

Департамент образования администрации городского округа Тольятти  
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования «Родник»  
городского округа Тольятти

Программа принята  
на заседании  
педагогического совета  
Протокол № 3  
от «25» 02 2020г.

Утверждено  
Приказом директора  
МБОУ ДО «Родник»  
№ 21/1 «25» 02 2020г.  
\_\_\_\_\_ С.Г. Ширяева

Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
художественной направленности  
«Горошинки»

Возраст учащихся      3-10 лет  
Срок обучения – 1 год

Разработчик:  
Рыжкова Анастасия Юрьевна,  
педагог дополнительного образования

Тольятти,  
2020

## Оглавление

1. Пояснительная записка	3
2. Учебно-тематический план	5
3. Содержание программы	6
4. Методическое обеспечение программы	9
5. Список использованной литературы	11

## 1. Пояснительная записка

Платная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Горошинки» художественной направленности разработана с целью удовлетворения образовательных потребностей детей, родителей. В основу содержания программного материала лег многолетний опыт ведущих педагогов, передовых тренеров, методистов, инструкторов и специалистов в области физического воспитания, фитнеса и хореографии.

**Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность платной дополнительной образовательной программы:**

В настоящее время проблема сохранения и укрепления здоровья, здорового образа жизни очень актуальна. В условиях технического прогресса резко снижается двигательная активность взрослых и детей. А это вредно для здоровья. Одним из путей решения этих проблем являются занятия ритмикой. Дошкольный возраст - один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого человека. Именно в эти годы закладываются основы здоровья, гармоничного умственного, нравственного и физического развития ребенка, формируется личность человека. Ритмика - один из видов музыкальной деятельности, в котором содержание музыки, ее характер, образы передаются в движениях. Основой является музыка, а разнообразные физические упражнения, танцы, сюжетно-образные движения используются как средства более глубокого ее восприятия и понимания.

Занятия ритмикой помогает развивать не только чувства ритма, укреплять скелет и мускулатуру, но и стимулирует память, внимание, мышление и воображение ребенка. Приобретая опыт пластической интерпретации музыки, ребенок овладевает опытом творческого осмысления музыки, ее эмоционально-телесного выражения. Музыкально-ритмические движения выполняют релаксационную функцию, помогают добиться эмоциональной разрядки, снять умственные перегрузки и утомления. Ритм, который музыка диктует головному мозгу, снимает нервное напряжение.

Практическая значимость программы состоит в систематическом применении продолжительных, умеренных по интенсивности упражнений, тренировок с регулируемой физической нагрузкой, способствующих укреплению здоровья. На занятиях создают такие условия, при которых ребенок по мере своих возможностей выступает публично, преодолевает неуверенность, страх и учится управлять собой, своим поведением, голосом, телодвижениями.

Педагогическая целесообразность программы определяется с учетом возрастных особенностей учащихся, широкими возможностями социализации в процессе обучения, получением дополнительных знаний в области музыки, хореографии в процессе постановки и разучивания танцевальных композиций.

**Цель:** Совершенствование физического развития учащихся, повышение их функциональных возможностей путем укрепления физического и психического здоровья детей, формирования музыкально-двигательных навыков и воспитания эстетического чувства вкуса.

### **Задачи:**

- научить слушать музыку и согласовывать свои движения с ней
- развивать музыкальные и творческие способности
- развивать физические качества: сила, выносливость, быстрота, гибкость, ловкость, координация;
- способствовать формированию правильной осанки, эстетической коррекции телосложения;
- воспитывать организованную гармонически развитую личность

На каждом занятии решаются оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи одновременно.

**Организация образовательного процесса:** Срок реализации подпрограммы – 1 год. Программа «Горошинки» предназначена для работы с детьми 3 – 10 лет. Рассчитана на 144 часа, занятия проводятся по 4 часа в неделю. Занятия проводятся по 30 минут для детей 3-6 лет и 45 минут для детей 7 – 10 лет, согласно СанПиН, 10 минут перерыв.. Группы формируются исходя из возрастных особенностей. Количество детей в группе: 10 человек.

### **Основные формы занятий:**

- вводное занятие
- знакомство с новым материалом
- занятие закреплений, умений, навыков
- занятие – игра
- итоговое занятие (выступление на празднике)

Данные формы организации учебно-воспитательного процесса подобраны с учетом возрастных и психологических особенностей детей:

Дошкольный возраст - один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого человека. Именно в эти годы закладываются основы здоровья, гармоничного умственного, нравственного и физического развития ребенка, формируется личность человека.

