

УПРАВЛЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И
МОЛОДЁЖНОЙ ПОЛИТИКИ г. КАЛУГИ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКО-ПОДРОСТКОВЫЙ ЦЕНТР «СОДРУЖЕСТВО»

Принята
на методическом совете
«26» августа 2022 г.

Протокол № 20
от «26» августа 2022 г.



Утверждаю
директор МБОУДО
«ДЦЦ «Содружество»

[Handwritten signature]

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА**

«ОТ РИТМА К ТАНЦУ»

Возрастная категория – 4-7 лет

Срок реализации – 1 год

Педагог дополнительного образования:

Ситникова Виктория Владимировна

*г. Калуга
2019 год*

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Полное название программы	Дополнительная общеразвивающая программа «От ритма к танцу»
Автор программы	Ситникова Виктория Владимировна
Должность автора	Педагог дополнительного образования
Название объединения	Объединение «От ритма к танцу»
Учреждение, реализующее программу	МБОУДО ДПЦ «Содружество»
Структурное подразделение учреждения, реализующее программу	Детско-подростковый клуб «Гайфун»
Адрес структурного подразделения учреждения, реализующего программу	Город Калуга, улица Солнечный бульвар д.2
Год разработки	2019 год
Вид программы	Модифицированная
Форма содержания и процесса педагогической деятельности программы	Комплексная.
Срок реализации программы	Краткосрочная (1 год)
Учебно-тематическое планирование	1 год обучения, 72 часа
Уровень освоения программы	Общекультурный
Возрастная категория	4-7 лет
Направление и вид деятельности	Художественное направление. Вид деятельности – хореографическое искусство.
Форма реализации	Очная
Даты внесения изменений и дополнений в программу	Новая редакция 2022 года Приложение № 2 от 21.08.2023 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа разработана в соответствии Положения о дополнительных общеразвивающих программах муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования «Детско-подростковый центр «Содружество».

Программа «От ритма к танцу» - это инструмент развития и совершенствования коммуникативной гибкости ребенка, через обучение использованию невербальных форм общения.

В современном мире занятия хореографическим искусством становятся более популярными. Это объясняется высокой эстетической культурой и красотой его исполнения, визуализацией и формой подачи и воплощения.

Содержание программы многопланово. Занимаясь танцами, участники образовательного процесса получают разностороннее развитие: интеллектуальное, физическое, художественное.

Программа представляет собой форму фестиваля танцевального творчества, направленного не только на обучение, но и на обобщение опыта, демонстрацию навыков и получение новых знаний.

Педагогический смысл данной программы заключается в создании уникальных условий творческого пространства, способствующего как социализации детей, так и их самореализации в направлении творческого развития.

Актуальность программы базируется: на анализе социальных проблем, на материалах научных исследований, на анализе педагогического опыта, на современных требованиях модернизации системы образования, на социальном заказе муниципального образования.

Тема здоровья и физического развития детей была, есть и будет актуальна во все времена. А ритмика является средством поддержания как физического, так и духовного здоровья. Отличительной чертой ритмикой является многообразие средств и методов их применения, что позволяет целенаправленно воздействовать всех основных функций организма.

В условиях сложившейся обстановки в стране программа предусматривает переход на дистанционное обучение.

Среди них особое значение в образовательном процессе приобретают онлайн-занятия с опорой на персональное сопровождение и наставничество. При переходе на дистанционное обучение появляется возможность дополнительного образования в электронном обучении с применением дистанционных образовательных технологий (видео урок и т.д.) Педагог в своей работе проявляет и обеспечивает максимальную гибкость и удобство организации образовательного процесса для каждого обучающегося (удобный темп, удобное время)

Организация дистанционного дополнительного образования обучающихся позволяет:

- обеспечить доступ к образовательным и иным информационным ресурсам;
- оказать поддержку семьям;
- способствует созданию безбарьерной среды для получения ими качественного дополнительного образования, расширению возможностей и успешной;
- социализации и интеграции в обществе, что и определяет актуальность новой программы.

Главными ценностями данной программы является:

- право каждого обучающегося на получение образования независимо от его индивидуальных способностей и возможностей;
- право педагога на творчество и профессиональную деятельность;
- психологический комфорт всех субъектов педагогического взаимодействия;
- Демократические, партнерские отношения между взрослыми и детьми;

Новизна данной программы предполагает новое решение проблем дополнительного образования, новые методики преподавания, новые педагогические технологии в проведении занятий, нововведения в формах диагностики и подведения итогов реализации программы а социальном заказе муниципального образования. Новизной можно по праву считать использование целостного подхода в развитии у обучающихся желания заниматься танцевальной ритмикой. Во-вторых, новизна заключается в организации оздоровительного досуга как группы в целом, так и отдельного её обучающегося. В-третьих, новизна программы состоит в использовании воспитательных возможностей поливозрастной общности, состоящей из обучающихся и педагогов дополнительного образования.

Дистанционное обучение обладает рядом качеств, которые делают его весьма эффективным при работе с обучающимися. Главным образом, эффективность достигается за счет индивидуального обучения.

Педагогическая направленность подчеркивает прагматическую важность взаимосвязи выстроенной системы процесса обучения, развития, воспитания и их обеспечения.

