

**Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад №76  
комбинированного вида Невского района Санкт-Петербурга**

**ПРИНЯТА**

Педагогическим советом  
ГБДОУ детского сада №76  
Невского района Санкт-Петербурга  
Протокол № 1 от 31.08.2023

**УТВЕРЖДЕНА**

Приказом заведующего ГБДОУ  
детского сада №76  
Невского района Санкт-Петербурга  
от 31.08.2023 № 110



\_\_\_\_\_ (И.Е.Олейник)

**Дополнительная общеразвивающая программа  
«Созвездие ритмов»**

**срок освоения: 72 часа**

**возраст обучающихся: 4-7 лет**

Разработчик:

Кушен Елена Владимировна

педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург  
2023

## Пояснительная записка

### Направленность программы

**Программа «Созвездие ритмов»** является дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой художественной направленности.

**Актуальность.** Окружающий мир для маленьких детей - это огромная книга, каждая страница которой учит ребенка не только основным навыкам и умениям, необходимым в повседневной жизни, но и обогащает его эмоциональное состояние, помогает научить музыкально-эстетическому восприятию окружающего мира. Удовлетворить детскую любознательность, вовлечь ребенка в активное освоение окружающего мира, помочь ему овладеть способностью творческого познания - вот то основное и главное, что должен делать педагог.

В последнее время в дошкольных учреждениях всё чаще стали применять нетрадиционные средства физического воспитания детей: упражнения ритмической гимнастики, игрового стретчинга, танцев и другие. Наиболее популярной является ритмическая гимнастика, истоки которой берут начало в глубокой древности - античной Греции и Древней Индии. Уже тогда ценились оба компонента - гимнастика и ритмический танец.

В настоящее время стали много применять ритмопластических направлений, и одно из наиболее доступных, эффективных и эмоциональных - это танцевально- ритмическая гимнастика. Доступность этого вида основывается на простых обще-развивающих упражнениях. Эффективность - в её разностороннем воздействии на опорно-двигательный аппарат, сердечно - сосудистую, дыхательную и нервную системы человека.

Эмоциональность достигается не только музыкальным сопровождением и элементами танца, входящими в упражнения танцевально-ритмической гимнастики, но и образными упражнениями, сюжетными композициями, которые отвечают возрастным особенностям дошкольников, склонных к подражанию, копированию действий человека и животных.

Движение и музыка формируют у ребенка его эмоциональную сферу, музыкальность и артистичность, развивают слуховую, зрительную, моторную память, а физические упражнения развивают координацию и формируют красивую, правильную осанку.

Программа «Созвездие ритмов» подготовлена на основе действующей программы-технологии развития музыкального движения «Ритмическая мозаика» А.И.Бурениной и направлена она на всестороннее, гармоничное развитие детей дошкольного возраста.

Содержание программы взаимосвязано с программами по физическому и музыкальному воспитанию в дошкольном учреждении.

Данная программа направлена на выявление у детей разносторонних творческих возможностей, раскрытие их творческого потенциала и индивидуальности, способствуют целенаправленному развитию двигательной активности дошкольников и в этом заключается ее **актуальность**.

### Отличительные особенности и новизна программы

Отличительной особенностью программы является то, что она соединяет в себе несколько видов деятельности: музыкально-хореографическую и игровую, дает возможность детям самовыражаться, помогает развить реакцию, музыкальный слух, умение красиво двигаться. Все разделы программы объединяет игровой метод проведения занятий (игроритмика,

игрогимнастика, игротанец, игровой стретчинг).

В детском саду проводится системная работа по физическому воспитанию детей, которая включает в себя традиционные и нетрадиционные формы.

Разработанная программа позволяет добиться оптимального уровня развития физических качеств: быстроты, гибкости, равновесия, координационных способностей, а так же носит профилактический характер.

Под воздействием упражнений по ритмической гимнастике улучшается функция сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляется опорно-двигательный аппарат, регулируется деятельность нервной системы и ряд других физиологических процессов, таких как, профилактики плоскостопия и нарушений осанки.

Новизна программы заключается в том, что на занятиях педагогом используются специальные упражнения, которые способствуют формированию правильной осанки и укреплению здоровья.

В программу включены нетрадиционные виды упражнений:

- игропластика позволяет детям свободно выражать свои эмоции;
- пальчиковая гимнастика, помимо развития мелкой моторики рук, оказывает положительное воздействие на улучшение памяти, мышления;
- креативная гимнастика, направлена на развитие выдумки, творческой инициативы, свободного самовыражения и раскрепощенности.
- «Игровой стретчинг» основывается на нетрадиционной методике развития мышечной силы и гибкости занимающихся. Здесь используются упражнения стретчинга в игровой сюжетной форме.

Педагогическая целесообразность обусловлена развитием физических, музыкальных способностей детей через игру. В процессе изучения у детей формируется потребность в систематических занятиях музыкально-ритмическими упражнениями, они приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия ритмопластикой дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, укрепляют здоровье.

В содержание программы входят 3 основных предмета, органически взаимосвязанных между собой.

**1. Танцевальная гимнастика.** Детям дошкольного возраста танцевальная гимнастика помогает корректировать фигуру, исправить сутулость, большой прогиб в пояснице, асимметрию лопаток, укрепить связки ног, способствует исправлению плоскостопия. В гимнастических упражнениях дети приучаются сосредотачивать внимание на суставно-мышечных ощущениях и сознательно управлять мышцами путем сокращения одних и расслабления других, а также научатся добиваться полного расслабления тела. В процессе занятий у учащихся улучшается выворотность ног и гибкость.

Занятия включают в себя:

- упражнения в партере (на ковриках) сидя, лежа, на коленях;
- танцевальные шаги, бег, подскоки, галоп;
- упражнения для развития гибкости;

- прыжки.

**2. Ритмика.** «Ритм – это то, что дает движение музыке, это самый важный двигатель и самый устойчивый строительный элемент, как бы цемент музыки...» (Б. Астафьев). Ритмика – это первые шаги в мир хореографического искусства. Развитие музыкально-ритмического восприятия учащихся на занятиях происходит через понятия темпо-ритма, интервалов, пауз, что является основой для развития чувства ритма и двигательных способностей занимающихся, позволяющих свободно, красиво и координационно правильно выполнять движения под музыку, соответственно ее структурным особенностям, характеру, темпу и ритму. В этот раздел входят специальные упражнения для согласования движений с музыкой, музыкальные задания и игры. Все эти компоненты входят в специальные ритмические упражнения и развивающие музыкальные игры.

**3. Постановочная и концертная работа.** Постановочная работа подводит итоги всей деятельности танцевального коллектива. В процессе создания репертуара расширяется кругозор учащихся, происходит овладение танцевальной культурой. Качество репертуара зависит как от индивидуальных особенностей исполнителей. Необходимо учитывать огромную воспитательную роль репертуара, так как посредством его мы воздействуем на участников коллектива, на тех, кто с ними связан и на зрителя.

**Адресат программы-** дошкольники в возрасте 4 -7 лет.

### **Цель и задачи программы**

**Цель программы** – содействие всестороннему развитию личности дошкольника средствами танца и игровой гимнастики.

### **Задачи**

#### **Обучающие:**

- формировать музыкально-ритмические навыки и навыки правильного и выразительного движения
- научить ребенка владеть своим телом, координировать движения, ориентироваться в пространстве, согласовывать их с движениями других детей;
- совершенствовать технику и навыки исполнения;
- научить учащихся приемам самостоятельной и коллективной работы, самоконтроля и взаимоконтроля.

#### **Развивающие:**

- развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, координационные способности; мышление, воображение, находчивость и познавательную активность; мелкую моторику рук; опорно-двигательный аппарат; физические данные ребенка;
- развивать пространственное мышление, умение ориентироваться в пространстве, двигательную память, пластичность, творческое воображение, внимание и способность к двигательной импровизации;
- формировать навыки самостоятельного выражения движений под музыку;
- содействовать развитию чувства ритма, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой.
- формировать тактильные ощущения, индивидуальные способности к творческому взаимодействию в танцевальном коллективе;

## Воспитательные:

- воспитывать интерес к музыкальному движению, танцевальному творчеству;
- формировать потребность ведения здорового образа жизни;
- содействовать эстетическому воспитанию учащихся средствами музыки и танца, созданию условий для общения и художественной среды вокруг самоопределяющейся личности;
- формировать чувства эстетической удовлетворенности результатом своего труда и художественного восприятия;
- способствовать формированию активности и самостоятельности в общении со сверстниками, культуры поведения и внешнего вида;
- воспитывать чувство товарищества, взаимопомощи.

## Условия реализации программы

Условия набора и формирования групп:

- На программу обучения «Созвездие ритмов» принимаются учащиеся среднего и старшего дошкольного возраста (4 -7 лет);
- в группы принимаются дошкольники ГБДОУ детского сада №76 Невского района Санкт-Петербурга;
- на занятия допускаются дети, имеющие медицинский допуск к занятиям.

