

**Управление по вопросам образования администрации
Михайловского муниципального района**

**Муниципальная бюджетная организация дополнительного образования
«Центр детского творчества» с. Михайловка
Михайловского муниципального района**

РАССМОТРЕНА

методическим советом

МБОУ ДО «ЦДТ»

с. Михайловка

от 15 мая 2024 г.

Протокол № 4

ПРИНЯТА

на педагогическом совете

МБОУ ДО «ЦДТ»

с. Михайловка

Протокол № 4 от 29 мая 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ ДО

«ЦДТ» с. Михайловка

____И.И.

Мирошникова

От 03.06.2024 № 37-д

РИТМИКА И ТАНЦЫ

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа художественной направленности**

Возраст обучающихся: 6 – 17 лет

Срок реализации программы: 5 лет

**Таратадзе Ольга Степановна,
педагог дополнительного образования**

с. Михайловка
2024 г.

РАЗДЕЛ № 1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Актуальность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Ритмика и танцы» в настоящее время очень актуальна и педагогически целесообразна. Это связано с тем, что в образовании детей на сегодняшний день особое внимание уделяется культуре, искусству и приобщению их к здоровому образу жизни. Среди множества форм художественного воспитания особое место занимает хореография, ритмика и танец. Важно то, что занятия танцем развивают физические качества ребенка, вырабатывают правильную осанку, посадку головы, походку, силу, ловкость, координацию движений, устраняют физические недостатки, такие как: сутулость, косолапость, искривление позвоночника и другие. Танец способствует обучению правилам поведения, хорошим манерам, культуре общения, развивает ассоциативное мышление, а также пробуждает фантазию.

В данной программе интегрированы такие направления, как ритмика, хореография, музыка, пластика, сценическое движение – все эти направления адаптированы для детей различного возраста. На занятиях дети научатся владеть своим телом, чувствовать ритм, слышать и понимать музыку, а также согласовывать с ней свои движения. Одновременно смогут развивать и тренировать мышечную силу корпуса и ног, пластику рук, грацию и выразительность. Параллельно с развитием музыкальности, пластичности и другими танцевальными качествами, на занятиях по ритмике и танцам дети научатся чувствовать себя более раскрепощенными, смогут развивать индивидуальные качества личности, воспитать в себе трудолюбие и терпение. Дети получают опыт выступлений в концертных программах, работы в творческих группах со сверстниками, все это поможет адаптации ребенка к жизни в социуме, выработает уверенность в собственных силах и знаниях, введет в ситуацию успеха и закрепит в ней.

Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Ритмика и танцы художественной направленности.

Уровень освоения программы – продвинутый.

Отличительные особенности программы

Программа основана на интеграции танца и ритмики. Первоклассники поступают на первый год обучения. Впервые пришедшие, школьники второго класса, сразу начинают обучение со второго года (в связи с возрастными и физическими особенностями организма). Особо одарённые к танцевальной деятельности дети выделяются в творческую группу, занимающуюся по отдельной программе, углубляющей и развивающей танцевальные умения и навыки.

Программа отличается комплексным подходом при реализации учебно-воспитательных задач, предполагающих, в первую очередь, развивающую направленность программы. Данная комплексность основывается на следующих принципах:

- развитие воображения ребёнка через особые формы двигательной активности (изучение простейших танцевальных движений, составляющих основу детских танцев);
- формирование осмысленной моторики, которая предполагает развитие координации ребёнка и способность на определённом этапе изучения танцевальных движений не только узнавать мелодию и ритм танца, но и умение реализовывать их в простейших комбинациях танцевальных движений;
- формирование у детей способностей к взаимодействию в паре и в группе, навыкам выступления, умению понимать друг друга в процессе исполнения танца;
- формирование навыков коллективного взаимодействия и взаимного уважения при постановке танцев и подготовке публичного выступления.

Адресат программы

В детском творческом объединении «Ритмика и танцы» занимаются дети с 6 до 17 лет.

Характеристика категории обучающихся.

Дошкольный возраст (6лет).

Дети этого возраста быстро утомляются и их внимание сразу переключается. Ребенок сосредоточен до тех пор, пока интерес не угаснет. Появление нового предмета (нового задания) сразу переключает внимание на него. Длительное время ребенок не может выполнять однообразные движения. Ведущим у детей является конкретно-образное мышление, вследствие чего педагог должен использовать в своей работе яркое словесное рисование (описание, сравнение, наглядность, показ). Их мировоззрение носит чувственный характер. Это игровой возраст, дети жизнерадостны, подвижны и доверчивы. Задания педагога выполняют не обсуждая. Возбуждение выражено сильнее, чем торможение. В этом возрасте игра ведущий вид деятельности, дети подвижны и легки.

Младший школьный возраст (7-10 лет).

В этом возрасте все еще слабо развита детская моторика, высокая утомляемость, эмоциональная возбудимость, развитие образной памяти (через красочный рассказ, яркие сравнения). Дети могут сравнительно долго удерживать внимание, но, тем не менее, они нуждаются в частой смене движений. Длительное сохранение статического положения для них утомительно. Запас двигательных навыков детей еще не велик и движения детей плохо организованы и координированы для сложных упражнений. Относительная слабость мускулатуры и гибкость костей могут привести к плохой осанке и искривлению позвоночника. Двигательный аппарат ребенка недостаточно окреп, что вызывает необходимость внимания к дозировке упражнений. Внимание детей еще не устойчиво. Они легко отвлекаются, легче воспринимают конкретный материал, живой образ для них ближе, нежели отвлеченные понятия. Игра в процессе занятия представляется естественной. Их эмоции яркие и проявляются открыто и непосредственно. В этом

возрасте дети жизнерадостны и доверчивы. Они еще похожи на детей 5-6 лет, хотя физически более крепкие, быстрее понимают и лучше запоминают. С этого возраста дети начинают видеть свои и чужие недостатки, начинают сравнивать себя с другими. Они активные, склонные к лидерству и больше проявляют себя.

Младший и средний подростковый возраст (10-14 лет).

Этот возрастной период характеризуется бурным ростом ребенка и физиологической перестройкой всего организма. У подростка возникает чувство тревоги, повышенная возбудимость, резкая смена настроения, быстрая утомляемость. Они обидчивы. Педагогу нужно быть осторожным и деликатным в своих высказываниях, не подчеркивать значение результата и не сомневаться в возможностях ребенка. Еще большее значение приобретает индивидуальный подход. Для ребенка это самый трудный, переломный возраст во всех отношениях. Дети болезненно воспринимают критику. Они пытаются проявлять самостоятельность от родителей, педагога, начинают осознавать себя как личность, поэтому подростков все больше привлекают личностные качества педагога. Теперь они не будут безоговорочно слушать и слепо доверять педагогу. Надо завоевать их уважение, подростки начинают ценить волевые качества, ум, характер и профессионализм педагога. Этот возраст отличается активностью, восприимчивостью, детям свойственно стремление к действию и выполнению заданий.

Старший подростковый возраст (14-17) лет.

Это период завершения физического созревания, когда организм достигает биологической зрелости, поэтому стремление выделиться, обратить на себя внимание, интерес к противоположному полу становится особенно значительными. Отсюда озабоченность своей внешностью, стремление к броским нарядам. Этот возраст ценит в себе и других убеждения, кругозор, умственные способности, волю, стремятся к росту, развитию, творчеству и критическому мышлению. Подростки уделяют повышенный интерес к человеческой личности и межличностному общению, которое становится особенно значительным и избирательным. В этот период многие старшие школьники сталкиваются с

переживаниями одиночества. Тогда они тянутся к педагогу, если чувствуют в нем друга, понимающего собеседника и советчика. Это пора формирования самоуважения, на основе самосознания. Люди с высоким самоуважением (положительное уважение к себе) обычно более самостоятельны, меньше поддаются внушению, положительно относятся к другим. Люди с низким самоуважением (заниженная самооценка), склонны к конформности (влияние других), отношение к окружающим занижено. Чтобы скрыть свое «я», прибегают к маске и игре. Подростки ранимы, болезненно реагируют на критику, избегают участия в общественной жизни, боятся соревнования. Физически они готовы к большой нагрузке и сами осознают уровень своей танцевальной подготовки и начинают стремиться к лучшему.

Особенности организации образовательного процесса.

Зачисление на обучение данной программе осуществляется по желанию детей и заявлению их родителей (законных представителей). Принимаются дети, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья. Обучающиеся представляют заключение от врача (справка) об отсутствии противопоказаний к занятиям. Количество обучающихся по годам обучения остается неизменным, за исключением отдельных случаев, когда дети прерывают работу в детском творческом объединении.

Набор в детское творческое объединение «Ритмика и танцы» свободный, по желанию ребенка и заявлению их родителей (законных представителей). Принимаются дети, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья. Обучающиеся представляют заключение от врача (справка) об отсутствии противопоказаний к занятиям. Учебная группа носит профильный характер с постоянным составом, где занимаются одновременно мальчики и девочки. Занятия проводятся в разновозрастных группах.

Основные формы работы детского творческого объединения микрогрупповые, групповые (коллективные) и массовые занятия. Количество обучающихся по годам обучения остается неизменным, за исключением случаев, когда дети прерывают работу в детском творческом объединении.

Срок реализации программы: 5 лет. Форма обучения: очная. Наполняемость групп: 10-15 человек. Занятия в детском творческом объединении проводятся согласно расписанию с 10-15 минутным перерывом каждый час.

Режим занятий:

Количество учебных часов в год: 1008 часов.

Первый год обучения:

144 часа в год (в неделю 4 часа / 2 раза по 2 часа / дети 6 - 7 лет), периодичность занятий через 2 дня.

Второй год обучения:

216 часов в год (в неделю 6 часов / 3 раза по 2 часа / дети 8 лет), периодичность занятий через 1 день.

