

Рассмотрено и одобрено
Педагогическим советом
МАОУ «СОШ № 14»
Протокол № 10 от 22 мая 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО
Приказ № 208 от 07.06.2024

Дополнительная общеобразовательная
(общеразвивающая) программа
«Ритмика и танец»

*Направленность: Художественная.
Уровень сложности: ознакомительный.*

Возраст обучающихся: 7-9 лет
Срок реализации программы: 2 года
Автор программы: Михайлова Елена Васильевна
педагог дополнительного образования.

СТРУКТУРА ПРОГРАММЫ:

- 1. Пояснительная записка.**
- 2. Учебный план.**
- 3. Содержание программы.**
- 4. Организационно- педагогические условия реализации программы.**
- 5. Календарный учебный график.**
- 6. Список литературы.**

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Программа «Ритмика и танец» имеет художественную направленность и ознакомительный уровень

Необходимость написания данной образовательной программы возникла в связи

с удовлетворением возрастающих потребностей родителей в укреплении общефизического состояния ребенка посредством специальных ритмических и танцевальных упражнений.

Программа предусматривает обучение по двум предметам:

- ритмика
- танец

В программу включены движения и упражнения из области ритмики, хореографии, пантомимы. Программа составлена с учетом возрастных особенностей и способствует оздоровлению и общему физическому развитию ребенка.

Программы по данному направлению в дополнительном образовании нет. Поэтому автор данной программы разработал комплекс общеукрепляющих упражнений выполняемых в соответствии с особенностями музыкального сопровождения.

Музыкально-ритмические движения являются синтетическим видом деятельности, следовательно, программа «Ритмика и танец», основанная на движениях под музыку, развивает музыкальный слух, память и двигательные способности, а также те психические процессы, которые лежат в их основе. На занятиях по ритмике и танцу происходит непосредственное и всестороннее обучение ребенка на основе гармоничного сочетания музыкального, двигательного, физического и интеллектуального развития.

Дети получают возможность самовыражения через музыкально-игровую деятельность. Танец способствует правильному физическому развитию детей, имеет оздоровительное значение, способствует более глубокому эмоционально-осознанному восприятию музыки, большей тонкости слышания и различения отдельных музыкально-выразительных средств, пониманию музыкальных стилей и жанров. Танец исполняется чаще всего всем коллективом и требует четкого взаимодействия всех участников, повышает дисциплину, чувства ответственности и товарищества.

Программа разработана и реализуется в соответствии с:

- Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденным приказом Минпросвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 № 629;
- Целевой моделью развития региональных систем дополнительного образования детей, утвержденная приказом Минпросвещения Российской Федерации от 03 сентября 2019 г. № 467;

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации № 28 от 28 сентября 2020 г. Об утверждении санитарных правил 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»;

- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 № 678-р;

- Уставом МАОУ «СОШ № 14», (далее – школа);

- Локальными нормативными актами, регламентирующими деятельность школы.

С учётом

- Письма Министерства образования и науки России от 18.11.2015 N 09-3242 «О направлении информации» (вместе с "Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)").

ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ

Предоставить ребенку возможность наиболее полно выразить через музыку и движения свои творческие способности, освободиться от физических и психических «зажимов».

Уроки движения под музыку нацелены на воспитание музыкальности и естественной двигательной реакции через принятие и переживание музыки, что может возникнуть в случае не созерцательного, а действенного её воспитания.

ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

- Формирование двигательной сферы и создания психолого-педагогических условий развития детей на основе их творческой активности.

- Способствовать раскрытию творческого потенциала детей;

- Подготовить опорно-двигательный аппарат, систему дыхания и кровообращения к физическим нагрузкам;

- Развивать чувство раскрепощенности, нравственно-коммуникативные качества ребенка в процессе группового общения с детьми;

- Развивать музыкальный слух, гибкость, пластичность, выворотность, «шаг».

ОСОБЕННОСТИ ПРОГРАММЫ

Отличительной особенностью данной программы является интеграция двух предметов, и мотивация детей через общеукрепляющие упражнения к танцу, а так же индивидуально – личностный подход к ребенку в профилактике различных заболеваний (сколиоз, косолапие) и укреплении той или иной группы мышц.

Предлагая практический материал, используя его творчески, адаптируя к условиям работы, по необходимости изменяя отдельные движения или упражнения, таким образом, чтобы сам педагог внутренне принял эту композицию и сумел увлечь ею своих воспитанников (однако, при этом важно сохранить её образ, логику, стиль). Поэтому содержание программы, практический материал могут применяться с учетом условий её использования.

Возраст детей – от 7 до 9 лет.

