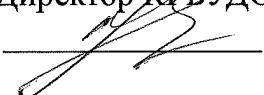


Краевое государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Алтайский краевой дворец творчества детей и молодежи»

Принята на методическом совете
Протокол № 2 от 31.08.2023 г.

Утверждена приказом
№ 164 от 31.08.2023 г.
Директор КГБУДО «АКДТДиМ»
 Н.В. Новичихина

Рабочая программа по предмету «Ритмика»
дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы
«Беречь красоту русского танца»
ансамбля русского танца «Светлячки»
на 2023-2024 учебный год

Возраст обучающихся 4-7 лет
Форма обучения (очная)

Составитель - Чегисова Надежда Игоревна,
педагог дополнительного образования

Барнаул 2023

В подготовительных группах (гр. №1, №2) ансамбля русского танца «Светлячки» занимаются дети в возрасте от 4-6 лет с нагрузкой 4 часа в неделю. По количеству участников группы стабильны (12-15 детей). В данных группах материал подаётся через игровую деятельность. Огромное значение уделяется здоровьесберегающим технологиям — коррекционной пластике, фитопрофилактике, игрогимнастике и витаминизации, т. к. современные статистические данные показывают, что 25-35 % детей имеют физические заболевания. Поэтому здоровьесберегающие технологии являются важнейшей составляющей педагогического процесса, который включает в себя взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития.

Целью обучения является развитие творческих способностей обучающихся, приобщение их к искусству хореографии, развитие художественного вкуса, потребностей, интересов, воспитание воли, выносливости, настойчивости, культуры поведения и общения, наполнение ребенка багажом знаний, умений и навыков, необходимых для ведения здорового образа жизни.

Дети дошкольного возраста отличаются большой подвижностью, но ещё физически слабы, у них недостаточно развиты первоначальные двигательные навыки, неустойчиво внимание, они не умеют долго сосредоточиться на одном задании. Работа с детьми этого возраста трудна, так как требует от них значительных физических сил, умения сосредотачивать внимание и настойчивость в работе. Главное для педагога — научить детей красиво и правильно держаться, свободно двигаться и ориентироваться в пространстве, больше внимание уделяется ритмическим упражнениям и играм. Исходя, из поставленных задач к концу года ребёнок должен уметь:

- ▲ сохранять правильную осанку,
- ▲ передвигаться по определённой площадке и в определённом рисунке, запоминая изменения рисунка,
- ▲ согласовывать движения с музыкой,
- ▲ переходить из одного движения в другое.

Учебно-тематический план

1 группа	теория	практика	всего
1. Организационная работа.	6	4	10
2. Ритмические упражнения.	6	12	18
3. Ориентация в пространстве.	6	10	16
4. Танцевальная азбука.	6	14	20
5. Основные танцевальные движения.	8	18	26

6. Простейшие танцевальные комбинации.	4	14	18
7. Игры организующего порядка с музыкальными танцевальными и песенными заданиями.	4	8	12
8 . Мини – танцы.	4	20	24
ИТОГО:	44	100	144
2 группа			
9. Организационная работа.	4	6	10
10. Ритмические упражнения.	4	12	16
11. Ориентация в пространстве.	4	14	18
12. Танцевальная азбука.	4	14	18
13. Основные танцевальные движения.	6	16	22
14. Простейшие танцевальные комбинации.	6	18	24
15. Игры.	-	10	10
16. Мини танцы.	-	26	26
ИТОГО:	28	116	144

**Календарно-тематический план
Группа №1 (вт., вск.)**

№п /п	наименование разделов, тем	кол-во часов	дата проведения	форма контроля
1.	Организационная работа. Вводное занятие. Понятие «муз. вступление».	6	17.09.23 19.09.23 15.10.23	беседа открытое занятие
2.	Элементы детской йоги в партере. Коррекционная пластика.	8	22.10.23 14.11.23 10.12.23 11.02.24	беседа мониторинг мониторинг
3.	Упражнения на ориентирование в	10	17.12.23 19.12.23	диагностика