Педагогическая целесообразность программы «От ритма к танцу» определена тем, что ориентирует на приобщение каждого к физической культуре, применение полученных знаний, умений и навыков в повседневной деятельности, улучшение своего образовательного результата, на создание индивидуального творческого продукта. Благодаря систематическим занятиям обучающиеся приобретают общую физическую подготовку, а развитие специальных физических качеств помогает развить морфофункциональные системы растущего организма – в этом и заключается педагогическая целесообразность разработанной образовательной программы по обучению танцевальной ритмики. Кроме того, педагогическую целесообразность образовательной программы мы видим в формировании чувства ответственности в исполнении своей индивидуальной функции в коллективном процессе (команда), с одной стороны, и формировании самостоятельного проявления всего потенциала при выполнении в соревновательной деятельности формирования тактического мышления.

Цель. Создание единого направления в учебном тренировочном процессе для формирования физического, хореографического, музыкального развития обучающихся, чтобы на основе интереса детей к занятиям танцевальной ритмикой создать благоприятные условия для раскрытия способностей формирующейся личности, развития в дальнейшем стремления к самосовершенствованию и укреплению здоровья.

Работа с обучающимися осуществляется в трех направлениях: образовательном, развивающем и воспитательном. Эти направления конкретизируются в решении следующих задач:

Образовательные:

- формировать правильные двигательные умения и навыки выполнения отдельных двигательных действий в сочетании, развивать умение быстро переходить от выполнения одних движений к выполнению других;
- обеспечивать осознанное овладение движениями, развивать самоконтроль и самооценку при выполнении упражнений;
- давать знания о принципах выполнения основных движений в танцевальной ритмики;
- содействовать развитию пространственных ориентировок в статике и динамике;
- способствовать воспитанию скоростно-силовых качеств, гибкости, ловкости, выносливости, прыгучести и т.д. (с применением специальных методических приемов);
- обеспечивать усвоение общей структуры двигательной деятельности, понимание общего способа выполнения специальных упражнений и связи «цель-результат».

Развивающие:

- развить физические данные (эластичность мышц, подвижность суставов, координацию, ловкость, осанку)

-развить чувство ритма и музыкальность

-развить творческие способности

Воспитательные:

-вызывать и поддерживать интерес к двигательной деятельности; - приучать к самостоятельному созданию условий для выполнения специальных упражнений;

-воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности;

-побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремления к качественному выполнению движений;

-формировать элементарные умения самоорганизации в двигательной направленности;

-способствовать развитию творческих способностей детей, духовному, нравственному физическому совершенствованию.

Воспитательная работа предусматривает формирование общественно активной личности обучающихся. Планируется работа по следующим направлениям: патриотическое, эстетическое, экологическое и т.д. Это участие обучающихся в мероприятиях проводимых в клубе: в концертах, встречах, викторинах, диспутах, посещение музеев, путешествий, игровых программах и т.д.

Вид программы - модифицированный.

Направленность художественное. Данной программы заключается в устранении существующего разрыва между дошкольной и школьной системой дополнительного образования, планирование результатов тренировочного процесса и формирование критериев и показателей физического и психического развития обучающихся, необходимых для успешного освоения основ танцевальной ритмики.

Содержание программы на возрастной ступени детства ориентировано на психологические и физические новообразования развития обучающегося и укрепление физического и психического здоровья. Реализация программы способствует созданию среды для направления избыточной энергии в безопасное русло. Учитывая, что обучающиеся в основном, любят демонстрировать свои способности, педагогическая целесообразность программы объясняется и развитием мотивационного фактора к систематическим занятиям ритмикой посредством выступлений на различных мероприятиях.

Особенности программы в том, что с помощью ритмических движений педагог не только физически развивает обучающихся, но прививает им хороший эстетический вкус, знакомя обучающихся с великими классическими музыкальными произведениями, по средствам выбора данных произведений для составления соревновательной композиции.

Возрастная категория обучающихся: программа предназначена для обучающихся в возрасте 4-7 лет.

Вид группы постоянный

Состав группы группа состоит преимущественно из девочек.

Количество обучающихся в группе: группы формируются численностью по 12 человек 1-го года обучения

Особенности набора обучающихся: осуществляются в соответствии с возрастными особенностями развития. На второй год обучения переходят в объединение «Мир пластики»

Срок реализации программы. Программа рассчитана на 1 года обучения, 1-й год обучения -72 часа

Режимы и продолжительность занятий.

4-летки 2 раза в неделю по 15 минут

5-6 летки 2 раза в неделю по 25 минут

7 летки 3 раза в неделю 40-45 минут

Занятия включают организационные моменты, динамические паузы, физкультминутки, перерывы, проветривание помещения.

