

**Частное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 2
открытого акционерного общества
«Российские железные дороги»**

ПРИНЯТА
на заседании
педагогического совета
Протокол № 1
от «29» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНА
Приказом № 1 - ПУ
от «29» августа 2024 г.

Заведующий
Детским садом № 2 ОАО «РЖД»
Л.А. Нархова



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«РИТМОПЛАСТИКА»
художественной направленности**

Возраст обучающихся: 6-7 лет

Срок реализации: 1 год

Разработчики программы:

Творческая группа

Нархова Людмила Александровна, заведующий

Зуева Наталья Анатольевна, педагог-психолог

Маркова Анастасия Михайловна, старший воспитатель

Минаева Анастасия Леонидовна, музыкальный руководитель

Санкт-Петербург
2024 год

Содержание

1. Пояснительная записка	
1.1. Направленность Программы	4
1.2. Адресат Программы	4
1.3. Актуальность Программы	6
1.4. Отличительные особенности Программы	6
1.5. Уровень освоения Программы	7
1.6. Объем и срок освоения Программы	7
1.7. Цели и задачи Программы	7
1.8. Планируемые результаты освоения Программы	8
1.9. Организационно - педагогические условия реализации Программы..	9
2. Учебный план	13
3. Календарный учебный график	13
5. Оценочные и методические материалы	16
Список литературы	19

1. Пояснительная записка

Ритмопластика – это ритмические движения под музыку, и именно она является начальным этапом освоения искусства танца. Танец – это средство воспитания и развития личности обучающегося, которое способно создать благотворную почву для раскрытия его потенциальных возможностей и самореализации. Гармоничное соединение движения, музыки, игры формирует атмосферу положительных эмоций, которые в свою очередь раскрепощают обучающегося, делают его поведение естественным и красивым.

Занятия ритмопластикой и танцем развивают физические качества, вырабатывают правильную осанку, посадку головы, походку, силу, ловкость, координацию движений, устраняют такие физические недостатки, как сутулость, косолапость, искривление позвоночника и т.д. Танец обучает правилам поведения, хорошим манерам, культуре общения, развивает ассоциативное мышление, пробуждает фантазию и побуждает к творчеству, улучшает состояние здоровья.

Данная программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми основаниями проектирования и реализации дополнительных общеобразовательных программ:

	Нормативные акты
Основные характеристики программы	– Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 (с изменениями, внесенными Федеральным законом от 08.08.2024-редакция, действующая с 1 сентября 2024)
Порядок проектирования	– Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»; (ред.21.04.2023 г) – Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утв. Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р); (ред. 15.05.2023 г) – Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 (с изменениями, внесенными Федеральным законом от 08.08.2024-редакция, действующая с 1 сентября 2024)
Условия реализации	– Постановление главного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи». – Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»; – Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 (с изменениями, внесенными Федеральным законом от 08.08.2024-редакция, действующая с 1 сентября 2024)
Содержание программы	– Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 (с изменениями, внесенными Федеральным законом от 08.08.2024-редакция, действующая с 1 сентября 2024) – Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (с изменениями от 21.04.2023);
Организация	– Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» №

образовательного процесса	273-ФЗ от 29.12.2012 (с изменениями, внесенными Федеральным законом от 08.08.2024-редакция, действующая с 1 сентября 2024) – Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»;
---------------------------	---

1.1.Направленность Программы

Дополнительная общеразвивающая программа «Ритмопластика» (далее - программа) – **художественной направленности**. Программа рассчитана на один год для детей (далее – «обучающихся») дошкольного возраста от 6 до 7 лет (до окончания образовательных отношений)

Занятия ритмопластикой – это раскрепощение обучающегося через освоение собственного тела как выразительного («музыкального») инструмента.

В синтезе музыки и пластики, интеграции различных видов художественно деятельности заложены огромные возможности для воспитания обучающегося.

1.2.Адресат Программы

Возрастная характеристика: обучающиеся дошкольного возраста 6-7 лет. Набор обучающихся в группы свободный.

Основание для зачисления и отчисления обучающихся – состояние здоровья ребенка, заявление родителей.

Приход обучающегося в художественный коллектив, прежде всего, связан с его потребностью в самовыражении, в реализации тех способностей, которые пока еще смутно проявляются у него в желании танцевать. И здесь на помощь обучающемуся приходит педагог-хореограф, который вводит маленького человека в мир музыки и танца. Успешность этого процесса зависит от соотношения форм и методов обучения с теми потребностями, которые выдвигает возраст обучающегося.

К шести годам у обучающихся:

- повышается двигательная активность;
- увеличивается сила и скорость движений;
- развивается способность выполнять несколько движений за одно упражнение;
- совершенствуются имеющиеся двигательные навыки.

Дети становятся более выносливыми.