Третий год обучения:

216 часов в год (в неделю 6 часов / 3 раза по 2 часа / дети 9 лет), периодичность занятий через 1 день.

Четвертый год обучения:

216 часов (в неделю 6 часов / 3 раза по 2 часа / дети с 10 - 11 лет), периодичность занятий через 1 день.

Пятый год обучения:

216 часов (в неделю 6 часов / 3 раза по 2 часа / дети с 12 - 17 лет), периодичность занятий через 1 день.

1.2 Цель и задачи программы

Цель программы: развитие творческих способностей детей посредством танцевального искусства.

Задачи программы:

Воспитательные задачи:

– воспитать общую культуру и толерантность по отношению к окружающим;

- привить осознанную необходимость ведения здорового образа жизни и отношения к своему здоровью, как закону жизненной успешности;
- воспитать чувство ответственности, трудолюбия и конструктивности;
- воспитать личность, адаптированную к жизни в современном обществе;
- воспитать в детях уважения и преданности своей семье, роду, Родине, ее законам, культуре, традициям и самобытности.

Развивающие задачи:

- развить самостоятельность и ответственность, в том числе за свои слова и поступки;
- развить ценностную индивидуально-личностную ориентацию: достоинство, уникальность, индивидуальность, свобода, личная позиция, трудолюбие и ответственность;
- развить у детей творческую и социальную активность посредством приобщения их к концертной и благотворительной деятельности;
- развить музыкальность, выразительность и осмысленность исполнения танцевальных движений;
- развить воображение, фантазию, умение находить свои оригинальные движения для выражения характера музыки;
- развить художественный вкус, познавательный интерес, любознательность и умение творчески мыслить;
- развить навыки работы с информационно-поисковыми системами Интернета и дополнительной литературой в целях самообразования.

Обучающие задачи:

- обучить снятию мышечного и психологического торможения посредством танцевального движения;
- обучить детей поэтапному овладению основам классического экзерсиса у опоры и на середине зала;
- научить элементарным гимнастическим упражнениям (мяч, скакалка, обруч, лента);

- формировать красивую осанку, выразительность, пластику движений и жестов в танцах, хороводах и ритмических упражнениях;
- научить комплексам ритмической гимнастики;
- обучить элементам музыкальной грамоты и хореографии;
- обучить простейшим элементам современного, бального, народного и классического танца.

1.3 Содержание программы

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

1 года обучения (144 часа)

№ п/п	Наименование раздела, модуля, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
I	Введение в образовательную программу	2	1	1	
1.1	Вводное занятие «Путешествие в мир танца»	2	1	1	Первичная диагностика, собеседование
II	Элементарные основы музыкальной грамоты	6	1	5	
2.1	Характер музыки. Ритм и темп. Музыкальные размеры	1	1	-	Беседа наблюдение анализ
2.2	Ходьба в такт музыки	1	-	1	Анализ выполнения упражнений
2.3	Передача характера музыки с концом произведения	1	-	1	Наблюдение
2.4	Такты руками, размеры 2/4, 3/4, 4/4	1	-	1	Наблюдение
2.5	Пространственные перестроения	1	-	1	Анализ выполнения упражнений
2.6	Рисунок танца	1	-	1	Наблюдение
III	Шаги, бег и поскоки	10	1	9	
3.1	Основные танцевальные движения	1	1	-	Беседа, наблюдение, анализ
3.2	Азбука танца	1	-	1	Наблюдение
3.3	Бег на носках. Партерная гимнастика	1	-	1	Контроль над исполнением упражнений

3.4	Упражнения на поскоки. Танцевальная композиция	1	-	1	Анализ творческой активности
3.5	Шаг с поскоком. Работа над натянутостью стопы	1	-	1	Контроль над исполнением
3.6	Трамплинные прыжки. Бег с хлопками	1	-	1	Контроль над исполнением
3.7	Танцевальные шаги	1	-	1	Анализ творческой активности
3.8.	Построение в три линии. Упражнение с обручем	1	-	1	Наблюдение
3.9	Танцевальная спортивная композиция с махалками	1	-	1	Наблюдение
3.10	Игровой стретчинг	1	-	1	Наблюдение
IV	Танцевальная азбука	32	4	28	
4.1	Виды танцев	4	4	-	Беседа, наблюдение, анализ
4.2	Поклоны. Позиции ног. Трамплинные прыжки	2	-	2	Контроль над исполнением
4.3	Позиции ног I, II, III, IV, V, VI. Подготовка корпуса к port de bras	2	-	2	Контроль над исполнением
4.4	Позиции рук I, II, III. Бег на полупальцах, ноги назад	2	-	2	Контроль над исполнением
4.5	Позиции рук IV, V, VI, VII. Поскоки	2	-	2	Контроль над исполнением
4.6	Позиции рук в паре. Элементы танца	2	-	2	Контроль над исполнением
4.7	Шаг с подскоком. Бег с хлопками	2	-	2	Контроль над исполнением
4.8	Основные танцевальные правила. Постановка корпуса	2	-	2	Наблюдение
4.9	Ритмическое исполнение	2	-	2	Наблюдение

	(хлопки, выстукивания, притоп)				
4.10	Повороты и наклоны корпуса	2	-	2	Наблюдение
4.11	Позы исполнителя. Ракурс	2	-	2	Наблюдение
4.12	Танцевальная зарядка	2	-	2	Наблюдение
4.13	Этюдная работа. Игры	2	-	2	Контроль над исполнением
4.14	Понятие пантомимы	2	-	2	Контроль над исполнением
4.15	Синхронность. Танцевальные упражнения	2	-	2	Контроль над исполнением
V	Музыкально-ритмические упражнения	26	2	24	
5.1	Ритмический блок. Партерная гимнастика. Основы дыхательной гимнастики	2	2	-	Наблюдение, беседа, анализ
5.2	Основы спортивного танца	2	-	2	Контроль над исполнением
5.3	Упражнения для профилактики плоскостопия. Позиции рук (I, II, III)	2	-	2	Контроль над исполнением
5.4	Танцевальная композиция	2	-	2	Контроль над исполнением
5.5.	Упражнения для кистей рук	2	-	2	Контроль над исполнением
5.6	Упражнения на укрепление мышц спины	2	-	2	Контроль над исполнением
5.7	Упражнения на укрепление позвоночника	2	-	2	Контроль над исполнением
5.8	Упражнения на укрепление мышц туловища	2	-	2	Контроль над исполнением
5.9	Упражнения для тренировки	2	-	2	Контроль над

	равновесия				исполнением
5.10	Диско-разминка	2	-	2	Контроль над исполнением
5.11	Дыхательная гимнастика	2	-	2	Контроль над исполнением
5.12	Сказочный стрейчинг	2	-	2	Контроль над исполнением
5.13	Упражнения для правильной осанки	2	-	2	Контроль над исполнением
VI	Танец	32	4	28	
6.1	Знакомство с видами танцев	4	4	-	Наблюдение, анализ
6.2	Танцевальные этюды. Разводка танцевальных комбинаций в рисунках, переходах, образах	16	-	16	Контроль над исполнением
6.3	Русский народный танец. Построения и перестроения	4	-	4	Контроль над исполнением
6.4	Народные танцы России	8	-	8	Контроль над исполнением
VII	Упражнения с гимнастическими предметами	20	2	18	
7.1.	Виды гимнастических предметов	2	2	-	Наблюдение, анализ
7.2	Упражнения с мячом	4	-	4	Контроль над исполнением
7.3	Упражнения со скакалкой	6	-	6	Контроль над исполнением
7.4	Упражнения с обручем	6	-	6	Контроль над исполнением
7.5	Упражнения с лентой	2	-	2	Контроль над исполнением
VIII	Подвижные игры с дидактической	8	2	6	

	направленностью				
8.1	Виды игр	1	1	-	Наблюдение, беседа, анализ
8.2	Ритмические считалки	1	1	-	Контроль над исполнением
8.3	Фольклорные игры	2	-	2	Контроль над исполнением
8.4	Игры - инсценировки	2	-	2	Контроль над исполнением
8.5	Сказка - танец	2	-	2	Контроль над исполнением
IX	Выступления	8	-	8	
9.1	Концертная деятельность	8	-	8	Контроль над исполнением
	Итого	144	17	127	

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

1 года обучения (144 часа)

I. Раздел: Введение в образовательную программу

1.1 Тема: Вводное занятие «Путешествие в мир танца»

Теория. Знакомство педагога и обучающихся. Знакомство с целями и задачами детского творческого объединения, расписанием занятий, правилами воспитанников Центра детского творчества. Прохождение инструктажа по технике безопасности.

Практика. Тестирование обучающихся на ритмичность, музыкальность и общительность. Игра «Назови соседа». Танцевальный марафон «Путешествие в мир танца» на музыку различных ритмов.

II. Раздел: Элементы музыкальной грамоты

2.1 Тема: Характер музыки. Ритм и темп. Музыкальные размеры

Теория. Характер музыки. Ритм и Темп (быстро, медленно, умеренно). Музыкальные размеры. Соотнесение пространственных построений с музыкой.

2.2 Тема: Ходьба в такт музыки

Практика. Умение правильно пройти в такт музыки, легкий шаг с носка.

2.3 Тема: Передача характера музыки с концом произведения

Практика. Чувствовать характер музыки и передавать его с концом произведения.

2.4 Тема: Такты руками, размеры 2/4, 3/4, 4/4

Практика. Уметь тактировать руками размеры 2/4, 3/4, 4/4.

2.5 Тема: Пространственные перестроения

Практика. Фигурная маршировка с перестроением.

2.6 Тема: Рисунок танца

Практика. Движение по линии танца.

III. Раздел: Шаги, бег и поскоки

3.1. Тема: Основные танцевальные движения

Теория. Виды шагов, бега, построения и перестроения.

