

Департамент образования Администрации городского округа Самара
муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования «Центр дополнительного образования
«Экология детства» городского округа Самара

Принята на заседании
Научно-методического совета Центра
протокол № 4
25 августа 20 20 г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
художественной направленности
«Ритмика»**

Возраст обучающихся: 5 - 7 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:

Митлина Виктория Дмитриевна,

педагог дополнительного образования

г. Самара, 2020

ОГЛАВЛЕНИЕ

Паспорт программы	4
Краткая аннотация	5
Пояснительная записка.....	6
Модуль «Азбука музыкально-ритмических движений».....	11
Модуль «Общая физическая подготовка и гимнастика».....	16
Модуль «Ритмические фантазии»	20
Методическое обеспечение	24
Список литературы	25
Приложение 1. Техника безопасности.....	26
Приложение 2. Диагностика	30
Приложение 3. Календарный учебный график.....	35
Приложение 4. Календарно-тематический план.....	36

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Наименование программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Ритмика»
Направленность образовательной деятельности	Художественная
Вид программы	Модульная
Учреждение, реализующее программу	Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Центр дополнительного образования «Экология детства» городского округа Самара
Составитель программы	Митлина Виктория Дмитриевна, педагог дополнительного образования
Возраст учащихся	5 – 7 лет
Срок реализации	1 год
Уровень освоения образовательных результатов	Ознакомительный
Количество детей в группе	от 10 до 15 человек
С какого года реализуется программа (новые редакции)	2020 год

КРАТКАЯ АННОТАЦИЯ

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Ритмика» является модульной и направлена на освоение учащимися основ ритмики, изучения различных стилей и темпов музыки, на развитие физических данных, гибкости и эластичности мышц. В процессе освоения программы у детей развивается музыкальный слух, двигательные способности, а также те психические процессы, которые лежат в их основе.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность программы: художественная

Актуальность программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Ритмика» разработана с учетом требований следующих нормативных документов:

- Декларация прав ребенка (провозглашена Резолюцией 1386 (XIV) Генеральной Ассамблеи ООН от 20 ноября 1959 г.);
- Конвенция о правах ребенка (одобрена Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.1989);
- Федеральный закон от 29 декабря 2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями до 6 февраля 2020 г.);
- Федеральный закон от 29 декабря 2010 г. N 436-ФЗ «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию»;
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждено Распоряжением Правительства РФ от 29 мая 2015 года № 996-р);
- Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена Распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 года N 1726-р.);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении порядка организации осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- 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. Утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 N 41;
- Постановление Правительства Самарской области

от 29 октября 2018 года N 616 «О реализации в Самарской области в 2019 году мероприятий по формированию современных управленческих и организационно-экономических механизмов в системе дополнительного образования детей, в том числе по внедрению целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей в рамках федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование»;

– Распоряжение Правительства Самарской области от 09.08.2019 № 748-р «О внедрении модели функционирования системы персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе сертификатов персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам;»

– Стратегия комплексного развития Самары до 2025 года (утверждена Решением Думы городского округа Самара от 26 сентября 2013 г № 358).

Отличительная особенность данной программы.

В программе «Ритмика» представлены 3 модуля по 48 часов: 1 модуль «Азбука музыкально-ритмических движений»; 2 модуль «Общая физическая подготовка и гимнастика»; 3 модуль «Ритмические фантазии».

Во время обучения создается необходимый двигательный режим, что способствует укреплению костно-мышечной системы и развитию дыхательного аппарата ребенка, его умственному и эмоциональному развитию.

Педагогическая целесообразность.

Процесс обучения осуществляется различными методами и приемами: наглядные, практические, словесные с использованием игровых технологий. Каждая из выделенных групп методов предполагает включение приемов различного характера (наглядный показ и объяснение).

В некоторых случаях обучающийся (при помощи своих родителей) может осваивать программу в формате дистанционного обучения (как по

некоторым темам, так и по всему модулю). Дистанционное обучение осуществляется в соответствии с «Порядком применения электронного обучения и дистанционных технологий при реализации дополнительных общеобразовательных программ МБУ ДО «ЦДО «Экология детства» г.о. Самара».

Цель: создание условий для активизации зрительного и слухового восприятия детьми музыки через движение и выявление их музыкальных способностей.

Задачи:

Обучающие:

- формировать музыкально-ритмические навыки;
- формировать правильную осанку;
- объяснить особенности выражения своих эмоций в мимике и пантомиме;
- научить различать сильную и слабую доли, паузы, обозначать их жестами или движениями.

Развивающие:

- развивать музыкальный слух;
- развивать ловкость, точность;
- развивать чувство ритма и координацию движений;
- развивать гибкость и пластичность;
- развивать способности воспринимать музыку, чувствовать ее настроение и характер;
- развивать музыкальную память.

Воспитательные задачи:

- содействовать гармоничному развитию творческой личности ребенка;
- воспитывать инициативу, чувство товарищества, взаимопомощи и трудолюбия;

- воспитывать умения вести себя в группе во время движения;
- формировать чувства такта и культурных привычек в процессе группового общения с детьми и взрослыми;

- воспитывать умение сопереживать другим людям и животным.

Возраст детей: 5-7 лет

Количество детей в группе: 15- человек.

Срок реализации:

1 год обучения – 144 часа (3 модуля по 48 часов на каждый)

Формы обучения: очная, очно-заочная.

Формы организации деятельности: всем составом.

