

Управления образования и молодежной политики
Администрация Уссурийского городского округа
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №129» г. Уссурийска Уссурийского городского округа

«СОГЛАСОВАННО»
На заседании
Педагогического совета
«МБДОУ «Детский сад №129»
Протокол № 26
От «26» 05 2022 г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Заведующий
«МБДОУ «Детский
сад №129»
Л.М. Цой
«26» 05 2022г.



«Ритмика и основы хореографии»

Дополнительная общеобразовательная программа
Художественной направленности

Возраст учащихся: 5-8 лет
Срок реализации программы: 1 год

Шуковская Татьяна Евгеньевна
педагог дополнительного образования

г. Уссурийск
2022 год

Раздел № 1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ

1.1 Пояснительная записка

Актуальность программы

В дошкольном возрасте закладываются основы здоровья, гармоничного, умственного, нравственного, физического и эстетического развития ребенка.

Эстетическое воспитание личности происходит с первых шагов маленького человека, с первых его слов, поступков. Именно окружающая среда, откладывает в душе ребенка отпечаток на всю жизнь. Незаменимым средством формирования духовного мира детей является искусство: литература, музыка, народное творчество, живопись, хореография.

В последние годы отмечается рост заинтересованности семей в дополнительном образовании детей. Растет число детей дошкольного возраста, вовлеченных в дополнительные общеобразовательные программы. Основным направлением государственной политики в сфере дошкольного и дополнительного образования детей на период реализации Программы является обеспечение равенства доступа к качественному образованию и обновление его содержания и технологий образования (включая процесс социализации) в соответствии с изменившимися потребностями родителей (законных представителей воспитанников), качественное изменение содержания и методов преподавания с акцентом на развитие интереса и активности обучающихся, формирование полноценной системы обучения на основе индивидуальных учебных планов.

Другим приоритетом станет обеспечение учебной успешности каждого ребенка, независимо от состояния его здоровья, социального положения семьи.

Федеральный государственный образовательный стандарт открывает возможности для распространения деятельностных (проектных, исследовательских) методов, позволяющих поддерживать у воспитанников

интерес к двигательной активности на всем протяжении обучения, формирующих инициативность, самостоятельность, способность к сотрудничеству.

Направленность программы: художественной направленности.

Уровень освоения программы: базовый .

Отличительные особенности

Рабочая программа «Ритмика и основы хореографии» обеспечивает художественно- эстетическое развитие детей в возрасте 5 - 8 лет с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей.

Обучение детей по данной рабочей программе, предполагающей изучение основ танцевальной культуры, умение красиво и пластично двигаться под различные танцевальные ритмы и темпы музыки, способствует физическому развитию и повышению уровня общего образования и культуры детей.

В совершенстве овладеть огромным разнообразием движений, комбинаций и целых комплексов упражнений, входящих в рабочую программу, возможно лишь при условии правильной методики обучения. Целостный процесс обучения можно условно разделить на три этапа:

- 1.Начальный этап – обучение упражнению (отдельному движению).
- 2.Этап углублённого разучивания упражнений.
- 3.Этап закрепления и совершенствования упражнения.

Адресат программы

Адресат программы

Программа рассчитана на воспитанников старшего дошкольного возраста (5 - 8 лет).

Ребенок старшего дошкольного возраста стремится познать себя и другого человека как представителя общества, постепенно начинает осознавать связи и зависимости в социальном поведении и взаимоотношениях людей. В этом возрасте в поведении дошкольников происходят качественные изменения - формируется возможность

саморегуляции, дети начинают предъявлять к себе те требования, которые раньше предъявлялись им взрослыми. Так, они могут, не отвлекаясь на более интересные дела, доводить до конца малопривлекательную работу. Это становится возможным благодаря осознанию детьми общепринятых норм и правил поведения и обязательности их выполнения.

В старшем дошкольном возрасте происходят изменения в представлениях ребенка о себе. Эти представления начинают включать не только характеристики, которыми ребенок наделяет себя настоящего в данный отрезок времени, но и качества, которыми он хотел бы или, наоборот, не хотел бы обладать в будущем. Повышается избирательность и устойчивость взаимоотношений с ровесниками. Свои предпочтения дети объясняют успешностью того или иного ребенка в игре. В этом возрасте дети имеют дифференцированное представление о своей гендерной принадлежности по существенным признакам (женские и мужские качества, особенности проявления чувств, эмоций, физической выносливости). Значительные изменения происходят в игровом взаимодействии, в котором существенное место начинает занимать совместное обсуждение правил. При распределении ролей для игры дети старшего возраста стараются найти совместное решение проблемной ситуации (работа в парах, работа в группах). Согласование действий, распределение обязанностей возникает по ходу самой игры. Усложняется игровое и двигательное пространство. Игровые и двигательные действия становятся разнообразными. Более совершенной становится крупная моторика. Ребенок этого возраста способен к освоению сложных движений: может пройти по неширокой скамейке и при этом даже перешагнуть через небольшое препятствие; умеет отбивать мяч о землю одной рукой несколько раз подряд. Уже наблюдаются различия в движениях мальчиков и девочек (у мальчиков - более порывистые, у девочек - мягкие, плавные, уравновешенные), в общей конфигурации тела в зависимости от пола ребенка. Возрастает способность ребенка ориентироваться в пространстве.

