



ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ

**Государственное бюджетное
общеобразовательное учреждение
города Москвы Школа №1560 «Лидер»**

Принято
Педагогическим советом ГБОУ
Школа №1560 «Лидер»
Протокол № 1 от 04 октября 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБОУ Школа №1560
_____ Т.А.Цуркан
Приказ № 324 от 01.09.2021г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

Ритмика «Непоседы»

Направленность программы:

(физкультурно-спортивная)

Уровень программы:

(ознакомительный)

Составитель:

Михайлова Александра Игоревна
педагог дополнительного образования

**Возраст обучающихся – 2-5 лет
Срок реализации программы – 1 год**

**г.Москва
2022 г.**

I. Пояснительная записка

Концепция программы	<u>Актуальность программы</u> - Ритмопластика - это вид деятельности, в основе которого лежит музыка, а движения выражают музыкальный образ. Ритмопластика развивает у детей музыкальность, двигательные качества и умения, чувство ритма, творческие способности, нравственно-эстетические качества. Одной из основных направленностей ритмопластики является психологическое раскрепощение ребенка. Занятия ритмопластикой совершенствуют коммуникативные навыки и обогащают эмоциональную сферу ребенка. Опыт проведения ритмопластики показал, её привлекательность и доступность. Основу для ритмических композиций составляют простые движения. Приобретая опыт пластической интерпретации музыки, обучающиеся овладевают не только разнообразными двигательными навыками и умениями, опытом творческого осмысления музыки, развиваются физические и коммуникативные навыки. Именно в этом заключается актуальность данной программы. Это может быть последующее обучение хореографии, гимнастике, а также занятия в музыкальных школах, секциях, театральных студиях. <u>Прогностичность:</u> Новизна программы заключается в том, что с помощью интеграции образовательных областей «Музыка», «Физическая культура», «Коммуникация» осуществляется комплексный подход к всестороннему развитию ребенка. Эта связь обеспечивает формирование у детей как музыкально-ритмических навыков (ритмического, динамического, тембрового музыкального слуха, способности различать форму, характер музыкального произведения, музыкальной памяти, внимания, так и двигательных навыков, которые обеспечивают согласование средств музыкальной выразительности и передачу их в различных движениях в играх, плясках, упражнениях; развитие координации движений, умение ориентироваться в пространстве.
Цели и задачи программы	<u>Цель программы</u> - развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки у детей младшего дошкольного возраста посредством ритмопластики. <u>Прогнозируемые результаты</u> Формирование эмоциональной отзывчивости на музыку, лёгкости, пластичности, выразительности движений; умения выражать в танце, музыкальном движении динамику развития музыкального образа. <u>Задачи:</u> <u>Обучающие</u> ✓ Обучить детей танцевальным движениям. ✓ Формировать умение слушать музыку, понимать ее настроение, характер, передавать их танцевальными движениями. ✓ Формировать пластику, культуру движения, их выразительность. ✓ Формировать умение ориентироваться в пространстве. ✓ Формировать правильную постановку корпуса, рук, ног,

