



**Департамент образования администрации города Нижнего Новгорода  
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 276 «Антошка»**

**ПРИНЯТО**  
на заседании Педагогического совета  
Протокол № 1 от 30.08.2024 г.

**УТВЕРЖДЕНО**  
Приказом заведующего МБДОУ  
«Детский сад №276 «Антошка»  
№ 60/11-о/д от 30.08.2024г

**Дополнительная общеобразовательная программа  
Ритм**

Возраст: 4 - 5 лет.  
Срок реализации программы: 8 месяцев

Руководитель:  
Педагог дополнительного образования  
Хрисанфова Наталья Владимировна

г. Нижний Новгород  
2024 г

## Содержание

1. Пояснительная записка.....	3
2. Цель и задачи программы.....	4
3. Планируемые результаты освоения программы.....	4
4. Организационно-педагогические условия.....	4
5. Материально-техническое обеспечение программы.....	5
6. Учебный план .....	5
7. Рабочая программа.....	6
8. Методический материал.....	9

## 1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа кружка современного танца (далее Программа) имеет художественно – эстетическую направленность, обеспечивает психологическое раскрепощение ребенка через освоение своего собственного тела как выразительного ("музыкального") инструмента.

Обучаясь по этой программе, дети научатся чувствовать ритм, слышать и понимать музыку, согласовывать с ней свои движения. Одновременно смогут развивать и тренировать мышечную силу корпуса и ног, пластику рук, грацию и выразительность. Занятия современным танцем помогут сформировать правильную осанку, развить выносливость, вестибулярный аппарат, систему дыхания и кровообращения. Приобретая знания и навыки в области танцевального искусства, дети начинают понимать, что каждый танец имеет свое содержание, характер, свой образ.

Чтобы передать выразительность танцевальных образов, ребенок должен запомнить не только сами движения, но и их последовательность (что само по себе положительно влияет на развитие памяти и внимания), мобильность воображения, наблюдательность, творческую активность.

Танец приучает детей к нормам культурного общения. В детях воспитывается скромность, доброжелательность, приветливость.

**Актуальность**

Актуальность данной программы в том, что, основываясь на синтезе музыки и пластики, она открывает огромные возможности для воспитания души и тела, способствует психологическому раскрепощению ребёнка, самовыражению через движения. Данная программа обусловлена практической значимостью: музыкально–ритмические движения, разученные детьми в процессе непосредственно образовательной деятельности, могут применяться в повседневной жизни, способствуют дальнейшей мотивации для обучения в танцевально – хореографических студиях.

**Новизна**

Новизна Программы состоит в том, что данный материал можно использовать творчески, адаптируя к условиям работы. Программа ориентирована не только на развитие детей, но и на совершенствование профессионализма самого педагога в области ритмопластических движений, выявление индивидуального стиля деятельности и в связи с этим коррекция содержания работы "на себя", "на себя во взаимодействии с детьми". Целостный музыкальный образ передается разнообразными пластическими средствами, требующими как свободного владения телом, так и тонкого музыкального слуха, богатого воображения и фантазии, более глубокого постижения содержания музыки.

**Данная программа предполагает** осуществление взаимодействия с родителями через систему методических рекомендаций, получаемых родителями индивидуально в устной форме. Также часто практикуются индивидуальные консультации, в присутствии и с участием ребёнка, на которых демонстрируются элементы танцев, требующие правильного закрепления в домашних условиях.

## Цель и задачи программы

**Цель программы:** развитие основ современного танца, формирование средств музыки и ритмических движений разнообразных умений, способностей, качеств личности.

**Задачи:**

1. Воспитание интереса, потребности в движениях под музыку.
2. Развитие слухового внимания, умения выполнять движения в соответствии с характером и темпоритмом музыки.
3. Обогащение слушательского и двигательного опыта, умение осмысленно использовать выразительные движения в соответствии с музыкально-игровым образом.

