**Содержание**

[1. Пояснительная записка. 2](#_Toc375301523)

[2. Учебно-тематический план. 6](#_Toc375301524)

[3. Содержание программы 7](#_Toc375301525)

[4.Методическое обеспечение программы. 11](#_Toc375301527)

[5. Список литературы 13](#_Toc375301528)

[Приложение № 1. 14](#_Toc375301529)

[Приложение № 2. 19](#_Toc375301530)

# 1. Пояснительная записка.

**Направленность**

Программа «Ритмика» является **модифицированной**, **ознакомительного уровня и имеет художественно-эстетическую направленность**. Она разработана в соответствии с примерными требованиями к программам дополнительного образования детей от 11.12.2006 года № 06-1844 приложение к письму Департамента молодёжной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России, а также Санитарно-эпидемиологическими требованиями к учреждениям дополнительного образования детей 2.4.4.1251-03.

**Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность**

Программа направлена на художественно-эстетическое воспитание детей через ритмические движения, она **актуальна** для работы с детьми младшего школьного и дошкольного возраста.

Возрастной рубеж 6-8 лет - один из самых ценных этапов в жизни детей. Чрезвычайная подвижность, подражательная активность, сенситивность дошкольника этого возраста говорят о колоссальных потенциальных возможностях его развития. В то же время дошкольники отличаются быстрой сменой настроения, утомляемостью.

У младших школьников возрастает скорость движений, но точность их еще не высока, много «лишних», неосознанных движений. Недостаточно развиты в младшем школьном возрасте мышление, распределение и переключение внимания, что затрудняет обучение и усвоение двигательных навыков.

Прежде чем приступить к приобретению творческих навыков в области хореографии, надо постараться освоить большое количество элементарных движений, выполняемых отдельно каждой частью тела. Для этого в хореографической студии «Фортуна» введен такой предмет как ритмика. Начинать занятия хореографией целесообразно именно с этого предмета, так как именно на занятиях по ритмике закладываются основы хореографических движений у детей, развивается чувство ритма

Главное **отличие** и **новизна** программы «Ритмика», состоит в использовании компенсаторных возможностей детей в период их раннего развития, детей, принятых в танцевальный коллектив без специального отбора. Уже на раннем этапе развития, воспитанники, освоив минимум танцевальных движений, могут участвовать в простых этюдных постановках. В основу обучения детей младшего возраста положено игровое начало, которое помогает детям осваивать трудные элементы, а также позволяет детям расслабиться и переключить внимание.

Поступление ребенка в хореографический коллектив - важное событие в его жизни. Новыми для него являются и взаимоотношения с педагогом и со сверстниками: отношения строятся на основе занятий общим делом танцевальным искусством. Постепенно у детей формируется понятие занятия, чувство коллективизма. Коллективная танцевальная деятельность- это приобщение участников танцевального коллектива через живое исполнительство к культуре движений, гармоничности, пластической выразительности, динамике, темпу, ритму движения. Кроме того, в коллективе формируется толерантность друг к другу, высокая мотивация к исправлению своих недостатков, развитие самовоспитания. Коллективные требования к каждому участнику совместного труда закладывают базовые свойства личности. Воспитанники вывозятся на различные экскурсии, выставки, активно участвуют в беседах и тематических занятиях.

**Цель программы:** Формирование мотивации детей к занятиям по хореографии.

**ЗАДАЧИ:**

**Обучающие:**

* Формирование у детей основы правильной постановки корпуса.
* Освоение танцевальных элементов и уметь сочетать их в этюде.
* Освоение элементарных музыкальных ритмов.

**Развивающие:**

* Укрепление мышечного аппарата воспитанников.
* Активизация творческого мышления детей.
* Развитие природных особенностей ребенка (координацию, ритмичность, подвижность двигательного аппарата, пластику движений)
* Развитие общей культуры учащихся.
* Развитие образного мышления детей.
* Развитие музыкальности детей, чувства ритма, выразительности, динамики.

**Воспитательные:**

* Воспитание трудолюбия и дисциплины.
* Воспитание естественной двигательной реакции на музыку.
* Формирование навыков коллективной работы.
* Привитие уважение к исполнительскому искусству других учащихся.

Дополнительная общеобразовательная программа «Ритмика» разработана с учетом специфики работы учреждений дополнительного образования детей и молодёжи. Она предназначена для занятий с детьми от 6 до 8 лет и рассчитана на 1 год обучения.