	пространстве. Упражнения для развития координации.		28.01.24 04.02.24 21.04.24	диагностика
4.	Игрогимнастика. Пальчиковая гимнастика.	8	07.11.23 30.01.24 27.02.24 21.05.24	визуальное отслеживание
5.	Ритмические упражнения. Подготовительные упражнения к мостику. Упражнения с гимнастической палкой. Упражнения со скакалкой: по диагонали и на середине.	8	24.09.23 10.10.23 26.03.24 14.05.24	визуальное отслеживание
6.	Танцевальная азбука: упражнения для формирования свода стопы, на укрепление мышц спины	10	26.09.23 08.10.23 26.11.23 09.01.24 07.05.24	диагностика
7.	Игры. Занятие-игра на развитие скорости реакции.	4	01.10.23 06.02.24	диагностика
8.	Фитотерапия.	6	03.10.23 17.10.23 12.12.23	контроль контроль контроль
9.	Витаминация.	6	21.11.23 02.04.24 19.05.24	контроль контроль
10	Танец-игра «Фиксики»	2	19.11.23	открытое занятие
11.	Основные танцевальные движения: бег, галоп, «ковырялочка», подскоки, полечка	12	24.10.23 31.10.23 05.11.23 12.11.23 13.02.24 14.04.24	диагностика визуальное отслеживание
12.	Рисунки: круг, диагональ, колонна, линия.	8	29.10.23 24.12.23 26.12.23 09.04.24	Контроль визуальное отслеживание
13.	«Пружинка» – приседания с наклоном и разворотом, и без; партерная гимнастика – упражнения на полу - для стопы, для ног (сгибания, разгибания, махи);	6	03.12.23 21.01.24 18.02.24	контроль творческие задания

	упражнения для спины и живота.			
14.	Сюжетно-ролевые и музыкально-танцевальные игры на проверку и развитие внимания	4	20.02.24 30.04.24	тематические задания
15.	Упражнения для развития координации движений.	4	28.11.23 16.04.24	контроль
16.	Упражнения направленные на исправление недостатков осанки.	6	14.01.24 25.02.24 23.04.24	контроль диагностика
17.	Партерный экзерсис.	4	16.01.24 12.03.24	открытое занятие
18.	Игро-ритмические упражнения.	4	16.03.24 17.03.24	
19.	Упражнения для развития подвижности суставов ног.	4	23.01.24 05.03.24	диагностика
20.	Упражнения для развития гибкости позвоночника.	4	05.05.24 12.05.24	контроль
21.	Упражнения для укрепления мышц спины и брюшного пресса.	6	19.03.24 24.03.24 30.04.24	
22.	Упражнения для развития выворотности ног в тазобедренном суставе.	4	03.03.24 31.03.24	зачет
23.	Повторение и закрепление пройденного материала.	4	05.12.23 07.04.24	зачет
24.	Подготовка и проведение итогового занятия.	6	13.01.24 26.05.24 28.05.24	открытое занятие концертное выступление

**Календарно-тематический план
Группа №2 (вт, вск)**

№п /п	наименование разделов, тем	кол-во часов	дата проведения	форма контроля
1.	Организационная работа. Вводное занятие.	4	17.09.23 19.09.23	вводная беседа
2.	Ориентация в пространстве. Перестроение на середине зала.	6	24.09.23 03.10.23 10.12.23	контроль
3.	Поклон в русском характере.	4	26.09.23 10.10.23	отслеживание

