

Управление народного образования администрации
г. Мичуринска Тамбовской области
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
«Детский сад комбинированного вида №16 «Колокольчик»

Рекомендована к утверждению
на заседании педагогического
совета
Протокол от 30.08.23 № 30



УТВЕРЖДЕНА:

на основании МБДОУ «Детский сад
комбинированного вида №16
«Колокольчик»

Т.В. Макарова

Приказ от «30» 08 2023 г.
№ 30

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
художественной направленности
«Ритмика и танец»

Направленность – физкультурно - спортивная
Уровень освоения - ознакомительный
Возраст учащихся - 4-5 лет
Срок реализации - 1 год

Составитель:

Попова Полина Павловна,
педагог дополнительного
образования

г. Мичуринск
2023г.

ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА

1. Учреждение	Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад комбинированного вида № 16 «Колокольчик»
2. Полное название программы	Дополнительная общеразвивающая программа «Ритмика и танец»
3. Ф.И.О., должность автора	Попова Полина Павловна, педагог дополнительного образования
4. Сведения о программе:	
4.1. Нормативная база:	<ul style="list-style-type: none"> • Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»; • Концепция развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 г. № 1726-р) (далее – федеральная Концепция); • Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (в редакции от 30.09.2020); • Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»; • «Методические рекомендации по обеспечению санитарно-эпидемиологических требований к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» 2.4.0242-21; • Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (Зарегистрирован в Минюсте России 29.01.2021 №62296); • Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 24.03.2021 №10 «О внесении изменений в санитарно-эпидемиологические правила СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)»;

	<p>утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30.06.2020 № 16»;</p> <ul style="list-style-type: none"> • Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования"» АНО ДПО «Открытое образование», 2015г.)
4.2. Вид	дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
4.3. Направленность	художественная
4.4. Уровень освоения программы	ознакомительный
4.5. Область применения	дополнительное образование
4.6. Продолжительность обучения	1 год
4.7. Год разработки	2023
4.8. Возрастная категория обучающихся	4-5 лет

Пояснительная записка

Данная общеобразовательная общеразвивающая программа имеет художественную направленность, а также групповую форму организации. Программа разработана в соответствии с основной общеобразовательной программой МБДОУ «Детский сад комбинированного вида №16 «Колокольчик» в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации № 1155 от 17 октября 2013 года).

Уровень усвоения программы – ознакомительный.

Формирование творческой личности – одна из наиболее важных задач педагогической теории и практики на современном этапе. Занятия танцем не только учат понимать и создавать прекрасное, они развивают образное мышление и фантазию, память и трудолюбие, прививают любовь к прекрасному и способствуют развитию всесторонне-гармоничной личности дошкольника.

Программа способствует научить малыша воспринимать красоту форм, линий, звуков, движений, красок – это значит сделать его лучше, чище, содержательнее. Это эмоциональное, интеллектуальное, физическое, коммуникативное, морально – нравственное, эстетическое развитие, которое достигается в образовательной танцевальной деятельности.

Актуальность программы связана с ростом числа детских танцевальных коллективов, расширением их концертно-исполнительской деятельности, постановками концертных номеров для детей младшего школьного возраста. Реализация программы предусматривает перспективное развитие навыков танцевального мастерства, подчинение основному образовательному принципу- от простого к сложному, от знаний к творчеству, к увлекательным делам и танцевальным концертам.

Следует учитывать, что азбука танца, его выразительные средства требуют определенного уровня физической подготовленности. Поэтому в работе с детьми можно использовать только те движения и образы, которые способны заложить основы красоты, здоровья и доброты, и не помешают естественному развитию растущего организма.

Педагогическая целесообразность. Дополнительная общеразвивающая образовательная программа «Ритмика и танец», учитывая возрастные и индивидуальные особенности детей, построена таким образом, чтобы каждый ребенок смог почувствовать «ситуацию успеха» и выразить себя как личность. Образовательная деятельность построена по принципу «от простого – к сложному», что способствует постепенному, пошаговому овладению ребенком различными технологиями и подтверждает педагогическую целесообразность программы.

Занятия танцем помогают развивать художественный вкус и логику, способствуют формированию пространственного воображения.

Отличительной особенностью данной программы является организация поиска новых познавательных ориентиров (организация творческой деятельности, самостоятельного добывания знаний.) Путём

танцевальной импровизации под понравившуюся музыку у детей развивается способность к самостоятельному творческому самовыражению. Формируется умение формировать услышанный музыкальный образ в рисунке, пластике.

Тематическая направленность программы позволяет наиболее полно реализовать творческий потенциал ребенка, способствует развитию целого комплекса умений, совершенствованию танцевальных навыков, помогает реализовать потребность в общении.

Адресат программы. Программа предназначена для обучающихся младшего дошкольного возраста (4-5 лет).

Условия набора учащихся. Принцип набора в объединение свободный. Программа не предъявляет требований к содержанию и объём стартовых знаний, а также к уровню развития ребенка.

Количество учащихся. В группе – 10 человек;

Объём программы: 72 часа

Формы и режим занятий: Обучение очное, проводится в музыкальном зале. В ходе реализации программы проводятся индивидуальные, групповые практические занятия. Занятия проводятся 2 раза в неделю. Мальчики и девочки занимаются вместе. Продолжительность занятий 20 минут.

Формы организации деятельности учащихся на занятии: групповая

Формы проведения занятий: практическая деятельность.

Цель - формирование у детей творческих способностей через развитие музыкально-ритмических и танцевальных движений.

Задачи:

Обучающие - формировать и развивать специальные навыки и способности: двигательные-координационные, музыкально-ритмические, интонационно-речевые, артистические.