3.2 Тема: Азбука танца

Практика. Ходьба с ускорением и замедлением. Упражнения на осанку (ходьба с гимнастической палкой).

3.3 Тема: Бег на носках. Партерная гимнастика

Практика. Бег на носках с махалками. Партерная гимнастика (лягушка).

3.4 Тема: Упражнения на поскоки. Танцевальная композиция

Практика. Упражнения на поскоки. Танцевальная композиция с махалками. Музыкальная игра «Узнай животное».

3.5 Тема: Шаг с поскоком. Работа над натянутостью стопы

Практика. Шаг с поскоком (вправо, влево). Работа над натянутостью стопы. Музыкальная игра «День – ночь».

3.6 Тема: Трамплинные прыжки. Бег с хлопками

Практика. Трамплинные прыжки. Бег с хлопками. Музыкальное исполнение разученных элементов с махалками. Музыкальная игра «Плетень»

3.7 Тема: Танцевальные шаги

Практика. Танцевальные шаги (с носка на пятку) с фигурной маршировкой. Танцевальные шаги в образах (оленья, журавля, кошки, медведя).

3.8 Тема: Построение в три линии. Упражнение с обручем

Практика. Самостоятельное построение в три линии. Упражнение с обручем (прыжки в обруч и из него).

3.9 Тема: Танцевальная спортивная композиция с махалками

Практика. Танцевальная спортивная композиция с махалками (боковой галоп). Музыкальная игра «Зайцы и медведь».

3.10 Тема: Игровой стретчинг

Практика. Игровой стретчинг. Танцевальное движение (шаг с подскоком). Слушаем – фантазируем «Кукла».

IV. Раздел: Танцевальная азбука

4.1 Тема: Виды танцев

Теория. Виды танцев: детские, народные, балльные, классические.

4.2 Тема: Поклоны. Позииции ног I, II. Трамплинные прыжки

Практика. Поклоны, I, II позиции ног, трамплинные прыжки.

4.3 Тема: Позииции ног I, II, III, IV, V, VI. Подготовка корпуса к port de bras

Практика. Знакомство с позициями ног I, II, III, IV, V, VI. Подготовка корпуса к port de bras.

4.4 Тема: Позииции рук I, II, III. Бег на полупальцах, ноги назад

Практика. Знакомство с позициями рук (I, II, III). Бег на полупальцах, ноги назад.

4.5 Тема: Позииции рук IV, V, VI, VII. Поскоки

Практика. Позиции рук (IV, V, VI, VII). Упражнения на поскоки.

4.6 Тема: Позииции рук в паре. Элементы танца.

Практика. Позиции рук в паре. Элементы танца. Музыкальная игра «Зеркало».

4.7 Тема: Шаг с подскоком. Бег с хлопками.

Практика. Шаг с подскоком вправо, влево. Бег с хлопками.

4.8 Тема: Основные танцевальные правила. Постановка корпуса

Практика. Основные танцевальные правила. Приветствие. Постановка корпуса.

4.9 Тема: Ритмическое исполнение (хлопки, выстукивания, притоп)

Практика. Первый подход к ритмическому исполнению (хлопки, выстукивания, притоп).

4.10 Тема: Повороты и наклоны корпуса

Практика. Понятие о правой, левой руке, правой, левой стороне, повороты и наклоны корпуса.

4.11 Тема: Позы исполнителя. Ракурс

Практика. Позы исполнителя. Зритель, исполнитель. Положение фигуры по отношению к зрителю, ракурс.

4.12 Тема: Танцевальная зарядка

Практика. Танцевальная зарядка, упражнения для рук.

4.13 Тема: Этюдная работа. Игры

Практика. Этюдная работа, игры.

4.14 Тема: Понятие пантомимы

Практика. Игры, понятие пантомимы.

4.15 Тема: Синхронность. Танцевальные упражнения

Практика. Синхронность и координация движений используя танцевальные упражнения.

V. Раздел: Музыкально-ритмические упражнения

5.1 Тема: Ритмический блок. Партерная гимнастика. Основы дыхательной гимнастики

Теория. Ознакомление с 1 ритмическим блоком. Рассказ о Айседоре Дункан. Что такое партерная гимнастика? Основы дыхательной гимнастики.

5.2 Тема: Основы спортивного танца

Практика. Игра «Мячики и дети». Основы спортивного танца.

5.3 Тема: Упражнения для профилактики плоскостопия. Позиции рук (I, II, III)

Практика. Ритмический блок – упражнения для профилактики плоскостопия. Позиции рук (1,2,3). Игра «Говорящие руки».

5.4 Тема: Танцевальная композиция

Практика. Отработка танцевальной композиции.

5.5 Тема: Упражнения для кистей рук

Практика. Упражнения для кистей рук.

5.6 Тема: Упражнения для укрепления мышц спины

Практика. Упражнения на укрепление мышц спины.

5.7 Тема: Упражнения на укрепление позвоночника

Практика. Упражнения на укрепление позвоночника путем поворота туловища «Кисонька».

5.8 Тема: Упражнения на укрепление мышц туловища

Практика. Упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног «Лягушка».

5.9 Тема: Упражнения для тренировки равновесия

Практика. Упражнения для тренировки равновесия «Орел», «Крыло».

5.10 Тема: Диско-разминка

Практика. Диско-разминка «Хорошая осанка».

5.11 Тема: Дыхательная гимнастика

Практика. Дыхательная гимнастика «Задуваем свечи».

5.12 Тема: Сказочный стрейчинг

Практика. Сказочный стрейчинг «Винни Пух».

5.13 Тема: Упражнения для правильной осанки

Практика. Упражнения для развития правильной осанки.

VI. Раздел: Танец

6.1 Тема: Знакомство с видами танцев

Теория. Знакомство с видами танцев (классический, народный, бальный, детский, эстрадный).

6.2 Тема: Танцевальные этюды. Разводка танцевальных комбинаций в рисунках, переходах, образах

Практика. Танцевальные этюды. Изучение танцевальных движений. Соединение движений в танцевальные композиции. Разводка танцевальных комбинаций в рисунках, переходах, образах.

6.3 Тема: Русский народный танец. Построения и перестроения

Практика. Изучение элементов русского народного танца. Построения и перестроения в колонну по одному и по два. Построение в шеренгу, в круг, сужение и расширение круга.

6.4 Тема: Народные танцы России

Практика. Элементы народных танцев России.

VII. Раздел: Упражнения с гимнастическими предметами

7.1 Тема: Виды гимнастических предметов

Теория. Виды гимнастических предметов, их влияние на развитие тела человека.

7.2 Тема: Упражнения с мячом

Практика. Упражнения с мячом. Способы удержания мяча, броски и ловля (одной, двумя руками), броски по дуге над головой, отбивы мяча, перекаты мяча, выкруты мяча.

7.3 Тема: Упражнения со скакалкой

Практика. Упражнения со скакалкой. Махи и круги скакалкой, прыжки (на двух ногах и на одной ноге), переводы скакалки.

7.4 Тема: Упражнения с обручем

Практика. Упражнения с обручем. Повороты, вращения. Броски и ловля обруча. Прыжки в обруч и через него. Маховые движения. Перекат обруча

7.5 Тема: Упражнения с лентой

Практика. Упражнения с лентой. Махи, круги, змейки, спирали, восьмерки, броски.

VIII. Раздел: Подвижные игры с дидактической направленностью

8.1 Тема: Виды игр

Теория. Виды игр. Цели и задачи подвижных игр. Игры и музыка. Ориентация в меняющихся условиях игр.

8.2 Тема: Фольклорные игры

Практика. Фольклорные игры.

8.3 Тема: Ритмические считалки

Практика. Ритмические считалки «Плыл по морю чемодан», «Перепелка», «Заяц белый».

8.4 Тема: Игры инсценировки

Практика. Весенний хоровод, игры-инсценировки, игровой хоровод.

8.5 Тема: Сказка - танец

Практика. Танец-сказка «Золотой ключик».

IX. Раздел: Выступления

9.1 Тема: Концертная деятельность

Практика. Концерты. Праздники.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
2 года обучения (216 часов)

№ п/п	Наименование раздела, модуля, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
I	Введение в образовательную программу	2	1	1	
1.1	Вводное занятие: «Танцевальный марафон»	2	1	1	Первичная диагностика, собеседование
II	Элементарные основы музыкальной грамоты	10	2	8	
2.1	Характер музыки – веселая, грустная, спокойная	2	1	1	Беседа наблюдение анализ
2.2	Ритм и размер музыкального сопровождения	2	1	1	Беседа наблюдение анализ
2.3	Темп и динамические оттенки музыки	2	-	2	Наблюдение
2.4	Построение музыкального произведения	2	-	2	Наблюдение
2.5	Такты и затакты	2	-	2	Анализ выполнения упражнений
III	Упражнения из хореографии	30	4	26	
3.1	Элементарные сведения о классическом танце, как азбуке танца	2	1	1	Рассказ-беседа
3.2	Позиции рук. Основные правила	4	1	3	Рассказ-показ, контроль над исполнением упражнений
3.3	Позиции ног. Основные правила	4	1	3	Рассказ-показ, контроль над исполнением упражнений
3.4	Позиции в паре. Основные правила	2	1	1	Рассказ-показ, контроль над исполнением упражнений
3.5	Упражнения у станка	6	-	6	Контроль над исполнением упражнений

