ГЛАВНОЕ УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА КРАСНОЯРСКА

муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования «Центр дополнительного образования № 4»

Принята на заседании
методического совета
Протокол № ____
от «___» _____ 20___ г.

Утверждаю:
Директор МБОУ ДО ЦДО № 4
_____ Этцель О.Г.
Приказ № ___
от «___» _____ 20___ г.

Дополнительная общеобразовательная программа физкультурно-спортивной направленности «Движение»

Возраст обучающихся: 8-12 лет
Срок реализации: 1 год
Уровень освоения содержания образовательной программы: базовый

Автор-составитель:
педагог дополнительного образования
Петрова Дарья Владимировна

г. Красноярск, 2021 г.

Раздел № 1. «Комплекс основных характеристик программы»

1.1. Пояснительная записка

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Актуальность программы

В «век гиподинамии» ритмика является дополнительным резервом двигательной активности детей, источником здоровья, радости, повышения работоспособности, разрядки умственного и психического напряжения, а следовательно, одним из условий их успешной подготовки к учебной и трудовой деятельности.

Отличительные особенности программы

Программа сочетает тренировочные упражнения и танцевальные движения классического, , современного и эстрадного танцев, что способствует физическому развитию учащихся.

Содержание программы корректировано в зависимости от интересов детей, их познавательной активности и творческих возможностей, где состав учащихся разнороден по способностям и уровню подготовки.

Адресат программы

Программа для детей 8-12 лет.

Объем и срок освоения программы

1 год обучения, 144 часа.

Формы обучения и виды занятий

Два раза в неделю по два академических часа

Особенности организации образовательного процесса

Формируются одновозрастные и разновозрастные группы, для детей с ОВЗ и детей-инвалидов предусмотрены индивидуальные занятия. Занятия ритмикой являются незаменимыми средствами эстетического воспитания, художественного развития, способного глубоко воздействовать на духовный мир ребенка с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ). В воспитании детей ритмика и танец занимают особое место. Одна из основных целей – формирование разнообразных эмоций и чувств, являющихся важнейшим условием развития личности.

Состав групп – переменный.

Режим занятий

- общее количество часов в год – 144 часа;
- количество часов и занятий в неделю – 4 академических часа, 2 занятия;
- периодичность и продолжительность занятий – 2 раза в неделю по 2 академических часа.

1.2. Цель и задачи программы

Цель:- оздоровление детей через систему движений и правильного дыхания, что позволяет им не только постичь эстетику движения, но и поможет решению одной из важных проблем эстетического воспитания – приобщение к богатству танцевального и музыкального творчества.

Задачи:

- овладение навыками координации движений, развитие выворотности, гибкости, исправление природных недостатков (сутулости, развернутости стоп и т.д.);
- развитие исполнительских способностей учащихся;
- знакомство с элементами музыкальной грамоты через движения и ритмические рисунки, связки движений в различных танцах;
- самостоятельно видоизменять, группировать фигуры, составлять танец, выражая свои чувства, эмоции, понимание музыки.

1.3. Содержание программы

Учебный план

Общая группа:

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	**Введение**	**2**	**1**	**1**	опрос
2	**Азбука музыкального движения**	**82**	**14**	**68**	
3	Ориентировка в пространстве	6	1	5	практическое задание
4	Упражнения с предметами	6	1	5	практическое задание
5	Музыкально-ритмические движения	30	5	25	практическое задание
6	Музыкальные игры	10	2	8	практическое задание
7	Танцевальные упражнения	30	5	25	практическое задание
8	**Творческая деятельность**	**38**	**7**	**31**	
9	Игровые этюды	10	2	8	практическое задание
10	Музыкально - танцевальные игры	28	5	23	практическое задание
11	**Итоговые занятия (зачеты)**	**4**	**1**	**3**	зачет
12	**Работа над репертуаром**	**10**	**-**	**10**	отработка танцев
13	**Сценическая практика**	**8**	**-**	**8**	концерт

Группа с ОВЗ:

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	**Введение**	**2**	**1**	**1**	опрос
2	**Азбука музыкального движения**	**82**	**14**	**68**	
3	Ориентировка в пространстве	6	1	5	практическое задание
4	Упражнения с предметами	6	1	5	практическое задание
5	Музыкально-ритмические движения	30	5	25	практическое задание
6	Музыкальные игры	10	2	8	практическое задание
7	Танцевальные упражнения	30	5	25	практическое задание
8	**Творческая деятельность**	**38**	**7**	**31**	
9	Игровые этюды	10	2	8	практическое задание
10	Музыкально - танцевальные игры	28	5	23	практическое задание
11	**Повтор изученного материала**	**4**	**1**	**3**	Практическое задание
12	**Работа над репертуаром**	**10**	**-**	**10**	отработка танцев
13	**Сценическая практика**	**8**	**-**	**8**	концерт

Содержание учебного плана

1. РАЗДЕЛ. Введение.

Теория: Программа и режим занятий; правила поведения и техники безопасности. Мелодия и движение: темп – быстро, медленно, умеренность. Контрастность музыки: быстрая – медленная, веселая – грустная. Начало и конец фразы, характер музыки, динамика, темп.

Практика: Сюжетно-ролевая игра «Знакомство».

2.РАЗДЕЛ. Азбука музыкального движения

Тема 1. Ориентировка в пространстве.

Теория. Знакомство ребят с необходимостью предварительной разминки тела перед занятием.

Упражнения на ориентировку в пространстве. Исходные положения. Основные понятия построения: колонка; шеренга; цепочка; круг. Основные понятия перестроения: из колонны в цепочку; из шеренги в цепочку; из колонны в шеренгу.

Практика. Упражнения для мышц шеи, плеч, рук, корпуса, ног, стоп. Примеры упражнений: “деревянные и тряпичные куклы”; “твердые и мягкие руки”; “мельница”; - “маятник” - перенос корпуса с носков на пятки и обратно; “растягивание резинки” - упражнение для рук; - “пружинки” - приседание. Основные движения под музыку: разные виды шага (бодрый, высокий, хороводный, шаг на носочках, мягкий, пружинящий). Построение и перестроение на практике.

Тема 2. Упражнения с предметами

Теория. Упражнения с предметами.

Практика. Упражнения на равновесие. Практическое занятие-упражнение: руки опущены вниз; руки отведены в стороны; подбоченившись; хлопки в ладоши; взмахи платочком; использование предмета: платочек, веточка, лента, мяч и др.

Тема 3. Музыкально-ритмические движения

Теория. Музыкально-ритмические движения. Танцевально - ритмическая гимнастика. Теоретическое сопровождение ритмических движений в процессе их выполнения. Правила расположения рук в каждом положении. Игроритмика, игрогимнастика, игротанец.

Практика. Основные движения под музыку: виды бега (лёгкий, на носочках, энергичный, стремительный). Определение музыкального размера. Восприятие сильной и слабой доли на слух, выполнение акцента в движениях. Образные движения. Развитие «мышечного чувства»: расслабление и напряжение мышц корпуса, рук и ног. Контрастные темпы. Музыкально – пространственные композиции. Сужение и расширение круга. Выполнение ритмических движений: ходьба бодрая и спокойная с подниманием ног на всей стопе и полупальцах; шаг с носка; бег с отбрасыванием ног назад и подъемом наверх; сочетание бега с ритмичными хлопками; сочетание ходьбы с бегом; работа над образными движениями. Примеры: “Ходит балерина”, “Шагают спортсмены”, хороводный

сценический шаг; притопы (одинарные, двойные, тройной); выставление ноги на пятку и носок.

Фитбол-гимнастика, - игропластика, пальчиковая гимнастика/

Тема 4. Музыкальные игры.

Теория. Музыкальные игры. Объяснение правил. Музыкально-подвижные игры.

Практика. Практика: Игровое занятие: “Внимание! Музыка”; “Веселый поезд”; “В походе”; “Найти свое место”; “Кот и мыши”; “В стране чудес”. Музыкально-подвижные игры. Игры - путешествия.