Развивающие - развивать психические процессы (внимание, память, мышление, воображение).

Воспитывающие - воспитывать в детях художественный вкус, интерес к танцу и музыке.

1.1 СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебный план

Название раздела, темы	Кол-во часов			Формы аттестации, контроля
	Всего	Теория	Практика	
I. Вводное занятие	2	1,5	1	
1. Правила поведения и техника безопасности на уроке	1	1	-	
2. Знакомство с предметом ритмики и танца	1	0,5	0,5	
II. Основы хореографии	26	8	18	
1. Упражнения на ориентировку в пространстве	8	2	6	
2. Ритмико-гимнастические упражнения	18	6	12	
III. Классический танец	28	9	19	
1. Подготовительные упражнения	8	3	5	
2. Подготовительный комплекс на ковриках	14	6	8	
IV. Играем и танцуем	12	2	10	
V. Постановка танца	3	1	2	
Итоговое занятие	1	-	1	Индивидуальные творческие задания
ИТОГО:	72	21,5	50,5	

1.2 СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

Раздел	Тема	Кол-во часов	Содержание	Ожидаемый результат	Формы аттестации, контроля
I. 1.	Вводное занятие Правила поведения и техника безопасности на уроке	1	Теория:1 ч. Инструктаж по технике безопасности, по правилам поведения в зале; правилам работы в коллективе	Знание техники безопасности по правилам поведения в зале; правилам работы в коллективе	Устный опрос
2.	Знакомство с предметом ритмики и танца	1	Теория:0,5 ч. Изучение целей и задач предмета; правил поведения на уроках ритмики, о форме одежды	Знание целей и задач предмета. Воспитание интереса к танцевальной	Практическое занятие

			Практика:0,5 ч. Выполнение общеукрепляющих разминочных упражнений. Экопластический этюд «Березка»	деятельности; к общению, развитию двигательных навыков	
II. 1.	Основы хореографии Упражнения на ориентировку в пространстве «Учимся маршировать»	1	Теория:0,5ч. Знакомство с танцевально-музыкальными терминами: марш, темп, ритм. Практика:0,5ч. Маршировка под музыку в разных темпах. Двигательная разминка под музыку «Марш» Е. Тиличевой	Умение согласовывать свои действия с музыкой, маршировать, попадая в ритм музыки	Практическое занятие
2.	«Учимся маршировать»	1	Теория:0,5ч. Продолжение изучения музыкальных терминов: марш, темп, ритм. Практика:0,5ч. Выполнение упражнения на смену характера движения в соответствии с музыкой - «Марш и бег» Ф. Надененко. Ходьба вдоль стен с четкими поворотами в углах зала	Умение согласовывать свои действия с музыкой. Навыки ходьбы и бега в разном темпе под музыку	Практическое занятие
3.	«Найди свое место»	1	Теория:0,5ч. Формирование умения ориентироваться в пространстве, взаимодействовать с коллективом, двигаться по залу под музыку в разном темпе и в свободном порядке, не сталкиваясь. Практика:0,5ч. Музыкальные игры на развитие ориентировки в пространстве: «Ножками затопали»; «За подснежниками»	Умение находить свое место и занимать его, не сталкиваясь с другими участниками игры. Развитие координации движений	Практическое занятие
4.	«Найди свое место»	1	Теория:0,5ч. Совершенствование навыков ориентации в пространстве. Практика:0,5ч. Упражнения на	Умение находить свое место и занимать его, не сталкиваясь с другими	Практическое занятие

			движение по залу под музыку в разном темпе и в свободном порядке, не сталкиваясь. Игра «Кто быстрее»; «Змейка»	участниками игры. Воспитание интереса к учебным занятиям	
5.	«Построй линию»	1	Теория:0,5ч. Обучение выполнению упражнений на построения в линию, колонну, разбивку на пары. Практика:0,5ч. Выполнение упражнений на построения в линию, колонну, цепочку, пары. Игра «Раз-два-три»	Умение выстраиваться в линию, колонну, цепочку, пары. Укрепление мышц корпуса, рук, ног	Практическое занятие
6.	«Построй линию»	1	Теория:0,5ч. Совершенствование навыка построения в линию, колонну, разбиваться на пары. Практика:0,5ч. Построение в колонну по два. Перестроение из колонны парами в колонну по одному. Игра «Ниточка с иголочкой»	Умение строить линии, колонну, цепочку, пары; построение в колонну по два человека; перестроение из колонны парами в колонну по одному	Практическое занятие
7.	«Построй круг»	1	Теория:0,5ч. Обучение перестроению из линии в круг, из диагонали в круг. Практика:0,5ч. Выполнение перестроение в круг из шеренги, ориентирование в направлении движений вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга. Игра «Круг дружбы»	Умение перестраиваться из линии в круг, из диагонали в круг; ориентироваться в пространстве. Развитие исполнительского мастерства	Практическое занятие
8.	«Построй круг»	1	Теория:0,5ч. Совершенствование навыка перестроения из линии в круг, из диагонали в круг. Практика:0,5ч. Выполнение упражнения для перестроения; построение круга из линии и из движения	Умение выполнять упражнения для перестроения; построение круга из линии и из движения в рассыпную. Развитие	Практическое занятие

