

**Комитет образования и науки администрации г. Новокузнецка  
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Центр развития творчества «Уголёк»»**

РАССМОТРЕНА на заседании методического совета	ПРИНЯТА на заседании педагогического совета	УТВЕРЖДАЮ Директор МБУ ДО «Центр развития творчества «Уголёк»
Протокол № 4 от 17.05.2021	Протокол № 4 от 17.05.2021	А.В.Музылев



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«РИТМИКА»**

**Возраст учащихся: 5–7 лет  
Срок реализации программы: 1 год**

**Разработчик:**  
Стефанюк Павел Петрович,  
педагог дополнительного образования

г. Новокузнецк  
2021

Всем нам известно, какую огромную роль играет в жизни человека ритм. Ритму подчинена вся наша жизнь: ритм дыхания и сердечной деятельности, ритм суток и времен года, ритм работы и музыки. Не трудно представить, как легко ритм, произносимые слова или ритмическое дыхание могут вдохновить на движение. Движение, подчиненное определенному ритму – это уже прообраз танца. Нигде более так всеобъемлюще не развиваются тело, душа и воля как в танце. Поэтому танец столь важен и необходим для образования и развития детей.

## **КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ**

### **Пояснительная записка**

**Направленность программы** – физкультурно-спортивная.

**Уровень освоения содержания программы** – стартовый.

#### **Нормативные документы.**

– Конституция Российской Федерации. – Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» N 273-ФЗ от 29 декабря 2012 года с последующими изменениями и дополнениями.

– Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

– Приказ Министерства просвещения РФ от 30 сентября 2020 г. N 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. N 196».

– Приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 N 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (Зарегистрировано в Минюсте РФ 06.12.2019 N 56722).

– Санитарные правила СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" (постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г.№ 28); – Приказ Министерства просвещения РФ от 2 декабря 2019 г. N 649 «Об утверждении Целевой модели цифровой образовательной среды».

– Письмо Министерства просвещения РФ от 19.03.2020 No ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций» («Методические рекомендации по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»).

– Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России.

– «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года» (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. N 996-р)».

– Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Приложение к письму Департамента государственной 3 политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242).

– Устав муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования ЦРТ «Уголёк».

– Правила внутреннего трудового распорядка МБУ ДО ЦРТ «Уголёк».

- Положение о порядке разработки, утверждения и реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ МБУ ДО ЦРТ «Уголёк».

- Иные локальные нормативные акты МБУ ДО ЦРТ «Уголёк».

**Актуальность программы:** Актуальность данной образовательной программы связана с тем, что ритмика способствует правильному физическому развитию и укреплению детского организма. Развивается эстетический вкус, культура поведения и общения, художественно - творческая и танцевальная способность, фантазия, память, обогащается кругозор. Занятия по ритмике направлены на воспитание организованной, гармонически развитой личности. Дети получают возможность самовыражения через танцевально-игровую деятельность. На занятиях по ритмике постоянно чередуются нагрузка и отдых, напряжение и расслабление. Занятия ритмикой положительно влияют на умственное развитие детей: ведь каждое занятие нужно понять, осмыслить, правильно выполнять движения, вовремя включаться в деятельность, надо осмыслить соответствие выбранных движений характеру музыки.

**Отличительные особенности:** при разработке программы были просмотрены программы следующих авторов: Рабочая программа внеурочной деятельности «Танец» учителя начальных классов. Шириновой Анастасии Андреевны, Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа в области хореографического искусства по предмету «Ритмика» (ГБУДО г. Москвы "ДШИ "Исток") каждая из этих программ составлена на основе личного опыта так не существует методической базы по данному стилю танцев. Программа составлена на основе личного опыта и опираясь на материалы изученных программ. Программа включает актуализированную нормативную базу, и план воспитательной работы.

**Адресат программы.** Программа рассчитана для детей 5-7 лет. Набор детей осуществляется по принципу добровольности, на основании справки о здоровье ребенка. Количественный состав группы 7 -13 человек.

**Объем и срок освоения программы.** Программа рассчитана на 1 год обучения. Общее количество учебных часов – 144 часов.

**Формы обучения и формы организации обучения:** Основной формой обучения является очное занятие. Вспомогательными формами являются репетиции и концерты.

**Режим занятий:** занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 академических часа. Продолжительность одного академического часа у дошкольников – 30 минут, с 7 лет – 45 минут. Перерыв между занятиями 10 минут.

**Цель программы:** Приобщение учащихся к танцевальному искусству, а также создание условий для формирования творческих способностей и развитие индивидуальных качеств личности ребенка, средствами музыки и ритмических движений.

**Задачи:**

- познакомить детей с историей возникновения и развития хореографического искусства;
- развивать правильную осанку, укрепление суставно-двигательного и связочного аппарата, развитие природных физических данных, коррекция опорно-двигательного аппарата;
- формировать коммуникативные умения для успешного межличностного общения («исполнитель — педагог», «партнер — партнерша», «участник — ансамбль»);
- формировать развитие музыкальности, танцевальности, артистизма, эмоциональной чувственности, координации движений, исполнительских умений и навыков;
- способствовать получению опыта публичных выступлений в рамках объединения.

