Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детская школа искусств «Фольклорная» г. Кирова

Программа рассмотрена
и принята к утверждению
Педагогическим советом
«ДШИ «Фольклорная»
г. Кирова
Протокол № __ от «__» __ 20___ г.

Утверждаю:
Директор МБУ ДО
«ДШИ «Фольклорная» г. Кирова
_____ Я.А.Житник
Приказ №___ от «__» __20___г.

АДАПТИРОВАННАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ **«РИТМИКА»**

(для обучающихся отделения «Эстетическое образование»
курс «Хореография»)

Составитель: Торочкова Ирина Анатольевна

Возраст детей – 4-6 лет
Срок реализации – 1 год

Киров 2021

I. Пояснительная записка

Данная программа реализуется в подготовительной группе детской школы искусств на отделении «Эстетическое образование» курс «Хореография».

Цель программы:

- Социальная адаптация;
- Эмоциональное и физическое развитие;
- Воспитание трудолюбия.

Задачи программы:

- Развитие музыкально-ритмических навыков;
- Формирование двигательных навыков и умений;
- Развитие физических данных;
- Умение ориентироваться в пространстве;
- Развитие и тренировка эмоционально-психических процессов;
- Развитие нравственно-коммуникативных качеств.

Срок реализации программы

- Продолжительность обучения – 1 год
- Количество часов в неделю – 2 часа
- Общее количество часов в год – 68 часов
- Количество недель в год – 34 недели.

Форма проведения учебных занятий

- Занятия проводятся в форме групповых занятий (от 6 человек)
- Продолжительность урока составляет 30 минут (один академический час).

Программа состоит из нескольких разделов: музыкально-ритмические навыки, навыки выразительного движения, развитие умения ориентироваться в пространстве, развитие и тренировка эмоционально-психических процессов.

Содержание разделов программы предполагает вариантность использования материала в зависимости от развития обучающихся в группе детей.

II. Учебно-тематический план

№	Тема учебного занятия	Форма занятия	Всего учебных часов в год	Теория учебных часов в год	Практика учебных часов в год
1	Музыкально-ритмические навыки	урок	10	4	6
2	Навыки выразительного движения		20	6	14
3	Ориентировка в пространстве		10	2	8
4	Развитие и тренировка эмоционально-психических процессов		6	2	4
5	Музыкально-танцевальные игры, танцевальные композиции		22	8	14
	Всего:		68	22	46

III. Содержание программы

Тема 1. Музыкально-ритмические навыки

Реагирование на музыкальное вступление, начало и окончание музыкального сопровождения. Движение в соответствии с темпом и характером музыкального сопровождения.

Тема 2. Навыки выразительного движения

Ходьба. Легкий бег. Марш (с движением руками, с руками на поясе). Марш с высоким коленом. Подскоки. «Носочки-пяточки». Приставной шаг. Подготовка к галопу. Боковой галлов. Притоп. Выведение ноги на носок, на пятку в различных направлениях. «Пружинка». Покачивание. Приседание. Наклоны корпуса. Движения руками, плечами. Наклоны, повороты головой. Прыжки. Движение с хлопком. Положения рук (на поясе, на юбочке, в паре). Положения, соответствующие позициям ног: первая, вторя, полувыворотные, шестая позиция.

Тема 3. Ориентировка в пространстве

Бег, ходьба в рассыпную (не наталкиваясь друг на друга). Построение в линию, колонну, круг, в пару. Перестроения. Сужение и расширение круга. Движение в затылок. Смена направления движения. Умение находить свободное место в зале. Кружение (по одному, в паре). Повороты.

Тема 4. Развитие и тренировка эмоционально-психических процессов

Развитие слухового внимания. Умение выражать эмоции в мимике и пантомимике (радость, грусть, страх). Передача образа через движение («бабочка», «самолет» и др). Координация слухового образа и двигательной реакции. Развитие и тренировка восприятия, произвольного внимания, воли, всех видов памяти (слуховой, зрительной, двигательной).

Тема 5. Музыкально-танцевальные игры, танцевальные композиции

Игры: «Ниточка-иголочка», «День и ночь», «Паровозик», «Машинки».

Парные, линейные, массовые танцы.

Примерный танцевальный репертуар: «Про птичку», «Листья кружатся», «Тучка», «Солнечный зайчик», «Новогодний хоровод», «Гномики», «Для мамы».

Ожидаемый результат:

Обучающийся должен знать:

- Понятие музыкальное вступление, положения рук, ног.

Уметь:

- Находить свободное место в зале, исполнять танцевальные композиции самостоятельно и по показу педагога, повороты и продвижения по кругу в заданную сторону, выражать эмоции в мимике и пантомимике, передавать образ через движение.

Иметь навыки:

- Выразительного движения, построения, перестроения, сужения и расширения круга, движения в затылок, смены направления движения.

IV. Методическое сопровождение

В процессе занятия ритмикой учащиеся приобретают навыки музыкально-двигательной деятельности, осваивают простейшие танцевальные элементы. Основным видом деятельности детей является игра, поэтому обучение должно проходить в игровой форме, носить эмоциональную окраску. Образы, создаваемые в танце, узнаваемы и понятны детям.

Урок делится на 3 части: подготовительную (вводную), основную и заключительную.

Первая часть включает в себя поклон, маршировку и разминку, построенные на простейших движениях, способствующих разогреву мышц, суставов и связок.

Вторая часть – изучение танцевальных элементов, основ музыкальной грамоты, танцевальных движений, работа по развитию физических данных, работа над хореографическими композициями.

Третья часть включает в себя закрепление музыкально-ритмического материала в игре, танцевально-игровые упражнения.

У каждой части урока свои задачи. Главная задача подготовительной части – организовать внимание учащихся, настроить их на получение знаний, подготовить мышцы, суставы, связки к интенсивной физической работе. Задачами основной части являются: формирование осанки (постановка корпуса, рук, ног, головы); развитие силы, выносливости, начальных элементов координации посредствами освоения тренировочных и танцевальных движений, музыкального и выразительного их освоения. Задачи заключительной части – снятие физического и нервного напряжения, подъем эмоционального тонуса с помощью игры.

При проведении урока необходимо постепенно увеличивать нагрузку, начинать от простых движений к сложным, расчленяя упражнения на элементы. При этом необходимо следить за свободным и правильным дыханием, общим самочувствием учащихся.

Основные педагогические принципы в работе с детьми: доступность, системность, последовательность, учет возрастных особенностей.

V. Литература

1. Барышникова Т. «Азбука хореографии». – М.: «Ральф», 2000 г.
2. Бекина С.И. «Музыка и движение» – М.: «Просвещение», 1984 г.
3. Конорова Е.В. «Методическое пособие по ритмике» – М., 1973 г.
4. Франио Г.С. «Роль ритмики в эстетическом воспитании» – М., 1988 г.
5. Яновская В. «Ритмика» – М., 1979 г.