			враспынную. Пластический этюд «На бабушкином дворе»	творческих способностей, фантазии	
9.	Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения «Паровозики»	1	Теория:0,5ч. Обучение технике общеразвивающих упражнений. Практика:0,5ч. Выполнение наклонов, повороты головы, круговые движения плечами. П/и «Паровозики»	Умение выполнять наклоны, выпрямления и повороты головы; круговые движения плечами. Воспитание чувства товарищества	Практическое занятие
10.	«Бери флажок»	1	Теория:0,5ч. Обучение технике общеразвивающих упражнений с бумажными флажками Практика:0,5ч. Выполнение движения рук в разных направлениях с флажками и без них. П/и «Бери флажок»	Умение двигать руками в разных направлениях с флажками и без них. Развитие командного духа в игре	Практическое занятие
11.	«Звонкие погремушки»	1	Теория:0,5ч. Обучение технике общеразвивающих упражнений с погремушками Практика:0,5ч. Выполнение движения рук в разных направлениях с погремушками и без них. Экопластический этюд «Звонкие погремушки»	Умение двигать руками в разных направлениях с погремушками и без них	Практическое занятие
12.	«Летающие ленты»	1	Теория:0,5ч. Обучение технике общеразвивающих упражнений с лентами Практика:0,5ч. Выполнение движения рук в разных направлениях с лентами и без них. П/и «Летающие ленты»	Умение двигать руками в разных направлениях с лентами и без них. Развитие умения создавать образы посредством пластических движений	Практическое занятие
13.	«Раз, два, три из	1	Теория:0,5ч.	Умение	Практическое

	обруча беги»		Изучение техники общеразвивающих упражнений с обручем Практика:0,5ч. Выполнение приседаний с обручем, с опорой и без опоры. П/и «Раз, два , три из обруча беги»	выполнять приседания с обручем, с опорой и без опоры. Развитие навыка выполнения словесной инструкции педагога	занятие
14.	«Ловкая палка»	1	Теория:0,5ч. Обучение технике общеразвивающих упражнений с палкой. Практика:0,5ч. Выполнение приседаний с палкой, с опорой и без опоры. Этюд «У Оленя дом большой»	Умение выполнять приседания с палкой, с опорой и без опоры. Развитие координации движений	Практическое занятие
15.	«Флажки»	1	Теория:0,5ч. Обучение технике общеразвивающих упражнений с флажками из ткани Практика:0,5ч. Выполнение приседаний с флажками, с опорой и без опоры	Умение выполнять приседания с палкой, с опорой и без опоры. Укрепление мышц корпуса, рук, ног	Практическое занятие
16.	«Веселый мяч»	1	Теория:0,5ч. Обучение технике общеразвивающих упражнений с мячом Практика:0,5ч. Выполнение приседаний с мячом, с опорой и без опоры. П/и «Веселый мяч»	Умение выполнять приседания с мячом, с опорой и без опоры. Развитие ритмики и пластики	Практическое занятие
17.	Упражнения на координацию движений. «Перекресток»	1	Теория:0,5ч. Обучение технике упражнений на координацию движений. Практика:0,5ч. Выполнение перекрестного поднимания и опускания рук; одновременных движений правой руки вверх, левой — в сторону; правой руки — вперед, левой — вверх	Умение правильно выполнять упражнения перекрестного поднимания и опускания рук; держать осанку. Укрепление осанки, координации движений	Практическое занятие
18.	«Солдатык»	1	Теория:0,5ч. Обучение	Умение	Практическое

			технике упражнений на координацию движений. Практика:0,5ч. Выставление левой ноги вперед, правой руки — перед собой; правой ноги — в сторону, левой руки — в сторону и т. д.	правильно выполнять упражнения, держать осанку. Воспитание интереса к занятиям ритмикой	занятие
19.	Упражнения на расслабление мышц «Птица»	1	Теория:0,5ч. Обучение технике упражнений на расслабление мышц. Практика:0,5ч Выполнение поднятия рук в стороны и слегка наклонившись вперед, по сигналу воспитателя или акценту в музыке уронить руки вниз. Упражнение «Птица»	Умение по сигналу расслабить мышцы, четко выполнять все указания. Развитие чувства ритма	Практическое занятие
20.	«Встряхнем кисти рук»	1	Теория:0,5ч. Обучение технике упражнений на расслабление мышц Практика:0,5ч Выполнение упражнения «Встряхнем кисти рук» (имитация отряхивания воды с пальцев)	Умение выполнять непрерывным движением предплечья свободно потрясти кистями. Укрепление мышц рук	Практическое занятие
21.	«Свободные руки»	1	Теория:0,5ч. Обучение технике упражнений на расслабление мышц Практика:0,5ч Выполнение свободного кругового движения рук	Умение выполнять свободное круговое движение рук	Практическое занятие
22.	«Маятник»	1	Теория:0,5ч. Обучение технике упражнений на расслабление мышц. Практика:0,5ч Перенесение тяжести тела с пяток на носки и обратно; с одной ноги на другую. Упражнение: «Маятник»	Умение переносить тяжесть тела на носки; с одной ноги на другую	Практическое занятие
23.	Образные ритмико-гимнастические упражнения «Подарок»	1	Теория:0,5ч. Обучение технике образных ритмико-гимнастических упражнений. Знакомство с понятием актер и	Умение создавать заданный образ с помощью движений.	Практическое занятие

