

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДВОРЕЦ ДЕТСКОГО (ЮНОШЕСКОГО) ТВОРЧЕСТВА»
г. Ефремова Тульской области

МЕТОДИЧЕСКИЙ ОТДЕЛ

УТВЕРЖДЕНА
С ИЗМЕНЕНИЯМИ И ДОПОЛНЕНИЯМИ
РЕШЕНИЕМ ПЕДСОВЕТА
ДИРЕКТОР МКСУДО «ДПОТ» В.В. ГЛАДКИХ
ПРИКАЗ № 66-осн. от 31.08.2020г.
ПРОТОКОЛ № 5 от 31.08.2020г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Ритмический час»

НАПРАВЛЕННОСТЬ: ХУДОЖЕСТВЕННАЯ

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ: 1 ГОД

ВОЗРАСТ: 7 ЛЕТ



**СОСТАВИТЕЛЬ:
ДЕНИСОВА
ТАТЬЯНА СЕРГЕЕВНА,
педагог
дополнительного образования**

г. Ефремов
2019г.

РАЗДЕЛ №1 «ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ»

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа «Ритмический час» (далее – Программа) реализуется в соответствии с художественной направленностью.

УРОВЕНЬ ПРОГРАММЫ: стартовый

АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОГРАММЫ

В настоящее время для развития двигательных навыков детей младшего школьного возраста все чаще стали применять средства игрового стретчинга.

Игровой стретчинг – это творческая деятельность, при которой дети живут в мире образов, зачастую не менее реальных для них, чем окружающая действительность.

Реализация игровых возможностей в целях оздоровления и развития ребенка и составляет суть стретчинга. Причем все упражнения и занятия проводятся в виде сюжетно-ролевой или тематической игры, состоящей из взаимосвязанных ситуаций, заданий и упражнений. Методика игрового стретчинга основана на статичных растяжках мышц тела и суставно-связочного аппарата рук, ног, позвоночника, позволяющая предотвратить нарушения осанки или исправить ее.

Доступность стретчинга основывается на простых общеразвивающих упражнениях.

Эффективность – в его разностороннем воздействии на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы.

Эмоциональность достигается не только музыкальным сопровождением и элементами танцев, но и образными упражнениями, сюжетными композициями, которые отвечают возрастным особенностям младших школьников, склонных к подражанию, копированию действий человека и животных.

При регулярных занятиях игровым стретчингом развиваются: музыкальный слух, музыкальная память, слуховое внимание, ритмичность, пластичность, мышечная свобода, снимается закомплексованность.

Программа учитывает нормативно-правовые документы и методические рекомендации:

- Закон РФ «Об образовании» № 273 от 29.12.2012г.;
- Концепцию развития дополнительного образования от 4 сентября 2014 г. № 1726-р;
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года от 25 мая 2015г. №996-р;
- Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по

дополнительным общеобразовательным программам»;

- Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015г. №09-3242 «О направлении рекомендаций по проектированию дополнительных общеобразовательных программ»;
- Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;
- Устав МКУДО «ДДЮТ»;
- СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 30 июня 2020 г. № 16 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)»;
- Положение о дистанционной форме обучения в МКУДО «ДДЮТ» от 27.03.2020г.

ОТЛИЧИТЕЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ПРОГРАММЫ

Игровые технологии, используемые в Программе «Ритмический час» являются основополагающими, так как они открывают больше возможностей для выражения собственных фантазий, желаний и самовыражения личности.

Задачи, решаемые на занятиях, строятся по принципу усложнения, что позволяет ребенку плавно перейти от восприятия к сопереживанию, от сопереживания к воображению, от воображения к творчеству.

АДРЕСАТ ПРОГРАММЫ: учащиеся 7 лет.

