

**УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ, СПОРТА И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ОРЛА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТР ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА № 1 ГОРОДА ОРЛА»**

ПРИНЯТА

Педагогическим советом МБУ ДО «Центр
детского творчества № 1 города Орла»
(протокол № 1 от 24.08.2021)

УТВЕРЖДЕНА приказом

директора МБУ ДО
«Центр детского творчества № 1 города Орла»
от 01.09.2021 № 45

**Силкин
Владимир
Александрович**

Подписано цифровой подписью: Силкин Владимир Александрович
DN:
1.2.643.3.131.1.1=120C353735343030393137323038,
1.2.643.100.3=120B3030383636393136343736,
email=davidukcentr@mail.ru, c=RU, st=Орловская
область, l=г.Орел, o=МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
"ЦЕНТР ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА №1 ГОРОДА ОРЛА",
givenName=Владимир Александрович, sn=Силкин,
1.2.840.113549.1.9.2=1.2.643.3.61.1.1.6.502710.3.4.2.1,
sp=Силкин Владимир Александрович
Дата: 2021.11.18 14:51:13 +03'00'

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Ритмика и подвижные игры»**

Срок реализации: 1 год
Возраст учащихся: 7-10 лет

*Автор-составитель:
педагог дополнительного образования
Константинова Людмила Александровна*

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Мы все живём во времена бурно развивающихся высоких технологий, что приводит к недостатку двигательной активности ребёнка и отражается на состоянии здоровья подрастающего поколения. Чтобы физическое здоровье и внутренний мир ребёнка был богатым и глубоким, необходимы меры целостного развития личности, а это по настоящему возможно лишь тогда, когда “дух” и “тело” находятся в гармонии.

Ребенок имеет ограниченный запас двигательных навыков, с нарушенной осанкой, координацией. Одни скованы, неподвижны, медлительны, другие - разболтаны и суетливы. Часто дети плохо держатся: гнутся, поднимают плечи, неправильно ставят ноги при ходьбе (носки внутрь) и т.п. Необходимо создать условия для коррекции этих недостатков и обогащения запасов двигательных навыков детей, давая им специальные танцевально - ритмические и тренировочные упражнения.

Занятия ритмикой формируют правильную осанку, прививают основы этикета и грамотной манеры поведения в обществе, дают представление об актёрском мастерстве.

Направленность программы:

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Ритмика и подвижные игры» имеет **физкультурно-спортивную направленность**.

При разработке данной программы были использованы следующие нормативно–правовые документы:

- Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение правительства РФ от 4 сентября 2014г. №1726-р).
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно – эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи».
- Приказ Министерства просвещения России от 09.11. 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных (общеразвивающих) программ Департамента образования Орловской области БУООДПО «Институт развития образования».
- Устав МБ УДО «Центр детского творчества № 1 города Орла».

Игра дает прекрасную возможность переключить внимание, снять напряжение, сплотить коллектив детей. В игре проявляются те черты характера детей, которые трудно распознать во время исполнения упражнений и танцев. Поэтому каждый педагог должен иметь большое количество разнообразных, разноплановых игр, которые можно использовать в уроке в зависимости от ситуации. На занятиях ритмики игра может носить разный характер: на закрепление пройденного материала; на релаксацию - переключение внимания, состязательные игры, где проявляется ловкость, находчивость. Музыкальные игры пользуются у детей популярностью, вызывают веселое, бодрое настроение, ибо в них наряду с музыкально – двигательными заданиями присутствует элемент занимательности, а не редко и соревнования - кто, скорее, кто лучше, кто более ловкий, смелый, находчивый, кто более четко выполнит то или иное задание.

Программа «Ритмика и подвижные игры» предназначена для преподавания основ хореографического искусства и вовлечения детей в игровую деятельность. Она предусматривает систематическое и последовательное обучение. Это зависит от уровня общего и музыкального развития детей.

