Управление образования администрации Алексеевского городского округа

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Дом детского творчества» Алексеевского городского округа

Принята на заседании педагогического совета от «31» августа 2020 г. протокол N 1



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА Художественной направленности «РИТМИКА»

Срок реализации: 1 год Возраст обучающихся: 4-6 лет Уровень: стартовый

Автор- составитель: Белая Кристина Витальевна, педагог дополнительного образования

1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дошкольный возраст - один из наиболее важных периодов в жизни каждого человека. Именно в эти годы закладываются основы здоровья, гармоничного умственного, нравственного и физического развития ребенка, формируется личность человека. В период от трех до шести лет ребенок интенсивно растет и развивается. Двигательная активность и игра как ведущий вид деятельности особенно важны в этом возрастном периоде, поэтому физическому воспитанию должно уделяться как можно больше времени и внимания.

Танец всегда был и остается любимым занятием детей. Он и развивает, и развлекает ребят. Плавные, спокойные, быстрые, ритмичные движения под красивую музыку доставляют детям эстетическое наслаждение. Через танец дети познают прекрасное, лучше понимают красоту окружающего мира. В программе сохранена одна из проблем нашего времени, а именно, музыкально-эстетическое воспитание детей дошкольного возраста посредством применения ритмических композиций.

Ритмика - один из видов музыкальной деятельности, в котором содержание музыки, ее характер, образы передаются в движениях. Основой является музыка, а разнообразные физические упражнения, танцы, сюжетнообразные движения используются как средства более глубокого ее восприятия и понимания.

Краткосрочная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Ритмика», разработана и составлена на основании следующих нормативных документов:

- Конституции Российской Федерации;
- Федерального закона от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

-Концепции развития дополнительного образования детей, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 4.09.2014 года № 1726 - p;

- -Паспорта федерального проекта «Успех каждого ребенка», утвержденный протоколом заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07.12.2018 года № 3;
- Постановления 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»;
- Письма Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 года № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»;
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 года № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Стратегии развития дошкольного, общего и дополнительного образования Белгородской области на 2013-2020 годы в редакции постановления Правительства Белгородской области от 19.06.2017 N 233-пп);
- Устава и образовательной программы муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Дома детского творчества» Алексеевского городского округа.

Направленность программы: художественная.

Уровень: стартовый.

<u>Цель</u> – создание условий для развития художественно- творческих и физических способностей обучающихся, средствами музыки и ритмических движений.

Задачи:

-научить детей владеть своим телом, обучить культуре движения, музыкальной грамоте и основам актерского мастерства;

- -содействовать формированию правильной постановки корпуса, рук, ног, головы;
- научить детей вслушиваться в музыку, различать выразительные средства, согласовывать свои движения с музыкой;
- развивать физические способности обучающихся;
- содействовать реализации личностного и творческого потенциалов детей в процессе занятий ритмикой.
- приобщать детей к общечеловеческим ценностям, воспитывать самостоятельность и коммуникативные качества, потребность вносить в любую работу элементы творчества;
- воспитание художественного, эстетического вкуса;
- воспитание организованности, дисциплинированности, четкости, аккуратности.

Адресат программы. Программа «Ритмика» составлена для обучающихся от 4 до 6 лет. Программа будет интересна любому ребенку, независимо от способностей и умений. По сложности программа подходит для детей с различным уровнем подготовки.

Объем программы –36 учебных часа.

Срок освоения программы 1 год.

Формы обучения: очная.

Основные формы организации занятий - групповая, индивидуальная, индивидуально-групповая.

Виды занятий:

Беседа, игра, творческий отчет, мастер-класс, практическое занятие.

Методы обучения: коммуникативный, наглядный, практический, метод стимулирования, объяснительно-иллюстративный, убеждения, поощрения, мотивация к трудовой и творческой деятельности.

Методы занятий характеризуются постепенным смещением акцентов с репродуктивных на продуктивные, с фронтальных на групповые и индивидуальные.

Режим занятий.

Режим занятий разработан в соответствии с требованиями СанПина к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (утверждено постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41).

Занятия проводятся два раза в неделю во второй половине дня, по 1 занятию. Продолжительностью 30 минут. Перерыв между учебными занятиями 10 минут.

Количество обучающихся в группах 12-15 человек. Группы комплектуются разновозрастные от 4 до 6 лет.

В результате изучения краткосрочной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Ритмика», обучающиеся должны будут **знать:**

- основные танцевальные позиции рук и ног.
- о назначении отдельных упражнений хореографии;
- упражнения для формирования правильной осанки;
- правила и требования ТБ;
- иметь представления об общечеловеческих ценностях (труд, счастье, народ, страна, семья и т.д.);

уметь:

- организовать работу с учетом требований ТБ;
- красиво и правильно исполнять двигательные и гимнастические элементы;
- ритмично двигаться в различных музыкальных темпах и передавать хлопками и притопами простейший ритмический рисунок;
- выполнять танцевальные движения под музыку;
- работать в группе, коллективе;
- общаться друг с другом;

- сравнивать, анализировать, обобщать.