## Объем освоения программы:

Количество часов в год	
1 группа	72
2 группа	36
3 группа	72

**Срок реализации программы** – 2 года.

**Форма обучения** – очная.

**Участники:** дети средней, старшей, подготовительной групп.

**Формы организации деятельности детей на занятии** – групповая.

**Формы занятий.** Занятия могут быть организованы в форме традиционного занятия, комбинированного занятия, игры, репетиции, праздника, концерта.

## Режим занятий:

2 раза неделю по 1 академическому часу (72 часа в год)

Продолжительность академического часа для дошкольников:

Старшая группа (5-6 лет) – 25 минут;

Подготовительная группа (6-7 лет) – 30 минут.

1 раз в неделю по 1 академическому часу (36 часов в год)  
Средняя группа (4-5 лет) – 20 минут

**Наполняемость учебных групп:**

2 группы (1й год обучения) - по 15 человек

1 группа (2й год обучения) – 12 человек

**Формы подведения итогов программы:**

- открытые занятия для родителей в каждой возрастной группе;
- спортивные и музыкальные развлечения и праздники в детском саду;
- участие в районных и городских мероприятиях, конкурсах.

**Материально-техническое обеспечение программы**

- физкультурный зал, соответствующий санитарно-гигиеническим нормам;
- качественное освещение в дневное и вечернее время;
- музыкальная аппаратура;
- специальная форма и обувь для занятий (для занятий партером – коврик);
- систематические занятия.

**Планируемые результаты**

**Личностные:**

- повысят уровень развития личностных качеств (ответственности за общее дело и коллектив, целеустремленности инициативности, трудолюбия, патриотизма);
- сформируют навыки дисциплинированного поведения на занятиях и конкурсах, культуры общения в коллективе;
- приобретут устойчивый интерес к изучению различных областей хореографического искусства и потребность ведения здорового образа жизни.

**Метапредметные:**

- научатся понимать терминологию, различать понятия «темп» и «ритм», динамику звука, согласовывать движения с музыкой;
- овладеют исполнением ритмических мини-танцев программного материала;
- научатся представлять в игре различные образы и передавать в движении характер;
- повысят уровень развития творческих способностей и специальных качеств (чувства ритма, музыкальности, двигательной памяти).

**Предметные:**

- познакомятся с терминологией, понятиями – о массовой композиции, сценической площадке, рисунке танца, слаженности и культуре исполнения танца;
- научатся исполнять простые танцевальные этюды и танцы, ориентироваться на сценической площадке;
- сформируют умение самостоятельно создавать музыкально-двигательный образ;
- овладеют различными танцевальными движениями, упражнениями на развитие физических данных.

**Учебный план  
1 год обучения (2 раза в неделю)**

№	Разделы/темы	Количество академических часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводные занятия	4	2	2	
2.	Танцевальная гимнастика	28	4	20	
3.	Ритмика	24	4	20	
4.	Постановочная работа	14	2	16	
5.	Промежуточная аттестация	2	1	1	отчетное занятие
	<b>Итого:</b>	72	13	59	

**1 год обучения (1 раз в неделю)**

№	Разделы/темы	Количество академических часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводные занятия	2	1	1	
2.	Танцевальная гимнастика	15	2	13	
3.	Ритмика	12	1	11	
4.	Постановочная работа	5	1	4	
5.	Промежуточная аттестация	2	1	1	отчетное занятие
	<b>Итого:</b>	36	6	30	

**2 год обучения (2 раза в неделю)**

№	Разделы/темы	Количество академических часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводные занятия	4	2	2	
2.	Танцевальная гимнастика	20	2	18	
3.	Ритмика	20	2	18	
4.	Постановочная работа	26	2	24	
5.	Промежуточная аттестация	2	1	1	отчетное занятие
	<b>Итого:</b>	72	9	63	

**УТВЕРЖДЕН**

Приказом заведующего ГБДОУ

детского сада №76

Невского района Санкт-Петербурга

от 31.08.2023 № 110

(И.Е.Олейник)

**Календарный учебный график на 2023-2024 учебный год**

<b>Год обучения (группа)</b>	<b>Дата начала обучения по программе</b>	<b>Дата окончания обучения по программе</b>	<b>Всего учебных недель</b>	<b>Количество академических часов</b>	<b>Режим занятий</b>
1 группа 1 год обучения	05.09.2023	31.05.2023	36	72	2 раза в неделю по 25 минут
2 группа 1 год обучения	05.09.2023	31.05.2023	36	36	1 раз в неделю по 20 минут
3 группа 2 год обучения	05.09.2023	31.05.2023	36	72	2 раза в неделю по 30 минут

**Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад  
№76 комбинированного вида Невского района Санкт-Петербурга**

**ПРИНЯТА**

Педагогическим советом  
ГБДОУ детского сада №76  
Невского района Санкт-Петербурга  
Протокол № 1 от 31.08.2023

**УТВЕРЖДЕНА**

Приказом заведующего ГБДОУ  
детского сада №76  
Невского района Санкт-Петербурга  
от 31.08.2023 № 110

\_\_\_\_\_ (И.Е.Олейник)



**Рабочая программа**

**к дополнительной общеразвивающей программе**

**«Созвездие ритмов»**

**срок освоения: 72 часа**

**возраст обучающихся: 4-7 лет**

Разработчик:

Кушен Елена Владимировна,  
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург  
2023

## Особенности организации образовательного процесса

В работе используются следующие **методы**:

- беседа в виде вопросов и ответов;
- прослушивание и разбор музыки;
- показ педагогом движений;
- повторение пройденного материала;
- практическая работа – репетиции;
- музыкальные импровизации;
- разучивание танцевальных движений по частям.

### **Структура построения занятий.**

Занятия состоят из 3 частей: вводная, основная, заключительная.

Во вводной части дети выполняют упражнения в различных видах ходьбы, бега, прыжков, для принятия правильной осанки и укрепления свода стопы, координации движений, ориентации в пространстве, развития внимания. В качестве ОРУ используются музыкально-ритмические композиции. Танцевальные упражнения позволяют повысить интерес к занятию, эмоциональное настроение ребенка.

В основной части – непосредственно постановка танцевального этюда. Каждый сюжетный материал распределяется на 2 занятия. На первом занятии дети знакомятся с новыми движениями, закрепляют уже известные. На втором занятии – совершенствуют и закрепляют изученные упражнения. Все упражнения выполняются под соответствующую музыку.

В заключительной части решаются задачи восстановления организма после физических нагрузок и перехода к другим видам деятельности, таким как, дыхательные упражнения, упражнения на релаксацию, самомассаж.

Основные **педагогические принципы** организации образовательного процесса: систематичность, осмысленность, последовательность, наглядность, практическая направленность, самореализация, направленность на конечный результат.

Занятия ритмикой – процесс требующий включения всех типов мышления у воспитанников, строится на основе психофизических возрастных особенностях детей. В основе обучения лежат принципы:

- сознательность, активность и самостоятельность в обучении;
- наглядность;
- систематичность, последовательность и комплексность;
- групповой и индивидуальный подход в обучении.

В начале обучения дети знакомятся с новыми танцевальными элементами, выполняют простые движения. Далее учащиеся отрабатывают изученные движения в более быстром темпе, с усложнениями, изучают варианты выполнения движений, отрабатывают более качественное исполнение элементов. При реализации программы используются различные **методы обучения**:

**Словесный**: объяснение нового материала, беседа с обучающимися во время изучения новых элементов.

**Практический**: изучение новой темы, отработка пройденного материала.

**Игровой**: создание определенной уютной атмосферы для расслабления и лучшего усвоения учащимися изучаемого материала.

В реализации программы обучение проводится в группе, но **индивидуально-личностный подход** является приоритетным. На занятиях комбинированно подается теоретический и практический материал, что способствует лучшему усвоению программы. Обязательно проводится показ наиболее качественного примера исполнения учащимися, а также ошибочного исполнения, разбор ошибок и достижений.

Словесное объяснение используется на занятиях и включает в себя основные рабочие и профессиональные термины, точные определения. Практический материал строится на основе тренажа, системы упражнений. Система упражнений – это не только формирование костно-мышечного аппарата, это формирование правильного дыхания, эмоционального состояния и осмысленного управления всеми этими составляющими. Показ движений применяется педагогом для передачи ученикам характера движений. Показ помогает ученикам выразительнее, эмоциональнее и технически правильно исполнить любое движение, упражнение, танцевальные комбинации. Основой для совершенствования движений и воспитанию у учащихся необходимых двигательных навыков является воздействие музыки. Подбор музыкального материала для ведения танцевальных занятий играет большую роль. Подбор музыкального материала целиком зависит от задач занятия и его построения. Обычно для разогрева используется ритмичная музыка размера 2/4, однако возможна и медленная музыка на 4/4, особенно при исполнении наклонов, спиралей торса. Главное в музыкальном материале – простая мелодия и постоянный ритм, не усложнённый модуляциями или ритмическими фигурами. Возможно использование только ударных инструментов.