Данная программа сориентирована на работу с детьми, независимо от наличия у них специальных физических данных. Программа предполагает освоение азов ритмики, изучение танцевальных элементов, воспитание способности к танцевально-музыкальной импровизации, знакомит с правилами поведения в игре. Способствует развитию физической активности учащихся, помогает снять мышечное напряжение.

В программу ритмики и подвижных игр включены упражнения и движения, доступные детям 7 -10 летнего возраста, обеспечивающие формирование осанки учащихся, правильную постановку корпуса, ног, рук, головы, развивающие физические данные, координацию движений, тренирующие дыхание, воспитывающие эмоции, вырабатывающие навык ориентации в пространстве.

Актуальность данной программы как раз и состоит в том, что занятия ритмикой и подвижными играми в начальной школе способствует физическому развитию и укреплению детского организма, коррективке координации движений, формированию правильной осанки, обогащению духовного мира детей и развитию коммуникативных навыков, умению договариваться в игре.

Отличительной особенностью и новизной данной программы является то, что на каждом занятии осуществляется работа по нескольким разделам программы и предусмотрено развитие творческого воображения учащихся путём импровизации и выражения телодвижениями различных музыкальных образов, что помогает формированию эстетического вкуса и обогащению духовного мира детей. Однако в зависимости от целей и задач конкретного занятия, возможно, отводить на каждый раздел различное количество времени (по собственному усмотрению), имея в виду, что в начале и конце каждого занятия должны быть упражнения на снятие напряжения, расслабление, успокоение.

Занятия ритмикой и подвижными играми положительно влияют на умственное развитие детей: ведь каждое занятие нужно понять, осмыслить, вовремя включаться в деятельность, надо осмыслить соответствие выбранных движений характеру музыки, понять и запомнить условия игры. Эти занятия

создают благоприятные условия для развития творческого воображения школьников. Бесспорно, также их воздействие на формирование произвольного внимания, развитие памяти. Занятие ритмикой оказывают на детей организующее и дисциплинирующее влияние, помогают снять чрезмерную возбудимость и нервозность.

Занятия по ритмике и подвижным играм в целом повышают творческую активность и фантазию детей, побуждают их включаться в коллективную деятельность. Постепенно дети будут преодолевать скованность, у них возрастает осознание ответственности за свои действия перед товарищами, приобретают способность к сценическому действию под музыку и навык поведения в игре.

Адресат программы – младшие школьники в возрасте 7-10 лет. В этот период идёт интенсивное развитие и совершенствование опорно-двигательной и сердечно-сосудистой систем организма, развитие мелких мышц, развитие и дифференцировка различных отделов центральной нервной системы. Возрастные особенности детей уже позволяют осваивать сложные по координации движения, понимать сложные перестроения, чувствовать партнёра и взаимодействовать друг с другом, при этом контролировать качество исполнения движения. Психологические особенности позволяют самостоятельно придумывать новые образы, интерпретировать знакомые образы, передавать их взаимодействие. Дети способны к самостоятельному сочинению небольших танцевальных движений. Важнейшее новообразование в развитии личности в этом возрасте становится осознание мотива «я должен», «я смогу», которое начинает постепенно преобладать над мотивом «я хочу».

Особенности возрастной группы детей

Программа рассчитана для всех детей 7-10 летнего возраста без специального отбора. Срок реализации программы – 1 год. Наполняемость групп – не менее 10-12 человек. Занятия проходят 2 раза в неделю по 45 минут. Общее количество часов в год – 144 ч.

Форма обучения – очная.

Цель: содействие гармоничному развитию личности учащихся средствами ритмики и подвижных игр.

Задачи:

- формировать необходимые двигательные навыки, развивать музыкальный слух и чувство ритма;
- способствовать всестороннему развитию и раскрытию творческого потенциала;
- способствовать развитию эстетического чувства и художественного вкуса;
- способствовать развитию коммуникативных навыков;
- привить основы здорового образа жизни.