3.6	Положение головы и корпуса	4	-	4	Контроль над исполнением упражнений
3.7	Основные направления движения	2	-	2	Контроль над исполнением упражнений
3.8	Упражнения на середине зала	4	-	4	Контроль над исполнением упражнений
3.9	Разные этапы прыжка	2	-	2	Контроль над исполнением упражнений
IV	Комплекс ритмической гимнастики	34	4	30	
4.1	Рассказ о создателе ритмической гимнастики Жан Жаке Далькрозе. «Чародей ритма»	2	2	-	Рассказ-беседа, демонстрация видеофильма
4.2	Понятие «ритмика». Основные движения, понятия	2	2	-	Рассказ-беседа, демонстрация видеофильма
4.3-	Ходьба и перестроения при ходьбе	4	-	4	Наблюдение и контроль над исполнением упражнений
4.4	Бег медленный и быстрый	2	-	2	Наблюдение
4.5	Упражнения для рук. Пружинные движения руками	2	-	2	Наблюдение и контроль над исполнением упражнений
4.6	Упражнения для ног. Пружинные движения ногами	2	-	2	Наблюдение и контроль над исполнением упражнений
4.7	Взмахи туловищем	2	-	2	Наблюдение и контроль над исполнением упражнений
4.8	Прыжки и скачки	6	-	6	Наблюдение и контроль над исполнением упражнений
4.9	Динамические и статические упражнения	4	-	4	Наблюдение и контроль над исполнением упражнений
4.10	Повороты	4	-	4	Наблюдение и контроль над исполнением

					упражнений
4.11	Комплекс упражнений по ритмике и аэробике	4	-	4	Наблюдение и контроль над исполнением упражнений
V	Музыкально-ритмические игры	26	2	24	
5.1	Импровизация под музыку. Сюжеты и настроения	2	1	1	Рассказ-показ
5.2	Изображение персонажей сказок (под музыку)	2	1	1	Рассказ-показ
5.3	Музыкально-подвижные игры	6	-	6	Наблюдение и контроль над исполнением упражнений
5.4	Музыкально-ритмические игры	6	-	6	Наблюдение и контроль над исполнением упражнений
5.5	Игровой стретчинг	2	-	2	Наблюдение и контроль над исполнением упражнений
5.6	Сказка-танец «Буратино»	2	-	2	Анализ творческой активности
5.7	Сказка-танец «Муха-Цокотуха»	2	-	2	Анализ творческой активности
5.8	Музыкально-ритмическая игра «Магазин игрушек»	2	-	2	Анализ творческой активности
5.9	Разучивание танцевальной композиции «Цветочная фантазия»	2	-	2	Показ, контроль над исполнением упражнений
VI	Гимнастические упражнения с предметами	40	2	38	
6.1	Художественная гимнастика. История и современность	2	2	-	Рассказ, демонстрация видеофильма
6.2	Упражнения с обручем	10	-	10	Показ, наблюдение
6.3	Упражнения с мячом	10	-	10	Показ, наблюдение
6.4	Упражнения с лентой	8	-	8	Показ, наблюдение

6.5	Упражнения со скакалкой	10	-	10	Показ, наблюдение
VII	Элементы народных, бальных, современных танцев	52	4	48	
7.1	История танца. Старинные костюмы и прически	2	2	-	Рассказ, демонстрация видеофильма
7.2	Историческое развитие русского народного танца	2	2	-	Рассказ, демонстрация видеофильма
7.3	Элементы русского народного танца	20	-	20	Показ, контроль над исполнением упражнений
7.4	Элементы бального танца	6	-	6	Показ, контроль над исполнением упражнений
7.5	Элементы латиноамериканского танца	4	-	4	Показ, контроль над исполнением упражнений
7.6	Элементы украинского народного танца	4	-	4	Показ, контроль над исполнением упражнений
7.7	Элементы танцев народов Кавказа	6	-	6	Показ, контроль над исполнением упражнений
7.8	Элементы белорусского народного танца	4	-	4	Показ, контроль над исполнением упражнений
7.9	Основы вальса	4	-	4	Показ, контроль над исполнением упражнений
VIII	Подвижные игры с дидактической направленностью	10	-	10	
8.1	Игры-эстафеты	2	-	2	Контроль над исполнением
8.2	Игры-забавы	2	-	2	Контроль над исполнением
8.3	Игры с элементами гимнастики	2	-	2	Контроль над исполнением

8.4	Игры с элементами спортивных упражнений	2	-	2	Контроль над исполнением
8.5	Комплексные игры	2	-	2	Контроль над исполнением
IX	Выступления. Праздники. Благотворительность	12	-	12	
9.1	Концертная деятельность	12	-	12	Контроль над исполнением
	Итого	216	19	197	

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

2 года обучения (216 часов)

I. Раздел: Введение в образовательную программу

1.1 Тема: Вводное занятие «Танцевальный марафон»

Теория. Знакомство педагога и обучающихся. Знакомство с целями и задачами детского творческого объединения, расписанием занятий, правилами обучающихся в ЦДТ. Прохождение инструктажа по технике безопасности.

Практика. Тестирование обучающихся на ритмичность, музыкальность, общительность. Игра "Назови соседа". Танцевальный марафон на музыку различных ритмов. 1 ч.

II. Раздел: Элементарные основы музыкальной грамоты

2.1 Тема: Характер музыки – веселая, грустная, спокойная

Теория. Элементы музыкальной грамоты. Характер музыки - веселая, грустная, спокойная, темп - медленный, умеренный, быстрый. Отражение в движениях динамических оттенков. Форте - громко, пиано - тихо.

2.2 Тема: Ритм и размер музыкального сопровождения

Теория. Ритмический рисунок музыкального произведения. Музыкальные размеры $2/4$, $3/4$, $4/4$.

Практика. Прохлопывание ритмов, хлопки по одному и в паре. Понимание музыкальных размеров.

2.3 Тема: Темп и динамические оттенки музыки

Практика. Разновидности ходьбы, скачков и прыжков в зависимости от темпа и динамических оттенков в музыке.

2.4 Тема: Построение музыкального произведения

Практика. Игра «Вступление – запев - куплет».

2.5 Тема: Такты и затакты

Практика. Тактирование руками размеров $2/4$, $3/4$, $4/4$.

III. Раздел: Упражнения по хореографии

3.1 Тема: Элементарные сведения о классическом танце, как азбуке танца

Теория. Элементарные сведения о классическом танце, как азбуке танца. Рассказ о Айседоре Дункан.

Практика. Упражнения у станка. Постановка корпуса.

3.2 Тема: Позииии рук. Основные правила

Теория. Позииии рук. Подготовительная (разминка), 1, 2, 3 позииии.

Практика. Умение подготавливать (разминать) руки к проведению упражнений у станка. Постановка рук в 1, 2 и 3 позиииях. Положения рук на платьях у девочек.

3.3 Тема: Позииии ног. Основные правила

Теория. Выработка осанки, опоры, выворотности, эластичности и крепости голеностопного, коленного и тазобедренного суставов.

Практика. Разминка. Позииии ног – 1, 2, 3, 5.

3.4 Тема: Позииии в паре. Основные правила

Теория. Парная стойка, повороты в паре, положение рук и ног в паре.

Практика. Положение корпуса, рук и ног в паре, расхождение и схождение пар, повороты в паре.

3.5 Тема: Упражнения у станка

Практика. Батман тандю – движения, вырабатывающие натянутость всей ноги в колене, подъеме, пальцах, развивающие силу и эластичность ног. Деми плие – складывание, сгибание, приседание, развивает выворотность бедра, эластичность и силу ног. Батман фραπε – сильное ударяющее движение, развивает силу ног, ловкость, быстроту и подвижность колена.

3.6 Тема: Положение головы и корпуса

Практика. Умение держать осанку, опору, в том числе, при выполнении упражнений у станка.

3.7 Тема: Основные направления движения

Практика. Умение двигаться по кругу, сходиться и расходиться, менять направление движения под музыку.

3.8 Тема: Упражнения на середине зала

Практика. Повороты на двух ногах по 6 позииии, по $\frac{1}{4}$ круга, на одной ноге, выработка умения держать равновесие при поворотах и смене ритма.

3.9 Тема: Разные этапы прыжка

Практика. Подготовка к прыжку, исполнение прыжка. Высокий прыжок, низкий прыжок, прыжок с разножкой.

IV. Раздел: Комплекс ритмической гимнастики

4.1 Тема: Рассказ о создателе ритмической гимнастики Жан Жак Далькрозе. «Чародей ритма»

Теория. История появления и развития ритмической гимнастики. Просмотр видеофильма «Чародей ритма».

4.2 Тема: Понятие «ритмика». Основные движения, понятия

Теория. Знакомство с понятием «ритмика». Просмотр видеофильма с описанием основных ритмических движений.

4.3 Тема: Ходьба и перестроения при ходьбе

Практика. Ходьба с координацией рук и ног, перестроения при ходьбе в линию, в шеренгу, в круг.

4.4 Тема: Бег медленный и быстрый

Практика. Бег под музыку медленный, легкий, ритмичный, пружинящий, с остановками.

4.5 Тема: Упражнения для рук. Пружинные движения руками

Практика. Упражнения на различные группы мышц рук, разнонаправленные движения руками, плавные и резкие движения руками, круговые движения кистями, предплечьями рук.

4.6 Тема: Упражнения для ног. Пружинные движения ногами

Практика. Упражнения на различные группы мышц ног, упражнения на растяжку, круговые движения стопами ног, приседания, прыжки.

4.7 Тема: Взмахи туловищем

Практика. Упражнения на различные группы мышц туловища, на развитие гибкости и пластичности, точности и ловкости движений, развитие пресса.

Наклоны и повороты, вращение туловища Наклоны и круговые движения головы

4.8 Тема: Прыжки и скачки

Практика. Умение ритмически прыгать на месте, на одной и двух ногах, с

подогнутыми ногами. Скачки приставными шагами, с поворотами и сменой ритма движения.

4.9 Тема: Динамические и статические упражнения

Практика. Разучивание движений в зависимости от динамических оттенков музыки – сильных и энергичных, мягких и нежных, резко акцентированных или слитных и плавных. Статические упражнения – различные стойки на двух ногах, на носках, на одной ноге в различных позах, на колене.

