

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«Детский сад № 229»

Принято на Педагогическом совете
Протокол № 3 от 21.03.2020г.



Утверждаю:
«Детский сад № 229»
Ципенко Р.И.
Приказ № 4 «21» 03 2020г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа
«Танцевальная ритмика»**

Возраст обучающихся: 5-7 лет
Срок реализации: 18 месяцев
Направленность: физкультурно-спортивная

Автор-составитель:
Маслова Т.В., старший воспитатель

Ярославль, 2020г.

Содержание

| | |
|--|----|
| I. Пояснительная записка..... | 3 |
| II. Учебный план и календарно-тематический график..... | 9 |
| III. Содержание образовательной программы..... | 14 |
| IV. Ожидаемые результаты освоения программы..... | 22 |
| V. Контрольно-измерительные материалы..... | 23 |
| VI. Список литературы..... | 25 |

I. Пояснительная записка

Дополнительная образовательная программа «Танцевальная ритмика» разработана в соответствии с:

- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ от 29.12.2012, ФЗ № 185 от 02.07.2013;
- Приказом департамента образования Ярославской области № 47-нп от 27.12.2019 «О внесении изменений в приказ департамента образования Ярославской области» (п.14, п.17).

Формирование здоровья детей, полноценное развитие их организма - одна из основных проблем в современном обществе.

Обогащение двигательного опыта ребенка осуществляется последовательно – от одного возрастного этапа к другому. При этом особое значение имеет своевременное усвоение тех видов двигательных действий, формирование которых обуславливается возрастным и индивидуальным развитием. Задержка двигательного развития, так же как и его искусственное ускорение, неблагоприятны для общего развития ребенка дошкольного возраста.

Всестороннее физическое развитие предполагает развитие двигательных качеств. Играя, двигаясь, ребенок становится более крепким, ловким, выносливым, уверенным в своих силах, возрастает его самостоятельность. Достигнутый уровень развития двигательных качеств, психологическая готовность к большей концентрации волевых усилий обуславливает новый виток физического развития, дальнейший рост физических возможностей детей, усвоение более сложных двигательных действий, овладение их техникой. Так постепенно достигается уровень физического совершенства, необходимый для определенного возрастного этапа.

Музыкально-ритмическое воспитание или, как сейчас модно называть, детский фитнес (в пер.- соответствии) - это уникальные занятия, направленные на развитие двигательных качеств ребёнка, соединяющие в себе элементы хореографии, гимнастики, аэробики и ритмики, включающие различные стили и направления.

Занятия фитнесом способствуют развитию у детей: координации, гибкости, силы, выносливости, чувства ритма, артистичность. Корректируют осанку, стопу ноги, верхний плечевой пояс.

В данной программе большая роль отводится блоку - ритмика, так как движение под музыку вызывает у детей яркие эмоциональные импульсы, разнообразные двигательные реакции, усиливают радость и удовольствие от движения.

Ритмика – (от греч. *rhythmos* – порядок движения), ритмическое воспитание, педагогические системы и методы, построенные на сочетании музыкальных (художественных) форм и пластических движений.

Детская ритмика способствует развитию у детей музыкального восприятия, эмоциональности и образности, совершенствованию мелодического и гармоничного слуха, музыкальной памяти, чувства ритма, культуры движений, умению творчески воплощать музыкально-двигательный образ. В детской ритмике сливаются воедино слуховое (ритмическое) и зрительное впечатления естественными и выразительными движениями передаётся эмоциональное состояние человека. Движения под музыку можно рассматривать как важнейшее средство развития телесного опыта ребёнка и, следовательно, развития его личности в целом, в этом и поможет детская ритмика.

Данная программа рассчитана на 18 месяцев обучения для детей в возрасте 5-7 лет.

Дошкольный возраст относится к так называемым «критическим» периодам в жизни ребёнка, решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья.

Занятия по фитнесу подчинены принципу безопасности. Тщательно дозируется нагрузка, подбор упражнений, удобное и безопасное оборудование. Весь материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования групп и построен на последовательном расширении знаний, умений и навыков детей; учёте индивидуальных возможностей ребёнка; систематичности, наглядности и доступности.

Обучение детей в 1 года обучения начинается с упражнений по ориентировке в пространстве. Правила и логика перестроений из одних рисунков в другие, фигурная маршировка, танцевальные шаги. В работе с детьми 5-6 лет преобладают приёмы опосредованного обучения (игра); объяснение, сопровождающееся показом; выполнение детьми упражнений совместно с педагогом и др. Для развития творческого воображения детей используются приемы пантомимы и импровизации. Происходит развитие эмоционально-личностной сферы ребенка, его координации.

На 2 году обучения программа усложняется. Дети начинают осваивать координацию рук, ног, головы в движении, разные этапы прыжков, позы классического танца. Продолжается развитие чувства ритма, музыкальной памяти, выражения характера музыки движениями. В работе с детьми 6-7 лет ведущими являются методы и приёмы прямого обучения, а так же методы и приёмы, направленные на формирование двигательных качеств (строго дозированные упражнения, повторение их через определённые интервалы времени, увеличение интенсивности движений). Программа второго года обучения построена так, чтобы дать возможность детям проявить больше самостоятельности. Это осуществляется при выполнении творческих заданий.

Цели и задачи.

Цель: содействовать развитию творческого потенциала ребёнка посредством занятий ритмикой.

Для достижения этой цели решается целый комплекс задач:

Оздоровительные:

- содействовать формированию правильной осанки;
- способствовать профилактике плоскостопия;
- способствовать гармоничному физическому развитию.

Образовательные:

- сформировать базовые знания, умения, навыки;
- помочь ребёнку приобрести двигательные умения и навыки;
- научить, технически правильно, выполнять функциональные и танцевальные упражнения;
- научить простейшим музыкальным понятиям.