Сроки реализации. Программа рассчитана на 2 года обучения, 68 часов в год всего 136 часов

Численный состав - от 15 до 25 человек. Программа дает возможность педагогу заниматься с детским коллективом с разным количеством участников, который в течение обучения может незначительно, но меняться, т.е. предусматривает некоторую свободу выбора, (на начальной стадии обучения), но при этом сохраняется основной костяк группы (последующие этапы обучения).

Формы и режим занятий. Форма занятий – групповая. Программа реализуется в виде учебных и практических занятий – по 1 часу 2 раза в неделю (либо 2 часа 1 раз в неделю) Продолжительность занятий – 35- 40 минут. (35 минут- 1 класс, 40-минут 2 и 3 класс) Во время занятий предусмотрены 10- минутные перерывы для снятия напряжения и отдыха.

Обучение предполагается по концентрическому принципу построения учебно-тематического плана в течение одного учебного года и всего срока обучения. Это позволит вновь пришедшим детям быстро освоить пропущенный материал в процессе коллективной практической деятельности.

Методы обучения

Для достижения поставленной цели и реализации задач предмета используются следующие методы обучения.

Наглядный

наглядно-слуховой прием;
наглядно-зрительный прием.

Исполнение музыки должно сопровождаться показом. Показ движения нужно заранее хорошо продумать: сравнительно легко продемонстрировать действия отдельных персонажей-образов и намного сложнее развернуть сюжет игры или различные хороводные построения.

Словесный

Беседа о характере музыки, средствах ее выразительности, объяснение, рассказ, напоминание, оценка и т. д. Этот метод широко применяется в процессе обучения как самостоятельный, так и в сочетании с наглядным и практическим методами.

Применение его своеобразно тем, что состоит в выборе отдельных приемов и в дозировке их в зависимости от формы занятий и возраста детей. Так, к образно-сюжетному рассказу чаще прибегают при разучивании игры (особенно в младшей группе); к объяснению, напоминанию — в упражнениях, танцах.

Практический

При использовании практического метода (многократное выполнение конкретного музыкально-ритмического движения) особенно важно предварительно «отрабатывать» в подводящих, подготовительных упражнениях элементы бега, поскоков, подпрыгиваний, манипуляций с предметами и т.д., а затем уже включать их в игры, пляски и хороводы.

Предложенные методы работы являются наиболее продуктивными при реализации поставленных целей и задач учебно-предмета и основаны на проверенных методиках и сложившихся традициях в хореографическом образовании.

Ожидаемые результаты:

1 года обучения:

Результатом освоения программы «Ритмика и танец», является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков:

- знания основных понятий, связанных с метром и ритмом, темпом и динамикой в музыке;
- знания понятия лада в музыке (мажор и минор) и умение отображать ладовую окраску в танцевальных движениях;
- первичные знания о музыкальном синтаксисе, простых музыкальных формах;
- представление о длительности нот в соотношении с танцевальными шагами; умение согласовывать движения со строением музыкального произведения;
- навыки двигательного воспроизведения ритмических движений посредством воспроизведения ударом в ладоши и музыкального инструмента;
- навыки сочетания музыкально-ритмических упражнений с танцевальными движениями.

2 года обучения:

Ученики должны иметь следующие знания, умения, навыки:

- определять характер музыки словами (грустный, веселый, спокойный, плавный, изящный);
- правильно определять сильную долю в музыке и различать длительности нот;
- знать различия «народной» и «классической» музыки; - уметь грамотно исполнять движения;
- выполнять основные движения упражнений с предметами и без них под музыку преимущественно на 2/4 и 4/4;
- начинать и заканчивать движение вместе с музыкой;
- уметь координировать движения - рук, ног и головы, при ходьбе, беге, галопе;
- уметь ориентироваться в пространстве: выполнять повороты, двигаясь по линии танца;
- четко определять право и лево в движении и исполнении упражнения с использованием предметов;
- хорошо владеть движениями с платком и обручем;
- уметь свободно держать корпус, голову и руки в тех или иных положениях; - уметь работать в паре и синхронизировать движения.

Формы и методы контроля, система оценок

Аттестация: цели, виды, форма, содержание

Оперативное управление учебным процессом невозможно без осуществления контроля знаний, умений и навыков обучающихся. Именно через контроль осуществляется проверочная, воспитательная и корректирующая функции.

Оценка качества реализации программы "Ритмика и танец" включает в себя текущий контроль успеваемости, промежуточную аттестацию обучающихся.

Успеваемость учащихся проверяется на различных выступлениях: контрольных уроках, концертах, просмотрах и т.д.

Текущий контроль успеваемости обучающихся проводится в счет аудиторного времени, предусмотренного на учебный предмет.