Особенности организации образовательного процесса:

Группы формируются из воспитанников в возрасте от 5 до 8 лет по подгруппам (5-6 лет; 7-8 лет).

Прием и распределение детей по группам осуществляется в соответствии с возрастными и физическими особенностями воспитанников (учитываются индивидуальные особенности физического развития ребенка).

Занятия по программе дополнительного образования проводятся в течение одного календарного года, 3 раза в неделю по подгруппам (5-6 лет;

7-8 лет) продолжительностью 30 минут каждое, 12 занятий в месяц, 36 занятия в квартал, 144 занятий в год, определяются на основании уровня освоения и содержания программы, а также с учётом возрастных особенностей учащихся и требований СанПиН 2.4.3648-20. «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

1.2 Цель и задачи программы

Цель программы:

Развитие творческой личности в процессе обучения искусству хореографии и приобщение учащихся к основам здорового образа жизни.

Задачи программы:

Воспитательные:

1. Воспитывать у детей умение самоорганизации, самоконтроля и самооценки.

2. Воспитывать потребность в демонстрации своих умений и передаче своего опыта другим воспитанникам.

3. Воспитывать естественную потребность в движении.

4. Воспитывать у учащихся художественный вкус и эмоциональную отзывчивость.

Развивающие:

1. Развивать и совершенствовать коммуникативные функции, эмоционально-волевой регуляции и поведения (правил безопасного

поведения во время двигательной активности).

2. Развивать умение для формирования опорно-двигательной системы организма.

3. Развить творческие способности учащихся: артистизм, фантазию, способность к импровизации.

Обучающие:

1. Формировать у детей потребность в здоровом образе жизни (способствовать становлению ценностей, овладению его элементарными нормами и правилами в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

2. Формируем у учащихся художественно-образное восприятия и мышления.

3. Содействовать приобретению двигательного опыта детей, повышению уровня ежедневной двигательной активности.

1.3 Содержание программы

Учебный план 2021-2022 года обучения

Фрагмент учебного плана программы «Чемпион»

№ п/ п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всег о	Теори я	Практик а	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. Требование к внешнему виду, условия для занятия хореографией	2	1	1	Беседа, педагогическо е наблюдение
2.	Развитие музыкальности и ритмичности	4	1	3	Наблюдение
3.	Разучивание упражнений на середине зала. Постановка корпуса, рук, ног, головы	14	4	10	Игровые упражнения

4.	Партерная гимнастика	8	1	7	Педагогическое наблюдение, устный опрос, практическое задание
5.	Основы акробатики	10	2	8	Игровые упражнения
6.	Координация движений (подготовительные и вспомогательные движения)	12	2	10	Игровые упражнения
7.	Уроки с предметами	10	2	8	Игровые упражнения
8.	Игровые танцевальные миниатюры	12	1	11	Игровые упражнения
9.	Знакомство с различными танцевальными традициями народов мира	14	2	12	Игровые упражнения
10.	Беседы о хореографическом искусстве	6	1	5	Беседы
11.	Знакомство с различными танцевальными традициями народов мира	12	2	10	Педагогическое наблюдение. конкурс
12.	Разучивание танца	38	4	34	Устный опрос, игровое упражнение
13.	Итоговое занятие	2	-	2	Контрольное задание. Мини-концерт, конкурс
	Итого:	144 часо в	23 часов	121 часов	

Содержание учебного плана 2021-2022 года обучения

1. Теоретическая подготовка.

1. Правила поведения на занятиях. Техника безопасности. Беседа о том, как вести себя на занятиях, разработка правил поведения. Какие меры безопасности предусмотрены на занятиях по физической культуре.
2. Личная гигиена. Закаливание. Основные правила личной гигиены. Беседы о ЗОЖ. Для чего это нужно?
3. «Мальчики и девочки» - дифференцированный подход. Мальчики внимательно и бережно относятся к девочкам. Мужское достоинство в рыцарском отношении к женщине. Какие качества на занятиях развивают девочки? Зачем это нужно?
4. Продолжать знакомить с разными видами спорта. Краткие сведения о разных видах спорта.

