

Муниципальное учреждение дополнительного образования
центр творчества и развития «Радуга»

Утверждаю
Директор МУДО ЦТР «Радуга»
Н.Л. Соловьева
«» 2020г



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Ритмика и танец»
художественной направленности

Возраст обучающихся: **5-7 лет**
Срок реализации: **1 год**

Автор – составитель:
Якунина Анна Алексеевна,
педагог дополнительного образования

2020 г.

Оглавление

1. Пояснительная записка	3
2. Учебно-тематический план.....	7
3. Содержание.....	8
4. Обеспечение	10
5. Мониторинг образовательных результатов	12
Список информационных источников	13
Приложение.....	14
Приложение 1 «Звереритмика».....	14
Приложение 2 «Азбука музыкального движения».....	17
Приложение 3 "Мониторинг".....	18
Приложение 4. Диагностика уровня развития ключевых компетенций обучающихся	20

Пояснительная записка

Работа по программе обеспечивает физическое и художественное развитие детей. Физическое развитие включает в себя приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость, способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящем ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, прыжки, повороты), овладение подвижными играми с правилами, становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере. Художественное развитие предполагает развитие предпосылок ценностно-смыслового восприятия: музыки, фольклора, становление эстетического отношения к окружающему миру, реализацию самостоятельной творческой деятельности детей.

Программа модифицирована, при ее составлении использовались следующие программы и технологии: программа «Ритмическая мозаика», А. И. Буренина, «Танцевальная ритмика для детей» Т. И. Суворова, «Учите детей танцевать» Т. В. Пуртова.

Цель программы - развитие творческих и физических способностей детей посредством ритмики и танца.

Задачи программы:

- обучение хореографическим элементам и технике движений;
- развитие способности чувствовать настроение и характер музыки;
- развитие чувства ритма, точности, координации движений, умения ориентироваться в пространстве;
- развитие гибкости и пластичности, обогащение двигательного опыта разнообразными видами движений;
- развитие творческого воображения и фантазии, способности к импровизации;
- развитие восприятия, внимания, памяти;
- формирование правильной осанки;
- воспитание умения вести себя в группе во время движения.

Для эффективного развития ребенка в танцевально - ритмической деятельности необходимо отслеживать влияние занятий на ребенка. Результаты исследования позволяют педагогу грамотно развивать ребенка в соответствии с его индивидуальными возможностями, видеть результат своей деятельности и вносить коррективы в перспективное планирование.

Ожидаемые результаты:

К концу учебного курса ребенок будет знать:

- ориентироваться в характере, темпе, ритме музыки;
- хореографические названия изученных элементов;
- требования к внешнему виду на занятиях;
- технику движений, изученных по программе.

Воспитанник будет уметь:

- воспроизводить заданный ритмический рисунок хлопками;
- владеть корпусом во время исполнения движений;
- ориентироваться в пространстве;
- координировать свои движения;
- исполнять хореографический этюд и танцы в группе.

Занятия по данной программе будут способствовать: овладению выразительностью и красотой движений, чувством ритма, пробуждению интереса к занятиям танцевально - ритмической деятельности, укреплению мышц позвоночника, стопы, диафрагмы, двигательного аппарата, развитию правильной осанки.

При наборе учитывается возраст обучающихся и степень их подготовленности. Количество часов может добавляться или сокращаться за счет другого содержания, может изменяться последовательность изучения разделов и тем в зависимости от задач, которые корректирует педагог в течение учебного года.

Дети в возрасте от 5 лет. В этом возрасте у детей появляется возможность выполнять более сложные по координации движения; возрастает способность к восприятию тонких оттенков музыкального образа, средств музыкальной выразительности.

Приоритетные задачи: развитие гибкости, пластичности, мягкости

движений, а также воспитание самостоятельности в исполнении, побуждение детей к творчеству.

Дети в возрасте от 6 до 7 лет. В этом возрасте ребенок – дошкольник достигает кульминации в развитии движений, которая выражается в особой грации, легкости и изяществе. У детей резко возрастает способность к исполнению разнообразных и сложных по координации движений – из области хореографии, ритмики. Это дает возможность подбирать для работы с детьми более сложный репертуар, в основе которого не только народная музыка, детские песни, но и некоторые эстрадные произведения.