Промежуточная аттестация проводится в форме контрольных уроков, Контрольные уроки в рамках промежуточной аттестации проводятся на завершающих полугодие учебных занятиях в счет аудиторного времени, предусмотренного на учебный предмет.

Для аттестации обучающихся создаются фонды оценочных средств, которые включают в себя методы контроля, позволяющие оценить приобретенные знания, умения и навыки.

Критерии оценки качества исполнения

Оценка	Критерии оценивания выступления
5 («отлично»)	технически качественное и художественно осмысленное исполнение, отвечающее всем требованиям на данном этапе обучения
4 («хорошо»)	отметка отражает грамотное исполнение с небольшими недочетами (как в техническом плане, так и в художественном)
3 («удовлетворительно»)	исполнение с большим количеством недочетов, а именно: неграмотно и невыразительно выполненное движение, слабая техническая подготовка, неумение анализировать свое исполнение, незнание методики исполнения изученных движений и т.д.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

1 ГОД ОБУЧЕНИЯ (1 МОДУЛЬ)

№	Наименование темы	теор.	прак.	всего
1	Знакомство с комплексом упражнений на развитие мышц.	2	6	8
2	Знакомство. Беседа о «живой музыке».	2	–	2
3	Коллективно-порядковые упражнения.	2	4	6
4	Игра «Музыкальные тропинки».	1	3	4
5	Танцевальная стойкость, готовность к движению.	2	2	4
6	Азбука музыкального движения.	1	3	4
7	Музыка и виды движений (маховые, пружинные, плавные и т.д.).	2	4	6
8	Коллективно-порядковые упражнения.	2	8	10
9	Музыкально-двигательные игры.	1	3	4
10	Образно – игровые движения	1	5	6

11	Упражнения на растяжку и гибкость (игровая форма).	1	5	6
12	Этюды на образ.	3	4	7
	Отчётное занятие	-	1	1
	Всего:	20	48	68

2 ГОД ОБУЧЕНИЯ (2 МОДУЛЬ)

№	Наименование темы	теор.	прак.	всего
1	Комплекс упражнений на развитие мышц	2	5	7
2	Ритмические упражнения.	1	3	4
3	Коллективно-порядковые упражнения.	2	4	6
4	Подготовительные танцевальные упражнения.	2	2	4
5	Музыка и виды движений.	2	4	6
6	Танцевальные ходы и элементы.	2	2	4
7	Упражнения на растяжку и гибкость.	2	6	8
8	Элементы классического танца.	4	6	10
9	Музыкально-двигательные игры.	1	3	4
10	Танцевальные этюды (образн.).	3	5	8
11	Танцевальная стойкость, готовность к движению.	1	3	4
12	Музыкально-двигательные игры.	-	2	2
13	Отчётное занятие	-	1	1
	Всего:	22	46	68

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1 ГОД ОБУЧЕНИЯ (1 МОДУЛЬ)

1. Знакомство с комплексом упражнений на развитие мышц.

Положение на спине, позвоночник всеми точками касается пола; сокращение вытягивание стопы в положении 4 и 1 позиции, лежа на спине, ноги вытянуты в коленях; стойка на лопатках с опором руками в спину; упражнения на растяжку мышц ног: «самолет», «кукла», «ёжик», «бабочка» и др.; упражнения на мышцы спины: «лодочка», «паруса», «рыбка», «лягушка»; лежа на спине медленное поднятие ног в положение вверх.

2. Знакомство. Беседа о живой музыке.

Характеристика различных музыкальных произведений. Весёлая – грустная. Быстрая – медленная. Громкая – тихая. Поклон; приветствие. Правила поведения в группе.

3. Коллективно-порядковые упражнения.

Шаги на месте по кругу; повороты направо и налево; построение в круг, шеренгу; ходьба в разных темпах: умеренном, быстром (в соответствии с музык.

сопровождением); мелкий бег: «снежинка», «бабочка»; бег с высоким подниманием бедра: «колокольчики».

4. Игра «Музыкальные тропинки».

Разминка по кругу. Изучение элементов бального танца. Игра.

Разминка по кругу. Изучение элементов бального танца. Игра.

Разминка по кругу. Этюд «Летка — енька». Игра на развитие памяти.

Разминка у станка. Аллегро с продвижением. Этюд «Летка -енька»

Разминка у станка. Аллегро по точкам

5. Танцевальная стойкость, готовность к движению.

Понятие музыкального вступления; понятие «быстро», «медленно», «умеренно»; образные элементы на устойчивость: «птичка», «вертолет», «самолет».

6. Азбука музыкального движения и его особенности.