Дети 7-11 лет: подвижны, любознательны, впечатлительны. Для познавательной деятельности учащихся характерны: эмоциональность восприятия, конкретность мышления, запоминают учащиеся то, что интересно, эмоционально окрашено, неожиданно или ново. Высокий авторитет взрослого - все его предложения принимаются и выполняются очень охотно; суждения и оценки, выраженные эмоциональной и доступной для детей форме, легко становятся суждениями и оценками самих детей. Для детей 9-10 лет большее значение начинают приобретать оценки их поступков и со стороны сверстников, появляется потребность выполнять определенную общественную роль. Детей увлекает совместная коллективная деятельность. Заметно проявляется стремление к самостоятельности и независимости, возникает интерес к собственной личности, формируется самооценка, развиваются абстрактные формы мышления. В этом возрасте ребята склонны к творческим играм. Их тянет к романтике, творчеству. Занятия ритмикой направлены на то, чтобы увеличить двигательную активность учащихся. Данная программа позволяет помочь учащимся научиться правильно и красиво двигаться. Также она направлена на обучение двигательным действиям, поддерживающим на оптимальном уровне работу сердечно - сосудистой, дыхательной и мышечной систем.

### **Формы контроля и подведения итогов:**

1. Промежуточные (в течение года). Праздничные мероприятия, открытые занятия.
2. Итоговый (конец года). Отчетный концерт.

### **Ожидаемые результаты и способы их проверки:**

#### **Личностные результаты:**

- устойчивость интереса к занятиям;
- сформированность художественных, творческих, двигательных навыков и умений;
- навыки самостоятельной работы и работы в группе при выполнении практических и творческих работ, показательных выступлений;
- развитие личностных и нравственных качеств: фантазия, творческая активность и др.

Способы проверки: наблюдение, диагностика.

**Метапредметные результаты:**

- навыки ориентации в пространстве;
- развитие фантазии, памяти, внимания, образного и пространственного мышления;
- развитие коммуникативных навыков.

Способы проверки: листы достижений, наблюдение, диагностика.

**Предметные результаты:**

**Должны знать:**

- правила поведения в зале и на занятии;
- комплекс упражнений разучиваемых на занятии;
- названия разучиваемых движений.

**Должны уметь:**

- ориентироваться в пространстве;
- координировать движения;
- точно и правильно исполнять движения под музыку.

**Должны овладеть навыками:**

- перехода из одного движения в другое;
- запоминания последовательности движений;
- выразительного исполнения танцевальных движений.

**Критериями освоения** программы являются: освоение теоретических знаний, широта художественных умений и навыков, развитие творческих навыков и творческая активность, развитие коммуникативных навыков. Показатели предусматривают высокий, средний и низкий уровни освоения.

## 2. Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Вводное занятие	1	2	3
2	Характер музыкального произведения, его зависимость от темпа	2	15	17
3	Характер музыкального произведения, и отражение его в движении	1	15	16
4	Ритм – его значение в музыке	1	16	17
5	Динамические оттенки в музыке, и передача их в движении	1	13	14
6	Строение музыкального произведения	2	14	16
7	Образные упражнения и музыкальные игры	2	17	19
8	Танцевальные элементы и танцы	3	29	32
9	Закрепление пройденного материала	-	2	2
10	Выступления	-	8	8
<b>Итого:</b>		<b>13</b>	<b>131</b>	<b>144</b>

### 3. Содержание программы

#### 1. Вводное занятие

**Теория:** Знакомство педагога с детьми и детей друг с другом. Знакомство с программой. Правила поведения на занятиях, техника безопасности. Знакомство с выразительным значением темпа музыки (очень медленно, медленно, умеренно, быстро, очень быстро).

#### **Практика:**

Поклон – основная форма вежливости:

- поклон девочек,
- поклон мальчиков.

Разминка по кругу:

- марш,
- ходьба на носочках и на пяточках,
- «дождик» легкий бег на полупальцах,
- «щапельки» шаг с подниманием колена,
- ходьба с ускорением и замедлением темпа,
- марш и бег в рассыпную,
- подскоки.

Упражнения на середине:

- «поясок» положение рук на поясе,
- «юбочка» положение рук за юбочку,
- VI позиция ног,
- I позиция ног,
- положение головы en face,
- положение головы в сторону,
- построение корпуса, (построения и перестроения),
- построение в линию,
- построение в колонку,
- построение в шеренгу,
- построение в круг.

Игры:

- «Кот и мыши»,
- «Прогулка».

