

УТВЕРЖДАЮ

Принято на заседании
Педагогического совета

Директора МБУ ДО «ЦДТ
«Восход» г.о. Самара

Протокол № 4 от 29 мая 2024г.

Приказ от 29 мая 2024г. № 253-од


/О.В. Горшкова/



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«РИТМИКА»**

Направленность: *физкультурно-спортивная*

Уровень программы: *базовый*

Возраст обучающихся: *5-7 лет*

Срок реализации: *2 года*

Разработчик программы:
Севостьянова Юлия Александровна,
педагог дополнительного образования

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Среди множества форм художественного воспитания подрастающего поколения хореография занимает особое место. Занятия хореографией не только учат понимать и создавать прекрасное, они развивают образное мышление и фантазию, дают гармоничное пластическое развитие. Предмет хореография способствует развитию детей, учит их красоте и выразительности движений, формирует их фигуру, развивает физическую силу, выносливость, ловкость и смелость. Программа «Ритмика» является начальным этапом изучения хореографии детей дошкольного возраста. На уроках ритмики происходят первые соприкосновения с музыкой, развивается внимание, музыкальная память, чувство ритма, умение двигаться под музыку. Между тем ритмика обладает огромными возможностями для полноценного эстетического совершенствования ребенка, для его гармоничного духовного и физического развития.

Нормативные основания для создания программы:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2. Указ Президента РФ от 21.07.2020 г. № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»
3. Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р)
4. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (Утверждена Распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015г. № 996-р)
5. План мероприятий по реализации в 2021-2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утвержден распоряжением Правительства Российской Федерации от 12.11.2020 № 2945-р)
6. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»
7. Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
8. Приказ Министерств просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»
9. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 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"
10. Стратегия социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Самарской области от 12.07.2017 № 441)
11. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (с «Методическими рекомендациями по

проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»

12. Письмо Министерства образования и науки Самарской области от 30.03.2020 № МО-16-09-01/434-ТУ (с «Методическими рекомендациями по подготовке дополнительных общеобразовательных программ к прохождению процедуры экспертизы (добровольной сертификации) для последующего включения в реестр образовательных программ, включенных в систему ПФДО»)

1.1 Направленность и уровень программы.

Программа «Ритмика» физкультурно-спортивной направленности. Уровень программы – базовый.

1.2 Актуальность программы. Новизна. Педагогическая целесообразность.

Актуальность программы обусловлена тем, что в настоящее время, особое внимание уделяется культуре, искусству и приобщению детей к здоровому образу жизни, к общечеловеческим ценностям, к укреплению психического и физического здоровья, к получению общего эстетического, морального и физического развития. Необходимо отметить, что движение и музыка, одновременно влияя на ребенка, формируют его эмоциональную сферу, координацию, музыкальность и артистичность, воздействуют на его двигательный аппарат, развивают слуховую, зрительную, моторную (или мышечную) память, учат благородным манерам.

Начиная заниматься ритмикой в детском возрасте, можно предотвратить возникновение негативных установок, изменить образ мыслей, улучшить отношение к окружающим. Таким образом, танец является чем-то большим, чем просто движением под музыку. Танец способствует всестороннему развитию ребенка, его ритмических движений и более успешной работе мозга, а сам процесс занятий ритмикой приносит детям истинную радость и способность к самовыражению в творчестве.

Новизна данной программы заключается в том, что программа основывается на новом направлении в здоровьесберегающих технологиях для дошкольников, в основе которых лежат двигательные действия, поддерживающие на определенном уровне работу сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной систем, а также вестибулярного аппарата. Урок построен в игровой форме это связано с возрастными особенностями учащихся, при этом в программу включено изучение элементов русского народного танца.

Дошкольник 5-7 лет – это человек с богатым и разнообразным эмоциональным миром. В этом возрасте у ребёнка активно формируются нравственные эстетические категории. Достаточно хорошо ребёнком понимаются правила поведения, запрета, но не всегда ещё достаточен контроль чувств и желаний. В этом возрасте очень развито воображение. Дети часто одухотворяют природу, приписывают неодушевлённым вещам способность мыслить и чувствовать. К концу дошкольного возраста формируется познавательный интерес к изучению окружающего мира и «образ себя», а также, основы волевой регуляции, инициативности, самостоятельности. Активно развивается самооценка – важная форма самосознания. Критерии, используемые ребёнком при самооценке, в значительной мере зависят от педагога. Познавательная потребность – одна из наиболее значимых и заметных в этом возрасте. Мотивом деятельности нередко выступают и мотивы личных достижений, самолюбие, самоутверждение. Актуальные потребности

теснейшим образом переплетаются с импульсивной активностью. Она побуждает и ассоциативную речь ребёнка.