	головы. ✓ Учить понимать язык музыки и выражать его в танце.
	Развивающие ✓ Развивать у детей творческое начало, учить применять элементы танца в импровизации; ✓ Развивать умение слышать ритмический характер в танце. ✓ Развить воображение, фантазию. ✓ между детьми и взрослыми. ✓ Создание атмосферы радости детского творчества в сотрудничестве. ✓ Обучать основам этикета, красивым манерам.
	Воспитательные ✓ Развить у детей активность и самостоятельность, коммуникативные способности. ✓ Формировать общую культуру личности ребенка, способность ориентироваться в современном обществе. ✓ Формировать нравственно-эстетические отношения между детьми и взрослыми.
Характеристика программы	1.Тип - дополнительная общеразвивающая программа
	2.Вид – экспериментальная
	3.Направленность - физкультурно-спортивная
Организационно-педагогическая основа обучения	Срок реализации программы, режим занятий Программа рассчитана на 1 год обучения, 2 занятие в неделю по 1 учебному часу, 65 занятий в год. 35 недель с 1 октября до 31 мая.
	Условия приема детей в коллектив Дети в возрасте с 3-5 лет
	Условия реализации программы Для реализации данной программы в ДОУ созданы необходимые условия. Зал оборудован и оснащён стандартным и нестандартным оборудованием. Занятия проводятся в музыкальном зале. Помещение должно быть проветрено, хорошо освещено. Дидактический материал и техническое оснащение: ✓ предметы для общеразвивающих упражнений (обручи, мячи, флажки, платочки и т.п.); ✓ сюжетные игрушки; ✓ атрибуты к подвижным и музыкальным играм; ✓ магнитофон, аудиозаписи; ✓ спортивная форма детей и педагога; ✓ декорации (для проведения сюжетных занятий).
	Кадровое обеспечение
	Формы проведения занятий Групповые
	Рекомендуемое расписание занятий Вторник - 15.15-15.45 Четверг - 15.15-15.45
	Типы занятий 1) изучение нового материала и первичное закрепление новых знаний 2) Контрольное занятие (итоговое занятие каждого раздела)

Предполагаемые результаты и способы их проверки	Диагностический инструментарий
	Наблюдение
	Формы контроля Визуальный, групповой контроль во время занятий.
	Приёмы контроля Самостоятельное выполнение упражнений, композиций.
	Требования к учащимся Умение слушать инструкцию педагога, умение выполнять движения по показу педагога.

II. Учебно-тематический план

№№ п/п	Раздел программы	Общее кол-во часов	Теория (часов)	Практика (часов)
1.	Вводное занятие. Правила поведения на уроках ритмики.	1	1	
2.	Диагностика	1		1
3.	«В осеннем лесу»	6		6
4.	«В гостях у солнышка»	6		6
5.	«К бабушке в деревню»	6		6
6.	«Зимушка зима»	6		6
7.	«Заводные игрушки»	6		6
8.	«Теремок»	4		4
9.	«Весенняя капель!»	6		6
10.	«Сказка приходи!»	6		6
11.	«Морское царство»	6		6
12.	«На полянке»	5		5
13.	«Веселый экспресс»	5		5
14.	Диагностика	2		2
15.	Всего:	65	1	65

III. Содержание изучаемого курса

Общее кол-во часов: 65

Часы на теорию: 1

Часы на практику: 64

Раздел 1. Вводное занятие. Правила поведения на уроках ритмики.

Раздел 2. Диагностика (игровые упражнения, музыкальные игры, игры на ориентирование в зале, упражнения на координацию)

Раздел 3. «В осеннем лесу»

1. Танцевальные шаги: шаг с носка, на носках, на пяточках, широкий шаг.
2. Ритмика «Упражнения с погремушкой».
3. Гимнастика «В осеннем лесу»
4. Танцевальные композиции: «Мы едем, едем, едем....», «Кузнечик», «Маленький танец», «Листопад», «На лошадке!»
5. Музыкально-подвижная игра:
 - «Найди свое место!»
 - «Ниточка-иглочка».
6. Самомассаж с массажными мячиками «Ежик», упражнения на расслабление мышц.

Раздел 4. «В гостях у солнышка»

1. Строевые построения: шеренга, круг, пары, рассыпная
2. Ритмика «Упражнения с обручами».
3. Танцевальные шаги: шаг с носка, шаг на носках, галоп с чередованием ног.
4. Гимнастика «
5. Танцевальные композиции: «Рыбаки», «Выглянуло солнышко», «Плюшевый медвежонок», «У оленя дом большой»
6. Музыкально-подвижная игра:
 - «Цапля и лягушки»
 - «У медведя во бору»
7. Пальчиковая гимнастика «Паучок». Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки: лежа на спине, полное расслабление – поза «спящего»