Режим занятий:

Программа реализуется в течение учебного года в соответствии с учебным календарным графиком (приложение №3) и календарно-тематическим планом (приложение №4).

1 год обучения - 4 часа в неделю (2 дня в неделю по 2 часа).

Продолжительность учебного часа 20 минут, время перерыва – 5 мин.

Ожидаемые результаты:

Личностные результаты:

Обучающиеся научатся:

- воспроизводить заданный ритмический рисунок хлопками;
- ориентироваться в пространстве;
- выполнять простые движения с предметами (платок, мяч, обруч);
- владеть корпусом во время исполнения движений.

Метапредметные результаты:

- умение внимательно слушать педагога и четко выполнять его рекомендации;
- умение работать самостоятельно и в паре;
- умение работать коллективно, слаженно.

Предметные результаты:

Модульный принцип построения программы предполагает описание

предметных результатов в каждом конкретном модуле.

Критерии и способы определения результативности, а также формы подведения итогов реализации программы представлены в каждом модуле отдельно.

**Учебный план дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программы «ритмика»**

№ п/п	Наименование модуля	Кол-во часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Азбука музыкально-ритмических движений	12	36	48
2	Общая физическая подготовка с элементами гимнастики	12	36	48
3	Ритмические фантазии	12	36	48
	Итого	36	108	144

Модуль «Азбука музыкально-ритмических движений»

В этом модуле дети научатся понимать, слушать и слышать музыку. С помощью игр смогут передавать настроение, ритм и темп музыки. Познакомятся с азбукой музыкальных движений, различными видами шагов и перестроений. На занятиях ритмикой особое внимание уделяется не только развитию ритмической, но и эмоционально-действенной связи музыки и танца.

Цель модуля: научить двигаться в такт музыки исполняя простые движения.

Задачи модуля:

Обучающие:

- научить слушать музыку;
- научить ориентироваться в пространстве;
- научить воспроизводить заданный ритмический рисунок с помощью хлопков и притопов.

Развивающие:

- развивать координацию, чувства ритма, память, внимание;
- развивать формы и функции организма;
- совершенствовать двигательные способности.

Воспитательные:

- разнообразить набор обычных движений;
- воспитать навык работы в группе;
- воспитывать чувство взаимопомощи.

Ожидаемые результаты (предметные):

После освоения модуля «Азбука музыкально-ритмических движений» учащийся может:

- определить ритм, темп и настроение музыки;
- выполнять легкие движения (шаги, притопы, хлопки) в такт музыке;
- строиться в фигуры (круг, линия, колонна);

- грамотно исполнять заданный ритмический рисунок.

Критерии и способы определения результативности

Критериями определения результативности освоения модуля являются:

1. Умение правильно определять темп ритм и настроение музыки;
2. Выполнение заданных ритмических рисунков;
3. Правильное перестроение из одной фигуры в другую;
4. Умение владеть корпусом и держать ровную спину;

Формы подведения итогов:

- контроль знаний в процессе устного опроса в игровой форме;
- контроль умений и навыков в процессе наблюдения за выполнением заданий во время урока;
- отслеживание умений ребенка выполнять движения соответствующих темпу, ритму, форме музыкального произведения.

Учебно-тематический план модуля «Азбука музыкально-ритмических движений»

№ п/п	Наименование темы	Кол-во часов			Формы обучения	Формы контроля
		Теория	Практика	Всего		
1	Инструктаж по технике безопасности, вводное занятие	1	1	2	Очная	Опрос
2	Ритм и темп музыки	3	13	16	Очная	Выполнение двигательных заданий, творческое задание, беседа, опрос

3	Характер музыки	1	1	2	Дистанционная	Игра
4	Азбука музыкального движения	5	15	20	Очная	Выполнение двигательных заданий, творческое задание, беседа, опрос
5	Ритмический рисунок	2	5	7	Очная	Выполнение двигательных заданий
6	Итоговое занятие. Исполнение ритмического рисунка		1	1	Очная	Открытое занятие
	Итого	12	36	48		

Содержание модуля «Азбука музыкально-ритмических движений»

Тема 1. Инструктаж по технике безопасности, вводное занятие.

Теория: Формирование коллектива, формирования целей, задач в новом учебном году, составление расписания работы, беседа о хореографическом искусстве, просмотр видео материала, работа с родителями, изучение правил поведения на уроке хореографии, противопожарной безопасности, дорожного движения .

Практика: Опрос по технике безопасности на занятиях ритмикой.

Тема 2. Ритм и темп музыки.

Теория: Значение музыки. Понятие о музыкальном вступлении.

Динамические оттенки в музыке. Понятие музыкального размера. Музыкальный размер: 2/4, 3/4, 4/4. Части музыкального произведения, сильные и слабые доли. Такт и затакт.

Практика: Прослушивание музыкальных произведений, определение характера этой музыки. Определение музыкального размера. Динамические оттенки (громко, тихо, умеренно). Определить динамические оттенки. Творческое задание: изобразить хлопками дождь стучит по крышам (громко); дождь моросит (тихо). Игра «Тихо и громко».

Тема 3. Характер музыки.

Теория: Виды характеров музыки.

Практика: Прослушивание музыки и определение характера.

Тема 4. Азбука музыкального движения.

Теория: Правила и логика перестроений из одних рисунков в другие, логика поворотов вправо и влево. Соотношение пространственных строений с музыкой.