4.	Элементы игровой разминки. Шаговый комплекс на середине. Игрогимнастика.	4	01.10.23 28.11.23	диагностика открытое занятие диагностика
5.	Подскоки в повороте по диагонали.	4	03.12.23 26.12.23	
6.	Подготовка к вращению: «гвоздик»	4	05.12.23 23.04.24	тематические задания
7.	Подготовка к моталочке. Проучивание.	8	14.11.23 19.11.23 12.12.23 09.01.24	контроль
8.	Подготовка к «гармошке»	4	05.03.24 30.04.24	тематическое задание
9.	Танец-игра «Фиксики», «По малину»	8	08.10.23 15.10.23 17.10.23 17.12.23	открытое занятие
10.	Рисунки: круг, линия	2	31.10.23	контроль
11.	Шаги. Шаг с притопом.	2	19.12.23	контроль
12.	Подскоки.	2	05.11.23	контроль
13.	«Ковырялочка». В повороте.	4	07.11.23 16.03.24	Контроль тематическое задание
14.	Игры. «Мы пойдём сначала вправо»	2	28.01.24	
15.	Упражнения со скакалкой.	2	12.03.24	
16.	«Маятник». Проучивание.	6	26.11.23 04.02.24 17.03.24	зачет зачет
17.	Фитотерапия и витаминизация.	6	29.10.23 11.02.24 14.05.24	контроль контроль
18.	Шаги: бытовой, лёгкий шаг с носка (танцевальный), лёгкий бег на полупальцах, шаг с подскоком;	8	06.02.24 19.03.24 28.04.24 12.05.24	тематическое задание
19.	Марш; перестроения; общеукрепляющие упражнения для мышц спины (наклоны, повороты, развороты)	4	22.10.23 21.05.24	контроль

20.	Бег на месте с продвижением вперед и назад на полупальцах.	4	13.02.24 24.03.24	контроль
21.	Подскоки на месте, с продвижением вперед, назад и вокруг себя.	4	14.01.24 18.02.24	
22.	"Ковырялочка" с двойным притопом, с тройным притопом.	6	16.01.24 20.02.24 02.04.24	открытое занятие
23.	Боковой шаг на всей стопе и на полупальцах по прямой позиции.	4	12.11.23 21.11.23	контроль
24.	Раскрывание и закрывание рук: а) одной руки, б) двух рук, в) поочередные раскрывания рук, г) переводы рук в различные положения.	8	24.10.23 21.01.24 25.02.24 07.04.24	зачет зачет
25.	Упражнения для укрепления мышц спины и брюшного пресса.	8	27.02.24 26.03.24 16.04.24 07.05.24	контроль контроль
26.	Учебно-танцевальные комбинации на середине зала.	14	23.01.24 31.03.24 09.04.24 14.04.24 21.04.24 03.03.24 19.05.24	зачет
27.	Повторение и закрепление пройденного материала.	6	24.12.23 30.01.24 05.05.24	зачет мониторинг
28.	Подготовка и проведение итогового занятия.	6	13.01.24 26.05.24 28.05.24	открытое занятие концертное выступление

В группах школьников (гр. №3, №4) ансамбля русского танца «Светлячки» занимаются дети в возрасте от 6-8 лет. По количеству участников группы стабильны (12 детей). Одним из эффективных средств сохранения и укрепления здоровья школьников, на наш взгляд, является ритмика.

Младший школьный 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.

Данная программа включает в себя ритмику с элементами русского народного танца. Регулярные занятия танцами создают и укрепляют мышечный корсет, улучшают работу сердца, нервной системы, укрепляют психику.

Целью данной программы является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

- ▲ развитие художественного и эстетического вкуса средствами музыкального творчества;
- ▲ развитие интереса к занятиям хореографии, формам активного досуга, развитие координации движения, эстетического вкуса, художественно-творческой и танцевальной способности, фантазии, памяти, кругозора;
- ▲ формирование красивой осанки, выразительности пластики движений и жестов в танцах, играх, хороводах, упражнениях;

Таким образом, принципиальной задачей предлагаемого курса является развитие художественно-творческих и танцевальных способностей, укрепления физического здоровья и повышения двигательной активности детей, а так же развитие музыкальности и эстетического вкуса.