**Форма занятия** – групповая.

**Количество детей в группах** - 15 чел.

**Режим занятий** - 1 час (45 мин.+(15 мин. смена деятельности)) 2 раза в неделю.

Запись в группу должна производится с разрешения врача, а в течение всего периода обучения необходимо проводить диагностику показателей развития физических качеств и двигательных навыков детей.

Дополнительная общеобразовательная программа «Ритмика» рассчитана на детей подготовительной группы хореографической студии «Фортуна», поэтому, воспитанники, успешно освоившие программу, переводятся в следующею группу обучения. Дети, которые по каким либо причинам не овладели материалом программы, могут повторить курс заново.

**Прогнозируемые результаты:**

В конце года обучения, в группах проводятся открытые занятия, на которых воспитанники показывают все элементы пройденные за полугод.

**Дети должны уметь:**

* Выполнять элементы партерной гимнастики.
* Выполнять элементы русского танца: вынос ноги на каблук вперед, в сторону, гармошка, елочка.
* Выполнять подскоки, галоп, галоп в паре.
* Ориентироваться в пространстве промежуток между друг другом, линия, колонка, диагональ,
* Выполнять прыжки по 6 позиции: на двух ногах, на одной, с переменой ног, с продвижением вперед, в сторону, назад, с поворотом на 1\4 круга.
* Выполнять ходы русского танца: простой, переменный, с ударом.
* Выполнять танцевальные этюды из пройденных элементов.

**Способы проверки результативности:**

- Визуальный контроль

Отслеживание результатов по полугодиям и итоговый по окончанию программы. Дети не освоившие программу могут пройти её ещё раз.

# 

# 2. Учебно-тематический план.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Название разделов и тем | Количество часов | | |
| Всего | Теория | Практика |
| 1 | Вводное занятие. Техника безопасности. | 1 | 1 |  |
| 2 | Ходьба и бег | 10 | 2 | 8 |
| 3 | Игры и упражнения | 10 | 2 | 8 |
| 4 | Упражнения для головы и корпуса. | 10 | 2 | 8 |
| 5 | Упражнения для ног | 10 | 2 | 8 |
| 6 | Элементы партерной гимнастики. | 10 | 2 | 8 |
| 7 | Прыжки | 9 | 2 | 7 |
| 8 | Танцевальные элементы | 10 | 1 | 9 |
| 9 | Итоговые занятия | 2 | 1 | 1 |
|  | **ИТОГО:** | **72** | **15** | **57** |

# 3. Содержание программы

1. **Вводное занятие. Техника безопасности.**

**Теория.** Знакомство с территорией дворца творчества, режимом занятий и историей коллектива.Инструктаж по технике безопасности в хореографических залах и территории дворца творчества.

**2. Ходьба и бег:**

**Теория:** знакомство с понятиями: вытянутые колени, вытянутый подъем, шаг с носка, полупальцы. Разъяснение структуры движения, его содержание. Понятие элементарных музыкальных ритмов: марш, полька и русская народная.

**Практика:** уметь правильно выполнять:

**-** ходьба простая, «цапля»;

- ходьба и бег исполняются со сменой размеров и темпов музыкального сопровождения;

- шаг с носка на полупальцах, с высоким подъемом колена вперед;

- бег на полупальцах, с высоким подъемом колена вперед, подскоки;

- простейшие перестроения.

**3. Игры и упражнения**

**Теория:** Знать понятия: круг, колонна, линия, диагональ. Объяснение правил игр и упражнений.

**Практика:** Перестроения в круг, колонну, линию, диагональ.

Игры на координацию движений рук и ног; на развитие внутреннего слуха и чувства метроритма; параллельно с развитием навыков чувства пространства.

**4. Упражнения для головы и корпуса:**

**Теория:** понятие правильной осанки, строение корпуса, рук (пальцы, кисть, локоть, плечо, шея, макушка, лопатки, поясница, талия)

**Практика:** уметь правильно выполнять:

- повороты головы, наклоны головы.

- положения рук на поясе, вперед и в сторону на уровне плеч, наверх;

перевод из положения в положение;

- круговые движения рук;

- наклоны корпуса вперед, назад, в сторону, круговые движения корпуса;

- позиции рук: подготовительное положение, руки на поясе.