4.10 Тема: Повороты

Практика. Умение осуществлять повороты с сохранением устойчивости. Повороты на двух ногах переступанием, скрестные повороты на 180 и 360 градусов. Повороты на одной ноге на правой ноге направо, на левой ноге налево, шагом на носок. Разноименные повороты.

4.11 Тема: Комплекс упражнений по ритмике и аэробике

Практика. Упражнения на согласование движений с музыкой. Упражнения без предметов. Упражнения из хореографии. Ходьба, бег, прыжки.

V. Раздел: Музыкально-ритмические игры

5.1 Тема: Импровизация под музыку. Сюжеты и настроения

Теория. Понятие импровизации. Сюжеты и настроения в музыке.

Практика. Возможность импровизации у станка, демонстрация настроений при смене сюжета.

5.2 Тема: Изображение персонажей сказок

Теория. Персонажи любимых сказок, их характерные черты и особенности.

Практика. Изображение Елены Прекрасной, лисы Алисы, Бабы Яги, Снежной королевы и др.

5.3 Тема: Музыкально-подвижные игры

Практика. Игры-упражнения «Догони свою тень», «Мы – обезьянки», «Мяч и кольца», «Паровозик и вагоны», «Чунга-чанга», «Козочки и волк».

5.4 Тема: Музыкально-ритмические игры

Практика. Игры-упражнения «Веселые путешественники», «Лошадки», «Вместе весело шагать», «Птичий двор», «Птичка польку танцевала», «Балетмейстер».

5.5 Тема: Игровой стретчинг

Практика. Упражнения на растяжку мышц и подвижность суставов в игровой форме под музыку.

5.6 Тема: Сказка-танец «Буратино»

Практика: Разучивание танцевальных движений в образах сказки «Буратино».

5.7 Тема: Сказка-танец «Муха-Цокотуха»

Практика. Разучивание танцевальных движений в образах сказки «Муха-Цокотуха».

5.8 Тема: Музыкально-ритмическая игра «Магазин игрушек»

Практика. Развитие чувства ритма и воображения при воплощении различных образов.

5.9 Тема: Разучивание танцевальной композиции «Цветочная фантазия»

Практика. Разучивание танцевальных движений и рисунка танцевальной композиции «Цветочная фантазия».

VI. Раздел: Гимнастические упражнения с предметами

6.1 Тема: Художественная гимнастика. История и современность

Теория. История художественной гимнастики. Упражнения с предметами. Демонстрация видеофильма о художественной гимнастике.

6.2 Тема: Упражнения с обручем

Практика. Основные приемы работы с обручем. Развитие навыков работы с обручем под музыку.

6.3 Тема: Упражнения с мячом

Практика. Основные приемы работы с мячом. Развитие навыков работы с мячом под музыку.

6.4 Тема Упражнения с лентой

Практика. Основные приемы работы с лентой. Развитие навыков работы с лентой под музыку.

6.5 Тема: Упражнения со скакалкой

Практика: Основные приемы работы со скакалкой. Развитие навыков работы со скакалкой под музыку.

VII. Раздел: Элементы народных, бальных, современных танцев

7.1 Тема: История танца. Старинные костюмы и прически

Теория. Рассказ об истории танца. Демонстрация видеофильма об истории танцев, костюмах и прическах.

7.2 Тема: Историческое развитие русского народного танца

Теория. Рассказ и демонстрация видеофильмов об истории развития русского народного танца.

7.3 Тема: Элементы русского народного танца

Практика. Позиция рук – 1, 2, 3, на талии. Шаги танцевальные с носка: простой, переменный. Притоп. Припадание на месте с продвижением в сторону. Ковырялочка. Легкие прыжки с обеих ног. Хлопки. Вращения. Дробные движения. «Веревочка».

7.4 Тема: Элементы бального танца

Практика. Специфика танцевальных бальных шагов и движений. Положения рук, ног, корпуса, головы в бальных танцах. Основные движения медленного вальса, танго, квикстепа, медленного фокстрота.

7.5 Тема: Элементы латиноамериканского танца

Практика. Специфика латиноамериканских танцев. Основные движения танцев Ча-ча-ча, Румба, Самба, Пасодобль, Джайв.

7.6 Тема: Элементы украинского народного танца

Практика. Положение рук, ног, корпуса, головы в украинском парном танце. Притоп-перескок. Выхиялятник. Вращение на подскоках.

7.7 Тема: Элементы танцев народов Кавказа

Практика. Положение рук, ног, корпуса, головы в танцах народов Кавказа. Особенности движения рук и ног. Медленные и быстрые танцы.

7.8 Тема: Элементы белорусского народного танца

Практика. Положение рук, ног, корпуса и головы в белорусском народном танце. Ход в полуприседаниях. Притопы в полуприседаниях. Групповые танцы, хороводы.

7.9 Тема: Основы вальса

Практика. Положения рук, ног, корпуса, головы в вальсе. Скользящие движения, наклоны, повороты, дистанция. Разучивание основных движений классического вальса.

VIII. Раздел: Подвижные игры с дидактической направленностью

8.1 Тема: Игры-эстафеты

Практика. Игры-эстафеты с использованием обруча. Игры-эстафеты с применением танцевальных шагов и движений.

8.2 Тема: Игры-забавы

Практика. Игры-забавы «В мире животных», «Ладушки».

8.3 Тема: Игры с элементами гимнастики

Практика. Игры с применением кувырков, перекатов, парного колеса.

8.4 Тема: Игры с элементами спортивных упражнений

Практика. Игры «Ну-ка, догони», «Ну-ка, отними» с применением приставных шагов, бега спиной, мячей, обруча.

8.5 Тема: Комплексные игры

Практика. Игры с применением элементов гимнастики, спортивных упражнений, прыжков и бега под музыку.

IX. Раздел: Выступления. Праздники. Благотворительность

9.1 Тема: Концертная деятельность.

Практика. Концертные выступления.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

3 года обучения (216 часов)

№ п/п	Наименование раздела, модуля, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
I	Введение в образовательную программу	2	2	-	
1.1	Вводное занятие: Игра «Повтори за мной»	2	2	-	Первичная диагностика, собеседование
II	Ритмика. Владей собой	22	2	20	
2.1	Роль опорно-двигательного аппарата и мышечной системы в осуществлении двигательных процессов человека	2	2	-	Беседа наблюдение анализ
2.2	Общеразвивающие упражнения на силу, гибкость и растягивание	2	-	2	Показ, контроль над исполнением упражнений
2.3	Упражнения для мышц шеи и плечевого пояса	2	-	2	Показ, контроль над исполнением упражнений
2.4	Упражнения для укрепления мышц брюшного пояса и улучшения гибкости позвоночника	2	-	2	Показ, контроль над исполнением упражнений
2.5	Упражнения для улучшения подвижности коленных суставов и ступней	2	-	2	Показ, контроль над исполнением упражнений
2.6	Комплекс упражнений на растягивание мышц таза	2	-	2	Показ, контроль над исполнением упражнений
2.7	Комплекс упражнений по развитию эластичности мышц	2	-	2	Показ, контроль над исполнением упражнений
2.8	Ходьба, бег, прыжки с использованием мяча	2	-	2	Показ, контроль над исполнением упражнений
2.9	Разминка. Порядок проведения	2	-	2	Анализ творческой активности

2.10	Закрепление пройденного материала	2	-	2	Анализ творческой активности
2.11	Выполнение упражнений под музыку в разном темпе	2	-	2	Показ, контроль над исполнением упражнений
III	Элементы музыкальной грамоты	6	2	4	
3.1	Жанры музыки	2	2	-	Анализ творческой активности
3.2	Ритм и темп. Музыкальные размеры	2	-	2	Анализ творческой активности
3.3	Отражение в движении динамических оттенков	2	-	2	Анализ творческой активности
IV	Ритмические упражнения	26	2	24	
4.1	Ритмический рисунок музыкального произведения	2	2	-	Показ, контроль над исполнением упражнений
4.2	Выполнение упражнений под музыку с различной длительностью звуков	4	-	4	Показ, контроль над исполнением упражнений
4.3	Ритмические упражнения с предметами	4	-	4	Показ, контроль над исполнением упражнений
4.4	Танцевальные движения под музыку разных музыкальных размеров	2	-	2	Показ, контроль над исполнением упражнений
4.5	Упражнения на синхронность и координацию движений	4	-	4	Показ, контроль над исполнением упражнений
4.6	Прохлопывание и протоптывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии	2	-	2	Показ, контроль над исполнением упражнений
4.7	Ритмические узоры	4	-	4	Показ, контроль над исполнением упражнений
4.8	Упражнения по передаче	4	-	4	Показ,

	образов музыкального произведения				контроль над исполнением упражнений
V	Комплекс общеразвивающих упражнений с лентами, обручем, мячом, скакалкой	40	2	38	
5.1	История художественной гимнастики. Упражнения с предметами.	2	2	-	Беседа наблюдение анализ
5.2	Упражнения с лентами	10	-	10	Показ, контроль над исполнением упражнений
5.3	Упражнения с обручем	10	-	10	Показ, контроль над исполнением упражнений
5.4	Упражнения с мячом	10	-	10	Показ, контроль над исполнением упражнений
5.5	Упражнения со скакалкой	8	-	8	Показ, контроль над исполнением упражнений
VI	Упражнения из хореографии	38	4	34	
6.1	Беседы о балете	2	2	-	Беседа наблюдение анализ
6.2	Тайна балетной туфельки	2	2	-	Беседа наблюдение анализ
6.3	Упражнения на развитие осанки	2	-	2	Контроль над исполнением
6.4	Позиции рук. Основные правила	2	-	2	Контроль над исполнением
6.5	Позиции ног. Основные правила	2	-	2	Контроль над исполнением
6.6	Положение корпуса, головы	2	-	2	Контроль над исполнением
6.7	Работа у станка	8	-	8	Контроль над исполнением
6.8	Работа на середине зала	8	-	8	Контроль над исполнением
6.9	Упражнения по изменению направления движения	6	-	6	Контроль над исполнением
6.10	Ходьба и бег. Варианты.	4	-	4	Контроль над исполнением