			зритель. Практика:0,5ч. Упражнение на создание заданного образа растения. Этюды: «Подарок», «Осенние листья»	Развитие фантазии	
24.	«Бабочки»	1	Теория:0,5ч. Обучение технике образных ритмико-гимнастических упражнений. Практика:0,5ч. Упражнение на создание заданного образа животного. Этюды: «Утро», «Бабочки»	Умение создавать заданный образ с помощью движений. Развивать координацию движений	Практическое занятие
25.	«В стране цветов»	1	Теория:0,5ч. Обучение технике образных ритмико-гимнастических упражнений. Практика:0,5ч Упражнение на создание заданного образа. Этюд «В стране цветов»	Умение создавать заданный образ с помощью движений. Развитие фантазии	Практическое занятие
26.	«Мокрые котята»	1	Теория:0,5ч. Изучение техники образных ритмико-гимнастических упражнений. Практика:0,5ч Упражнение на создание заданного образа. Этюд «Мокрые котята»	Умение импровизировать под музыку с помощью движений; развивать чувство ритма	Практическое занятие
III 1	Классический танец «Вдох-выдох»	1	Теория:0,5ч. Обучение технике упражнений для постановки корпуса Практика:0,5ч. Выполнение подготовительного положения стоя в свободной позиции «Вдох-выдох». П/и «Ручеек»	Знание упражнений для постановки корпуса и умение их выполнять	Практическое занятие
2.	«Деревянные и тряпочные куклы»	1	Теория:0,5ч. Обучение технике упражнений для постановки корпуса Практика:0,5ч. Выполнение подготовительного положения стоя в	Навык правильной постановки корпуса. Развитие физических данных	Практическое занятие

			свободной позиции. Упражнение «Деревянные и тряпочные куклы»		
3.	«Ронять корпус»	1	Теория:0,5ч. Обучение технике упражнений для постановки корпуса. Практика:0,5ч Поочередное расслабление и напряжение мышц корпуса. Упражнение «Ронять корпус»	Умение расслаблять и напрягать мышцы корпуса. Формирование двигательно- координационн ых навыков	Практическое занятие
4.	«Крылья самолета»	1	Теория:0,5ч. Знакомство с позициями рук: свободная, подготовительная и I. Практика:0,5ч Выполнение упражнений: «Крылья самолета», «Мельница», «Бабочка»	Умение выполнять упражнения: «Большие крылья», «Поющие руки», «Бабочка», необходимых в классическом танце	Практическое занятие
5.	«Твердые и мягкие руки»	1	Теория:0,5ч. Знакомство с позициями рук: свободная, подготовительная и I Практика:0,5ч Выполнение круговые движения рук «Твердые и мягкие руки», круговые движения кистями рук «Мельница». Этюд «Ветряная мельница»	Умение выполнять круговые движения рук «Твердые и мягкие руки», круговые движения кистями рук «Мельница»	Практическое занятие
6.	«Твердые и мягкие ноги»	1	Теория:0,5ч. Знакомство с позициями ног: свободная и VI Практика:0,5ч Выполнение напряжения и расслабления тазобедренных и голеностопных мышц «Твердые и мягкие ноги». П/и «Наездники»	Умение выполнять напряжения и расслабления тазобедренных и голеностопных мышц «Твердые и мягкие ноги»	Практическое занятие
7.	«Карусель»	1	Теория:0,5ч. Знакомство с позициями	Умение выполнять	Практическое занятие

			<p>ног: свободная и VI</p> <p>Практика:0,5ч</p> <p>Выполнение напряжения и расслабления тазобедренных и голеностопных мышц</p> <p>Выполнение круговых движений стопами. П/и «Карусель»</p>	<p>круговые движения стопами.</p> <p>Развитие выворотности</p>	
8.	«Demi-plies»	1	<p>Теория:0,5ч.</p> <p>Изучение техники выполнения полуприседаний «Demi-plies»</p> <p>Практика:0,5ч.</p> <p>Выполнение упражнений «напряженное» и «пружинное» приседание. Этюд «Лягушата на болоте»</p>	<p>Умение выполнять «напряженное» и «пружинное» приседание для выворотности ног и растягивания связок</p>	Практическое занятие
9.	Подготовительный комплекс на ковриках «Складочка»	1	<p>Теория:0,5ч.</p> <p>Обучение технике выполнения упражнения «Складочка»</p> <p>Практика:0,5ч.</p> <p>Выполнение упражнения в положении сидя, вытянув ноги, руки в упоре сзади. П/и «Раз, два, три »</p>	<p>Умение выполнять наклоны вперед в положении сидя. Развитие гибкости позвоночника</p>	Практическое занятие
10.	«Чебурашка»	1	<p>Теория:0,5ч.</p> <p>Обучение технике выполнения упражнения «Чебурашка»</p> <p>Практика:0,5ч.</p> <p>Выполнение упражнения в положении сидя, ноги врозь, руки за голову. Локти смотрят в стороны, спина прямая, наклон корпуса в правую и в левую сторону. Этюд «В гости к чебурашке»</p>	<p>Укрепление боковых мышц; позвоночника, живота</p>	Практическое занятие
11.	«Бабочка»	1	<p>Теория:0,5ч.</p> <p>Обучение технике выполнения упражнения «Бабочка»</p> <p>Практика:0,5ч.</p> <p>Выполнение упражнения «Бабочка» в положении сидя, соединив стопы.</p> <p>Этюд «Порхающие</p>	<p>Умение выполнять упражнение в положении сидя, соединив стопы, способствующее ее улучшению растяжки ног и</p>	Практическое занятие