Обучение детей ритмике и развитие у них на этой основе творческих способностей требует от педагога не только знаний соответствующей методики, но и предполагает наличие у него правильного представления о танце, как художественной деятельности, виде искусства.

Педагогическая целесообразность программы заключается в поиске новых импровизационных и игровых форм. Это связано с тем, что дошкольный возраст справедливо называют возрастом игр. В игре воображение ребёнка не только копирует, но и создаёт, преобразует, творит. Психологи называют игру ведущей деятельностью дошкольника, подчёркивая при этом, что именно играя, ребёнок овладевает умением обобщать, анализировать и припоминать то, что нужно в данный момент. В процессе игры ещё более развивается память, творческая фантазия, воображение, образное мышление, расширяются ассоциативные связи, развивается речь ребёнка. Учитывая все возрастные особенности, урок проводится в игровой форме, и основан на изучении и исполнении простейших танцевальных движений, а также проявления своего творческого мышления в упражнениях импровизационного характера.

Данная программа направлена на решение педагогических и воспитательных задач, соответствующих приоритетным направлениям социально-экономическому и социально-культурному развитию Самарской области.

1.3 Цель и задачи программы.

Цель программы: создание условий для раскрытия индивидуальных возможностей и творческих способностей ребёнка в процессе занятий ритмикой.

Задачи:

Обучающие (предметные):

- ознакомление воспитанников с элементарными танцевальными движениями
- формирование навыков правильного и выразительного и методичного исполнения движений;
- формирование танцевальных знаний, умений и навыков на основе овладения и освоения танцевальных движений, включенных в программный материал;
- использование приёма импровизации, как метода личного и хореографического исследования.

Развивающие:

- развитие способности принимать и сохранять учебную задачу;
- развитие основных физических качеств (силы, выносливости, ловкости, координации движений);
- развитие двигательных качеств и умений (выворотности, гибкости, прыжка, шага, устойчивости.), изучение танцевальных элементов;
- развитие ритmicности, музыкальности, артистичности и эмоциональной выразительности;

1.4 Возраст детей

Данная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа рассчитана на детей дошкольного и младшего школьного возраста.

1.5 Срок реализации программы – 2 года, по 144 часа – 1и 2 года обучения.
Итого по программе 288 часов.

1.6 Формы организации деятельности и режим занятий.

По количеству учащихся программой предусматривается групповая форма обучения. Наполняемость группы 15 учащихся. Продолжительность занятий - два академических часа, 2 раза в неделю.

1.7 Ожидаемый результат.

Личностные результаты, отражающие отношение к учебной деятельности и к социальным ценностям	Метапредметный результат, регулятивные, познавательные, коммуникативные УУД	Предметные результаты, отражающие опыт решения проблем и творческой деятельности в рамках конкретного предмета
<p>Обучающиеся научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленной цели; - проявлять интерес к культуре своего народа; - активно включаться в общение и взаимодействие с коллективом на принципах уважения и доброжелательности; - проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях; - способности дать адекватную самооценку и корректную оценку качества выполнения работ другими людьми; - способности к эмоционально-ценностному отношению к искусству и окружающему миру. 	<p><u>Регулятивные</u> Обучающиеся научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи; - удерживать цель деятельности до получения её результата; - оценивать уровень владения тем или иным учебным действием (отвечать на вопрос «что я не знаю и не умею?»). - оценивать (сравнивать) результаты деятельности (чужой, своей); - анализировать эмоциональные состояния, полученные от успешной (неуспешной) деятельности, оценивать их влияние на настроение человека; <p><u>Познавательные</u> Обучающиеся научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - решать творческие задачи путем поиска, анализа и интерпретации информации с помощью учителя. - выполнять задания после показа и по словесной инструкции учителя; - наблюдать за разнообразными явлениями жизни и искусства и оценивать их: выявлять особенности хореографии с другими видами искусства, находить ассоциативные связи между художественными образами в танце и других видов искусства. - накапливать представления о 	<p>Обучающиеся научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - соблюдать правила поведения в объединении, правила техники безопасности; - понимать и принимать учебную цель и задачи; - проявлять устойчивый интерес к хореографии, к художественным традициям своего народа; - технически правильно выполнять двигательные движения; - выполнять ритмические комбинации; - соотносить темп движений с темпом музыкального произведения; - работать в коллективе и команде; - начинать и заканчивать движения в соответствии со звучанием музыки. - Передавать особенности музыкального сопровождения по средствам танцевальных движений; - Ориентироваться в пространстве: определять и использовать основные рисунки, направления в движении; уметь самостоятельно размещаться в танцевальном зале; - Исполнять движения совместно, согласовано, соразмеряя свою художественную