Практика: Музыкально-пространственные упражнения. Маршировка в темпе и ритме музыки шаг на месте вокруг себя, вправо, влево. Пространственные музыкальные упражнения: повороты на месте (строевые), продвижение на углах, с прыжком (вправо, влево). Фигурная маршировка с перестроением: из колонны в шеренгу и обратно; из одного круга в два и обратно; продвижение по кругу (внешнему и внутреннему), звездочка, конверт (по 5-6 человек на углах и в центре в шеренгу). Танцевальные шаги (с носка на пятку) с фигурной маршировкой. Танцевальные шаги в образах (оленья, журавля, лисы, кошки, мышки, медведя, птички, зайчика и т.д.).

Тема 5. Ритмический рисунок.

Теория: Устный разбор сильных и слабых долей в ритмическом рисунке.

Практика: Ритмический рисунок: воспроизведение хлопками и притопами ритмического рисунка. Разучивание ритмического рисунка.

Тема 6. Итоговое занятие. Исполнение ритмического рисунка.

Практика: Исполнение ритмического рисунка с помощью хлопков и притопов.

Модуль «Общая физическая подготовка и гимнастика»

В этом модуле дети познакомятся с возможностями своего тела, будут развивать свои физические данные с помощью гимнастических упражнений. Оздоровительная физическая культура становится одним из основных факторов здорового образа жизни. Малый объем двигательной активности ребенка ведет к нарушениям осанки, сердечно-сосудистой системы и к избыточному весу. Все это подтверждает необходимость систематических занятий.

Цель модуля: увеличение двигательной активности детей дошкольного возраста, развитие гибкости и эластичности мышц.

Задачи:

Обучающие:

- формировать и совершенствовать двигательные умения и навыки;
- обучить гимнастическим упражнениям;
- обучить новым видам движений, основанным на приобретенных знаниях, мотивировать к выполнению физических упражнений.

Развивающие:

- развивать основные физические качества (сила, быстрота, ловкость, гибкость, выносливость);
- развивать осанку и пластику.

Воспитательные:

- воспитывать инициативу, при проведении разминки
- формировать чувство такта в процессе групповых занятий.

Ожидаемые результаты

После освоения модуля «Общая физическая подготовка и гимнастика» учащийся может:

- выполнять самостоятельно тренаж на разогрев мышц;
- выполнять гимнастические элементы без вреда для здоровья;
- грамотно исполнять выученный этюд с использованием гимнастических

упражнений.

Критерии и способы определения результативности

Критериями определения результативности освоения модуля являются:

1. Умение правильно выполнять тренаж на разогрев мышц;
2. Правильное выполнение гимнастических элементов;
3. Умение владеть всеми мышцами тела.

Формы подведения итогов:

- контроль знаний в процессе устного опроса в игровой форме;
- контроль умений и навыков в процессе наблюдения за выполнением заданий во время урока;
- отслеживание умений ребенка выполнять движения соответствующих темпу, ритму, форме музыкального произведения.

Учебно-тематический план модуля «Общая физическая подготовка и гимнастика»

№ п/п	Наименование темы	Кол-во часов			Форма обучения	Формы контроля
		Теор ия	Практ ика	Всег о		
1	Инструктаж по технике безопасности	1	1	2	Очная	Опрос
2	Общая физическая подготовка	3	13	16	Очная	Выполнение двигательных заданий, творческое задание

3	Классификация основных видов упражнений и движений	1	1	2	Дистанционная	Тестирование
4	Основы гимнастических упражнений	4	14	18	Очная	Выполнение двигательных заданий, творческое задание
5	Этюд с использованием гимнастических упражнений	3	6	9	Очная	Выполнение двигательных заданий
6	Итоговое занятие. Исполнение этюда с использованием гимнастических упражнений		1	1	Очная	Открытое занятие
	Итого	12	36	48		

Содержание модуля «Общая физическая подготовка и гимнастика»

Тема 1. Инструктаж по технике безопасности, вводное занятие.

Теория: Изучение правил поведения на уроке хореографии, противопожарной безопасности, дорожного движения.

Практика: Опрос по технике безопасности на занятиях ритмикой.

Тема 2. Общая физическая подготовка.

Теория: Объяснение понятий «осанка», «пластика», «грация».

Классификация основных видов упражнений и движений. Подбор упражнений с использованием разного ритма и темпа, разных амплитуд, скоростей и мышечных напряжений.

Практика: Упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения для шеи и туловища, упражнения для ног. Комплекс упражнений для всего мышечного аппарата. Упражнения на мышцы брюшного пресса, спины, махи ногами, бег, прыжки.

Тема 3. Классификация основных видов упражнений и движений.

Теория: Лекция и просмотре видео по теме «Классификация основных видов упражнений и движений».

Практика: Тестирование по лекции и видео.

Тема 4. Основы гимнастических упражнений.

Теория: Понятие гимнастических упражнений, строение мышц тела. Изучение элементов на растяжку мышц спины, подколенных мышц, стоп и голеностопов.

Практика: Тренаж на разогрев мышц; Элементы на растяжку мышц спины: «Корзиночка», «Колечко», «Самолетики», «Березка»; Элементы на растяжку подколенных мышц: складка вперед, «Уголок», «Идем в гости»; Элементы на растяжку стоп и голеностопов: «Тучки и солнышко»; Элементы на растяжку мышц ног: «Бабочка», «Солнышко», «Карандаши».

Тема 5. Изучение этюда с использованием гимнастических упражнений.

Теория: Устный разбор последовательности элементов, используемых в этюде.

Практика: Прослушивание музыки, выбранной для этюда, разучивание этюда, отработка этюда для финального показа.