При изучении комбинации на начальном этапе музыкальное сопровождение должно быть с простым мелодическим рисунком и устойчивым ритмом. В дальнейшем может использоваться более сложная музыка различных стилей: поп-музыка, музыкальный материал из мюзиклов и музыкальных фильмов. При изучении нового материала желательно не использовать музыкальное сопровождение, либо использовать только ударные инструменты, так как это отвлекает учащихся от осознания правильности работы различных групп мышц и целей упражнения.

### **Работа с родителями**

1. В начале учебного года приглашаются родители вместе с детьми на «День открытых дверей». Знакомство с планом работы объединения.
2. Привлечение родителей к оказанию помощи в формировании деятельности коллектива.
3. В течение года проводятся совместные мероприятия для родителей и детей.
4. В конце года на родительском собрании родителям вручаются грамоты и благодарственные письма за помощь в реализации программы.

### **Воспитательная работа**

В общеобразовательном процессе немаловажную роль играет воспитательная работа, целью которой является: выявление и развитие способностей каждого воспитанника, формирование духовно – богатой, творчески мыслящей личности, ориентированной на высокие нравственные ценности, способной на участие в развитии общества.

Особое внимание уделяется развитию познавательной деятельности ребенка за счет систематического проведения бесед об искусстве, нравственности, культуре и гуманности. Участие в самых различных мероприятиях, помогают расширить кругозор детей, открыть неведомые способности и таланты, а также сплотить и сдружить детские сердца.

## **Кадровое обеспечение программы**

В процессе занятий педагог должен развивать стремление к активности, самостоятельности в процессе работы, добиваться от учащихся гармоничности движений.

**Педагог дополнительного образования** обеспечивает:

- общую организацию учебного процесса;
- совершенствование материальной базы коллектива;
- проведение сводных репетиций танцевальных групп;
- подготовку детей к участию в мероприятиях различного уровня: районных, городских (конкурсах, смотрах, концертах);
- подбор костюмов и аксессуаров;
- пополнение репертуара танцевального коллектива;
- организацию открытых занятий для родителей, зачетных занятий.

Занятия ритмикой – процесс требующий включения всех типов мышления у воспитанников, строится на основе психофизических возрастных особенностей детей. В основе обучения лежат принципы:

- сознательность, активность и самостоятельность в обучении;
- наглядность;
- систематичность, последовательность и комплексность;
- групповой и индивидуальный подход в обучении.

## **Рабочая программа**

### **1 год обучения**

#### **Задачи**

#### **Обучающие:**

- формировать музыкально-ритмические навыки и навыки правильного и выразительного движения
- научить ребенка владеть своим телом, координировать движения, ориентироваться в пространстве, согласовывать их с движениями других детей;
- совершенствовать технику и навыки исполнения;
- научить учащихся приемам самостоятельной и коллективной работы, самоконтроля и взаимоконтроля.

#### **Развивающие:**

- развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, координационные способности; мышление, воображение, находчивость и познавательную активность; мелкую моторику рук; опорно-двигательный аппарат; физические данные ребенка;
- развивать пространственное мышление, умение ориентироваться в пространстве, двигательную память, пластичность, творческое воображение, внимание и способность к двигательной импровизации;
- формировать навыки самостоятельного выражения движений под музыку;
- содействовать развитию чувства ритма, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой.
  
- формировать тактильные ощущения, индивидуальные способности к творческому взаимодействию в танцевальном коллективе;

## Воспитательные:

- воспитывать интерес к музыкальному движению, танцевальному творчеству;
- формировать потребность ведения здорового образа жизни;
- содействовать эстетическому воспитанию учащихся средствами музыки и танца, созданию условий для общения и художественной среды вокруг самоопределяющейся личности;
- формировать чувства эстетической удовлетворенности результатом своего труда и художественного восприятия;
- способствовать формированию активности и самостоятельности в общении со сверстниками, культуры поведения и внешнего вида;
- воспитывать чувство товарищества, взаимопомощи.

## Содержание программы

### 1. Вводные занятия.

**Теория:** Цели и задачи программы обучения. Беседы по технике безопасности:

- правила поведения в физкультурном зале и на лестнице;
- правила противопожарной безопасности;
- правила поведения на улице;
- правила дорожного движения;
- правила поведения при чрезвычайных ситуациях.

**Практика:** Начальная диагностика учащихся. Викторина «Правила дорожного движения», игра «Вопрос – ответ», игра «Веселые человечки». Викторина «Будь здоров и силен». Тест по правилам дорожного движения и правилах поведения в детском саду.

### 2. Танцевальная гимнастика.

**Теория:** Понятие – «правильная осанка». Техника выполнения упражнений. Основные ошибки при выполнении упражнений. Техника безопасности при исполнении упражнений. Упражнения «лошадка», «птицы». Работа в парах.

**Практика:**

#### Общеразвивающие упражнения

- упражнения для рук и плечевого пояса;
- упражнения для шеи и туловища;
- упражнения для ног;
- упражнения для развития силы рук;
- упражнения для мышц голени;
- упражнения для мышц бедра;
- упражнения для мышц живота;
- ходьба (с носка, на носках, с высоким подниманием бедра, в приседе);
- бег (на месте и с перемещением, с высоким подниманием бедра, с захлестом голени назад);
- прыжки (на двух и одной ноге, с ноги на ногу, на месте, на месте и в движении, с поворотами на 90° и 180°);
- упражнения для мышц туловища (наклоны, повороты; поднимание туловища и ног в исходных положениях лежа на спине и на животе);

- упражнения для развития гибкости (наклоны вперед и назад в различных исходных положениях);
- игровой стрейчинг (движения образного характера с максимальной амплитудой и удержанием позы);
- дыхательные упражнения;
- поsegmentное расслабление звеньев тела.

### 3. Ритмика.

**Теория:** Музыкальная грамота – «темп», «ритм», «такт», «музыкальный размер».

Термины – «колонна», «линия».

Элементы музыкального движения: характер музыки (веселый, грустный), темп (быстро, медленно), динамические оттенки (тихо, громко), жанры музыки (марш, песня, танец).

Музыкальные размеры 2/4, 4/4, 3/4. Сильные и слабые доли, паузы (четвертная, восьмая).

Правила развивающих танцевальных игр, правила техники безопасности.

#### **Практика:**

##### **Хореографические упражнения**

- постановка корпуса, рук, ног, головы;
- повороты и наклоны головы;
- ходьба по кругу с носка в сочетании с хлопками;
- приставные шаги с хлопками на 2/4, 4/4, 3/4;
- положения рук в парах («корзиночка», «лодочка», под руку);
- «лошадки» (перескоки с ноги на ногу) с продвижением по диагонали;
- марш (на месте, в продвижении, в повороте вправо и влево, с хлопками в разных ритмических рисунках);
- сценический шаг;
- подскок;
- шаг с носка с продвижением по диагонали (руки на поясе), по кругу (взявшись за руки).
- бег от колена назад в продвижении по диагонали;
- повороты вправо и влево (на притопах);
- мелкий шаг на полупальцах с продвижением по диагонали (руки на поясе), по кругу (взявшись за руки).
- шаг с подскоком на опорной ноге (подготовка к подскокам) в продвижении по диагонали.
- подскоки на месте и с продвижением по диагонали.

#### **Элементы музыкальной грамоты**

##### **Определение и передача в движении**

- характера музыки (веселый, грустный)
- темпа (медленный, быстрый)
- динамических оттенков (тихо, громко);
- куплетной формы (вступление, куплет, припев);
- жанров музыки (марш, песня, танец)

##### **Упражнения на развитие художественно-творческих способностей**

- развивающие танцевальные игры;
- импровизация на заданную музыкальную тему;
- игры и игровые упражнения;

- сюжетные игры;
- обучающие игры;
- игра «Птицы и клетка»;
- игра «Море волнуется»;
- игра «Кружочки и круг»;
- игра «Иголка, нитка, узелок».

#### **Упражнения на развитие ориентации в пространстве**

- умение встать в круг и двигаться по линии танца, двигаться «змейкой»;
- умение по музыкальному сигналу встать в круг, колонну, линию по окончании танцевальной импровизации на заданную тему.

#### **4. Постановочная работа.**

**Теория:** Композиция и постановка танца. Художественный образ в танце с учетом стиля. Рисунок танца. Знакомство с репертуаром детских хореографических коллективов (просмотр и анализ видеоматериалов). Самостоятельный подбор музыкального материала для постановок. Прослушивание музыкального материала к номеру. Работа над созданием костюма. Анализ участия коллектива в концертах, праздниках, конкурсах (видео-просмотры и обсуждения выступлений ансамбля).