Движения кистей рук – «капли с неба», движения стоп – «капли на землю», объединение движения с ускорением – «дождик», прыжки: в полуприсяде – «санки»

по VI позиции – «через ямку», со II позиции накрест – «сугробы», по IV позиции со сменой ног – «лыжи», ноги на ногу – «кочки» (движения исполняются в различных темпах, быстро - медленно).

7. Музыка и виды движения.

Определение характера танцевальной музыки словами и передача характера в движении: «Заводные игрушки»; простейшие маховые, пружинные и плавные движения рук, ног, корпуса.

8. Коллективно – порядковые упражнения.

Шаг с носка – «карандаши», шаги на полупальцах - «растём», шаги на пятках – «лапти», шаги с подниманием колена – «солдатик», маховые движения – «птица», с хлопками – «парад», с поворотом бедра – «лисичка», боковой приставной – «тропинка», боковой шаг с приседанием – «грибочки» Бег лёгкий – «снежинки , бабочки», бег быстрый – «пчёлки, жук», с подъёмом колена – «барабанные палочки», с прямыми ногами вперёд , назад , в сторону – «брызги» галоп – «маятник».

9. Музыкально-двигательные игры.

«У дяди Августа»; «Буги – Вуги»; «Если нравится тебе...»; «Кот и мыши»; «Магазин».

10. Образно – игровые движения.

работа стоп («елочка», «гармошка»):

- по одному
- вместе, в разные стороны
- по очереди

- в одном направлении
- работа рук:
- port de bras I (классический вариант) «салют»
 - port de bras (в народном характере) «самовар»
- работа корпуса:
- наклоны в стороны, с руками – «ветерок»
 - наклоны вперед – «мельница, по грибы и ягоды»
 - наклоны назад – «а где солнышко»
- подскоки:
- руки на поясе - «горячий песок»
 - взмахи руками – «радость»

11. Упражнения на растяжку и гибкость.

«Мостик»; «Аладдин»; поднимание ног за голову из положения лежа на спине; «Велосипед»; «Паровоз»; «Книжка»; для плечевого, локтевого и кистевого суставов.

12. Этюды на образ.

«Веселые гуси» «Гномики» «Веселый паровозик» «Утята» «Чебурашка» «Буги-Вуги» «Поросята» «Антошка» «Березки и Лель» «Буратино» «Элементы русского народного танца».

2 ГОД ОБУЧЕНИЯ (2 МОДУЛЬ)

1. Комплекс упражнений на развитие мышц.

Положение на спине, позвоночник всеми точками касается пола; сокращение и вытягивание стопы в положении 4 и 1, позиции сидя на полу, ноги вытянуты в коленях; круговые вращения стопы из 4 в 1 позицию и обратно; стойка на лопатках; сгибание и разгибание рук из положения лежа; «ножницы» в упоре лежа, «велосипед» - сидя на полу в упоре на локтях; мышц шеи: наклоны, повороты, и вращения головы поднимание прямых ног и туловища из положения лежа на спине;

2. Ритмические упражнения

Усложненная форма поклона, шаг с носка – «карандаш наточен», шаг на полупальцах – «вытянулись», шаг на пятках – «карандаш сломался», с подниманием колена – «парад», с хлопками (ритмический рисунок) – «радость», махи руками (ритмический рисунок) – «приветствие», бег легкий (мелкий) – «ветерок» в комбинации с вращением, бег быстрый (с высоким подниманием пяток назад) – «спортсмены», с подъемом колена – «цирковые лошадки», с

вытянутыми ногами вперед, назад, в сторону – «часики» (быстро), ножницы (медленно).

3. Коллективно-порядковые упражнения.

Шаги на месте и по кругу; повороты направо и налево; построения в шеренгу, колонну, круг, квадрат; ходьба в разных темпах; мелкий бег, сценический бег; прыжки с продвижением по 4 позиции, «мячик» по 4 поз.; шаги галопа: прямой, боковой, с разворотом на 180 град, с хлопками.

4. Подготовительные танцевальные упражнения.

Галоп:

с поворотом (ритмический рисунок) – «песочные часы»

с хлопками (ритмический рисунок) – «куранты»

подскоки:

с поворотом по точкам (ритмический рисунок) – «юла»

с хлопками (ритмический рисунок) – «цирк»

с маховым движением рук (ритмический рисунок) – «клоуны»

боковой приставной шаг:

с приседанием

с хлопками

с махами ног

в сторону

прыжки по VI позиции

в длину – «через лужу»

с поджатыми - «через кочку»

в высоту – «струнка»

из стороны в сторону – «змейка»

по II позиции накрест – «сугробы»

по IV позиции со сменой ног – «на лыжах» (вперед – назад)

5. Музыка и виды движений.