**5. Упражнения для ног:**

**Теория:** знать строение ноги (пятка, подъём, носки-пальцы, икра, колено, бедро)

**Практика.** Уметь правильно выполнять:

- поднимание ноги согнутой в колене вперед, и опускание (без фиксации и с задержкой, стопа вытянута);

- приседание по 6 позиции;

- подъемы на полупальцах по 6 позиции;

- сочетание подъема на полупальцы с последующим приседанием по 6 позиции;

- шаги с приставкой по всем направлениям (позже в различных сочетаниях) с подъемом на полупальцы и приседанием по 6 позиции, с поворотом направо, налево.

**6. Элементы партерной гимнастики.**

**Теория.** Разъяснение структуры движения, его содержание. Правильное выполнение упражнений: сидя на полу, лежа на спине, лежа на животе.

**Практика.** Правильно выполнять:

Из положения сидя (правильный корпус, вытянутые ноги, руки за спину):

- вытягивая и сокращая подъемы, две сразу, по очереди, по кругу;

- «Лягушка», «складочка», «машинка»,

Из положения лежа на животе:

- раскрытие ног в первую позицию;

- перегибы корпуса с поднятой рукой вверх, «кольцо», «корзиночка», «ласточка», «лягушка».

Из положения лежа на спине:

- сокращение и вытягивание стопы в положении из 6 и 1 с вытянуты в коленях;

- разворачивание стоп в сокращенное состоянии из 6 и 1 позиции, и возвращение в 6 позицию;

- поднятие ноги вперед и в сторону, ноги согнуты в коленях, разведены в сторону, пятки вместе (лягушка);

- поднятие ног за голову с касанием до пола, «берёзка»;

- растяжки: «лебеди», шпагат.

**7. Прыжки**

**Теория:** знать этапы подготовки и выполнения прыжка у станка и на середине.

**Практика:** уметь выполнять

- прыжки по 6 позиции: на двух ногах «поджатые», с вытянутыми коленями;

- на одной ноге, с переменой ног, с продвижением вперед, в сторону, назад, с поворотами на 1/4круга;

- прыжки со скакалкой.

**8. Танцевальные элементы**

**Теория.** Понятие этюд. Понятие элементов русского танца и правильно их выполнять: приставной шаг с приседанием, гармошка, ёлочка

**Практика:**

- отработка элементы русского танца: приставной шаг с приседанием, гармошка, елочка;

- выполнение бокового галопа, галоп со сменой ракурса;

- подскоки в продвижении, на месте

-составление танцевальные этюды из пройденных элементов, работа над этюдами.

# 9. Итоговое занятие

# Теория. Условия выполнения задания. Критерии его оценки

# Практика: показывается всё, что изучили за полгода. Выполнение пройденного материала.

# 

# 4.Методическое обеспечение программы.

Ритмика является одним из предметов, входящих в систему музыкально-хореографического воспитания. В основе ритмики лежит глубокая взаимосвязь движения и музыки. Организация занятий по ритмике ставит своей целью приобщить детей к хореографическому искусству, раскрыв перед ними его многообразие и красоту. Обучение проводится в группах.

В первом полугодии весь материал изучается с помощью музыкальных, игр и упражнений. Тренировка основных движений и элементов танцев включается в игры. Теоретический и практический материал на занятиях подается комбинированно, это способствует лучшему усвоению программы.

Во втором полугодии обучения, изучаемые элементы усложняются, постепенно подготавливая воспитанников к классическому и народно-сценическому танцу. Этюды уже подаются в виде простых танцев. Со второго полугода обучения занятие проходят по схеме:

* вводная часть (поклон, ходьба, бег)
* элементы партерной гимнастики (положение на спине, сокращение стопы)
* танцевальные этюды (полька, хоровод)
* упражнения на развитие творческих способностей

Изучение материала строится от простого к сложному. Практический материал состоит из тренажа (система упражнений). Система упражнений - это и формирование костно-мышечного аппарата, и формирование правильного дыхания, эмоционального состояния и управление всеми этими составляющими.

Особое внимание педагоги уделяют музыкальному обеспечению занятий, предъявляя высокие требования к репертуару. Правильное и выразительное исполнение музыки концертмейстером, способствует лучшему усвоению материала детьми, помогает им услышать, почувствовать музыку и выразить ее в движениях.