Раздел 5. «К бабушке в деревню»

1. Строевые построения: шеренга, круг, передвижение по кругу, рассыпная.
2. Игроритмика: хлопки на сильную долю такта (1 или 3 при музыкальном размере 4\4), удар ногой на счет 1,3.
3. Гимнастика «В деревне»
4. Танцевальные композиции: «Лошадки», «Поросята», «Улыбка», «Веселый поезд», «Если нравится тебе, то делай так!», «Утята»
5. Музыкально-подвижная игра:
 - «Козочки и волк»
 - «Эхо»
6. Пальчиковая гимнастика «Поросята». Упражнения на расслабление мышц, дыхательные.

Раздел 6. «Зимушка-Зима»

1. Строевые построения: колонна, круг, 2 круга, пары по кругу.
2. Ритмика «Упражнения с флажками»
3. Гимнастика «Лесные жители»
4. Танцевальные композиции: «Новогодние огоньки», «Серебристые снежинки», «Новогодний хоровод», «Полька»
5. Музыкально-подвижная игра: «У оленя дом большой», «Мороз»
6. Самомассаж с массажными мячиками «Ежик», упражнения на расслабление мышц.

Раздел 7. «Заводные игрушки»

1. Строевые построения
2. Ритмика «Упражнения с платочками»
3. Гимнастика «Заводные игрушки»
4. Танцевальные композиции: «Куклы неваляшки», «В поезде», «Часики», «Заводные игрушки»
5. Музыкально-подвижные игры: «Воробушки и автомобили»
6. Пальчиковая гимнастика «Пальчики». Упражнения на расслабление, на дыхание.

Раздел 8. «Теремок»

1. Строевые построения: 2 колонны, 2 круга, пары по кругу.
2. Ритмика «Упражнения с кубиками»
3. Гимнастика «Теремок»
4. Танцевальные композиции: «Три поросенка», «Чебурашка», «Веселый поезд»
5. Музыкально-подвижная игра: «Козочки и волк», «Эхо»
6. Самомассаж с массажными мячами. Упражнения на растяжку. Упражнения на расслабление

Раздел 9. «Весенняя капель»

1. Танцевальные шаги: подскоки, прямой галоп, боковой галоп, бег на носках.
2. Ритмика «Упражнение с цветами»
3. Гимнастика «Лесная гимнастика»
4. Танцевальные композиции: «Солнечные зайчики», «Капель», «Маленький танец», «Марш»
5. Музыкально-подвижная игра: «Ниточка-иглолочка», «Подними ладошки выше».
6. Пальчиковая гимнастика «Пальчики». Упражнения на растяжку.

Раздел 10. «В гостях у сказки»!

1. Танцевальные шаги: прямой галоп, боковой галоп, шаг с носка.
2. Ритмика: хлопки на 1,3, на 2,4
3. Гимнастика «Куклы»
4. Танцевальные композиции: «Сказка приходи», «Кот Леопольд», «Кузнечик»
5. Музыкальный игры «Цапля и лягушки»
6. Пальчиковая гимнастика с массажными мячами. Упражнения на расслабление.

Раздел 11. «Морское царство»

1. Строевые построения: пары по кругу, колонна.
2. Ритмика «Упражнения с обручами»
3. Партерная гимнастика «Море»
4. Танцевальные композиции: «Львенок и черепаха», «Рыбаки», «Разноцветная игра»
5. Музыкально-подвижная игра: «Подними ладошки выше», «Если нравится тебе, то делай так»
6. Пальчиковая гимнастика «Ладонь». Упражнения на расслабление.

Раздел 12. «На полянке»

1. Танцевальные шаги: шаг с носка в парах, боковой галоп, подскоки.
2. Ритмика «Упражнение с гимнастическими палками»
3. Гимнастика «Лесная гимнастика»
4. Танцевальные композиции: «Полька», «Улыбка», «В поезде»,
5. Музыкально-подвижные игры «Птички и ворона»
6. Самомассаж с массажными мячиками.