Развивающие:

- развивать музыкальный слух (сила звука, темп, ритм и др.);
- содействовать развитию координации движений;
- содействовать развитию личностных качеств и способностей детей;
- содействовать развитию двигательной памяти и внимания;
- развивать музыкальность и артистичность.

Социальной адаптации:

- создать условия для самореализации и социализации личности детей

Воспитательные:

- воспитывать самостоятельность и инициативность;
- воспитывать позитивную мотивацию к познавательной и творческой деятельности;
- воспитывать общей и двигательной культуре;
- воспитывать положительные качества личности;
- воспитывать активное отношение к своему здоровью;
- научить общению со сверстниками.

Успешное решение задач, поставленных в ходе развития двигательных качеств дошкольников, возможно лишь при осуществлении индивидуального подхода к детям, совместной работе с семьёй. Занятия дома представляют собой форму индивидуальной работы родителей с детьми. Она осуществляется на основании рекомендаций и методических советов педагога, предлагаемых в виде заданий на дом.

Категории обучающихся.

В начале учебного года формируются группы в соответствии с возрастным принципом: первый год обучения (мальчики и девочки) – 5-6 лет; второй год обучения (мальчики и девочки) – 6-7 лет.

Количество детей:

в группе первого года обучения – не менее 12 человек;

в группе второго года обучения - не менее 12 человек.

Продолжительность обучения: 18 мес.

Место реализации образовательной программы: МДОУ «Детский сад № 229»

Условия реализации программы.

Организационные условия:

Реализация программы осуществляется за рамками основной образовательной программы ДОУ на платной основе в форме дополнительного образования.

Занятия проводятся 2 раза в неделю во второй половине дня.

Продолжительность занятия для детей 5-6 лет – 25 мин, для детей 6-7 лет – 30 мин.

На каждом занятии решаются образовательные, воспитательные и оздоровительные задачи. При прочих равных условиях конечный результат занятия зависит от последовательности этих задач.

Материально-технические условия реализации программы:

- музыкальный зал,
- музыкальный центр LG,
- шкаф для хранения спортивного инвентаря,

Оборудование:

- коврики гимнастические
- гимнастические мячи
- ворота (шир. 50-60см)
- гимнастические палки
- флажки

- кегли
- обручи (d 60см)
- мешочки
- скакалки

Кадровые:

Автор-составитель программы: Маслова Татьяна Валерьевна, старший воспитатель, 1 кв. категория, образование высшее.

Исполнитель программы: Богачева Юлия Михайловна, музыкальный руководитель, стаж работы- 1 год, среднее профессиональное образование.

Методическое обеспечение программы:

Основные методы воспитания:

1. Мотивация;
 - мотивация обучения.

В течение всего периода занятий развиваются мотивы учебной деятельности;

- причины заинтересованности детей данным видом деятельности.
2. Словесный (беседа, рассказ, команда, объяснение, указание, оценка...)
 3. Творческая активность.

Подростковый возраст отличает детей повышенной творческой активностью.

Поиск нового, усовершенствование первоначального варианта, внести что-то

4. Самооценка.

Задача педагога повышать самооценку ребёнка, развивать творческие способности, коммуникативные особенности, знания, умения и навыки. Даже при неудаче поддерживать ребёнка. Создать благоприятный климат в коллективе. Найти индивидуальный подход к каждому.

Основные методы обучения.

1. Мотивации и стимулирования.
 - формирования интереса к занятиям: познавательные лекции, творческие задания, поощрения, порицания;
 - формирования долга и ответственности.
2. Организация и осуществление учебно-познавательной деятельности.
 - перцептивные методы: словесные, наглядные, аудио – визуальные, практические;
 - логические: индуктивные, дедуктивные, анализ, обобщение;
 - гностические (по характеру познавательной деятельности):
Информативно-рецептивные, инструктивно-продуктивные, проблемные;
3. Контроль и коррекция.
 - экспертный контроль и коррекция: устный контроль, визуальный контроль;
 - взаимный контроль и коррекция: взаимопроверка, рецензия, смотр знаний.

В процессе обучения применяются различные методы тренировки:

(по способу построения урока):

1. «Линейный» (постепенное наращивание нагрузки);
2. «Пирамида» (увеличение нагрузки-до пиковой и снижение-до начальной);
3. «Интервальный» (чередование нагрузки).

Спецификой методики развития двигательных качеств является то, что в основе всех способов применения физических упражнений лежат регулирование нагрузки (длительность и интенсивность упражнений), а также вариативность сочетания на-

грузки с отдыхом. По воздействию на организм нагрузка может быть постоянной (равномерный бег) и переменной (бег с ускорением и замедлением). Она может иметь непрерывный или прерывистый (интервальный) характер. Отдыхая между упражнениями, ребенок может находиться в состоянии относительного покоя (стоять, сидеть) или заниматься другим видом деятельности (игра), т.е. отдыхать активно. Другая отличительная черта методики развития двигательных качеств связана с возможностью освоения двигательных действий в целостном виде или по частям в зависимости от их характера и сложности.

Особенности методики музыкально-ритмического воспитания:

1. Фактически конкретный эффект любого упражнения зависит не только от свойств, присущих самому упражнению, но и от ряда условий его выполнения. Поэтому надо рассматривать сущность каждого упражнения в единстве с методикой его проведения и другими существенными условиями.

2. Воспитание дисциплинированности, организованности в процессе занятий физическими упражнениями должно предусматривать систематическое приучение к соблюдению установленных норм. В некоторых случаях эти правила должны быть традиционными.

3. Обучение двигательным действиям и применение их должно проходить в разных условиях. Это дает простор для мобилизации и развития интеллектуальных качеств воспитанника, проявления им личностных качеств и создает возможность воспитателю корректировать поведение детей. Прежде всего, приучать детей к вежливости, тактичности, внимательному отношению к товарищам, взрослым подкрепляется наличием существующих правил в подвижных играх, в парных упражнениях, в коллективных действиях.