ОБЪЕМ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ: 144 часа

СРОК ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ: 1 год

ФОРМА ОБУЧЕНИЯ: очная

МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ: словесный, наглядный, практический, репетиционный

ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА, ТИП ЗАНЯТИЙ: развивающие занятия комбинированного типа

ФОРМЫ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ: аудиторная, групповая

РЕЖИМ ЗАНЯТИЙ: 2 раза в неделю, 2 занятия по 30 минут в соответствии с СанПиН №2.4.4.3172-14

ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ: содействие развитию творческого потенциала и укрепление здоровья учащихся средствами игрового стретчинга.

ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

1.Образовательные:

- пробудить творческую активность детей, стимулировать воображение, желание включаться в творческую деятельность;

- научить детей различным видам имитационных движений игрового стретчинга, обращать внимание детей на точность выполнения движений, передачу характерных особенностей образов;

-научить исполнять танцевальные композиции.

2. Развивающие:

-развивать чувство ритма, музыкально-ритмический слух, умения согласовывать движения с музыкой;

-развивать физические двигательные умения и навыки в соответствии с индивидуальными особенностями учащихся средствами гимнастики с элементами игрового стретчинга;

-развивать эмоциональность, артистизм.

3. Воспитательные:

-воспитание творческой активности и потребности в творческом самовыражении;

- воспитание сотрудничества, взаимопомощи, дружбы.

РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ

Родители являются основным звеном в триаде ученик – родитель – педагог. Решение многих проблем, связанных с функционированием объединения решается в тесном контакте с родителями. Задача педагога - создать доброжелательную атмосферу, располагающую к диалогу, способность к оказанию психологической поддержки, внимательного отношения к проблемам родителей и детей.

Формы работы:

- родительские собрания;

- индивидуальные консультации, беседы;

- совместное проведение праздников;

- открытые занятия.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Название разделов и тем	Количество часов			Формы аттестации /контроля/
		Всего	Теория	Практика	
1.	Введение в программу	2	2	-	Диагностика Наблюдение
2.	Ее величество – Музыка	6	2	4	Опрос
3.	Партерная гимнастика	26	4	22	Практическая работа

4.	Играя, танцуем	26	2	24	Игра
5.	Игровой стретчинг	36	2	34	Контрольные упражнения
6.	Развитие физической культуры	10	2	8	Практическая работа
7.	Азбука танца	36	2	34	Практическая работа
8.	Итоговое занятие	2	-	2	Открытое занятие для родителей
	Всего часов:	144	16	128	

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

1. Введение в программу (2ч.)

Теория (2ч.) Правила техники безопасности. Инструктажи. Знакомство детей с элементами танцевальных движений, элементами игрового стретчинга.

Форма контроля: диагностика, педагогическое наблюдение

2. Ее величество - Музыка (6ч.)

Теория (2ч.) Элементарные музыкальные понятия «громко», «тихо», «быстро», «медленно», «высоко», «низко».

Практика (4ч.) Музыкально дидактические игры: «Жуки и бабочки», «Зайцы и охотник», «Тихо и громко», «Сороконожка» и др.

Форма контроля: опрос

3. Партерная гимнастика (26ч.)

Теория (4ч.) Понятие «партер» и его значение. Знакомство с элементами партерной гимнастики. Правила выполнения движений.

Практика (22ч.) Выполнение элементов партерной гимнастики: упражнения на полу для развития гибкости; упражнения для стоп; упражнения для растяжки мышц спины и брюшного пресса; упражнения для укрепления позвоночника; упражнения для растягивания ахиллово сухожилия.

Форма контроля: практическая работа

4. Играя, танцуем (26ч.)

Теория (2ч.) Понятия контрастов движения: «большой - маленький», «быстрый - медленный», «длинный - короткий» и т.д.

Практика (24ч.) Игры: «Путаница», «Догонялочки», «Весёлая рыбалка». Игры на внимание «Сделай этак, сделай так», «Вправо – влево» и др.

Форма контроля: игра

5. Игровой стретчинг (36ч.)

Теория (2ч.) Понятие стретчинг. Техника безопасности при выполнении упражнений игрового стрейчинга.