Проверка результативности реализации программы Формы контроля и аттестации

Для отслеживания динамики освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Ритмика» осуществляется: входной контроль, текущий, промежуточный и итоговая диагностики обучающихся.

Этапы	Формы контроля
Входной	анкета для родителей «Физическое развитие ребенка»
Текущий	наблюдение и анализ деятельности обучающихся, беседы с детьми и их родителями,
Промежуточный	Выполнение тренировочных упражнений
Итоговый	открытое занятие

Входной, направленный на выявление требуемых на начало обучения знаний, дает информацию о физическом и ритмическом развитии обучающихся.

Текущий, осуществляемый в повседневной работе с целью проверки усвоения предыдущего материала и выявления пробелов в знаниях обучающихся. Для этого вида контроля можно использовать такие *методы*:

- -устные (опрос, беседа);
- -наглядные (показ, просмотр видеоматериалов);
- -индивидуальные (дифференциация и подбор заданий с учетом особенностей обучающихся);
- наблюдения.

Промежуточный, осуществляемый по мере прохождения темы, раздела и имеющий целью систематизировать знания и умения

обучающихся. Этот вид контроля проводится в форме выполнения тренировочных упражнений.

Итоговый, проводимый в конце всего учебного года (открытое занятие). В качестве системы оценивания используется коллективный анализ исполнительского мастерства обучающихся, где отмечаются наиболее удачные решения, оригинальные подходы, разбираются типичные ошибки. К отслеживанию результатов обучения предъявляются следующие требования:

- индивидуальный характер, требующий осуществления отслеживания за работой каждого обучающегося;
- системность, регулярность проведения на всех этапах процесса обучения;
- разнообразие форм проведения, повышение интереса к его проведению;
- всесторонность (проверка теоретических знаний, интеллектуальных, практических умений и навыков обучающихся);
- дифференцированный подход.

2.СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебный план

No		Количество часов			Формы
п/п	Разделы и темы	Всего	теори я	практи ка	аттестации/ контроля
I.	Введение в дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу		1	1	
	«Ритмика»				
	1.1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	1	1		
	1.2 Путешествие по стране «Ритмика».	1	-	1	
II.	Подготовительно-развивающие упражнения, (Ритмика) танцевальные элементы	16	1	15	

	2.1. Постановка корпуса, упражнения для корпуса. 2.2. Упражнения для головы, наклоны вперед в сторону. 2.3. Упражнения для плеч, упражнения для рук, кистей и	2 2 2	1	1 2 2	Выполнение тренировочн ых упражнений, наблюдение за
	пальцев; 2.4. Ходьба и бег 2.5. Прыжки и движения	2		2	практическо й деятельность
	прыжкового характера 2.6. Шаги на полупальцах, на пятках	2 2		2 2	Ю
	2.7. Танцевальный шаг 2.8. Элементы ритмической гимнастики	2 2		2 2	
III.	Упражнения на полу, гимнастика	8	2	6	
	3.1 Упражнения для развития гибкости	4	1	3	Выполнение упражнений
	3.2 Упражнения для развития координации	4	1	3	
IV.	Танцевальные этюды, игры, танцы	8	2	6	Выполнение танцевальны х этюдов
V.	Итоговое занятие	2	1	1	Проведение открытого занятия
	Итого:	36	7	29	

Содержание изучаемого курса

І. ВВЕДЕНИЕ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНУЮ ПРОГРАММУ

«Ритмика».

1.1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.

Теория: Знакомство обучающихся с понятием ритмика. Техника безопасности на занятиях.

Практика: Игры на сплочение коллектива, выявление лидера.

1.2. Путешествие по стране «Ритмика».

Теория: Общие понятия о ритмике.

Практика: Квэст-игра «Удивительная страна ритмика».

2.1. Постановка корпуса, упражнения для корпуса.

Теория: Правильно поставленный корпуса. Основные этапы работы по постановке тела, рук и ног на занятиях по ритмике.

Практика: Изучение позиции ног в следующем порядке: первая, вторая, третья, пятая и четвёртая. Постановка тела, позиции рук.

- «Старт пловца» занимаем исходное положение: ребенок стоит, расставив ноги на ширине плеч, руки сомкнуты за спиной. На вдохе наклон вперед, руки приподнимаются. На выдохе возврат в исходное положение. Для малышей упражнение можно переименовать в «Грача» или «Пингвинчика», при наклонах делая вид, что ищем червяков или разглядывая следы на снегу.
- «Спиралька» занимаем исходное положение: ребенок стоит, расставив ноги на ширине плеч, руки на поясе. Поочередный поворот туловища в разные стороны, не отрывая ног от пола. Можно усложнить упражнение, добавив руку, тянущуюся в сторону поворота.
- «**Тюлень»** ребенок лежит на спине, руки вытянуты над головой. На вдох переворот на живот. На выдохе возврат обратно. Поочередно выполнять через левое и правое плечо. Потом смело ползать и хлопать «ручками-ластами», как настоящие тюлени!
- «Зайка» положение стоя, пятки вместе, носки врозь. Руки скрещены на плечах. Прыгаем на месте. Усложняем упражнение, прыгая вокруг предметов.

