

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

Принята на заседании
методического совета
от «26» августа 2019 г.
Протокол № 6

Утверждаю:
Директор МАОУ-ДО ДТДиМ
Гришасва Т.А.
«26» августа 2019 г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности**

«Ритмика»

Возраст учащихся: 3 года

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Федорова Светлана Фёдоровна,
педагог дополнительного образования

г.Томск, 2019

ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа – «Ритмика»

Направленность программы – физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся – 3 года

Срок обучения – 1 год

Форма обучения – очная

По степени авторства – модифицированная

По уровню усвоения – стартовая

Нормативная база

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в 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)»).

Пояснительная записка

Занятия бальными танцами с детского возраста способствуют гармоничному развитию личности ребенка, повышению общей культуры, укреплению его физического и психического здоровья, позволяют свободно и уверенно чувствовать себя среди сверстников, способствуют формированию успешности в дальнейшей жизни.

Программа «Ритмика» модифицированная, составлена на основе программ Министерства образования и науки для учреждений дополнительного образования и «Программы воспитания и обучения в детском саду» под ред. М. А. Васильевой, апробированного опыта работы педагогических коллективов ХШС «Фузте» и ТСК «Калейдоскоп» Дворца творчества детей и молодежи г.Томска. **Срок реализации - 1 год.**

Возраст обучающихся - дети дошкольного возраста 3 лет.

Основной формой является групповое занятие.

Направленность - художественная.

Ритмика (разминочные танцы) - предмет, необходимый для овладения простейшими ритмами, развития координации движения

Занятия проходят 2 раза в неделю по 2 часа. В соответствии с психолого-возрастными особенностями детей продолжительность одного часа занятия составляет 15 минут. Группы формируются из детей одного возраста. Количество обучающихся в группе 16 человек.

Прием детей осуществляется при наличии справки об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий.

- **Цель:** развитие физических способностей, мотивация к занятиям танцами.
- **образовательные:**
- развитие координации движения, ориентировка в пространстве

- развитие чувства ритма, внимания
 - усвоение простых танцевальных движений
- воспитательные:**
- формирование правил и норм поведения на занятиях
 - развитие первоначальных навыков взаимодействия и в группе.

Дети младшего дошкольного возраста чрезвычайно непосредственны и эмоциональны. Движения под музыку доставляют им большую радость. Однако возрастные особенности строения тела, протекания нервных процессов сказываются на двигательных возможностях. Движения малышей еще недостаточно точные и скоординированные, слабо развито чувство равновесия.

Данная программа направлена на развитие двигательных навыков младших дошкольников. В программе делается акцент на развитие координации, пластики, музыкальности, так как способность координировать свои движения у малышей, как правило, находится только в процессе становления, поэтому большое значение отводится коллективно-порядковым упражнениям, объем и разнообразие двигательных упражнений, невелики. Все они носят игровой характер, так как основной вид деятельности для детей данного возраста - игра. Получая от игры огромное удовольствие, дети легко вживаются в образ, что способствует развитию их эмоциональной отзывчивости - основы формирования художественного вкуса.

Учебно-тематический план и содержание

№	Тема	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	2	2	0	Опрос
2.	Элементы музыкальной грамоты в передаче движениями	10	8	2	Наблюдение
3.	Общая физическая подготовка (ОФП):	36	4	32	Наблюдение
4.	Упражнения на развитие ориентации в пространстве:	48	2	46	Наблюдение
5.	Танцевально-тренировочные упражнения, разминочные танцы на развитие художественно-творческих способностей детей.	40	8	32	Наблюдение
6.	Итого	136	24	112	

Содержание учебно-тематического плана

1. **Вводное занятие** Правила ТБ (инструктаж). Игры на знакомство друг с другом, Дворцом, предметом.
2. **Элементы музыкальной грамоты в передаче движениями**
 Определение и передача в движении:
 - характера музыки (веселый, грустный, спокойный, торжественный);
 - темпа (медленный, быстрый, умеренный);
 - динамических оттенков (тихо, громко);
 - жанров музыки (песня, танец, марш);
 - ритмических пауз (четвертной, восьмой);
 - метроритма (длительностей: половинной, целой);
 - сильных и слабых долей.

3. Общая физическая подготовка (ОФП)

Общеразвивающие упражнения

- для головы (вверх, вниз, повороты направо, налево);
- для рук (одновременные; однонаправленные вперёд-назад, вверх, в стороны; махи вперёд, назад, перед собой, над головой; сжатие-разжатие пальцев);
- для ног (приседания, подскоки на месте);
- для туловища (наклон вперёд, влево, вправо; повороты влево, вправо).

Прыжки:

на всей ступне с подниманием на носки; на двух ногах на месте; с поворотом вокруг себя; с продвижением вперёд.