Организация образовательного процесса.

Занятия проводятся в форме аудиторных и внеаудиторных активных (подвижных) занятий (теоретические и практические) по всем разделам программы. Выбор *формы организации* образовательного процесса зависит от решения поставленных задач, это могут быть: групповые, индивидуально-групповые.

Формы проведения занятий.

Основная форма образовательной работы с детьми: музыкально-тренировочные занятия, в игровой форме в ходе которых осуществляется систематическое, целенаправленное и всестороннее воспитание и формирование музыкальных и танцевальных способностей каждого ребенка. Занятия включают чередование различных видов деятельности: музыкально - ритмические упражнения, игровые моменты, слушание музыки, тренировочные упражнения, танцевальные элементы и движения, творческие задания, самоанализ и самооценка.

Организация игровых ситуаций помогает усвоению программного содержания, приобретению опыта взаимодействия, принятию решений.

Беседы, проводимые на занятиях, соответствуют возрасту и степени развития детей. На начальном этапе беседы краткие. С детьми проводятся беседы-диалоги, обсуждения, которые помогают развитию способности логически мыслить.

Учебно-тематический план

Каждая тема состоит из теоретической и практической части. Теоретическая часть включает в себя объяснение педагогом необходимых теоретических понятий, показ изучаемых элементов танца, объяснение принципа движения, беседу с учащимися, просмотр видеоматериалов.

Календарный учебный график

Начало и окончание учебного года	Количество о учебных недель	Количество часов в год, продолжительность, периодичность занятий	Сроки промежуточной аттестации	Объем и срок освоения программы
Сентябрь-май	36	144 часов в год, продолжительность занятия 45 мин., 4 часа в неделю	Декабрь, май	144 часа

Общее количество учебных часов, запланированных на весь учебный год – 144 часа.

Учебно-тематический план обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практик а	
	Упражнения на ориентировку в пространстве	42	4	38	Открытое занятие
1	Вводное занятие. Беседа о технике безопасности на занятии, при выполнении упражнений, разучивании танцев. Поклон, разминка на середине.	2	1	1	Викторина
2	Разминка на середине. Простейшие музыкальные понятия: темп, ритм, муз, размер, характер музыки. Игры на импровизацию	16	2	14	Показ
3	Постановка корпуса.	12		12	Зачётное занятие
4	Общеразвивающие упражнения.	12	1	11	Зачётное занятие
	Ритмико-гимнастические упражнения. Партерная гимнастика	46	2	44	Итоговое занятие
5	Движения на развитие координации. Бег и подскоки, шаг-галоп с правой и левой ноги, перекрёстные движения руками	8		8	Просмотр
6	Знакомство с основными элементами народного танца.	10	1	9	Просмотр.
7	Партерная гимнастика.	10	1	9	Просмотр.
8	Выполнение элементов современного танца.	8		8	Танцевальный этюд.
9	Ритмико-гимнастические упражнения	5		5	Просмотр.
10	Упражнения на развитие гибкости	5		5	Просмотр.
11	Подвижные игры. Игры под музыку.	24		24	Игровая программа
12	Постановка танцевальной композиции.	30		30	Выступление на праздниках.
13	Итоговое занятие	2		2	Открытое занятие
	Итого:	144	6	138	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Упражнения на ориентировку в пространстве

1. **Вводное занятие.** Беседа о технике безопасности на занятии, при выполнении упражнений, разучивании танцев. Поклон, разминка на середине.

2. **Разминка на середине.** Простейшие музыкальные понятия: темп, ритм, муз, размер, характер музыки. Игры на импровизацию.

3. **Постановка корпуса.**

Выполнять упражнения в медленном и быстром темпе:

- «кошечка»;
- «коробочка»;
- «мостик»;

- «берёзка»;
- «берёзка» с касанием стопой пола и сгибанием ног;
- «лодочка» лёжа на животе, руки и ноги вытянуты, одновременное поднятие рук и ног над полом. Упражнение для укрепления мышц спины.
- «колечко» – лёжа на животе взяться руками за щиколотки и поочередно поднимать и опускать корпус;
- растяжка правой и левой ноги лёжа на спине;
- «шпагаты».