4. Деятельность на занятиях физическими упражнениями должна быть направлена на развитие самостоятельности, инициативности.

5. В процессе занятий необходимо приучать детей к самообслуживанию: давать задания убрать спортивный инвентарь, привести инвентарь в рабочее состояние, подготовить место занятий (на доступном для детей уровне).

6. Осуществлять продуманное педагогическое руководство по использованию физических упражнений для решения конкретных задач эстетического воспитания.

7. Учитывать влияние внешней среды, в которой происходят занятия, на формирование эстетических чувств и суждений.

8. Следует помнить, что музыкальное сопровождение движений эмоционально обогащает детей, дает возможность полнее понять движение и лучше его выполнять, т.к. средства музыкальной выразительности (сила звука, темп, ритм и др.) вызывают ответные оттенки реакций в движениях.

9. Необходимо каждый раз подбирать наилучшую пропорцию между приемами, делающими занятия удовольствием и даже развлечением, и приемами, приучающими серьезно и настойчиво трудиться.

10. Чем старше дети, тем важнее необходимость развивать интерес не только к процессу занятий физическими упражнениями, но и к результатам деятельности.

11. Наряду с развитием двигательных способностей, одновременно развиваются волевые качества: смелость – в действиях, требующих преодоления страха; решительность – в ситуациях, где требуется действовать немедленно вслед за принятым решением; самообладание – умение владеть собой и многие другие необходимые качества характера.

12. Средства, методы и приемы обучения, упражнения, воспитания, а также способы организации детей на занятиях (индивидуальный, групповой, фронтальный) опираются на ведущую для каждого возрастного периода развития детей деятельность (ориентировочно-познавательную, предметную, игровую и др.).

13. Особенности методики развития двигательных качеств у детей дошкольного возраста обусловлены степенью самостоятельности ребенка, его сознательным отношением к занятиям, к повторению усвоенного.

Формы занятий.

Структура:

1. Вводная часть (разминка)
 - а) построение, приветствие, тема урока;
 - б) строевые упражнения;
 - в) перестроения.
- А также краткие теоретические сведения (беседы по 5 мин)
2. Основная часть
 - а) чаще всего начинается с выполнения гимнастических упражнений;
 - б) затем - упражнения ритмического характера (музыкальная игра с определёнными музыкально-ритмическими задачами);
 - в) упражнения с предметами (подвижная игра или эстафета).
3. Заключительная часть
 - а) построение;
 - б) краткий анализ занятия;
 - в) домашнее задание (если необходимо).

II. Учебный план 1 год обучения

Возраст: 5-6 лет.

Занятия проводятся 2 раза в неделю в течение 9 месяцев (сентябрь-май).

Продолжительность одного занятия 25 минут, что составляет 1 академический час. Всего занятий _____. Всего часов 56.

| | Тема занятия | Всего часов | Из них | |
|----|--|-------------|-----------|-----------|
| | | | Теория | Практика |
| 1 | «Что такое танец?» | 1 | 1 | |
| 2 | «Азбука музыкально-ритмических движений» | 4 | 2 | 2 |
| 3 | «Музыкально-ритмические этюды» | 6 | 2 | 4 |
| 4 | «Ритм» | 6 | 1 | 5 |
| 5 | «Танцевальные этюды» | 8 | 2 | 6 |
| 6 | «Сюжетно-образные этюды» | 4 | 1 | 3 |
| 7 | «Импровизация» | 8 | 2 | 6 |
| 8 | «Сюжетно-образные этюды-миниатюры» | 4 | 1 | 3 |
| 9 | «Мимические этюды» | 4 | 2 | 2 |
| 10 | «Пантомимические этюды» | 3 | 1 | 2 |
| 11 | «Хореографические миниатюры» | 8 | 2 | 6 |
| | Всего часов: | 56 | 17 | 39 |

2 год обучения

Возраст: 6-7 лет.

Занятия проводятся 2 раза в неделю в течение 9 месяцев (сентябрь-май).

Продолжительность одного занятия 30 минут, что составляет 1 академический час. Всего занятий – 56. Всего часов – 56.

| | Тема занятия | Кол-во часов | Из них | |
|----|--|--------------|-----------|-----------|
| | | | Теория | Практика |
| 1 | «Искусство танца» | 1 | 1 | |
| 2 | «Танцы-игры на развитие творческих способностей» | 8 | 3 | 5 |
| 3 | «Упражнения и этюды на развитие ориентации» | 4 | 2 | 2 |
| 4 | «Русская народная пляска» | 6 | 2 | 4 |
| 5 | «Эстрадный танец. Танец с предметами» | 8 | 3 | 5 |
| 6 | «Бальный танец» | 7 | 2 | 5 |
| 7 | «Игровое танцевальное творчество» | 5 | 1 | 4 |
| 8 | «Хореографические миниатюры» | 6 | 2 | 4 |
| 9 | «Коммуникативные танцы» | 5 | 2 | 3 |
| 10 | «Образные миниатюры» | 6 | 2 | 4 |
| | Всего часов: | 56 | 20 | 36 |