Практика (34ч.) Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад: «Змея», «Кошечка», «Качели». Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем наклона вперед: «Книжка», «Страус», «Веточка». Упражнения на укрепление позвоночника путем поворотов туловища и наклонов его в стороны: «Маятник», «Лисичка». Упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног: «Бабочка», «Жучок», «Зайчик». Упражнения на укрепление и развитие стоп: «Лошадка». Упражнения на укрепление мышц плечевого пояса: «Пчелка», «Мельница». Упражнения на упражнения для тренировки равновесия: «Петушок», «Ласточка». Упражнение «Березка».

Форма контроля: контрольные упражнения

6. Развитие физической культуры (10ч.)

Теория (2ч.) Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей учащихся.

Правила и техника их выполнения.

Практика (8ч.) Упражнения на растяжку - подготовка к шпагатам: упражнения «Мостик», «Колесо». Упражнения на развитие баланса: «Ласточка», «Цапля», «Цветок».

Форма контроля: практическая работа

7. Азбука танца (36ч.)

Теория (2ч.) Танцевальные шаги: бытовой, танцевальный легкий шаг с носка, легкий бег, боковой подскок – галоп. Постановка корпуса. Позиции рук и ног.

Практика (34ч.) Отработка танцевальных шагов: танцевальный легкий шаг с носка, легкий бег, боковой подскок – галоп. Постановка корпуса. Позиции ног: I-я, VI-я. Подготовка к изучению позиций рук. Этюд «Воздушный шар». Танцевальные положения рук: на поясе, за юбочку, на поясе в кулачках. Полуприседания (demi plie) по VI позиции, по I позиции. Выдвижение ноги (battement - tendu): вперед по VI позиции. Подъем на полупальцы (releve) по VI позиции. Подъем на полупальцы (releve) по VI позиции в сочетании с полуприседаниями. Прыжки (allegro) saute по VI позиции.

Форма контроля: практическая работа

8. Итоговое занятие (2ч.)

Практика (2ч.) Подведение итогов за год.

Форма контроля: открытое занятие для родителей

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные:

-устойчивый интерес к различным видам музыкально-творческой деятельности;
понимание значения стретчинга;

-реализация творческого потенциала в процессе коллективного (или индивидуального) исполнения танцевальных образов;

-проявление дисциплинированности, внимательности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;

-проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

-позитивная самооценка своих танцевальных и творческих способностей.

Метапредметные:

-сравнение, анализ, обобщение, нахождение ассоциативных связей между произведениями разных видов искусства;

-формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условием ее реализации;

-работа с разными источниками информации.

Предметные:

К концу обучения учащиеся могут знать:

- названия классических движений;
- позиции рук и ног;
- значение слов «легато», «стакато», ритм, акцент, темп.

Учащиеся могут уметь:

- выполнять упражнения игрового стретчинга;
- воспринимать ритмико-танцевальное движение, как художественный образ свободного способа самовыражения;
- соединять отдельные движения в хореографической композиции;
- исполнять движения классического характера;
- определять темп, ритм, характер в предлагаемой мелодии;
- самостоятельно придумывать движения, фигуры во время игр.

РАЗДЕЛ №2 «КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО – ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ»

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК ПРОГРАММЫ

В соответствии с Календарным учебным графиком МКУДО «ДДЮТ» начало учебного года 01.09.2020 г., окончание учебного года 25.05.2021г. (9 месяцев, 36 учебных недель).

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-техническое обеспечение.

Танцевальный класс. Коврики для занятий, специальная форма одежды для занятий ритмическими упражнениями. Музыкальный центр, фонотека, атрибутика, элементы костюмов.

ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ:

Программа предполагает формы аттестации: входной контроль, промежуточная аттестация и итоговая оценка качества освоения программы.

Входной контроль - (сентябрь 1 года обучения)

Форма - диагностика музыкально-ритмических способностей.

Промежуточная аттестация – (декабрь) результативность обучения (конкурсы, концертные выступления).