4. Общеразвивающие упражнения:

- вытягивание и сокращение стопы. Это упражнение на растягивание ахилловых сухожилий, подколенных мышц и связок, укрепляет все группы мышц ног, приучают к ощущению вытянутости ноги, в том числе пальцев и всей стопы;
- наклоны корпуса вперёд: и.п. сидя на полу, руки за спиной упираются в пол, ноги вместе;
- «лягушка»: и.п. сидя на полу, ноги согнуть в коленях и развести в сторону, при этом стопы соединены подошвенной частью;
- наклоны вправо, влево и вперед: и.п. сидя на полу, развести ноги широко в сторону;
- махи правой и левой ногой: и.п. лёжа на полу, ноги вместе, руки вдоль корпуса;
- медленное поднятие и опускание ног на 90 градусов;
- «велосипед» – поочередное сгибание и разгибание ног.

Ритмико-гимнастические упражнения. Партерная гимнастика.

5. Движения на развитие координации. Бег и подскоки, шаг-галоп с правой и левой ноги, перекрёстные движения руками.

Общеразвивающие упражнения. Наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами («паровозики»). Движения рук в разных направлениях. Наклоны и повороты туловища вправо, влево. Приседания, сгибание и разгибание ноги в подъеме, отведение стопы наружу и приведение ее внутрь, круговые движения стопой, выставление ноги на носок вперед и в стороны, вставание на полупальцы. Упражнения на формирование осанки.

Упражнения на координацию движений. Перекрестное поднятие и опускание рук (правая рука вверх, левая вниз). Одновременные движения правой руки вверх, левой – в сторону; правой руки – вперед, левой – вверх. Выставление левой ноги вперед, правой руки – перед собой; правой ноги – в сторону, левой руки – в сторону и т. д. Изучение позиций рук: смена позиций рук отдельно каждой и обеими одновременно; провожать движение руки головой, взглядом. Отстукивание, прохлопывание, протопывание простых ритмических рисунков.

Упражнения на расслабление мышц. Свободное падение рук с исходного положения в стороны или перед собой. Раскачивание рук поочередно и вместе вперед, назад, вправо, влево в положении стоя и наклонившись вперед. Встряхивание кистью. Выбрасывание то левой, то правой ноги вперед.

6. Знакомство с основными элементами народного танца.

- **Традиционный ход русского сценического танца** (Русский ход в народном танце окончательно теряет признаки балетного шага. Это уже обыкновенный бытовой шаг на всей стопе, волочащейся по земле. На подобного рода шаге обычно построен весь танец хороводного характера. Выполнение шагов и несложного рисунка.

7. Партерная гимнастика.

Правила исполнения движений, правила техники безопасности при выполнении движений. Практика: «лодочка» - одновременный подъём корпуса и вытянутых ног с– удержанием из положения «лёжа на животе с вытянутыми ногами» (8 раз); бросок вытянутых ног назад с опусканием корпуса из положения– «упор на руках, лёжа на животе», и возвращение в исходное положение с руками, вытянутыми вверх (8 раз); «корзиночка» с переходом и удержанием положения «лодочка» - из– положения «лёжа на животе с руками, держащими стопы» (2-4 раза); поднимание и удержание корпуса – из положения «лёжа на животе,– ноги вытянуты, стопы в I позиции, руки вытянуты вперёд», с помощью партнёра, который держит стопы (8 раз).

8. Выполнение элементов современного танца.

Основные элементы современного танца. Знакомство с элементами современного танца их изучение, их изучение и комбинирование. - простейшие массовые танцы (народные, балльные, современные). Музыкально-ритмическая полька «Добрый жук», полька на музыку Рахманинова «Цветные горошинки», русский танец «Полюшка-Параня».