На седьмом году жизни ребенок успешно овладевает основными видами движений, которые становятся более осознанными. Это позволяет повысить требования к их выполнению, больше внимания уделять развитию физических и морально-волевых качеств (быстрота, ловкость, выносливость, выдержка, настойчивость, организованность, дисциплинированность), дружеских взаимоотношений (умение приходить на помощь товарищу, сопереживать его успехам и неудачам, быть заботливыми и внимательными друг к другу).

Начальный процесс обучения танцу строится на активном взаимодействии педагога и обучающегося. На протяжении всего занятия педагог играет и выполняет движения вместе с обучающимися, создавая тем самым позитивную, непринужденную атмосферу. После наглядного, точного показа очередного задания, которое непременно должно вызывать у обучающихся яркие эмоциональные чувства, педагог обращает свое внимание на то, как выполняют задание они, как проявляется их активность, мобилизуется внимание, и особенно, как они преодолевают трудности, осваивая материал. Активность обучающегося должна быть направлена на то, чтобы с каждым повтором задание выполнялось лучше, исправляя возможные ошибки, на которые указывает педагог. Главным здесь становится опора и закрепление положительного опыта. Обучающиеся очень отзывчивы на похвалу, высшая награда для них – демонстрация выполнения упражнения перед другими обучающимися. Большое значение на уроках ритмопластики имеет музыкальное сопровождение. Музыка носит четкий ритмический характер и отвечает эмоциональной окраске конкретного движения. Для развития ритмичности хороший эффект имеют упражнения с ярко выделенными ритмическими акцентами, так называемые хлопы, шлёпы, топы. Они помогают концентрировать внимание, объединить обучающихся, снять излишнее эмоциональное возбуждение.

Особое место на занятиях ритмопластикой занимает партерная гимнастика – упражнения на полу. Она поднимает мышечный тонус, дает представление об основах грамотного движения, развивает мышечный аппарат. Первоначально обучающимся с трудом даются упражнения на полу, т.к. мышцы их в этом возрасте развиты слабо, а позвоночник подвержен изменениям и деформации. Поэтому педагогу важно не перегрузить и не переутомить обучающихся излишней мышечной работой. Упражнения усваиваются лучше, если преподносятся педагогом в игровой форме. Они с удовольствием выполняют «лодочку», «рыбку», «корзинку», «кошечку», «книжечку» и др. Дополнять и усложнять упражнения на полу следует постепенно и дозированно.

Танцы служат источником эмоциональной энергии, развивают изящество, грацию, чувство красоты.

Обучающимся дошкольного возраста легче выразить свои чувства и эмоции через пластику своего тела.

С помощью танцевальной ритмопластики дошкольник учится двигаться с заданным ритмом, а с помощью игровой ритмопластики, развивать двигательные способности (*ловкость, подвижность, гибкость, выносливость*); пластическую выразительность (*ритмичность, музыкальность, быстроту реакции, координацию движений*) воображение (*способность к пластической импровизации*).

Ритмопластика дает бесценный опыт, который заложит надежную основу последующего всестороннего развития.

1.3.Актуальность Программы

состоит в том, что программа является музыкально-ритмическим психотренингом для обучающихся, развивающим внимание, волю, память, подвижность и гибкость мыслительных процессов, направленным на развитие музыкальности и эмоциональности, творческого воображения, фантазии, способности к импровизации в движении под музыку, требующих свободного и осознанного владения телом.

Ритмическая пластика характеризуется как «свободное движение, не подчиненное законам классического танца, с использованием и совмещением танцевальных и жизненных положений тела танцовщика».

Основу для ритмических композиций составляют простые, но вместе с тем разнообразные движения (имитационные, танцевальные, общеразвивающие и др.), позволяющие выразить различные по характеру эмоциональные состояния, сюжеты, образы и настроения музыкальных произведений.

Также достоинства ритмической пластики известны как средства воздействия на психическое и физическое состояние обучающегося. Такие занятия эффективно воздействуют на сердечно-сосудистую, нервно-мышечную, эндокринную системы организма, способствуют профилактике нарушений осанки и плоскостопия.

Занятия по ритмике имеют свою специфику. Каждое из них – это определенная «оздоровительная доза» (в виде движений физической нагрузки), направленная на укрепление здоровья обучающегося, его правильное физическое развитие и физическую подготовленность. Это и активный отдых. Где движение, физическая нагрузка воспринимаются организмом как «мышечная радость». На занятиях по ритмике обучающийся учится определять меру своих сил и возможностей, развивает осторожность, подготавливает себя для успешного овладения сложными двигательными навыками. Крепнут мышцы пальцев, кистей, плеч, спины и брюшного пресса, обучающийся становится гибким, ловким, находчивым, здоровым и сильным, уверенным в себе. Физически развитому малышу хочется двигаться все больше и больше, и надо эту потребность в движении развивать дальше, предоставляя обучающемуся возможность для выполнения все более сложных гимнастических упражнений. Именно поэтому ритмика удовлетворяет специфические потребности обучающихся в разнообразных движениях. Кроме того, занятия дают обучающемуся возможность общения со сверстниками и педагогом, то есть социальный комфорт, а освоение двигательных умений – возможность самовыражения.

