкальной грамоты	4	4	8	Наблюдение
3.	Партерная гимнастика (parterre)	10	16	26	Занятие-отчет
4.	Упражнения на развитие отдельных групп мышц	4	22	26	Контроль в форме игры
5.	Навыки выразительного движения	4	30	34	Концертные выступления
6.	Упражнения на развитие ориентации в пространстве	4	12	16	Контроль в форме игры
7.	Танцевальные этюды	2	14	16	Концертные выступления, открытые занятия
8.	Итоговые занятия	2	6	8	
ИТОГО		31	105	136	

#### Содержание учебно-тематического плана

Наименование темы	Содержание занятий	Часы		
		Всего	Теор	Прак
<b>Вводное занятие</b>	1. Знакомство с Дворцом, с коллективом. 2. Проведение инструктажа по технике безопасности. 3. Постановка задач на новый учебный год. 4. Знакомство с предметом.	2	1	1
<b>Элементы музыкальной грамоты</b>	1. Характер музыки(веселый, грустный).	2	1	1
	2. Темп (медленный, быстрый).	2	1	1
	3. Куплетная форма (вступление, запев).	2	1	1
	4. Повторение пройденного материала	2	1	1
<b>Партерная гимнастика (parterre)</b>	1. Простейшие движения головы, плеч, грудной клетки, рук и ног. 2. Термин «Координация».	26	10	16

	<p>3. Движения, развивающие координацию рук и ног:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Морковки, топорики</li> <li>• Куколка</li> <li>• Складочка</li> <li>• Диванчик</li> <li>• Кораблик</li> <li>• Пистолет</li> <li>• Шпагаты</li> </ul>			
<b>Упражнения на развитие отдельных групп мышц</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Напряжение и расслабление мышц рук;</li> <li>• Сгибание кистей вниз, вверх, вперед, назад;</li> <li>• Поднимание рук вверх и опускание вниз;</li> <li>• Напряжение расслабление мышц ног;</li> <li>• Поднимание ног носком вверх, опускание вниз, отведение вправо, влево;</li> <li>• Наклоны, повороты головы;</li> <li>• Поднимание и опускание плеч;</li> <li>• Напряжение и расслабление корпуса.</li> </ul> <p>Упражнение:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Самолетик,</li> <li>• Жаба</li> <li>• Кораблик</li> <li>• Кочелька</li> <li>• Лягушка</li> <li>• Коробочка</li> <li>• Корзинка</li> </ul>	16	4	12
	Закрепление изученного материала. Повторение движений и комбинаций, разученных ранее.	10	0	10
<b>Навыки выразительного движения</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Набор движений «проснулись - улыбнулись»; «рубим и пилим дрова»; «стирка»</li> <li>• Движения в образах различных животных (зайчики, лисички, медвежата, волчата, поросята, котята, коровки).</li> <li>• Основные движения русского народного танца (притопы, повороты корпуса, танцевальные шаги, «ковырялочка», русский поклон).</li> </ul>	12	2	10
	Знакомство с новыми понятиями. Основные движения русского народного танца	22	2	20
<b>Упражнения на развитие ориентации в пространстве.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Построение по линиям; построение в колонну; построение в круг.</li> <li>• «Тик - так»; «Гуси - гуси»; «Кузнечики»; «Паровозик»; «Веселый перепляс»;</li> </ul>	16	4	12

	• «Пастушки»; «Во поле березка стояла»; "Скоморошина».			
<b>Танцевальные этюды</b>	Скоморошина. Веселый перепляс.	16	2	14
<b>Итоговые занятия</b>	<b>Итоговое занятие (контрольная точка)</b> 1. Демонстрация изученного материала. 2. Анализ занятия с воспитанниками. 3. Подведение итогов.	8	2	6
	<b>ИТОГО:</b>	<b>136</b>	<b>31</b>	<b>105</b>

#### 1.4 ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

По итогам обучения учащиеся будут

*знать*

- основные положения рук и ног;
- основные элементы русских танцев;
- простые танцевальные движения
- разнообразие ритмических рисунков;

*уметь:*

- точно воспроизводить изученный материал;
- воспроизводить простые танцевальные движения;
- работать в группе, бережно относиться друг к другу;

*обладать:*

- определенным запасом знаний, умений и навыков детского танца;
- навыками ориентации в пространстве, координацией тела;
- чувством ритма, музыкально-двигательными навыками;
- предпосылками самостоятельно работать над ошибками;
- предпосылками для развития образного мышления и реализации творческого самовыражения.