Тема 5. Танцевальные упражнения

Теория. Элементы русской пляски. Ритм, ритмический рисунок.

Практика. Ритмические упражнения с музыкальным заданием: (построение в круг (хоровод, хороводные перестроения). Происхождение и особенности русского хоровода. Положение рук в русской пляске. Построения и перестроения, орнаментальные хороводы. Хороводные шаги: переменный, тройной шаг. Хороводные шаги: топающий (топотушки, перетопы), дробный шаг. Движение по линии танца, против хода, в колонне по диагонали, в шеренге взявшись за руки. Движение с ускорением, замедлением темпа. Хороводные шаги: приставной шаг, шаг с притопом. Перепляс. Танцевальные комбинации русских танцев.

3.РАЗДЕЛ. Творческая деятельность

Тема 1. Игровые этюды.

Теория. Организация творческой деятельности учащихся. Беседа на тему создания детьми несложного музыкального образа. Развитие через игру воображения, мышечной, зрительной, эмоциональной памяти.

Практика. В играх детям предоставляется возможность «побыть» животными, актёрами, хореографами, исследователями, наблюдая при этом, насколько больше становятся их творческие возможности, богаче фантазия. Примеры игр: “День и ночь”, “Лиса и куры”, “Повторяшки”. Темы для самостоятельной работы. Придумать интересный образ для игры “День и ночь”. Сочинить простые движения для игры “Повторяшки”.

Тема 2. Музыкально - танцевальные игры.

Теория. Музыкально - танцевальные игры.

Практика. Танцевальные импровизации. Сочинение танцевальных движений, комбинаций в процессе исполнения заданий на предложенную тему. Задания по развитию ритмо-пластики, упражнения танцевального тренинга, инсценирование стихотворений, песен, пословиц, сказок и т.д.; этюды для развития выразительности движений. Танцуем с героями любимых сказок.

4.РАЗДЕЛ. Итоговые занятия.

Анализ выполнения программы (промежуточная и итоговая аттестация). Проверка теоретических знаний в игровой форме. Творческое выполнение заданий.

1.4. Планируемые результаты

- развитие общей физической подготовки;
- иметь красивую и правильную осанку;
- технически правильно осуществлять танцевальные движения под музыку;
- исполнять танцы, построенные на движениях разных жанров, стилей;
- уверенно чувствовать себя на сцене.

Раздел № 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1. Календарный учебный график

Группа 1(вт.-чт.)

№ занятия с начала года	№ занятия с начала раздела	Тема	Дата занятия	По факту
1	**1**	**Введение**	4.09.18	
		Азбука музыкального движения		
2	**1**	Ориентировка в пространстве	6.09.18	
3	**2**	Ориентировка в пространстве	11.09.18	
4	**3**	Ориентировка в пространстве	13.09.18	
5	**1**	Упражнения с предметами	18.09.18	
6	**2**	Упражнения с предметами	20.09.18	
7	**3**	Упражнения с предметами	25.09.18	
8	**1**	Музыкально-ритмические движения	27.09.18	
9	**2**	Музыкально-ритмические движения	2.10.18	
10	**3**	Музыкально-ритмические движения	4.10.18	
11	**4**	Музыкально-ритмические движения	9.10.18	
12	**5**	Музыкально-ритмические движения	11.10.18	
13	**6**	Музыкально-ритмические движения	16.10.18	
14	**7**	Музыкально-ритмические движения	18.10.18	
15	**8**	Музыкально-ритмические движения	23.10.18	
16	**9**	Музыкально-ритмические движения	25.10.18	
17	**10**	Музыкально-ритмические движения	30.10.18	
18	**11**	Музыкально-ритмические движения	1.11.18	
19	**12**	Музыкально-ритмические движения	6.11.18	
20	**13**	Музыкально-ритмические движения	8.11.18	
21	**14**	Музыкально-ритмические движения	13.11.18	
22	**15**	Музыкально-ритмические движения	15.11.18	
23	**1**	Музыкальные игры	20.11.18	
24	**2**	Музыкальные игры	22.11.18	
25	**3**	Музыкальные игры	27.11.18	
26	**4**	Музыкальные игры	29.11.18	
27	**5**	Музыкальные игры	4.12.18	
28	**1**	Танцевальные упражнения	6.12.18	
29	**2**	Танцевальные упражнения	11.12.18	
30	**3**	Танцевальные упражнения	13.12.18	
31	**4**	Танцевальные упражнения	18.12.18	
32	**5**	Танцевальные упражнения	20.12.18	
33	**6**	Танцевальные упражнения	25.12.18	
34	**7**	Танцевальные упражнения	27.12.18	

