

Муниципальное казенное образовательное учреждение
дополнительного образования Дом детского творчества
пгт Кильмезь Кировской области

Рассмотрено на заседании
Методического совета МКОУ ДО
ДДТ пгт Кильмезь
Протокол от 30.08.2019 № 1

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МКОУ ДО ДДТ пгт
Кильмезь
Г.П. Рухляева
«2» сентября 2019 г.
Пр. № 11



Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
по ритмике
физкультурно-спортивной направленности

Срок реализации программы: 3 года
Возраст обучающихся: 6-15 лет

Автор-составитель:
педагог дополнительного образования
Шутова Надежда Георгиевна

Кильмезь, 2019

ВВЕДЕНИЕ

Нас окружает сложный, яркий и прекрасный мир. Иногда нам кажется, что мы, люди, управляем им, но это не так. Мы лишь часть этого мира. И для того чтобы жить в согласии, с окружающим нас мирозданием, надо научиться слышать и видеть красоту всего, что нас окружает, почувствовать себя хранителями этой красоты.

Искусство танца является одним из ранних проявлений творчества человека. Именно в танцах древний человек отражал своё отношение к окружающей его действительности. Разнообразными движениями и жестами человек передавал свои впечатления от окружающего мира, вкладывая в них своё настроение, своё душевное состояние. Возгласы, пение, пантомимная игра были взаимосвязаны с танцем. Сам же танец всегда был тесно связан с жизнью и бытом людей. Позже, под влиянием цивилизации, формальная сторона танца, его «рисунок» вышли на первый план, и он стал оцениваться, прежде всего, с этих позиций.

Однако, если мы хотим сформировать у ребёнка определённое мировоззрение, отношение к себе, как к частичке этого мира, то прежде всего, должны помнить, что танец – это выражение чувств и эмоций человека, посредством «пластических и ритмических движений тела» (толковый словарь Ожегова и Шведковой). Истинный танец не состоит из одних поз и па, танцующий должен прислушиваться к своему сердцу, передавать характер и тематику танца. А чтобы достичь этого, надо научиться пластике, подготовить себя физически. Любой, даже самый маленький ребёнок - прежде всего творческая личность. Дети по своей природе очень восприимчивы, эмоциональны и впечатлительны. Но им обязательно нужно как-то выразить свои переживания, чувства и мысли. Каждый ребёнок по-своему ищет пути самовыражения: многие дети рисуют и лепят, других привлекают музыкальные инструменты, третьи удивительно красиво и пластично двигаются. Вот тут главное – не заглушить эти склонности, а постараться ему помочь.

Чтобы красиво двигаться и танцевать, нужно сначала научиться владеть своим телом и знать его возможности. Каждое занятие в объединении «Ритмика» начинается с разминки, дети разогревают свои мышцы и готовятся к более сложным упражнениям и растяжкам. Также они учатся держать правильную осанку и следить за ней. В первый год обучения физическим упражнениям посвящается большая часть урока, но чтобы дети не уставали от однообразных повторений и им было интересно, обучение

проводится в игровой форме. В игре детям легче преодолеть трудности, освободиться от стереотипов, они учатся взаимодействовать друг с другом.

Занимаясь ритмикой, дети не только познают красоту и силу своего тела, развиваясь физически, появляется стремление к красоте и гармонии, развивается музыкальность, пластичность. Воспитанники учатся воспринимать окружающий мир, видеть его многообразие, сочувствовать и сопереживать тем, кто творит рядом.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа объединения «Ритмика служит для систематизации и обобщения методического материала для занятий детей ритмикой.

Подобное направление в наше время востребовано, т.к. современные дети мало двигаются, больше времени проводят у телевизора или компьютера. Два часа в неделю физкультуры в общеобразовательном учреждении - это очень мало. У большинства детей нарушена осанка, что ведёт к сутулости, сколиозу, это происходит из-за слабого мышечного тонуса и плохой физической подготовки. На занятиях в объединении «Ритмика», в первую очередь большое внимание уделяется физическому развитию, дети учатся познавать красоту и силу своего тела. Ритмические упражнения, с которых начинается каждое занятие, развивают у ребёнка чувство ритма, умение двигаться под музыку. Танцевальные движения помогают развить выразительность, пластичность, общую культуру движений, ребёнок начинает стремиться к красоте и гармонии.