Организационные формы и приёмы обучения Основной формой работы по программе является групповое учебно-тренировочное занятие. Кроме организованных учебно-тренировочных занятий, обучающиеся самостоятельно ежедневно проводят зарядку, а также выполнять индивидуальные задания руководителя по совершенствованию своей специальной подготовленности. Для выработки правильной осанки развития координации движения, овладения основам техники и стилем выполнения ритмических упражнений на каждом занятии, выполняются комплексные хореографических упражнений у гимнастической стенки или в кругу, на занятиях использую игровой метод. Для музыкальной окраски композиций использую технические средства обучения. Учебный материал, предусмотренный программой, распределен в определенной последовательности с учетом физической и технической подготовленности обучающихся. Изучение теоретического материала проводятся в процессе практических занятий в форме бесед, презентаций. Задания даются с учётом возрастных особенностей обучающихся. Техническая подготовка осуществляется с помощью комплексов упражнений, описанных в программе. На разных этапах подготовки задачи её меняются и становятся более целенаправленными.

Приемы обучения

- словесный - команды и распоряжения (эффективны эмоциональные сигналы), указания и инструктаж (максимально кратко и точно), описания и объяснения (объяснения предпочтительнее описания), пояснения и сравнения (целесообразны образные сравнения), обсуждение и оценка, убеждение и понуждение (убеждение предпочтительнее понуждения), самоотчеты и самооценки (эффективны графические отчеты), лекции и беседы;
- наглядный - показ педагога и гимнасток, фото и кинопоказ, графическое изображение (виды показа: целостный, фрагментарный, имитирующий, контрастный, утрированный, разноракурсный);
- практический - целостного и расчлененного упражнения (эффективен контроль исходных и промежуточных положений), упрощенного и усложненного упражнения (у опоры, с поддержкой, за лидером, «с горки», «в горку» и др.), стандартного и переменного упражнения (меняются условия и количественные компоненты движений), игровой, круговой и самостоятельный (по принципу: кто больше, дальше, быстрее, лучше);
- физической помощи - педагога, соученицы, тренажера (виды: фиксация, поддержка, подталкивание, подкрутка, проводка, ограничения) ориентировочной помощи - зрительной, слуховой, тактильной (виды: зрительные ориентиры, звуковые сигналы (хлопки, счет), музыка, материальные ограничители);
- идеомоторный - представление, мысленное воспроизведение (при разучивании, отработка, перед оценкой, в период вынужденной неподвижности);
- музыкальный - выполнение заданий в темпе, ритме, динамике музыки и с ориентиром на акценты (позволяет правильно расставить акценты в движениях, подсказывает время приложения усилия и относительного расслабления мышц).

Формы отслеживания результатов – открытые занятия, соревнования, контрольное занятие, эстафеты, занятие-игра, концертное выступление.

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности

В процессе занятия по данной образовательной программе «От ритма к танцу» предполагается получение следующих результатов:

- развитие адаптационных возможностей организма;
- развитие элементарных навыков координации движений;

- развитие пространственных ориентировок в статике и динамике;
- воспитание скоростно-силовых качеств, развитие гибкости, ловкости, выносливости, прыгучести и т.д.;
- формирование интереса и потребности к регулярным занятиям;
- улучшение работоспособности организма;
- формирование опорно-двигательного аппарата и правильной осанки;
- развитие волевых качеств (целеустремленность, настойчивость, упорство, решительность, терпеливость, самостоятельность и инициатива);
- развитие морально – нравственных качеств (дисциплинированность, организованность, чувство ответственности).
- При оценке знаний, умений и навыков учитывается правильность и качество выполненных заданий, поощряется творческая активность обучающихся, учитываются индивидуальные особенности, психофизические качества каждого. Обращается внимание на малейшие проявления инициативы, самостоятельности и творческого мышления каждого обучающегося. При индивидуальной оценке делается акцент на моменты, которые давались с трудом, но обучающейся смог выполнить задание (Приложение №1).

Время проведения	Цель проведения	Формы контроля
Начальный контроль (в начале учебного года)	Определение уровня развития обучающихся, их творческих способностей	Беседа, опрос, просмотр личных работ, оценка уровня работ выполненных на первых занятиях.
Итоговый контроль (в конце учебного года или курса обучения)	Определение изменения уровня развития обучающихся, их творческих способностей. Определение результатов обучения. Ориентирование на дальнейшее (в том числе самостоятельное) обучение. Получение сведений для совершенствования образовательной программы и методов обучения.	Выставка, конкурс, творческая работа, презентация творческих работ, опрос, контрольное занятие, итоговая работа, в конце всего курса обучения проектная работа.

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности.

К концу **первого** года обучения.

Формируется:

- правильная постановка корпуса
- правильная позиция ног и рук
- пластичность
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- освоение основ техники по виду ритмики;
- укрепление здоровья.

Должны **знать**:

- основные приемы движений,
- технику исполнения,
- правила правильной постановки корпуса,
- основные положения рук,
- позиции ног.

Должны уметь:

- владение простейшими элементами ритмических движений,
- общеразвивающие упражнения без предмета, с предметом,
- правильно двигаться в такт музыки, чувствовать характер музыки и передавать его танцевальными движениями,
 - правильно исполнять программные номера, контролировать свое самочувствие; выполнять танцевальные шаги;
 - согласованно выполнять двигательные действия; выполнять вспомогательные упражнения;
 - всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
 - освоение основ техники по виду танцевальной ритмики;
 - укрепление здоровья.