Раздел 13. «Веселый экспресс»

1. Строевые построения: колонна, шеренга, рассыпная, пары.
2. Ритмика «Упражнение с кубиками»
3. Гимнастика «Лесная гимнастика»
4. Танцевальные композиции: «Мы маленькие звезды», «Маленький танец», «Весенняя капель», «Часики»
5. Музыкально-подвижная игра «Если нравится тебе, то делай так!»
6. Пальчиковая гимнастика «Паучок». Упражнения на дыхание.

Раздел 14. Диагностика (игровые упражнения, музыкальные игры, игры на ориентирование в зале, упражнения на координацию)

1.Используемые педагогические технологии и методы при освоении разделов программы и осуществлении учебно-воспитательного процесса(таблица)

№№ п/п	Раздел программы	Цель	Методы, приемы технологии освоения программы
I.	«Игроритмика»	Направлена на развития чувства ритма и двигательных способностей обучающихся, позволяющих свободно, красиво и координационно правильно выполнять движения под музыку соответственно ее характеру, ритму, темпу.	Специальные упражнения с предметами для согласования движений с музыкой, музыкальные задания и игры.
II.	«Музыкально-ритмическая гимнастика»	Служит основой для освоения ребенком различных видов движений.	Танцевальные шаги, строевые, общеразвивающие, а также упражнения на укрепление осанки, напряжение и расслабление мышц, дыхательные.
III.	«Танцевальная композиция»	Направлен на формирование у детей пластичности, гибкости, координации	Образно-танцевальные композиции, каждая из которых имеет целевую направленность, сюжетный характер и завершенность. Все композиции объединяются в комплексы упражнений для обучающихся различных возрастных групп.
IV.	«Музыкально-подвижные игры»	Является ведущим видом деятельности дошкольника.	Используются приемы соревнования, подражания, имитации, образного движения, ролевые ситуации.
V.	«Пальчиковая гимнастика и самомассаж»	Направлены на развитие ручной умелости, мелкой моторики и координации движений рук, а также на формирование у обучающегося сознательного стремления к	Упражнения, превращают учебный процесс в увлекательную игру и оказывают положительное воздействие на улучшение памяти, мышления, развивают фантазию.

		здоровью, развивая навык собственного оздоровления.	
--	--	--	--

2. Диагностическая карта мониторинга результатов обучения детей по дополнительной образовательной программе «Ритмическая мозаика» (октябрь, май)

п\п	Ф.И.ребенка	Музыкальност ь		Координация движений		Внимание, память		Творческие проявления		Гибкость, пластичность		Ориентация в пространстве		Общий уровень	
		О	М	О	М	О	М	О	М	О	М	О	М	О	М

(1- балл – низкий уровень)

(2 - балла – средний уровень)

(3- балла – высокий уровень)

3.Уровни оценочных критериев

Музыкальность – способность воспринимать и передавать в движении образ и основные средства выразительности, изменять движения в соответствии с фразами, темпом и ритмом. Оценивается соответствие исполнения движений в музыке (в процессе самостоятельного исполнения – без показа педагога).

Координация, ловкость движений – точность, ловкость движений, координация рук и ног при выполнении упражнений (в ходьбе, общеразвивающих и танцевальных движениях); правильное сочетание движений рук и ног при ходьбе и при выполнении других видов движений.

Внимание – способность не отвлекаться от музыки в процессе движения.

Память – способность запоминать музыку и движения.

Творческие проявления (Артистизм) – умение импровизировать под знакомую и незнакомую музыку на основе освоенных на занятиях движений, а также придумывать собственные, оригинальные. Оценивается в процессе наблюдения.

Гибкость, пластичность – мягкость, плавность и музыкальность движений рук и тела при выполнении движений.

Ориентация в пространстве – умение самостоятельно находить свободное место в зале, перестраиваться в круг, становиться в пары и друг за другом.