Приоритетные задачи: развитие способности к выразительному, одухотворенному исполнению движений, умения импровизировать под музыку, формирование адекватной оценки и самооценки.

Организация занятий. Основными формами организации работы с детьми в рамках данной программы являются групповые занятия. Возраст детей 5 - 7 лет. Количество детей в группе – 10 – 13 человек. Количество лет обучения – 1 год. Количество занятий в неделю – 2 раза по 30 - 35 минут.

Структура занятий:

Каждое занятие состоит из четырех частей:

Вводная часть: построение и приветствие детей, постановка цели занятия перед детьми, приветствие.

Подготовительная часть занятия: разминка в движении: ходьба, бег, прыжки танцевальная разминка с предметами или без (ритмическая гимнастика).

Основная часть занятия: партерная гимнастика, разучивание новых танцевальных движений и композиций, повторение пройденных. Разучивание новых сюжетно-образных танцев и повторение пройденных.

Заключительная часть: музыкальная игра или импровизационная деятельность, построение, поклон.

Все части занятий выполняются с использованием музыкального сопровождения.

Календарный учебный график

	Начало учебного	Окончание учебного	Кол-во учебных	Кол-во учебных	Продолжительность каникул
--	-----------------	--------------------	----------------	----------------	---------------------------

	года	года	недель	дней	
I год обучения	02 сентября	31 мая	36	72	С 30.12 по 08.01. (10 дней)

Учебно-тематический план

№ п/п	Содержание занятия	Теория	Практика	Всего
----------	--------------------	--------	----------	-------

1	Вводное занятие	2	-	2
2	Партерная гимнастика	4	20	24
3	Танцевальная азбука	7	21	28
4	Сюжетно-образные танцы	-	13	13
5	Музыкальные игры импровизация	-	5	5
Итого:		13	59	72

Содержание программы

Танцевальная разминка	Изображение различных животных, сказочных героев, кукол в движении; упражнения для рук, плеч, головы, корпуса, ног; бег и прыжки в сочетании по принципу контраста
Партерная гимнастика	Упражнения для развития гибкости: «складочка», «бабочка», «люгушка» «лодочка», «корзиночка», «коробочка», упражнения для стоп «иголки-

	утожки», «ушки»; развития растяжки
Танцевальная азбука	Основные позиции ног и рук классического танца, народно – сценического танца; правила постановки корпуса и рук; исполнение основных упражнения на середине зала; изучение танцевальных терминов: выработка выворотности, координации; исполнение танцевальных движений: танцевальный шаг, переменный шаг, боковой шаг, галоп, подскоки, припадания, шаг с притопом, па польки, элементы русского танца – основные движения, ходы: ковырялочка, моталочка, молоточек, каблуковые; элементы русского танца в простой комбинации; техника исполнения упражнений в быстром темпе.
Сюжетно-образные танцы	Танцы на основе изученных движений в народном и детском эстрадном стиле
Музыкальные игры и импровизация	Игры на развитие чувства ритма, координации и ориентировку в пространстве; игры-импровизации; импровизационные игровые упражнения под музыку.

Музыкальная разминка. Движения выполняются под музыку. Используются различные виды ходьбы, бега и прыжки. Как правило, разминка выполняется по кругу с продвижением вперед или на середине зала. В этой части упражнения даются с применением образов – например, «идем как цапля», «летим как птички», «прыгаем как зайчики».

Ритмическая гимнастика. Выполнение общеразвивающих упражнений на месте под музыку с различными предметами и без них.

Партерная гимнастика. Это упражнения на растяжку, развитие гибкости и силы, которые выполняются на полу. Они необходимы для того, чтобы ребенок мог владеть своим телом, а его движения были более точные и пластичные.

Танцевальная азбука. Данный раздел направлен на формирование танцевальных движений у детей, что способствует повышению общей культуры ребенка и обогащению двигательного опыта разнообразными видами движений. В этот раздел входят танцевальные шаги, позиции рук, движения рук, ног, корпуса, хлопки, прыжки, построения и перестроения. Осваиваются виды движений различных танцев.