**Содержание ДООП  
Учебно-тематический план (1-ый год обучения)**

№	Название разделов и тем программы	Количество часов		
		всего	теория	практика
1.	Вводное занятие. ТБ, ПДД. Особенности хореографии.	4	2	2
2.	Разминка	20	5	15
3.	Передвижение в пространстве	23	3	20
4.	Танцевальные комбинации	33	3	30
5.	Ритмико-гимнастические упражнения	22	2	20
6.	Общеразвивающие упражнения	20	5	15
7.	Репетиционно-постановочная работа	20	0	20
8.	Итоговое занятие.	2	0	2
	<b>Итого</b>	<b>144</b>	<b>20</b>	<b>124</b>

### Содержание учебно-тематического плана

#### 1 год обучения:

#### 1. Вводное занятие. ТБ, ПДД. Особенности «Хип-хоп» культуры.

**Теория:** Правила техники безопасности. Санитарно-гигиенические требования. Основы ЗОЖ, гигиены. Профилактика травматизма. Введение в программу. Планирование деятельности на год, особенности хореографии, история её появления.

**Практика:** Игры на знакомство, упражнения на способность воспринимать музыку.

#### 2. Разминка

**Теория:** Правило и техника выполнения упражнения на развитие выносливости, постановка корпуса, упражнения на гибкость.

**Практика:** Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пояса, упражнения на укрепление позвоночника, упражнения на укрепление мышц бедер, ног, стоп. упражнения на развитие выносливости, показ педагогом, выполнение, индивидуальная проверка. Разминки на каждом занятии

#### 3. Передвижение в пространстве

**Теория:** Правило и техника выполнения упражнений: Ходьба вдоль стен с четкими поворотами в углах зала. Построения в шеренгу, колонну, цепочку, круг, пары. Построение в колонну по два. Перестроение из колонны парами в колонну по одному. Построение круга из шеренги и из движения в рассыпную. Выполнение во время ходьбы и бега несложных заданий с предметами: обегать их, собирать, передавать друг другу, переключать с места на место.

**Практика:** Выполнение и индивидуальная проверка: Ходьба вдоль стен, построения в шеренгу, колонну, цепочку, круг, пары, перестроение из колонны, построение круга из шеренги, выполнение заданий с предметами.

#### 4. Танцевальные комбинации.

**Теория:** Правила и техника выполнения танцевальных движений: бодрый, спокойный, топающий шаг. Бег легкий, на полу пальцах. Подпрыгивание на двух ногах. Прямой галоп. Маховые движения рук. Элементы русской пляски: простой хороводный шаг, шаг на всей ступне, подбочившись двумя руками (для девочек — движение с платочком); притопы одной ногой и поочередно, выставление ноги с носка на пятку.

**Практика:** Разучивание движений и индивидуальная отработка : Бодрый, спокойный, топающий шаг. Бег легкий, на полу пальцах. Подпрыгивание на двух ногах. Прямой галоп. Маховые движения рук. Элементы русской пляски: простой хороводный шаг, шаг на всей ступне, подбочившись двумя руками (для девочек — движение с платочком); притопы одной ногой и поочередно, выставление ноги с носка на пятку.

#### 5. Ритмико-гимнастические упражнения

**Теория:** Правила и техника выполнения. Наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами («паровозики»). Движения рук в разных направлениях без предметов и с предметами (флажки, погремушки, ленты). Наклоны и повороты туловища

вправо, влево (класть и поднимать предметы перед собой и сбоку). Приседания с опорой и без опоры, с предметами (обруч, палка, флажки, мяч). Сгибание и разгибание ноги в подъеме, отведение стопы наружу и приведение ее внутрь, круговые движения стопой, выставление ноги на носок вперед и в стороны, вставание на полупальцы. Упражнения на выработку осанки. Перекрестное поднимание и опускание рук (правая рука вверх, левая вниз). Одновременные движения правой руки вверх, левой — в сторону; правой руки — вперед, левой — вверх. Выставление левой ноги вперед, правой руки — перед собой; правой ноги — в сторону, левой руки — в сторону и т. д. Изучение позиций рук: смена позиций рук отдельно каждой и обеими одновременно; провозить движение руки головой, взглядом.

**Практика:** Разучивание движений и индивидуальная отработка: Наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами («паровозики»). Движения рук в разных направлениях без предметов и с предметами (флажки, погремушки, ленты). Наклоны и повороты туловища вправо, влево (класть и поднимать предметы перед собой и сбоку). Приседания с опорой и без опоры, с предметами (обруч, палка, флажки, мяч). Сгибание и разгибание ноги в подъеме, отведение стопы наружу и приведение ее внутрь, круговые движения стопой, выставление ноги на носок вперед и в стороны, вставание на полупальцы. Упражнения на выработку осанки. Перекрестное поднимание и опускание рук (правая рука вверх, левая вниз). Одновременные движения правой руки вверх, левой — в сторону; правой руки — вперед, левой — вверх. Выставление левой ноги вперед, правой руки — перед собой; правой ноги — в сторону, левой руки — в сторону и т. д. Изучение позиций рук: смена позиций рук отдельно каждой и обеими одновременно; провозить движение руки головой, взглядом.

