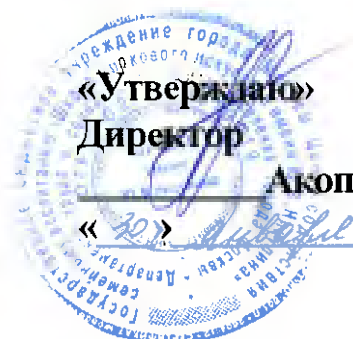


Департамент труда и социальной защиты населения города Москвы  
Государственное бюджетное учреждение города Москвы Центр содействия  
семейному воспитанию

«Школа циркового искусства имени Ю.В.Никулина»

Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы



«Утверждено»

Директор

Акопянц И.А.

« 30 »

20 18 г.

## Дополнительная общеразвивающая программа

### Ритмика с элементами хореографии

(Ознакомительный уровень)

Возрастная группа: 5-6 лет

Срок реализации: 3 месяца

Объем программы: 32 часа

Составители:

Акопянц И.А.

Кузнецова Т.Д.

Здоровов Л.Д.

Москва, 2018г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Дополнительная общеразвивающая программа по ритмике с элементами хореографии (ознакомительный уровень) составлена педагогами ГБУ ЦССВ имени Ю.В.Никулина на основе собственного опыта работы.

На основании опыта работы педагогов ГБУ ЦССВ имени Ю.В.Никулина по данной программе, а также исходя из того факта, что в общее количество воспитанников входят дети в возрасте от 5-ти лет, можно сделать вывод о дальнейшем практическом применении программы по ритмике с элементами хореографии в условиях Центра содействия семейному воспитанию.

Хореография - это мир красоты движения, звуков, световых красок, костюмов, то есть мир волшебного искусства. Особенно привлекателен и интересен этот мир детям младшего возраста. Танец обладает скрытыми резервами для развития и воспитания детей. Соединение движения, музыки и игры формируют эмоциональную сферу детей младшего возраста, координацию, музыкальность и артистичность, делают его движения естественными и красивыми. На занятиях ритмикой с элементами хореографии дети развивают слуховую, зрительную, мышечную память. Искусство хореографии воспитывает коммуникабельность, трудолюбие, умение добиваться цели, формирует эмоциональную культуру общения. Кроме того, оно развивает ассоциативное мышление, побуждает к творчеству.

Новизна настоящей программы заключается в том, что в ней интегрированы такие направления, как ритмика, хореография, музыка, пластика, сценическое движение и даются детям в игровой форме и адаптированы для дошкольников. Ее отличительными особенностями является: - активное использование игровой деятельности для организации творческого процесса – значительная часть практических занятий.

Рабочая программа разработана с учетом основных принципов, требований к организации и содержанию образовательной деятельности в ГБУ ЦССВ имени Ю.В.Никулина, возрастных особенностей детей.

### Цель программы.

1. Организация сознательной деятельности воспитанников в освоении ритмики и хореографии, осмысление, освоение специальных знаний под руководством педагога.
2. Укрепление здоровья, закаливание организма, повышение уровня физического развития и работоспособности.

### Задачи программы.

Развитие у детей активности и самостоятельности, коммуникативных способностей.

Формирование общей культуры личности ребенка, способности ориентироваться в современном обществе.

Формирование нравственно-эстетических отношений между детьми и взрослыми.

Создание атмосферы радости детского творчества в сотрудничестве.

Данная программа разработана в соответствии с приказом Департамента образования города Москвы от 17 декабря 2014 года №922 «О мерах по реализации дополнительного образования детей» (в ред. Приказов ДО г.Москвы от 7 августа 2015 г.№1308, от 8 сентября 2015 №2074) и предполагает обучение на ознакомительном уровне.

Программа ознакомительного уровня составлена с учётом ритмико-двигательной подготовки воспитанников.

При составлении программы по ритмике с элементами хореографии группой педагогов было учтено, что специального отбора в ГБУ ЦССВ имени Ю.В.Никулина нет, учреждение комплектуется в течение всего учебного года. Кроме того, в связи со спецификой учреждения ежегодно проводится специальная диспансеризация в поликлинике восстановительного лечения. При составлении планирования занятия педагоги ориентируются на показания врачей-специалистов с целью недопущения физических перегрузок воспитанников.

## ОЗНАКОМИТЕЛЬНЫЙ УРОВЕНЬ

Срок освоения – 3 месяца

Количество часов в неделю – 1,0

### Ритмика.

#### 1. Музыкально- ритмические навыки —8 часов

1. Характер музыкального произведения: - 1 час
2. Упражнения, связанные с темпом: - 1 часа
3. Упражнения, связанные с музыкальной мелодией, умение отличить одну мелодию от другой: - 1 час
4. Значение музыкального вступления - 1 час
5. Начало и окончание движения под музыку - 1 час
6. Динамические оттенки - 1 часа
  - а) piano
  - б) forte
7. Упражнения на определения размера: 2\4, 3\4 – 1 час.
8. Умение находить свое место в шеренге, колонне, круге после окончания музыки - 1 часа.

#### 2. Развитие мышечного чувства - 5 часов

1. Упражнения на расслабление и напряжение мышц плечевого пояса, мышц корпуса, рук, плеч -1 час.
2. Упражнения на развитие подвижности суставов и отдельных групп мышц - 1 час.
  - а) наклоны и поворот головы
  - б) повороты корпуса от талии направо, налево
  - в) поднимание согнутой в колене ноги
  - г) demi- plies по 1 прямой, свободной позиции
  - д) demi- plies 3 свободной позиции
3. Упражнение «Лягушка» в положении сидя, ноги согнуты в коленях и раскрыты, стопы сомкнуты подошвами - 1 час.
4. В положении сидя на полу наклоны корпуса вперед- назад - 1 час.
5. В положении сидя на полу броски ноги вперед - в сторону на 45гр - 1 час.

### **3. Построение группы на ритмических шагах: - 2 часа**

- а) шеренга
- б) колонна
- в) круг
- г) диагональ
- д) движение из шеренги или колонны в круг

### **4. Освоение основных элементов танца - 6 часов**

- а) поклон для девочек и мальчиков - 1 час
- б) танцевальный шаг с носка - 1 час
- в) ритмические шаги на п\п высоко поднимая колени, ритмические шаги на п\п голень отбрасывается назад - 1 час
- г) приставные шаги в сторону - 1 час
  - соло
  - в паре
- д) прямой галоп - 1 час
  - соло
  - в паре
- е) подскоки - 1 час.

### **5. Танцевальные композиции из пройденных элементов на 16т. 32т. – 10 часов**

- |   |          |
|---|----------|
| 1. Марш с носка на стопу руки в 4 позиции | - 2 часа |
| 2. Русский хоровод                        | - 2 часа |
| 3. танец в ритме польки                   | - 2 часа |
| 4. «Танцуем галоп» — танец                | - 2 часа |
| 5. Музыкальные игры «Кот и мыши»          | - 2 часа |
| «Тихие воротца»                           |          |
| «Звери и птицы»                           |          |

### **6. КОНТРОЛЬНЫЙ УРОК 1час.**