2.2. Упражнения для головы, наклоны вперед в сторону.

Теория: Знакомство с упражнениями для головы, наклоны вперед в сторону. Упражнения для укрепления осанки обучающихся.

Практика:

1. «Поднимание плечей»

И.п. - о. с. 1, 3 – поднять плечи вверх; 2,4 – и.п.

- 2. «Повороты головы» И.п. о.с. руки на пояс. 1 голову повернуть вправо; 2 и.п.; 3 влево;4– и.п.
- 3. «Наклоны вниз»

И.п. - ноги на ширине плеч, руки подняты вверх. 1, 3 — наклон вниз, руками достать пятки с внешней стороны; 2, 4 — и.п.

2.3. Упражнения для плеч, упражнения для рук, кистей и пальцев;

Теория: Знакомство с упражнениями для плеч, для рук, кистей и пальцев.

Практика: Выполнение упражнений.

- «**Воробушек».** Круги назад 6-8 раз согнутыми в локтях руками. Отводя локти назад, сближать лопатки.
 - «Лягушонок». И.п. ноги на ширине плеч, руки перед грудью. Привести кисти к плечам (ладони вперёд, пальцы врозь) и, говоря «квак», вернуться в И. п. (4-6 раз). В положении «кисти к плечам» локти должны быть прижаты к бокам.
 - «**Большие круги**». Круги назад выпрямленными в стороны руками (кисти сжаты в кулаки) 6-8 раз. Следить за тем, чтобы ребенок не опускал руки ниже уровня плеч.
- «**Мельница**». Поочерёдное приведение рук за затылок и спину (6-8 раз). Плечи развёрнуты, локти отведены назад, голова прямо.
- «Резинка». Разгибая в локтях согнутые перед грудью руки вдох. Вернуться в И. п., произнеся звук «ш-ш-ш» выдох. При отведении рук в стороны сближать лопатки, не отпускать руки ниже уровня плеч.
- «Вместе ножки покажи ладошки». Поднимаясь на носки, отвести плечи назад и повернуть ладони вперёд. Вернуться в И. п., расслабляя мышцы рук (4-6 раз). Держать спину ровно и не выпячивать живот.

- «**Потягивание».** Подняться на носки, левая рука вверх, правая назад. Удерживаться 1-2-3 сек. Вернуться в И. п., расслабив руки (4-6 раз). Плечи развёрнуты, колени выпрямлены, живот подтянут.
- «Тянемся к солнышку» занимаем исходное положение: ребенок стоит, расставив ноги на ширине плеч, руки вытянуты вдоль тела. На вдох руки поднимаются вверх, ребенок становится на цыпочки. На выдохе руки опускаются вниз, ноги встают полностью на ступню.
- «Поздороваемся с пальчиками ног» занимаем исходное положение: ребенок стоит, расставив ноги на ширине плеч, руки в стороны. Поочередно на выдохе ребенок наклоняется к носкам ног, стараясь дотянуться руками как можно дальше.
- «**Мельница**» занимаем исходное положение: ребенок стоит, расставив ноги на ширине плеч. Наклон вперед, руки в стороны. Поочередно одна рука тянется к полу, вторая поднимается вверх.
- «**Аплодисменты**» ребенок ходит по комнате, хлопает в ладоши, максимально разводя руки, чтобы потренировать плечевой пояс. Поочередно совершает хлопок спереди, над головой, за спиной

2.4. Ходьба и бег.

Теория: изучение терминологий и техники исполнения элементов. Техника безопасности при выполнении упражнений.

Практика: Ходьба: бодрая, спокойная, на носках, на пятках, вперед и назад спиной, высокий шаг в разном темпе и ритме, ходьба на четвереньках. «Медведи и медвежата», «Пингвины», «Раки» (спиной назад), «Гуси и гусеницы», «Слоны»;

Бег – легкий, широкий (волк), острый; «Бежим по горячему песку» (острый бег),

2.5. Прыжки и движения прыжкового характера

Теория: изучение терминологий и техники исполнения элементов. Техника безопасности при выполнении упражнений.

Практика: прыжковые движения с продвижением вперед, прямой галоп, поскоки - «Зайцы», «Белки» (прыжки и поскоки), «Лягушата», «Лошадки» (прямой галоп).

2.6. Шаги на полупальцах, на пятках.

Теория: Знакомство с упражнениями. Техника безопасности.

Практика:

- 1. Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена, в колонне по одному, по два (парами).
 - 2. Ходьба в разных направлениях:

по прямой, по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную, с поворотами.