	<p>ритме, синхронном движении. - наблюдать за разнообразными явлениями жизни и искусства в учебной и внеурочной деятельности</p> <p><u>Коммуникативные</u> Обучающиеся научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; - осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; - допускать возможность существования у людей различных точек зрения, не совпадающих с его собственной; - формулировать собственное мнение и позицию. 	<p>индивидуальность с индивидуальностью остальных членов коллектива.</p>
--	---	--

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ

1 год обучения					
№ п/п	Наименование модуля	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Учебно-тренировочная работа	70	22	48	Практический показ
2	Упражнения на ориентировку в пространстве	44	14	30	Практический показ
3	Музыкально– танцевальные игры	30	8	22	Практический показ
	ИТОГО	144	44	100	
2 год обучения					
№ п/п	Наименование модуля	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Учебно-тренировочная работа	88	28	60	Практический показ
2	Упражнения на ориентировку в пространстве	38	8	30	Практический показ
3	Музыкально– танцевальные игры	18	2	16	Практический показ
	ИТОГО	144	38	106	

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1 год обучения.

3.1. Модуль №1 «Учебно-тренировочная работа».

Реализация данного модуля направлена на развитие природных данных у детей, подготовку двигательного аппарата к сложным движениям, а также формирование у учащихся интереса к народным танцам через знакомство с основными элементами русского танца.

Цель модуля: включить все тело в активное движение, разогреть мышцы, повысить гибкость суставов, улучшить эластичность мышц и связок, нарастить силу мышц. Научить детей двигаться под музыку.

Задачи:

- работа над постановкой корпуса. (формирование правильной осанки)
- изучить основные танцевальные ходы, танцевальный бег, основные танцевальные упражнения.
- научить элементам русского танца и характерным чертам исполнения.
- совершенствование ритмичности (умения создавать, выявлять и воспринимать ритм).
- практическое освоение понятия «мелодия и движение».
- изучить правила выполнения упражнений, последовательность, образное восприятие всех выполняемых движений, которые вырабатывают гибкость, выворотность, растяжку.

Ожидаемые результаты

Знать:

- 1.Правила поведения в объединении, правила техники безопасности;
2. Главную цель работы в объединении;
3. Знать правила постановки корпуса;
4. Положение рук на талии;
5. Позиции ног;
6. Название основных музыкально-ритмических движений и их элементов;
7. Иметь представление о двигательных функциях отдельных частей тела (головы, плеч, рук, ног, корпуса);
- 8.Терминологию партерного экзерсиса;
- 9.Элементарные движения русского танца

Уметь:

- 1.Взаимосвязывать движения, ритм и музыку;
- 2.Правильно выполнять различные виды шага и бега;
- 3.Методично выполнять элементарные движения русского танца;
4. Исполнять упражнения партерного экзерсиса.

Учебно-тематический план модуля № 1 «Учебно-тренировочная работа».

№	Название темы	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Развитие «мышечного чувства»	2	8	10
2	Партерный экзерсис.	8	12	20
3	Музыкально-ритмические упражнения	2	8	10

4	Освоение элементарных танцевальных движений.	8	12	20
5	Обобщение и закрепление пройденного материала.	2	8	10
	Итого	22	48	70

Содержание модуля.

Данный цикл занятий начинается со вступительной беседы, в которой раскрываются цели и задачи программы, определяются основные правила этики, безопасности и гигиены, а также происходит знакомство с детьми.

1 Развитие «мышечного чувства».