#### 2. Характер музыкального произведения, его зависимость от темпа

**Теория:** Знакомство с различным характером музыки (грустный, веселый, задорный, изящный, напевный, бодрый, энергичный, плавный, легкий, подвижный).

#### **Практика:**

Разминка по кругу:

- марш с сигналами,
- качаем куклу,
- шаг с притопом,
- подскоки сильные и легкие,
- «весело – грустно»,
- «плавно - отрывисто»,

Разминка на середине:

- «цветочек»,
- «незнайка»,
- «тик – так»,
- «колобок»,
- «пружинка».

Построения и перестроения:

- перестроение из линии в круг,
- перестроение из круга в линию,
- перестроение из колонны в круг,
- перестроение из круга в колонну.

Игры:

- «Рыбка»,
- «Зайцы и медведь»,
- игра с платочком.

### **3. Характер музыкального произведения, и отражение его в движении**

**Теория:** Динамические оттенки в музыке (очень тихо, тихо, умеренно, громко, очень громко). Знакомство с музыкальными примерами, отличающимися постепенным усилением или ослаблением силы звучания музыки. Динамические оттенки и образно художественное содержание музыки.

**Практика:**

Разминка по кругу:

- ходьба вперед и назад,
- галоп,
- пружинки,
- шагаем – бегаем,
- подскоки и пружинящий шаг.

Упражнения на середине:

- положение рук за спиной,
- «кулачки на бочок»,
- передача движением выразительные ритмические акценты(громко, умеренно, тихо),
- танцевальная комбинация.

Построения и перестроения:

- перестроение из двух кругов в один,
- перестроение из одного круга в два,
- перестроение из линии в две колонки.

Игры:

- «Бездомная кукушка»,
- «Самолетики».

### **4. Ритм – его значение в музыке**

**Теория:** Что такое ритм. Понятие о ритмическом рисунке. Знакомство с музыкальным размером 2/4, 4/4.

**Практика:**

Разминка по кругу:

- качание куклы,
- прыжки со скакалкой,
- эстафета с бубном,
- ритмические движения с флажками,
- передай предмет,
- дирижер.

Разминка на середине:

- «ножки поссорились, ножки помирились»,
- «лошадки»,
- «веселые зайчата»,
- «учимся подпрыгивать»,
- комбинация на координацию.

Построения и перестроения:

- перестроение из круга в две линии,
- перестроение из колонки в два круга,
- построение в диагональ.

Комбинация на ритмический рисунок. Передача хлопками: ритмический рисунок.

Ритмические игры:

- «Дразнилки»,
- «Ежик»,
- «Игра с погремушками».

## **5. Динамические оттенки в музыке, и передача их в движении**

**Теория:** Знакомство с динамическими оттенками в музыке, и способах передачи их в движении.

**Практика:**

- «Коровушка»,
- «Котенок и щенок»,
- «Ворона»,
- «Угадай - ка»,
- «Поиграем в тишину»,
- игра «Веселая дудочка»,
- игра «Золотые ворота».

## **6. Строение музыкального произведения**

**Теория:** Знакомство со строением музыкального произведения. Понятия: вступление, части, музыкальная фраза.

**Практика:**

Разминка по кругу:

- ходьба с движениями рук,
- бег с ленточками,
- «первый и второй»,
- «тройки»,
- «бабочки»,
- «шествие кузнечиков»,
- «догони».

Разминка на середине:

- прыжки на двух ногах «ножницы»,
- «крестик»,
- «веревочка»,
- «метелочка».

Партерная гимнастика:

- «лягушка»,
- «складочка»,
- «бабочка»,
- «коробочка»,
- «ласточка»,
- «корзинка»,
- «лодочка»,
- «кошечка».

Игры:

- «Поменяемся»,
- «Будь ловким».



## **7. Образные упражнения и музыкальные игры**

**Теория:** Знакомство с образными упражнениями и музыкальными играми.

### **Практика:**

Разминка по кругу:

- ходьба, подскоки, остановка,
- ходьба с остановкой,
- шаг «косичка»,
- «ножницы»,
- шаг польки.

Упражнения на середине:

- удары мячом об пол и шаги,
- упражнения для рук со шнуром,
- упражнение с гимнастической палкой,
- прохлопывание ритма песен,
- комбинация на координацию.

Построения и перестроения:

- построение в парах,
- перестроение из двух колонок пары.

Игры:

- «Садовник и зайцы»,
- «Карусель».