2. Развитие музыкальности и ритмичности.

Теория. Характер музыки (спокойная, энергичная, торжественная), темпы музыки.

Практика. Ритмические рисунки, акценты. Музыкальные этюды на заданную тему.

3. Разучивание упражнений на середине зала. Постановка корпуса, рук, ног, головы.

Теория. Разучивание точек класса (зала) по методике А.Я. Вагановой.

Практика.

Понятие рабочая и опорная нога.

Разучивание позиций рук *port de bras* (всевозможные комбинации), позиции ног (1, 2, 4).

Повороты головы.

Demi-plie.

Grande-plie.

Battement tendu.

Battement tendu jete.

Releve.

Перегибы корпуса в стороны, назад.

Экзерсис на середине зала: положение *en face*, *port de bras* руками, подготовительное положение рук, позиции 1, 2, 3; шаг польки, галоп. *Allegro.*

4. Партерная гимнастика.

Теория. Упражнения, направленные на развитие физической силы.

Практика. Координирующие упражнения на полу, разгружающие позвоночник (лежа на спине и животе).

Поочередное поднимание ног на заданную высоту (45,90 градусов) во всех направлениях.

Броски ног (45, 90 градусов) во всех направлениях (лежа на спине, животе, на боку).

Упражнения для развития стопы (натягивание и сокращение стопы) в положении сидя и лежа с подъемом и опусканием ног.

Упражнения на растяжку мышц в положении сидя и лежа (использование игрового элемента).

Перегибы корпуса упражнения на развитие гибкости (использование игрового элемента).

Фрагмент содержания учебного плана программы «Чемпион»

Сентябрь

1.1. Правила поведения на занятиях. Техника безопасности. Беседа о том, как вести себя на занятиях, разработка правил поведения.

2.2. Знакомство с детьми. Игра-знакомство.

3. 3.Композиция «Матрешки»

Октябрь

1. 2. Личная гигиена. Закаливание. Основные правила личной гигиены. Беседы о ЗОЖ. Для чего это нужно?

2.2. Танец с ленточками

3. 3. Игра-движение «Танец семи фигур»

1.4 Планируемые результаты

РАЗДЕЛ № 2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

2.1 Условия р Личностные результаты:

Обучающийся будет уметь владеть своим телом.

У обучающегося будет сформирована потребность в ЗОЖ.

У обучающегося будут сформированы коммуникативные функции эмоционально-волевой регуляции и поведения.

Метапредметные результаты:

Обучающийся будет знать о значении физических упражнений в жизни и в здоровье человека. о личной гигиене, о технике безопасности.

Обучающийся приобретёт умение самоорганизации, самоконтроля и самооценки.

Предметные результаты:

Обучающийся будет знать о правилах безопасного поведения во время двигательной активности.

Обучающийся будет уметь проводить подвижные игры с правилами, ритмическую гимнастику.

Обучающийся будет владеть элементарными нормами и правилами в питании, двигательном режиме, закаливании.

Реализации программы

1. Материально-техническое обеспечение:

Требования к помещению для учебных занятий: занятия по программе проводятся в спортивном зале, в соответствии с СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»

Требования к оборудованию и оснащению учебного процесса:

- Помещение для переодевания в форму.
- Шкаф для хранения костюмов и реквизитов.
- Коврики
- Стулья в достаточном количестве для группы в 15 человек.
- Музыкальный центр.
- Записи аудио, формат CD, MP3.
- Тренировочная форма: девочки – гимнастический купальник, балетные туфли, шорты;
мальчики – черные шорты, белая футболка, балетные туфли.
- Методический комплекс (разработки, пособия, схемы).
- Диагностические материалы (методика диагностики, карты наблюдений).
- ТСО:

2. Учебно-методическое и информационное обеспечение:

- При проведении занятий используется аудио, видео, фото оборудование имеющиеся в наличии и соответствующее требованиям к оборудованию помещений детского сада.

- Интернет источники:

<http://www.horeograf.com/>

- Нормативно- правовая база:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ
- Постановление Правительства РФ от 28 октября 2013 г № 966 «О лицензировании образовательной деятельности»
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» с изменениями на 2021 год.
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных программ, направленных письмом Минобрнауки РФ № 09-3242 от 18.11.2015 г.
- СанПиН 2.4.3648 – 20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
- Приказ Минобрнауки России от 9.01.2014 г № 2 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

2.2 Оценочные материалы и формы аттестации

(Диагностические методики и материалы, позволяющие определить достижение учащимися планируемых результатов, формы проведения

контроля, формы фиксации и предъявления результатов (информационные карты, карты учёта достижений обучающихся, бланки анкет, опросов, тестов и т.п.).