Календарно-тематический график 1 год обучения

| | Тема занятия | Кол-во часов |
|--------|--|--------------|
| 1 | Что такое танец. Вводная беседа. | 1 |
| Итого: | | 1 час |
| 2 | Азбука музыкально –ритмических движений. Знакомство с характером музыки. | 1 |
| 3 | Азбука музыкально-ритмических движений. Понятие о музыкальном вступлении. | 1 |
| 4 | Азбука музыкально-ритмических движений. Динамические оттенки в музыке. | 1 |
| 5 | Азбука музыкально-ритмических движений. Знакомство с характером музыки. | 1 |
| Итого: | | 4 часа |
| 6 | Музыкально-ритмические этюды. Беседа о музыкальных движениях в танцах и играх. | 1 |
| 7 | Музыкально-ритмические этюды. Музыка и движение. | 1 |
| 8 | Музыкально-ритмические этюды. Танцевальные шаги. | 1 |
| 9 | Музыкально-ритмические этюды. Музыкально-подвижные игры. | 1 |
| 10 | Музыкально-ритмические этюды. Ритмический танец. | 1 |
| Итого: | | 6 часов |
| 11 | Музыкально-ритмические этюды. Танцевально-ритмическая гимнастика. | |
| 12 | Ритм. Спорт и танец. | 1 |
| 13 | Ритм. Строевые упражнения. | 1 |
| 14 | Ритм. Игроритмика. | 1 |
| 15 | Ритм. Танцевальные шаги. | 1 |
| 16 | Ритм. Танцевально-ритмическая гимнастика. | 1 |
| 17 | Ритм. Музыкально-подвижные игры. | 1 |
| Итого: | | 6 часов |
| 18 | Танцевальные этюды. Творчество в танце. | 1 |
| 19 | Танцевальные этюды. Понятие «танцевальный этюд». | 1 |
| 20 | Танцевальные этюды. Строевые упражнения. | 1 |
| 21 | Танцевальные этюды. Танцевальные шаги. | 1 |
| 22 | Танцевальные этюды. Ритмический танец. | 1 |
| 23 | Танцевальные этюды. Музыкально-подвижные игры. | 1 |
| 24 | Танцевальные этюды. Игроритмика. | 1 |
| 25 | Танцевальные этюды. Танцевально-ритмическая гимнастика. | 1 |

| | | |
|--------|--|---------|
| Итого: | | 8 часов |
| 26 | Сюжетно-образные этюды .Понятия «танцевального образа». | 1 |
| 27 | Сюжетно-образные этюды. Строевые упражнения. | 1 |
| 28 | Сюжетно-образные этюды. Акробатические упражнения. | 1 |
| 29 | Сюжетно-образные этюды. Музыкально-подвижные игры. | 1 |
| Итого: | | 4 часа |
| 30 | Импровизация. Понятие «осанки», «пластики», «грации». | 1 |
| 31 | Импровизация. Соблюдение правильной осанки, о красоте танца и танцевальных движений. | 1 |
| 32 | Импровизация. Игроритмика. | 1 |
| 33 | Импровизация. Акробатические упражнения. | 1 |
| 34 | Импровизация. Музыкально-подвижные игры. | 1 |
| 35 | Импровизация. Танцевально-ритмическая гимнастика. | 1 |
| 36 | Импровизация. Игровой самомассаж. | 1 |
| 37 | Импровизация. Танцевальные шаги. | 1 |
| Итого: | | 8 часов |
| 38 | Сюжетно-образные этюды-миниатюры. Игровое танцевальное творчество. | 1 |
| 39 | Сюжетно-образные этюды-миниатюры. Хореографические упражнения. | 1 |
| 40 | Сюжетно-образные этюды-миниатюры. Музыкально-подвижные игры | 1 |
| 41 | Сюжетно-образные этюды-миниатюры. Игроритмика. | 1 |
| Итого: | | 4 часа |
| | Мимические этюды. Ритмические фантазии. | 1 |
| 42 | Мимические этюды. Понятие «художественного исполнения танцевального образа». | 1 |
| 43 | Мимические этюды. Хореографические упражнения. | 1 |
| 44 | Мимические этюды. Креативная гимнастика. | 1 |
| Итого: | | 4 часа |
| 45 | Пантомимические этюды. Креативная гимнастика | 1 |
| 46 | Пантомимические этюды. Акробатические упражнения. | 1 |
| 47 | Пантомимические этюды. Музыкально-подвижные игры. | 1 |
| Итого: | | 3 часа |
| 48 | Хореографические миниатюры. Сюжетные занятия (игры-путешествия) | 1 |
| 49 | Хореографические миниатюры. Строевые упражнения | 1 |
| 50 | Хореографические миниатюры. Музыкально-подвижные игры | 1 |
| 51 | Хореографические миниатюры. Танцевально-ритмическая гимнастика | 1 |
| 52 | Хореографические миниатюры. Креативная гимнастика. | 1 |

| | | |
|--------|--|---------|
| 53. | Хореографические миниатюры. Строевые упражнения. | 1 |
| 54 | Хореографические миниатюры. Игропластика. | 1 |
| 55 | Хореографические миниатюры. Игровой самомассаж. | 1 |
| 56 | Хореографические миниатюры. Подведение итогов. | 1 |
| Итого: | | 8 часов |

2-й год обучения.

| | Тема занятия. | Кол-во часов |
|--------|---|--------------|
| 1 | Искусство танца. Беседа о правилах поведения на занятиях, форме одежды. Беседа об искусстве танца темами будут знакомиться дети в наступающем учебном году. | 1 |
| Итого: | | 1 |
| 2 | Танцы-игры на развитие творческих способностей. Слушаем и фантазируем . | 1 |
| 3 | Танцы-игры на развитие творческих способностей. Беседа по прослушанным музыкальным фрагментам | 1 |
| 4 | Танцы-игры на развитие творческих способностей. Обсуждение выполнения творческих заданий. | 1 |
| 5 | Танцы-игры на развитие творческих способностей. Иггоритмика. | 1 |
| 6 | Танцы-игры на развитие творческих способностей. Акробатические упражнения | 1 |
| 7 | Танцы-игры на развитие творческих способностей. Музыкально-подвижные игры | 1 |
| 8 | Танцы-игры на развитие творческих способностей. Хореографические упражнения | 1 |
| 9 | Танцы-игры на развитие творческих способностей. Игропластика. | 1 |
| Итого: | | 8 часов |
| 10 | Упражнения и этюды на развитие ориентации. Характер музыки и движение. | 1 |
| 11 | Упражнения и этюды на развитие ориентации. Беседа по прослушанным музыкальным фрагментам. | 1 |
| 12 | Упражнения и этюды на развитие ориентации. Иггоритмика. | 1 |
| 13 | Упражнения и этюды на развитие ориентации. Танцевальные шаги. | 1 |
| Итого: | | 4 часа |
| 14 | Русская народная пляска. Беседа об особенностях русского народного танца, объяснение понятий «пляска», «хоро- | 1 |

