



## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### Направленность Программы–спортивно-оздоровительная Уровень освоения Программы-базовый

#### 1.1. Образовательная область Программы

Занятия танцевальной ритмикой, в отличие от физических нагрузок мягко, щадяще и ненавязчиво в игровой форме научат детей ритмическим танцевальным движениям, танцевальным и музыкальным играм, основным позам классического танца, дыхательной гимнастике, через которые ребенок научится чувствовать музыку и психологически раскрепоститься. Ритмика помогает развить творческие способности ребенка, танцевальную выразительность, эмоциональную отзывчивость к музыке, зрительную и музыкальную память, слух, координацию движений, гибкость, правильно поставить корпус и осанку, научить правильно отличать сильную музыкальную долю от слабой.

#### 1.2. Актуальность и особенность Программы

Занятия ритмикой повышают двигательную активность, улучшают осанку, благоприятно влияют на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, оказывают положительное психологическое воздействие, приводят к улучшению общего состояния организма и хорошему самочувствию детей. Упражнения являются средством развития координационных возможностей организма, быстроты двигательных действий, мышечной силы, выносливости, подвижности в разных суставах и физической работоспособности. Занятия под музыкальное сопровождение развивает слух, чувство любви к прекрасному, вызывает эмоциональный подъем, радостные чувства. У детей развивает внимание и собранность. Ритмика придает естественную уверенность и непринужденность, дает сознание власти над движениями своего тела и пространством.

Для успешного достижения результатов на занятиях «Ритмика» чередуются разные виды музыкально-ритмической деятельности: музыкально-ритмические игры, этюды и пальчиковая гимнастика. Они коротки, разнообразны и доступны детям по содержанию. Дети учатся ускорять и замедлять движения, непринужденно двигаться в соответствии с музыкальными образами, разнообразным характером, динамикой музыки.

#### 1.3. Цель и задачи Программы

**Цель программы:** Привитие интереса у детей к хореографическому искусству, способствование эстетическому и нравственному развитию, формирование танцевальных умений и двигательных навыков.

### **Задачи:**

- обучать детей танцевальным движениям;
- формировать нравственно-эстетические отношения между детьми и взрослыми;
- формировать красивую осанку, учить выразительным, пластичным движениям в игре и танце;
- развивать двигательную активность и координацию движений;
- развивать музыкальные способности (эмоциональную отзывчивость на музыку, слуховые представления, чувство ритма);
- развивать творческие способности: учить оценивать собственное движение и товарища, придумывать «свой» игровой образ и «свой» танец;
- поощрять исполнительское творчество.

### **1.4. Механизм и срок реализации Программы**

**Срок реализации Программы – 1 год (32 часа).** Занятия проводятся один раз в неделю продолжительностью 25 минут (1 академический час).

Набор на обучение по Программе производится по заявлению родителей, законных представителей.

Пределная наполняемость учебной группы составляет 15 человек. Такое количество детей является оптимальным для организации учебной деятельности. Содержание, структура Программы соответствует возрастным особенностям обучающихся.

### **1.5. Форма и режим занятий**

Занятия проводятся 1 раз в неделю продолжительностью один академический час в соответствии с учебно-тематическим планированием, а также с учетом организационных и заключительных моментов занятия.

Ведущей формой организации обучения является – **групповая**. Наряду с групповой формой работы осуществляется индивидуализация процесса обучения и применение дифференцированного подхода к обучающимся, так как в связи с их индивидуальными особенностями и способностями результативность в освоении материала может быть различной.

Все занятия проводятся на основе разработанных конспектов в занимательной игровой форме, что не утомляет маленького ребёнка и способствует лучшему запоминанию математических понятий.

### **1.7. Планируемые результаты**

В качестве результатов обучения рассматриваются следующие критерии усвоения учебного материала:

- овладение техникой основных двигательных и танцевальных движений;
- овладение выразительностью и красотой движения;
- овладение чувством ритма;

- возросший интерес к занятиям танцевально-ритмической деятельностью;
- укрепление иммунной системы организма;
- укрепление мышц позвоночника, стопы, диафрагмы, двигательного аппарата;
- развитие правильной осанки.

### **1.3. Формы подведения итогов реализации Программы**

**Объектами контроля** являются такие навыки и умения детей как гибкость, пластичность, музыкальность, внимание, координация движений

**Основной метод диагностики:** педагогическое наблюдение.

**Итогом обучения** служат открытое занятие для родителей и выступление детей на итоговом мероприятии.

### **УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

Программа разделена по возрастам и рассчитана на два года обучения в соответствии с возрастными группами детей: 4-5 лет, 5-6 лет.

Программа «Ритмика» включает в себя материал по основным разделам хореографического искусства:

- ритмика;
- танцевальная азбука;
- танцевальные игры;

В первый раздел «Ритмика» включены танцевальные упражнения под музыку, которые учат чувствовать ритм и гармонично развивают тело, вводятся элементы и понятия музыкальной грамоты, те, которые встречаются в хореографии.