- Движения для головы (повороты, наклоны, смещения, круговые движения);
- движения плеч (вверх, вниз, вперед-назад, круговые – вперед-назад); -движения рук (сжатие и разжимание кулака, движение кисти вперед- назад по кругу, вниз-вверх, сгибание в запястье, сгибание руки в локте, натяжение и расслабление рук – «деревянные» и «тряпичные» руки и т. д.);
- движения корпуса: наклоны вперед-назад, в стороны, круговые движения; равновесие на одной ноге: «журавлик»;
- подготовка к прыжкам: «пружинка», полуприседание и подъём на полупальцы.
- поднимание согнутой в колене ноги.
- выставление ноги на носок.

2 Партерный экзерсис.

- упражнения для стоп (натяжение и сокращение стоп одновременное и попеременное, круговое движение);
- наклоны корпуса к ногам (ноги вместе, стопы вывернуты, стопы сокращены, ноги в положении «лотос», колени на полу);
- упражнения из положения «лёжа на спине» (броски поочередно и вместе двумя ногами, «разножка», «велосипед», «плуг»);
- упражнения в положении «лёжа на животе» (поднимание ног вместе и поочередно, поднимание плеч, «лодочка», «пловец», «коробочка», «фонарик»);
- упражнения для развития выворотности («бабочка», «лягушка»);
- упражнения на развитие шага.

3 Музыкально-ритмические упражнения.

- Упражнение 1. Учащиеся должны прослушать музыку, пропеть, отхлопать ладонями затем выполнить ритмический рисунок ногами в движении вперед и назад.
- Упражнения 2. Музыкальный размер 2/4. «Раз» - сильная доля, «Два» - слабая. В предмете «ритмика» размеры тактов принято выражать специальными движениями рук – «тактирование». Исходное положение - поднять руки вверх для всех видов тактирования.
 - А. «1» - опустить обе руки вниз сильными движениями, сжимая кисти в кулаки.
 - «2» - поднять мягкие, свободные руки вверх. Выполнять это несколько раз.
 - Б. Музыкальный размер 2/4 можно тактировать и движениями ног, ходьбой с акцентами, танцевальными движениями. Первый шаг, соответствующий сильной доле и его надо сделать со стуком в пол, второй – мягче.
 - В. Соединить движения руками с движениями ногами. Все виды тактирования и ритмические упражнения руками следует исполнить в построении по кругу. Тренировать

до абсолютной точности исполнения. При верном исполнении можно несколько убыстрить или замедлить темп сопровождения, но делается это только тогда, когда группа справляется с основным заданием.

-Упражнение 3. Музыкальный размер $\frac{3}{4}$.

А. «раз» - руки сильно опустить вниз, сжимая кулаки;

«два» - руки свободно и легко развести в стороны;

«три» - руки поднять вверх с хлопками.

Б. Выполнить тактирование на $\frac{3}{4}$ несколько раз, запомнить.

В. Выполнить тактирование на $\frac{3}{4}$ в ходьбе: первый шаг с акцентом, два последующих – мягко. (Акцент будет переходить с одной ноги на другую).

Г. Соединить упражнения Б и В.

4 Освоение элементарных танцевальных движений.

- Шаги танцевальные, с носка

- переменный шаг вперед

- притоп - удар всей стопой

- 4 шаг с притопом в сторону

-полуприседания

-упражнения на развитие подвижности стоп (носок – каблук).

- шаг с подниманием колена

- ход на полупальцах

-ход на пятках

- ход на внутреннем и внешнем ребре стоп

- танцевальный бег

-подскоки

-галоп

-прыжки (с вытянутыми стопами, поджатые)

-бег «лошадки» - высоко поднимая колени,

- «ножницы» - с выбросом ног вперед, с захлестыванием голени.

-прыжки по 6-й позиции: «мячик», «маятник.

5 Обобщение и закрепление пройденного материала.

повторение и отработка ранее изученных упражнений. Отработка техники исполнения.

3.2 Модуль №2 «Упражнения на ориентировку в пространстве».

Реализация данного модуля направлена на расширение навыков освоения пространственного рисунка.

Цель: свободное передвижение учащихся по залу, умение строится в заданный рисунок, а также перестраиваться в другой.