9. Ритмико-гимнастические упражнения.

Постановка флэш-моба «Танцуй со мной», танцевальная композиция «Капитаны», Русский хоровод, танцевальная композиция «Праздник».

10. Упражнения на развитие гибкости.

11. Подвижные игры. Игры под музыку.

Выполнение ритмичных движений в соответствии с различным характером музыки, динамикой (громко, тихо). Изменение направления и формы ходьбы, бега, подскоков, танцевальных движений в соответствии с изменениями в музыке (легкий, танцевальный бег сменяется стремительным, спортивным; легкое, игривое подпрыгивание – тяжелым, комичным и т. д). Выполнение имитационных упражнений и игр, построенных на конкретных подражательных образах, хорошо знакомых детям (повадки зверей, птиц, движение транспорта, деятельность человека), в соответствии с определенным эмоциональным и динамическим характером музыки. Передача притопами, хлопками и другими движениями резких акцентов в музыке.

12. Постановка танцевальной композиции.

Знакомство с танцевальными движениями. Бодрый, спокойный, топающий шаг. Бег легкий, на полупальцах. Подпрыгивание на двух ногах. Прямой галоп. Маховые движения рук. Движения парами: бег, ходьба, кружение на месте. Хороводы в кругу, пляски с притопами, кружением, хлопками.

13. Итоговое занятие.

Подведение итогов за учебный год. Итоговый просмотр.

Прогнозируемые результаты

К концу обучения по программе дети должны знать:

- простейшие музыкальные понятия: что такое темп, ритм, характер музыки, муз. размер;
- соблюдать правильную постановку корпуса, рук, ног, головы, основные позиции рук и ног;
- выполнять упражнения на координацию, уметь перестраиваться из одной линии в две, четыре, в круг, полукруг, диагональ;
- простейшие шаги, прыжки, бег, подскоки, шаг-галоп, выпады;
- основные шаги русского танца: шаг с носка, переменный шаг, шаг - притоп, шаг-каблук, приставной шаг;
- движения парами: бег, ходьба, кружение на месте. Хороводы в кругу, пляски с притопами, кружением, хлопками;
- простейшие массовые танцы (народные, бальные, современные). Музыкально-ритмическая полька «Добрый жук», полька на музыку Рахманинова «Цветные горошинки», русский танец «Полюшка-Параня», флэш-моб «Танцуй со мной», танцевальная композиция «Капитаны», Русский хоровод, танцевальная композиция «Праздник»;
- музыкальные игры: «Ручеёк», «Путешествие по островам» «Танцующая шляпа»; подвижные: «Заря-заряница», Скамеечка», «Тетёра», «Скамеечка», «Хитрая лиса», «Жмурки»;
- выполнение имитационных упражнений и игр, построенных на конкретных подражательных образах, хорошо знакомых детям (повадки зверей, птиц, движение транспорта, деятельность человека).

Учащиеся должны уметь:

- готовиться к занятиям, строиться в колонну по одному, находить свое место в строю;
- приветствовать учителя, занимать правильное исходное положение (стоять прямо, не опускать голову, без лишнего напряжения в коленях и плечах, не сутулиться), равняться в шеренге, в колонне;
- ходить свободным естественным шагом, двигаться по залу в разных направлениях, не мешая друг другу;
- ходить и бегать по кругу с сохранением правильных дистанций, не сужая круг и не сходя с его линии;
- ритмично выполнять несложные движения руками и ногами;
- соотносить темп движений с темпом музыкального произведения;
- выполнять игровые и плясовые движения;
- выполнять задания после показа и по словесной инструкции учителя; начинать и заканчивать движения в соответствии со звучанием музыки.
- Уметь создать заданный образ в танцевальных движениях.
- самостоятельно объяснить и провести игру.

Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

- кабинет для занятий, отвечающий требованиям Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно - эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»;

- музыкальное оснащение;
- коврики для занятий партерной гимнастикой;
- реквизит необходимый в игре.

Информационное обеспечение:

- для успешного усвоения материала программы используются видео-, фото- интернет источники;

Кадровое обеспечение:

Программу творческого объединения «Ритмика и подвижные игры» реализует педагог, соответствующий профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», утвержденному Приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 5 мая 2018 г. № 298н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

Основные требования к умениям учащихся

Личностные результаты

Сформированность внутренней позиции учащегося, которая находит отражение в эмоционально-положительном отношении учащихся к образовательному учреждению через интерес к ритмико-танцевальным упражнениям. Наличие эмоционально-ценностного отношения к искусству, физическим упражнениям. Развитие эстетического вкуса, культуры поведения, общения, художественно-творческой и танцевальной способности.

Метапредметные результаты:

- регулятивные

- способность обучающегося понимать и принимать учебную цель и задачи;
- в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;
- накопление представлений о ритме, синхронном движении;

- познавательные

Учащиеся должны уметь:

- готовиться к занятиям, строиться в колонну по одному, находить свое место в строю; приветствовать учителя, занимать правильное исходное положение (стоять прямо, не опускать голову, без лишнего напряжения в коленях и плечах, не сутулиться), равняться в шеренге, в колонне;

- ходить свободным естественным шагом, двигаться по залу в разных направлениях, не мешая друг другу;

- ходить и бегать по кругу с сохранением правильных дистанций, не сужая круг и не сходя с его линии;

- ритмично выполнять несложные движения руками и ногами;

- соотносить темп движений с темпом музыкального произведения;
- выполнять игровые и плясовые движения;
- выполнять задания после показа и по словесной инструкции учителя;
- начинать и заканчивать движения в соответствии со звучанием музыки.
- **коммуникативные:**
- умение координировать свои усилия с усилиями других;
- задавать вопросы, работать в парах, коллективе, не создавая проблемных ситуаций.

Формы аттестации

Программа предусматривает аттестацию обучающихся, которая направлена на выявление исходного, текущего, промежуточного и итогового уровня теоретических знаний, развития практических умений и навыков, сформированных компетенций и их соответствия прогнозируемым результатам дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ.

1. Входная диагностика проводится педагогом в октябре, с целью выявления первоначального (стартового) уровня подготовленности детей. На этом этапе используются методы – индивидуальная беседа, наблюдение, тестирование.

2. Промежуточная аттестация (оперативный контроль) проводится с целью отслеживания динамического развития каждого обучающегося, коррекции образовательного процесса.

Промежуточная аттестация – 15-30 декабря.

3. Итоговая аттестация проходит 15-30 мая по окончании полного курса обучения.

Формы контроля и анализа освоения программы выбираются в зависимости от уровня подготовки обучающегося, с учетом его возраста и года обучения. Проводятся в виде конкурсов, викторин, отчетных занятий.

Оценочные материалы

Виды контроля и аттестации

Входной контроль: первая неделя реализации программы.

Текущий контроль: в течение учебного года в соответствии с темами учебного плана.

Промежуточная аттестация – в декабре.

Итоговая аттестация (май) – в конце курса обучения.

Формы контроля и аттестации

Входной контроль: собеседование, выполнение упражнений.

Вопросы и критерии оценки выполнения учащимися упражнений.

Текущий контроль: беседа, наблюдение, выполнение экзерсисов, показ упражнений.

Эффективность занятий определяется диагностикой по следующим критериям: музыкальные способности, гибкость и пластичность, координация, ловкость движения.

Формы организации деятельности детей на занятии:

- коллективная, в которой учащиеся рассматриваются как целостный коллектив, имеющий своих лидеров (при самостоятельной постановке хореографических композиций);
- групповая, в которой обучение проводится с группой детей (три и более), имеющих общее задание и взаимодействующих между собой;
- парная, предполагающая общение с двумя учащимися при постановке дуэтных танцев;
- индивидуальная, используемая для работы с учащимся по усвоению сложного материала и подготовки к сольному номеру.