Группы формируются по возрастным критериям: младшая группа с 7-9 лет, средняя с 10-11 лет, старшая с 12-14 лет. Объём часов в год составляет 72 часа по первому году обучения, 144 часа – по второму и третьему годам обучения.

Занятия проводятся в спортивном зале. В процессе занятий сочетается групповая и индивидуальная работа. Расписание строится из расчёта 4 часа в неделю. Образовательный процесс строится в соответствии с физическими, психологическими особенностями детей, что предполагает возможную необходимую коррекцию времени и режима занятий.

Программа содержит подробный перечень тем и вопросов, которые необходимо освоить детям за время обучения. Но программа, в зависимости от индивидуальной особенности детей, целых групп, может варьироваться и дополняться новыми темами, приёмами и методами.

ЦЕЛЬ программы: развить творческие способности детей, стремление к самосовершенствованию и духовному обогащению, осуществляя

нравственно-эстетическое воспитание детей средствами и возможностями физической культуры, посредством занятий ритмикой и танцами.

Для достижения этой цели служат следующие **задачи**:

Образовательные

- обучение технике танцевальных движений и основ хореографии;
- обучение основам знаний по анатомии, физиологии и гигиене, профилактике травматизма.

Развивающие

- развитие силы, выносливости, координации движений, гибкости, ловкости, грации и пластики, танцевальности и чувства ритма.
- формирование правильной осанки, красивой фигуры.
- развитие творческих способностей, трудолюбия, коллективизма и ответственности.

Воспитательные

- воспитание волевых качеств: целеустремлённости, настойчивости, формирование характера, утверждение активной жизненной позиции, стремления вести здоровый образ жизни;
- формирование нравственно-эстетических норм межличностных взаимоотношений, навыков поведения и работы в коллективе.

Программа предусматривает оптимальный и плавный переход с одного уровня на другой (от простого к сложному) чтобы обеспечить поступательный ход развития. В соответствии с общими задачами, каждая учебная группа решает свои специфические задачи.

Программа носит системный характер. Она включает в себя диагностику и анализ состояния здоровья и уровень способностей ребёнка, то есть является гибкой, отвечает индивидуальным и возрастным потребностям. Основные принципы построения программы: системность, постепенность и доступность.

В проведении занятий используются следующие **методы** обучения:

- Наглядный - в выполнении упражнений ориентация на образец, копирование предложенного образца.
- Словесный и наглядный - объяснение и показ упражнений.
- Словесный – объяснение, после которого следует самостоятельное выполнение упражнений.
- Практический – самостоятельное составление и выполнение упражнений и танцевальных движений.

В объединении занимаются дети, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий спортом.

Если обратить внимание на структуру, то она подразделена на 8 разделов. 4 из них - специальная физическая подготовка: в общую физическую подготовку входят 3 вида двигательной активности. Воспитание музыкальности и развитие чувства ритма выделено как раздел, потому что музыкальное сопровождение имеет большое значение – подбираются специальные музыкальные произведения, которые определяют темы и характер занятия. Музыка не должна утомлять монотонностью и однообразием, должна соответствовать возрасту и эстетическому воспитанию занимающихся.

Прогнозируемый результат: подготовить юношей и девушек, здоровых духовно и физически, творчески активных, способных самостоятельно составлять комплексы аэробики и небольшие танцевальные этюды.

Ожидаемый результат

К концу обучения дети:

- выразительно исполняют движения под музыку
- умеют самостоятельно отображать в движении основные средства музыкальной выразительности
- осваивают большой объём разнообразных композиций и отдельных видов движений
- импровизируют с использованием оригинальных и разнообразных движений
- точно и правильно исполняют движения в танцевальных композициях

ПЕРВЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

Цель первого года программы – адаптация детей к новым условиям, к учреждению и группе; знакомство с предметом «Ритмика».

Задачи:

- получение первичных знаний по хореографии;
- физическое развитие, развитие гибкости и ловкости;
- формирование правильной осанки;
- знакомство с анатомией человека.