Утверждаю
директор МБОУДО
«ДНД «Содружество»

УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Название разделов и тем занятий	Кол-во часов		
	общее	теория	практика
Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	2	1	1
Раздел 1. Подготовительно развивающие упражнения	12	3	9
Тема 1.1 Строевые упражнения.	4	1	3
Тема 1.2 Общеразвивающие упражнения.	4	1	3
Тема 1.3 Знакомство с упражнениями на гибкость и растяжку.	4	1	3
Раздел 2. Развитие физических данных	12	3	9
Тема 2.1 Силовой комплекс	4	1	3
Тема 2.2 Акробатика	4	1	3
Тема 2.3 Изучение прыжков для распрыгивания.	4	1	3
Раздел 3. Танцуем играем.	12	3	9
Тема 3.1 Танцевальная азбука и элементы танцевальных движений	4	1	3
Тема 3.2 Танцевальные этюды, игры, танцы.	4	1	3
Тема 3.3 Образные танцы.	4	1	3
Раздел 4. Путешествие в сказку	12	3	9
Тема 4.1 Образные игры	4	1	3
Тема 4.2 Музыкально подвижные игры.	4	1	3
Тема 4.3 Импровизация	4	1	3
Раздел 5. Актёрское мастерство	12	4	8
Тема 5.1 Развитие зрительной памяти.	3	1	2
Тема 5.2 Чувство партнёрства	3	1	2
Тема 5.3 Координация в пространстве	3	1	2
Тема 5.4 Психогимнастика	3	1	2
Раздел 6. Концертная деятельность	6	1	5
Тема 6.1 Концертная деятельность	6	1	5
Раздел 7. Мероприятия воспитательного - познавательного характера	2	1	1
Тема 7.1 Мероприятия воспитательного - познавательного характера	2	1	1
Раздел 8. Отчётное мероприятие	2	1	1
Тема 8.1 Отчётное мероприятие	2	1	1
Итого:	72	17	55

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.

Цель. Профилактическая работа, направленная на предупреждение несчастных случаев во время образовательной деятельности и профилактику бытового травматизма. Данный комплекс инструкций предполагает, что при полном его соблюдении, будут созданы безопасные и оптимальные условия занятий и нахождения обучающихся в ДПК «Тайфун»

Теория. Знакомство с танцевальным залом, с расписанием занятий, обсуждение формы для занятий, с правилами поведения в танцевальном зале и вне его.

Практика. Знакомство с программой обучения, перспективами обучающихся. Ознакомление с правилами поведения в зале и в раздевалке, правилами противопожарной безопасности.

Формы работы: устное объяснение

Формы контроля знаний: визуальный контроль.

Раздел 1.Подготовительно развивающие упражнения.

Цель. Через образное восприятие обучить и обогатить набор движений, развить их координацию, разработать мышцы стопы, научить выполнять команды.

Тема 1.1 Строевые упражнения

Теория. Совершенствовать понятие «строй», «шеренга», «колонка», «направляющий», «замыкающий». Изучить построение, перестроение. Общие понятия о дистанции и интервалах. Уделять внимание, качеству выполнения упражнений, используя словесные приемы обучения. Ходьба выполняется под музыку.

Практика. Выполнения упражнений по строевой подготовке:

- строиться в колонну по одному, находить свое место в строю и входить в зал организованно, под музыку;

- приветствовать педагога;

- занимать правильное исходное положение (стоять прямо, не опускать голову, не сутулиться, без лишнего напряжения в коленях и плечах);

- равняться в шеренге, в колонне;

- ходить свободным естественным шагом, двигаться по залу в разных направлениях, не мешая друг другу;

- выполнять навыки основных движений ходьбы «торжественная», «спокойная», «таинственная»;

- выполнять бег: легкий и стремительный;

- ходить и бегать по кругу с сохранением правильных дистанций, не сужая круг и не сходя с его линий;

- обучение движения на развитие координации;

-движения по линии танцев: на носках, каблуках, перекаты стопы, бег с подскоками, галоп лицом и спиной.

Формы работы: занятие-игра, консультации, педагогическое наблюдение

Формы контроля: контрольные задания

Тема 1.2. Обще развивающие упражнения.

Теория. Правила разминки. Изучение комплекс упражнений по общей физической подготовке. Правила по технике безопасности при выполнении упражнений по ОФП.

Практика.

- Упражнения для рук и плечевого пояса: поднятие и опускание рук вперед, вверх, назад, движения прямыми и согнутыми руками в различном темпе, махи и круговые движения во всех суставах

-Упражнения для шеи и туловища: наклоны и круговые движения головой в различных направлениях; маховые, пружинящие движения туловищем из различных исходных положений, упражнения на растягивание во всех направлениях; расслабление; наклоны;

прогибы. Круговые движения туловищем в стойке ноги врозь, в стойке на коленях. Поднимание туловища из положения лежа на животе (спине)

-Упражнения для ног: сгибание и разгибание стоп, круговые движения стопой, выставление ноги на носок вперед и в стороны, вставание на полупальцы. Упражнения на выработку осанки.

-Упражнения на координацию движений. 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; провожать движение руки головой, взглядом. Отстукивание, прохлопывание, протопывание простых ритмических рисунков.