Формы проведения учебных занятий:

- мастер-класс;
- практическое занятие;
- игра;
- концерт.

Методические материалы

Методы и приемы обучения.

В организации образовательного процесса применяются следующие методы: словесные (объяснения, беседы), наглядные (дидактические и методические материалы, демонстрация хореографических элементов педагогом и др.), практические (выполнение тренировочных упражнений, комбинаций, этюдов, танцев).

Метод использования слова - универсальный метод обучения. С его помощью решаются различные задачи: раскрывается содержание музыкальных произведений, объясняются элементарные основы музыкальной грамоты, описывается техника движений в связи с музыкой и другое. Это определяет разнообразие методических приёмов использования слова в обучении: рассказ; беседа; обсуждение; объяснение; словесное сопровождение движений под музыку и т.д.

Методы наглядного восприятия способствуют более быстрому, глубокому и прочному усвоению учащимися программы курса обучения, повышения интереса к изучаемым упражнениям. К этим методам можно отнести: показ упражнений, видеозаписей, прослушивание ритма и темпа движений, музыки, которая помогает закреплять мышечное чувство и запоминать движения в связи со звучанием музыкальных отрывков. Всё это способствует воспитанию музыкальной памяти, формированию двигательного навыка, закрепляет привычку двигаться ритмично.

Практические методы основаны на активной деятельности самих учащихся. Это *метод целостного освоения* упражнений, метод обучения *ступенчатый и игровой*.

Метод целостного освоения упражнений и движений объясняется относительной доступностью упражнений.

Ступенчатый метод широко используется для освоения самых разных упражнений и танцевальных движений. Практически каждое упражнение можно приостановить для уточнения двигательного движения, улучшение

выразительности движения и т.п. Этот метод может также применяться при изучении сложных движений.

Игровой метод используется при проведении музыкально — ритмических игр. Этот метод основан на элементах соперничества учащихся между собой и повышении ответственности каждого за достижение определённого результата. Такие условия повышают эмоциональность обучения.

Названные методы обучения на практике могут быть дополнены различными приёмами педагогического воздействия на учащихся. Однако необходимо отметить, что выразительность исполнения результат не механического “натаскивания”, а систематической работы, когда педагог от более простых заданий, связанных с передачей характера музыки в ритмических упражнениях и музыкальных играх, постепенно переходит к более сложным, связанным с передачей стиля, манеры, характера в народных и современных танцах.

Принципы обучения.

Процесс обучения по программе «Ритмика и подвижные игры» в основном построен на реализации *дидактических принципов*.

Принципы сознательности и активности предусматривает сознательность в отношении занятий, формирование интереса в овладении танцевальными движениями и осмысленного отношения к ним, воспитание способности к самооценке своих действий и к соответствующему их анализу.

Принцип наглядности помогает создать представление о темпе, ритме, амплитуде движений; повышает интерес к более глубокому и прочному усвоению танцевальных движений.

Принцип доступности требует постановки перед учащимися задач, соответствующих их силам, постепенного повышения трудности осваиваемого учебного материала по дидактическому правилу: от известного к неизвестному, от легкого к трудному, от простого к сложному.

Принцип систематичности предусматривает непрерывность процесса формирования танцевальных навыков, чередование работы и отдыха для поддержания работоспособности и активности учащихся, определенную последовательность решения танцевально-творческих заданий.

Принцип гуманности в воспитательной работе выражает безусловную веру в доброе начало, заложенное в природе каждого ребенка, отсутствие давления на волю ребенка; глубокое знание и понимание физических, эмоциональных и интеллектуальных потребностей детей; создание условий для максимального раскрытия индивидуальности каждого ребенка, его самореализации и самоутверждения.