Во втором разделе «Танцевальная азбука» вводятся упражнения, которые подготавливают к выполнению более сложных движений и физической нагрузке, укрепляют мышцы. Также в раздел включены элементы танца, разучиваемые в течение года. Использование различных танцев позволяет развивать координацию ног, корпуса, рук.

Третий раздел «Танцевальные игры». Игра — это очень важный элемент в работе с детьми. Игра – основная деятельность детей в этом возрасте, поэтому играть с ними нужно. Причем желательно привести игру в работу, так, чтобы, выполняя какую-то педагогическую задачу, дети думали, что это, просто игра. Программа включает игры, способствующие развитию пантомимики, выразительности поз, жестов, фантазии, образного мышления, творческих способностей детей.

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

<i>№ п/п</i>	<i>Тема занятий</i>	<i>Кол-во часов</i>	<i>Содержание занятий</i>
<i>1 четверть</i>			
1	«Давайте познакомимся»	1	<p>Знакомство с детьми. Формировать интерес к занятиям.</p> <p>Приветствие. Основные правила поведения в танцевальном зале, правила техники безопасности. Постановка корпуса. Положение рук на талии. VI, I свободная позиции ног. – формировать правильную осанку и положение головы, положение рук на талии, позиции ног</p> <p>Танцевальный шаг с носка. - Обучить детей танцевальному шагу с носка.</p> <p>Формировать умение ориентироваться в пространстве, развивать координацию и выразительность движений. Формировать общую культуру личности ребенка;</p>
2	Вход в зал. Разминка.	1	<p>Маршировка – шаг с высоким подниманием колен.</p> <p>Разучивание выхода в зал под музыку. Перестроение в линии и колонны.</p> <p>Разучивание движений разминки.</p>
3	Хлопки в ладоши – простые и ритмические. Музыкально ритмическая игра «Осенью, осенью»	1	<p>Ритмические хлопки в ладоши- Развить чувство ритма</p> <p>Учить соотносить слова, музыку и движение. Развитие музыкальной и двигательной памяти, координацию движений, плавности движений</p>
4	Марш с четкой	2	Учить слышать окончание

	остановкой. Музыкально ритмическая игра «Листочки красивые»		музыкальной фразы. Учить останавливаться вместе с окончанием музыкальной фразы. Учить соотносить слова, музыку и движение. Развитие музыкальной и двигательной памяти, координацию движений, плавности движений	
5	Движение в линии, колонне Музыкально ритмическая игра «Листик желтый»	2	Учить строиться в линии, колонны Учить соотносить слова, музыку и движение. Развитие музыкальной и двигательной памяти, координацию движений, плавности движений	
6	Движение по кругу друг за другом Танцевальная композиция «Листопад»	2	Учить двигаться по кругу друг за другом, соблюдая дистанцию Учить соотносить слова, музыку и движение. Развитие музыкальной и двигательной памяти, координацию движений, плавности движений	
7	Движение по кругу взявшись за руки.	1	Учить двигаться по кругу, взявшись за руки. Учить сужать и расширять круг	
8	Выставление ноги на носок и пятку	1	Учить детей выполнять танцевальное. Следить, чтобы нога выставлялась недалеко от опорной ноги, чтобы тяжесть тела на выставленную ногу не переносили	
9	Приседание с поворотом вправо и влево	1	Учить выполнять неглубокие приседания легко, без лишнего напряжения, держать корпус прямо, выполнять повороты корпуса вправо и влево	
10	Разучивание новогодних музыкальных игр	2	Учить соотносить слова, музыку и движение. Развитие музыкальной и двигательной памяти, координацию движений, плавности движений	
11	Пружинящее движение ногами, слегка приседая	1	Учить выполнять пружинящее движение ногами, слегка приседая, держать корпус прямо под музыку	