1.4.Отличительная особенность Программы

В репертуар входят популярные танцевальные композиции многих стилей и направлений, что позволяет не только удовлетворить естественную физическую потребность обучающегося в разнообразных формах движения, но и максимально расширить его художественный кругозор, стремление к прекрасному, познаваемому им через разные формы танцевального искусства.

В этом состоит отличие данной программы от существующих, как правило, узконаправленных программ по отдельным танцевальным направлениям.

1.5. Уровень освоения Программы

Общекультурный

1.6. Объем и срок освоения программы

Сроки реализации Программы - 1 год обучения с 01.09.2024 года до 31.08.2025 года. Всего 100 часов в год (академических) в соответствии с режимом (расписанием) занятий по 2 занятия в неделю продолжительностью не более 30 минут. Образовательный процесс обучающихся организуется в объединение, сформированное в одну группу обучающихся от 6 до 7 лет. Занятия проводятся всем составом объединения.

1.7. Цель и задачи Программы

Цель: обучение творческому исполнению танцевальных движений и передаче образов через движения, формирование социально значимых личностных качеств и развитие творческих способностей обучающихся посредством ритмики и танца.

Задачи программы:

Развитие музыкальности:

- развивать способность чувствовать настроение и характер музыки;
- развивать чувство ритма;
- развивать музыкальную память.

Развитие двигательных качеств и умений:

- развивать точность, координацию движений;
- развивать гибкость и пластичность;
- формировать правильную осанку;
- развивать умения ориентироваться в пространстве;
- обогащать двигательный опыт разнообразными видами движений.

Развитие творческих способностей, потребности самовыражения в движении под музыку:

- прививать основные навыки в умения слушать музыку и передавать в движениях её образное содержание;
- развивать творческое воображение и фантазию;
- развивать способности к импровизации;

Развитие и тренировка психических процессов:

- развивать умения выражать эмоции в мимике и пантомимике;
- развивать восприятие, внимание, память;

Воспитание нравственно-коммуникативных качеств личности:

- воспитание таких качеств, как внимание, целеустремлённость, собранность, работоспособность, коллективизм;
- воспитание умения сопереживать другому;
- воспитание умения вести себя в группе во время движения;
- воспитание чувства такта.

Укрепление здоровья обучающихся:

- укреплять иммунитет за счет физических упражнений и двигательной активности;
- естественное развитие организма обучающегося, функциональное совершенствование его отдельных органов и систем;
- создавать необходимый двигательный режим, положительный психологический настрой;
- формировать эмоциональную отзывчивость на музыку

1.8. Планируемые результаты освоения Программы

В соответствии с возрастными особенностями и возможностями обучающегося:

Развитие музыкальности:

- развитие способности чувствовать настроение и характер музыки;
- развитие чувства ритма;
- развитие музыкальной памяти.

Развитие двигательных качеств и умений:

- развитие точности, координации движений;
- развитие гибкости и пластичности;
- формирование правильной осанки;
- развитие умения ориентироваться в пространстве;
- обогащение двигательного опыта разнообразными видами движений.

Развитие творческих способностей, потребности самовыражения в движении под музыку:

- развитие основных навыков в умении слушать музыку и передавать в движениях её образное содержание;
- развитие творческого воображения и фантазии;
- развитие способности к импровизации;

Развитие и тренировка психических процессов:

- развитие умения выражать эмоции в мимике и пантомимике;
- развитие восприятия, внимания, памяти;

Воспитание нравственно-коммуникативных качеств личности:

- воспитание таких качеств, как внимание, целеустремлённость, собранность, работоспособность, коллективизм;
- воспитание умения сопереживать другому;
- воспитание умения вести себя в группе во время движения;
- воспитание чувства такта.

Укрепление здоровья обучающихся:

- укрепление иммунитета за счет физических упражнений и двигательной активности;
- естественное развитие организма обучающегося, функциональное совершенствование его отдельных органов и систем;
- создание необходимого двигательного режима, положительного психологического настроения;
- формирование эмоциональной отзывчивости на музыку, лёгкости, пластичности, выразительности движений

1.9. Организационно - педагогические условия реализации Программы

Программа ориентирована на обучающихся дошкольного возраста от 6 до 7 лет сроком обучения 1 год в период с 01.09.2024 по 31.08.2025 года.

Язык обучения: русский.

Форма обучения: очная.

Обучение проходит на специально организованной деятельности: учебная неделя – 2 раза в неделю продолжительностью не более 30 минут во второй половине дня после дневного сна, когда отсутствует основная образовательная деятельность.

По форме организации – кружковое объединение.