Диагностическая методика выявления физических способностей и навыков детей 5-8 лет.

Выявление музыкально-хореографического уровня развития ребёнка (начального уровня и динамики развития, эффективности педагогического воздействия).

Методами диагностики являются, наблюдение за детьми в процессе движений под музыку в условиях выполнения обычных заданий на занятиях, соответственно тематическому планированию.

Дети не должны чувствовать, что за ними наблюдают, поэтому пометки следует делать в их отсутствие.

Все параметры переходят из одной возрастной группы в другую и усложняются.

Музыкальность – способность воспринимать и передавать в движении образные средства выразительности, изменять движения в соответствии с фразами, темпом и ритмом.

Оценивается соответствие исполнения движений музыке.

Пример оценки детей 5-8 лет :

высокий уровень - движения выражают музыкальный образ и совпадают с тонкой нюансировкой, фразами;

средний уровень - передают только общий характер, темп и метроритм;

низкий уровень - движения не совпадают с темпом, метроритмом музыки, ориентированы только на начало и конец звучания, а также на счет и показ взрослого.

Эмоциональность – выразительность мимики и пантомимики, умение переживать в мимике, позе, жестах разнообразную гамму чувств исходя из музыки и содержания композиции (страх, радость, удивление, настороженность, восторг, тревогу и т.д.) , умение выразить свои чувства не только в движении, но и в слове. Эмоциональные дети часто подпевают во время движения, что-то приговаривают. После выполнения упражнения ждут от педагога оценки. У неэмоциональных детей мимика бедная, движения невыразительные. Оценивается этот показатель по внешним проявлениям.

Творческие проявления – умение импровизировать под знакомую и незнакомую музыку на основе освоенных на занятиях движений, а также придумать собственные «па». Оценка конкретизируется в зависимости от возраста и обученности ребёнка. Творческая одарённость проявляется в особой выразительности движений, нестандартности пластических средств и увлечённости ребёнка самим процессом движения под музыку. Творчески одарённые дети способны выразить своё восприятие и понимание музыки не только в пластике, но также и в рисунке, в слове. Степень выразительности, оригинальности также оценивается педагогом в процессе наблюдения.

Внимание – способность не отвлекаться от музыки и процесса движения. Если ребёнок правильно выполняет ритмическую композицию от начала до конца самостоятельно – это высокий уровень. Если выполняют с некоторыми подсказками, то средний. В случае больших затруднений в исполнении композиции из-за рассеянности внимания – низкий уровень.

Память – способность запоминать музыку и движения. В данном виде деятельности проявляются разнообразные виды памяти:

- музыкальная,
- двигательная, зрительная.

Как, правило, детям необходимо 6-8 повторений композиции вместе с педагогом для запоминания последовательности упражнений.

Это можно оценить как норму. Если ребёнок запоминает с 3-5 исполнений по показу, то это высокий уровень развития памяти.

Неспособность запомнить последовательность движений или потребность в большом количестве повторений (более 10 раз) оценивается низким уровнем.

Координация, ловкость движений – точность, ловкость движений, Координация рук и ног при выполнении упражнений (в ходьбе, общеразвивающих и танцевальных движениях); правильное сочетание движений рук и ног при ходьбе (а также и в других общеразвивающих видах движений). У детей 4-ого года жизни оценивается правильное и точное исполнение ритмических композиций 1-ого уровня сложности; 5-6 года жизни

- 2 –ого уровня сложности; 7-ого года жизни – 2-ого и 3-его уровня сложности.

Гибкость, пластичность – мягкость, плавность и музыкальность движений рук, подвижность суставов, гибкость позвоночника. Позволяющие исполнять несложные акробатические упражнения («рыбка», «полушпагат» и др.)

В результате наблюдений и диагностики педагог может подсчитать средний суммарный балл для общего сравнения динамики в развитии ребёнка на протяжении определённого периода времени, выстроить диаграмму или график показателей развития.