-Упражнение на расслабление мышц. Подняв руки в стороны и слегка наклонившись вперед, по сигналу учителя или акценту в музыке уронить руки вниз; быстрым, непрерывным движением предплечья свободно потрясти кистями (имитация отряхивания воды с пальцев); подняв плечи как можно выше, дать им свободно опуститься в нормальное положение. Свободное круговое движение рук. Перенесение тяжести тела с пяток на носки и обратно, с одной ноги на другую (маятник).

Формы работы: тренировка, освоения опорно-двигательного аппарата и развитие общей выносливости.

Формы контроля: групповая, наблюдение за правильным выполнением.

Тема 1.3. Знакомство с упражнениями на гибкость и растяжку.

Теория. Техника выполнения упражнения на развитие гибкости.

Практика. Упражнения на спину: «грибы после дождя»; «морской котик»; «колечко»; «корзиночка»; «коробочка»; «кошечка»; «самолётик».

- упражнения для ног: «лягушечка»; «стрелочка»; выпады; шпагаты: поперечный, на правую ногу, на левую ногу.

Формы работы: тренировка, групповая работа и индивидуальная работа.

Формы контроля: контроль задания.

Раздел 2. Развитие физических данных.

Цель. Всестороннее развитие на все системы организма.

Тема 2.1 Силовой комплекс.

Теория. Рассказ и обучение комплекса упражнений развивающий силу и выносливость.

Практика. а) Упражнения на укрепление и развитие выносливости пресса («уголок», «книжечка», «велосипед», «напиши своё имя», «пресс в складочку»); б) Упражнения на укрепление мышц рук и груди (отжимания с колен, «планка»).

в) лёжа на спине, ноги в угол, встаём в «берёзку» без рук; из «берёзки перекатываемся на корточки»; из «берёзки перекатываемся на корточки и выпрыгиваем вверх; пресс на спину;

г) Упражнение на развитие силы ног. С помощью опоры поднять ногу, делаем приседание на одной ноге.

д) подводящие упражнения для обучения колеса. Прыжки «комочек»; возле стены стоя спиной поднимание поочередно ног на два шага; возле стены «столик»; с помощью скамейки выполнение «ножницы»;

Форма работы: обучающая, групповая, индивидуальная.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, контроль над правильным выполнением, техника безопасности.

Тема 2.2 Акробатика

Теория. Освоение правильной техники выполнения акробатических упражнений, элементов и соединений; формирование и совершенствование конкретных двигательных навыков, с обучением конкретным двигательным действиям; формирование стиля и манеры выполнения специальных упражнений

Практика:

- упоры (присев, лежа, согнувшись);
- сидя (на пятках, углом);
- группировка, перекаты в группировке;
- стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги), на руках, на предплечьях, на подбородке;
- кувырок вперед (назад), длинный кувырок;
- «мост» из положения лежа на спине, «шпагаты» и складки;
- начальное обучение акробатическим прыжкам;

Перекидки вперед и назад. Боковые и задние затяжки.

Форма работы: обучающая, групповая, индивидуальная.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, контроль над правильным выполнением, техника безопасности.

Тема 2.3 Изучения прыжков для распрыгивания.

Теория. Разучивание технике отталкивания, полёта и приземления, техника исполнения подскоков и шагов, техника выполнения шагов.

Практика.

Прыжки: а) с двух ног с места: выпрямившись, выпрямившись с поворотом от 45 до 360 из приседа, разножка (продольная, поперечная) прогнувшись, боковой с согнутыми ногами.

Б) со сменой ног (спереди, сзади), подбивной, галоп, прыжки с высоким подниманием бедра, открытый, вертикальный прыжок, прыжок прогнувшись.

Форма работы: тренировка, индивидуальная, групповая.

Форма контроля: Следить за правильным выполнением упражнения, самоконтроль

Раздел 3 Танцуюем играем

Цель. Знакомство с танцевальной азбукой

Тема 3.1. Танцевальная азбука и элементы танцевальных движений.

Теория. Знакомство с танцевальной азбукой. Правила исполнения танцевальных движений. Ориентировка в пространстве. Основные понятия: музыка, темп, такт.

Практика. Постановка корпуса; упражнения для рук, кистей, и пальцев; упражнения для корпуса;

Выполнение упражнений танцевальной

азбуки. Ознакомление с элементами танцевальных движений: ходьба: простой шаг в разном темпе и характере; бег и прыжки в сочетании по принципу контраста; притопы: удар одной ногой в пол, поочередные удары правой и левой ногой; топающий шаг, выставление ноги на носок перед собой; хлопки; упражнения с атрибутами (мяч, погремушка)

Выполнение изученных элементов танцевальных движений. Ознакомление детей с танцевальными рисунками и ориентацией в пространстве: упражнения и игры по ориентации в пространстве; построение в круг; построение в линию; построение в две линии.

Выполнение упражнений по ориентации в пространстве. Движения под музыку, выполнение ритмических упражнений, хлопки и притопы на сильную, слабую долю и с ритмическим рисунком.

Формы работы: тренировка, групповая работа и индивидуальная работа.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, контроль над правильным выполнением упражнений.

Тема 3.2 Танцевальные этюды, игры, танцы

Теория. Характер движений, манера исполнения. Объяснение правильного исполнения.