- 3. Ходьба с выполнением заданий (с остановкой, приседанием, поворотом).
- 4. Ходьба в сочетании с другими видами движения.

2.7. Танцевальный шаг

Теория: Знакомство обучающихся с танцевальным шагом.

Практика: выполнение заданий на танцевальный шаг и его применение в танцевальных композициях.

2.8. Элементы ритмической гимнастики

Теория: Знакомство с комплексом упражнений. Техника безопасности при выполнении упражнений.

Практика: выполнение комплекса упражнений №1 и №2 (Приложение №2)

- 1.И.п.: основная стойка. Подтягивание. Поднимание рук через стороны вверх и поочередное опускание левой, затем правой руки, сгибая ее в локте перед собой.
- 2.И.п.: стойка ноги врозь. Выпад правой ногой, правую руку в сторону, потянуться за ней. То же в другую сторону.
- 3. Наклоны в сторону вперед по диагонали, полукруг в левую сторону выпрямиться. То же в другую сторону.

- 4.И.п.: основная стойка. Руки на поясе, округлить спину, вывести локти вперед, полу присед на носках, расправить плечи, развести локти в стороны, опуститься на всю ступню.
- 5. «Степ тач» приставные шаги с касанием в разные стороны, с поворотом на 90 градусов.
- 6. Упражнения для восстановления и расслабления. «Волна» справа налево и обратно. Круговые движения правой рукой снизу вверх в сторону, то же другой рукой и двумя руками вместе.
- 7. Выпад правой ногой в сторону, потянуться за правой рукой, выполняющей круговые движения в локтевом суставе. То же в другую сторону.
- 8. Шаг правой ногой в сторону, круговое движение правым плечом назад. То же в другую сторону. Стоя на месте, круговые движения двумя плечами назад и вперед.
- 9. Медленные наклоны головы вперед, отводя вперед как можно дальше подбородок и втягивая его назад.
- 10. И.п.: ноги врозь, руки на коленях круглая спина, прогибание в поясничном и грудном отделах позвоночника, мягко переходящее из одного положения в другое.
- 11. Руки через стороны вверх вдох, плавно опуская вниз выдох

Ш. УПРАЖНЕНИЯ НА ПОЛУ, ГИМНАСТИКА

3.1 Упражнения для развития гибкости

Теория: методика выполнения экзерсиса на полу. Знакомство с упражнениями для развития гибкости. Техника безопасности при выполнении упражнений.

Практика:

1. Упражнение «Волшебные палочки»

И. п. – дети лежат на спине, руки спокойно вытянуты вдоль тела.
 Медленно поднять обе ноги вверх и так же медленно возвратить их в и.п.
 Проделать нужное число раз.

«Карандаши, как и люди, делятся по характеру на мягкие и твердые. Изобразим их».

2. Упражнение «Мягкие и твердые карандаши»

И. п. – лежа на спине. Руки вытянуты вверх над головой.

«Твердый карандаш» - изо всех сил вытянуться на полу, туго натянув руки и ноги. Задержаться в таком положении нужное время.

«Мягкий карандаш» - расслабить все мышцы. Повторить нужное число раз.

«Так же как и люди, карандаши бывают молодыми и старыми. Только люди с годами растут, а карандаши, наоборот, уменьшаются, становятся короче!»

3.Упражнение «Молодые и старые карандаши»

И. п. – сидя в положении «прямого угла». Пальцы ног вытянуты. Руки в упоре сзади.

Поднять туго натянутые ноги в вертикальное положение (молодые карандаши). Задержаться в этом положении нужное время.

Перекатиться на спину, ноги согнуть в коленях, пятки максимально приблизить к ягодицам. Обхватить колени руками, голову прижать к коленям (старые карандаши).

Вернуться в исходное. Повторить нужное число раз. Вернуться в исходное положение.

« И если люди живут в доме, то и у карандаша есть свой домик – коробка».

4.Упражнение «Коробка с карандашами»

И. п. – сесть в позу «прямого угла». Руки поднять вверх, ладонями вперед. Не сгибая ног, нагнуться, стараясь прямыми руками достать пальцы ног. Грудью коснуться ног. Задержаться нужное время. Медленно вернуться в исходное положение.

«Карандаш рисовал все подряд, все, что попадалось на глаза: людей, животных, дома, деревья. А уж сколько раз Карандаш рисовал кошечку и не сосчитать».

5.Упражнение «Кошечка»

И. п. – встать на колени, прямыми руками упереться в пол на уровни плеч. Поднять голову, максимально прогнуть спину (ласковая кошечка). Задержаться нужное время. Опустить голову, максимально выгнуть спину (сердитая кошечка). Повторить нужное число раз.

Комплекс №3 «Мы – гимнасты».

Упражнения исполняются на полу для растяжки и эластичности мышц ног, спины, живота.