**Планируемые результаты освоения программы:**

К концу первого года обучения дети должны

**знать:**

- названия основных танцевальных движений и элементов;
- терминологию партерного экзерсиса;
- правила гигиены тела, тренировочной одежды.

**Уметь:**

- правильно ставить корпус согласно изучаемым танцам
- правильно слышать ритмический рисунок танца
- ориентироваться в зале и относительно друг друга
- выполнять базовые движения хип-хопа

**Организационно-педагогические условия.**

**Форма работы (организации)** - подгрупповая. Обязательным элементом каждого занятия является разминка. Все занятия с детьми проводятся в игровой форме.

Для подгрупповых занятий объединяются дети одной возрастной группы. Периодичность занятий 2 раза в неделю, 20 минут для детей средней группы.

В работе используются следующие **методы:**

Словесный: беседа, объяснение, пояснение.

Наглядный: показ движения педагогом, показ иллюстраций, фотографий, видеоматериала.

Практический: ритмика, элементы художественной гимнастики, танцевальные этюды, игры, партерная гимнастика.

Реализация целей осуществляется в процессе разнообразных **видов деятельности:** познавательной, игровой, творческой, коммуникативной.

На первом этапе работы проводится предварительная диагностика для определения уровня физического развития.

### **Сроки реализации:**

Учебная программа рассчитана на 8 месяцев (64 учебных часов), 2 часа в неделю.

Программный материал разработан для работы с детьми среднего дошкольного возраста.

### **Наполняемость подгрупп и периодичность логопедических занятий с детьми**

Количество подгрупповых занятий	Наполняемость подгруппы
2 занятия в неделю	10 человек

### **Материально-техническое обеспечение программы:**

1. Музыкальный зал.
2. Спортивные коврики.
3. Дидактический материал (иллюстрации, картинки, фотографии).
4. Танцевальные атрибуты.
5. Музыкальный центр, флэш-носители.
6. Учебно-методическая литература.

### **Формы аттестации**

Целью аттестации является оценка результативности реализации программы. Промежуточная аттестация проводится с целью контроля степени освоения программного материала во время его изучения. Промежуточная аттестация проводится в январе в форме тестовых упражнений.

Для оценки качества усвоения обучающимися всего объема содержания программы проводится итоговая аттестация в конце всего периода обучения (май). К итоговой аттестации допускаются все обучающиеся, освоившие содержание программы.

### **Учебный план**

№	Наименование разделов и тем	Количество часов		
		теория	практик а	Форма прохождения аттестации
1	Танцевальная азбука и элементы танцевальных движений.	4	17	тестовые упражнения
2	Партерная гимнастика.	4	15	тестовые упражнения
3	Танцевальные этюды, игры, танцы.	4	16	тестовые упражнения
4	Итоговое занятие.	-	1	Открытые занятия
5	Аттестация	-	3	тестовые упражнения

**Итого:**

12

52

64

**Календарный учебный график**

№	Наименование раздела	октябрь				ноябрь				декабрь				январь				февраль				март				апрель				май							
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4				
1	Танцевальная азбука и элементы танцевальных движений.		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1
2	Партерная гимнастика.	1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1	
3	Танцевальные этюды, игры, танцы.		1	1	1	1	1	1		1	1		1	1			1	1			1		1	1		1	1	1	1		1		1		1		1
5	Атгестация	1											1																								1
4	Итоговые занятия																																				1
	Итого:	64																																			

**Рабочая программа**

Раздел 1 Танцевальная азбука и элементы танцевальных движений.

**Тема 1. Танцевальная азбука и элементы танцевальных движений**

Ознакомление детей с танцевальной азбукой:

- постановка корпуса;
- упражнения для рук, кистей, и пальцев;
- упражнения для плеч;

- упражнения для головы;
- упражнения для корпуса;

Выполнение упражнений танцевальной азбуки.