Тема 6. Итоговое занятие. Показ этюда с использованием гимнастических упражнений.

Практика. Показ этюда на открытом занятии.

Модуль «Ритмические фантазии»

В этом модуле дети познакомятся с музыкально-ритмическими играми, что поможет ребенку лучше чувствовать ритм и будет способствовать развитию артистизма ребенка. Так же дети научатся работать с предметами и выполнять легкие движения с предметами под музыку. Ритмика помогает творчески реализовать потребность в двигательной активности, так как бесконечное разнообразие движений позволяет развивать не только чувства ритма, укреплять скелет и мускулатуру, но и стимулирует память, внимание, мышление и воображение ребенка.

Цель модуля: развитие творческих способностей (фантазии, воображения) через формирование художественного образного видения и мышления.

Задачи:

Обучающие:

- научить обучающихся движениям мячом;
- научить обучающихся движениям с платком;
- научить обучающихся движениям с обручем;
- изучить музыкально-ритмические игры.

Развивающие:

- развивать танцевальные способности учащихся, пластичность и выразительность движений;
- развивать и расширять двигательный опыт учащихся посредством усложнения ранее освоенных упражнений;

Воспитательные:

- воспитывать умение вести себя в группе во время игры;
- воспитывать чувство товарищество
- воспитывать умение работать в группе.

Ожидаемые результаты (предметные):

После освоения модуля «Ритмические фантазии» учащийся может:

- выполнять самостоятельно музыкально-ритмические игры;

- артистично и ярко показывать заданные образы;
- научиться правильно обращаться с предметом во время движения под музыку;
- грамотно исполнять выученный этюд с использованием предмета.

Критерии и способы определения результативности

Критериями определения результативности освоения модуля являются:

1. Умение самостоятельно выполнять заданные музыкально-ритмические игры;
2. Умение ярко и артистично показывать образы и эмоции;
3. Умение правильно обращаться с предметами.

Формы подведения итогов:

- контроль знаний в процессе устного опроса в игровой форме;
- контроль умений и навыков в процессе наблюдения за выполнением заданий во время урока;
- отслеживание умений ребенка выполнять движения соответствующих темпу, ритму, форме музыкального произведения.

Учебно-тематический план модуля «Ритмические фантазии»

№ п/п	Наименование темы	Кол-во часов			Форма обучения	Формы контроля
		Теори я	Практ ика	Всего		
1	Инструктаж по технике безопасности	1	1	2	Очная	Опрос
2	Музыкально-ритмические игры	4	14	18	Очная	Выполнение двигательных заданий, творческое

						задание
3	Работа с предметом	4	12	16	Очная	Выполнение двигательных заданий, творческое задание
4	Танцевально-ритмические движения с мячом.		2	2	Дистанционная	Тестирование
5	Изучение танцевального этюда с предметом	3	6	9	Очная	Выполнение двигательных заданий
6	Итоговое занятие. Показ танцевального этюда с предметом		1	1	Очная	Открытое занятие
	Итого	12	36	48		

Содержание модуля «Ритмические фантазии»

Тема 1. Инструктаж по технике безопасности, вводное занятие.

Теория: Изучение правил поведения на уроке хореографии, противопожарной безопасности, дорожного движения.

Практика: Опрос по технике безопасности на занятиях ритмикой.

Тема 2. Музыкально-ритмические игры.

Теория: Беседа о красоте танца и танцевальных движений. Объяснение понятия «танцевальный образ». Беседа о взаимосвязи музыкального и

танцевального образа.

Практика: Комплекс игровой ритмики «Мы пойдем сегодня в лес, полный сказочных чудес». 1. Движения рук («Путаница», «Догонялочки», «Жадина»). 2. Игра «Зверушки-наострите ушки». 3. Игры на внимание «Учительница», «Сделай этак, сделай так», «Вправо-влево» Творческое задание: импровизация под заданные мелодии: веселую и грустную. Создать образы: кукла новая, кукла заболела; воробей весело перелетает с ветки на ветку, раненый воробей. Игра «Жуки и бабочки». Темпы музыкальных произведений (быстрый, медленный, умеренный). Игра «Зайцы и охотник». Творческое задание: изобразить черепаху, мышку. Исполнить движение «Пружинка» в соответствии с заданными различными темпами.

Тема 3. Работа с предметом.

Теория: Техника безопасности работы с предметами на занятии (мяч, платок, обруч).

Практика: Танцевально-ритмические движения с мячом. Танцевально-ритмические движения с платком. Танцевально-ритмические движения с обручем.

Тема 4. Танцевально-ритмические движения с мячом.

Практика. Просмотр видео танцевально-ритмические движения с мячом.

Тема 5. Изучение танцевального этюда с предметом.

Теория: Устный разбор последовательности элементов, используемых в этюде.

Практика: Прослушивание музыки, выбранной для этюда, разучивание этюда, отработка этюда для финального показа.

Тема 6. Итоговое занятие. Показ танцевального этюда с предметом.