			бабочки»	бедер	
12.	«Кошечка»	1	Теория:0,5ч. Обучение технике выполнения упражнения «Кошечка». Практика:0,5ч. Выполнение упражнения в положении стоя на коленях. Этюд «Кошечка на окошечке»	Умение выполнять упражнение в положении стоя на коленях, способствующее укреплению мышц спины и пресса	Практическое занятие
13.	«Дракончик»	1	Теория:0,5ч. Обучение технике выполнения упражнения «Дракончик» Практика:0,5ч. Выполнение упражнения в положении лежа на животе, руки согнуты в локтях. П/и «За драконом»	Умение по команде выполнять упражнение в положении лежа на животе. Укрепление мышц рук, спины, груди и плечевого пояса	Практическое занятие
16.	«Лодочка»	1	Теория:0,5ч. Обучение технике выполнения упражнения «Лодочка». Практика:0,5ч. Выполнение упражнения в положении лежа на животе, прямые руки вперед, прямые ноги назад. По команде, поднимаем руки и ноги, прогибаемся, возвращаемся в и.п. П/и «Ручеек»	Умение по команде выполнять упражнение «Лодочка». Укрепление мышц спины, ягодичных мышц и мышц живота	Практическое занятие
17.	«Колечко»	1	Теория:0,5ч. Обучение технике выполнения упражнения «Колечко». Практика:0,5ч. Выполнение упражнения в положении лежа на животе, руки согнуты в локтях, прямые ноги назад. Этюд «Колечко, колечко»	Умение выполнять упражнение на укрепление мышц спины, ягодичных мышц и мышц живота	Практическое занятие
18.	«Корзиночка»	1	Теория:0,5ч. Обучение технике выполнения упражнения «Корзиночка»	Умения выполнять упражнение на растяжку,	Практическое занятие

			Практика:0,5ч. Выполнение упражнения «Корзиночка» в положении лёжа на животе. П/и «Собери в корзинку»	напряжение и расслабление мышц; упражнений по исправлению недостатков осанки	
19.	«Паучок»	1	Теория:0,5ч. Обучение техники выполнения упражнения «Паучок» Практика:0,5ч. Выполнение передвижения в упоре сидя, согнувшись, ноги врозь Этюд «Паучок в паутинке»	Умение выполнять упражнение «Паучок» в упоре сидя. Развитие гибкости и мышечной силы	Практическое занятие
20.	«Улитка»	1	Теория:0,5ч. Обучение технике выполнения упражнения «Улитка» Практика:0,5ч. Выполнение упражнения лежа на спине, касание ногами за головой П/и « Покажи улитку»	Умение выполнять упражнение «Улитка». Развитие устойчивости , гибкости и мышечной силы	Практическое занятие
21.	«Лягушка»	1	Теория:0,5ч. Обучение технике выполнения упражнения «Лягушка» Практика:0,5ч. Выполнение упражнения «Лягушка», лежа на животе упор на локти. Этюд «Лягушата»	Умение выполнять упражнение «Лягушка». Укрепление внутренней поверхности бедра, мышц и связок; улучшение кровообращения в органах малого таза	Практическое занятие
22.	«Колобок»	1	Теория:0,5ч. Обучение технике выполнения упражнения «Колобок» Практика:0,5ч. Выполнение упражнения «Колобок». П/и « Я колобок, колобок»	Умение выполнять упражнение «Колобок». Развитие гибкости, пластики, чувства ритма	Практическое занятие
23.	«Берёзка»	1	Теория:0,5ч. Обучение технике выполнения упражнения «Берёзка» Практика:0,5ч.	Умение выполнять упражнение «Берёзка» на растяжку.	Практическое занятие

			Выполнение упражнения «Березка». П/и «Найди себе пару»	Укрепление мышц пресса; упражнений по исправлению недостатков осанки	
24.	«Ежик»	1	Теория:0,5ч. Обучение технике выполнения упражнения «Ежик» Практика:0,5ч. Выполнение упражнения из положения сидя на коврик. Этюд «Ежик свернулся в клубок»	Умение выполнять упражнение на укрепление мышц спины, ягодичных мышц и мышц живота	Практическое занятие
IV. 1.	Играем и танцуем «Лошадка»	1	Теория:0,5 ч. Объяснение значения музыкального шага. Разучивание танцевального шага: «высокий шаг», «топающий шаг», «приставной шаг» Практика:0,5 ч. Выполнение танцевального шага: «высокий шаг», «топающий шаг», «приставной шаг». Этюд «Лошадка»	Умение понимать значение музыки в исполнении «высокого шага», «топающего шага», «приставного шага» Развитие чувства такта	Практическое занятие
2.	«Цыплята»	1	Теория:0,5 ч. Разучивание танцевального шага: «хороводного шага» «шаг на носках», «шаг с небольшим подскоком» Практика:0,5 ч. Выполнение танцевального шага: «хороводного шага» «шаг на носках», «шаг с небольшим подскоком» Этюд «Цып- цып цыплята»	Знание техники исполнения «хороводного шага», «шага на носках», «шага с небольшим подскоком» Развитие чувства ритма	Практическое занятие
3.	«Танцующие звери»	1	Теория:0,5 ч. Выполнение танцевального шага: «крадущийся шаг», «скрестный шаг», «подготовительный шаг»	Умение ориентироваться в пространстве, понимать значение	Практическое занятие