Определение характера танцевальной музыки; маховые, пружинные и плавные движения рук, ног, головы и корпуса; определение словами и передача в движении характера музыки.

6. Танцевальные ходы и элементы.

Продвижение в сторону: «елочка», «гармошка» боковой шаг: с выходом на пятку «Антошка», с руками (народный характер), «самовар», боковой, приставной шаг, с плечами и головой – «чашечки», с приседанием и поворотом – «блюдца», «тройное переступание» - «сахарок» (с добавлением других элементов народного танца), переменный шаг: с паузой – «березка», с ударом стопы, шаг – польки в комбинации с подскоками, в паре – «корзиночка».

7. Упражнения на растяжку и гибкость.

«Мостик»; «Книжка»; комплекс упражнений на растяжку из «позы героя»; поднимание ног за голову из положения лежа на спине и животе;

«Велосипед»»; перекаты на спине с прямыми, поджатыми ногами; повороты и вращения туловища в различных направлениях; для плечевого, локтевого и кистевого суставов.

8. Элементы классического танца.

Позиции ног:

1 позиция – «чебурашка»

2 позиция – «Гулливер»

3 позиция – «елочка»

4 позиция – «тропинка»

Позиции рук

I port de bras – «волшебный цветок»

demi plie (по I и VI позициям) – «пружинка»

battements tendus (как основа поклона) – «балерина».

9. Музыкально-двигательные игры.

«Плетень»; «Буги – Вуги»; «Делай как я»; «Магазин»; «У оленя дом большой»; «Колпак»; «машинист и паровоз».

10. Танцевальные этюды.

«Полька – бабочка», «Куклы», «У самовара», «Полкиз», «Кремена», «Буратино», «Цирк».

11. Танцевальная стойкость, готовность к движению.

Музыкальное вступление: начало и конец упражнения вместе с музыкальным сопровождением; передача разного характера музыки в характере предлагаемого образа; «Птичка», «самолет», «замри», «медуза»; «Апломб».

12. Музыкально-двигательные игры.

«Танцевальный марафон» «Музыкальные пантомимы» «Магазин игрушек» (различные варианты) «Море волнуется раз...» «Огонек».

4. ОРГАНИЗАЦИОННО- ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.

Возраст детей – от 7 до 9 лет.

Сроки реализации. Программа рассчитана на 2 года обучения, 68 часов в год всего 136 часов

Численный состав - от 15 до 25 человек. Программа дает возможность педагогу заниматься с детским коллективом с разным количеством участников, который в течение обучения может незначительно, но меняться, т.е. предусматривает некоторую свободу выбора, (на начальной стадии обучения), но при этом сохраняется основной костяк группы (последующие этапы обучения).

Формы и режим занятий. Форма занятий – групповая. Программа реализуется в виде учебных и практических занятий – по 1 часу 2 раза в неделю (либо 2 часа 1 раз в неделю) Продолжительность занятий – 35- 40 минут. (35 минут- 1 класс, 40-минут 2 и 3 класс) Во время занятий предусмотрены 10- минутные перерывы для снятия напряжения и отдыха.

Требование к педагогу дополнительного образования:

Образование – высшее; категория – соответствие должности.

При организации и проведении занятий по предмету «Ритмика и танец» необходимо придерживаться следующих принципов:

- принципа сознательности и активности, который предусматривает, прежде всего, воспитание осмысленного овладения техникой танца; заинтересованности и творческого отношения к решению поставленных задач;

- принципа наглядности, который предусматривает использование при обучении комплекса средств и приемов: личная демонстрация приемов, видео и фотоматериалы, словесное описание нового приема и т.д.;

- принципа доступности, который требует, чтобы перед учеником ставились посильные задачи. В противном случае у обучающихся снижается интерес к занятиям. От преподавателя требуется постоянное и тщательное изучение способностей учеников, их возможностей в освоении конкретных элементов, оказание помощи в преодолении трудностей;

- принцип систематичности, который предусматривает разучивание элементов, регулярное совершенствование техники элементов и освоение новых элементов для расширения активного арсенала приемов, чередование работы и отдыха в процессе обучения с целью сохранения работоспособности и активности учеников.

Процесс обучения музыкально-ритмическим движениям включает три этапа.

На первом этапе ставятся задачи:

- ознакомления детей с новым упражнением, пляской, хороводом или игрой; - создания целостного впечатления о музыке и движении; -разучивания движения.

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.

На втором этапе задачи расширяются, продолжатся: углубленное разучивание музыкально-ритмического движения, уточнение его элементов и создание целостного образа, настроения музыкального произведения.