Задачи:

- научить различать правую, левую ноги, руки и плечи;

- научить поворотам вправо и влево;

- изучить движение по линии танца и против линии танца;

-изучить движение по диагонали;

-изучить перестроения из одного рисунка в другой

Ожидаемые результаты

Уметь:

- ориентироваться в пространстве;
- держат интервал, перестроение в круг, в 2 круга, из круга в шахматном порядке, в колонны и т.д.;
- слушать педагога, быть внимательным при выполнении заданного материала;
- самостоятельно размещаться и перемещаться по залу.

Знать:

- отличие правой и левой стороны;
- правила перестроения.

Учебно-тематический план модуля № 2 «Упражнения на ориентировку в пространстве»

№	Название темы	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Основные понятия левой-правой сторон.	2	2	4
2	Основное построение групп.	2	6	8
3	Простые движения по линии танца, против линии танца.	2	6	8
4	Построение в круг.	2	4	6
5	Свободное размещение по площадке.	2	4	6
6	Движение в рисунках.	4	8	12
	Итого	14	30	44

Содержание модуля:

- различение правой, левой ноги, руки и плеч;
- повороты вправо и влево;
- движение по линии танца и против линии танца;
- движение по диагонали.
- построения и перестроения.
- в колонну по одному;
- в пары и обратно;
- круг;
- сужение и расширение круга;
- свободное размещение в зале;

3.3 Модуль № 3 «Музыкально-танцевальные игры».

Реализация данного модуля направлена на выработку выразительности, точности и индивидуальности в манере исполнения упражнений.

Цель: Передавать различными формами движения динамические акценты музыки, отрывистость, связность и плавность входящей и исходящей линии мелодии. Освоение подражательных движений, игр под музыку. Положительно воздействовать на эмоциональное состояние детей при помощи музыки.

Задачи:

- изучить игры на развитие воображения
- научиться двигаться в соответствии с характером музыки
- научиться импровизировать на музыкальные темы

Ожидаемые результаты:

Знать:

- элементарные танцевальные движения;
- взаимосвязь движения ритма и музыки.

Уметь:

- передать особенности музыкального сопровождения по средствам танцевальных движений;
- ориентироваться в пространстве;
- правильно и выразительно выполнять основные движения под музыку; танцевальные элементы, характерные и образные движения;
- быть частью общего танцевального действия;
- выделять ритмический рисунок хлопками, притопами;
- слушать педагога, быть внимательным при выполнении заданного материала;
- исполнять движения совместно, согласовано, соразмеряя свою художественную индивидуальность с индивидуальностью остальных членов ансамбля;
- сочинять собственные танцевальные и музыкально - игровые импровизации на предложенную музыку.

Учебно-тематический план модуля № 3 «Музыкально-танцевальные игры»

№	Название темы	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Игры на развитие воображения.	6	14	20
2	Импровизация движения на музыкальные темы.	2	8	10
	Итого	8	22	30

Содержание модуля:

Игры на развитие воображения:

- 1 «Повтори за мной»
- 2 «Узнай, кто я»
3. «Гусеница»
4. «Это мой нос»
5. «Ха-ха-ха»
6. «Невидимая надпись»
- 7 «Кукольный театр»

Импровизация движения на музыкальные темы.

В этот раздел входят разнообразные упражнения, включающие движения подражательного характера, либо раскрывающие содержание музыкальной пьесы. Сюда же относятся свободные формы движения, самостоятельно выбранные детьми, чтобы передать собственное эмоциональное восприятие музыкального образа. Ритмическая игра всегда ставит какую-нибудь учебную задачу музыкального или организующего порядка – ориентировку в строении музыкального примера, концентрацию внимания, быструю реакцию на сигнал. Эти задачи обличены в игровую форму.

2 год обучения

3.4 Модуль №1 «Учебно-тренировочная работа».

Реализация данного модуля направлена на развитие природных данных у детей, подготовку двигательного аппарата к сложным движениям, а также формирование у учащихся интереса к народным танцам через знакомство с основными элементами русского танца. Совершенствовать исполнение ранее изученных движений.

Цель модуля: включить все тело в активное движение, разогреть мышцы, повысить гибкость суставов, улучшить эластичность мышц и связок, нарастить силу мышц.

Задачи:

- работа над постановкой корпуса.
- изучить основные танцевальные ходы, танцевальный бег, основные танцевальные упражнения.
- научить элементам русского танца и характерным чертам исполнения.
- совершенствование ритмичности (умения создавать, выявлять и воспринимать ритм).
- практическое освоение понятия «мелодия и движение».
- изучить правила выполнения упражнений, последовательность, образное восприятие всех выполняемых движений, которые вырабатывают гибкость, выворотность, растяжку.