			польки» Практика:0,5 ч. Выполнение танцевального шага: «крадущийся шаг», «скрестный шаг», «подготовительный шаг польки» П/и «Танцующие звери»	музыки в исполнении «крадущегося шага», «скрестного шага», «подготовительного шага польки»	
4.	«После дождя»	1	Теория:0,5 ч. Знакомство с правилами и условиями этюда- игры «После дождя» игры; объяснение значения музыки в исполнении бега. Практика:0,5 ч. Выполнение танцевального бега: «спокойный танцевальный бег», «семенящий бег», «бег с захлестом», «лошадки». Этюд- игра «После дождя»	Развитие выворотности ноги, гибкости шага. Умение понимать значение музыки в исполнении «спокойного танцевального бега», «семенящего бега», «бега с захлестом», «лошадки»	Практическое занятие
5.	«Часики»	1	Теория:0,5 ч. Объяснение значения музыки в исполнении прыжков. Разучивание техники прыжков. Практика:0,5 ч. Выполнение прыжков «точка», «часики», «лесенка», «заборчик» Этюд «Часики»	Умение под музыку выполнять прыжки. Развитие навыков координации движения, чувства ритма	Практическое занятие
6.	«Трусливый заяц»	1	Теория:0,5 ч. Знакомство с правилами и условиями этюда- игры «Трусливый заяц»; объяснение значения музыки в исполнении прыжков. Практика:0,5 ч. Выполнение прыжков: «паровозик», «поскок», «подскок», «солнышко». Этюд- игра «Трусливый заяц»	Развитие элементарных навыков координации, чувства ритма, музыкальности артистичности. Умение под музыку выполнять прыжки	Практическое занятие
7.	«Метёлочка»	1	Теория:0,5 ч. Объяснение значения	Умение под музыку	Практическое занятие

			<p>музыки в исполнении прыжков. Разучивание техники прыжков: «метёлочка», «боковой галоп», «галоп вперёд» («прямой галоп»)</p> <p>Практика:0,5 ч. Выполнение прыжков: «метёлочка», «боковой галоп», «галоп вперёд» («прямой галоп»)</p> <p>Этюд «Метёлочка»</p>	<p>выполнять прыжки: «метёлочка», «боковой галоп», «галоп вперёд» («прямой галоп»)</p>	
8.	«Ладушки»	1	<p>Теория:0,5 ч. Объяснение значения музыки в исполнении хлопков.</p> <p>Практика:0,5 ч. Разучивание хлопков под музыку: «ладушки», «блинчики», «тарелочки».</p> <p>Этюд «Ладушки»</p>	<p>Умение под музыку выполнять хлопки: «ладушки», «блинчики», «тарелочки»</p> <p>Развитие чувства ритма, музыкальности</p>	Практическое занятие
9.	«Крестик»	1	<p>Теория:0,5 ч. Знакомство с правилами и условиями игры; объяснение значения музыки в исполнении хлопков. Разучивание под музыку хлопков: «бубен», «стенка», «крестик»</p> <p>Практика:0,5 ч. Выполнение под музыку хлопков: «бубен», «стенка», «крестик».</p> <p>П/и «Крестик»</p>	<p>Умение выполнять под музыку хлопки: «бубен», «стенка», «крестик»</p>	Практическое занятие
10.	«Матрёшка»	1	<p>Теория:0,5 ч. Знакомство с позициями рук; объяснение значения музыки в исполнении движениями рук.</p> <p>Практика:0,5 ч. Выполнение позиций рук: «внизу», «вперед», «вверх», «в стороны», «поясок», «юбочка», «матрёшка», «полочка».</p>	<p>Умение под музыку выполнять заданное движение руками.</p> <p>Укрепление мышц корпуса и рук</p>	Практическое занятие

			Этюд «Матрёшка»		
11.	«Прямо по дорожке»	1	<p>Теория:0,5 ч. Знакомство с позициями ног; объяснение значения музыки в исполнении движениями ног. Освоение позиций ног: «основная стойка», «узкая дорожка», «широкая дорожка»</p> <p>Практика:0,5 ч. Выполнение позиций ног: «основная стойка», «узкая дорожка», «широкая дорожка» Этюд «Прямо по дорожке»</p>	Умение под музыку выполнять заданное движение ногами. Укрепление мышц корпуса и ног	Практическое занятие
12.	«Пяточка-носочек»	1	<p>Теория:0,5 ч. Обучение танцевальным движениям</p> <p>Практика:0,5 ч. Выполнение танцевальных движений: «точка» (пяточка, носочек), «притоп» (одной ногой, двумя ногами), «тройной притоп»</p>	Умение выполнять под музыку танцевальные движения: «точка» (пяточка, носочек), «притоп» (одной ногой, двумя ногами), «тройной притоп»	Практическое занятие
	«Ковырялочка»		<p>Теория:0,5 ч. Обучение технике танцевальных движений.</p> <p>Практика:0,5 ч. Выполнение танцевальных движений: «пружинка», «маленький поклон», «ковырялочка»</p>	Умение выполнять под музыку танцевальные движения: «пружинка», «маленький поклон», «ковырялочка»	Практическое занятие
V. 1.	Постановка танца «Если весело живётся»	1	<p>Теория:0,5 ч. Обучение технике танцевальных движений.</p> <p>Практика:0,5 ч. Выполнение танцевальных движений танца «Если весело живётся»</p>	Умение выполнять танцевальные комбинации, развивающие умение легко переходить от одного движения к другому в связи с	Практическое занятие

				изменением характера музыки	
2.	«Хоровод»	1	Теория:0,5 ч. Обучение технике танцевальных движений. Практика:0,5 ч. Выполнение танцевальных движений танца «Хоровод». П/и «Перебеги круг»	Умение слышать и слушать музыку во время движения, исполнять движения, следуя методическим рекомендациям	Практическое занятие
3.	«Лошадки»	1	Теория:0,5 ч. Обучение технике танцевальных движений. Практика:0,5 ч. Выполнение танцевальных движений танца «Лошадки». П/и «Во поле береза стояла»	Умение двигаться в пространстве в соответствии с заданным рисунком (по кругу, линии, зигзагу, диагонали), распределяться по парам , тройкам , четверкам. Воспитание интереса к обучению	Практическое занятие
	Итоговое занятие	1	Практика: 1 ч. Выполнение разминочных упражнений. Выполнение основных танцевальных движений и их комбинаций под музыку.	Развитие гибкости, пластики, чувства ритма и музыкальности	Демонстрирование детьми приобретенных знаний, умений и навыков в области ритмики и танца

1.5 Планируемые результаты по реализации программы

Личностные:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах толерантности, уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

- устанавливать значение ритмических упражнениями для удовлетворения потребности в движении, в общении со сверстниками, в повышении уровня физической подготовленности, эстетического развития, в формировании устойчивых мотивов самосовершенствования.