Практика: Показ танцевального этюда с предметом.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Учебно-методический комплекс:

Методическое обеспечение:

1. Барышникова Т. «Азбука хореографии» Рольф Москва, 2017г.
2. Гусев Г.П. «Методика преподавания народного танца», Москва «Вдадос», 2016г.
3. Джим Холл Уроки танцев. Лучшая методика обучения танцам. Москва, «Издательство Астрель» - 2018 год.
4. Егорова А. «Как правильно общаться с ребёнком» Астрель СПб, 2017

Техническое оснащение:

№ п/п	Наименование
1	Оборудованный зал для занятия: зеркала, станки, коврики
2	Форма для занятий у детей: у мальчиков черные шорты и белая футболка, у девочек черные лосины и черный гимнастический купальник, обувь черные балетки
3	Музыкальное сопровождение

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Конорова Е. В. Танец и ритмика. М: Музгиз, 2016.
2. Конорова Е.В. Методическое пособие по ритмике в I и II классах музыкальной школы. Выпуск 1. Издательство «Музыка». М., 2016.
3. Безуглая, Г.А. Музыкальный анализ в работе педагога-хореографа: Учебное пособие. Безуглая Г.А. / Г.А. Безуглая. - М.: Лань, Планета музыки, 2015.
4. Борисова, Вера Гимнастика. Основы хореографии / Вера Борисова. - М.: Бибком, 2017.
5. Бочкарёва Н. И. Ритмика и хореография: учебно-методический комплекс для хореографических отделений школ, гимназий, ДМШ, школ искусств.- Кемерово.- Кемеровск.гос. академия культуры и искусств, 2016.-
6. Буренина А.И. Ритмическая мозаика. СПб, 2000 4. Горшкова Е. В. От жеста к танцу. М.: Издательство «Гном и Д», 2016.
7. Играем с начала. Гимнастика, ритмика, танец. М., 2017 .
8. Конорова Е.В. Занятия по ритмике в III и IV классах музыкальной школы. Выпуск 2. Издательство «Музыка». М., 2017.

Техника безопасности на уроках ритмики.

1. Требования безопасности перед началом работы

- 1.1. К уроку ритмики допускаются ученики прошедшие инструктаж по технике безопасности, систематически проводимый преподавателем перед началом занятия.
- 1.2. Педагог должен подготовить помещение, где проводятся занятия: проветрить, проверить исправность оборудования и аппаратуры, проверить достаточность освещения.
- 1.3. Перед включением аппаратуры проверить исправность шнуров, электророзеток.
- 1.4. На урок ритмики ребенок должен надеть специальную форму (трико, купальник), Форма должна быть без жестких или мешающих элементов, не иметь широких карманов и выступающих накладных деталей, позволяющая свободно выполнять движения; внешний вид одежды должен быть чистым и опрятным.
- 1.5. В зале учащиеся должны заниматься в сменной обуви с мягкой плоской подошвой (балетки). Обувь должна хорошо держаться на ноге и позволять выполнять различные движения.
- 1.6. Учащиеся должны приходить в зал аккуратно причёсанными, с гладко убранными волосами.
- 1.7. Бережно относиться к оборудованию зала, поддерживать чистоту и порядок в раздевалках.
- 1.8. В случае опоздания или прихода раньше на урок, в анцевальный зал входить только с разрешения педагога.
- 1.9. В случае пропуска занятия заранее предупредить педагога и сообщить о причине.

2. Техника безопасности во время работы

- 2.1. Содержать помещение для занятий в чистоте, не допускать загромождения входов-выходов посторонними предметами.

- 2.2. Без разрешения педагога не включать аудиоаппаратуру.
- 2.3. Использовать электророзетки только по назначению.
- 2.4. О неисправностях аппаратуры сообщать педагогу.
- 2.5. Запрещается самостоятельно устранять неполадки.
- 2.6. Бережно и аккуратно обращаться с реквизитом и сценическими костюмами.
- 2.7. В случае недомогания или травмы ребенок должен обратиться к педагогу, затем к медицинскому работнику школы.
- 2.8. Перед началом занятия снимать с себя часы, цепочки, кольца, браслеты, большие сережки и другие жесткие и мешающие предметы
- 2.9. При проведении урока соблюдать правила поведения, дисциплину, вести себя так, чтобы в зале царила благоприятная и гармоничная атмосфера взаимного уважения. Соблюдать установленные режимы занятий и отдыха.
- 2.10. Учащиеся обязаны качественно выполнять разминочную часть урока и элементы движений, подготавливающие тело к не травмированному правильному исполнению движений.
- 2.12. Не выполнять без страховки и без разрешения преподавателя сложные элементы и движения.
- 2.13. Не стоять близко к станку, зеркалам и друг к другу при выполнении движений.
- 2.14. Сидеть во время занятий нельзя, только с разрешения преподавателя.
- 2.15. Когда преподаватель показывает или объясняет движение во время занятий, необходимо стоять, молча и внимательно слушать его.
- 2.16. Разговоры на занятиях должны быть сведены к минимуму
- 2.17. Танцор обязан соблюдать гигиену, должен ценить своё здоровье и здоровье окружающих, быть приверженцем здорового образа жизни.

Запрещается во время занятия:

- употреблять пищу и жевать жевательные резинки;
- отвлекаться и отвлекать других во время выполнения упражнения;
- перебегать от одного места занятий к другому без разрешения

преподавателя;

- трогать музыкальную аппаратуру без разрешения преподавателя;
- садиться и виснуть на балетных станках;
- запрещается подходить и играть на фортепиано во избежание травм крышкой;
- запрещается сидеть на подоконниках, самостоятельно открывать и закрывать окна;
- опираться, облокачиваться, ударять: зеркала, оконные стекла и другие травмоопасные предметы;
- запрещается кричать и громко разговаривать;
- после занятий в зале необходимо тщательно мыть руки с мылом. При появлении во время занятий боли в руках или ногах, покраснения кожи прекратите занятия и обратитесь за советом и помощью к врачу, медицинской сестре.