#### **Практика:**

- разучивание и отработка танцевальных композиций;
- работа над построением комбинации;
- изучение танцевальных элементов к номеру;
- изучение танцевальных комбинаций к номеру;
- рисунок танца;
- повторение разученных хореографических постановок;
- постановка танцев;
- репетиция танцев по частям, соединение в общую композицию;
- сводные репетиции;
- работа над пластической выразительностью в танце;
- работа над рисунком танца, синхронностью;
- придание эмоциональной окраски проученным комбинациям;
- работа над созданием костюма;
- анализ участия коллектива в концертах, праздниках, конкурсах;
- участие в конкурсах, концертах.

#### **5. Промежуточная аттестация.**

**Теория:** Анализ результативности деятельности коллектива за учебный год.

**Практика:** Промежуточная аттестация – в форме открытого, зачетного занятия.

### **Ожидаемые результаты**

#### **Личностные:**

- сформируют потребность к здоровому образу жизни;
- усовершенствуют технику и навыки исполнения;
- сформируют чувство эстетической удовлетворенности результатом своего труда;
- приобретут представление о нравственных ценностях и эстетическом отношении к ритмопластике.

#### **Метапредметные:**

- выработают мотивацию к саморазвитию;
- воспитают силу воли, самостоятельность;
- сформируют индивидуальные способности к творческому взаимодействию в танцевальном коллективе;

формируют желание к развитию творческих способностей, способности к самовыражению, артистизма учащихся средствами танцевального искусства

### **Предметные:**

- научиться выразительному исполнению хореографических композиций;
- познакомиться с основами музыкальной грамоты;
- сформируют музыкально-ритмические навыки и навыки правильного и выразительного движения;
- усовершенствуют технику и навыки исполнения;
- научиться приемам приемам самостоятельной и коллективной работы.

### **Рабочая программа**

#### **2 год обучения**

#### **Задачи**

##### **Обучающие:**

- создать представление о специфике разнообразных жанров танцевального искусства;
- формировать музыкально-ритмические навыки и навыки правильного и выразительного движения в области современной хореографии;
- совершенствовать технику и навыки исполнения;
- обучить учащихся приемам актерского мастерства, приемам самостоятельной и коллективной работы, самоконтроля и взаимоконтроля.

##### **Развивающие:**

- развивать хореографическую память, пластичность, координацию движений;
- способствовать развитию творческих способностей, способности к самовыражению, артистизма учащихся средствами танцевального искусства.

##### **Воспитательные:**

- формировать потребность ведения здорового образа жизни;
- содействовать эстетическому воспитанию учащихся средствами музыки и танца, созданию условий для общения и художественной среды вокруг самоопределяющейся личности;
- формировать чувства эстетической удовлетворенности результатом своего труда и художественного восприятия;
- способствовать формированию коммуникативной компетентности учащихся, активности и самостоятельности в общении со сверстниками, культуры поведения и внешнего вида.

#### **Содержание обучения**

##### **1. Вводные занятия.**

**Теория:** Цели и задачи программы обучения. Беседы по технике безопасности:

- правила поведения в учреждении и учебных кабинетах;
- правила противопожарной безопасности;
- правила поведения на улице;
- правила дорожного движения;
- правила поведения при чрезвычайных ситуациях;
- правила поведения при организации выездных мероприятий коллектива.

**Практика:** Начальная диагностика учащихся. Викторина «Правила дорожного движения», игра «Вопрос – ответ», игра «Веселые человечки».

##### **2. Танцевальная гимнастика:**

**Теория:** Понятие – «правильная осанка». Техника выполнения упражнений, основные ошибки.

##### **Практика:**

##### **Общеразвивающие упражнения**

- упражнения для рук и плечевого пояса;
- упражнения для шеи и туловища;
- упражнения для ног;
- упражнения для развития силы рук;

- упражнения для мышц голени;
- упражнения для мышц бедра;
- упражнения для мышц живота;
- ходьба (с носка, на носках, с высоким подниманием бедра, в приседе);
- бег (на месте и с перемещением, с высоким подниманием бедра, с захлестом голени назад);
- прыжки (на двух и одной ноге, с ноги на ногу, на месте, на месте и в движении, с поворотами на 90° и 180°);
- упражнения для мышц туловища (наклоны, повороты; поднимание туловища и ног в исходных положениях лежа на спине и на животе);
- упражнения для развития гибкости (наклоны вперед и назад в различных исходных положениях);
- игровой стрейчинг (движения образного характера с максимальной амплитудой и удержанием позы);
- дыхательные упражнения;
- посегментное расслабление звеньев тела.

#### **Гимнастические упражнения**

- «волна» (из положения, сидя на пятках, стоя лицом и спиной к опоре);
- равновесия (вертикальные и горизонтальные, на двух и одной ноге, с опорой и без);
- повороты (на 180° и 360° переступанием).
- комбинации для развития физических данных.

### **3. Ритмика.**

**Теория:** Музыкальная грамота – «темп», «ритм», «такт», «затакт», «музыкальный

размер». Термины – «колонна», «линия». Элементы музыкального движения: характер музыки (веселый, грустный), темп (быстро, медленно), динамические оттенки (тихо, громко), жанры музыки (марш, песня, танец). Музыкальные размеры 2/4, 4/4, 3/4. Сильные

и слабые доли, паузы (четвертная, восьмая). Правила развивающих танцевальных игр, соблюдение правил техники безопасности.

#### **Практика:**

##### **Хореографические упражнения**

- постановка корпуса, рук, ног, головы;
- повороты и наклоны головы;
- ходьба по кругу с носка в сочетании с хлопками на 4;
- положения рук в парах («корзиночка», «лодочка», под руку);
- «лошадки» (перескоки с ноги на ногу) с продвижением по диагонали в тройках;
- марш (на месте, в продвижении, в повороте вправо и влево, с хлопками в разных ритмических рисунках);
- сценический шаг;
- подскок;
- шаг с носка с продвижением по диагонали (руки на поясе), по кругу (взявшись за руки).
- бег от колена назад в продвижении по диагонали;
- повороты вправо и влево (на притопах);
- мелкий шаг на полупальцах с продвижением по диагонали (руки на поясе), по кругу (взявшись за руки).
- галоп в продвижении вправо, влево и по диагонали с окончанием движения в Demi plié (приседание).
- шаг с подскоком на опорной ноге (подготовка к подскокам) в продвижении по диагонали;

- подскоки на месте и с продвижением по диагонали;

### **Элементы музыкальной грамоты**

#### **Определение и передача в движении**

- характер музыки (веселый, грустный);
- темп (медленный, быстрый);
- динамических оттенков (тихо, громко);
- куплетная форма (вступление, куплет, припев);
- жанры музыки (марш, песня, танец);

#### **Упражнения на развитие художественно-творческих способностей**

- развивающие танцевальные игры;
- импровизация на заданную музыкальную тему;
- игры и игровые упражнения;
- сюжетные игры;
- обучающие игры;
- игра «Птицы и клетка»;
- игра «Море волнуется»;
- игра «Кружочки и круг»;
- игра «Иголка, нитка, узелок».

#### **Упражнения на развитие ориентации в пространстве**

- упражнения на формирование умения встать в круг и двигаться по линии танца, двигаться «змейкой»;
- упражнения на формирование умения по музыкальному сигналу встать в круг, колонну, линию по окончании танцевальной импровизации на заданную тему.

## **4. Постановочная работа.**

**Теория:** Репертуарные этюды, композиции и танцы. Художественный образ в танце с учетом стиля, характера в танце, сценического костюма, аксессуаров и музыки. Знакомство с репертуаром детских хореографических коллективов (просмотр и анализ видеоматериалов). Самостоятельный подбор музыкального материала для постановок. Прослушивание музыкального материала к номеру. Анализ участия коллектива в концертах, праздниках, фестивалях, конкурсах.

#### **Практика:**

- разучивание и отработка танцевальных композиций;
- работа над построением комбинации;
- изучение танцевальных элементов к номеру;
- изучение танцевальных комбинаций к номеру;
- повторение разученных хореографических постановок;
- постановка танцев;
- репетиция танцев по частям, соединение в общую композицию;
- сводные репетиции;
- работа над рисунком танца, синхронностью;
- работа в ансамбле;
- придание эмоциональной окраски проученным комбинациям;
- работа над созданием костюма;
- выездные выступления;
- анализ участия коллектива в концертах, праздниках, конкурсах, фестивалях, мастер-классах;
- участие в конкурсах, фестивалях, концертах.

## **5. Промежуточная аттестация**

**Теория:** анализ результативности деятельности коллектива за учебный год.

**Практика:** промежуточная аттестация – в форме открытого, зачетного занятия.

## Ожидаемые результаты

### Личностные:

- сформируют потребность к здоровому образу жизни;
- усовершенствуют технику и навыки исполнения;
- сформируют чувство эстетической удовлетворенности результатом своего труда и художественного восприятия;
- приобретут представление о нравственных ценностях и эстетическом отношении к хореографии.