Педагог дает необходимые разъяснения, напоминает последовательность действий, своевременно, доброжелательно оценивает достижения детей.

Задача третьего этапа заключается в том, чтобы закрепить представления о музыке и движении, поощряя детей самостоятельно выполнять разученные движения.

Методика закрепления и совершенствования музыкально-ритмического движения нацелена на работу над его качеством. Преподаватель, напоминая последовательность, используя образные сравнения, отмечая удачное исполнение,

создает условия для эмоционального выполнения детьми музыкально-ритмических движений.

Материально-техническая база образовательного учреждения должна соответствовать санитарным и противопожарным нормам, нормам охраны труда.

Для занятий необходимо просторное, хорошо проветриваемое помещение с деревянным полом, оснащенное специальными станками и зеркалами. Хорошо настроенный музыкальный инструмент (фортепиано, баян, аккордеон). Видеомагнитофон, музыкальный центр (поддерживающий аудиокассеты, компакт диски), гимнастические коврики для занятий ритмикой. Яркое освещение в классе, места переодевания для мальчиков и девочек, отдельно.

Для занятий необходимо просторное, хорошо проветриваемое помещение с деревянным полом, оснащенное специальными станками и зеркалами. Хорошо настроенный музыкальный инструмент (фортепиано, баян, аккордеон). Видеомагнитофон, музыкальный центр (поддерживающий аудиокассеты, компакт диски), гимнастические коврики для занятий партерной гимнастикой. Яркое освещение в классе, места для переодевания для мальчиков и девочек отдельно.

5. КАЛЕНДАРНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.

1 ГОД ОБУЧЕНИЯ (1 МОДУЛЬ)

№ Занятия	Кол- во часов	Тема	Дата
1. Знакомство с комплексом упражнений на развитие мышц- 8 часов.			
1	1	Положение на спине, позвоночник всеми точками касается пола.	
2-3	2	Сокращение вытягивание стопы в положении 4 и 1 позиции, лежа на спине, ноги вытянуты в коленях.	
4	1	Стойка на лопатках с опором руками в спину.	
5-6	2	Упражнения на растяжку мышц ног: «самолет», «кукла», «ёжик», «бабочка» и др.	

7	1	Упражнения на мышцы спины: «лодочка», «паруса», «рыбка», «лягушка»;	
8	1	Лежа на спине медленное поднимание ног в положение вверх.	
2. Знакомство. Беседа о живой музыке – 2 часа.			
9	1	Характеристика различных музыкальных произведений. Весёлая – грустная.	
10	1	Быстрая – медленная. Громкая – тихая. Поклон; приветствие. Правила поведения в группе.	
3. Коллективно-порядковые упражнения – 6 часов.			
11-12	2	Шаги на месте по кругу; повороты направо и налево.	
13	1	Построение в круг, шеренгу.	
14	1	Ходьба в разных темпах: умеренном, быстром (в соответствии с музык. сопровождением).	
15	1	Мелкий бег: «снежинка», «бабочка».	
16	1	Бег с высоким подниманием бедра: «колокольчики».	
4. Игра «Музыкальные тропинки»- 4 часа.			
17	1	Разминка по кругу. Изучение элементов бального танца. Игра. Разминка у станка. Аллегро по точкам	
18	1	Разминка по кругу. Изучение элементов бального танца. Игра.	
19	1	Разминка по кругу. Этюд «Летка — енька». Игра на развитие памяти.	
20	1	Разминка у станка. Аллегро с продвижением. Этюд «Летка -енька»	
5. Танцевальная стойкость, готовность к движению -4 часа.			
21	1	Понятие музыкального вступления.	
22	1	Понятие «быстро», «медленно», «умеренно».	
23-24	2	Образные элементы на устойчивость: «птичка», «вертолет», «самолет».	
6. Алфавит музыкального движения и его особенности.			
25	1	Движения кистей рук – «капли с неба», движения стоп – «капли на землю»,	
26	1	Объединение движения с ускорением – «дождик», прыжки: в полуприсяде – «санки»	
27	1	По VI позиции – «через ямку», со II позиции накрест – «сугробы»,	
28	1	По IV позиции со сменой ног – «лыжи», ноги на ногу	