3. Требования безопасности при аварийных ситуациях

3.1. В случае возникновения аварийных ситуаций сообщить руководству, принять меры к эвакуации учащихся.

3.2. При прекращении электроэнергии сообщить педагогу, который должен отключить аппаратуру из сети (розетки) и всем покинуть помещение школы.

3.3. При затоплении помещения, при возникновении пожара сообщить педагогу, который должен отключить электроприборы из сети, покинуть помещение школы.

3.4. В случае возгорания аппаратуры отключить ее из электросети.

3.5. При получении травмы во время занятия, пострадавший или очевидец случившегося обязан немедленно сообщить об этом педагогу для принятия неотложных мер по оказанию первой помощи.

4. Требования безопасности по окончании работы.

4.1. Проветрить кабинет.

4.2. Выключить электроприборы.

4.3. Выключить электроосвещение, закрыть кабинет на ключ.

4.4. Обо всех недостатках, отмеченных во время работы, сообщить руководству.

В случае невыполнения или нарушения правил техники безопасности учащемуся делается замечание и с ним проводится повторный инструктаж. При злостном нарушении техники безопасности учащийся может быть отчислен из состава учащихся специализированного хореографического класса.

Диагностика

Входная диагностика

Цель: Определить уровень развития необходимых физических качеств.

Ход занятия: педагог проводит вводное учебно-практическое занятие с контрольно-зачётными элементами, которые органично вплетены в содержание и ход занятия, не являясь явными «раздражителями» для новичков. Детям необходимо выполнить предложенные элементы (нормативы), для того, чтобы педагог мог определить уровень начальной физической подготовки и наличие необходимых для танцора качеств.

Гибкость:

– складка: И.П. – сидя на полу, вытянуть ноги вперёд, руками скользить по ногам, будто намазывая масло на хлеб, полностью прижаться к ногам, удерживать 3 счёта;

– «Улитка» – наклон назад: И.П. – стоя на коленях, руки на поясе, сделать максимальный наклон назад;

– осанка;

– выворотность: выполнить «Бабочку», «Лягушку» (лёжа на животе) и встать в I позицию. Из трёх оценок выводится средний балл.

Прыжки (наличие толчка): И.П. – руки на поясе, стойка по 6-й позиции. Выполнить 10 прыжков с прямыми ногами. Оценивается лёгкость, чистота и высота исполнения.

Приседы: И.П. – руки на поясе, стойка по 6-й позиции. Выполнить 10 раз, вытягивая руки вперёд.

Музыкально-ритмическая координация (элементы игровой технологии): игра «Повтори за мной» – воспроизведение ритмического рисунка в хлопках под музыкальное сопровождение, методом включённого наблюдения оценивается правильность и чёткость исполнения:

- **высокий** – ребёнок воспроизводит ритмический рисунок без ошибок;
- **средний** – допускает 2-3 ошибки;

- **низкий** – неверно воспроизводит ритмический рисунок.

Шкала оценивания (для всех показателей):

- 1- 4 – низкий уровень;
- 5 -7 – средний уровень;
- 8 -10 – высокий уровень.

Контрольное занятие. (Промежуточная диагностика)

Музыкально-ритмическая координация (элементы игровой технологии): игра «**Ритмическое эхо**» – воспроизведение ритмического рисунка в хлопках под музыкальное сопровождение, методом включённого наблюдения оценивается правильность и чёткость исполнения:

- **высокий** – ребёнок воспроизводит ритмический рисунок без ошибок;
- **средний** – допускает 2-3 ошибки;
- **низкий** – неверно воспроизводит ритмический рисунок.

Игра «**Угадай мелодию**»: концертмейстер проигрывает несколько мелодий разного характера (на пианино или диске), дети поочередно должны ответить, какая детская песня прозвучала. За каждый правильный ответ ребёнок получает «фанты», общее количество которых, соответствует набранным баллам.

«Логоритмика» (по теме «Развитие координации движений»).

Цель: Выявить уровень развития координации детей на начальном этапе.
Задание: дети должны выполнить комплекс движений (проученный ранее) с одновременным проговариванием слов (элемент логоритмики). Оценивается соответствие ритма движений ритму стихов (в усложнённом варианте следует добавить музыкальное сопровождение):

- **высокий** – чёткое выполнение движений;
- **средний** – выполнение движений с ошибками;
- **низкий** – движение выполняется не ритмично.
-

Слова	Движения
Раз, два	два хлопка
Острова.	открыть руки в стороны (2-я позиция)
Три, четыре	два хлопка
мы приплыли.	выполнить круговые движения от себя
Пять, шесть	два хлопка
сходим здесь	руки опустить вниз с одновременным выполнением 2-х шагов на месте
Семь, восемь	два хлопка
сколько сосен?	руки поднять в открытую 3-ю позицию
Девять, десять	движения рук и головы
мы в пути...	руки поднять в открытую 3-ю позицию
Досчитай до десяти!	шаги в повороте на месте с хлопками над головой

Основы акробатики и партерной гимнастики: «Бабочка» (И.П. – сидя на полу, разведение согнутых в коленях ног до пола); поперечный шпагат (максимальное разведение прямых ног по одной линии – 180 градусов); продольный шпагат (правая и левая нога; кувырок вперёд, назад и в сторону; «Кольцо» (лёжа на полу, согнуть ноги и коснуться стопами головы); «Берёзка» – стойка на лопатках.