35	**8**	Танцевальные упражнения	10.01.19	
36	**9**	Танцевальные упражнения	15.01.19	
37	**10**	Танцевальные упражнения	17.01.19	
38	**11**	Танцевальные упражнения	22.01.19	
39	**12**	Танцевальные упражнения	24.01.19	
40	**13**	Танцевальные упражнения	29.01.19	
41	**14**	Танцевальные упражнения	31.01.19	
42	**15**	Танцевальные упражнения	5.02.19	
		Творческая деятельность		
43	**1**	Игровые этюды	7.02.19	
44	**2**	Игровые этюды	12.02.19	
45	**3**	Игровые этюды	14.02.19	
46	**4**	Игровые этюды	19.02.19	
47	**5**	Игровые этюды	21.02.19	
48	**1**	Музыкально - танцевальные игры	26.02.19	
49	**2**	Музыкально - танцевальные игры	28.02.19	
50	**3**	Музыкально - танцевальные игры	5.03.19	
51	**4**	Музыкально - танцевальные игры	7.03.19	
52	**5**	Музыкально - танцевальные игры	12.03.19	
53	**6**	Музыкально - танцевальные игры	14.03.19	
54	**7**	Музыкально - танцевальные игры	19.03.19	
55	**8**	Музыкально - танцевальные игры	21.03.19	
56	**9**	Музыкально - танцевальные игры	26.03.19	
57	**10**	Музыкально - танцевальные игры	28.03.19	
58	**11**	Музыкально - танцевальные игры	2.04.19	
59	**12**	Музыкально - танцевальные игры	4.04.19	
60	**13**	Музыкально - танцевальные игры	9.04.19	
61	**14**	Музыкально - танцевальные игры	11.04.19	
		Итоговые занятия (зачеты)		
62	**1**	Зачет по теории	16.04.19	
63	**2**	Зачет по практике	18.04.19	
		Работа над репертуаром		
64	**1**	Работа над репертуаром	23.04.19	
65	**2**	Работа над репертуаром	25.04.19	
66	**3**	Работа над репертуаром	30.04.19	
67	**4**	Работа над репертуаром	**7**.05.19	
68	**5**	Работа над репертуаром		
		Сценическая практика	8.05.19	
69	**1**	Сценическая практика	16.05.19	
70	**2**	Сценическая практика	21.05.19	
71	**3**	Сценическая практика	23.05.19	
72	**4**	Сценическая практика	28.05.19	

Группа 2.(ср-чт)