VII	Музыкальные игры	24	-	24	Контроль над исполнением
7.1	Игра «Повтори ритм»	2	-	2	Контроль над исполнением
7.2	Игра «Поросята»	2	-	2	Контроль над исполнением
7.3	Игра «Веселые путешественники»	2	-	2	Контроль над исполнением
7.4	Игра «Рыбачок»	2	-	2	Контроль над исполнением
7.5	Игра «Чебурашка»	2	-	2	Контроль над исполнением
7.6	Игра «Антошка»	2	-	2	Контроль над исполнением
7.7	Этюд «Кузнечик»	2	-	2	Контроль над исполнением
7.8	Этюд «Белочка»	2	-	2	Контроль над исполнением
7.9	Игра «Едем к бабушке в деревню»	2	-	2	Контроль над исполнением
7.10	Игра «Белые кораблики»	2	-	2	Контроль над исполнением
7.11	Игра «Птички и вороны»	2	-	2	Контроль над исполнением
7.12	Этюд «Цветочный магазин»	2	-	2	Контроль над исполнением
VIII	Элементы бальных, современных, национальных танцев.	46	4	42	
8.1	История развития бального танца	2	2	-	Беседа наблюдение анализ
8.2	Народные танцы. Особенности и отличия	2	2	-	Беседа наблюдение анализ
8.3	Элементы бальных танцев	8	-	8	Контроль над исполнением
8.4	Элементы народно-сценического танца	8	-	8	Контроль над исполнением
8.5	Современные танцы	6	-	6	Контроль над исполнением
8.6	Танцы народов мира	20	-	20	Контроль над исполнением
IX	Выступления, праздники, благотворительность	12	-	12	

9.1	Выступления, праздники, благотворительность	12	-	12	Контроль над исполнением
	Итого	216	18	198	

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

3 года обучения (216 часов)

I. Раздел: Введение в образовательную программу

1.1 Тема: Вводное занятие. Игра «Повторяй за мной»

Теория. Знакомство педагога и обучающихся. Ознакомление с расписанием занятий. Инструктаж по технике безопасности. Представление обучающихся друг другу в игровой форме.

II. Раздел: Ритмика. Владей собой

2.1 Тема: Роль опорно-двигательного аппарата и мышечной системы в осуществлении двигательных процессов человека

Теория. Понятие об устройстве суставов и мышц человека, их влияние на двигательную способность.

2.2 Тема: Общеразвивающие упражнения на силу, гибкость и растягивание

Практика. Ходьба, бег, приседания, отжимание, наклоны, продольный полушпагат.

2.3 Тема: Упражнения для мышц шеи и плечевого пояса

Практика. Повороты и наклоны головы, круговые движения. Круговые движения одной рукой и двумя вместе, отведение согнутых в локтях рук в стороны.

2.4 Тема: Упражнения для укрепления мышц брюшного пояса и улучшения гибкости позвоночника

Практика. Наклоны туловища. Подъем туловища от пола не сгибая ног (в паре). Прогибы спины.

2.5 Тема: Упражнения для улучшения подвижности коленных суставов и ступней

Практика. Приседания, сведение и разведение коленных суставов. Вращательные движения стоп. Переступание с носка на пятку.

2.6 Тема: Комплекс упражнений на растягивание мышц таза

Практика. Игровой стретчинг «Карандаш и резинка»

2.7 Тема: Комплекс упражнений по развитию эластичности мышц

Практика. Сказочный стретчинг «Вини Пух и его друзья».

2.8 Тема: Ходьба, бег, прыжки с использованием мяча

Практика. Упражнения на развитие ловкости.

2.9 Тема: Разминка. Порядок проведения

Практик. Изучение очередности упражнений при разминке.

2.10 Тема: Закрепление пройденного материала

Практика. Музыкальная игра «Вот что может мое тело!»

2.11 Тема: Выполнение упражнений под музыку в разном темпе

Практика. Выполнение упражнений по медленную и быструю музыку. Умение быстро перестроится и включится в занятие при смене музыки.

III. Раздел: Элементы музыкальной грамоты

3.1 Тема: Жанры музыки

Теория. Рассказ-беседа о различных музыкальных жанрах. Прослушивание музыкальных произведений.

3.2 Тема: Ритм и темп. Музыкальные размеры

Практика. Умение обучающихся воспроизводить длительности нот движениями.

3.3 Тема: Отражение в движении динамических оттенков

Практика. Умение обучающихся воспроизводить динамические оттенки музыкального произведения.

IV. Раздел: Ритмические упражнения

4.1 Тема: Ритмический рисунок музыкального произведения

Теория. Ритмический рисунок образуется из чередования звуков различной длительности. Значение ритмического рисунка для выразительности. Знакомство с терминами forte, piano, crescendo, diminuendo. музыки.

4.2 Тема: Выполнение упражнений под музыку с различной длительностью звуков

Практика. Упражнения на связь движений с динамическими оттенками музыки. Музыкальная игра «Запев, припев».

4.3 Тема: Ритмические упражнения с предметами.

Практика. Упражнения со сменой предметов (мяч, обруч, скакалка) при смене динамических оттенков в музыкальном произведении.

4.4 Тема: Танцевальные движения под музыку разных музыкальных размеров

Практика. Хлопки, притопы, шаги, прыжки под различные музыкальные фразы.

4.5 Тема: Упражнения на синхронность и координацию движений

Практика. Передвижения по маршевую музыку, перестроения, разбивка на пары, схождение и расхождения в круге.

4.6 Тема: Прохлопывание и притоптывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии

Практика. Умение обучающихся при помощи хлопков и притоптывания показать ритмический рисунок музыкального произведения.

4.7 Тема: Ритмические узоры

Практика. Различные виды шагов (мягкий, высокий, острый, широкий), движения руками и туловищем, направленные на подчеркивание ритмического рисунка.

4.8 Тема: Упражнения по передаче образов музыкального произведения

Практика. Музыкально-ритмическая композиция «Времена года»

5. Раздел: Комплекс общеразвивающих упражнений с лентами, обручем, мячом, скакалкой

5.1 Тема: История художественной гимнастики. Упражнения с предметами

Теория. Ознакомление учащихся с историей возникновения и развития художественной гимнастики. Рабочие предметы гимнасток. Просмотр видеофильма.

5.2 Тема: Упражнения с лентами

Практика. Хват палки, перехват, махи, круги, змейки, спирали, восьмерки, броски. Индивидуальные и групповые упражнения.

5.3 Тема: Упражнения с обручем

Практика. Хваты и способы их изменения. Повороты, вращения, броски и ловля, прыжки в обруч и через него, маховые движения, перекаты обруча.

5.4 Тема: Упражнения с мячом

Практика. Удержание мяча. Броски и ловля. Отбивы мяча. Перекаты мяча. Выкруты мяча.

5.5 Тема: Упражнения со скакалкой

Практика. Размер скакалки и её удержание. Махи и круги, прыжки, переводы, броски.

6. Раздел: Упражнения из хореографии

6.1 Тема: Беседы о балете.

Теория. История балета. Просмотр видеофильма о балете.

6.2 Тема: Тайна балетной туфельки

Теория. Балетная одежда и аксессуары. Просмотр видеофильма.

6.3 Тема: Упражнения на развитие осанки

Практика. Стойка. Приседания с прямой спиной. Упражнения у стены. Парные упражнения «Спина к спине».

6.4 Тема: Позииции рук. Основные правила

Практика. Позииции рук начальная, 1,2,3. Движение рук. Движение руки в координации с движением ноги.

6.5 Тема: Позииции ног. Основные правила

Практика. Позииции ног 1, 2, 3, 5. Релеве (Releve) подъем на полупальцы по 1,2,3,5 позициям. Подготовка к началу движения.

6.6 Тема: Положение корпуса, головы

Практика. Движение плеч и корпуса. Подъем плеч в различном темпе и характере. Поочередное выведение плеча вперед, наклоны корпуса . Движение головы, повороты направо, налево, вверх, вниз с различной амплитудой.

6.7 Тема: Работа у станка

Практика. Положение тела у станка по позициям Батман тандю, Деми плие, Деми рон де жамб пар тэр. Переходы от одной позиции к другой лицом к станку, боком к станку.

6.8 Тема: Работа на середине зала

Практика. Упражнения по позициям Батман тандю, Гранд батман, приседания, прыжки, припадания на месте, с поворотом, ковырялочка.

6.9 Тема: Упражнения по изменению направления движения

Практика. Ходьба медленная и быстрая с переменной направлением движения. Бег прямой и спиной вперед с изменением направлением движения.

6.10 Тема: Ходьба и бег. Варианты

Практика. Шаги на полупальцах. Танцевальный бег с различным положением рук (на поясе, в стороны, за спиной). Парный бег. Групповой бег, взявшись за руки.

7. Раздел: Музыкальные игры

7.1 Тема: Игры «Повтори ритм», «Поросята», «Веселые путешественники», «Рыбачок», «Чебурашка», «Антошка», «Едем к бабушке в деревню», «Белые кораблики», «Птички и вороны», этюды «Кузнечик», «Белочка», «Цветочный магазин»

Практика. Игры «Повтори ритм», «Поросята», «Веселые путешественники», «Рыбачок», «Чебурашка», «Антошка», «Едем к бабушке в деревню», «Белые кораблики», «Птички и вороны», этюды «Кузнечик», «Белочка», «Цветочный магазин».

VIII. Раздел: Элементы бальных, современных, национальных танцев.

8.1 Тема: История развития бального танца

Теория. Современные бальные танцы- Вальс, Ча-ча-ча, Джайв. Просмотр видеофильма.