### РАЗДЕЛ №2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

#### 2.1.КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Учебный период	Количество учебных недель	Дата начала учебного периода	Каникулы	
			Продолжительность	Организация деятельности по отдельному расписанию и плану
1 полугодие	15 недель	09 сентября	С 21.12 по 12 января	С 21.12 по 12 января участие в новогодних мероприятиях
2 полугодие	19 недель	13 января	С 25 мая по 06 сентября.	Подготовка и участие в концертах и конкурсных выступлениях

Продолжительность учебного года – с 09.09.2019 по 24.05.2020 – 34 учебные недели

## 2.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

### *Материально-техническое обеспечение*

Занятия должны проводиться в кабинете, соответствующем требованиям ТБ, пожарной безопасности, санитарным нормам. Кабинет должен хорошо освещаться и периодически проветриваться. Необходимо также наличие:

- раздевалки и шкафов для хранения личных вещей;
- аптечки с медикаментами для оказания первой медицинской помощи.

Для проведения занятий необходимо следующее материально-техническое оснащение: музыкальная аппаратура и гимнастические коврики.

Наличие специальной формы для занятий (купальники, ласины, мягкая балетная обувь).

### *Кадровое обеспечение*

Кадровое обеспечение: педагог, работающий по данной программе, должен иметь высшее или среднее специальное образование по специализации «хореография», а также обладать необходимыми знаниями по детской психологии.

### *Методическое обеспечение*

- Научная, методическая и энциклопедическая, специальная литература.
- Видео и другой иллюстративный материал на различных носителях.

## 2.3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

Основной формой аттестации являются – открытые занятия для родителей, контрольное занятие. Важное значение имеет промежуточная аттестация в конце каждого полугодия, на которой диагностируется и отслеживается совершенствование координации движений, развитие чувства ритма, подвижности суставов и растяжении мышц. Большое внимание обращено на ориентацию в пространстве класса, реакцию воспитанника на педагога, скорость запоминание материала, как итог-знание материала и качество его воспроизведения. Результаты фиксируются в журнале, отчете педагога

## 2.4 МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

**Особенности организации образовательного процесса** – очно.

**Методы обучения** – наглядно-практический.

**Формы организации образовательного процесса** – групповая.

**Формы организации учебного занятия** – практические и открытые занятия.

**Педагогические технологии** – технология группового обучения.

**Алгоритм учебного занятия.**

### 1. Разминка.

Разминка, основная часть подготовки к ежедневным занятиям и выступлениям на сцене, служит защитой от травм. Под разминкой подразумевается комплекс мер, при помощи которых танцор физически и умственно готовится к движению, такая подготовка уменьшает риск получения травмы. **Общие** разминочные упражнения повышают готовность всего тела к исполнению танца. В **специфических** упражнениях повторяются особые движения, которые разогревают мышцы, важные для танцора. Активная разминка сопровождается мышечной работой, во время которой усиливается циркуляция крови, температура мышц повышается, и система кровообращения готовится к предстоящему занятию. Важно разогреть все мышечные группы и отдельные мышцы, которые будут задействованы во время занятия.

### 2. Партер.

Изучение основных движений и положений джаз-танца на середине зала, соединение их в комбинации, и отработка качества исполнения. Сюда же включены упражнения stretch – характера.

### 3. Диагональ.

Изучение движений, исполняемых с продвижением по залу:

- шаги
- прыжки
- вращения

4. Комбинация или импровизация.

Завершающий раздел урока, главное требование которого – танцевальность.

5. Рефлексия.