		– «кочки» (движения исполняются в различных темпах, быстро - медленно).	
7. Музыка и виды движения – 6 часов.			
29-31	3	Определение характера танцевальной музыки словами и передача характера в движении: «Заводные игрушки».	
32-34	3	Простейшие маховые, пружинные и плавные движения рук, ног, корпуса.	
8. Коллективно – порядковые упражнения – 10 часов			
35-36	2	Шаг с носка –«карандаши», шаги на полупальцах - «растём».	
37-38	2	Шаги на пятках – «лапти», шаги с подниманием колена – «солдатик».	
39	1	Маховые движения – «птица», с хлопками – «парад».	
40-41	2	С поворотом бедра – «лисичка», боковой приставной – «тропинка».	
42	1	Боковой шаг с приседанием – «грибочки» Бег лёгкий – «снежинки, бабочки».	
43	1	Бег быстрый – «пчёлки, жук», с подъёмом колена – «барабанные палочки».	
44	1	С прямыми ногами вперёд , назад , в сторону – «брызги» галоп – «маятник».	
9. Музыкально-двигательные игры – 4 часа.			
45	1	«У дяди Августа»;	
46	1	«Буги – Вуги»;	
47	1	«Если нравится тебе...»;	
48	1	«Кот и мыши»; «Магазин».	
10. Образно – игровые движения - 6 часов.			
49-50	2	Работа стоп («елочка», «гармошка»): - по одному - вместе, в разные стороны - по очереди - в одном направлении	
51-52	2	Работа рук: - port de bras I (классический вариант) «салют» - port de bras (в народном характере) «самовар»	
53	1	Работа корпуса: - наклоны в стороны, с руками – «ветерок» - наклоны вперед – «мельница, по грибы и ягоды» - наклоны назад – «а где солнышко»	

54	1	Подскоки: - руки на поясе - «горячий песок» - взмахи руками – «радость»	
11. Упражнения на растяжку и гибкость - 6 часов.			
55	1	«Мостик»; «Аладдин»;	
56	1	Поднимание ног за голову из положения лежа на спине;	
57	1	«Велосипед»;	
58	1	«Паровоз»; «Книжка»;	
59- 60	2	Для плечевого, локтевого и кистевого суставов.	
12. Этюды на образ – 8 часов.			
61	1	«Веселые гуси»	
62	1	«Гномики» «Березки и Лель»	
63	1	«Веселый паровозик»	
64	1	«Утята» «Буратино»	
65	1	«Чебурашка»	
66	1	«Буги-Вуги» «Поросята»	
67	1	«Антошка» «Элементы русского народного танца».	
68	1	Отчётное занятие.	

2 ГОД ОБУЧЕНИЯ (2 МОДУЛЬ).

№ Занятия	Кол- во часов	Тема	Дата
1. Комплекс упражнений на развитие мышц – 7 часов.			
1	1	Положение на спине, позвоночник всеми точками касается пола;	
2	1	Сокращение и вытягивание стопы в положении 4 и 1,	
3	1	Позиции сидя на полу, ноги вытянуты в коленях;	
4	1	Круговые вращения стопы из 4 в 1 позицию и обратно;	
5	1	Стойка на лопатках; сгибание и разгибание рук из положения лежа;	
6	1	«Ножницы» в упоре лежа, «велосипед» - сидя на	

		полу в упоре на локтях;	
7	1	Мышц шеи: наклоны, повороты, и вращения головы поднимание прямых ног и туловища из положения лежа на спине;	
2. Ритмические упражнения – 4 часа.			
8	1	Усложненная форма поклона, шаг с носка – «карандаш наточен», шаг на полупальцах – «вытянулись».	
9	1	Шаг на пятках – «карандаш сломался», с подниманием колена – «парад», с хлопками (ритмический рисунок) – «радость».	
10	1	Махи руками (ритмический рисунок) – «приветствие», бег легкий (мелкий) – «ветерок» в комбинации с вращением.	
11	1	Бег быстрый (с высоким подниманием пяток назад) – «спортсмены», с подъемом колена – «цирковые лошадки», с вытянутыми ногами вперед, назад, в сторону – «часики» (быстро), ножницы (медленно).	
3. Коллективно-порядковые упражнения- 6 часов.			
12	1	Шаги на месте и по кругу; повороты направо и налево.	
13	1	Построения в шеренгу, колонну, круг, квадрат.	
14	1	Ходьба в разных темпах.	
15	1	Мелкий бег, сценический бег.	
16	1	Прыжки с продвижением по 4 позиции.	
17	1	«Мячик» по 4 поз.; шаги галопа: прямой, боковой, с разворотом на 180 град, с хлопками.	
Подготовительные танцевальные упражнения -4 часа.			
18-19	2	Галоп: с поворотом (ритмический рисунок) – «песочные часы» с хлопками (ритмический рисунок) – «куранты» подскоки: с поворотом по точкам (ритмический рисунок) – «юла» с хлопками (ритмический рисунок) – «цирк» с маховым движением рук (ритмический рисунок) – «клоуны» боковой приставной шаг: с приседанием с хлопками с махами ног	
20-21	2	Прыжки в сторону <i>прыжки по VI позиции</i>	