8.2 Тема: Народные танцы. Особенности и отличия

Теория. Русский народный танец. Танцы народов Поволжья. Что общего и в чем различия.

8.3 Тема: Элементы бальных танцев

Практика. Основные движения вальса, польки, ча-ча-ча.

8.4 Тема: Элементы народно-сценического танца

Практика. Основные движения русского народного танца с использованием элементов хоровода и перепляса. Веревоочка, ковырялочка, моталочка, молоточки, дробы.

8.5 Тема: Современные танцы

Практика. Элементы танца модерн. Положения рук и ног с элементами акробатики и гимнастики.

8.6 Тема: Танцы народов мира

Практика. Испанский танец. Цыганский танец. Немецкий танец. Ирландский танец. Индийский танец. Узбекский танец. Молдавский танец. Грузинский танец. Еврейский танец. Белорусский танец.

IX. Раздел: Выступления, концерты, благотворительность

9.1 Тема: Выступления, концерты, благотворительность

Практика. Концертная деятельность.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

4 года обучения (216 часов)

№ п/п	Наименование раздела, модуля, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
I	Введение в образовательную программу	2	1	1	
1.1	Вводное занятие: Игра «Повтори за мной»	2	1	1	Первичная диагностика, собеседование
II	Упражнения из хореографии	30	4	26	
2.1	Беседа о хореографическом искусстве	4	4	-	Рассказ-беседа, просмотр видеофильма
2.2	Движения на развитие координации	4	-	4	Показ, контроль над исполнением
2.3	Позиции рук. Основные правила	2	-	2	Показ, контроль над исполнением
2.4	Позиции ног. Основные правила	4	-	4	Показ, контроль над исполнением
2.5	Основные положения рук, ног в паре	4	-	4	Показ, контроль над исполнением
2.6	Партерный экзерсис	12	-	12	Показ, контроль над исполнением
III	Ритмические упражнения	38	2	36	
3.1	Ритмический рисунок музыкального произведения	2	2		Рассказ-беседа
3.2	Упражнения для мышц шеи	2	-	2	Показ, контроль над исполнением
3.3	Упражнения для плечевого пояса	2	-	2	Показ, контроль над исполнением
3.4	Упражнения для улучшения гибкости позвоночника	2	-	2	Показ, контроль над исполнением
3.5	Упражнения для улучшения подвижности коленных суставов	2	-	2	Показ, контроль над исполнением
3.6	Упражнения на напряжение и расслабление мышц тела	2	-	2	Показ, контроль над исполнением
3.7	Элементы ассиметричной	4	-	4	Показ,

	гимнастики				контроль гад исполнением
3.8	Разучивание порядка проведения разминки	2	-	2	Наблюдение, контроль над исполнением
3.9	Тесты, определяющие эластичность локтевого сустава, плеча и предплечья	2	-	2	Тестирование
3.10	Линии танца. Перестроения	6	-	6	Показ, контроль над исполнением
3.11	Геометрические композиции фигур (индивидуальные и коллективные)	8	-	8	Наблюдение, контроль над исполнением
3.12	Развитие ритмичности движений	4	-	4	Наблюдение, контроль над исполнением
IV	Комплекс общеразвивающих упражнений с лентами, обручем, мячом, скакалкой	48	2	46	
4.1	Порядок работы с предметами художественной гимнастики	2	2	-	Рассказ-беседа, видеофильм
4.2	Упражнения с лентами	12	-	12	Показ, контроль над исполнением
4.3	Упражнения с обручем	12	-	12	Показ, контроль над исполнением
4.4	Упражнения с мячом	12	-	12	Показ, контроль над исполнением
4.5	Упражнения со скакалкой	8	-	8	Показ, контроль над исполнением
4.6	Упражнения в группах	2	-	2	Показ, контроль над исполнением
V	Музыкальные игры	20	-	20	
5.1	Игра «Смотри, запомни, повтори»	2	-	2	Наблюдение, контроль над исполнением
5.2	Игра «Карусели»	2	-	2	Наблюдение, контроль над исполнением
5.3	Игра-хоровод «Ай да березка»	2	-	2	Наблюдение, контроль над исполнением
5.4	Игра «Котик и козлик»	2	-	2	Наблюдение, контроль над

					исполнением
5.5	Игра-имитация «Послушай и угадай»	2	-	2	Наблюдение, контроль над исполнением
5.6	Игра-пляска «Снеговик приглашает»	2	-	2	Наблюдение, контроль над исполнением
5.7	Игра «Запрещенное движение»	2	-	2	Наблюдение, контроль над исполнением
5.8	Игра «Зеркала»	2	-	2	Наблюдение, контроль над исполнением
5.9	Подвижная игра «Веселый хоровод»	2	-	2	Наблюдение, контроль над исполнением
5.10	Игра «Мы – разные»	2	-	2	Наблюдение, контроль над исполнением
VI	Элементы балльных, современных, национальных танцев	26	2	24	
6.1	Балльные и национальные танцы сегодня	2	2	-	Рассказ-беседа, видеофильм
6.2	Элементы балльных танцев	4	-	4	Показ, контроль над исполнением
6.3	Элементы народно-сценического танца	8	-	8	Показ, контроль над исполнением
6.4	Современные танцы	6	-	6	Показ, контроль над исполнением
6.5	Танцы народов мира	6	-	6	Показ, контроль над исполнением
VII	Танцевальная мозаика	40	4	36	
7.1	История русского народного танца	2	2	-	Рассказ-беседа, видеофильм
7.2	Русские танцевальные костюмы	2	2	-	Рассказ-беседа, видеофильм
7.3	Русский танец «Сапожки русские»	8	-	8	Показ, контроль над исполнением
7.4	Эстрадный танец «Чарльстон»	8	-	8	Показ, контроль над исполнением
7.5	Матросский танец	10	-	10	Показ, контроль над исполнением
7.6	Русский перепляс	10	-	10	Показ,

					контроль над исполнением
VIII	Выступления, концерты, благотворительность	12	-	12	
8.1	Концертная деятельность	12	-	12	Показ, контроль над исполнением
	Итого	216	15	201	

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

4 года обучения (216 часов)

I. Раздел: Введение в образовательную программу

1.1 Тема: Вводное занятие. Игра «Повторяй за мной»

Теория. Ознакомление обучающихся с расписанием занятий, планом на учебный год. Инструктаж по технике безопасности. Представление обучающихся друг другу в игровой форме.

II. Раздел: Упражнения из хореографии

2.1 Тема: Беседа о хореографическом искусстве.

Теория. Развитие хореографического искусства. Просмотр видеофильма.

2.2 Тема: Движения на развитие координации

Практика. Ходьба по прямой линии, вращение вокруг своей оси, «ласточка», бег с изменением направления.

2.3 Тема: Позии рук. Основные правила

Практика. Позии рук – начальная, 1, 2, 3. Движения рук в координации с движениями ног.

2.4 Тема: Позии ног. Основные правила

Практика. Позии ног – 1, 2, 3, 5. Начальная стадия движения. Переменный шаг.

2.5 Тема: Основные положения рук и ног в паре

Практика. Положение рук и ног в вальсе. Движение рук и ног при парных передвижениях

2.6 Тема: Партерный экзерсис

Практика. Работа у станка. Выполнение упражнений: Battement tendu (отведение и приведение натянутой ноги в указанную позицию), Battement tendu jete (бросок вытянутой ноги), Battement releve lent (медленное поднимание вытянутой ноги), Demi plie (полуприседание), Grand plie (полное приседание), Port de bras (упражнения для рук, корпуса и головы)

Работа на середине зала. Стойка, приседания, прыжки, вращения.

III. Раздел: Ритмические упражнения

3.1 Тема: Ритмический рисунок музыкального произведения

Теория. Понятие длительности нот, звуков, эмоциональной составляющей музыкального произведения.

3.2 Тема: Упражнения для мышц шеи

Практика. Наклоны головы вперед, назад, влево, вправо. Вращение головы вправо, влево. Подъемы плеч.

3.3 Тема: Упражнения для плечевого пояса

Практика. Вращательные движения плечами вперед, назад. Вытягивание рук вверх, в стороны.

3.4 Тема: Упражнения для улучшения гибкости позвоночника

Практика. Наклоны туловища вперед, назад, влево, вправо. Прогибы спины с поднятыми руками и руками на поясе.

3.5 Тема: Упражнения для улучшения подвижности коленных суставов

Практика. Бег, прыжки, приседания, вращательные движения коленями.

3.6 Тема: Упражнения на напряжение и расслабление мышц тела

Практика. Ходьба, бег, отжимания, приседания. Умение встряхивать руками и ногами. Расслабление в положении лежа.

3.7 Тема: Элементы ассиметричной гимнастики

Практика. Движения по линии танца: на носках, каблуках, перекаты стопы.

3.8 Тема: Разучивание порядка проведения разминки

Практика. Порядок разминки – ходьба, бег, махи руками, махи ногами, наклоны туловища, приседания, упражнения на растяжку

3.9 Тема: Тесты, определяющие эластичность локтевого сустава, плеча и предплечья

Практика. Проведение тестирования

3.10 Тема: Линии танца. Перестроения

Практика. Умение держать дистанцию и линии при выполнении танцевальных элементов, а также при перестроениях.

3.11 Тема: Геометрические композиции фигур (индивидуальные и групповые)

Практика. Построение квадратов, треугольников, диагоналей, полукруга, круга, перестроения из одной фигуры в другую.

3.12 Тема: Развитие ритмичности движений

Практика. Использование танцевальных движений, подчеркивающих ритмическую картину музыкального произведения.

IV. Раздел: Комплекс общеразвивающих упражнений с лентами, обручем, мячом и скакалкой

4.1 Тема: Порядок работы с предметами художественной гимнастики

Теория. Просмотр видеофильма о порядке работы с предметами художественной гимнастики.