Материально-техническое оснащение:

Занятия проводятся в музыкальном зале, где имеется все необходимое материально-техническое обеспечение для реализации программы: музыкальный центр, музыкальные инструменты, игрушки и атрибуты для обыгрывания, декорации, костюмы.

Этапы реализации программы

Программа дополнительного образования «Ритмопластика» реализуется в четыре этапа:

1 этап – Организационный	Накопление и изучение методической литературы Изготовление и подбор пособий, атрибутов по музыкально–ритмической деятельности обучающихся
2 этап – Диагностический	Выявление начального уровня развития музыкальных способностей, степени заинтересованности тем или иным видом музыкальной деятельности, роли музыкального воспитания в семье
3 этап - Практический	Перспективное планирование занятий с учетом результатов диагностики. Разработка цикла занятий с использованием различных технологий, сборников по музыкально–ритмической деятельности, пальчиковых, речевых, музыкальных, подвижных игр с музыкой и без, артикуляционной и дыхательной гимнастики, оздоровительных упражнений Образовательная деятельность по плану.
4 этап – Обобщающий	Исследование результатов практической деятельности

Методические приемы:

Организация занятий основами хореографии обеспечивается рядом методических приемов, которые вызывают у обучающихся желание творчества. Педагог для каждого упражнения, игры, танца выбирает наиболее эффективный путь объяснения данного музыкально – двигательного задания.

- *Метод показа*

Разучивание нового движения, позы педагог предваряет точным показом. Это необходимо и потому, что в исполнении педагога движение предстает в законченном варианте. В начале работы, руководитель может выполнять упражнения вместе с обучающимися, чтобы увлечь их и усилить эмоционально-двигательный ответ на музыку.

- *Музыкальное сопровождение как методический прием.*

Педагог своими пояснениями должен помочь обучающимся приобрести умение согласовывать движения с музыкой. Правильно выбранная музыка несет в себе все те эмоции, которые затем маленькие исполнители проявляют в танце.

- *Метод наглядности*

Этот метод включает в себя слуховую наглядность (слушание музыки во время исполнения танцев, песен и др.), зрительное и тактильное проявление наглядности, которые сочетаются со слуховыми впечатлениями (показ певческих приемов, движений, картинок, игрушек и др.).

- *Дидактический метод*

используются обучающие пособия.

- *Репродуктивный метод*

повторение, закрепление пройденного материала.

- *Игровой метод*

Крупнейший ученый – педагог, доктор медицины П.Ф. Лесгафт еще в конце XIX века разработал теорию и методику подвижных игр.

У обучающихся трех-четырёх лет игровой рефлекс доминирует, малыш лучше все воспринимает через игру, поэтому игровой метод в обучении ведущий. Суть игрового метода в том, что педагог подбирает для обучающихся такую игру, которая отвечает задачам и содержанию занятия, возрасту и подготовленности обучающихся. Игра всегда вызывает веселое настроение. И интерес у обучающихся не снижается, даже если, по ходу игры, преподаватель вносит те или иные изменения, усложняя или облегчая задание. Именно в игре легче всего корректировать поведение обучающихся. Правильно подобранные методы приводят к тому, что обучающиеся занимаются с удовольствием, уходят с занятия счастливыми и с нетерпением ждут новой встречи с музыкой и танцем.

Структура занятий ритмопластикой

Каждое занятие состоит из трёх частей: подготовительной, основной и заключительной. Каждое занятие – это единое целое, где все элементы тесно взаимосвязаны друг с другом.

1. *Подготовительная часть* занятия занимает 5-15% от общего времени. Задачи этой части сводятся к тому, чтобы подготовить организм к работе, создать психологический и эмоциональный настрой. В нее входят: гимнастика (строевые, общеразвивающие упражнения); ритмика; музыкально – подвижные игры; танцы (танцевальные шаги, элементы хореографии, ритмические танцы); танцевально-ритмическая гимнастика.

2. *Основная часть* занимает 70-85% от общего времени. В этом разделе идёт основная работа над развитием двигательных способностей, даётся большой объём знаний, развивающих творческие способности обучающихся. В нее входят: ритмические танцы, пластика, креативная гимнастика.

3. *Заключительная часть* занятия длится от 3 до 7 % общего времени. Здесь используются упражнения на расслабление мышц, дыхательные упражнения и упражнения на укрепление осанки, пальчиковая гимнастика. В конце занятия подводится итог.

Занятия составлены согласно педагогическим принципам и по своему содержанию соответствуют возрастным особенностям и физическим возможностям, они позволяют обучающемуся не только в увлекательной игровой форме войти в мир музыки и танца, но и развивают умственные и физические способности, а также способствуют социальной адаптации обучающегося.