Ожидаемые результаты:

Знать:

1. Правила поведения в объединении, правила техники безопасности;
2. Главную цель работы в объединении;
3. Знать правила постановки корпуса;
4. Положение рук на талии;
5. Позиции ног;
6. Название основных музыкально-ритмических движений и их элементов;
7. Иметь представление о двигательных функциях отдельных частей тела (головы, плеч, рук, ног, корпуса);
8. Терминологию партерного экзерсиса;
9. Элементарные движения русского танца

Уметь:

1. Взаимосвязывать движения, ритм и музыку;
2. Правильно выполнять различные виды шага и бега;
3. Методично выполнять элементарные движения русского танца;
4. Исполнять упражнения партерного экзерсиса.
5. Передавать ритм музыки при помощи муз. Инструментов (бубна, колокольчика).

Учебно-тематический план модуля № 1 «Учебно-тренировочная работа».

№	Название темы	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Развитие «мышечного чувства»	2	8	10
2	Партерный экзерсис.	12	18	30
3	Музыкально-ритмические упражнения	2	10	12
4	Освоение элементарных танцевальных движений.	10	14	24

5	Обобщение и закрепление пройденного материала.	2	10	12
	Итого	28	60	88

Содержание модуля

1 Развитие «мышечного чувства».

Повторение пройденного материала:

- Движения для головы;
- движения плеч
- движения корпуса: наклоны вперед-назад, в стороны, круговые движения; равновесие на одной ноге: «журавлик»;
- подготовка к прыжкам: «пружинка», полуприседание и подъем на полупальцы.
- поднимание согнутой в колене ноги.
- выставление ноги на носок.

Изучение:

- движения для расслабления, напряжения мышц спины (скручивания корпуса, сжатия, раскрытие грудной клетки),
- круговые движения рук в кистях, локтях, от плеча.
- упражнения на развитие подвижности тазобедренного сустава

2 Партерный экзерсис.

Повторение пройденного материала:

- упражнения для стоп (натяжение и сокращение стоп одновременное и попеременное, круговое движение);
- наклоны корпуса к ногам (ноги вместе, стопы вывернуты, стопы сокращены, ноги в положении «лотос», колени на полу);
- упражнения из положения «лёжа на спине» (броски поочередно и вместе двумя ногами, «разножка», «велосипед», «плуг»);
- упражнения в положении «лёжа на животе» (поднимание ног вместе и поочередно, поднимание плеч, «лодочка», «пловец», «коробочка», «фонарик»);
- упражнения для развития выворотности («бабочка», «лягушка»);
- упражнения на развитие шага.

Изучение:

- Упражнения для развития мышц пресса («уголок», «качели»)
- упражнения из положения «лёжа на спине» (подъемы корпуса к ногам, «ножницы», стойка на лопатках, «березка».
- упражнения в положении «лёжа на животе» (подъем корпуса на руках, «корзиночка», «колечко»)
- упражнения для развития выворотности;
- упражнения на развитие шага, упражнения в паре.

3 Музыкально-ритмические упражнения.

- выполнение тактирования на муз.размеры 2/4, 4/4, 3/4. на месте, при ходьбе, с акцентами.
- речевые игры.
- тактирование музыки с помощью предметов (колокольчики , бубен и.тд)

4 Освоение элементарных танцевальных движений.

Повторение пройденного материала:

Изучение:

- тройной притоп
- «Гармошка», «Елочка», «Ковырялочка» (поочередные удары в сторону одной ногой носком в закрытом положении и ребром каблука в открытом положении, без подскоков)
- боковые шаги с вынесением ноги на каблук
- прыжки (из положения «лягушка».
- прыжки по 6-й позиции: с поворотом, сочетание прыжков, с поджатыми ногами, хлопками.

5 Обобщение и закрепление пройденного материала.

повторение и отработка ранее изученных упражнений. Отработка техники исполнения.

3.5 Модуль №2 «Упражнения на ориентировку в пространстве».

Реализация данного модуля направлена на расширение навыков освоения пространственного рисунка.

Цель: _свободное передвижение учащихся по залу, умение строится в заданный рисунок, а также перестраиваться в другой.