- **1.Упражнение для подъема стопы**. Сидя на полу, ноги вытянуты вперед, спина прямая, стараемся коснуться большим пальцем пола.
- **2.Упражнение** для выворотности стопы. Сидя на полу, ноги вытянуты вперед, спина прямая, разворачиваем стопы так, чтобы коснуться мизинцами пола.
- **3.**«Буратино» ноги на полу на ширине 90°, руки раскрыты в стороны. Музыкальный размер 2/4:
- 1 2 такты наклон корпуса к правой ноге, корпус вытянуть вдоль ноги, руками коснуться носка;
- 3 4 такты вернуться в исходное положение.

Движение повторить с левой ноги.

4.«Солнышко» — ноги на полу на ширине 90°, руки раскрыты в стороны. Музыкальный размер 4/4:

1 такт — наклон корпуса к правой ноге, корпус вытянуть вдоль ноги, левой рукой коснуться носка правой ноги, правой рукой дотронуться до левой ноги. 2 такт — вернуться в исходное положение.

Движение повторить с левой ноги.

5.«Складочка» — ноги на полу вытянуты вперед, руки на поясе. Музыкальный размер 4/4:

1 такт — наклон корпуса вперед, руками стараемся достать до носков, подбородок тянуть вперед.

2 такт – вернуться в исходное положение.

- **6.**«Бабочка» ноги на полу подтянуты к себе, колени раскрыть в стороны, руки на коленях. Стараемся коленями достать до пола «развернуть у бабочки крылья».
- 7.«Лодочка» лежа на животе, ноги прямые, руки вытянуты вперед. Поочередно поднимаем ноги и руки, изображая качающуюся лодочку.
- **8.**«**Рыбка**» лежа на животе, ноги вместе, стопы раскрыты в стороны, пятки прижаты к полу, руки вдоль корпуса.
- **9.**«**Русалочка**» лежа на животе, ноги вместе, стопы раскрыты в стороны, пятки прижаты к полу, ладошки возле плеч прижаты к полу, руки согнуты в локтях. Музыкальный размер 3/4:
- 1 2 такты выпрямляем руки и прогибаем корпус назад, запрокинуть голову.
- 3 4 такты вернуться в исходное положение.
- **10.** «Колечко» упражнение для мышц спины. Музыкальный размер 4/4. Лечь на живот, опереться впереди на руки, прогнуть корпус назад так, чтобы достать головой носки согнутых назад ног. Зафиксировать это положение, вернуться в исходное положение.
- **11. «Ушастый заинька»** упражнение для мышц спины. Музыкальный размер 2/4. лечь на спину, руки вдоль корпуса, поднять прямые ноги вверх и опустить их вниз за голову, достать носками до пола. Зафиксировать это положение, вернуться в исходное положение.
- **12.** «**Корзиночка**» упражнение для мышц спины. Лечь на живот, руками взяться за щиколотки с внешней стороны, ноги потянуть вверх. Слегка покачаться на животе, голова поднята вверх.
- **13.** «Дощечка» упражнение для укрепления мышц живота. Стоя на коленях, руки прижаты к корпусу. Исполняются покачивания корпуса вперед-назад, не садясь на ноги.

3.2 Упражнения для развития координации

Теория: Знакомство с упражнениями для развития координации. Техника безопасности при выполнении упражнений.

Практика:

- ходьба по ровной линии с поднятыми руками (спина ровная, руки подняты в сторону и удерживаются в таком положении, делается несколько шагов, затем руки поднимаются вверх, ходьба продолжается и т. д.);
- удерживание груза на голове, например, книги, в положении стоя, когда будет хорошо получаться, можно добавить ходьбу по прямой.
- упражнения с мячом (ребёнок берёт в руки мяч, держит правильную осанку, подбрасывает мяч вверх, затем ловит);
- бег вперёд, назад, с поворотами;
- «Ласточка», «Аист».

IV. ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ ЭТЮДЫ, ИГРЫ, ТАНЦЫ

Теория: Знакомство с музыкальными играми, танцами.

Практика: игры на определение динамики музыкального произведения «Карлики и великаны», «Круг, колонна, шеренга», «Автомобили»;

- игры для развития ритма и музыкального слуха: «Воробьи и журавли», «Поздороваемся», «Собачка в конуре»;
- подвижные игры: «Ракета», «Догонялки», «Удочки», «Хлопки».
- игры превращения; «Соседи», «Шапочка».

Музыкальные игры: «Кто быстрее», «Бабочки», «Сорокаворона».

Элементы танца «Под зонтиком», «Дождик», танцевальные элементы и композиции: «Серебристые снежинки».

V. ИТОГОВОЕ ЗАНЯТИЕ.

Теория: Подведение итогов за учебный год, тестирование по диагностическим картам.

Практика: Выполнение комплекса упражнений по разделам программы.

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-техническое обеспечение программы:

Технические средства обучения: музыкальный центр, флэш карта с записью музыки для занятий.