№ занятия с начала года	№ занятия с начала раздела	Тема	Дата занятия	По факту
1		**Введение**	5.09.18	
		Азбука музыкального движения		
2	**1**	Ориентировка в пространстве	6.09.18	
3	**2**	Ориентировка в пространстве	12.09.18	
4	**3**	Ориентировка в пространстве	13.09.18	
5	**1**	Упражнения с предметами	19.09.18	
6	**2**	Упражнения с предметами	20.09.18	
7	**3**	Упражнения с предметами	26.09.18	
8	**1**	Музыкально-ритмические движения	27.09.18	
9	**2**	Музыкально-ритмические движения	3.10.18	
10	**3**	Музыкально-ритмические движения	4.10.18	
11	**4**	Музыкально-ритмические движения	10.10.18	
12	**5**	Музыкально-ритмические движения	11.10.18	
13	**6**	Музыкально-ритмические движения	17.10.18	
14	**7**	Музыкально-ритмические движения	18.10.18	
15	**8**	Музыкально-ритмические движения	24.10.18	
16	**9**	Музыкально-ритмические движения	25.10.18	
17	**10**	Музыкально-ритмические движения	31.10.18	
18	**11**	Музыкально-ритмические движения	1.11.18	
19	**12**	Музыкально-ритмические движения	7.11.18	
20	**13**	Музыкально-ритмические движения	8.11.18	
21	**14**	Музыкально-ритмические движения	14.11.18	
22	**15**	Музыкально-ритмические движения	15.11.18	
23	**1**	Музыкальные игры	21.11.18	
24	**2**	Музыкальные игры	22.11.18	
25	**3**	Музыкальные игры	28.11.18	
26	**4**	Музыкальные игры	29.11.18	
27	**5**	Музыкальные игры	5.12.18	
28	**1**	Танцевальные упражнения	6.12.18	
29	**2**	Танцевальные упражнения	12.12.18	
30	**3**	Танцевальные упражнения	13.12.18	
31	**4**	Танцевальные упражнения	19.12.18	
32	**5**	Танцевальные упражнения	20.12.18	
33	**6**	Танцевальные упражнения	26.12.18	
34	**7**	Танцевальные упражнения	27.12.18	
35	**8**	Танцевальные упражнения	9.01.19	
36	**9**	Танцевальные упражнения	10.01.19	
37	**10**	Танцевальные упражнения	16.01.19	
38	**11**	Танцевальные упражнения	17.01.19	

39	**12**	Танцевальные упражнения	23.01.19	
40	**13**	Танцевальные упражнения	24.01.19	
41	**14**	Танцевальные упражнения	30.01.19	
42	**15**	Танцевальные упражнения	31.01.19	
		Творческая деятельность		
43	**1**	Игровые этюды	6.02.19	
44	**2**	Игровые этюды	7.02.19	
45	**3**	Игровые этюды	13.02.19	
46	**4**	Игровые этюды	14.02.19	
47	**5**	Игровые этюды	20.02.19	
48	**1**	Музыкально - танцевальные игры	21.02.19	
49	**2**	Музыкально - танцевальные игры	27.02.19	
50	**3**	Музыкально - танцевальные игры	28.02.19	
51	**4**	Музыкально - танцевальные игры	6.03.19	
52	**5**	Музыкально - танцевальные игры	7.03.19	
53	**6**	Музыкально - танцевальные игры	13.03.19	
54	**7**	Музыкально - танцевальные игры	14.03.19	
55	**8**	Музыкально - танцевальные игры	20.03.19	
56	**9**	Музыкально - танцевальные игры	21.03.19	
57	**10**	Музыкально - танцевальные игры	27.03.19	
58	**11**	Музыкально - танцевальные игры	28.03.19	
59	**12**	Музыкально - танцевальные игры	3.04.19	
60	**13**	Музыкально - танцевальные игры	4.04.19	
61	**14**	Музыкально - танцевальные игры	10.04.19	
		Итоговые занятия (зачеты)		
62	**1**	Зачет по теории	11.04.19	
63	**2**	Зачет по практике	17.04.19	
		Работа над репертуаром		
64	**1**	Работа над репертуаром	18.04.19	
65	**2**	Работа над репертуаром	24.04.19	
66	**3**	Работа над репертуаром	25.04.19	
67	**4**	Работа над репертуаром	8.05.19	
68	**5**	Работа над репертуаром	15.05.19	
		Сценическая практика		
69	**1**	Сценическая практика	16.05.19	
70	**2**	Сценическая практика	22.05.19	
71	**3**	Сценическая практика	23.05.19	
72	**4**	Сценическая практика	29.05.19	

Дата начала учебного года: с 1 сентября 2018 г.

Дата окончания учебного года: 31 мая 2019 г.