Задачи:

- изучить перестроения из одного рисунка в другой
- изучить виды рисунков, уметь перестраивать из одного в другой.

Ожидаемые результаты:

Уметь:

- ориентироваться в пространстве;
- держат интервал,
- слушать педагога, быть внимательным при выполнении заданного материала;
- самостоятельно размещаться и перемещаться по залу.
- двигать в танцевальных рисунках;

Знать:

- танцевальные рисунки;
- правила перестроения.

Учебно-тематический план модуля № 2 «Упражнения на ориентировку в пространстве»

№	Название темы	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Основное построение групп.	2	2	4
2	Построения в колонну в шеренгу.	2	4	6
3	Свободное размещение по площадке.	2	4	6
4	Движение в рисунках «воротца»; «паровозик»; «змейка»; «ручеек»	8	20	22
	Итого	8	30	38

Содержание модуля:

Повторение пройденного материала.

Изучение:

- «воротца»;

- «паровозик»;
- «змейка»;
- «ручеек»;
- перестроение из колонны в шеренгу.

3.6 Модуль № 3 «Музыкально-танцевальные игры».

Реализация данного модуля направлена на выработку выразительности, точности и индивидуальности в манере исполнения упражнений.

Цель: Передавать различными формами движения динамические акценты музыки, отрывистость, связность и плавность входящей и исходящей линии мелодии. Освоение подражательных движений, игр под музыку. Положительно воздействовать на эмоциональное состояние детей при помощи музыки.

Задачи:

- изучить игры на развитие воображения
- научиться двигаться в соответствии с характером музыки
- научиться импровизировать на музыкальные темы

Ожидаемые результаты:

Знать:

- элементарные танцевальные движения;
- взаимосвязь движения ритма и музыки.

Уметь:

- передать особенности музыкального сопровождения по средствам танцевальных движений;
- ориентироваться в пространстве;
- правильно и выразительно выполнять основные движения под музыку; танцевальные элементы, характерные и образные движения;
- быть частью общего танцевального действия;
- слушать педагога, быть внимательным при выполнении заданного материала;
- исполнять движения совместно, согласовано, соразмеряя свою художественную индивидуальность с индивидуальностью остальных членов ансамбля;
- сочинять собственные танцевальные и музыкально - игровые импровизации на предложенную музыку.

Учебно-тематический план модуля № 3 «Музыкально-танцевальные игры»

№	Название темы	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Игры на развитие воображения.	0	8	8
2	Импровизация движения на музыкальные темы.	2	8	10
	Итого	2	16	18

Содержание модуля:

Игры на развитие воображения:

- 1 «Танцы – противоположности»
- 2 «Мой хороший попугай» (мишка, заяка).

- 3 «Липучка»
- 4 «Кенгуру»
- 5 «Щепки на реке»
- 6 «Солдаты»
- 7 «Эхо»

Импровизация движений на музыкальные темы.

На втором году обучения в раздел входят упражнения не только подражательного характера, акцент на свободные формы движений.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Виды оценки результатов обучающихся: контроль - входной, промежуточный, итоговый.

Способы определения результативности. Методами отслеживания результативности служит педагогическое наблюдение. Основными формами контроля знаний и умений являются выступления детей на праздниках, досугах, а также проведение открытых уроков.

Главный показатель – личностный рост каждого ребенка, его творческих способностей, превращение группы в единый коллектив, способный к сотрудничеству и совместному творчеству.

Критерии оценки усвоения программы:

- восприятие музыкальных образов (эмоциональная отзывчивость на музыку, умение импровизировать);
- элементарные знания в области музыкальной грамоты (характер, темпы, динамические оттенки, ритмический рисунок);
- развитие природных данных детей (музыкальный слух, ритм, координация, осанка, выворотность, шаг, стопа, баллон, апломб, вестибулярный аппарат);
- знание элементарных танцевальных понятий;
- степень усвоения танцевального репертуара.

Формы подведения итогов. Диагностика проводится в форме открытых занятий в середине и в конце учебного года («Праздник танца»). Результаты оцениваются визуально, в зависимости от начальных природных данных ребенка. Танцевальные номера, соответствующие основным требованиям, участвуют в конкурсах, фестивалях различных уровней.