### Метапредметные:

- выработают мотивацию к самопознанию, самообразованию и саморазвитию;
- сформируют индивидуальные способности к творческому взаимодействию в танцевальном коллективе;
- приобретут стремление развивать творческие способности, способности к самовыражению, артистизм средствами танцевального искусства.

### Предметные:

- научатся выразительному исполнению хореографических композиций;
- приобретут представление о специфике разнообразных жанров танцевального искусства;
- усовершенствуют технику и навыки исполнения;
- научатся приемам актерского мастерства, приемам самостоятельной и коллективной работы, самоконтроля и взаимоконтроля.

**Календарно-тематическое планирование  
1 год обучения (1 раз в неделю)**

№№ занятий	Наименование разделов и тем	Кол-во часов, Календарные сроки изучения тем	Репертуар
<b>Раздел 1.</b>  1 2	<b>Вводные занятия</b> <b>Беседы по технике безопасности:</b> - правила поведения в физкультурном зале и на лестнице; - правила противопожарной безопасности - правила поведения при чрезвычайных ситуациях.	<b>2</b>  октябрь  январь	Начальная диагностика учащихся. игра «Веселые человечки». Викторина «Будь здоров и силен». Тест по правилам поведения в детском саду.
<b>Раздел 2.</b>  1 2  3 4  5 6 7  8  9 10	<b>Танцевальная гимнастика</b>  <b>Теория:</b> Понятие – «правильная осанка». Техника выполнения упражнений. Основные ошибки при выполнении упражнений. Техника безопасности при исполнении упражнений.  <b>Тема 2.1.</b> Выставление ноги на носок, на пятку с полуприседанием. Полуприсядка, «ковырялочка». Движение приставными шагами с носка, ходьба на полупальцах в колонне.  <b>Тема 2.2.</b> Виды хлопков. Гимнастика для развития мышц и суставов плеч, рук, кистей, головы.  <b>Тема 2.3.</b> Образные движения. Развитие «мышечного чувства»: расслабление и напряжение мышц корпуса, рук и ног.  <b>Тема 2.4.</b> Характерные движения. Упражнения на координацию движений: повороты головы с шагами, движение рук и головы с шагами и др.	<b>15</b>  1  сентябрь 1 январь  1 октябрь 1 апрель  1 сентябрь  1 декабрь  1 ноябрь 1 январь  1 декабрь  1 апрель	Упражнения «лошадка», «птицы». Работа в парах.  Упр. «Твёрдые и мягкие руки», «Мельница», «Поющие руки» Игра «Гуси»  Упр. «Кошка», «Собака», «Лебедь», «Пружина», «Ветер», «Лошадки» С.Руднева. игра «Кто летит?»  Игра «Отгадайте-ка ребята, кто пришёл к нам поиграть?», танец «Котов и кошечек»  игра «Смени пару», упр. «Ласточка», Игры: «Иголка, нитка, узелок»; «Кружочки и круг»

11 12	<b>Тема 2.5.</b> Положения в парах. Упражнения на равновесие.	1 февраль 1 май	игра «Смени пару», упр. «Ласточка», «Журавль» Игра: «Обезьянки»
13 14 15	<b>Тема 2.6.</b> Построения и перестроения группы: «Воротца», «Звёздочки», «Карусели». Упражнения: наклоны к ногам, упражнения на подвижность стопы и эластичность голеностопного сустава. Упражнения для выворотности ног.	1 ноябрь 1 март 1 май	Хоровод «Змейка с воротцами» С.Руднева, упр. «Бабочка», «Лягушка», «Собака», «Рыбка», «Кораблик» Игра «С кочки на кочку»
<b>Раздел 3.</b>	<b>Ритмика</b>	<b>12</b>	
1	<b>Теория:</b> Музыкальная грамота – «темп», «ритм»; Правила техники безопасности.	1 ноябрь	Элементы музыкального движения: характер музыки (веселый, грустный), темп (быстро, медленно), динамические оттенки (тихо, громко), жанры музыки (марш, песня, танец).
2 3	<b>Тема 3.1.</b> Ориентировка в пространстве. Исходные положения. Основные движения под музыку: разные виды шага (бодрый, высокий, хороводный, шаг на носочках, мягкий, пружинящий)	1 октябрь  1 февраль	«Марш» Л.Шульгин, «Этюд» Т. Ломова, Ритмические упражнения Игры: «Птицы и кукушка»; «Море волнуется»
4 5	<b>Тема 3.2.</b> Основные движения под музыку: виды бега (лёгкий, на носочках, энергичный, стремительный). Выполнение акцента в движениях.	1 сентябрь  1 март	«Нетерпеливые бегуны» С.Руднева, игра «Хлопай, топай», прохлопывание ритмических рисунков знакомых песен.
6 7 8	<b>Тема 3.3.</b> Ритм, ритмический рисунок. Ритмические упражнения с музыкальным заданием: построение в круг (хоровод, хороводные перестроения)	1 декабрь 1 февраль 1 апрель	Игра «Угадай мелодию», «Поезд» Филиппенко Игры: «Не боюсь»
9 10	<b>Тема 3.4.</b> Рисунок танца. Движение по линии танца, в шеренге взявшись за руки. Движение с ускорением, замедлением темпа	1 январь 1 март	«Карусель» «Певучий хоровод» Игры: «Лягушка», «Воробышки-прыгунчики»
11 12	<b>Тема 3.5.</b> Хороводные шаги: приставной шаг, шаг с притопом.	1 декабрь	Упр: «Ручеёк», «Вертушка», «Волна», Игры: «Птицы и

	Ритмические этюды. Танцевальные комбинации.	1 апрель	клетка», «Ловишки по кругу»
<b>Раздел 4.</b>	<b>Постановочная работа</b>	<b>5</b>	
1	<b>Тема 4.1.</b> Теория: Композиция и постановка танца. Прослушивание музыкального материала к номеру.	1 январь	Знакомство с репертуаром
2	<b>Тема 4.2.</b> Галоп (прямой и боковой) в кругу по линии танца, в парах, лицом друг к другу. Поскоки на месте, кружение поскоками.	1 февраль	«Старинный французский галоп» обр. Ш.Видора
3 4 5	<b>Тема 4.3.</b> Эстрадный танец. Танцевальные комбинации и перестроения в эстрадных танцах.	1 март 2 апрель	Тренаж «Раз, два, три», танец «Солнышко»
	<b>Промежуточная аттестация</b>	<b>2</b>	
<b>Раздел 5.</b>	<b>Тема 5.1.</b> Повторение и подведение итогов.	1 май	Танец «Солнышко»
	<b>Тема 5.2.</b> Выступление на открытом отчетном занятии.	1 май	Танец «Солнышко»

**Календарно-тематическое планирование  
1 год обучения ( 2 раза в неделю)**

№№ заняти й	Наименование разделов и тем	Кол-во часов, Календа рные сроки изучения тем	Репертуар
<b>Раздел 1.</b>  1 2 3 4	<b>Вводные занятия</b> <b>Беседы по технике безопасности:</b> - правила поведения в физкультурном зале и на лестнице; - правила противопожарной безопасности; - правила поведения на улице; - правила дорожного движения; - правила поведения при чрезвычайных ситуациях.	<b>4</b> 1 сентябрь 1 декабрь 1 январь 1 март	Начальная диагностика учащихся. Викторина «Правила дорожного движения», игра «Вопрос – ответ», игра «Веселые человечки». Викторина «Будь здоров и силен». Тест по правилам дорожного движения и правилах поведения в детском саду.
<b>Раздел 2.</b>  1 2 3 4  5  6 7  8 9 10  11	<b>Танцевальная гимнастика</b> <b>Теория:</b> Понятие – «правильная осанка». Техника выполнения упражнений. Основные ошибки при выполнении упражнений. Техника безопасности при исполнении упражнений.  <b>Тема 2.1.</b> Выставление ноги на носок, на пятку с полуприседанием. Полуприсядка, «ковырялочка». Движение приставными шагами с носка, ходьба на полупальцах в колонне.  <b>Тема 2.2.</b> Виды хлопков. Гимнастика для развития мышц и суставов плеч, рук, кистей, головы. Прыжки на 180* и обратно.  <b>Тема 2.3.</b> Образные движения.	<b>28</b>  1 сентябрь 1  октябрь  2 январь  1 сентябрь 1 ноябрь 2 февраль 1 апрель  2 октябрь 1 декабрь 1 март  1 ноябрь	Упражнения «лошадка», «птицы». Работа в парах.     Упр. «Твёрдые и мягкие руки», «Мельница», «Поющие руки» П. Чайковский «Шарманщик поёт» Игра «Гуси»  Упр. «Кошка», «Собака», «Лебедь», «Пружина», «Скобка», «Ветер», «Лошадки» С. Руднева. игра «Кто летит?»  Игра «Отгадайте-ка ребята, кто пришёл к нам