Методические рекомендации

1. Основная установка работы с обучающимися - не стремиться к высоким исполнительским достижениям, как самоцели, а использовать навыки, умения, полученные на занятиях по ритмике и танцу для раскрытия и развития индивидуальности каждого ребенка в атмосфере доброжелательности, любви и уважения к своим воспитанникам и профессиональному делу.

2. Основными методами в работе с младшими школьниками являются показ и словесно-образное объяснение, базирующееся на взаимодействии и органическом слиянии музыки и движения.

Обязательная одежда и обувь для занятия:

Для девочек:

Балетки , лосины, футболка. Волосы должны быть собраны в пучок.

Для мальчиков:

Футболка белого цвета, шорты темного цвета, балетки белого или черного цвета.

Список литературы

Нормативно-правовые документы

- Федеральный Закон № 273-ФЗ от 29.12.2012 г. «Об образовании Российской Федерации» (далее – Закон № 273-ФЗ);
- Концепция развития дополнительного образования детей, утверждённая Распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р.;
- Конвенция ООН о правах ребенка;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2019 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (письмо Минобрнауки России, департамент государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи от 18.11.2015 года № 09-3242) (далее – приказ Министерства просвещения РФ № 196);
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.43648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 5 мая 2018 № 298н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Письмо Минпросвещения России от 09.10.2020 № ГД-1730/03 «О рекомендациях по корректировке образовательных программ» (вместе с «Рекомендациями об организации в организациях, реализующих образовательные программы начального общего, основного общего, среднего общего образования, корректировки указанных программ в условиях распространения новой коронавирусной инфекции»);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года утверждённая Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р;
- Департамент образования Орловской области Бюджетное учреждение Орловской области дополнительного профессионального образования «Институт развития образования» Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных (общеразвивающих) программ (включая разноуровневые программы) 2019 год;
- Устав МБУ ДО «Центр детского творчества № 1 города Орла».

- Приказ Минобрнауки России № 1008 от 29.08.2013 г. « Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности, дополнительным общеобразовательным программам».

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ПЕДАГОГА

1. Барышникова Т. «Азбука хореографии» (-М.: Айрис Пресс, 1999)
2. Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. «Игры, которые лечат». (-М.: ТЦ Сфера, 2009)
3. Ваганова А. Я. «Основы классического танца» (-С.-П., 2000)
4. Васильева Т. К. «Секрет танца» (-С.-П.: Диамант, 1997)
5. Воронина И. «Историко-бытовой танец» (-М.: Искусство, 1980)
6. Дереклеева Н.И. «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы». (М.: ВАКО, 2007)
7. Добовчук С.В. «Ритмическая гимнастика: учебное пособие». (- М.: МГИУ, 2008)
8. «Игровые и рифмованные формы физических упражнений». Автор-составитель С.А. Авилова, Т.В.
9. Климов А. «Основы русского народного танца» (-М.: Искусство, 1981)
10. Ковалько В.И. «Школа физкультминуток: 1-4 классы». (-М.: ВАКО, 2009)
11. Петрусинский В.В. «Обучение, тренинг, досуг» (М.: Новая школа, 1998)
12. Ротерс Т.Т. «Музыкально-ритмическое воспитание» (-М.: Просвещение, 1989)
13. Т. А. Затымина, Л. В. Стрепетова «Музыкальная ритмика: учебно-методическое пособие». (М.: Идательство «Глобус», 2009)
14. Шершнев В.Г. «От ритмики к танцу». (-М., 2008)
15. www.dance-city.narod.ru
16. www.danceon.ru
17. www.mon.gov.ru
18. www.tangodance.by

Список литературы для учащихся

1. Громов Ю. От Школы на России к Школе на Фучика - СПб, 2001;
2. Дудинская Н. Жизнь в искусстве - СПб, 1999;
3. Захаров Р. Беседы о танце - М.: Профиздат, 1963;
4. Мойсеев И. Я вспоминаю... - М.: «Согласие», 1998.