Количество учебных недель: 37 недель (в первом полугодии – 17, во втором полугодии – 20).

Количество учебных дней: 72 дня.

Организация досуга обучающихся во время зимних каникул: с 1 января по 8 января 2019 г.

Организация летнего отдыха обучающихся: с 1 июня по 31 августа 2019г.

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

- Оборудованный зал (наличие зеркал, станков);
- гимнастические коврики;
- аудиоаппаратура;
- скакалки, мячи, обручи.

Информационное обеспечение:
Операционная система Microsoft Windows

Кадровое обеспечение: педагог дополнительного образования

2.3. Формы аттестации

Промежуточная аттестация обучающихся за I полугодие (мониторинг личностного развития ребенка): с 15 января по 31 января 2019 г.

Промежуточная аттестация обучающихся за II полугодие (мониторинг личностного развития ребенка): с 15 мая по 31 мая 2019 г.

Итоговая аттестация: с 28 мая по 31 мая 2019 г.

2.4. Оценочные материалы

Для контроля личного развития ребенка используются самостоятельно разработанные средства внутреннего и внешнего мониторинга. Внутренний мониторинг включает в себя тестирования (по теоретической базе), самостоятельные творческие задания, групповые задания зачетного характера. Внешний мониторинг представлен заданиями интерактивного характера, открытыми занятиями и показательными выступлениями коллектива.

2.5. Методические материалы

Особенности организации образовательного процесса
Методы обучения

- беседы по истории танцы;
- показ с объяснением;
- практический метод;
- коррекционные упражнения на осанку;
- тренировочные упражнения на середине зала;
- групповые репетиции.

Формы организации образовательного процесса

- лекция;
- беседа;
- демонстрация;
- практика;
- творческая работа.

Формы организации учебного занятия

- лекция;
- практическое занятие;
- открытое занятие;
- фестивали;
- конкурсы;
- концерты.

Педагогические технологии

- принцип постепенного и последовательного повышения нагрузок;
- систематичность;
- вариативность;
- наглядность;
- доступность;
- индивидуализация;
- закрепление навыков.

Алгоритм учебного занятия

- начальный этап;
- углубленное разучивание;
- закрепление и совершенствования.

2.6. Список литературы

Основная и дополнительная учебная литература:

1. Барышникова Т., Азбука хореографии, 2000 г.
2. Буренина А.И., Ритмическая мозаика. СПб,2000 г.
3. Горшкова Е. В., От жеста к танцу. М.: Издательство «Гном и Д», 2004г.
4. Конорова Е.В., Играем с начала. Гимнастика, ритмика, танец., 2007 г.
5. Колодницкий Г.А., Музыкальные игры, ритмические упражнения и танцы для детей. Учебно-методическое пособие для педагогов, 2000 г.
6. Пустовойтова М.Б., Ритмика для детей. Учебно-методическое пособие. М., Гуманитарный издательский центр «ВЛАДОС», 2008 г.

Информационная карта учебно-методического комплекса
дополнительной общеобразовательной программы
«Основы работы на компьютере»

Комплекты УМК	**Наименование материалов**	**Автор, составитель**	**Год разработки**
Учебная литература	Азбука хореографии	Барышникова Т.	2000
	Ритмическая мозаика. СПб	Буренина А.И.	2000
	От жеста к танцу. М.: Издательство «Гном и Д»	Горшкова Е. В.	2004
	Играем с начала. Гимнастика, ритмика, танец.	Конорова Е.В.	2007
	Музыкальные игры, ритмические упражнения и танцы для детей. Учебно-методическое пособие для педагогов.	Колодницкий Г.А.	2000
	Ритмика для детей. Учебно-методическое пособие. М., Гуманитарный издательский центр «ВЛАДОС»	Пустовойтова М.Б.	2008
Дидактически материалы	Творческие задания	Петрова Д.В.	2018
Программно-техническое обеспечение	Ноутбук -1 шт		
	Операционная система MicrosoftnWindows		
	аудиоаппаратура		