

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» мая 2022г.

Утверждено
Приказом директора
МБОУ ДО «Родник»
№ 43 од «25» мая 2022г.
_____ С.Г. Ширяева

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
художественной направленности
«Серпантин»

Возраст учащихся 5-12 лет
Срок обучения – 1 год

Разработчик:
Афанасьева Ирина Юрьевна,
педагог дополнительного образования

Тольятти,
2022

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 «Серпантин» 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 «Серпантин» предназначена для работы с детьми 5 – 12 лет. Рассчитана на 72 часа, занятия проводятся по 2 часа в неделю. Занятия проводятся по 30 минут для детей 5-6 лет и 45 минут для детей 7 – 12 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 7-9 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 10-12 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	1	2
2	Характер музыкального произведения, его зависимость от темпа	1	6	7
3	Характер музыкального произведения, и отражение его в движении	1	5	6
4	Ритм – его значение в музыке	1	6	7
5	Динамические оттенки в музыке, и передача их в движении	1	8	9
6	Строение музыкального произведения	1	5	6
7	Образные упражнений и музыкальные игры	1	11	12
8	Танцевальные элементы и танцы	2	14	16
9	Закрепление пройденного материала	-	2	2
10	Выступления	-	5	5
Итого:		9	63	72

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, изысканный, 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