Сюжетно-образные танцы. Сюжетно-образные танцы являются основой для развития чувства ритма и двигательных способностей занимающихся, позволяющих свободно, красиво и правильно выполнять движения под музыку, в соответствии с особенностями музыки – характеру, ритму и темпу. Сюжетно-образные танцы направлены на развитие выразительности движений, чувства ритма, артистичности, развитие двигательной памяти в соответствии с музыкой и текстом песен. Использование сюжетно-образных танцев в работе с детьми способствует развитию умения воспринимать музыку, то есть чувствовать ее настроение, характер и понимать ее содержание. Развивается музыкальная память, внимание, координация движений, пластичность, ориентация в пространстве. В этом разделе используются, как правило, изученные танцевальные движения.

Музыкальные игры и импровизация. Все дети любят играть, поэтому в программе используются музыкальные игры различного характера направленные на развитие внимания, слуха, чувства ритма, ориентации в пространстве и т.д.

Обеспечение программы

Методическое обеспечение .

Методическое обеспечение образовательной программы включает в себя следующие компоненты: педагогические аспекты творческой деятельности; методы развития межличностного общения в коллективе; методы создания художественной среды средствами хореографии; интеграцию в процессе создания коллективного творческого продукта танцевального коллектива.

Основные методы работы с обучающимися:

- словесный (устное изложение материала)
- иллюстрированный (просмотр видео и наглядных материалов)
- репродуктивный (практическое изучение материала по образцу педагога)

Большое место в осуществлении данной программы принадлежит наглядным и словесным методам, так как увлечение детей творческим процессом возможно в том случае, если во время демонстрации приемов работы действия будут комментироваться доступным для восприятия детьми языком.

Основные формы работы с обучающимися по количественному составу:

- индивидуальная;
- групповая;
- фронтальная.

Материально-техническое обеспечение:

Для успешной реализации программы необходимые:

- помещение в соответствии с санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН;
- зеркальная стена;
- репетиционная форма;
- танцевальная обувь;
- музыкальный центр;
- коврики;

Обеспечение безопасности жизни и здоровья обучающихся.

1. В творческое объединение (ТО) допускаются обучающиеся ознакомившиеся и выполняющие требования техники безопасности;
2. Обо всех неисправностях, поломках, утечках необходимо сообщать руководителю ТО и не приступать к занятиям до устранения их нарушений.
3. До и после занятий необходимо проветривать помещение.
4. Бережно относиться к имуществу.
5. На занятии находиться в сменной обуви, форме, без украшений (которые могут причинить вред здоровью ребенка), убранными волосами.

Мониторинг образовательных результатов

Формой подведения итогов, реализации программы дополнительного образования является: открытое занятие в конце учебного года, выступление на праздниках, развлечениях. Проверка усвоения материала проводится в течение учебного процесса в форме индивидуальной и совместной деятельности обучающихся по полугодиям.

Методы диагностики личностного развития учащихся:

- наблюдение;
- беседа;
- сравнение и анализ выполняемых упражнений, этюдов;
- тестовые задания;
- итоговый анализ полученных умений и навыков за период обучения.

Виды и формы контроля освоения программы:

- текущий
- промежуточный
- итоговый

Пример мониторинга и диагностики представлены в *Приложении 3,4*.

Список информационных источников

1. Базарова Н.П., Мей В.П. Азбука классического танца. – М., 2006
2. Барышкинова Т. Азбука хореографии. – М., 1999
3. Бочаров А.И., Лопухов А.В., Ширлев А.В. Основы характерного танца. – М., 2006
4. Браиловская Л.В., Володина О.В., Цыганкова Р.В. Танцуют все. – Ростов-на-Дону 2007
5. Ваганова А.Я., Основы классического танца. – СПб., 2003
6. Конорова Е. Ритмика. – М., 1997
7. Лифиц И.В. Ритмика. – М., 1992
8. Тарасов Н. Классический танец. – СПб., 2005
9. Шипилова С.Г. Танцевальные упражнения. – М., 2004
10. Шипилова С.Г. Танцевальные упражнения. – М., 2004
11. Школа танцев для юных. – СПб., 2003

Приложение 1

«Звереритмика»

- Кошка села на окошко,

Стала кошка лапки мыть,

Понаблюдав за ней немножко,

Мы все движенья можем повторить.