V. Информационные источники

1. Нормативная база (копируем и вставляем в свою программу)

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ от 29.12.2012г.
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. №1008
«Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по
дополнительным общеобразовательным программам
- Положение к приказу Министерства образования РФ от 03.05.2000г. № 1726
- Требования к содержанию и оформлению образовательных программ
дополнительного
образования детей (утверждённые научно-методическим советом по
дополнительному
образованию детей Министерства образования Российской Федерации 03.06.2003
г.,
рекомендовано к использованию в практической работе Министерством
образования и высшей
школой РК письмом № 07-18/94 от 12.08.2003, подтверждено в 2006 году
- О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей.
Приложение к
письму Департамента молодёжной политики, воспитания и социальной
поддержки детей
Минобразования и науки России от 11.12.2006 г. №06-1844
- Концепция общенациональной системы выявления и развития молодых талантов
- Пр-827 от 3 апреля 2012г.
- Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4. 1251-03
- Конституция РФ
- Конвенция ООН о правах ребёнка
- Устав, Положение о дополнительном образовании ГБОУ Школа №1560 «Лидер»

2. Информационные источники для педагога

- От рождения до школы. Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования. Под редакции Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. – М; МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2010
- «Ритмическая пластика» дополнительная образовательная программа под редакцией А.И. Бурениной, СПб, «Детство-пресс»-2002 г.
- Путешествие в страну «Хореография» Матяшина А.А. Программы и конспекты занятий для педагогов дополнительного образования, работающих с дошкольниками. – М: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2003.
- «СА-ФИ-ДАНСЕ» Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. Учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений. СПб, «Детство-пресс» - 2001 г.
Музыкальная ритмика. Учебно-методическое пособие под редакцией Зяьминой Т.А., Стрепетовой Л.В. М, Издательство «Глобус» - 2008 г.
- Учимся танцевать. Веселые уроки танцев для дошколят. Джим Холл. М, АСТ-Астрель – 2008 г.

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ
ПРОГРАММЫ**

Ритмика «Непоседы»

на 2022-2023 уч.год

Педагог дополнительного образования Михайлова Александра Игоревна

Учебно-тематический план

Даты	Раздел программы	Общее кол-во часов	Теория (часов)	Практика (часов)
01.10	Водное занятие. Правила поведения на уроках ритмики.	1	1	
06.10	Диагностика	1		1
08.10 10.10 15.10 17.10 22.10	«В осеннем лесу»	5		5
24.10	Итоговое занятие	1		1
29.10 31.10 07.11 12.11 14.11	«В гостях у солнышка»	5		5
19.11	Итоговое занятие	1		1
21.11 26.11 28.11 03.12 05.12	«К бабушке в деревню»	5		5
10.12	Итоговое занятие	1		1
12.12 17.12 19.12 24.12 26.12	«Зимушка зима»	5		5
29.12	Итоговое занятие	1		1
09.01 14.01 16.01 21.01 23.01	«Заводные игрушки»	5		5
28.01	Итоговое занятие	1		1
30.01 04.02 06.02	«Теремок»	3		3
11.02	Итоговое занятие	1		1
13.02 18.02 20.02 25.02 27.02	«Весенняя капель!»	5		5
04.03	Итоговое занятие	1		1
Даты	Раздел программы	Общее кол-во	Теория	Практика

		часов	(часов)	(часов)
06.03 11.03 13.03 18.03 20.03	«Сказка приходи!»	5		5
25.03	Итоговое занятие	1		1
27.03 01.04 03.04 08.04 10.04	«Морское царство»	5		5
15.04	Итоговое занятие	1		1
17.04 22.04 24.04 29.04	«На полянке»	4		4
06.05	Итоговое занятие	1		1
08.05 13.05 15.05 20.05	«Веселый экспресс»	4		4
22.05	Итоговое занятие	1		1
27.05 29.05	Диагностика	2		2
	Всего:	66	1	65