Весь курс обучения состоит из следующих разделов:

Раздел «Ритмика» является основой для развития чувства ритма и двигательных способностей обучающихся, позволяющих свободно, красиво и правильно выполнять движения под музыку, соответственно её характеру, ритму, темпу. В этот раздел входят специальные упражнения для согласования движений с музыкой, музыкальные задания и игры. Виды упражнений - хлопки в такт музыки (образно-звуковые действия «горошинки», «капельки»); акцентированная ходьба; движения руками в различном темпе; хлопки или удары ногой на каждый счёт, через счёт; сочетание ходьбы на каждый счёт с хлопками через счёт; выполнение ходьбы, бега, движений туловища в различном темпе; акцентированная ходьба махом руками вниз на сильную долю такта; поднятие и опускание рук на 4 счёта, на 2 счёта, на каждый счёт; поочередное поднятие и опускание рук по линиям.

Раздел «Гимнастика» служит основой для освоения обучающимся различных видов движений. В раздел входят - строевые упражнения (виды упражнений: построение в шеренгу и в колонну по команде; построение из одной шеренги в две; ходьба и бег «змейкой»; ходьба и бег враспынную; ходьба и бег в колонне по диагонали зала; ходьба и бег в колонне со сменой направления движения по команде; ходьба с перестроением парами; - общеразвивающие упражнения (с предметами – ленточками, обручами, флажками, мячами и др. и без предметов), а также задания на расслабление мышц, укрепление осанки, дыхательные упражнения (виды упражнений: группировки сидя, лёжа на спине; перекаты в положении сидя, лёжа («орешек», «брёвнышко»); равновесие на носках («балерина»); равновесие, стоя на одной ноге («петушок», «цапля», «ласточка»); равновесие в упоре сидя («самолёт»); на гибкость («мостик», «кольцо», «шпагат», «берёзка», «птица», «книжка»); на формирование осанки («стрела», «ракета», «веточка», «змея») и другие).

Раздел «Танцы» направлен на формирование у обучающихся танцевальных движений. Доставляет эстетическую радость обучающимся. В раздел входят танцевальные шаги, элементы хореографических упражнений и элементы различных танцев: народного, бального, современного и ритмического.

Виды упражнений:

- шаг с носка, на носках;
- приставной шаг;
- шаг с подскоком;
- русский хороводный;
- галоп прямой и боковой;

Раздел «Танцевально – ритмическая гимнастика» направлен на формирование у обучающихся пластичности, гибкости и координации. В разделе представлены образно-танцевальные композиции, каждая из которых имеет целевую направленность, сюжетный характер и завершённость. Все композиции объединяются в комплексы упражнений для возраста обучающихся 6-7 лет.

Раздел «Пластика» - «Игровой стретчинг» основывается на нетрадиционной методике развития мышечной силы и гибкости. Обучающийся обретает умиротворенность, открытость и внутреннюю свободу.

Раздел «Пальчиковая гимнастика» служит основой для развития ручной умелости, мелкой моторики и координации движений рук. Упражнения оказывают положительное воздействие на улучшение памяти, мышления, фантазии.

Раздел «Игровой самомассаж» направлен на закаливание и оздоровление детского организма, получение радости и хорошего настроения, формирование у обучающегося сознательного стремления к здоровью, навыка собственного оздоровления.

Варианты упражнений: «Носом - вдох, а выдох – ртом»; «Вороны»; «У меня спина прямая»; «Разотру ладошки сильно»; «Руки к солнцу поднимаю»; «Я лежу на воде, как медуза на спине»; «Шалтай–Болтай сидит на стене»; «Ныряние»; «Подуем на плечо, подуем на другое»; «Руки кверху поднимаем»; «Воздух мягко набираем, шарик красный надуваем»; «Один, два, три, четыре, пять, все умеем мы считать»; «Ветер дует нам в лицо»; «Ладочки, ладошки, утюжки-недотрожки»; «Вот встречаются зайчата, как погреться нам ребята»; «Ручки разотру, тепло сохранию».

Раздел «Музыкально – подвижные игры» является ведущим видом деятельности обучающегося. Здесь используются приёмы имитации, подражания, образные сравнения, ролевые ситуации, соревнования. Варианты игр: «Найди своё место»; «Оркестр»; «Нитка – иголка»; «Мы – весёлые ребята»; «Совушка»; «Цапля и лягушки»; «У медведя во бору»; «Море волнуется»; «Ровным кругом»; «Карлики и великаны»; «Два мороза»; «Космонавты»; «Музыкальные стулья»; «Музыкальные змейки»; «Волк во рву»; «Запев – припев»; «Горелки»; «Эхо»; «Мы пойдём сначала вправо»; «Магазин игрушек»; «Мяч по кругу»; «Давайте все делать как я»; «Лавота»; «Ну-ка повторяй» «Это что за маскарад».

Раздел «Игры – путешествия» (сюжетные занятия) включают в себя все виды подвижной деятельности. Служит основой для закрепления умений и навыков, приобретённых ранее.

Раздел «Креативная гимнастика» способствует развитию выдумки, творческой инициативы. Здесь создаются благоприятные возможности для развития созидательных способностей обучающихся, их познавательной активности, мышления, свободного самовыражения и раскрепощения. Раздел включает в себя музыкально-творческие игры и специальные задания.

2. Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		всего	Теория	практика	
1	1 год обучения	100	1	99	открытое занятие

3. Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов (академических)	Режим занятий
1 год	01.09.2024	31.08.2025	50	100	2 раза в неделю не более 30 минут

4. Рабочая программа

Цель: обучение творческому исполнению танцевальных движений и передаче образов через движения, формирование социально значимых личностных качеств и развитие творческих способностей обучающихся посредством ритмики и танца.

Задачи:

Обучающие:

- уметь исполнять более сложные танцевальные композиции с более сложными ритмическими рисунками и в ускоренном темпе
- обучить более сложным элементам ранее пройденных современных танцев
- формировать навыки самостоятельного выражения движений под музыку

Развивающие:

- развивать способность к выразительному (одухотворённому) исполнению движений
- развивать умения импровизировать под знакомую и незнакомую музыку
- развивать ловкость, выносливость,
- развивать художественно-творческие способности,
- укреплять психическое и физическое здоровье средствами ритмики (формирование правильной осанки, походки, снижение психологического напряжения средствами релаксации под музыку в процессе движения и т.д.)

Воспитательные:

- поддерживать увлечение занятиями музыкой и пластикой
- воспитывать индивидуальность и творчество
- воспитывать внимание, целеустремлённость, собранность, работоспособность, коллективизм.

Планируемые результаты.

К концу обучения учащиеся должны уметь:

- знают о правилах личной гигиены при занятиях физическими упражнениями
- могут хорошо ориентироваться в зале при проведении музыкально-подвижных игр
- умеют выполнять специальные упражнения для согласования движений с музыкой, владеют основами хореографических упражнений

- умеют исполнять ритмические, бальные танцы и комплексы упражнений, а также двигательные задания по креативной гимнастике

Календарно-тематическое планирование

Месяц	Тема	Содержание	Количество занятий
Сентябрь	Тема: 1	Теория введения в программу.	1
	Тема: 2 Ритмика	«Бег по кругу 1-8 на каждый счёт 1-8 через счёт Передвижение в обход, шаг и бег, по кругу и змейкой. Упражнение «Бабочки»	3
	Тема: 3 Ритмика	Бег по кругу 1-8 на каждый счёт 1-8 через счёт Передвижение в обход, шаг и бег, по кругу и змейкой.	2
	Тема: 4 Ритмика	Равновесие на одной ноге с опорой и без неё Выполнение движения в разном темпе 1-2 наклон вниз, 3-4 выпрямится, 1-4 наклон, 5-8 выпрямится	3
Октябрь	Тема: 5 Ритмика	Бег по кругу с ноги на ногу. Гимнастическое дирижирование: исходное положение – стоя, руки вверх; 1 – руки с акцентом вниз, 2 – руки в стороны, 3 – руки вверх муз. размер $\frac{3}{4}$	2
	Тема: 6 Хореографические Упражнения, Танцевальные шаги	1-2 плие, 3-4 исходное положение, 5-8 повторить, 1-2 ногу в сторону на носок, 3-4 приставить 5-8 повторить 1-2 руки в 1 поз. 3-4 во 2 поз. 5-8 в подготовит.	2
	Тема: 7 Ритмика	Перестроение в две колонны. Размыкание по ориентирам. Выполнение движения в разном темпе 1-2 наклон вниз, 3-4 выпрямится, 1-4 наклон, 5-8 выпрямится	2
	Тема: 8 Танец	«Автостоп» (музыка диско), Полька «Старый жук», «Цыганские напевы»	2
Ноябрь	Тема: 9 Ритмика	Бег по кругу 1-8 на каждый счёт 1-8 через счёт Передвижение в обход, шаг и бег, по кругу и змейкой. Упражнение «Бабочки»	2
	Тема: 10 Музыкально- подвижная игра	Имитация, «Вороны-воробьи», С ленточками – “карусель”	2
	Тема: 11 Этюды на расслабление	Этюды на расслабление	3
	Тема: 12 Ритмика	Бег по кругу 1-8 на каждый счёт 1-8 через счёт	2