Раз, два, три – ну-ка повтори (руки перед собой согнуты в локтях, изображаем кошку, которая моет лапки).

Три, четыре, пять – повтори опять (руками прикасаемся к ушам)

Ну, просто – молодцы! (руки разводим в стороны через I позицию).

- Змея ползет тропой лесной,

Как лента по земле скользит,

А мы движение такое,

Рукою сможем все изобразить.

Раз, два, три – ну-ка повтори (правой рукой перед собой изображаем змею, которая ползет вперед).

Три, четыре, пять – повтори опять (левой рукой перед собой изображаем змею, которая ползет вперед)

Ну, просто – молодцы! (руки разводим в стороны через I позицию).

- Стоит цапля на болоте,

Ловит клювом лягушат,

И так стоять совсем не трудно

Для нас, для тренированных ребят.

Раз, два, три – ну-ка повтори (правую ногу поднять до колена, руки вверх прямые, голову повернуть на правое плечо).

Три, четыре, пять – повтори опять (левую ногу поднять до колена, руки прямые вверх через стороны, голову повернуть на левое плечо)

Ну, просто молодцы! (руки разводим в стороны через I позицию).

- Ветер деревце качает,

Хочет ветку наклонить,

Понаблюдав за ним немножко

Мы все движенья сможем повторить.

Раз, два, три – ну-ка повтори (руки прямые вверху над головой изображают качающееся дерево).

Три, четыре, пять – повтори опять (руки прямые вверху над головой изображают качающееся дерево).

Ну, просто – молодцы! (руки разводим в стороны через I позицию).

- Мартышка к нам спустилась с ветки,

Мартышку надо уважать

Ведь обезьяны наши предки,

А предкам детки, надо подражать.

Раз, два, три – ну-ка повтори.

Три, четыре, пять – повтори опять (повторяем все движения вместе).

Ну, просто – молодцы! (руки разводим в стороны через I позицию).

- Этюд, имитирующий действия человека.

Жила была бабка (руками изображаем как «бабка» надевает платок)

у самой речки (правая рука перед собой делает волнистые движения).

захотелось бабке («бабка» надевает косынку)

искупаться в речке (руки выводим вперед, затем в стороны, изображая плавание).

Она купила себе мочало (на высоких полупальцах на месте разворачиваем пятки то вправо, то влево, при этом кулачками трем животик круговыми движениями).

Наша песня хороша (разводим руки в стороны через I позицию) начинай сначала! (топнуть правой ногой и руки закрыть на пояс).

Приложение 2

«Азбука музыкального движения»

- *Понятие осанка.* Постановка корпуса. Положения головы. Поклон-приветствие. Позиция ног – VI.

- *Хлопки в ладоши* – простые и ритмические. Положение рук: перед собой, вверху, внизу, справа и слева на уровне головы.
- *Положения головы*. Прямо, вверх-вниз; «уложить ушко» вправо и влево; повороты вправо и влево; упражнения «тик-так» – «уложить ушко» с задержкой в каждой стороне (можно с ритмическим рисунком).
- *Музыкальные темпы*: вальс, полька. Импровизационные движения в соответствии с каждым темпом.
- *«Пружинка»* - легкое приседание. Музыкальный размер 2/4. темп умеренный. Приседание на два такта, потом на один такт и два приседания, на один такт.
- *«Мячик»* - прыжки по VI позиции. Музыкальный размер 2/4. Темп умеренный. Прыжок на два такта, затем на один такт «четыре» и «более» прыжков.
- *Упражнения для рук и кистей*. Руки поднять вперед на уровень грудной клетки, затем развести в стороны, поднять вверх и опустить вниз в исходное положение. В каждом положении кисти делают «фонарики» – это круговые движения кистей с раскрытыми пальцами и «кивание» - сгибание и разгибание кистей.
- *Упражнение для плеч*. Оба плеча поднять вверх и опустить, изображая «удивление». Поочередное поднятие плеч. Положение рук: на поясе и внизу. «Мельница» - круговые движения прямыми руками вперед и назад, двумя – поочередно и по одной.
- *«Птичка»* - оттянутый носок вперед, в стороны.
- *Упражнение «Улыбнемся себе и другу»*. Наклоны корпуса вперед и в стороны с поворотом головы вправо и влево. Исполняться поклоны могут как по VI позиции, так и по II позиции.
- *Логика поворотов вправо и влево*. Повороты по четырем точкам шагами на месте – по два шага в каждую точку.