Материалы и оборудование:

- Маты
- Дорожки
- Скакалки
- Мячи
- Обручи

Методическое обеспечение

Педагогические технологии:

- технология индивидуализации обучения,
- технология группового обучения,
- технология коллективного взаимообучения,
- технология развивающего обучения,
- технология проблемного обучения,
- технология игровой деятельности,
- коммуникативная технология обучения,
- технология коллективной творческой деятельности,
- здоровье сберегающая технология.

Алгоритм учебного занятия

Структура и этапы учебного занятия:

І этап. Организационно-подготовительный и диагностический.

II этап. Конструирующий.

- 1. Основной
- а) Сообщение темы и цели занятия.
- 2. Систематизированный.
- а) Разминка, выполнение тренировочных упражнений.
- 3. Контрольный

Практическая работа. Самостоятельная работа.

III этап. Итоговый.

1. Аналитический.

Анализ качества и уровня усвоения теоретических и практических знаний и умений, анализ и оценка достижения цели занятия.

- 2. Рефлексивный.
- 3. Информационный.

Особое внимание уделяется правильному планированию занятия и строится по принципу восходящей линии. За счет разнообразия упражнений нагрузка ложиться на разнородные группы мышц в чередовании с короткими фазами отдыха с обязательным соблюдением правил дыхания. Механизм системных компонентов «педагог – обучающийся» хорошо отлажен.

Методические указания для обучения ритмике

Занятия по ритмике имеют свою специфику. Каждое из них – это «оздоровительная доза» (в виде движений физической нагрузки), направленная на укрепление здоровья ребенка, его правильное физическое развитие и физическую подготовленность. Это и активный отдых. Где движение, физическая нагрузка воспринимаются организмом как «мышечная радость». На занятиях по ритмике ребенок учится определять меру своих сил и возможностей, развивает осторожность, подготавливает себя для успешного овладения сложными двигательными навыками. Крепнут мышцы пальцев, кистей, плеч, спины и брюшного пресса, ребенок становится гибким, ловким, находчивым, здоровым и сильным, уверенным в себе. Физически развитому малышу хочется двигаться все больше и больше, и надо эту потребность в движении развивать дальше, предоставляя ребенку выполнения все более сложных возможность ДЛЯ гимнастических упражнений. Именно поэтому необходимо включать ритмику в проведение занятий с детьми, удовлетворяющую специфическим потребностям детей в разнообразных движениях. Кроме того, занятия дают ребенку возможность общения со сверстниками и педагогом, то есть социальный комфорт, а освоение двигательных умений – возможность самовыражения. Детям дошкольного возраста легче выразить свои чувства и эмоции через пластику

Подражательные образно-игровые своего тела. ИЛИ имитационные упражнения имеют большое значение в развитии и обучении детей дошкольного возраста разнообразным видам основных танцевально – ритмических движений. С подражания образу начинается познание ребёнком техники движений и танцевальных упражнений, игр, театрализованной деятельности. Эффективность подражательных движений заключается в том, образы можно осуществлять частую смену двигательной что активности из разных исходных положений и с большим разнообразием видов движений: ходьбы, бега, прыжков, ползаний и т.д., что даёт хорошую физическую нагрузку на все группы мышц. С помощью подражательных движений дети удовлетворяют свои двигательные потребности, раскрывают свои природные способности. В средних группах при создании музыкальных образов у детей происходит простейшая имитация движений (воробушек машет крыльями, зайчик скачет, медведь топчется). Вместе с детьми оцениваю действия исполнителей. Всегда стараюсь не пропустить, отметить удачно найденное ребенком новое движение в игровом образе.

Календарный учебный график

Б	Дата Дата Кол-во Кол-во В	Кол-во Р	гации					
Год обучения	начала занятий	окончания занятий	учебных недель	учебны х дней	учебных часов	Режим занятий	Промежуто чная	Итоговая
1 год	1.09. 2020	14.01.2021	18	36	36	2 раза в неделю по2 часу	Ноябрь	Январь

Улектронные образовательные ресурсы

Интернет-ресурсы для педагога:

1. https://nashol.me/20200104117191/ritmicheskaya-mozaika-burenina-a-i-2000.html Буренина А.И. Ритмическая мозаика. Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста. - СПб, 2000. - 220 с.