К концу года дети должны свободно общаться в группе, осуществлять взаимоподдержку и взаимовыручку; знать I, II, III позы ног и рук, уметь использовать их в простейших танцевальных движениях; знать простейшие упражнения разминки и уметь их правильно выполнять. Выучить одну или две танцевальные композиции.

Учебно-тематический план первого года

№ п.п.	тема	Количество часов			Формы аттестации и контроля
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие Проведение инструктажа по технике безопасности	2	2		
2	Общая физическая подготовка: • Бег, прыжки, строевые упражнения	8	2	6	Открытое занятие
3	Специальная физическая подготовка • Развитие чувства ритма и музыкальности	10		10	Открытое занятие
	• Музыкально-ритмические упражнения	26		26	
	• Акробатика, растяжка	14	2	12	
	• Основы хореографии	12	4	8	
	• Танцевальные движения, постановка танцевальной композиции, отработка танца	50		50	
	• Музыкально-подвижные игры	12	2	10	
4	Подготовка к конкурсам, выступлениям (репетиционная деятельность)	10	-	10	Участие в концертах
Итого:		144	12	132	

ВТОРОЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

Цели второго программы – отработка умения детей работать парами и группой; закрепление знаний и навыков 1-го года обучения; освоение азбуки хореографии; сохранение и укрепление здоровья, развитие физических качеств и двигательных способностей.

В соответствии с целью изменяются **задачи:**

- воспитывать у детей взаимопонимания, чувства товарищества при работе в парах и группе;
- научить применять на практике знания по физической культуре и акробатике;
- развивать силу, выносливость, координацию движений, пластику и чувство ритма;
- формировать осанку и красивую фигуру;
- содействовать профилактике травматизма.

К концу второго года обучения дети должны:

- ощущать себя частицей единой группы, коллектива;
- знать все позиции рук и ног;
- знать простые движения экзерсиса у станка (плие, деми плие, батманы и т.д.)
- уметь составлять небольшие танцевальные композиции;
- принимать участие в выступлениях коллектива

Учебно–тематический план второго года обучения

№ п.п.	ТЕМА	Количество часов			Формы аттестации и контроля
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие Инструктаж по технике безопасности и мед. контроль	1	1		
2	Общая физическая подготовка: -бег, прыжки, скакалка, обруч	6		6	Открытое занятие
	-подвижные игры, конкурсы, эстафеты	15	2	13	
3	Специальная физическая подготовка: - развитие чувства ритма и музыкальности	5		5	Открытое занятие

	- аэробика	12		12	
	-акробатика	6		6	
	-стретчинг	12		12	
	-пластика и хореография	12		12	
	-постановка танцевальных этюдов, отработка танцевальных движений.	57		57	
4	Программа психо-эмоционального здоровья детей -тренинги, ролевые игры (индивидуальные, групповые)	10	2	8	наблюдение
5	Подготовка к конкурсам, выступлениям (репетиционная деятельность)	8		8	Участие в концертах
	ИТОГО	144	5	139	

ТРЕТИЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

Цель третьего года программы – развитие творческих и физических способностей членов объединения «Ритмика». В соответствии с поставленной целью решаются **задачи**:

- дальнейшее приобщение детей к физической культуре и здоровому образу жизни;
- воспитание волевых качеств: целеустремлённости, настойчивости;
- расширение объёма знаний и освоение техники движений;
- дальнейшее развитие грации и пластики;
- совершенствование навыков и умений хореографии;
- участие всех детей в праздниках, проводимых в группе, в объединении, в учреждении.

К концу 3 года дети должны:

- достаточно хорошо уметь общаться в коллективе;
- хорошо владеть своим телом, пластично и красиво двигаться, ощущать уверенность в себе;
- самостоятельно проводить разминку и хорошо знать комплекс аэробики и шейпинга;
- активно участвовать в проводимых мероприятиях;

- самостоятельно и коллективно составлять танцевальные композиции, чувствовать ритм и темп, музыку.
- уметь передавать свои знания другим.