Ознакомление детей с элементами танцевальных движений:

- ходьба: простой шаг в разном темпе и характере;
- бег и прыжки в сочетании по принципу контраста;
- притопы: удар одной ногой в пол, поочередные удары правой и левой ногой;
- топающий шаг, выставление ноги на носок перед собой;
- хлопки;
- упражнения с атрибутами (мяч, погремушка);
- базовые движения хип-хопа:
  - Кач – колебательные движения туловищем вправо-влево (Метроном);
  - Кач - колебательные движения туловищем вперед-назад (Маятник);
  - Пружина (bounce) – акцентированное сгибание ног.
  - Кач в сочетании с Пружиной;
  - Кросс – выведение ноги вперед скрестно на пятку (носок).
  - Кик – (Kick) – разгибание голени вперед книзу, стоя на месте.
  - Кик – (Kick) – разгибание голени вперед книзу при ходьбе.
  - Кик – (Kick) – разгибание голени вперед книзу при прыжке.
  - Ножницы – смена положений ног на каждый счет, на месте.

Выполнение проученных элементов танцевальных движений под музыку.

Ознакомление детей с танцевальными рисунками и ориентацией в пространстве:

- упражнения и игры по ориентации в пространстве;
- построение в круг;
- построение в линию;
- построение в две линии.

Выполнение упражнений по ориентации в пространстве под музыку.

## **Тема 2. Партерная гимнастика (упражнения на полу)**

Ознакомление с элементами партерной гимнастики:

- упражнения для развития гибкости;
- упражнения для стоп;
- упражнения для развития растяжки;
- упражнения для позвоночника.

Выполнение тренировочных упражнений на полу.

## **Тема 3. Танцевальные этюды, игры, танцы**

- составление этюдов на основе изученных танцевальных элементов;
- сочинение с детьми танцевальных этюдов;
- ознакомление детей с играми;
- применение игр на занятиях.

#### **Тема 4. Итоговое занятие.**

- показ разученного материала родителям.

##### Чувство музыкального ритма.

###### *1. Ребенку предлагается прохлопать под музыку.*

3 балла – самостоятельно выполняет хлопки под музыку.

2 балла – выполняет хлопки под музыку с небольшими неточностями.

1 балл – Хлопает под музыку с помощью педагога.

0 баллов – не может хлопать под музыку.

###### *2. Смена движений со сменой частей музыки.*

3 балла – самостоятельно меняет движение со сменой частей музыки.

2 балла – меняет движение со сменой частей музыки с небольшими неточностями.

1 балл – меняет движение со сменой частей музыки при помощи педагога.

0 баллов – не слышит части музыки.

##### Эмоциональная отзывчивость.

###### *1. Упражнение «О чем рассказывает музыка».*

3 балла – выразительно передает заданные образы.

2 балла – не очень выразительно передает заданные образы.

1 балл – передает заданный образ при помощи педагога.

0 баллов – не может передать заданные образы.

###### *2. Упражнение «Музыкальный этюд».*

3 балла – выразительно передает заданный образ.

2 балла – не очень выразительно передает заданный образ.

1 балл – передает заданный образ при помощи педагога.

0 баллов – не может передать заданный образ.

##### Танцевальное творчество.

###### *1. Повторить за педагогом танцевальные движения.*

3 балла – правильно и «музыкально» исполняет танцевальные движения.

2 балла – «музыкально» исполняет танцевальные движения, допуская небольшие неточности.

3 балл – исполняет танцевальные движения, допуская значительные неточности.

4 0 баллов – не может выполнить танцевальные движения.

**Методический материал:**

1. Е.Ю. Дрожжина, М.Б. Снежкова «Обучение дошкольников современным танцам», ООО «Центр педагогического образования, 2014г.
2. Ж.Е. Фирелева «Танцы и игры под музыку для детей дошкольного возраста», Изд. «Планета музыки», 2016г.