Практика. Сочинение танцевальных элементов в статичном положении или в продвижении. Слушание музыки, сказок и придумывание музыкальных образов, танцевальных этюдов. Отгадывание музыкальных загадок.

-составление этюдов на основе изученных танцевальных элементов

-сочинение с детьми танцевальных этюдов. (полька, круговая пляска, Аннушка).

Танцевальные композиции: «Гномики», танец снежинок, «10 поросят», «Арам – цам – цам».

Формы работы: развитие чувства ритма, координации движений, быстроты реакции, творческого воображения.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, контроль над правильным выполнением.

Тема 3.3. Образные танцы.

Теория. Продолжать развивать танцевально-исполнительские способности, танцевальное творчество детей, уверенность в своих силах.

Практика. Развивать образное восприятие музыки. Танцы « Мухоморы»; «Звериная аэробика»; «Танец зайчата»; « Танец бибика».

Формы работы: показ и демонстрация преподавателем, групповая работа, индивидуальная.

Формы контроля: занятия – игра, педагогическое наблюдение.

Раздел 4. Путешествия в сказку

Цель. Приобщить обучающихся к новым формам танцевального искусства, расширить палитру их технических возможностей и выразительных средств, обучить основам импровизации

Тема 4.1. Образные игры.

Теория. Образ танца (оригинальность). Инсценировка песен. Сюжетные композиции. Придумывание персонажей и сочинение историй.

Практика. «Медведи и медвежата», «Пингвины», «Раки», «Гуси и гусеницы», «Слоны», «Бежим по горячему песку» (острый бег), «Зайцы», «Белки», «Лягушата», «Лошадки». Тренировка образного мышления: «Лесные жители», «Тряпичные куклы и деревянные».

Формы работы: показ и демонстрация преподавателем, групповая работа.

Формы контроля: занятия – игра.

Тема 4.2. музыкально подвижные игры.

Теория. Снять напряжение, сплотить коллектив.

Практика. Ознакомление с играми, применение игр на занятиях.

- музыкальные игры; « жуки и пчелы», « цветочки на полянке», « сугробы», « слушай команду», « передай платочек».

-игропластика; Морские фигуры, зоопарк.

- игроритмика; « зеваки», «давайте поздороваемся», упражнения с ладошками.

-танцевальные игры: «Лавата», «Буги-вуги», «Эльбрус красавец», «Лесная дискотека», «Медвежата и зайчата», «Ручеёк»

- Креативная гимнастика. « море волнуется раз», « я танцую», « художественная галерея», «магазин игрушек».

Формы работы: групповая и парная

Формы контроля: участие в конкурсах

Тема 4.3. Импровизация.

Теория. Значение импровизации. Импровизационные движения в соответствии с темпом музыки. Выражение в импровизации своего образного представления в движениях, связанных с образом зверей, птиц, людей разных профессий.

Практика. Упражнения «Осень», «Домашние животные». Изображение неодушевленных предметов и явлений: едем на машине, косим траву, поезд едет, самолет летит, ракета стартует и т.д. Игра «Помощь по дому» (моем посуду, стираем белье). Этюды под музыку на заданную тему.

Формы работы: показ и демонстрация преподавателем, групповая работа.

Формы контроля: занятия – игра.

Раздел 5 Актёрское мастерство

Цель. Формирование и развитие основ актерского мастерства. Обучение элементарным основам по предметам театральных дисциплин.

Тема 5.1. Развитие зрительной памяти

Теория. Виды памяти. Особенности зрительной памяти.

Практика. Игры и упражнения на запоминания действий людей и подражание им.

Формы работы: беседа, занятие-игра, наблюдение, консультации, викторина и т.д.

Формы контроля занятий: педагогическое наблюдение, контрольное задание, сказка и т.д.

Тема 5.2. Чувство партнерства

Теория. Значение партнерства в театральной деятельности

Практика. Игры и упражнения на формирование навыков коллективной деятельности.

Монолог. Диалог.

Формы работы: беседа, занятие-игра, наблюдение, консультации, викторина и т.д.

Формы контроля занятий: педагогическое наблюдение, контрольное задание, сказка и т.д.

Тема 5.3. Координация в пространстве

Теория. Понятие о координации в пространстве, особенности и значение выполнения координированных движений.

Практика. Упражнения «Изучение комнаты», «Холодно-горячо», «Поводырь», «Зеркало», «Ком», «Куб» и др.

Формы работы: беседа, занятие-игра, наблюдение, консультации, викторина и т.д.

Формы контроля занятий: педагогическое наблюдение, контрольное задание, сказка и т.д.

Тема 5.4 Психогимнастика.

Теория. Снятие психоэмоционального напряжения, сохранение естественных механизмов развития ребенка, сопровождать и будить ростки его самостоятельности, стараясь не управлять им, не обижать его, не ограничивать его фантазию не подавлять.

Практика. Упражнения, направленные на развитие и коррекцию познавательной и эмоционально-личностной сферы. В методике М.И. Чистяковой систематизированы этюды и игры, направленные как на развитие у детей различных психических функций (внимание, память). Так и на обучение элементам само расслабления и умения выражать различные эмоциональные состояния. Почти каждый этюд у М.И. Чистяковой сопровождается музыкой, которая может предварять его, помогая ребенку войти в нужное эмоциональное состояние, или быть фоном, усиливающим эмоции, образные представления детей, снимающим психоэмоциональное напряжение.