Форма аттестации: игровые упражнения

Итоговая оценка качества освоения программы - (май) участие в конкурсах, результативность обучения, мониторинг личностного роста и результатов освоения программы

Форма аттестации: открытое занятие

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ К ПРОГРАММЕ

Материалы входного контроля

Цель диагностики: выявление уровня начальных музыкально-ритмических способностей учащихся

Метод диагностики: наблюдение в процессе движения под музыку в условиях выполнения обычных и специально подобранных заданий.

При определении уровня за основу взяты следующие программные задачи:

Чувство музыкального ритма - способность воспринимать и передавать разные ритмические рисунки, средствами выразительности (темпом и ритмом) изменять движения в соответствии с музыкальными фразами.

Оценивается соответствие исполнения движений музыке.

Эмоциональная отзывчивость - выразительность мимики и пантомимики, умение передавать в позе, жестах разнообразные эмоциональные состояния, исходя из музыки и содержания композиции.

Танцевальное творчество - способность правильно и «музыкально» исполнять танцевальные движения, комбинации, умение импровизировать под знакомую и незнакомую музыку на основе освоенных на занятиях движений, придумывать собственные оригинальные «па».

Входной контроль

Чувство музыкального ритма

Хлопки под музыку.

3 балла – самостоятельно выполняет хлопки под музыку.

2 балла – выполняет хлопки под музыку с небольшими неточностями.

1 балл – хлопает под музыку с помощью педагога.

0 баллов – не может хлопнуть под музыку.

Эмоциональная отзывчивость

Упражнение «О чем рассказывает музыка».

3 балла – выразительно передает заданные образы.

2 балла – не очень выразительно передает заданные образы.

1 балл – передает заданный образ с помощью педагога.

0 баллов – не может передать заданные образы.

Танцевальное творчество

Повторить за педагогом танцевальные движения.

3 балла – правильно и «музыкально» исполняет танцевальные движения.

2 балла – «музыкально» исполняет танцевальные движения, допуская небольшие неточности.

1 балл – исполняет танцевальные движения, допуская значительные неточности.

0 баллов – не может выполнить танцевальные движения.

Уровни:

Высокий уровень - 8-9 баллов;

Средний уровень - 6-7 баллов;

Низкий уровень – менее 5 баллов.

Материалы промежуточной аттестации

Форма - игровые упражнения

Упражнение «Грустно - весело»

3 балла – самостоятельно, выразительно передает заданные образы, характер музыки.

2 балла – не очень выразительно передает заданные образы, характер музыки.

1 балл - передает заданные образы, характер музыки с помощью педагога.

0 баллов – не может передать заданный образ, характер музыки.

Упражнение «Подснежник».

3 балла – самостоятельно, выразительно передает заданные образы, характер музыки.

2 балла – не очень выразительно передает заданные образы, характер музыки.

1 балл - передает заданные образы, характер музыки с помощью педагога.

0 баллов – не может передать заданный образ, характер музыки.

Упражнение «На витрине магазина».

3 балла – самостоятельно, выразительно передает заданные образы, характер музыки.

2 балла – не очень выразительно передает заданные образы, характер музыки.

1 балл - передает заданные образы, характер музыки с помощью педагога.

0 баллов – не может передать заданный образ, характер музыки.

Уровни:

Высокий уровень-8-9 баллов;

Средний уровень- 6-7 баллов;

Низкий уровень – менее 5 баллов.