12 13 14 15 16 17 18 19 20	Развитие «мышечного чувства»: расслабление и напряжение мышц корпуса, рук и ног.	2 январь 1 апрель	поиграть?», танец «Котов и кошечек», танец «Кукол и солдатиков»
21 22 23 24	<b>Тема 2.4.</b> Характерные движения. Упражнения на координацию движений: повороты головы с шагами, движение рук и головы с шагами и др.	1 декабрь 1 январь 1 март 1 апрель	«Русская пляска» (парами), игра «Смени пару», упр. «Ласточка», Игры: «Иголка, нитка, узелок»; «Кружочки и круг»
	<b>Тема 2.5.</b> Парные пляски. Положения в парах. Упражнения на равновесие.	2 декабрь 1 февраль 2 май	«Русская пляска» (парами), игра «Смени пару», упр. «Ласточка», «Журавль», «Попрыгунчики» англ.н.п Игра: «Обезьянки»
	<b>Тема 2.6.</b> Построения и перестроения группы: «Воротца», «Звёздочки», «Карусели». Упражнения: наклоны к ногам, упражнения на подвижность стопы и эластичность голеностопного сустава. Упражнения для выворотности ног.	1 январь 1 февраль 1 март 1 май	Хоровод «Змейка с воротцами» С.Руднева, упр. «Бабочка», «Лягушка», «Собака», «Березка», «Мост» «Рыбка», «Кораблик» Игра «С кочки на кочку»
<b>Раздел 3.</b>	<b>Ритмика</b>	<b>24</b>	
1 2 3 4	<b>Теория:</b> Музыкальная грамота – «темп», «ритм», «такт», «музыкальный размер». Термины – «колонна», «линия». Музыкальные размеры 2/4, 4/4, 3/4. Сильные и слабые доли, паузы (четвертная, восьмая). Правила развивающих танцевальных игр, правила техники безопасности.	4 октябрь ноябрь январь март	Элементы музыкального движения: характер музыки (веселый, грустный), темп (быстро, медленно), динамические оттенки (тихо, громко), жанры музыки (марш, песня, танец).
5 6 7	<b>Тема 3.1.</b> Ориентировка в пространстве. Исходные положения. Основные движения под музыку: разные виды шага (бодрый, высокий, хороводный, шаг на носочках, мягкий, пружинящий) Музыкальные размеры 2/4, 4/4. Понятие о такте и затакте.	1 сентябрь 1 октябрь 1 ноябрь 1 февраль	«Марш» Л.Шульгин, «Этюд» Т. Ломова, Ритмические упражнения Игры: «Птицы и кукушка»; «Море волнуется»
8 9 10	<b>Тема 3.2.</b> Основные движения под музыку: виды бега (лёгкий, на носочках, энергичный, стремительный). Определение музыкального размера. Восприятие сильной и слабой доли на слух, выполнение акцента в движениях.	1 ноябрь 1 февраль 1 март	«Нетерпеливые бегуны» С.Руднева, игра «В лесу», «Море волнуется», «Хлопай, топай», прохлопывание ритмических рисунков знакомых песен.
11	<b>Тема 3.3.</b> Элементы русской пляски	1 декабрь	Игра «Угадай мелодию», «Поезд»

12 13	Ритм, ритмический рисунок. Ритмические упражнения с музыкальным заданием: (построение в круг (хоровод, хороводные перестроения) 2/4, в линию (шеренга), в колонну 4/4, квадрат 2/4, клин 4/4.	1 февраль 1 апрель	Филиппенко Игры: «Не боюсь»; «Море волнуется»
14 15 16	<b>Тема 3.4.</b> Контрастные темпы. Происхождение и особенности русского хоровода. Положение рук в русской пляске. Построения и перестроения. Хороводные шаги: переменный, тройной шаг.	1 сентябрь 1 декабрь 1 март 1 май	«Вейся, вейся, капуста» р.н.п. Хороводная игра «Веснянка»
17 18	<b>Тема 3.5.</b> Рисунок танца. Движение по линии танца, против хода, в колонне по диагонали, в шеренге взявшись за руки. Движение с ускорением, замедлением темпа	2 январь 1 май	«Карусель» «Певучий хоровод» Т.Ломова, «Танцуем сидя». Игры: «Лягушка», «Воробышки-прыгунчики»
19 20	<b>Тема 3.6.</b> Хороводные шаги: приставной шаг, шаг с притопом. Ритмические этюды. Танцевальные комбинации.	1 апрель 2 май	Упр: «Ручеёк», «Вертушка», «Волна», перепляс «Стенка на стенку» Игры: «Птицы и клетка», «Ловишки по кругу»
<b>Раздел 4.</b>	<b>Постановочная работа</b>	<b>14</b>	
1 2	<b>Тема 4.1.</b> Теория: Композиция и постановка танца. Художественный образ в танце с учетом стиля. Рисунок танца. Прослушивание музыкального материала к номеру.	1 октябрь 1 январь	Знакомство с репертуаром детских хореографических коллективов (просмотр и анализ видеоматериалов).
3 4	<b>Тема 4.2.</b> Шаги польки. Галоп (прямой и боковой) в кругу по линии танца, в парах, лицом друг к другу. Поскоки на месте, кружение поскоками.	2 ноябрь	Полька «Добрый жук» «Старинный французский галоп» обр. Ш.Видора
5 6	<b>Тема 4.3.</b> Лирические танцы. Построение двух концентрических кругов.	2 декабрь	«Лирический танец» Карамышев,
7 8	<b>Тема 4.4.</b> Музыкально – пространственные композиции. Сужение и расширение круга.	1 январь	«Флик - фляк», «Буги – вуги»
9 10	<b>Тема 4.5.</b> Современные танцы. Перестроения группы: из круга в рассыпную.	1 февраль 1 март	Тренаж «Раз, два, три», танец «Бабка – Ёжка»
11 12 13 14	<b>Тема 4.6.</b> Эстрадный танец. Танцевальные комбинации и перестроения в эстрадных танцах.	2 апрель	танец «Кваквафония»
<b>Раздел 5</b>	<b>Промежуточная аттестация</b>		

	<b>Тема 5.1.</b> Повторение и подведение итогов.	1 май	Танец «А нам просто весело»
	<b>Тема 5.2.</b> Выступление на отчетном занятии	1 май	Танец «А нам просто весело»

**Календарно-тематическое планирование  
2 год обучения ( 2 раза в неделю)**

№№ заняти й	Наименование разделов и тем	Кол-во часов, Календа рные сроки изучения тем	Репертуар
<b>Раздел 1.</b>  1 2 3 4	<b>Вводные занятия</b> <b>Беседы по технике безопасности:</b> - правила поведения в физкультурном зале и на лестнице; - правила противопожарной безопасности; - правила поведения на улице; - правила дорожного движения; - правила поведения при чрезвычайных ситуациях.	<b>4</b>  октябрь  декабрь  январь  март	Начальная диагностика учащихся. Викторина «Правила дорожного движения», игра «Вопрос – ответ», игра «Веселые человечки». Викторина «Будь здоров и силен». Тест по правилам дорожного движения и правилах поведения в детском саду.
<b>Раздел 2.</b>  1 2 3 4  5 6 7  8 9 10  11	<b>Танцевальная гимнастика</b> <b>Теория:</b> Понятие – «правильная осанка». Техника выполнения упражнений. Основные ошибки при выполнении упражнений. Техника безопасности при исполнении упражнений.  <b>Тема 2.1.</b> Выставление ноги на носок, на пятку с полуприседанием. Полуприсядка, «ковырялочка». Движение приставными шагами с носка, ходьба на полупальцах в колонне.  <b>Тема 2.2.</b> Виды хлопков. Гимнастика для развития мышц и суставов плеч, рук, кистей, головы. Прыжки на 180* и обратно.  <b>Тема 2.3.</b> Образные движения. Развитие «мышечного чувства»: расслабление и	<b>20</b>  1  сентябрь  1 январь  1 сентябрь  1 апрель  1 октябрь 1 декабрь 1 март  1 ноябрь 1 январь	Упражнения «лошадка», «птицы». Работа в парах.     Упр. «Твёрдые и мягкие руки», «Мельница», «Поющие руки» П. Чайковский «Шарманщик поёт» Игра «Гуси»  Упр. «Кошка», «Собака», «Лебедь», «Пружина», «Скобка», «Ветер», «Лошадки» С.Руднева. игра «Кто летит?»  Игра «Отгадайте-ка ребята, кто пришёл к нам поиграть?», "Маленький танец", "Птички и