- 2. https://search.rsl.ru/ru/record/01002591958
- Волошина Л.Н. Воспитание двигательной культуры дошкольников. Учебно-методическое пособие. –М.: Аркти, 2005. 108 с.
- 3. https://search.rsl.ru/ru/record/01002694713 Каплунова И., Новоскольцева И. Этот удивительный ритм. Развитие чувства ритма у детей. –СПб.: Композитор, 2005. 76 с.
- 4. https://www.perluna-detyam.com.ua/raznye-materialy/479-t-suvorova-tantsuj-malysh.html Суворова Т.И. Танцуй, малыш!. СПб.: Музыкальная палитра, 2006. 44c
- 5. https://www.studmed.ru/suvorova-ti-tancevalnaya-ritmika-dlya-detey-vyp4_8a499ced0b2.html Суворова Т.И. Танцевальная ритмика для детей 4. СПб.: Музыкальная палитра, 2006. 44 с
- 6. https://apusbook.info/books/sa-fi-danse-tantsevalno-igrovaya-gimnastika-dlya-detey Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-Фи-Дансе» танцевально-игровая гимнастика для детей. СПб.: Детство-пресс, 2006. -352 с
- 7. https://docplayer.ru/29281015-Lechebno-profilakticheskiy-tanec-fitnes-dans.html Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г Лечебно-профилактический танец «ФитнесДанс»: Учебно-методическое пособие. СПб.: Детство-пресс, 2007-384с.
- 8. https://rosuchebnik.ru/material/kompleks-fizicheskikh-uprazhneniy-dlya-doshkolnikov/
- 9. http://teatr-lib.ru/Library/Akimov/Teatralnoe_nasledie_1/
- 10. https://www.livelib.ru/publisher/18664/books/outseries-hudozhnik-refer
- 11. https://search.rsl.ru/ru/record/01003374104
- 12. https://royallib.com/book/barten_aleksandr/pod_brezentovim_nebom.html
- 13. http://teatr-lib.ru/Library/Zolotnitsky/Zori/

Интернет-ресурсы для детей и родителей:

Из серии книг «Хочу быть»:

- https://spblib.ru/ru/catalog/-/books/11501170-khochu-byt-akterom
- https://knigabook.com/books/hochu-byt-klounom-2190537
- https://www.livelib.ru/book/1000730721-hochu-byt-akrobatom-ajven-bullok-i-diana-dzhejms

Приложение №1

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Промежуточная аттестация

Критерии оценки

Критерии оценки качества подготовки обучающегося позволяют определить уровень освоения материала, предусмотренного учебной программой. Основным критерием оценок обучающегося, осваивающего общеразвивающую программу, является грамотное выполнение музыкально ритмических заданий, воплощение образа в игре.

При оценивании обучающегося, осваивающегося общеразвивающую программу, следует учитывать: формирование устойчивого интереса к музыкальному искусству, к занятиям ритмикой; наличие исполнительской культуры, развитие музыкального мышления; овладение практическими умениями и навыками в музыкальноритмической деятельности.

Оценка	Критерии оценивания
	выступления
5 («отлично»)	Задание выполнено ритмически
	точно выразительно, артистично, с
	личностным отношением, с
	пониманием жанровых

	особенностей.
4 («хорошо»)	Задание выполнено грамотно, но с наличием мелких ритмических недочетов: несоответствие темпа, пульсации, недостаточное владение выразительными средствами.
3 («удовлетворительно»)	Задание выполнено нестабильно, неубедительно по характеру, обучающийся недостаточно выразителен и активен.

Приложение №2

Комплекс № 1

Если делаем зарядку — Значит, будет все в порядке.

* * *

В мире нет рецепта лучше:

Будь со спортом неразлучен –

Проживешь сто лет!

Вот и весь секрет.

* * *

Чтоб расти и закаляться

Не по дням, а по часам,

Физкультурой заниматься,

Заниматься нужно нам.

1. Потягушки



Ходьба по кругу. Поднимаем руки через стороны вверх и одновременно поднимаемся на носочки.

2. Перекрестный шаг



3. Гусеница

И.п.: стоя на четвереньках. 1 —подтянуть колени к рукам, не отрывая ног от пола. 2 — переставить одновременно обе руки вперёд как можно дальше. Так двигается гусеница в поисках еды. Для мышц рук, ног.

4. Журавль

9-

Ходьба с высоким подниманием выпрямленных ног.

5. Рассыпался горох

Бег врассыпную по всему залу.

6. Перестроение в колонны

7. Маятник



И.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 — наклонить голову вправо. 2 — вернуться в и.п. 3 — наклонить голову влево. 4 — и.п.

8. Кукла

И.п.: основная стойка (пятки вместе, носки врозь), руки вдоль туловища. 1 — правое плечо поднять вверх. 2 — и.п. 3 — левое плечо поднять вверх. 4 — и.п.

9. Ножницы



И.п.: ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. 1, 2, 3 — перекрёстные движения руками перед собой. 4 — хлопок за спиной. Эти движения выполнять, слегка пружиня.

10. Олень

И.п.: основная стойка, руки вдоль туловища. 1, 2 — поднять согнутую в колене правую ногу, руки поднять перекрёстно вверх, пальцы развести. 3, 4 — и.п. То же с левой ноги.

11. Матрёшка

И.п.: основная стойка, руки «полочкой» перед грудью. 1 – шаг правой ногой вправо, наклон корпуса вправо. 2 – выпрямиться, приставив левую ногу к правой. То же в левую сторону.

12. Барабанщик.



И.п.: основная стойка, руки внизу. 1 – хлопок над головой. 2 – по бёдрам. 3 – по коленям. 4 – по стопам.