#### **6. Общеразвивающие упражнения.**

**Теория:** Правила и техника выполнения: упражнения на самостоятельную передачу в движении ритмического рисунка, акцента, темповых и динамических изменений в музыке. Самостоятельная смена движения в соответствии со сменой частей, музыкальных фраз, малокоонтрастных частей музыки. Упражнения на формирование умения начинать движения после вступления мелодии. Разучивание и придумывание новых вариантов игр, элементов танцевальных движений, их комбинирование. Составление несложных танцевальных композиций. Игры с пением, речевым сопровождением. Инсценирование музыкальных сказок, песен.

**Практика:** Разучивание движений и индивидуальная отработка: Упражнения на самостоятельную передачу в движении ритмического рисунка, акцента, темповых и динамических изменений в музыке. Самостоятельная смена движения в соответствии со сменой частей, музыкальных фраз, малокоонтрастных частей музыки. Упражнения на формирование умения начинать движения после вступления мелодии. Разучивание и придумывание новых вариантов игр, элементов танцевальных движений, их комбинирование. Составление несложных танцевальных композиций. Игры с пением, речевым сопровождением. Инсценирование музыкальных сказок, песен.

#### **7. Репетиционно-постановочная работа.**

**Практика:** Разучивание танцевальных номеров, внедрение изученных движений в танцевальный номер, выступление перед родителями на открытых уроках и участие в конкурсах и концертах. (По возможности)

**8. Итоговое занятие:** Открытое занятие с приглашением родителей и демонстрацией лучших номеров.

#### **Планируемые результаты:**

По окончании обучения учащиеся:

- Имеют более развитые представления о хореографическом искусстве;
- Способны удерживать правильную осанку, демонстрируют свои физические данные и поставленный опорно-двигательного аппарат;
- На занятиях демонстрируют умение строить отношения со сверстниками, работать в команде;

- Демонстрируют развитую музыкальность, танцевальность, артистизм, эмоциональность чувственность, приобретенную за год обучения.
- Проявляют интерес к ценностям здорового и безопасного образа жизни;
- Получат опыт публичных выступлений и возможность его совершенствовать.

## КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННЫХ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

### Календарный график

№	Год обучения	Объем учебных часов	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Режим работы
1	1	144	36	144	2 р в неделю по 2 ак. часа

### Условия реализации программы

Занятия по программе проходят в танцевальном зале, оснащённом зеркалами, хореографическими станками. Стены кабинета выкрашены водоземлемыми, пожаропрочными красителями, потолок побелен, на полу линолеум. В кабинете есть система вентиляции, свет, батарея.

**Материально-техническое обеспечение:** ноутбук с выходом в Интернет, колонки. Костюмы для концертных номеров, специальная форма и обувь (индивидуально).

**Формы аттестации и контроля:** Успеваемость учащихся проверяется на различных выступлениях: контрольных уроках, зачетах, концертах, конкурсах.

**Оценочные материалы.** Лист учета творческих достижений и участия в культурно-массовых мероприятиях, проводимых в учреждение.

#### Методические материалы.

- метод сенсорного восприятия - прослушивание аудиозаписей;
- словесный метод - рассказ нового материала; беседа о коллективах, успешных танцовщиках и. т. д.; дискуссия о прошедшем выступлении на концерте;
- наглядный метод - личный пример педагога, так как невозможно объяснить словами движение, не показав его правильного исполнения;
- практический метод - самый важный, это тренировка упражнений на середине зала, репетиции.
- метод стимулирования деятельности и поведения - соревнование, поощрение.

### План воспитательных мероприятий детского объединения

№	Дела, события, мероприятия	Место проведения	Время проведения	Ответственные
<b>Модуль «Общие дела» (на уровне творческого объединения, объекта, Центра, с учетом ДЕД РДШ)</b>				
1	Беседа с учащимися посвящённая «1 сентября»	МБУ ДО ЦРТ «Уголек»	Сентябрь	Стефанюк.П.П
2	Съёмка клипа в зале в честь международного дня танцев.	МБУ ДО ЦРТ «Уголек»	Апрель	Стефанюк.П.П
3	Отчётный концерт	МБУ ДО ЦРТ «Уголек»	Май	Стефанюк.П.П
<b>Модуль «Добровольческая и общественно-значимая деятельность»</b>				
1	Видео поздравление с Новым годом	чат в WhatsApp	конец декабря	Стефанюк.П.П
2	Поздравление с 8 марта	чат в WhatsApp	март	Стефанюк.П.П.
<b>Модуль «Работа с родителями» (ну уровне т.о – собрания, ведение чатов, на индивидуальном уровне – адресное консультирование)</b>				