№	ФИ ребёнка	позиции ног	позиции рук	Продольный шпагат	Поперечный шпагат	Акробатическ ие элементы				Общий балл	Средний балл	Уровень
1												
2												

Итоговая диагностика

Музыкально-ритмическая координация: проверка знаний музыкальных жанров (полька, вальс, марш), прослушивание различных музыкальных отрывков, которые дети должны определить на слух и продемонстрировать своё умение двигаться в соответствии с музыкой.

Тест-практикум по теме «Музыкальные размеры»

Цель: Выявить уровень знания музыкальных жанров (марш, полька, вальс, плясовая) и музыкальных размеров (2/4, $\frac{3}{4}$, 4/4).

1. Проигрывается часть музыкального произведения.
2. Дети должны правильно двигаться в соответствии с музыкой.
3. Каждый ребёнок называет жанр и музыкальный размер конкретного отрывка.
4. По заданию педагога каждый воспитанник просчитывает музыкальный размер.

№	ФИ ребёнка	ЗАДАНИЕ Е №1	ЗАДАНИЕ Е №2	ЗАДАНИЕ Е №3	ОБЩИЙ БАЛЛ	СРЕДНИЙ БАЛЛ
1						
2						

Элементы народного танца: занятие проходит в форме контрольного или открытого занятия с приглашением родителей воспитанников.

Цель: Определить уровень освоения программного материала по народному танцу.

Контрольные задания:

1. Позиции ног (1, 2, 6).
2. Позиции рук (1, 2, положение рук на поясе).
3. Постановка корпуса и головы.
4. Основные элементы народного танца: Раскрывание и закрывание рук; поклоны; притопы и перетопы; простой (бытовой) шаг; «Переменный шаг».

ФИ ребёнка	Позиции ног	Позиции рук	Постановка корпуса и головы	Элементы на ро					Общ.	Сред.
				Работа рук	Поклоны	Притопы и	Простой шаг	Переменный шаг		

Концертная деятельность: исполнение показательных номеров на открытом занятии для родителей («Весенний концерт»)

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

на 2019-2020 учебный год

Продолжительность учебного года:

- начало учебного года с 01 сентября.
- начало учебного года по программе первого года обучения – не позднее 15 сентября,
- окончание учебного года – 31 августа.

Количество учебных недель – 36 недель.

Количество учебных дней – 273 дня.

Продолжительность каникул - образовательная деятельность по дополнительной общеразвивающей программе ведется в течение всего календарного года, включая каникулярное время.

Дата начала учебного периода – 1 сентября.

Дата окончания учебного периода – 31 мая.

Продолжительность учебной недели - 6 дней.

Праздничные дни (выходные дни- перенос праздничного дня)

- 1, 2, 3, 4, 5, 6 и 8 января - Новогодние каникулы;
- 7 января - Рождество Христово;
- 23 (24) февраля - День защитника Отечества;
- 8 марта (9)- Международный женский день;
- 1 мая - Праздник Весны и Труда;
- 9 мая (11)- День Победы;
- 12 июня - День России;
- 4 ноября - День народного единства.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Дата	Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Форма контроля
Модуль 1 «Азбука музыкально-ритмических движений» (Всего 48 часов)					
1		Инструктаж по технике безопасности, вводное занятие	2	Практическое занятие	Беседа
2		Значение музыки	2	Практическое занятие	Входящая диагностика
3		Понятие музыкального размера	2	Творческая мастерская	Беседа
4		Понятие о музыкальном вступлении	2	Творческая мастерская	Опрос
5		Динамические оттенки в музыке	2	Практическое занятие	Беседа
6		Части музыкального произведения, сильные и слабые доли	2	Практическое занятие	Беседа
7		Определение музыкального размера. Динамические оттенки	2	Творческая мастерская	Опрос
8		Творческое задание на изображение хлопками дождя	2	Практическое занятие	Выполнение двигательных заданий

9		Прослушивание музыкальных произведений, определение характера этой музыки	2	Творческая мастерская	Опрос
10		Прослушивание музыкальных произведений, определение характера этой музыки	2	Дистанционное занятие	Игра
11		Правила и логика перестроения из одного рисунка в другой	2	Практическое занятие	Выполнение двигательных заданий
12		Логика поворотов вправо и влево	2	Творческая мастерская	Выполнение двигательных заданий
13		Соотношение пространственных строений с музыкой	2	Практическое занятие	Опрос
14		Маршировка в темпе и ритме музыки	2	Творческая мастерская	Выполнение двигательных заданий
15		Повороты на месте, продвижения на углах	2	Практическое занятие	Выполнение двигательных заданий
16		Фигурная маршировка с перестроением из колонны в линию	2	Творческая мастерская	Игровое занятие
17		Фигурная маршировка с перестроением из одного круга в два	2	Практическое занятие	Выполнение двигательных заданий
18		Продвижение по кругу	2	Творческая мастерская	Выполнение двигательных заданий
19		Танцевальный шаг	2	Практическое занятие	Выполнение двигательных заданий

20		Танцевальный шаг в образах	2	Творческая мастерская	Игровое занятие
21		Устный разбор сильных и слабых долей в ритмическом рисунке	2	Практическое занятие	Выполнение двигательных заданий
22		Разучивание ритмического рисунка	2	Практическое занятие	Выполнение двигательных заданий
23		Отработка ритмического рисунка	2	Практическое занятие	Выполнение двигательных заданий
24		Отработка и показ ритмического рисунка	2	Итоговое занятие	Выполнение двигательных заданий
2 модуль «Танцевальная азбука» (Всего 48 часов)					
25		Инструктаж по технике безопасности	2	Практическое занятие	Опрос
26		Понятия осанка, пластика, грация	2	Творческая мастерская	Беседа
27		Подбор упражнений с использованием разного ритма и темпа музыки	2	Творческая мастерская	Творческое задание
28		Упражнения для рук и плечевого пояса	2	Практическое занятие	Выполнение двигательных заданий
29		Упражнения для шеи и туловища	2	Практическое занятие	Выполнение двигательных заданий