В конце каждого урока необходимо уделить несколько минут для восстановления дыхания и расслабления.

Содержание занятия способствует развитию универсальных учебных действий (УУД ) обучающихся:

Познавательных – сравнение, установление аналогий, тождества и различий, установление причинно-следственных связей и отношений, анализ объектов, наглядно-образные и пространственные модели, поиск информации.

Коммуникативных – опыт диалога и сотрудничества с педагогом, обучающимися, учится работать в парах и группах, находить компромисс в тех вопросах, в которых нет единственно правильных решений, опыт публичного обсуждения и дискуссий, построение речевого высказывания, отстаивание своей точки зрения, умение полно и точно выразить свои мысли.

Регулятивных – целеполагание (формирование замысла), планирование и организация собственных действий, умение контролировать соответствие выполняемых действий способу, внесение корректив на основе предвосхищения будущего результата и его соответствия замыслу, оценка.

Способствует развитию личностных качеств (нравственных и эстетических чувств).

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Богаткова Л. Хоровод друзей — М.: Детгиз, 1957. — 688 с.
2. Богданов Г.Ф. Урок русского народного танца / Г.Ф. Богданов. — М., 1995.
3. Бочинская Н.М. Русские хороводы и хороводные песни. — М.: Музгиз, 1961.
4. Бочкарева Н.И. Русский народный танец: теория и методика. — Кемерово, 2006.
5. Голезовский К. Образы русской народной хореографии. — М., 2010.
6. Горшкова Е.В. От жеста к танцу. Методика и конспекты занятий по развитию у детей 5-7 лет творчества в танце. — М.: Гном и Д, 2004. — 120 с.
7. Дешкова И. Загадки Терпсихоры. — М.: Детская литература, 1989.
8. Зарецкая Н.В. Танцы для детей младшего дошкольного возраста. — М.: Айрис-Пресс, 2007. — 96 с.
9. Михайлова М.А., Воронина Н.В. Танцы, игры, упражнения для красивого движения. — Ярославль: Академия развития, 2000.
10. Науменко Т.И. В веселом хороводе. — Киев: Музыка, 1987. — 72 с.
11. Основы русского народного танца. Учебное пособие для студентов вузов и культуры. — М.: Издательство Московского института культуры, 1994.
12. Ритмика и танец. — М., 1980.
13. Роот З.Я. Танцевальный калейдоскоп для детей 5-7 лет. — М.: Аркти, 2004. — 48 с.
14. Суворова Т.И. Танцевальная ритмика. Выпуск 6. — СПб.: Музыкальная палитра, 2012. — 32 с.
15. Суворова Т.И. Танцуй, малыш. Выпуск 1. — СПб., 2006. — 48 с.
16. Суворова Т.И. Танцуй, малыш. Выпуск 2. — СПб., 2007. — 48 с.
17. Ткаченко Т. Народный танец. — М.: Искусство, 1967.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Дата (месяц)	Тема занятия	Количество часов		
		всего	теория	практика
Сентябрь	Вводное занятие .Инструктаж по т/б	2	0,5	1,5
	Элементы музыкальной грамоты. Характер музыки	2	0,5	1,5
	Элементы музыкальной грамоты. Темп.	2	0,5	1,5
	Элементы музыкальной грамоты. Куплетная форма	2	0,5	1,5
	Элементы музыкальной грамоты. Повторение пройденного материала	2	0,5	1,5
Октябрь	Партерная гимнастика Куколка	2	0,5	1,5
	Партерная гимнастика (parterre)Простейшие движения головы, плеч, грудной клетки, рук и ног. Складочка	2	0,5	1,5
	Партерная гимнастика (parterre)Простейшие движения головы, плеч, грудной клетки, рук и ног. Пистолет	2	0,5	1,5
	Партерная гимнастика (parterre)Простейшие движения головы, плеч, грудной клетки, рук и ног. Шпагаты	2	0,5	1,5
	Термин «Координация».Построение и перестроение в круг	2	0,5	1,5
	Термин «Координация»Боковой приставной шаг	2	0,5	1,5
	Движения, развивающие координацию рук и ног. Приставной шаг вперед и назад	2	0,5	1,5
	Движения, развивающие координацию рук и ног. Бег на полупальцах, С высоким коленом	2	0,5	1,5
	Движения, развивающие координацию рук и ног. «Мячики»	2	0,5	1,5