| | | |
|--------|---|---------|
| | вод». | |
| 15 | Русская народная пляска. Объяснение характерных движений различных русских народных танцев. | 1 |
| 16 | Русская народная пляска. Строевые упражнения. | 1 |
| 17 | Русская народная пляска. Хореографические упражнения. | 1 |
| 18 | Русская народная пляска. Музыкально-подвижные игры. | 1 |
| 19 | Русская народная пляска. Пальчиковая гимнастика. | 1 |
| Итого: | | 6 часов |
| 20 | Эстрадный танец. Танец с предметами. | 1 |
| 21 | Эстрадный танец. Понятия «эстрада». | 1 |
| 22 | Эстрадный танец. Особенности эстрадного танца. | 1 |
| 23 | Эстрадный танец. Игроритмика. | 1 |
| 24 | Эстрадный танец. Музыкально-подвижные игры | 1 |
| 25 | Эстрадный танец. Игропластика. | 1 |
| 26 | Эстрадный танец. Танцевально-ритмическая гимнастика | 1 |
| 27 | Эстрадный танец. Игровой самомассаж | 1 |
| Итого: | | 8 часов |
| 28 | Бальный танец. Понятие «бального танец» | 1 |
| 29 | Бальный танец. Особенности бального танца. | 1 |
| 30 | Бальный танец. Игроритмика. | 1 |
| 31 | Бальный танец. Музыкально-подвижные игры | 1 |
| 32 | Бальный танец. Танцевально-ритмическая гимнастика | 1 |
| 33 | Бальный танец. Игроритмика. | 1 |
| 34 | Бальный танец. Игровой самомассаж | 1 |
| Итого: | | 7 часов |
| 35 | Игровое танцевальное творчество. Понятие «танцевально-го творчества» | 1 |
| 36 | Игровое танцевальное творчество. Игроритмика. | 1 |
| 37 | Игровое танцевальное творчество. Игропластика. | 1 |
| 38 | Игровое танцевальное творчество. Танцевально-ритмическая гимнастика | 1 |
| 39 | Игровое танцевальное творчество. Игровой самомассаж | 1 |
| Итого: | | 5 часов |
| 40 | Хореографические миниатюры. Ритмические фантазии. | 1 |
| 41 | Хореографические миниатюры. Понятие «ритмическая формула» | 1 |
| 42 | Хореографические миниатюры. Игроритмика. | 1 |
| 43 | Хореографические миниатюры. Хореографические упражнения. | 1 |
| 44 | Хореографические миниатюры. Игропластика | 1 |
| 46 | Хореографические миниатюры. Музыкально-подвижные | 1 |

| | | |
|--------|--|---------|
| | игры | |
| Итого: | | 6 часов |
| 47 | Коммуникативные танцы.Объяснение понятия «эмоциональный образ». | 1 |
| 48 | Коммуникативные танцы. Обсуждение проблем, возникающих в творческом процессе. | 1 |
| 49 | Коммуникативные танцы. Хореографические упражнения | 1 |
| 50 | Коммуникативные танцы. Танцевально-ритмическая гимнастика | 1 |
| 51 | Коммуникативные танцы. Креативная гимнастика | 1 |
| Итого: | | 5 часов |
| 52 | Образные миниатюры. Креативная гимнастика. | 1 |
| 53 | Образные миниатюры. Поощрение творческих проявлений при выполнении танцевальных навыков. | 1 |
| 54 | Образные миниатюры .Креативная гимнастика. | 1 |
| 55 | Образные миниатюры. Игроритмика | 1 |
| 56 | Образные миниатюры. Хореографические упражнения | 1 |
| Итого: | Образные миниатюры. Подведение итогов. | 6 часов |

III.Содержание образовательной программы Первый год обучения.

«Что такое танец»

Теория:

Вводное занятие

Знакомство. Беседа о правилах поведения на занятиях, форме одежды. Беседа об искусстве танца.

Музыкальная игра – «Потанцуй со мной дружок»

«Азбука музыкально-ритмических движений»

Теория:

Знакомство с темпами, характером музыки. Понятие о музыкальном вступлении. Динамические оттенки в музыке.

Практика:

1.Строевые упражнения

2.Игроритмика

3.Акробатические упражнения

4.Игропластика

«Музыкально-ритмические этюды»

Играя, танцуем

Теория: Беседа о том, что танцевальные движения не только в танцах, но и во многих упражнениях и играх. Объяснение правил игры.

Практика:

1. Строевые упражнения
2. Танцевальные шаги
3. Ритмический танец
4. Музыкально-подвижные игры
5. Танцевально-ритмическая гимнастика

«Ритм»

Теория:

Спорт и танец

Беседа о взаимосвязи спорта и танцев. Объяснение понятий «ритм», «чувство ритма», «ритмическое движение».

Практика:

1. Строевые упражнения
2. Игроритмика
3. Хореографические упражнения
4. Танцевальные шаги
5. Ритмический танец
6. Музыкально-подвижные игры
7. Танцевально-ритмическая гимнастика
8. Пальчиковая гимнастика

«Танцевальные этюды»

Пластика в танце

Теория:

Беседа о творчестве в танце. Объяснение понятий «танцевальный этюд», «импровизация».

Практика:

1. Строевые упражнения
2. Игроритмика
3. Танцевальные шаги
4. Ритмический танец
5. Музыкально-подвижные игры
6. Танцевально-ритмическая гимнастика
7. ОРУ без предметов

8. Игропластика
9. Игровой самомассаж

«Сюжетно-образные этюды»

Теория:

Выражаем образ в танце

Объяснение понятия «танцевальный образ». Беседа о взаимосвязи музыкального и танцевального образа..