Предполагаемый результат

К концу учебного года дети:

- Будут участвовать в соревнованиях по современной хореографии ;
- Будут иметь систему представлений о себе, своем здоровье и здоровом образе жизни;
- Будут иметь двигательную активность детей. Выполняют танцевальные движения;
- Будут иметь представления о основных хореографических упражнениях;

- Будут иметь способность к импровизации с использованием оригинальных разнообразных движений.
- Повысится выразительность исполнения движения под музыку, могут передать свой опыт младшим детям, организовать игровое общение с другими детьми.
- Повысят уровень ответственного отношения детей к себе, к своему здоровью и культуре танца.
- Повысят ценностное отношение к своему здоровью и физической культуре.

2.3 Методические материалы

1. Комплектование методических пособий, подбор и распределение информационного материала по темам.
2. Методические разработки по проведению занятий по наиболее популярным темам: "Мамин день ", " Я люблю танцевать".
3. Распечатка наглядного материала.
4. Подбор музыкальных произведений для проведения занятий.

(Используемые методики, методы и технологии, дидактические средства с указанием формы и тематики методических материалов, в т.ч. электронные образовательные ресурсы; тексты инструкций, заданий, кейсов и т.п.).

2.4 Календарный учебный график

Этапы образовательного процесса		1 год
Продолжительность учебного года, неделя		
Количество учебных дней		96
Продолжительность учебных периодов	1 полугодие	15.09.2021- 28.02.2022
	2 полугодие	01.03.2022- 31.08.2022
Возраст детей, лет		5-8
Продолжительность занятия, час		30 минут

Режим занятия	3 раза/нед
Годовая учебная нагрузка, час	144

Вариант календарного учебного графика, когда программа не размещается на сайте (для работы):

Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
Сентябрь	3	16:00-16:30	Беседа	0,5	Правила поведения на занятиях. Техника безопасности.	Кабинет	Наблюдение Тест

2.5 Календарный план воспитательной работы

План работы предусматривает *связь воспитательного процесса с жизнью общества*, практической деятельностью детей, что означает:

- создание условий для применения детьми знаний на практике, полученных на занятии;
- включение детей в активную деятельность, преобразование окружающей среды;
- согласованность плана с деятельностью сада и детских общественных организаций.

Ориентация плана воспитательной работы предполагает:

- разнообразие содержания и форм работы, направленных на развитие многообразных интересов и способностей детей;
- положительное влияние на разные стороны, свойства личности;
- включение детей в разные виды деятельности;
- целостность воздействия на сознание, чувства, поведение детей.

План предусматривает создание условий для выбора детьми различных видов и форм деятельности, своей позиции в планируемой работе.

План работы по программе гибок и вариативен.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Н. Базарова, В. Мей. Азбука классического танца. - М., 1964.
2. Ю.А. Бахрушин. История русского балета. - М.: Просвещение, 1973.
3. Н.И. Бочкарева. Ритмика и хореография. – Кемерово, 2000.
4. Л.В. Былеева. Русские народные игры. - М.: Советская Россия, 1988.
5. А.Я. Ваганова. Основы классического танца. – Л.: Искусство, 1963.
6. И.П. Головина. Уроки классического танца. - М.: Искусство, 1968.
7. Л.А. Григорович, Т.Д. Марцинковская. Педагогика и психология: Учебное пособие. – М.: Гардарики, 2005.
8. Р.В. Захаров. Беседы о танце. – М., 1968.
9. А.А. Климов. Основы русского народного танца. - М.: Искусство, 1978.
10. Б. Леонов. Музыкальное ритмическое движение. - Минск, 1971.
11. Е.Л. Луцкая. Жизнь в танце. - М.: Искусство, 1968.
12. А. Мессерер. Танец, мысль, время. - М.: Искусство, 1990.
13. В.Э. Мориц, Н.И. Тарасов, А.И. Чекрыгин. Методика классического тренажа. – М.: Искусство, 1940.
14. Педагогика / Под. ред. П.И. Пидкасистого. – М., 1995.
15. В.А. Слостенин и др. Педагогика. 1998.
16. Н.Г. Смирнова, Н.И. Бочкарева. Уроки хореографии в образовательных учреждениях. - Кемерово, 1996.
17. Ю. Соколовский. Основы педагогики бальной хореографии. - М., 1976.
18. И. Спиридонова. Сюжетные танцы. – М., 1981.
19. Л.Г. Степанова. Народные танцы. – М., 1968.
20. В. М. Стриганова, В. И. Уральской. Современный бальный танец. - М.: Просвещение, 1978.
21. Танцы. – М., 1961.
22. Н.И. Тарасов. Классический танец. – М.: Искусство, 1981.
23. Хореографическое искусство: Методика и практика. Научно-методический сборник. – Новосибирск, 2003.
24. Л. Шамина. Культура. – М., 1997.
25. Н.Е. Шереметьевская. Молодежная эстрада. – М., 1985.