Материалы итоговой оценки качества освоения программы – открытое занятие

Форма – открытое занятие (педагогическое наблюдение)

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

№ п/п	Раздел или тема программы	Форма занятий	Приемы и методы организации образовательной деятельности (в рамках занятия)	Дидактический материал	Техническое оснащение занятий	Формы подведения итогов
1	Введение в программу	Учебное занятие изучения и первичного получения новых знаний	Наглядный Практический Словесный Показ педагога	Методическая литература, современные разработки, пособия	Музыкальный центр	Диагностика Наблюдение
2	Ее величество – Музыка	Обучающее занятие	Словесный Наглядный	Методическая литература, современные разработки, пособия https://multiurok.ru/files/kartoteka-	ПК Презентации	Опрос

				muzykalno-didakticheskie-i-muzykalno-pod.html		
3	Партерная гимнастика	Учебное занятие комплексного применения теоретических и практических знаний, умений, навыков	Наглядный Практический Словесный Показ педагога Игровой метод	Методическая литература, современные разработки, пособия https://infourok.ru/kompleks-uprazhneniy-parternoy-gimnastiki = napravleniy-na-razvitiye-prirodnih-fizicheskikh-dannih-detey-mladshego-shkolnogo-vozras-2885141.html	Музыкальный центр	Практическая работа
4	Играя, танцуем	Учебное занятие комплексного применения теоретических и практических знаний, умений, навыков	Наглядный Практический Словесный Показ педагога Игровой метод	Методическая литература, современные разработки, пособия https://infourt.ru/kartoteka-podvizhnyh-narodnyh-igr-	Музыкальный центр	Игра

				3717770.html		
5	Игровой стретчинг	Учебное занятие комплексного применения теоретических и практических знаний, умений, навыков	Наглядный Практический Словесный Показ педагога Игровой метод	Методическая литература, современные разработки, пособия https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovy-obraz-zhizni/2019/09/08/kartoteka-uprazhneniy-igrovogo-stretchinga	Музыкальный центр	Контрольные упражнения
6	Развитие физической культуры	Учебное занятие комплексного применения теоретических и практических знаний, умений, навыков	Наглядный Практический Словесный Показ педагога	Методическая литература, современные разработки, пособия https://infourok.ru/kompleks-uprazhnenij-dlya-razvitiya-fizicheskikh-kachestv-4550766.html	Музыкальный центр	Практическая работа
7	Азбука танца	Учебное занятие комплексного применения теоретических и практических знаний,	Наглядный Практический Словесный Показ педагога	Методическая литература, современные разработки, пособия https://ww	Музыкальный центр	Практическая работа

		умений, навыков		w.art-talant.org/publikacii/23463-metodicheskaya-razrabotka-na-temu-osnovnye-pozicii-ruk-klassicheskogo-tanca-metodika-i-tehnika-obucheniya		
8	Итоговое занятие	Практическое занятие	Практический	Методическая литература, современные разработки, пособия	Музыкальный центр	Открытое занятие для родителей

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Используемая литература:

1. Барышникова, Т. Азбука хореографии [Текст]: практическое пособие / Т. Барышникова. – М.: Рольф, 2011. – 272 с.
2. Зарецкая, Н. В. Танцы для детей старшего дошкольного возраста [Текст]: пособие для практических работников ДОУ / Н. В. Зарецкая. – М.: Айрис –пресс, 2015. – 128с.
3. Колодницкий, Г. А. Музыкальные игры, ритмические упражнения и танцы для детей [Текст]: практическое пособие / Г. А. Колодницкий. – М.: Гном –Пресс, 2011. – 64 с.
4. Коренева, Т. Ф. Музыкально-ритмические движения для детей дошкольного и младшего школьного возраста: практическое пособие / Т. Ф. Коренева. – М.: Гном – Пресс, 2011. – 72 с.
5. Роот, З. Я. Танцевальный калейдоскоп [Текст]: практическое пособие / З. Я. Роот. – М.: Аркти, 2014. – 47 с.

6. Слуцкая, С. Л. Танцевальная мозаика [Текст]: практическое пособие / С. Л. Слуцкая. – М.: Линка – пресс, 2016. – 272 с.
7. Смирнова М.В. Классический танец. - Выпуск 3. - М., 2015г.
8. Смирнов М.А. Эмоциональный мир музыки. - М.: Музыка, 2014г.
9. Хореографическое искусство: методика и практика (научно-методический сборник) г. Новосибирск, 2013г.