4. Упражнения на развитие ориентации в пространстве

Бег: стайкой; парами в стайке; врассыпную; чередование бега врассыпную с бегом в обусловленное место; в колонне, с ускорением и замедлением; в колонне парами; чередование бега парами в колонне с бегом врассыпную; по кругу, взявшись за руки; с остановкой по сигналу; со сменой направления по сигналу; по извилистой дорожке, с высоким подниманием бедра, со сменой темпа по сигналу, с дополнительным заданием.

Построение:

- в колонну по одному, по двое.

- в круг, движение по кругу. Положение в парах.

Свободное размещение в зале с последующим возвращением в круг, колонну Ходьба:

стайкой, парами в стайке; врассыпную; чередование ходьбы врассыпную с ходьбой стайкой; в колонне по одному, в колонне парами, на носках; с высоким подниманием колена, «змейкой», по кругу, взявшись за руки; с ускорением и замедлением, по шнуру, широким и мелким шагом.

5. Танцевально-тренировочные упражнения, разминочные танцы на развитие художественно-творческих способностей детей.

Упражнения: «Страус», «Стирка», «Кошечка» «Наседка и цыплята», «Самолёты», «Воробышки и автомобиль», «Снежинки и ветер», «Лошадки», «Воробышки и кот», «Найди, где спрятано», «Котята и щенята», «Мой весёлый звонкий мяч», «Поезд», «Кот и мыши», «Лохматый пёс», «Берегись, заморожу», «У медведя во бору», «Обезьянки», «Солнышко и дождик», «Зайка беленький сидит», «Огуречик, огуречик...», «Птицы и лиса», «Поймай комара», «Рыбаки и рыбки», «Прокати обруч», и т.п. Разучивание элементов танцев: «Утята», «Петушок», «Паровозик» Танец "Ладошки".

Ожидаемые результаты

По окончании обучения по данной программе дети знают:

- исходное положение
- названия частей тела
- танцевально-тренировочные упражнения, включенные в программу

умеют:

- ориентироваться в пространстве, перестраиваться в различные рисунки;
- передавать в движении элементы музыкальной грамоты, характер музыки;
- легко бегать,
- хлопать в ладоши, ритмично ходить под музыку,
- притопывать ногами,
- кружиться вокруг себя,
- прыгать на двух ногах,
- двигаться по кругу, взявшись за руки,
- вращать кистями рук.

Способы проверки:

Открытые занятия для родителей (в конце 1 полугодия и года)

Условия реализации программы.

1. Специально оборудованные хореографические классы.
2. Наличие специальной формы для занятий (купальники, чешки);
3. Обеспечение уроков музыкальным сопровождением;
4. Наличие методической литературы, нотного материала;
5. Наличие необходимого игрового, спортивного инвентаря.

Список литературы

1. Бочкарёва Н. И. Ритмика и хореография: учебно-методический комплекс для хореографических отделений школ, гимназий, ДМШ, ДШИ.-Кемеровск.гос. академия культуры и искусств, 2000.-101 с.
2. Бекина С. И. Музыка и движение (упр., игры и пляски для детей 6 -7 лет): из опыта работы муз. руководителей дет. садов/Авт.-сост.: С. И. Бекина, Т.П. Ломова, Е.Н.
3. Веракса Н.Е., Веракса А.Н. Развитие ребёнка в дошкольном детстве. - М., «Мозаика-Синтез», 2006.
4. Воспитание и обучение детей в детском саду /Под ред. Васильевой М.А., Гербовой Т.С., Комаровой Т.С.. - М., «Мозаика-Синтез», 2006.
5. Губанова Н.Ф. Игровая деятельность в детском саду. - М. «Мозаика - Синтез», 2006.
6. Громов Ю. Работа педагога в детском хореографическом коллективе. Л., 1982,
7. Классический танец. Программа для хореографических отделений музыкальных школ и школ искусств. МЛ 982.
8. Леонов Б.. Музыкальное ритмическое движение. Минск, 1971г.
9. Добрянская Р.Г. Показатели развития ребёнка в соответствии с возрастом. - Т., 2005.
10. Недоспалова В.А. Растём, играя - М., «Посвящение», 2003.
11. Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ. М.: Просвещение, 1986, 395с
12. Петерсон Л.Г., Кочемасова Е.Е. Игралочка. - М., «Баласс», 2003.
13. Ритмика и танец. Программа, М. 1980г.
14. Тимофеева Е. А. Подвижные игры с детьми младшего дошкольного возраста. М., Просвещение, 1986.
15. Утробина К. К. Занимательная физкультура в детском саду. М., «Изд.о ГНОМ и Д» 2009.
16. Ушакова О.С. Программа развития речи детей дошкольного возраста в детском саду. - М, «ТЦ Сфера», 2006.
17. Шишкина В. А. Движение+ движения. М., Просвещение, 1992.