## **8. Танцевальные элементы и танцы**

**Теория:** Танцевальные элементы и танцы. Знакомство с народным танцем.

### **Практика:**

Элементы народного танца:

- переменный шаг,
- дробный шаг,
- притопы,
- полуприседание с выставлением ноги на пятку,
- «ковырялочка»,
- «елочка»,
- «гармошка»,
- танец «Матрешки».

## **9. Закрепление пройденного материала**

**Практика:** Закрепление пройденного материала. Подготовка к отчетному концерту.

## **10. Выступления**

**Практика:** Выступления – участие в праздничных мероприятиях, отчетном концерте.

## **4. Методическое обеспечение программы**

**Педагогические технологии, методы, формы занятий, мероприятия воспитательного характера:**

Программа построена по принципу постепенного изучения материала от простого к сложному.

**Теоретическая часть** – это вводное занятие – знакомство с учащимися, техника безопасности на занятиях, изучение музыкальных произведений, танцевальных элементов, танцев и т.д.

**Практическая часть** – это практические задания, упражнения, игры, танцы.

Для реализации программы используются: технология развивающего обучения, технология коллективного творчества, элементы здоровьесберегающей и информационно-коммуникативной технологий. Применяемые в программе технологии помогают создавать максимально комфортные условия для общения учащихся, их активности и саморазвития. Дети учатся производить действия; проводить корректировку своей текущей деятельности; представлять свои результаты во время выступлений.

Ряд тем программы позволяют в процессе обучения развивать коммуникативные навыки, навыки работы в команде, эстетические навыки, повысить знания по истории танца, развивать такие личностные качества, как толерантность, трудолюбие, уважение к ценностям культурного наследия разных народов и др.

Формы занятий: групповые и индивидуальные. Формы занятий выбираются, исходя из возрастных и психологических особенностей учащихся.

Используются следующие методы:

- Словесный: беседа, рассказ, объяснение.
- Наглядный: показ движений, упражнений, элементов танца.
- Игровой: игровые упражнения, дидактические, сюжетные и ролевые игры.
- Метод проблемного изложения: педагог ставит проблему и вместе с детьми ищет пути её решения.
- Метод стимулирования и мотивации учебно-познавательной деятельности.
- Метод положительного примера.
- Метод поощрения.
- Метод создания благоприятного общения.
- Метод контроля и самоконтроля. Метод контроля заключается в диагностировании результатов учебной деятельности, в конце каждого учебного года, в виде просмотра выступлений учащихся.

Формами активизации образовательно-воспитательного процесса являются организация коллективно-творческих дел, занятий-игр, проведение экскурсий, посещение концертов.

**Структура занятия:** Занятия по программе имеют свою структуру и включают в себя три части направленные на решение конкретных задач и несущие определенную эмоционально – физическую нагрузку учащимся.

1-я часть занятия – подготовительная – занимает  $\frac{1}{4}$  от всего занятия, подготавливает двигательный аппарат, нервную систему, эмоциональное состояние детей к основной части занятия.

2-я часть – основная – совершенствование ранее полученных навыков, применение их в творческой ситуации, работа с детьми. Эта часть занимает  $\frac{2}{4}$  от всего занятия.

3-я часть – заключительная – занимает  $\frac{1}{4}$  от всего занятия, снимает напряжение, излишнюю эмоциональность. Здесь можно использовать игры, забавы, свободное действие под музыку.

### **Материально – техническое обеспечение занятий**

#### 1. Оборудование:

- магнитофон
- зеркала
- коврики
- станки

#### 2. Реквизиты:

- флажки
- бубны

- мячи
- скакалки
- кегли
- гимнастические палочки
- обручи

## **5. Список использованной литературы**

1. Васильева Т.к. Секрет танца.- М.: Искусство, 2008
2. Ваганова А.Я. Основы классического танца.- М.: Искусство, 2009
3. Глиэр Р. Вальс: методическое пособие по ритмике. - М., 2009
4. Золотарев В. Шагают девочки и мальчики: Музыка и движение. - М., 2008
5. Лифиц И.В. Ритмика: Учебное пособие. - М.: Просвещение, 2010
6. Мессерер А.М. Танец. Мысль. Время.- М.: Искусство, 2007
7. Обухова К.Л. Речевые, ритмические и релаксационные игры для дошкольников – М.: Детство-Пресс, 2013
8. Пуртова Т.В., Беликова А.Н., Кветная О.В. Учите детей танцевать: Учеб. пособие для студ.учреждений сред. проф.образования .- М.: ВЛАДОС , 2003
9. Современный балльный танец.- М.: Просвещение, 2009