12	Прыжки на двух ногах	1	Учить выполнять прыжки на двух ногах на месте, держать корпус прямо, ноги вместе	
13	Прыжки на двух ногах с небольшим продвижением вперед	1	Учить выполнять прыжки на двух ногах с продвижением вперед	
14	Прыжки на двух ногах по точкам	1	Учить выполнять прыжки на двух ногах по точкам. Развивать координацию движений, ориентирование в пространстве	
15	Приставной шаг в сторону, вперед, назад	1	Учить выполнять приставной шаг. Следить, чтобы пятки у детей соединялись на каждом шаге	
16	Приставной шаг с хлопком	1	Учить выполнять приставной шаг и добавлять хлопки руками. Развивать координацию движений, умение выполнять одновременно несколько движений	
17	Приставной шаг с ударом на месте и по кругу	1	Учить выполнять приставной шаг и добавлять удары ногами. Развивать умение держать круг	
18	Приставной шаг с приседанием	1	Учить выполнять приставной шаг с приседанием	
19	Упражнения на умение начинать и заканчивать движение с началом и окончанием музыки Музыкально-ритмическая игра «Весёлые малыши с платочками»	1	Учить соотносить слова, музыку и движение. Развитие музыкальной и двигательной памяти, координацию движений, плавности движений. Учить соотносить слова, музыку и движение. Развитие музыкальной и двигательной памяти, координацию движений, плавности движений	
20	Упражнение галоп	2	Учить выполнять движение галоп. Следить, чтобы ноги ударялись друг о друге	
21	Упражнения на умение строиться парами	1	Учить детей строиться парами, держать пару	
22	Движение парами по кругу	1	Учить детей держать круг, двигаться по кругу, удерживая свои пары	
23	Разучивание движений танца «Детский танец»	2	Учить танцевальные движение. Развивать эмоциональность	

			выполнения движений	
24	Закрепление движений танца «Детский танец»	2	Учить танцевальные движение. Развивать эмоциональность выполнения движений	
25	Итоговое занятие «До новых встреч!»	1	Закрепление ранее разученных движений, музыкально-ритмических игр, детских игр	
Всего		32 ч.		

### **1.9. Нормативно-правовое обеспечение Программы**

Данная дополнительная общеобразовательная программа разработана с опорой на следующие нормативно-правовые документы федерального и регионального уровней:

- Федеральный Закон РФ от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (далее – 273-ФЗ);

- Указ Президента Российской Федерации от 19.12.2012 г. № 1666 «О стратегии государственной национальной политики Российской Федерации на период до 2025 года»;

- Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 г. № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;

- Постановление Правительства Российской Федерации от 26.12.2017 г. № 1642 «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие образования»;

- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 24.11.2020 г. № 3081-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года»;

- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 28.12.2021 г. № 3894-р «Об утверждении Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации на период до 2030 года»;

- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;

- паспорт Национального проекта «Образование»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 г. № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утверждённый приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196»;

- Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 19.03.2020 г. № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций» («Методические рекомендации по реализации образовательных программ начального общего,



основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования, дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»);

– Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» («Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);

– Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи (Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.3648-20);

– Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4.3172-14);

– Гигиенические нормативы и специальные требования к устройству, содержанию и режимам работы в условиях цифровой образовательной среды в сфере общего образования. Руководство. М.: НМИЦ здоровья детей Минздрава России, 2020. – 20 с.;

– Распоряжение Правительства Еврейской автономной области от 16.10.2020 г. № 464-рп «О внедрении на территории Еврейской автономной области целевой модели развития региональной системы дополнительного образования детей в 2022-2023 годах»;

– Постановление Правительства Еврейской автономной области от 11.02.2019 г. № 22-пп «О государственной программе Еврейской автономной области «Развитие образования Еврейской автономной области» на 2018-2024 годы».

В соответствии с пунктом 11 Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утверждённого приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 года № 196 (с изменениями от 30 сентября 2020 года), данная дополнительная общеобразовательная программа подлежит обновлению с учетом развития спорта, культуры, технологий и социальной с

## Список используемой литературы

1. Барышникова Т. Азбука хореографии, Москва, 1999г.
2. Белкина С.И. и др. Музыка и движение: Упражнения, игры и пляски для детей 6-7 лет. – М.: Просвещение, 1984.
3. Бриске И.Э. Ритмика и танец. Челябинск, 1993г.
4. Буренина А.И. Ритмическая мозаика. Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста- 2-е изд., испр. и доп. – СПб: ЛОИРО,2000-220с.
5. Буренина А.И. Ритмическая мозаика: (Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста) – СПб.: ЛОИРО, 2000.
6. В.Т. Кудрявцев, Б.Б. Егоров; Развивающая педагогика оздоровления (дошкольный возраст) программно-методическое пособие. - М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 2000. -296с.: илл.
7. Е.Н. Вавилова; Развивайте у дошкольников силу, ловкость, выносливость - М.: Просвещение, 1981. -96с.: ил; 20см.
8. Ерохина О.В. Школа танцев для детей. Мир вашего ребенка. Ростов -на – Дону «Феникс» 2003г.
9. Зарецкая Н.В. Танцы для детей старшего дошкольного возраста. Москва 2007г.
10. Михайлова М.А., Воронина Н.В. Танцы, игры, упражнения для красивого движения. Ярославль 2004г.
11. Слуцкая С.Л. «Танцевальная мозаика». - М.: Линка – Пресс, 2006.
12. Суворова Т.И. Танцевальная ритмика для детей: Учеб. пособие. – СПб.: «Музыкальная палитра», 2004.
13. Чибрикова-Луговская А.Е. Ритмика. Москва 1998г.