Учебно-тематический план третьего года обучения

№ п.п.	ТЕМА	Количество часов			Формы аттестации и контроля
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие Техника безопасности и мед.контроль.	2	2		
2	Общая физическая подготовка: -бег, прыжки -силовые упражнения	4	1	3	Открытое занятие
3	Специальная физическая подготовка: -аэробика;	12	2	10	Открытое занятие
	-стретчинг;	16	2	14	
	-акробатика;	16	4	12	
	-пластика и хореография	12	4	8	
	- постановка танцевальных этюдов	16	4	12	
	-отработка танцевальных движений	48		48	
4	Программа психологического здоровья детей -тренинги, ролевые игры.	8	2	6	Наблюдение
5	Подготовка к конкурсам, выступлениям	10		10	Участие в концертах
	ИТОГО	144	21	123	

Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

1 магнитофон

- 2 аудиозаписи
- 3 спортивный станок
- 4 зеркала
- 5 коврики для занятия фитнесом
- 6 скакалки
- 7 обручи
- 8 мячи

Методическое обеспечение программы

- **особенности организации образовательного процесса** – очное;
 - **формы организации образовательного процесса:** индивидуальная, индивидуально-групповая и групповая;
 - **формы организации учебного занятия** - практическое занятие, наблюдение, открытое занятие, праздник, представление, тренинг, фестиваль;
 - **методы** - словесный, наглядный практический; объяснительно-иллюстративный, репродуктивный и метод воспитания (убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация и др.);
 - **приемы** – комментирование, инструктирование, корректирование;
- педагогические технологии** - технология индивидуализации обучения, технология группового обучения, технология коллективного взаимообучения, технология развивающего обучения, технология проблемного обучения, технология игровой деятельности;
- педагогические технологии** - технология коллективной творческой деятельности, здоровьесберегающая технология.

Методические рекомендации к организации занятий по программе

Значимым моментом при работе с детским объединением является воспитательная работа. Главным звеном этой работы является создание и укрепление коллектива. Этому способствуют общие занятия, подготовка и проведение праздников, концертов. Очень важны отношения детей в коллективе. Коллективная работа способствует не только всестороннему эстетическому развитию, но и формированию нравственных качеств ребят. Одна из задач педагога – создать комфортный микроклимат. Дружный коллектив не только помогает детям обогащать себя знаниями и умениями, но и чувствовать себя единым целым.

Большое значение придаётся на занятиях играм. В игре нередко возникают достаточно сложные ситуации, требующие от детей нравственных решений и действий. Выполнять правила игры обязаны все, и ребята чувствуют, что победа – победе рознь. В игре не допустимы оскорбления

друг друга, грубость, нечестность. Всегда ценят взаимопомощь, доброту, честность, поддержку, внимание и чуткость. Воспитательное значение игры трудно переоценить. Другая функция игры – физическое развитие, обучение и закрепление определённых умений и навыков.

В объединении существует традиция отмечать дни рождения и праздники. В начале и в конце учебного года проводится анкетирование детей, с целью выявления причин и мотивов, побуждающих их заниматься в объединении.

Оценочные материалы

Текущий контроль успеваемости обучающихся проводится в счет аудиторного времени, предусмотренного на учебный предмет. Промежуточная аттестация проводится в форме контрольных занятий, которые проводятся на завершающих полугодие учебных занятиях.

По окончании учебного года по программе дети сдают зачёт в виде концерта, в котором учащиеся должны показать свои навыки.

Оценка выступлений проходит в соответствии представленными ниже критериями:

Оценка

Критерии оценивания выступления

Высокий

Технически качественное исполнение, отвечающее всем требованиям на данном этапе обучения

Средний

Отметка отражает грамотное исполнение с небольшими недочетами (как в техническом плане, так и в художественном)

Низкий

Исполнение с большим количеством недочетов, а именно: недоученные движения, слабая техническая подготовка, отсутствие свободы в движениях.

Литература

1. Иваницкий А.В. Мальков В.В. Барабанова И.н., Ритмическая гимнастика. «Советский спорт», 1989
2. Барышникова Т. «Азбука хореографии», 1999
3. Бурмистова И. Силова К. «Школа танцев для юных», 2003
4. Родик М.А. Киселёва Т.Г. Стретчинг. Подвижность, гибкость, эластичность. «Советский спорт», 1991
5. Марк Ивене. «Популярная йога», 1999
6. Л. Робинсон Р. Томсон «Управление телом», 2003

7. Видеозаписи (аэробика, шейпинг)