		Передвижение в обход, шаг и бег, по кругу и змейкой.	
Декабрь	Тема: 13 Танцевально-ритмическая гимнастика	« Жуки и бабочки» «Старый жук» (Найди себе пару) «Танцуйте сидя» Б. Савельев	2
	Тема: 14 Музыкально-подвижная игра	«Погода» «Космонавты» « Жуки»	2
	Тема: 15 Танцевально-ритмическая гимнастика	«Божья коровка» (песня «Лети коровка божья Т.Булановой) «Ванька - встань-ка»	2
	Тема: 16 Пластика	Игровой стретчинг «Ящерица», «Кораблик» “Крокодил”, “Обезьянка”	2
Январь	Тема: 17 Ритмика	Равновесие на одной ноге с опорой и без неё Выполнение движения в разном темпе 1-2 наклон вниз, 3-4 выпрямится, 1-4 наклон, 5-8 выпрямится	3
	Тема: 18 Хореографические Упражнения, Танцевальные шаги	«Открывание» рук из подготовительной поз. в 1и 2 Русский шаг –припадание	2
	Тема: 19 Этюды на расслабление	Этюды на расслабление	2
Февраль	Тема: 20 Танцевально-ритмическая гимнастика	Выставление ноги на носок вперёд, в сторону, назад, в сторону – крестом. Тройной шаг с притопом	2
	Тема: 21 Музыкально-подвижная игра	«Птички и ворона» (муз. А.Кравцова) «Поезд», « Игра по станциям»	2
	Тема: 22 Этюды на расслабление	Этюды на расслабление	1
	Тема: 23 Танцы	Разучивание композиций «Жуки и бабочки» Ю.Чичиков, «Шалунишки»	2
Март	Тема: 24 Пластика	Игровой стретчинг “Домик”, “Звездочка”, “Ракета”, “самолет”	2
	Тема: 25 Пальчиковая гимнастика	Упражнение на релаксацию «Я лежу на спине как медуза на воде...» креативная гимнастика - ”На дне”	2
	Тема: 26 Хореографические Упражнения, Танцевальные шаги	«Открывание» рук из подготовительной поз. в 1и 2, выставление ноги на носок «крестом» Тройной переменный шаг	2
	Тема: 27 Музыкально-подвижная игра	«Эхо» «Музыкальные стулья» «Платочки»	3
Апрель	Тема: 28	Танец «Шалунишки»	2

	Танцы	«марш Ёлочных игрушек»	
	Тема: 29 Танцы	«Модный рок» (любая) «Марш ёлочных игрушек»	2
	Тема: 30 Этюды на расслабление	Этюды на расслабление	2
	Тема: 31 Танцевально-ритмическая гимнастика	Комбинация из пройденных элементов: 1-2 плие, 3-4 исходное положение, 5-8 повторить, 1-2 ногу в сторону на носок, 3-4 приставить 5-8 повторить 1-2 руки в 1 поз. 3-4 во 2 поз. 5-8 в подготовит.	2
Май	Тема: 32 Пальчиковая гимнастика	Упражнение на расслабление «Шалтай-Болтай сидит на стене», «Дни недели» Упражнение на расслабление «Подуем на плечо» Игровой самомассаж, «Оса»	2
	Тема: 33 Танцы	«Марш ёлочных игрушек» «Модный рок»	2
	Тема: 34 Пластика	Игровой стретчинг «Страус», «Птица» “Морская звезда” “Рыбка”	2
	Тема: 35 Музыкально-подвижная игра	«Игра с мячом» (Берлинская Полька) «Шарики-фонарики»	2
Июнь	Тема: 36 Пластика	«Страус», «Птица» “Морская звезда” “Рыбка”	9
Июль	Тема: 40 Креативная гимнастика	Пальчиковая гимнастика «Этот пальчик хочет спать...» Пальчиковая гимнастика «Вот помощники мои» Творческая игра “Художник-невидимка”	8
Август	Тема: 41	Повторение. Подготовка к итоговому концерту.	9
		Итоговое занятие	1
Всего:	41		100

5.Оценочные и методические материалы

Для эффективного развития обучающегося в танцевально-ритмической деятельности необходимо отслеживать влияние занятий ритмопластикой на его организм. Результаты исследования позволяют педагогу грамотно развивать обучающегося в соответствии с его индивидуальными возможностями, видеть результат своей деятельности, вносить коррективы в перспективное планирование.

Педагогическая диагностика достижения обучающегося в танцевально-ритмической деятельности проводится педагогом в начале года обучения и в конце года обучения.

Рабочая сводная таблица мониторинга музыкально - ритмического развития

№	ФИО	Слушание музыки		Музыкально-ритмические движения		Творческие способности	
		Начало года	Конец года	Начало года	Конец года	начало года	Конец года

Цель мониторинга: выявление уровня музыкального психомоторного развития обучающегося (начального уровня и динамики развития, эффективности педагогического воздействия).

Параметры:

1. Музыкальность (способность к отражению в движении характера музыки и основных средств выразительности)
 2. Творческие проявления
 3. Память
 4. Эмоциональность.
- Проявление некоторых характерологических особенностей обучающегося (скованность-общительность, экстраверсия-интроверсия)
5. Внимание
 6. Подвижность нервных процессов
 7. Координация, ловкость движений
 8. Ориентировка в пространстве

Музыкальность	Способность воспринимать и передавать в движении образ и основные средства выразительности, изменять движения в соответствии с фразами, темпом и ритмом.	Оценивается соответствие исполнения движений музыке (в процессе самостоятельного исполнения – без показа педагога).
Творческие проявления	Умение импровизировать под знакомую и незнакомую музыку на основе освоенных в процессе обучения движений, а также придумывать собственные, оригинальные «па».	Творческая одаренность проявляется в особой выразительности движений, нестандартности пластических средств и увлеченности обучающимся самим процессом движения под музыку.
Память	Способность запоминать музыку и движения. В данном виде деятельности проявляются разнообразные виды памяти: музыкальная, двигательная, зрительная	Как правило, обучающимся необходимо 6-8 повторений композиции вместе с педагогом для запоминания последовательности упражнений. Это можно оценить как норму.