Метапредметные:

Познавательные УУД

- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

- перерабатывать полученную информацию: сравнивать и группировать предметы и их образы.

Регулятивные УУД

- волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном;

- проговаривать последовательность действий на занятии.

Коммуникативные УУД

- потребность в общении с учителем;

- умение слушать и вступать в диалог.

Каждый ребёнок, занимаясь танцами, изучая необходимые движения, развивает в себе трудолюбие, стремление к самосовершенствованию, формирует адекватную самооценку. Изучение истории развития и появления танцев активизирует уважительное отношение к культуре своего русского народа, к толерантному отношению к представителям народов России. При подготовке к выступлениям учащиеся приобретают навыки сотрудничества и общения со сверстниками и взрослыми. А выступая перед родителями, активизируется ценностное отношение к ним и своей семье.

2. Календарный учебный график

№ п/п	Месяц	Дни недели	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	сентябрь	Вт, чт	Учебно – тренировочное занятие	8 ч.	Вводное занятие. Основы хореографии. Ритмико-гимнастические упражнения.	Музыкальный зал	Текущий
2.	октябрь	Вт, чт	Учебно – тренировочное занятие	8 ч.	Ритмико-гимнастические упражнения. Повороты и наклоны туловища	Музыкальный зал	Текущий
3.	ноябрь	Вт, чт	Учебно – тренировочное занятие	8 ч.	Упражнения с детскими музыкальными инструментами Движения кистей рук Развитие музыкальности	Музыкальный зал	Текущий
4.	декабрь	Вт, чт	Учебно – тренировочное занятие	8 ч.	Основы хореографии. Основные танцевальные термины	Музыкальный зал	Текущий
5.	январь	Вт, чт	Учебно – тренировочное занятие	8 ч.	Основы хореографии. Музыкальные игры и этюды. Ритмико-гимнастические упражнения. Танцевальные упражнения. Бег легкий, на полупальцах.	Музыкальный зал	Текущий
6.	февраль	Вт, чт	Учебно – тренировочное занятие	8 ч.	Упражнения на ориентировку в пространстве. Танцевальная азбука	Музыкальный зал	Текущий
7.	март	Вт, чт	Учебно – тренировочное занятие	8 ч.	Упражнения на ориентировку в пространстве. Разучивание позиций	Музыкальный зал	Текущий
8.	апрель	Вт, чт	Учебно – тренировочное занятие	8 ч.	Упражнения на ориентировку в пространстве. Наклоны, выпрямления и повороты	Музыкальный зал	Текущий
9.	май	Вт, чт	Учебно – тренировочное занятие	8 ч.	Игры под музыку. Имитационные упражнения. Итоговое занятие	Музыкальный зал	Текущий Контрольный

2.1 Условия реализации программы

Для успешной реализации данной программы необходимо:

Материально-техническое обеспечение

1. наличие специального зала;
2. качественное освещение в дневное и вечернее время;
3. музыкальная аппаратура, аудиозаписи;
4. специальная форма и обувь для занятий (для занятий партером – коврик);
5. музыкальные инструменты (фортепиано, бубен);

Методическое обеспечение:

1. учебные программы по предметам;
2. подборка аудиоматериалов.

2.2 Кадровое обеспечение:

1. Преподаватель с высшим образованием прошедший курсы повышения квалификации.

2.3 Формы аттестации

Контроль знаний, умений, навыков, учащихся обеспечивает оперативное управление учебным процессом и выполняет обучающую, проверочную, воспитательную и корректирующую функции. Программа предусматривает текущий контроль. Промежуточный контроль успеваемости учащихся проводится в счет аудиторного времени, предусмотренного на учебный предмет в виде творческого просмотра по окончании каждого полугодия учебного года. Преподаватель имеет возможность по своему усмотрению проводить промежуточные просмотры по разделам программы (текущий контроль).

Итоговая аттестация проводится в форме контрольного урока и участия в годовом отчетном концерте школы. На заключительном просмотре учащиеся должны продемонстрировать знания:

- основ музыкальной грамоты;
- основ хореографического искусства;
- принципов взаимодействия музыки и танца;
- самостоятельно исполнять ритмические упражнения;
- исполнения танцевальных движений, комбинаций и композиций;
- соблюдения требований к безопасности при выполнении танцевальных движений.

2.4 Оценочные материалы

Низкий

Ребенок допускает существенные ошибки в технике движений. Не соблюдает заданный темп и ритм, действует только в сопровождении показа педагога. Музыка не вызывает соответствующего эмоционального отклика. Ребенок отказывается участвовать в беседах о танце, затрудняется в определении характера музыкальных образов и средств их выражения. Затрудняется в повторении заданного ритмического рисунка. Проявляет минимальную творческую активность, пассивен, не уверен в себе, отказывается от исполнения ролей в играх, танцах.

Средний

Ребенок владеет главными элементами техники большинства движений. Способен самостоятельно выполнять движения на основе предварительного показа. Элементы танца выполняет ритмично, но просит повторить образец. Увлечен процессом и не всегда обращает внимание на результат. Характеризуется репродуктивным, слабо связанным с музыкой исполнением ролей в играх, хороводах, танцах.