Практика:

1. Строевые упражнения
2. Игроритмика
3. ОРУ с предметами
4. Акробатические упражнения
5. Танцевальные шаги
6. Ритмический танец
7. Музыкально-подвижные игры
8. Танцевально-ритмическая гимнастика
9. Игровой самомассаж

«Импровизация»

Танцы, игры, упражнения для красивого движения

Теория:

Объяснение понятий «осанка», «пластика», «грация». Беседа о важности соблюдения правильной осанки, о красоте танца и танцевальных движений.

Практика:

1. Строевые упражнения
2. Игроритмика
3. ОРУ с предметами
4. Танцевальные шаги
5. Акробатические упражнения
6. Игропластика
7. Ритмический танец
8. Музыкально-подвижные игры
9. Танцевально-ритмическая гимнастика
10. Игровой самомассаж

«Сюжетно-образные этюды-миниатюры»

Игровое танцевальное творчество

Теория: Объяснение понятия «композиция танца». Обсуждение проблем, возникающих в творческом процессе.

Практика:

1. Строевые упражнения
2. Игроритмика
3. Хореографические упражнения
4. Танцевальные шаги
5. Ритмический танец
6. Музыкально-подвижные игры
7. Танцевально-ритмическая гимнастика
8. Игровой самомассаж
9. Игропластика

«Мимические этюды»

Ритмические фантазии

Теория :Объяснение понятия «художественное исполнение танцевального образа». Обсуждение проблем, возникающих в творческом процессе.

Практика:

1. Строевые упражнения
2. ОРУ без предмета
3. Хореографические упражнения
4. Акробатические упражнения
5. Ритмический танец
6. Музыкально-подвижные игры
7. Креативная гимнастика
8. Танцевально-ритмическая гимнастика

«Пантомимические этюды»

Креативная гимнастика

Теория: Объяснение понятий «креатив», «креативная гимнастика». Поощрение творческих проявлений при выполнении танцевальных упражнений или танцев.

Практика :

1. Креативная гимнастика
2. Игроритмика
3. Акробатические упражнения
4. Игропластика
5. Хореографические упражнения
6. Музыкально-подвижные игры

7. Танцевально-ритмическая гимнастика

«Хореографические миниатюры»

Сюжетные занятия (игры-путешествия)

Теория:

Введение в тему (сюжет) занятия. Объяснение заданий. Подведение итогов.

Практика:

1. Строевые упражнения
2. ОРУ с предметами, без предметов, с речитативом
3. Креативная гимнастика
4. Игроритмика
5. Игропластика
6. Музыкально-подвижные игры
7. Танцевально-ритмическая гимнастика
8. Танцы.
9. Игровой самомассаж

Второй год обучения.

«Искусство танца»

Вводное занятие

Теория:

Беседа о правилах поведения на занятиях, форме одежды. Беседа об искусстве танца, о том, с какими темами будут знакомиться дети в наступающем учебном году.

«Танцы-игры на развитие творческих способностей»

Теория:

Слушаем и фантазируем

Беседа по прослушанным музыкальным фрагментам. Обсуждение выполнения творческих заданий.

Практика:

1. Строевые упражнения
2. Игроритмика
3. Акробатические упражнения
4. Музыкально-подвижные игры
5. Хореографические упражнения
6. Игропластика

«Упражнения и этюды на развитие ориентации»

Характер музыки и движение

Теория:

Беседа по прослушанным музыкальным фрагментам. Обсуждение выполнения творческих заданий.

Практика:

1. Строевые упражнения
2. Игроритмика
3. Танцевальные шаги
4. Ритмический танец
5. Музыкально-подвижные игры
6. Танцевально-ритмическая гимнастика

«Русская народная пляска»

Русский народный танец.

Теория:

Беседа об особенностях русского народного танца, объяснение понятий «пляска», «хоровод».

Объяснение характерных движений различных русских народных танцев.

Практика:

1. Строевые упражнения
2. Игроритмика
3. Хореографические упражнения
4. Танцевальные шаги
5. Ритмический танец
6. Музыкально-подвижные игры
7. Танцевально-ритмическая гимнастика
8. Пальчиковая гимнастика

«Эстрадный танец. Танец с предметами»

Теория:

Объяснение понятия «эстрада». Беседа об особенностях эстрадного танца. Объяснение правильного

выполнения эстрадных танцевальных движений..

Практика:

1. Строевые упражнения
2. Игроритмика
3. Танцевальные шаги
4. Ритмический танец
5. Музыкально-подвижные игры

6. Танцевально-ритмическая гимнастика
7. Игропластика
8. Игровой самомассаж

«Бальный танец»

Теория:

Объяснение понятия «бальный танец». Беседа об особенностях бального танца. Объяснение правильного выполнения танцевальных движений бального танца.

Практика:

1. Строевые упражнения
2. Игроритмика
3. Танцевальные шаги
4. Ритмический танец
5. Музыкально-подвижные игры
6. Танцевально-ритмическая гимнастика
7. Игровой самомассаж

«Игровое танцевальное творчество»

Теория: Объяснение понятия «танцевальное творчество». Обсуждение проблем, возникающих в творческом процессе.

Практика:

1. Строевые упражнения
2. Игроритмика
3. ОРУ с предметами
4. Танцевальные шаги
5. Акробатические упражнения
6. Игропластика
7. Ритмический танец
8. Музыкально-подвижные игры
9. Танцевально-ритмическая гимнастика
10. Игровой самомассаж

«Хореографические миниатюры»

Ритмические фантазии

Теория:

Объяснение понятия «ритмическая формула» и особенностей ее выполнения. Обсуждение проблем, возникающих в творческом процессе.

Практика:

1. Строевые упражнения
2. Игроритмика
3. Хореографические упражнения
4. Танцевальные шаги
5. Ритмический танец
6. Музыкально-подвижные игры
7. Танцевально-ритмическая гимнастика
8. Игровой самомассаж
9. Игропластика

«Коммуникативные танцы»

Теория:

Объяснение понятия «эмоциональный образ». Обсуждение проблем, возникающих в творческом процессе.