30		Упражнения для ног	2	Практическое занятие	Выполнение двигательных заданий
31		Комплекс упражнений для всего мышечного аппарата	2	Практическое занятие	Выполнение двигательных заданий
32		Упражнения на мышцы пресса, спины бег, прыжки	2	Практическое занятие	Выполнение двигательных заданий
33		Сбор всех упражнений в разогрев	2	Практическое занятие	Творческая задание
34		Классификация основных видов упражнений и движений	2	Дистанционное занятие	Тестирование
35		Изучение строения мышц тела	2	Практическое занятие	Беседа
36		Понятие гимнастических упражнений	2	Творческая мастерская	Творческое задание
37		Изучение элементов на растяжку мышц спины	2	Практическое занятие	Беседа
38		Изучение элементов на растяжку мышц стоп и голеностопов	2	Творческая мастерская	Творческое задание
39		Тренаж на разогрев мышц	2	Практическое занятие	Выполнение двигательных заданий

40		Тренаж на разогрев мышц	2	Творческая мастерская	Выполнение двигательных заданий
41		Изучение элементов на растяжку мышц спины: «Корзиночка», «Колечко»	2	Практическое занятие	Выполнение двигательных заданий
42		Изучение элементов на растяжку мышц спины: «Самолетики», «Березка».	2	Практическое занятие	Выполнение двигательных заданий
43		Изучение элементов на растяжку мышц спины: «Корзиночка», «Колечко», «Самолетики», «Березка».	2	Практическое занятие	Выполнение двигательных заданий
44		Устный разбор последовательности элементов, используемых в этюде. Практика. Показ этюда на открытом занятии.	2	Творческая мастерская	Творческое задание
45		Прослушивание музыки, выбранной для этюда	2	Практическое занятие	Выполнение двигательных заданий
46		Разучивание этюда	2	Практическое занятие	Выполнение двигательных заданий
47		Отработка этюда	2	Практическое занятие	Выполнение двигательных заданий
48		Отработка этюда и показ этюда с использованием гимнастических упражнений	2	Итоговое занятие	Выполнение двигательных заданий

3 Модуль «Ритмические фантазии» (Всего 48 часов)					
49		Инструктаж по технике безопасности	2	Практическое занятие	Опрос
50		Беседа о красоте танца и танцевальных движений.	2	Практическое занятие	Опрос
51		Объяснение понятия «танцевальный образ».	2	Творческая мастерская	Творческое задание
52		Беседа о взаимосвязи музыкального и танцевального образа.	2	Практическое занятие	Опрос
53		Движения рук («Путаница», «Догонялочки», «Жадина»). Игра «Зверушки-наострите ушки». 3..	2	Практическое занятие	Творческое задание
54		Игры на внимание «Учительница», «Сделай этак, сделай так», «Вправо-влево»	2	Практическое занятие	Творческое задание
55		Творческое задание: импровизация под заданные мелодии: веселую и грустную.	2	Практическое занятие	Творческое задание
56		Создать образы: кукла новая, кукла заболела; воробей весело перелетает с ветки на ветку, раненый воробей	2	Практическое занятие	Творческое задание
57		Игра «Жуки и бабочки». Темпы музыкальных произведений (быстрый,	2	Практическое занятие	Творческое задание

		медленный, умеренный). Игра «Зайцы и охотник».			
58		Творческое задание: изобразить черепаху, мышку. Исполнить движение «Пружинка» в соответствии с заданными различными темпами.	2	Практическое занятие	Творческое задание
59		Техника безопасности работы с предметами на занятии (мяч, платок, обруч).	2	Практическое занятие	Опрос
60		Техника безопасности работы с предметами на занятии (мяч, платок, обруч).	2	Практическое занятие	Опрос
61		Танцевально-ритмические движения с мячом.	2	Практическое занятие	Выполнение двигательных заданий
62		Танцевально-ритмические движения с мячом.	2	Практическое занятие	Выполнение двигательных заданий
63		Танцевально-ритмические движения с платком.	2	Практическое занятие	Выполнение двигательных заданий
64		Танцевально-ритмические движения с платком.	2	Практическое занятие	Выполнение двигательных заданий
65		Танцевально-ритмические движения с обручем.	2	Практическое занятие	Выполнение двигательных заданий
66		Танцевально-ритмические движения с обручем.	2	Практическое занятие	Выполнение двигательных заданий

67		Просмотр видео танцевально-ритмические движения с мячом.	2	Дистанционное занятие	Тестирование
68		Устный разбор последовательности элементов, используемых в этюде.	2	Практическое занятие	Выполнение двигательных заданий
69		Прослушивание музыки, выбранной для этюда	2	Практическое занятие	Выполнение двигательных заданий
70		Разучивание этюда	2	Практическое занятие	Выполнение двигательных заданий
71		Отработка этюдам	2	Практическое занятие	Выполнение двигательных заданий
72		Отработка этюда и показ танцевального этюда с предметом	2	Итоговое занятие	Выполнение двигательных заданий