**Условия реализации программы**

Обязательным условием для реализации программы является **наличие концертмейстера**. Роль концертмейстера на занятиях по хореографии: развитие чувства ритма, музыкальности у обучающихся. Ритмические упражнения даются педагогом совместно с концертмейстером в соответствии с планом, целью и задачами конкретного занятия и проводятся в младших группах в игровом варианте

Также для успешной реализации данной программы необходимы следующие условия и инвентарь:

* хореографический зал, оборудованный «станками»;
* рояль или фортепиано
* методические пособия и разработки по данному виду творчества;
* музыкальный центр с носителями информации;
* специальная одежда и обувь для занятий классическим танцем;

# 

# 5. Список литературы

1. С.Д. Руднева. «Ритмика». Москва. «Просвещение», 1972 г.
2. «Методическое пособие по ритмике». Е.Конорова. Москва, 1973

Э.Куду «Гимнастика». Москва. Высшая школа, 1973г.

1. «Ритмика в хореографическом училище», Ленинград, 1973 г,
2. З.Шушкина. «Ритмика». Музыка. Москва 1976 г,
3. С.Бекина «Музыка и движение». Москва. Просвещение, 1984 г.
4. М.Фадеева. «Найди здоровье». Минск, 1986 г.
5. Ги Дени Люк Дасевиль. «Все танцы». Киев, 1983 г.
6. Л.И.Маленкова. « Теория и методика воспитания».Москва 2004 г
7. В.И. Петрушин «Психология и педагогика художественного творчества». Москва 2006 г

# 

# Приложение № 1.

**Правила поведения воспитанника.**

**1. Общие правила поведения**

1.1.  Обучающийся приходит за 10-15 минут до начала занятий, верхнюю одежду и уличную обувь сдает в гардероб.

1.2.  Обучающийся присутствует на занятиях в соответствующей форме и обуви для занятий (гимнастический купальник, балетные туфли).

1.3.  С собой обучающийся должен иметь гимнастический коврик, дневник-тетрадь.

1.4.  Нельзя приносить, показывать, использовать ору­жие, колющие и режущие предметы, взрывчатые, взрыво- и огнеопасные вещества, спиртные напитки, табачные изделия, спички, зажигалки, наркотики и другие одурманивающие средства, ток­сичные вещества и яды.

1.5.  Телефоны мобильной связи во время занятия должны быть отключены.

1.6.   Нельзя приносить и распространять печатную про­дукцию, не имеющую отношения к образовательному процессу.

1.7.  Обучающийся по разрешению педагога входят в кабинет, спокойно занимают свое рабочее место, готовят все необходимые принадлежности. По расписанию начинается занятие.

1.10.  Нельзя опаздывать на занятия, покидать и пропускать занятия без уважительной причины. Опоздавший присутствует на занятии только с разрешения педагога.

1.11. В случае пропуска занятий обучающийся предоставляет классному педагогу медицинскую справку или заявление от родителей с указанием причины отсутствия.

1.12. В период отсутствия ребёнка на занятиях ответствен­ность за прохождение программы ложится на обучающегося и его родителей.

1.13. Обучающиеся проявляют уважение ко всем стар­шим, заботятся о младших. Ко всем взрослым обучающиеся школы обращаются на «Вы», по имени, отчеству. Педагоги и сотрудники могут также обращаться к обучающимся на «Вы».

1.14. Обучающиеся берегут имущество учреждения, свое, а также всех лиц, находящихся в здании и на территории.

1.15. Личное имущество является неприкосновенным, но предъ­является учеником к досмотру по требованию уполномоченных лиц в присутствии родителей или педагогов.

1.20. Воспитанники в любом месте ведут себя достойно и поступают так, чтобы не уронить свою честь, авторитет родителей и учреждения.

**2. Правила поведения на занятиях**

2.1.Во время занятия обучающиеся должны внимательно слушать педагога, выполнять его требования, не противоречащие законам России и правилам учреждения.

2.2. Во время занятий нельзя отвлекаться самому и отвле­кать других разговорами, играми, перепиской и другими не относящимися к занятию делами.

2.3. Если во время занятий обучающемуся необходимо выйти из кабинета по уважительной причине, то он должен попросить разрешение педагога. Педагог обязан удовлетворить такую просьбу обучающегося.

2.4. На занятии ученик может обратиться к педагогу, задать вопрос или ответить, только получив разрешение педагога.

**3. Правила поведения во время перерывов, до и после занятий**

3.1. Во время перерывов, до и после занятий обучающийся не дол­жен находиться в учебных кабинетах без педагога.