Приложение 3

Мониторинг

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Возможно е кол-во баллов	Методы диагностики

<p>I. Теоретическая подготовка воспитанника:</p> <p>1.1. Теоретические знания (по основным разделам учебно-тематического плана программы)</p> <p>1.2. Владение специальной терминологией</p>	<p>Соответствия теоретических знаний ребенка программным требованиям</p> <p>Осмысленность и правильность использования специальной терминологии</p>	<p>-минимальный уровень (ребенок овладел менее чем 1/2 объема знаний, предусмотренных программой);</p> <p>- средний уровень (объем усвоенных знаний составляет более 1/2);</p> <p>-максимальный уровень (ребенок усвоил практически весь объем знаний, предусмотренных программой за конкретный период);</p> <p>-минимальный уровень (ребенок избегает употреблять специальные термины);</p> <p>- средний уровень (ребенок сочетает специальную терминологию с бытовой);</p> <p>-максимальный уровень (специальные термины употребляет осознанно и в полном соответствии с их содержанием).</p>	<p>1</p> <p>2</p> <p>3</p> <p>1</p> <p>2</p> <p>3</p>	<p>Наблюдение, тестирование, контрольный опрос</p>
<p>II. Практическая подготовка ребенка:</p> <p>2.1. Практические умения и навыки, предусмотренные программой</p> <p>2.2. Владение специальным оборудованием и оснащением</p> <p>2.3. Творческие навыки</p>	<p>Соответствие практических умений и навыков программным требованиям</p> <p>Отсутствие затруднений в использовании специального оборудования и оснащения</p> <p>Креативность в выполнении практических заданий</p>	<p>- минимальный уровень (ребенок овладел менее чем 1/2 предусмотренных умений и навыков);</p> <p>- средний уровень (объем усвоенных умений и навыков составляет более 1/2);</p> <p>-максимальный уровень (ребенок овладел практически всеми умениями и навыками, предусмотренными программой за конкретный период.)</p> <p>-Минимальный уровень умений (ребенок испытывает серьезные затруднения при работе с оборудованием);</p> <p>- Средний уровень(работает с оборудованием с помощью педагога);</p> <p>-Максимальный уровень(работает с оборудованием самостоятельно, не испытывает особых трудностей);</p> <p>-Начальный (элементарный) уровень развития креативности (ребенок в состоянии выполнить лишь простейшие практические задания педагога);</p>	<p>1</p> <p>2</p> <p>3</p> <p>1</p> <p>2</p> <p>3</p> <p>1</p>	<p>Контрольное задание</p> <p>Контрольное задание</p> <p>Контрольное задание</p>

		-Репродуктивный уровень (Выполняет в основном задания на основе образца);	2	
		-Творческий уровень (выполняет практические задания с элементами творчества)	3	

От 12 до 15 – высокий уровень

От 8 до 11 – средний

Ниже 8 баллов - низкий уровень

Приложение 4. Диагностика уровня развития ключевых компетенций обучающихся

№	Компетенции	Теоретическая подготовка		Практическая подготовка					Творческие навыки	Итого
		Теоретические навыки	термины	Умение использовать специальное оборудование	Выворотность ног	Амплитудность и широта движений	Постановка корпуса	Эмоциональность		
1	Диагностические параметры Фамилия Имя								Креативность в выполнении практических заданий	
Сводная данных по группе										Средний балл