.Основной акцент в психогимнастике делается на:

- обучение элементам техники выразительных движений.

- использование выразительных движений в воспитании эмоций и высших чувств.

Специфика организации занятий состоит в следующем:

- каждое упражнение включает в себя фантазию, чувства движения ребенка.

- все занятия строятся на сюжетно-ролевом содержании.

- Все события и предметы должны быть воображаемыми, это облегчает внутреннее внимание детей.

Игры: «Скорость», «Весёлая зарядка», «Грёзы», «пробуждение», «Скульптор», «канон», «танец пяти движений», «машинки».

Форма работы: выполнение упражнений.

Форма контроля: наблюдение.

Раздел 6. Концертная деятельность

Цель. Расширения театрального кругозора

Тема 6.1 Концертная деятельность

Теория. Организация публичных выступлений

Практика. Показ номеров для выступления на различных мероприятиях.

Форма работы: показательные выступления

Форма контроля: педагогическое наблюдение.

Раздел 7. Мероприятия воспитательного - познавательного характера

Цель. Знакомство с миром искусства

Тема 7.1 Мероприятия воспитательно-познавательного характера

Теория. Знакомство с миром искусства.

Практика. Экскурсии, совместное проведение праздников, походы в музеи и на концерты, посещение спектаклей, консультации.

Форма работы: наблюдение, опрос, беседа.

Форма контроля: педагогическое наблюдение.

Раздел 8. Отчётное мероприятие

Тема 8.1 Отчётное мероприятие

Цель. Расширение кругозора

Теория. Подведение итогов. Индивидуальные рекомендации.

Практика. Открытое занятие, отчётный концерт.

Форма работы: беседа, выступления.

Форма контроля: педагогическое наблюдение.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Программы министерства просвещения РФ для внешкольных учреждений и образовательных школ, опубликованные в журналах:

-записи аудио, видео, формат CD, MP3.

-плакаты

-схемы

-иллюстрации

-игрушки

-дидактические игры

-презентации

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

В процессе обучения одним из важнейших требований к работе, является требование полное соблюдение правил охраны труда, норм санитарной гигиены, обеспечение благоприятного микроклимата в объединении, проведение беседы о здоровом образе жизни, проведение бесед на нравственно-эстетические темы.

Педагог знакомит с правилами противопожарной безопасности и правилами эвакуации при пожаре, заботится о чистоте в зале.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ И ИНФОРМАЦИОННЫХ ИСТОЧНИКОВ

Список для педагога:

- 1.Бондарчук А.П. Периодизация спортивной тренировки. – Киев: Олимпийская литература, 2005. -303 с.
- 2.Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.:Физкультура и спорт, 1988. -331 с.
- 3.Захаров Е.Н., Карасев А.В., Сафонов А.А. Энциклопедия физической подготовки: Методические основы развития физических качеств / Под общей ред. А.В.Карасева. - М.: Лептос, 1994. -368 с.
- 4.Карпенко Л.А. Избранное из научно-методических работ по эстетической гимнастике, Санкт-Петербург 2012. –86с.
- 5.Карпенко Л.А., Румба О.Г. Теория и методика физической подготовки в художественной и эстетической гимнастике: Учебн. Пособие / ВФХГ, СПбГУФК им. П.Ф. Лесгафта.- М., 2007.-76 с.
- 6.Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для вузов физической культуры / Л.П.Матвеев. -5-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2010. –340 с.: ил.
- 7.Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. - К.: Олимпийская литература, 1999.-320с.
- 8.Никитушкин В.Г. и др. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва: монография / В.Г.Никитушкин, П.В.Квашук, В.Г.Бауэр. – М.: Советский спорт, 2005. –232 с.: ил.
- 9.Никитушкин В.Г. Система подготовки спортивного резерва – М.: ВНИИФК, 1994. –320 с.
- 10.Теория и методика физической культуры: учебник для ВУЗов/ под ред. Ю.Ф. Курамшина.- М.: Советский спорт, 2010.-464 с.28
- 11.Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. Учебное пособие для институтов и техникумов физической культуры. – М.: Физкультура и спорт. –1987. –128 с.

Список для обучающихся:

1. Аллаhverдиев Ф.А.: «Гибкость и методика ее развития»
2. Лапутин А.Н.: «Обучение спортивным движениям
3. Теория и методика физической подготовки в художественной и эстетической гимнастике. Под ред. Карпенко Л.А.

Список для родителей:

- 1.Аркаев Л.Я., Сучилин Н.Г. Как готовить чемпионов. – М.: Физкультура и спорт, 2004. - 328 с.
2. Лапутин А.Н.: «Обучение спортивным движениям
3. Теория и методика физической подготовки в художественной и эстетической гимнастике. Под ред. Карпенко Л.А.
4. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. – М.: Физкультура и спорт. 1974. –232 с.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Приложение № 1.