12 13	напряжение мышц корпуса, рук и ног.	1 апрель	Ворона", "Плюшевый медвежонок»
14 15 16 17	<b>Тема 2.4.</b> Характерные движения. Упражнения на координацию движений: повороты головы с шагами, движение рук и головы с шагами и др.	1 декабрь 1 март 1 апрель	игра «Смени пару», упр. «Ласточка», Игры: «Иголлка, нитка, узелок»; «Кружочки и круг»
18 19 20	<b>Тема 2.5.</b> Парные пляски. Положения в парах. Упражнения на равновесие.	1 декабрь 1 февраль 1 май	«Русская пляска» (парами), игра «Смени пару», упр. «Ласточка», «Журавль», «Попрыгунчики» англ.н.п Игра: «Обезьянки»
21 22 23 24	<b>Тема 2.6.</b> Построения и перестроения группы: «Воротца», «Звёздочки», «Карусели». Упражнения: наклоны к ногам, упражнения на подвижность стопы и эластичность голеностопного сустава. Упражнения для выворотности ног.	1 январь 1 февраль 1 март 1 май	Хоровод «Змейка с воротцами» С.Руднева, упр. «Бабочка», «Лягушка», «Собака», «Березка», «Мост» «Рыбка», «Кораблик» Игра «С кочки на кочку»
<b>Раздел 3.</b>	<b>Ритмика</b>	<b>20</b>	
1 2 3 4	<b>Теория:</b> Музыкальная грамота – «темп», «ритм», «такт», «музыкальный размер». Термины – «колонна», «линия». Музыкальные размеры 2/4, 4/4, 3/4. Сильные и слабые доли, паузы (четвертная, восьмая). Правила развивающих танцевальных игр, правила техники безопасности.	2 1 сентябрь 1 январь	Элементы музыкального движения: характер музыки (веселый, грустный), темп (быстро, медленно), динамические оттенки (тихо, громко), жанры музыки (марш, песня, танец).
5 6 7	<b>Тема 3.1.</b> Ориентировка в пространстве. Исходные положения. Основные движения под музыку: разные виды шага (бодрый, высокий, хороводный, шаг на носочках, мягкий, пружинящий) Музыкальные размеры 2/4, 4/4. Понятие о такте и затакте.	1 октябрь 1 ноябрь 1 февраль	«Марш» Л.Шульгин, «Этюд» Т. Ломова, Ритмические упражнения Игры: «Птицы и кукушка»; «Море волнуется»
8 9 10	<b>Тема 3.2.</b> Основные движения под музыку: виды бега (лёгкий, на носочках, энергичный, стремительный). Определение музыкального размера. Восприятие сильной и слабой доли на слух, выполнение акцента в движениях.	1 ноябрь 1 февраль 1 март	«Нетерпеливые бегуны» С.Руднева, игра «В лесу», «Море волнуется», «Хлопай, топай», прохлопывание ритмических рисунков знакомых песен.
11 12 13	<b>Тема 3.3.</b> Элементы русской пляски Ритм, ритмический рисунок. Ритмические упражнения с музыкальным заданием: (построение в круг (хоровод, хороводные перестроения) 2/4, в линию (шеренга), в колонну	1 декабрь 1 февраль 1 апрель	Игра «Угадай мелодию», «Поезд» Филиппенко Игры: «Танцуйте сидя», "Белочка", "Кошка и Девочка»

14 15 16	4/4, квадрат 2/4, клин 4/4.		
	<b>Тема 3.4.</b> Контрастные темпы. Происхождение и особенности русского хоровода. Положение рук в русской пляске. Построения и перестроения. Хороводные шаги: переменный, тройной шаг.	1 декабрь 1 март 1 май	«Вейся, вейся, капуста» р.н.п. Хороводная игра «Веснянка»
	<b>Тема 3.5.</b> Рисунок танца. Движение по линии танца, против хода, в колонне по диагонали, в шеренге взявшись за руки. Движение с ускорением, замедлением темпа	1 январь 1 май	«Карусель» «Певучий хоровод» Т.Ломова, «Танцуем сидя». Игры: «Лягушка», «Воробышки-прыгунчики»
19 20	<b>Тема 3.6.</b> Хороводные шаги: приставной шаг, шаг с притопом. Ритмические этюды. Танцевальные комбинации.	1 апрель 1 май	Упр: «Ручеёк», «Вертушка», «Волна», перепляс «Стенка на стенку» Игры: «Птицы и клетка», «Ловишки по кругу»
<b>Раздел 4.</b>	<b>Постановочная работа</b>	<b>26</b>	
1 2	<b>Тема 4.1.</b> Теория: Композиция и постановка танца. Художественный образ в танце с учетом стиля. Рисунок танца. Прослушивание музыкального материала к номеру.	1 октябрь 1 январь	Знакомство с репертуаром детских хореографических коллективов (просмотр и анализ видеоматериалов).
3 4 5 6	<b>Тема 4.2.</b> Шаги польки. Галоп (прямой и боковой) в кругу по линии танца, в парах, лицом друг к другу. Поскоки на месте, кружение поскоками.	2 сентябрь 2 ноябрь 1 февраль	Полька «Добрый жук» «Старинный французский галоп» обр. Ш.Видора
7 8	<b>Тема 4.3.</b> Лирические танцы. Построение двух концентрических кругов.	2 сентябрь 2 декабрь	«Лирический танец» "Менуэт" Л. Боккерини
10 11 12	<b>Тема 4.4.</b> Музыкально – пространственные композиции. Сужение и расширение круга.	2 январь	«Флик - фляк», «Буги – вуги»
13 14	<b>Тема 4.5.</b> Современные танцы. Перестроения группы: из круга врассыпную.	2 февраль 2 март	Тренаж «Раз, два, три», танец «Солнышко»
	<b>Тема 4.6.</b> Эстрадный танец. Танцевальные комбинации и перестроения в эстрадных танцах.	2 декабрь 2 апрель 2 май	танец «Кваквафония»
<b>Раздел</b>	<b>Промежуточная аттестация</b>		

<b>5</b>	<b>Тема 5.1.</b> Повторение и подведение итогов.	1 май	Танец «А нам просто весело»
	<b>Тема 5.2.</b> Выступление на открытом отчетном занятии	1 май	Танец «А нам просто весело»

## Оценочные и методические материалы

### Оценочные материалы

Итоговый годовой контроль проходит по окончании программы (апрель – май) служит для выявления уровня освоения учащимися программы за год. В ходе итогового контроля оцениваются: правильность исполнения, техничность, активность, уровень физической нагрузки, знание теоретической и практической части.

Формой контроля являются открытые занятия, участие в районных, региональных конкурсах, в отчетных концертах объединения и учреждения.

### Критерии оценки результатов

#### Теория:

- соответствие уровня теоретических знаний программным требованиям;
- свобода восприятия теоретической информации.

#### Практика:

- соответствие уровню развития практических умений и навыков программным требованиям;
- качество выполнения практического задания;
- уровень исполнительского мастерства.

#### Развитие и воспитанность детей:

- культура поведения;
- творческое отношение к выполнению практического задания.

### Механизм оценки результатов

- открытые занятия;
- показательные занятия;
- концертные выступления;
- участия в районных и городских конкурсах;

**Текущий контроль успеваемости** учащихся осуществляется педагогом регулярно на текущих занятиях. При выставлении оценок учитываются качество выполнения предложенных заданий, инициативность и самостоятельность при выполнении заданий, темпы продвижения учащегося.

#### Формы текущего контроля:

- устный опрос (индивидуальный и фронтальный), включающий проверку теоретических знаний, слуховой анализ;
- выполнение двигательных заданий;
- творческие задания (лучшее исполнение, сочинение ритмического рисунка);
- систематичность контроля (периодичность проверки знаний и умений у всех учащихся за разные виды работ).

#### Основными формами промежуточной аттестации являются:

- открытые занятия (в декабре и мае);

На открытом занятии могут быть использованы такие же формы контроля, как и на текущих уроках. Задания для промежуточного контроля охватывают весь объем изученного материала.

При проведении промежуточной аттестации качество подготовки учащегося оценивается по 5-балльной системе.

### Критерии оценки качества подготовки учащихся

Уровень приобретенных знаний, умений и навыков должен соответствовать программным требованиям. Задания должны выполняться в полном объеме и в рамках отведенного на них времени, что демонстрирует приобретенные учеником умения и навыки. Индивидуальный подход к ученику может выражаться в разном по сложности материале при однотипности задания.

Критерии оценки качества подготовки учащихся по программе:

- развитие музыкального мышления (способность восприятия музыкального материала);
- овладение основными типами движений: выразительность выполнения движений, скоординированность с музыкой (разные типы движений в разных частях, выражение в движениях характера музыки), развитое слуховое внимание

### Информационная карта результатов диагностики

№	Ф.И.	Теоретические знания	Умение повторять движения	Упражнения по диагонали	Танцевальные комбинации	Музыкальность	Итого баллов
1.							
2.							
3.							
4.							
5.							
6.							
7.							
8.							
9.							
10.							
11.							
12.							
13.							
14.							
15.							