		<p>в длину – «через лужу» с поджатыми - «через кочку» в высоту – «струнка» из стороны в сторону – «змейка» <i>по II позиции накрест</i> – «сугробы» <i>по IV позиции со сменой ног</i> – «на лыжах» (вперед – назад)</p>	
5. Музыка и виды движений - 6 часов.			
22	1	Определение характера танцевальной музыки.	
23	1	Маховые, пружинные и плавные движения рук.	
24	1	Маховые, пружинные и плавные движения ног.	
25	1	Маховые, пружинные и плавные движения головы.	
26	1	Маховые, пружинные и плавные движения корпуса.	
27	1	Определение словами и передача в движении характера музыки.	
6. Танцевальные ходы и элементы - 4 часа			
28-29	2	Продвижение в сторону: «елочка», «гармошка» боковой шаг: с выходом на пятку «Антошка», с руками (народный характер), «самовар».	
30	1	Боковой, приставной шаг, с плечами и головой – «чашечки», с приседанием и поворотом – «блюдца», «тройное переступание» - «сахарок» (с добавлением других элементов народного танца).	
31	1	Переменный шаг: с паузой – «березка», с ударом стопы, шаг – польки в комбинации с подскоками, в паре –«корзиночка».	
7. Упражнения на растяжку и гибкость – 8 часов.			
32-33	2	«Мостик», «Книжка».	
34	1	Комплекс упражнений на растяжку из «позы героя».	
35	1	Поднимание ног за голову из положения лежа на спине и животе.	
36	1	«Велосипед».	
37	1	Перекаты на спине с прямыми, поджатыми ногами.	
38	1	Повороты и вращения туловища в различных направлениях.	
39	1	Для плечевого, локтевого и кистевого суставов.	
8. Элементы классического танца - 10 часов.			
40- 44	5	<i>Позиции ног:</i> 1 позиция – «Чебурашка» 2 позиция – «Гулливер» 3 позиция – «Ёлочка» 4 позиция – «Тропинка»	
45-49	5	<i>Позиции рук</i> I port de bras – «волшебный цветок» demi plie (по I и VI позициям) – «пружинка»	

		battements tendus (как основа поклона) – «балерина».	
9. Музыкально-двигательные игры – 4 часа.			
50	1	«Делай как я», «Магазин».	
51	1	«У оленя дом большой».	
52	1	«Колпак», «машинист и паровоз».	
53	1	«Плетень», «Буги – Вуги».	
10. Танцевальные этюды- 8 часов.			
54-55	2	«Полька – бабочка»	
56	1	«Куклы»	
57	1	«У самовара»	
58	1	«Полкиз»	
59	1	«Кремена»	
60	1	«Буратино»	
61	1	«Цирк»	
Танцевальная стойкость, готовность к движению - 4 часа.			
62	1	Музыкальное вступление: начало и конец упражнения вместе с музыкальным сопровождением.	
63	1	Передача разного характера музыки в характере предлагаемого образа «Птичка», «Самолет».	
64	1	Передача разного характера музыки в характере предлагаемого образа «Замри», «Медуза».	
65	1	Передача разного характера музыки в характере предлагаемого образа «Апломб».	
12. Музыкально-двигательные игры- 2 часа.			
66	1	«Танцевальный марафон» «Музыкальные пантомимы»	
67	1	«Магазин игрушек» (различные варианты) «Море волнуется раз...» «Огонек».	
68	1	Отчётное занятие.	

6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Для учителя

1. Левин М. В. «Гимнастика в хореографической школе» Терра. спорт.1995 г.
2. Приложение к журналу «Внешкольник» - «Воспитание и ДО детей и молодежи». Физкультурно-оздоровительные программы для детей (региональный опыт) №7 2005 г. (серия для педагогов, родителей, детей).
3. ДО детей: учебное пособие для студ. высш. учебных заведений (под редакцией О. Е. Лебедева) М., Гуманист. – изд. центр ВЛАДОС, 2000 г.
4. Т.Т. Ротерс «Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика: Учеб. Пособие для учащихся пед. Училищ по спец. № 1910 «Физкультура».- М.: Просвещение, 1989 г.
5. Аттестация и государственная аккредитация образовательных учреждений ДО детей (теория и практика, нормативно-правовое обеспечение). Изд. 3-е, переработанное и дополненное. М., ГОУДОДФЦРСДОД, 2004 г.

Для учащихся

6. Буренина А. И. «Ритмическая мозаика» пособие по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста. С - Пб., 2000 г.
7. Боголюбская М. С. – «Учебно-воспитательная работа в детских самодеятельных хореографических коллективах».
8. М., 1982 г.