Педагогический мониторинг

С целью определения уровня усвоения общеобразовательной программы, а также для повышения эффективности и улучшения качества учебно-воспитательного процесса проводится педагогический мониторинг. Программа мониторинга включает два этапа: первичная диагностика и итоговая аттестация. Результаты педагогического мониторинга оцениваются по 5-ти бальной системе и фиксируются в сводных таблицах.

Высокий уровень – 5 баллов. Ребёнок выполняет все предложенные задания.

Средний уровень – от 3-4 баллов. Ребёнок с помощью взрослого выполняет некоторые предложенные задания.

Ниже среднего уровня – от 1-3 баллов. Ребёнок не может выполнить все предложенные задания. Помощь взрослого не принимает.

Входная диагностика

Цель: определение общего уровня развития ребенка и его склонности к танцу.

Задачи: - определение общего уровня развития ребенка;

-выявление природных способностей к танцу.

Фамилия и имя	Критерии				
	Уровень мотивации и интереса	Уровень физических способностей.	Уровень гибкости	Уровень актёрского мастерства	Уровень творческих способностей.

Итоговая диагностика

Цель: выявление уровня усвоения детьми программного материала, соответствие прогнозируемым результатам образовательной программы.

Задачи: - определение степени усвоения практических умений и навыков в соответствии с прогнозируемыми результатами первого года обучения; - выявление уровня усвоения теоретических знаний; - определение уровня развития индивидуальных творческих способностей; - анализ полноты реализации программы первого года обучения.

Фамилия и имя	Критерии					
	Уровень мотивации и интереса	Уровень физических способностей.	Уровень гибкости	Уровень актёрского мастерства	Уровень творческих способностей.	Уровень качества танцевальных движений.

Приложение №2
от 21 августа 2023г.

Изменения и дополнения
рассмотрены и приняты
на методическом совете
Протокол № 26
от «23» августа 2023 г.



Утверждаю
директор МБОУДО
«ДПЦ «Содружество»
О.В. Колинько

**Лист изменений и дополнений
к дополнительной общеразвивающей программе
«ОТ РИТМА К ТАНЦУ»**

*Возрастная категория – 4-7 лет
Срок реализации – 1 год
Педагог дополнительного образования:
Ситникова Виктория Владимировна
Год разработки: 2019 год*

Вносимые изменения (дополнения):

№	Разделы программы	Внесение изменений
1.	Приложение 1	Изменено полностью: Содержание диагностики входного и итогового уровня освоения программы: бальная система и критерии диагностики (прилагается)

Диагностика входного и итогового уровня освоения программы

С целью определения уровня усвоения общеобразовательной программы, а также для повышения эффективности и улучшения качества учебно-воспитательного процесса проводится педагогический мониторинг. Программа мониторинга включает два этапа: первичная диагностика и итоговая аттестация. Результаты педагогического мониторинга оцениваются по 3-х бальной системе и фиксируются в сводных таблицах.

Уровни освоения программы «От ритма к танцу» по критериям определяются в пределе от 1 до 3 баллов

Высокий уровень -3 балла - высокий (характерна творчески преобразующая деятельность детей, самостоятельная работа, творческие изменения, высокий уровень мотивации).

Средний уровень- 2 балла – средний (активная познавательная деятельность, проявляют творческую инициативу при выполнении заданий, выражена мотивация на рост, самостоятельность при выполнении заданий).

Низкий уровень- 1 балл - начальный (репродуктивный, мотивированный на обучение (занимаются с интересом; нуждаются в помощи педагога).

Первичная диагностика уровня освоения программы

Первичная диагностика:

Цель: определение общего уровня развития ребенка и его склонности к танцу.

Критерии диагностики:

- уровень мотивации и интереса;
- уровень физических способностей;
- уровень гибкости;
- качество выполнения хореографических элементов;
- уровень творческих способностей.

Первичная диагностика проводится на занятии с помощью педагогического наблюдения и фиксации полученных результатов в таблице с последующим выводением уровня.

ФИО	Критерии				
	Уровень мотивации и интереса	Уровень физических способностей.	Уровень гибкости	Качество выполнения хореографических элементов	Уровень творческих способностей.

Уровень первичной диагностики определяется по сумме набранных баллов:

Высокий уровень – 15 -10 баллов;

Средний уровень – 9–5 баллов;

Низкий уровень – от 5 баллов.

Итоговая диагностика уровня освоения программы

Цель: выявление уровня усвоения детьми программного материала, соответствие прогнозируемым результатам образовательной программы.

Критерии диагностики:

- определение степени усвоения практических умений и навыков в соответствии с прогнозируемыми результатами обучения;
- выявление уровня усвоения теоретических знаний;
- определение уровня развития индивидуальных творческих способностей;
- анализ полноты реализации программы обучения.

Итоговая диагностика проводится в ходе выступлений обучающихся, на занятиях с помощью педагогического наблюдения и фиксации полученных оценочных результатов в таблице.

Уровень освоения материала по Программе определяется по сумме набранных баллов:

Высокий уровень – 18 -12 баллов;

Средний уровень – 11–7 баллов;

Низкий уровень – от 6 баллов.

ФИО	Критерии					
	Уровень мотивации и интереса	Уровень физических способностей	Уровень гибкости	Уровень актёрского мастерства	Уровень творческих способностей	Уровень качества танцевальных движений