3.2. Обучающимся нельзя:

* курить;
* покидать школу до окончания занятий по расписанию;
* бегать по лестницам и коридорам;
* сидеть на подоконниках;
* открывать окна и стоять у открытых окон;
* вставать и садиться на перила лестничных ограждений;
* перемещаться по лестничным ограждениям;
* лазать по чердачным и пожарным лестницам;
* открывать двери пожарных и электрощитов;
* касаться электропроводов и ламп;
* нарушать целостность и нормальную работу дверных замков;
* кричать, шуметь, употреблять непристойные выражения и жесты;
* толкать друг друга, применять физическую силу, бросать раз­личные предметы;
* играть в игры, опасные для жизни и здоровья;
* мешать другим отдыхать.

**4. Правила поведения в туалетах**

4.1. Обучающиеся соблюдают требования гигиены и санитарии: аккуратно используют унитазы по назначению, пользуются туа­летной бумагой, сливают воду, моют руки с мылом.

4.2. В туалете запрещается:

4.3. Бегать, прыгать, вставать на унитазы ногами;

4.4. Портить помещение и санитарное оборудование;

4.5. Использовать санитарное оборудование и предметы гигиены не по назначению;

4.6 Собираться с другими обучающимися для общения и бесед.

**5. Правила поведения в гардеробе**

5.1.    Обучающиеся сдают верхнюю одежду и уличную обувь в гардероб. Верхняя одежда должна иметь крепкую петельку-вешалку. Обувь помещается в специальный мешок, пакет.

5.2. Обучающийся здоровается с гардеробщиком, сдает одежду  
и получает номерок. Номерок хранит в специально отведенном в сумке месте. В случае потери родители учащегося номерок восстанавливают.

5.3. По окончании занятий обучающийся дает номерок гардеробщику и получает одежду.

В случае утраты номерка или одежды обучающийся обращается к дежурному заместителю директора.

5.4. В гардеробе по очереди обслуживается только один человек, размещение одежды нескольких человек на один номер запрещается. Выдача одежды в одни руки по нескольким номеркам не производится.

5.5.В гардеробе нельзя бегать, толкаться, прыгать, шалить, т.к. гардероб является зоной повышенной опасности.

5.6. Одежду сдают и получают в порядке общей очереди, кото­рую нельзя нарушать.

Педагог контролирует соблюдение обучающимися данных правил.

**6. Правила поведения в раздевалках хореографии**

6.1. Обучающиеся находятся в раздевалках только до и после занятия по разрешению педагога и под его контролем.

6.2. Нахождение в раздевалках во время занятий запрещено.

6.3.В раздевалках нельзя бегать, толкаться, прыгать, шалить, т.к. они являются зоной повышенной опасности.

6.4. Во время занятия педагог закрывает раздевалки на ключ.

6.4.По окончании занятия обучающиеся быстро переодеваются и покидают раздевалки. Использовать помещения раздевалок не по назначению запрещается.

6.5. В случае пропажи или порчи вещей обучающийся немед­ленно сообщает об этом педагогу или дежур­ному заместителю директора.

6.6. На занятия обучающиеся допуска­ются только в специальной форме и обуви.

**7. Заключительные положения**

7.1. Обучающийся, находясь в любом месте, не имеет права создавать ситуации, угрожающие жизни, здоровью и благо­получию окружающих и его самого.

7.2. Обучающийся соблюдает данные правила в учебное время, а также при проведении любых мероприятий во внеурочное время, в том числе и за пределами учреждения.

7.3. Данные правила доводятся до сведения обучающихся в начале каждой учебной четверти.

7.4. Педагог делает в журнале соответствующую запись об изучении правил поведения с обучающимися.

# Приложение № 2.

**Диагностическая карта обучающегося.**

Для наблюдения за уровнем образовательного роста воспитанников объединения рекомендуется вести ДИАГНОСТИЧЕСКУЮ КАРТУ, на основе которой можно наглядно увидеть динамику изменений и внести соответствующие корректировки в учебный процесс.

ВАРИАНТ ДИАГНОСТИЧЕСКОЙ КАРТЫ:

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Фамилия, имя воспитанника | Оценка знаний, умений, навыков  *(по пятибалльной системе)* | | | | | |
| При поступлении | В конце первого года обучения | В конце второго года обучения | В конце третьего года обучения | При завершении обучения | Вывод |
| 1 |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 |  |  |  |  |  |  |  |
| 7 |  |  |  |  |  |  |  |
| 8 |  |  |  |  |  |  |  |
| 9 |  |  |  |  |  |  |  |
| 10 |  |  |  |  |  |  |  |
| 11 |  |  |  |  |  |  |  |
| 12 |  |  |  |  |  |  |  |

На каждую группу составляется отдельная КАРТА.