Практика:

1. Строевые упражнения
2. ОРУ без предмета
3. Хореографические упражнения
4. Акробатические упражнения
5. Ритмический танец
6. Музыкально-подвижные игры
7. Креативная гимнастика
8. Танцевально-ритмическая гимнастика

«Образные миниатюры»

Креативная гимнастика

Теория:

Поощрение творческих проявлений при выполнении танцевальных

Практика:

1. Креативная гимнастика.
2. Игроритмика

IV. Ожидаемые результаты освоения программы.

При условии успешного усвоения данной программы после первого года обучения дети должны **знать**:

- а) Основные элементы ритмики, значение ритмики, для чего нужно заниматься ритмикой.
- б) В чём связь мира музыки и движения?
- в) Что такое динамика музыки?
- г) Правила безопасности. (Правила поведения при пожаре; правила поведения на занятиях; правила обращения с инвентарём).

Уметь:

- а) двигаться в соответствии с контрастом, характером музыки в медленном и быстром темпе;
- б) самостоятельно начинать и заканчивать движения в соответствии с музыкой;
- в) самостоятельно изменять движения в соответствии с формой музыкального сопровождения динамикой, регистром;
- г) выполнять упражнения в общем для всех темпе;
- д) уметь передать игровые образы (пантомима);
- е) выполнять танцевальные движения: галоп, приставной шаг, элементы русского танца;
- ж) знать один танец;
- з) выполнять гимнастические упражнения без предмета и с предметом (мяч и гимнастическая палка).

При успешном выполнении программы второго года обучения дети должны **знать**:

- а) основные понятия здорового образа жизни,
- в) названия основных музыкальных жанров,
- г) правила техники безопасности при выполнении упражнений;
правила поведения при пожаре;
правила дорожного движения;
правила поведения на занятиях.

Уметь:

- а) различать три основных жанра в музыке (марш, полька, вальс) и передать с помощью движений жанра;
- б) образно передать в движениях настроение, которое заложено в характере музыкального произведения;
- в) выразительно, непринуждённо двигаться в соответствии с музыкой;
- г) выполнять танцевальные движения: шаг польки, шене, движения в парах, чередование танцевальных движений;
- д) знать два танца;
- е) выполнять комплексно гимнастические упражнения без предмета и с предметом (мячи, скакалки, обручи),

ж) взаимодействовать в коллективе.

В процессе занятий у детей формируются такие личностные качества, как трудолюбие, сила воли, дружелюбие, терпение, смелость, стремление преодолевать трудности.

V. Контрольно-измерительные материалы.

Критерии оценок при выполнении упражнений (танцевальных комбинаций) под музыку, для первого и второго года обучения.

«5» – упражнения выполнены технически правильно, уверенно, четко, без напряжения, в нужном темпе, легко, контроль осанки;

«4» – упражнения выполнены технически правильно, не недостаточно красиво, с некоторым напряжением, не совсем уверенно;

«3» – упражнения выполнены правильно, но недостаточно точно, с большим напряжением, допущены незначительные ошибки в положении рук, ног, направлении, потеря темпа;

«2» – упражнения выполнены с грубыми техническими ошибками, небрежно;

«1» – упражнение не выполнено.

Контрольные замеры проводятся три раза в течение года:

1) стартовое – в начале учебного года (сентябрь-октябрь), где фиксируются исходные навыки и умения методом наблюдения;

2) промежуточное – в середине учебного года (январь-февраль);

3) итоговое – в конце учебного года (апрель-май).

Принимается во внимание участие ребёнка в показательных выступлениях на праздниках и утренниках.

Совместно с психологом МДОУ «Детский сад №229» и по его методикам отслеживается эмоциональность, контактность, внимание, память ребёнка в ходе учебно-воспитательного процесса, комфортность пребывания в коллективе, уровень тревожности.

Так же параллельно ведётся учёт посещаемости занятий в журнале учебной работы педагогом.

Совокупность всех составляющих позволяют, в конце учебного года подвести итог, который выявляет все достоинства и недостатки, благодаря этому можно корректировать деятельность ребёнка и педагога.

Достижение результатов не является самоцелью. Главное - сохранить интерес и положительный настрой детей к занятию ритмикой.