Учебно-тематический план
4 часа в неделю
(144 часа)

№	Наименование разделов	Кол-во часов	Теория	Практика	Формы контроля
1	«Волшебное знакомство»	4	1	3	
2	«Её величество музыка»	12	2	10	беседа
3	«Весёлая разминка»	14	2	12	наблюдение
4	«Танцевальная азбука»	18	2	16	конкурс
5	«Умные движения»	18	4	14	наблюдение
6	«Радуга русского танца»	22	4	18	
7	«Характер исполнения русского танца»	22	4	18	
8	«Танцевальная мозаика»	14		14	
9	«Мини-танцы»	10		10	выступления, концерты
10	Репетиционная работа	10		10	
	Итого:	144	19	125	

**Календарно-тематический план
Группа №3, 4**

№ п/ п	наименование разделов, тем	кол-во часов	дата проведения	форма контроля
1.	Организационная работа. Вводное занятие «Что такое танец»? Беседа о пользе занятия танцами.	4	17.09.23 19.09.23	беседа открытое занятие
2.	Понятие «муз. вступление». Ознакомление с элементарными музыкальными понятиями. Комбинации с хлопками.	12	24.09.23 26.09.23 01.10.23 03.10.23 08.10.23 10.10.23	беседа мониторинг
3.	Упражнения для разминки. Упражнения на ориентирование в пространстве. Шаги. Упражнения для развития координации.	14	15.10.23 17.10.23 22.10.23 24.10.23 29.10.23 31.10.23 05.11.23	диагностика диагностика
4.	Ритмические упражнения. Упражнения с гимнастической палкой. Упражнения со скакалкой: по диагонали и на середине. Игровые упражнения. Построения и перестроения. Подготовка к вращениям.	20	07.11.23 12.11.23 14.11.23 19.11.23 21.11.23 26.11.23 28.11.23 03.12.23 05.12.23 10.12.23	визуальное отслеживание
5.	История, характер и манера исполнения русского танца. Работа рук. Работа с платочком. Упражнения для формирования свода стопы, на укрепление мышц спины. Подготовка к дробям. Хлопушки. Присядки. Положение в парах.	28	12.12.23 17.12.23 19.12.23 24.12.23 26.12.23 09.01.24 13.01.24 14.01.24 16.01.24 21.01.24 23.01.24 28.01.24 30.01.24 04.02.24	
6.	Знакомство с особенностями и разновидностями русских танцев: хороводы, пляски, кадрили. Основные движения.	24	06.02.24 11.02.24 13.02.24 18.02.24	диагностика

	Хоровод, манера исполнения. Парная пляска. Кадриль. Манера исполнения. Рисунки.		20.02.24 25.02.24 27.02.24 03.03.24 05.03.24 12.03.24 16.03.24 17.03.24	
7.	Ритмические игры. Сюжетно-ролевые и музыкально-танцевальные игры. Игры на ориентирование в пространстве. Разнообразные комбинации на русском материале.	14	19.03.24 24.03.24 26.03.24 31.03.24 02.04.24 07.04.24 09.04.24	диагностика
8.	Мини-танцы: лексика, рисунки, манера исполнения, темп, работа с платочком, актёрское мастерство.	10	14.04.24 16.04.24 21.04.24 23.04.24 28.04.24	диагностика визуальное отслеживание
9.	Репетиционная работа номеров: «Гуси-гуси», «Фиксики», «Хоровод по кругу», «Во саду ли, в огороде», «Калинка» и т. д. Повторение и закрепление пройденного материала. Итоговое занятие.	14	30.04.24 05.05.24 07.05.24 12.05.24 14.05.24 19.05.24 21.05.24	тематические задания
10.	Итоговое занятие, концертное выступление.	4	26.05.24 28.05.24	открытые занятия, выступления

Педагог дополнительного образования

Чегисова Н.И.