На протяжении всего процесса обучения дети учатся правильно анализировать и оценивать свою работу, их оценочная деятельность предусматривает следующие этапы:

- оценка педагога;
- совместная оценка учащегося и педагога;
- самооценка;

Продуктивные формы: открытые уроки;

Документальные формы: дневники достижений обучающихся.

5. РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

5.1 Методическое обеспечение программы, дидактические материалы:

- фонотека произведений классической, современной и народной музыки, звуков природы (шум дождя, пение птиц, морской прибой, колокольной музыки);
- фото, изображения национальных народных костюмов, атрибутов, используемых в танце.

5.2 Материально-техническое обеспечение программы:

- наличие специального зала, оснащенного зеркалами, тренировочными станками;
 - качественное освещение в дневное и вечернее время;
 - музыкальная аппаратура, аудиозаписи,
 - специальная форма и обувь для занятий (для занятий партером - коврик);
- костюмы для концертных номеров (решение подобных вопросов осуществляется совместно с родителями).

6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Пуртова Т. В., Беликова А. Н., Кветная О. А.: Учите детей танцевать. // Владос, 2004.
2. Золотарев В. Шагают девочки и мальчики: Музыка и движение. -М.-2008
3. Глиэр Р. Вальс: методическое пособие по ритмике. -М.-2009
4. Лифиц И.В. Ритмика: Учебное пособие. -М.-2010
5. Мессерер А.М. Танец. Мысль. Время. - М.: Искусство,2007
6. Арсеновская, О.Н. Система музыкально-оздоровительной работы в детском саду: занятия, игры, упражнения/ О.Н. Арсеновская. // – Волгоград: Учитель, 2011.
- 7.Луговская А. Ритмические упражнения, игры и пляски. - М.: Советский композитор, 1991.
- 8.Пуртова Т.В. Учите детей танцевать. - М., 2003
9. Шершнева В.Г. От ритмики к танцу – М., 2008
- 10.Константинова Л.Э. Сюжетно-ролевые игры для дошкольников. – СПб: Просвещение, 1994
11. Буренина А.И. Ритмическая мозаика: (Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста) – СПб. ЛОИРО, 2000.
12. Суворова Т.И. Танцевальная ритмика для детей: Учеб. пособие. – СПб. «Музыкальная палитра», 2004.
- 13.Проведение учебных занятий по ритмической гимнастике в школе. Рязань, 1994, РГНУ им.С.Есенина
- 14.Бахто С.Е. Программа «Ритмика и танец» для хореографических школ и хореографических отделений школ искусств. Москва, 1984г.
- 15.Ионова И.И. 4.Зацепина К., Климов А.и др. Народно-сценический танец. Учебно-методическое пособие. -М. Искусство, 1976.
- 16.Пинаева Е. Новые детские диско-танцы. Учебно- методическое пособие. - М. ПБОЮЛ Монастырская М. 2003.
17. Пинаева Е. Польки, вальсы, марши для детей. Учебно- методическое пособие. - Пермь: ОЦХТУ «Росток», 2005.
- 18.Бочкарева, Н.И. Ритмика и хореография [Текст]/Н.И. Бочкарева.– Кемерово, 2000. – 101 с.
- 19.Венгер, Н.Ю. Путь к развитию творчества / Н.Ю. Венгер.– М.: Просвещение, 2000.

20. Зенн Л. В. Всестороннее развитие ребенка, средствами музыки и ритмических движений на уроках ритмики // <http://www.kindergenii.ru>
21. Зими́на, А.Н. Основы музыкального воспитания и развития детей младшего возраста / А.Н. Зими́на. М.: Владос, 2000.

Рекомендуемая литература для педагогов и обучающихся

1. Коренева Т.Ф. Музыкально-ритмические движения для детей дошкольного и младшего школьного возраста. М., 2011
2. Макарова Е.П. Ритмическая гимнастика и игровой танец в занятиях стретчингом. – СПб: Искусство, 1993.
3. Пинаева Е. Образные танцы для детей. Учебно- методическое пособие. - Пермь: ОЦХТУ «Росток», 2005.
4. Пинаева Е. Танцы современных ритмов для детей. Учебно- методическое пособие. - Пермь: ОЦХТУ «Росток», 2005.
5. Буренина А. И. Ритмическая мозаика. – СПб. 2012
6. Буренина А.И. «Коммуникативные танцы – игры для детей» Санкт-Петербург 2004г.