Список литературы

1. Активные методы обучения и воспитания: психолого-педагогический тренинг креативности: Методические указания./ Сост. Кашапов, М.М. – Ярославль: Яросл. гос. ун-т, 2001.
2. Андреев, В.И. Диалектика воспитания и самовоспитания творческой личности. – Казань: Изд-во Казан. университета, 1988.
3. Артюхова, И.С. Воспитательная работа с подростками: занятия, игры, тесты. – М.: Издательство «Первое сентября» (Школа классных руководителей), 2003.
4. Афанасьев, С., Коморин, С. Чем занять детей в пришкольном лагере или сто отрядных дел. – Кострома: ВЦНИТ «Эврика-М», 1998.
5. Белкин, А.С. Ситуация успеха. Как ее создать. – М.: Просвещение, 1991.
6. Бердяев, Н.А. Самопознание (опыт философской автобиографии). – М.: Междунар. отношения, 1990.
7. Берн, Э. Игры, в которые играют люди. Люди, которые играют в игры. – М., 1992.
8. Битинас, Б.П., Катаева, Л.И. Педагогическая диагностика: сущность, функции, перспективы //Педагогика, 1993, – № 2.
9. Богданова, Р.У. К проблеме оценивания результативности в системе дополнительного образования //Внешкольник. - Ярославль, 1997, - № 1(4).
10. Вопросы воспитания: системный подход/ Под ред. Новиковой, Л.И. – М.: Прогресс, 1981.
11. Воспитательный процесс: изучение эффективности. Методические рекомендации/ Под ред. Степанова, Е.Н. – М.: ТЦ «Сфера», 2000.
12. Воспитателю о личностном общении (психология общения) / Под ред. Чураковой, Р.Г. – М.: Новая школа, 1994.
13. Вульф, Б.З., Харькин, В.Н. Педагогика рефлексии. – М.: Магистр, 1995.
14. Галицких, Е.О. От сердца к сердцу. Мастерские ценностных ориентаций для педагогов и школьников. Метод. Пособие. (Серия «Педагогическая мастерская») – СПб.: Паритет, 2003.
15. Глазырина, Л.Д. Физическая культура – дошкольникам: Мл. возраст. – М.: Владос, 2000. – 270 с.
16. Глазырина, Л.Д. Физическая культура – дошкольникам: Сред. Возраст. – М.: Владос, 2000. – 302 с.
17. Глазырина, Л.Д. Физическая культура – дошкольникам: Ст. возраст. – М.: Владос, 2000. – 262 с.
18. Глазырина, Л.Д., Овсянкин, В.А. Методика физического воспитания детей дошкольного возраста. – М.: Владос, 1999. – 175 с.
19. Журкина, А.Я. Воспитательный потенциал дополнительного образования // Дополнительное образование. – 2000. - №9.
20. Иванов, И.Г. Энциклопедия коллективных творческих дел. – М.: Педагогика, 1989.
21. Игры: обучение, тренинг, досуг /Под ред. Петрусинского, В.В. – М.: Новая школа, 1994.
22. Ильина, Т.В. О некоторых подходах к определению педагогического результата в УДО //Внешкольник. - Ярославль, 1996, - № 2.
23. Имитационные активные методы обучения: Методические указания/ Сост. Кашапов, М.М. – Ярославль: Яросл. гос. ун-т, 2001.

24. Кенеман, А.В., Хухлаева, Д.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. – М.: Просвещение, 1985. – 271 с.
25. Кулюткин, Ю.Н., Сухобская Г.С. Мотивация познавательной деятельности. – Л., 1972.
26. Левитес, Д.Б. Практика обучения: современные образовательные технологии. – М.: Институт практической психологии. – Воронеж: НПО МОДЭК, 1998.
27. Ляшко, Т.В. Развивающие технологии в дополнительном образовании // Дополнительные образования. – 2000. - № 2.
28. Макаренко, А.С. О воспитании. – М.: ИПЛ, 1988.
29. Маленкова, Л.И. Человековедение. – М.: ТОО ИНТЕЛ ТЕХ, 1993.
30. Маленкова, Л.И. Я – человек! (курс «Человековедение»: старшеклассникам о самопознании и самовоспитании). – М.: ТОО «Интел Тех», 1996.
31. Маралов, В.Г. Основы самопознания и саморазвития: Учеб. пособие для студ. сред. пед. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2002.
32. Маркова, А.К., Матис, Т.А., Орлов, А.Б. Формирование мотивации учения: Книга для учителя. – М.: Просвещение, 1990.
33. Методика воспитательной работы: Учеб. пособие для студ. Высш. Пед. учеб. заведений/ Под ред. В.А. Сластенина. – М.: Издательский центр «Академия», 2002.
34. Методические рекомендации по диагностике и целеполаганию в воспитательном процессе. – Ленинград, 1991.
35. Неимитационные активные методы обучения: Методические указания/ Сост. М.М. Кашапов. – Ярославль: Яросл. гос. ун-т, 2001.
36. Осокина, Т.И. Физическая культура в детском саду. – М.: Просвещение, 1986. – 304 с.
37. Попова, М.В. Психология растущего человека: краткий курс возрастной психологии. – М.: ТЦ Сфера, 2002.
38. Посталюк, Н.Ю. Творческий стиль деятельности: педагогический аспект. – Казань, 1989.
39. Принцип развития в психологии /Под ред. Л.И. Анциферовой. – М., 1978.
40. Проблемы результативности педагогической деятельности. - СПб.: РГПУ им. А.И. Герцена, 1997.
41. Психологические основы формирования личности в педагогическом процессе/ Под ред. А. Касаковски и др. – М.: Педагогика, 1981.
42. Психология развивающейся личности/Под ред. А.В. Петровского. – М., 1987.
43. Рожков, М.И. Развитие личности и формирование индивидуальности: Сб. матер. открытых междунар. чтений, посвященных К.Д. Ушинскому. – Ярославль, 1996.
44. Сборник авторских образовательных программ – лауреатов III Всероссийского конкурса (для системы дополнительного образования детей) /Сост. А.К. Бруднов, А.В. Егорова, А.А. Коц. – М., 1999.
45. Слуцкий, В.И. Элементарная педагогика. – М.: Просвещение, 1992.
46. Смирнова, Г.Е. Методы активного группового взаимодействия// Школьные технологии. – 1997. - № 1.
47. Современные концепции воспитания. Материалы конференции. – Ярославль: Изд-во ЯГПУ, 2000.
48. Титова, Е.В. Методика воспитания (Методологические аспекты). – СПб, 1996.
49. Формы взаимодействия педагогов, учащихся и родителей. – Ярославль: Изд-во ЯГПИ, 1992.
50. Холодов, Ж.К. и др. Теория и методика физического воспитания. – М., 2000.

51. Хухлаева, Д.В. Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях. – М.: Просвещение, 1984. – 207 с.
52. Хуторской, А. В. Как обучать творчеству? // Дополнительное образование. – № 1. – 2001.
53. Что делать с детьми в загородном лагере. – Кострома: Вариант, 1993.
54. Шебеко, В.Н., Карманова Л.В. Физическая культура в средней группе детского сада. – Минск: Полымя, 1990. – 133 с.
55. Шебеко, В.Н. и др. Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях. – Мн., 1998.
56. Шебеко, В.Н. и др. Физическое воспитание дошкольников. – М.: Издательский центр "Академия", 2000. – 176 с.