	Движения, развивающие координацию рук и ног. Шаг на полупальцах	2	0,5	1,5
Ноябрь	Упражнения, развивающие отдельные группы мышцСамолетик	2	0,5	1,5
	Упражнения, развивающие отдельные группы мышцЖаба	2	0,5	1,5
	Упражнения, развивающие отдельные группы мышцКораблик	2	0,5	1,5
	Упражнения, развивающие отдельные группы мышцКочелька	2	0,5	1,5
	Лягушка	2	0,5	1,5
	Коробочка	2	0,5	1,5
	Корзинка	2	0,5	1,5
	. Повторение пройденного материала	2	0,5	1,5
Декабрь	Повторение движений и комбинаций, разученных в 1 четверти.	2	0,5	1,5
	Партерная гимнастика Диванчик	2	0	2
	Навыки выразительного движения	2	0,5	1,5
	Проснулись улыбнулись	2	0,5	1,5
	Движения в образах животных	2	0,5	1,5
	Контрольное занятие	2	0	2
	Основные движения русского народного танца	2	0	2
Январь	Основные движения русского народного танца	2	0,5	1,5
	Основные движения русского народного танца	2	0,5	1,5
	Основные движения русского народного танца	2	0	2
	Основные движения русского народного танца	2	0	2

	Партерная гимнастика Морковки топорики	2	0,5	1,5
	Основные движения русского народного танца Танцевальные комбинации по парам	2	0,5	1,5
Февраль	Основные движения русского народного танца Танцевальные комбинации по парам	2	0,5	1,5
	Основные движения русского народного танца Танцевально-ритмическая композиция «Лягушки»	2	0,5	1,5
	Основные движения русского народного танца	2	0,5	1,5
	Основные движения русского народного танца Танцевально-ритмическая композиция «Стекляшки»	2	0,5	1,5
	Основные движения русского народного танца Танцевально-ритмическая композиция «Уточки»	2	0,5	1,5
	Муз-ритм.. игра «Катай каравай» Основные движения русского народного танца	2	0,5	1,5
	Повторение пройденного	2	0	2
	Упражнения на развитие ориентации в пространстве. Тик-так	2	0,5	1,5
	Март	Упражнения на развитие ориентации в пространстве. Кузнечики	2	0,5
Упражнения на развитие ориентации в пространствеКузнечики		2	0,5	1,5
Упражнения на развитие ориентации в пространствеКузнечики		2	0,5	1,5
Упражнения на развитие ориентации в пространствеПоровозик,		2	0,5	1,5
Упражнения на развитие ориентации в пространствеГуси		2	0,5	1,5
Упражнения на развитие ориентации в пространствеГуси		2	0	2

	Упражнения на развитие ориентации в пространстве, Во поле березка стояла	2	0,5	1,5
	Скоморошина.	2	0,5	1,5
	Скоморошина.	2	0,5	1,5
Апрель	Скоморошина.	2	0,5	1,5
	Скоморошина.	2	0	2
	Веселый перепляс.	2	0,5	1,5
	Веселый перепляс.	2	0,5	1,5
	Веселый перепляс.	2	0,5	1,5
	Веселый перепляс.	2	0,5	1,5
	Веселый перепляс.	2	0,5	1,5
	Веселый перепляс.	2	0,5	1,5
	Веселый перепляс.	2	0,5	1,5
Май	Веселый перепляс.	2	0,5	1,5
	Повторение пройденного	2	0,5	1,5
	Подготовка к итоговому занятию.	2	1	1
	Подготовка к итоговому занятию	2	1	1
	Подготовка к итоговому занятию	2	0,5	1,5
	Итоговое занятие	2	0,5	1,5
<b>Итого:</b>		<b>136</b>	<b>31</b>	<b>105</b>