### Уровни освоения программы:

**Низкий (1-2 балла)** ребенок не владеет основными умениями и навыками при выполнении танцевальных движений. Ребенок допускает ошибки в основных элементах сложных упражнений. Слабо контролирует выполнение движений, затрудняется в их оценке. Допускает нарушение правил в подвижных играх, чаще всего в силу недостаточной физической подготовленности. Снижен интерес к исполнению танцев.

**Средний (3-4 балла)** Ребенок технически правильно выполняет большинство упражнений, проявляет при этом должные усилия, активность и интерес. Самоконтроль и самооценка непостоянны (эпизодически появляются). Ребенок способен оценить движения других детей, упорен в достижении своей цели и положительного результата. Способен организовать подвижные игры и упражнения с небольшой подгруппой сверстников или малышей. Может придумать и выполнить несложные физические упражнения, комбинации. Интерес к танцевальным упражнениям устойчивый.

**Высокий ( 5 баллов)** Ребенок результативно, уверенно, мягко, выразительно и точно

выполняет физические упражнения. Самоконтроль и самооценка постоянны. Проявляет элементы творчества в двигательной деятельности: самостоятельно составляет простые варианты игр, через движения передает своеобразие конкретного образа (персонажа, животного), стремится к неповторимости (индивидуальности) в своих движениях.

### Методические материалы

1. Барышникова Т. Азбука хореографии. - М., 1999.
2. Божович Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте. Психологические исследования - М.: Просвещение, 1968
3. Буренина А.И. От игры до спектакля - СПб., 1995
4. Буренина А.И. Ритмическая мозаика. Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста -2-е изд., испр. и доп. — СПб.: ЛОИРО, 2000. - 220 с.
5. Лисицкая Т. Пластика, ритм - М.: Физкультура и спорт, 1985 -236с.
6. Ротэрс Т.Т. Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика - М.: Просвещение, 1989 - 320с.
7. Страковская В.Л. «300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет» М.Новая школа, 1994г.
8. Филиппова С. О. Мир движений мальчиков и девочек.
9. Фирилева Ж. Е., Сайкина Е. Г. Са-Фи-Дансе. Танцевально-игровая гимнастика в детском саду.

### Игры

**«Кружочки и круг».** Группа делится на 4 команды, которые строятся в углах зала кружочками лицом к центру круга, взявшись за руки. По команде педагога или музыкальному сигналу все дети выстраиваются в середине зала в общий круг.

**«Иголка, нитка, узелок».** Учащиеся выстраиваются в линию, взявшись за руки. «Иголка» (педагог, а позже – один из детей) движется «змейкой» по залу. «Нитка» (остальные участники) повторяют движения «иголки». В конце игры все исполняют рисунок «улитка», тем самым как бы «завязывая узелок».

**«Море волнуется».** Учащиеся распределяются по залу и под музыку имитируют движения волн. «Море волнуется раз, море волнуется два, море волнуется три, фигура, например, балерины на месте замри!», – произносит преподаватель. Учащиеся принимают позу и после музыкального вступления передают движениями заданный образ. П выбирает лучшую фигуру, и этот ребенок становится ведущим.

**«Птицы и клетка».** Учащиеся делятся на 2 группы. 1 группа – клетка (дети становятся в круг, взявшись за руки и подняв их вверх), 2 группа – птицы (учащиеся размещаются по залу за пределами клетки). Птицы под музыку летают через клетку. По музыкальному сигналу клетка закрывается (дети опускают руки вниз и приседают).

**«Не боюсь».** Цель: воспитание внимания и развитие ловкости. Учащиеся становятся в круг и произносят: «Не боюсь я холода, не боюсь мороза». Одновременно с этим они подпрыгивают, разводят руки в стороны и сводят их перед грудью скрестно. Водящий – «мороз» становится в середину круга. Он старается коснуться тех детей, у кого руки вытянуты в стороны. Тот, кого «мороз» поймает (коснется рукой), стоит неподвижно и не принимает участия в игре. Заканчивают игру, когда поймано 2–3 играющих.

**«Птицы и кукушка».** Цель: совершенствование бега и ориентировки в пространстве. На одной стороне площадки дети чертят небольшие кружки – «гнезда птичек». Водящий – «кукушка» стоит в стороне, у него нет «гнезда». На слова: «Птички полетели!», – учащиеся выбегают из «гнезд» и разбегаются в разные направления по площадке. «Кукушка» летает вместе с ними. На слова: «Птички домой!» все бегут быстро к своим «гнездам», а «кукушка» старается быстро занять какое-либо из «гнезд». Учащийся, «гнездо» которого заняли, становится «кукушкой». Повторить 4–5 раз.

**«Ловишка по кругу».** Цель: совершенствовать бег, ловкость и ориентировку в пространстве. На полу чертят круг (диаметром 3-4 м). «Ловишка» становится в середину круга, остальные играющие – за кругом. После слов взрослого: «Раз, два, три – лови!», – учащиеся перебегают круг, а «ловишка» их ловит (касается рукой). После того как будет поймано 2-3 учащихся, выбирают нового «ловишку». Длительность игры 5-6 мин.

**«Дети и волк».** Цель: совершенствовать бег и прыжки на обеих ногах. На одной стороне площадки, перед начерченной на земле линией, стоят учащиеся. На противоположной стороне, за деревом (столбиком, скамейкой), сидит один из них – «волк». На слова: «Дети по лесу гуляют, Ходят, бегают, играют, Комариков отгоняют» (повторить 2-3 раза), учащиеся расходятся по площадке и бегают врассыпную. После слов: «Комариков отгоняют» подпрыгивают, хлопают в ладони над головой, словно отгоняя комариков. На слова: «Дети, поспешите, волк за деревом – бегите» они убегают за линию, а «волк» их ловит (касается рукой). После этого назначают другого водящего. Повторить 3-4 раза.

**«Лягушка».** Цель: совершенствовать прыжки в длину с места. Взрослый произносит: «Лягушка скачет по дорожке, вытянула свои ножки, увидела комара, закричала...». Учащийся продолжает: «Ква-ква-ква». После этого выполняет подряд 3-4 прыжка. Если в игре принимают участие несколько человек, взрослый произносит: «А за лягушкой лягушонок кричит громко...». Второй ребенок заканчивает «Ква-ква-ква» и начинает прыгать вслед за первым. Повторить 3-4 раза.

**«Волк во рву».** Цель: совершенствовать прыжки в длину с разбега. Поперек площадки двумя параллельными линиями чертят или выкладывают из двух скакалок (лент) «ров» шириной 80-100 см. В нем находится водящий – «волк». Остальные играющие – «козы». По сигналу взрослого: «Козы в поле, волк во рву!», – они бегут на противоположную сторону площадки и перепрыгивают через «ров». «Волк» старается коснуться рукой прыгающих «коз». После этого назначают другого ведущего. Повторить 4-5 раз.

**«Обезьянки».** Цель: развивать ловкость и координацию движений. Водящий показывает различные физические упражнения, а все остальные учащиеся «обезьянки» копируют его. Кто сумеет правильно повторить упражнение, тот становится водящим (взрослый подсказывает, какое упражнение нужно выполнить). Игра длится 5-6 мин.

**«Гуси-лебеди».** Цель: совершенствовать бег и ловкость. На одной стороне площадки чертой обозначается «дом гусей». На противоположной стороне стоит «пастух». Сбоку от «дома» «логово», где находится «волк». Остальное место – «луг», на котором «пасутся гуси».

Пастух – Гуси-Гуси!

Гуси (хором) – Га-га-га!

Пастух – Есть хотите?

Гуси – Да-да-да!

Пастух – Так летите!

Гуси – Нам нельзя, серый волк под горой не пускает нас домой.

Пастух – Так летите, как хотите, только крылья берегите!

После этих слов «гуси» бегут в свой «дом», а «волк» их ловит (касается рукой).

Повторить с другим водящим («волком») 3-4 раза.

**«Пятнашки, ноги от земли».** Цель: совершенствовать бег и ловкость. В этой игре нельзя ловить тех учащихся, которые успели встать на какой-нибудь предмет, бревно, скамейку, пенек. Нужно заранее договориться, до какой границы площадки (поляны) учащиеся могут бегать. Игра продолжается 4-6 мин.

**«Кто летает?»** Цель: развивать внимание. Учащиеся становятся в круг, взрослый называет предметы, птиц, животных, которые летают и не летают. Называя их, педагог поднимает руки вверх. Например, он говорит: «Воробей летает, печка летает, самолет летает». Учащиеся поднимают руки вверх и произносят слово «летает» только в том случае, если назван действительно летающий предмет. Игра длится 4-5 мин.