Эмоциональность	<p>Выразительность мимики и пантомимики, умение переживать в мимике, позе, жестах разнообразную гамму чувств исходя из музыки и содержания композиции, умение выразить свои чувства в движении. Эмоциональные натуры часто подпевают во время движения, что-то приговаривают, после выполнения упражнения ждут от педагога оценки. У неэмоциональных обучающихся мимика бедная, движения невыразительные.</p>	<p>Оценивается это показатель по внешним проявлениям и по тому, какое место обучающийся занимает в зале (если предлагается встать на любое место) и насколько этот выбор постоянен, можно оценивать проявление экстраверсии или интроверсии. Если обучающийся постоянно встает поближе к педагогу, чтобы его было видно, то это характеризует его как экстраверта, и наоборот, если ребенок всегда старается спрятаться за спину других, то, скорее всего, его можно определить как интроверта. При сопоставлении этих наблюдений с другими проявлениями педагог может сделать выводы о внутреннем мире обучающегося (благополучии или наличии тревожности в эмоциональном фоне), о его состоянии на данный момент по типичности или нетипичности поведения и т.д.</p>
Внимание	<p>Способность не отвлекаться от музыки и процесса движения самостоятельно</p>	<p>Высокий уровень - если обучающийся правильно выполняет ритмическую композицию от начала до конца Средний уровень – если композиция выполнена с некоторыми подсказками. Низкий уровень – большие затруднения в исполнении композиции из-за рассеянности внимания.</p>
Подвижность (лабильность) нервных процессов	<p>Проявляется в скорости двигательной реакции на изменение музыки.</p>	<p>Норма, эталон – соответствие исполнения упражнений музыке, умение подчинять движения темпу, ритму, динамике, форме и т.д. Заторможенность – запаздывание, задержка и медлительность в движении. Повышенная возбудимость – ускорение движений, переход от одного движения к последующему без четкой законченности предыдущего (перескакивание, торопливость).</p>
Координация, ловкость движений	<p>Точность, ловкость движений, координация рук и ног при выполнении упражнений (в ходьбе, общеразвивающих и танцевальных движениях); правильное сочетание рук и ног при ходьбе (а также и в других общеразвивающих видах движений).</p>	<p>Гибкость, пластичность – мягкость, плавность, музыкальность движений рук, подвижность суставов, гибкость позвоночника, позволяющие исполнять несложные акробатические упражнения («рыбка», «полушпагат» и др.)</p>

Ориентировка в пространстве	Умение определять направление движения, двигаться в заданном направлении (вперед — назад, вверх — вниз, вправо - влево).	Норма - понимание указаний педагога по распределению в пространстве, умение находить свое место и двигаться в заданном направлении не наталкиваясь и соблюдая дистанцию
-----------------------------	--	---

Условные обозначения: 3 – полностью соответствует, 2- частично, не полностью соответствует 1- не справляется с нормой.

Текущие результаты развития обучающихся в течение всего года предполагается отслеживать с помощью проведения педагогического наблюдения.

Формы подведения итогов реализации дополнительной общеразвивающей программы «Ритмопластика»: открытые просмотры образовательной деятельности, выступления на мероприятиях детского сада.

Список литературы

1. Буренина А.И. Ритмическая мозаика (в контексте ФГОС ДО): - М., 2015.
2. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-фи-дансе». Танцевально-игровая гимнастика для детей. СПб; «Детство – ПРЕСС», 2020.
3. Нищева Н.В. «Кабинет Логопеда. Картотека подвижных игр, упражнений, физкультминуток, пальчиковой гимнастики» СПб; «Детство – ПРЕСС», 2013.
4. Потапчук А.А., Овчинникова Т.С. «Двигательный игротренинг для дошкольников». СПб; ТЦ «Сфера», 2009.
5. Сулим Е.В. «Занятия по физкультуре в детском саду: Игровой стретчинг». М, ТЦ «Сфера», 2020.
6. Назарова А.Г. «Игровой стретчинг». СПб, 2013
7. Соколова Л.А. «Детские Олимпийские Игры». Волгоград: Учитель, 2015 г.
8. Пензулаева Л.И. «Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3-7 лет». М, Мозаика-Синтез, 2013
9. Т.И.Суворова «Танцевальная ритмика для детей» вып.6, 2012г.
<http://www.deti-ritmika.ru/>