13. Замок

И.п.: ноги на ширине плеч, правая рука вверху, левая внизу. 1 выполнить полуприседание, руки согнуть в локтях, пальцы рук сцепить в «замок» за спиной. 2 – выпрямиться, руки расцепить, левую поднять вверх, правую опустить вниз.

14. Батыр

И.п.: основная стойка, руки за спиной. 1, 2, 3, 4 – развернувшись вправо, выполнить тройной притоп. 5, 6, 7, 8 – выполнить тройной притоп, развернувшись влево.

15. Буратино



И.п.: сидя на полу, ноги врозь, руки на коленях. 1 – наклонить корпус влево, согнуть в колене правую ногу. 2 - и.п. 3 наклонить корпус вправо, согнуть в колене левую ногу. 4 – и.п.

16. Неваляшка



И.п.: сидя на полу, стопы ног вместе, подтянуть к себе, руки на коленях. 1 – перекат вправо. 2 – и.п. 3 – перекат влево. 4 – и.п.

17. Велосипедист

И.п.: лёжа на спине, руки вдоль туловища, ноги согнуты в коленях. Имитировать езду на велосипеде: по очереди сгибать и разгибать ноги в коленях и в тазобедренных суставах.

18. Комочек

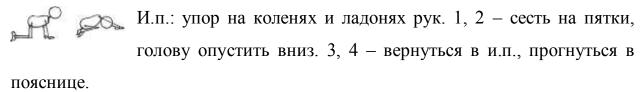
О И.п.: лёжа на спине, ноги прямые, руки вдоль туловища. 1, 2, 3, 4 – колени подтянуть к животу, обхватить руками, голову прижать к коленям – сгруппироваться. 5, 6, 7, 8 – вернуться в и.п.

19. Веретено

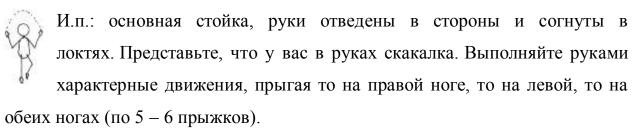


И.п.: лёжа на животе, ноги согнуты в коленях, руки вытянуты вперед. 1 — повороты голеней вправо, коснуться ими пола. 2 — вернуться в и.п. 3 — повороты голеней влево. 4 — и.п.

20. Ёжик прячется



21. Прыжки с короткой скакалкой



Подвижные игры

«Догонялки». Встаньте в цепочку. Поднимите одну ногу, задержите баланс на 3-4 секунды, а затем подпрыгните и приземлитесь на другую ногу. Прыгайте как можно дальше вперед, чтобы уйти от человека, который готовится прыгнуть за вами. Запрещается касаться пола одновременно двумя ступнями.

«Удочка». Встаньте в круг, выберите ведущего, который встанет в центр со скакалкой или тяжёлой верёвкой в руках. Цель ведущего — раскрутить верёвку по полу так, чтобы игроки не успели подпрыгнуть и зацепились об неё ступнями. Цель игроков — вовремя подпрыгнуть над раскручивающимся у их ног предметом.

«**Хлопки».** Вызывается ведущий и несколько участников. Позиция первая: левая рука держится за правое ухо, правая рука — за нос. По хлопку ведущего позиции рук меняются на противоположные. Выигрывает тот, кто не сбивается дольше остальных.

Музыкально-подвижные игры

«Жуки и пчелы».

Играющие делятся на две команды: мальчики — «жуки», девочки — «пчелы». По команде «Жуки!» мальчики бегают по залу со звуком «ж-ж-ж», по команде «Пчелы!» девочки бегают со звуком «з-з-з».

Правила: звуки произносить четко и звонко, внимательно слушать команды. Когда жуки летают, пчелы стоят молча, и наоборот.

«Цветочки на полянке».

Дети выбирают себе названия цветов и садятся по всему залу. По жребию выбранный цветок и начинает догонять. Когда убегающему цветку грозит опасность быть пойманным, он называет имя какого-нибудь другого цветка, а сам садится на пол. Убегает названный цветок.

Правила: пойманный цветок меняет свое название. Нельзя повторяться или называть имя уже имеющегося цветка.

Вариант: называться можно не только цветами, но и зверями, рыбами, птицами.

«Сугробы».

Дети разбегаются по залу под музыку, по сигналу собираются группами вокруг 3-4 обручей и берутся за руки или поднимают их вверх, образуя сугробы».

«Слушай команду».

Звучит спокойная, но не слишком медленная музыка. Дети идут друг за другом. Внезапно музыка прекращается. Все останавливаются, слушают произнесенную шепотом команду ведущего (например:? «Положите правую руку на плечо соседа») и тотчас же её выполняют. Затем снова звучит

музыка. И все продолжают идти. Команды даются только на выполнение спокойных движений. Игра проводится до тех пор, пока группа в состоянии хорошо слушать и выполнять задание. Игра поможет педагогу сменить действия расшалившихся ребят, а детям — успокоиться и без труда переключиться на другой, более спокойный вид деятельности.