Высокий

Ребенок проявляет стойкий интерес к танцевальному движению. Легко и точно выполняет танцевальные элементы. Свободно владеет навыками движений с предметами. Хорошо ориентируется в пространстве. Мальчики и девочки знают правила исполнения движений в паре. Проявляет эмоциональную отзывчивость на характер и настроение музыки. Накопленный на занятиях танцевальный опыт переносит в самостоятельную деятельность, делает попытки творческих импровизаций в движениях.

Критерии оценки

1 балл – (низкий уровень) – показатель частично выражен;

2 балла – (средний уровень) – показатель выражен;

3 балла – (высокий уровень) – показатель явно выражен.

2.5 Методические материалы

Первостепенное значение в проведении урока ритмика и танец имеет правильный подбор музыкального материала для занятий, который должен содержать образцы русской (национальной) и зарубежной музыки, как народной, так и классической. Она должна быть высокохудожественной и соответствовать возрасту учащихся. Особо следует уделить внимание работе преподавателя с концертмейстером. Качество исполнения музыкальных произведений должно быть на высоком профессиональном уровне. Развитие двигательных навыков – одна из главных составляющих успешного выполнения программных требований по учебному предмету «Ритмика и танец». Здесь важную роль играет связь со смежными хореографическими предметами, где изучается большой объем танцевальных движений и гимнастических упражнений, направленных на укрепление мышечного аппарата учащегося и развитие его танцевальной выразительности. Каждое учебное занятие учебного предмета «Ритмика и танец» включает в себя три органически взаимосвязанных этапа, в которых концентрическим методом прорабатываются перечисленные темы курса.

Первый этап: развитие слухового восприятия и закрепление полученных навыков в движении. Главная цель - научить ребенка эмоционально воспринимать музыку и передавать её характер в движениях. Умение понимать музыкальный язык формируется на учебном предмете «Ритмика и танец» в разных видах учебной деятельности, таких как: развитие мелодического слуха, чувства ритма, координации движений с музыкой. Это создает основу для

дальнейшей реализации общеразвивающей программы в области хореографического искусства «Основы хореографии».

Второй этап: Музыкально-ритмическая тренировка. Музыкально-ритмическая тренировка является основой данного курса и подготовкой к последующим выступлениям ребенка на сцене. На уроках по предмету «Ритмика и танец» используются несложные элементы народных плясок, хороводов, которые составляют основу современных детских композиций.

Третий раздел: музыкально-ритмические игры и этюды Данный этап решает важные и неотъемлемые для полноценного развития ребенка задачи. Форма игры создает условия для раскрытия эмоционального мира каждого ребенка и усвоения им необходимых знаний, понятий, формирования навыков в обстановке эмоционального комфорта. В процессе игры создаются условия для общения детей в паре, в группе, проявляются личностные качества, а педагог в процессе игры имеет возможность корректировать отношения между детьми, активизировать творческую деятельность группы, создавать условия для наиболее полного проявления каждого ребенка в рамках заданных правил. Методика обучения состоит в следующем: педагог прослушивает вместе с детьми музыкальное произведение, раскрывает его характер, образы и показывает музыкально-ритмическое движение, стремясь пробудить в детях желание разучить его. Показ должен быть точным, эмоциональным и целостным. Преподаватель дает необходимые разъяснения, напоминает последовательность действий, доброжелательно оценивает достижения учащихся. Закрепление представления о музыке и движении, поощрение самостоятельной творческой работы учащихся. Методика закрепления и совершенствования музыкально-ритмического движения направлена на качество его исполнения. Преподаватель, напоминая последовательность, используя образные сравнения, отмечая удачное исполнение, создает условия для эмоционального выполнения детьми музыкально-ритмических движений

2.6 Список литературы

1. Барышникова Т. Азбука хореографии. М., 2000
2. Бекина С.И., Ломова Т.П., Соковнина Е.Н. Музыка и движение. Упражнения, игры, пляски для детей 6-7 лет. Часть 1 и Часть 2. М., 1981
3. Буренина А.И. Ритмическая мозаика. СПб, 2000
4. Горшкова Е. В. От жеста к танцу. М.: Издательство «Гном и Д», 2004
5. Играем с начала. Гимнастика, ритмика, танец. М., 2007
6. Конорова Е.В. Методическое пособие по ритмике в I и II классах музыкальной школы. Выпуск 1. Издательство «Музыка». М., 1972
7. Конорова Е.В. Занятия по ритмике в III и IV классах музыкальной школы. Выпуск 2. Издательство «Музыка». М., 1973
8. Конорова Е. В. Танец и ритмика. М: Музгиз, 1960
9. Конорова Е.В. Методическое пособие по ритмике. Занятия по ритмике в подготовительных классах. Выпуск 1. М.: Музгиз, 1963, 1972, 1979

10. Колодницкий Г.А. Музыкальные игры, ритмические упражнения и танцы для детей. Учебно-методическое пособие для педагогов. М, 2000
11. Климов А. Основы русского народного танца. М., Издательство «Московского государственного института культуры», 1994
12. Пустовойтова М.Б. Ритмика для детей. Учебно-методическое пособие. М., Гуманитарный издательский центр «ВЛАДОС», 2008
13. Программы для хореографических школ искусств. Составитель Бахтов С.М. - М.,1984
14. Руднева С., Фиш Э. Ритмика. Музыкальное движение. М.: Просвещение, 1972
15. Ткаченко Т.С. Народные танцы. М., 1975
16. Франио Г. Ритмика в детской музыкальной школе, М., 1997
17. Франио Г. Роль ритмики в эстетическом воспитании детей. М., 1989
18. Школа танца для юных. СПб, 2003