4.2 Тема: Упражнения с лентами

Практика. Хват палки, перехват, махи, круги, змейки, спирали, восьмерки, броски. Индивидуальные и групповые упражнения.

4.3 Тема: Упражнения с обручем.

Практика. Хваты и способы их изменения. Повороты, вращения, броски и ловля, прыжки в обруч и через него, маховые движения, перекаты обруча.

4.4 Тема: Упражнения с мячом

Практика. Удержание мяча. Броски и ловля. Отбивы мяча. Перекаты мяча. Выкруты мяча.

4.5 Тема: Упражнения со скакалкой.

Практика. Размер скакалки и её удержание. Махи и круги, прыжки, переводы, броски.

4.6 Тема: Упражнения в группах

Практика. Импровизация исполнения упражнений с разными предметами в группе (одновременно).

V. Раздел: Музыкальные игры

5.1 Тема: Музыкальные игры

Практика. Играем в музыкальные игры: «Смотри, запомни, повтори», «Карусели», «Ай да березки», «Котик и козлик», «Послушай и угадай», «Снеговик приглашает», «Запрещенное движение», «Зеркала», «Веселый хоровод», «Мы – разные».

VI. Раздел: Элементы балльных, современных, национальных танцев

6.1 Тема: Бальные и национальные танцы сегодня

Теория. Рассказ и просмотр видеофильма о современных бальных и народных танцах.

6.2 Тема: Элементы бальных танцев

Практика. Основные движения вальса, румбы, джайва

6.3 Тема: Элементы народно-сценического танца

Практика. Движения русского народного танца «Калинка», белорусского танца «Полька – янка», чешского танца «Аннушка»

6.4 Тема: Современные танцы

Практика. Основные движения танцев модерн, хип-хоп, уличных танцев, тектоник.

6.5 Тема: Танцы народов мира

Практика. Основные движения украинского народного танца, узбекского танца, корейского танца.

VII. Раздел: Танцевальная мозаика

7.1 Тема: История русского народного танца

Теория. Понятие народного танца. Развитие и современность русского народного танца. Просмотр видеофильма.

7.2 Тема: Русские танцевальные костюмы

Теория. Просмотр видеофильма и рассказ о танцевальных костюмах для русских народных танцев

7.3 Тема: Разучивание танца «Сапожки русские»

Практика. Разучивание танца и танцевальных движений: Веребочка. Моталочка. Моталочка поперечная. Обертас. Дробушки. Притопы. Перестроения. Молоточки. Схождение-расхождение.

7.4 Тема: Эстрадный танец «Чарльстон»

Практика. Разучивание танца и танцевальных движений: Веребочка. Моталочка. Моталочка поперечная. Обертас. Дробушки. Притопы. Перестроения. Молоточки. Схождение-расхождение.

7.5 Тема: Матросский танец

Практика. Разучивание танца и танцевальных движений: Веребочка. Моталочка. Моталочка поперечная. Обертас. Дробушки. Притопы. Перестроения. Молоточки. Схождение-расхождение.

7.6 Тема: Русский перепляс

Практика. Разучивание танца и танцевальных движений: Веребочка. Моталочка. Моталочка поперечная. Обертас. Дробушки. Притопы. Перестроения. Молоточки. Схождение-расхождение.

VIII. Раздел: Выступления, концерты, благотворительность

8.1 Тема: Выступления, концерты, благотворительность

Практика. Концертная деятельность.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
5 год обучения (216 часов)

№ п/п	Наименование раздела, модуля, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
I	Введение в образовательную программу	2	2	-	
1.1	Вводное занятие «Мы снова вместе»	2	2	-	Первичная диагностика, собеседование
II	Хореографическая азбука	100	8	92	
2.1	Представление о хореографии, её многообразии	4	4	-	Рассказ-беседа, просмотр видеофильма
2.2	Цель и задачи курса	2	2	-	Рассказ-беседа
2.3	Направления развития хореографии	2	2	-	Рассказ-беседа
2.4	Развитие опорно-двигательного аппарата	10	-	10	Наблюдение, контроль над исполнением
2.5	Фигурная маршировка	10	-	10	Показ, контроль над исполнением
2.6	Элементы классического танца	32	-	32	Наблюдение, контроль над исполнением
2.7	Элементы народного танца	40	-	40	Наблюдение, контроль над исполнением
III	Ритмическая гимнастика	30	-	30	
3.1	Упражнения на напряжение и расслабление мышц	4	-	4	Показ, контроль над исполнением
3.2	Упражнения для развития мышц спины	4	-	4	Показ, контроль над исполнением
3.3	Упражнения на развитие выворотности мышц брюшного пресса	4	-	4	Показ, контроль над исполнением
3.4	Упражнения на развитие подвижности голеностопного, коленного, тазобедренного суставов	8	-	8	Показ, контроль над исполнением

3.5	Комплекс упражнений на растягивание мышц тазобедренного сустава	6	-	6	Показ, контроль над исполнением
3.6	Комплекс упражнений на развитие эластичности мышц	4	-	4	Показ, контроль над исполнением
IV	Музыка и танец	22	4	18	
4.1	Связь музыки и движения	2	2	-	Анализ творческой активности
4.2	Динамика и характер музыкального произведения в танцевальных движениях	2	2	-	Анализ творческой активности
4.3	Образные упражнения	6	-	6	Наблюдение, контроль над исполнением
4.4	Музыкальные жанры: марш, танец, песня	6	-	6	Анализ творческой активности
4.5	Определение динамических оттенков музыки	2	-	2	Анализ творческой активности
4.6	Этюды-импровизации	4	-	4	Анализ творческой активности
V.	Танцевальные композиции	50	-	50	
5.1	«Школьная полька»	10	-	10	Наблюдение, контроль над исполнением
5.2	«Фигурный вальс»э	10	-	10	Наблюдение, контроль над исполнением
5.3	Образный танец «Лебедушка»	10	-	10	Наблюдение, контроль над исполнением
5.4	Эстрадный танец «Тайга»	10	-	10	Наблюдение, контроль над исполнением
5.5	Русский танец «Эх ма!»	10	-	10	Наблюдение, контроль над исполнением
VI	Выступления, концерты, благотворительность	12	-	12	
6.1	Концертная деятельность	12	-	12	Анализ творческой активности
	Всего:	216	14	202	

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

5 года обучения (216 часов)

I. Раздел: Введение в образовательную программу

1.1 Тема: Вводное занятие «Мы снова вместе»

Теория: Знакомство обучающихся с планами на учебный год. Инструктаж по мерам безопасности.

II. Раздел: Хореографическая азбука

2.1 Тема: Представление о хореографии, её многообразии.

Теория: Рассказ-беседа о хореографии. Просмотр видеофильмов.

2.2 Тема: Цели и задачи курса

Теория: Освоение танцевального материала в первом и втором полугодии.

2.3 Тема: Направления развития хореографии

Теория: Современные тенденции в хореографии. Расширение жанров, появление новых, их особенности.

2.4 Тема: Развитие опорно-двигательного аппарата

Практика: Упражнения для головы, шеи, плечевого пояса. Упражнения для рук. Упражнения для корпуса. Упражнения для ног. Прыжки и повороты.

2.5 Тема: Фигурная маршировка

Практика: Различные построения танцевальных рисунков и фигур: круг, змейка, цепочка, квадрат, колона, диагональ, зигзаг, круг в круге, звездочка. Приемы перестроения из одной фигуры в другую. Развитие ориентировки в пространстве. Развитие чувства ритма и ритмических движений.

2.6 Тема: Элементы классического танца

Практика: Работа у станка. Упражнения *battement tendu* в 1 и 3, 5 позициях, *demi plie* в 1, 2 и 3 позициях, *grand plie*. Те же упражнения на середине зала. Припадания на месте, с поворотом. Трамплинные прыжки. Скользящий шаг. Упражнения у стены на развитие осанки. Движения в парах и группах.

2.7 Тема: Элементы народного танца

Практика: Положение рук на поясе. Положение рук в паре (в русском, белорусском танце). Шаг с приставкой. Шаг с подскоком. Притоп одинарный,

тройной. Галоп. Подскок. Ковырялочка. Гармошка. Имитация Полуприсед, Хлопки и притопы. Вращения. Обертасы. Молоточки в повороте. Веребочка с выносом. Хоровод. Движения в парах и группами.

III. Раздел: Ритмическая гимнастика

3.1 Тема: Упражнения на напряжение и расслабление мышц

Практика: Упражнения «Рубка дров», «Ловля бабочек», «Трусливые зайцы», «Насос и мяч».

3.2 Тема: Упражнения для развития мышц спины

Практика: Упражнения «Имитация подъема штанги», «Бросаем мяч (из-за спины), «Кобра», Ящерица», «Лодка» Прогибы, наклоны, приседания с прямой спиной.

3.3 Тема: Упражнения на развитие выворотности мышц брюшного пресса

Практика: Вращение туловища, наклоны вперед, назад, влево, вправо. Упражнение «Ванька-встанька», «Ящерица», «Колечко».

3.4 Тема: Упражнения на развитие подвижности голеностопного, коленного, тазобедренного сустава

Практика: Ходьба, медленная и быстрая, бег, бег с подпрыгиванием. Каблучные упражнения. Вращения голеностопного, коленного и тазобедренного суставов. Упражнения plié и grand plié у станка и на середине зала. Скользящий шаг. Приседания. Гусиный шаг. Упражнения «Лягушонок», «Паровозик», «Павлин», «Паучок».

3.5 Тема: Комплекс упражнений на растягивание мышц тазобедренного сустава

Практика: Упражнения «Кошечка», «Бабочка», «Поза лотоса», «Таракан» «Лягушка» на спине и на животе, продольный и поперечный шпагат.

3.6 Тема: Комплекс упражнений на развитие эластичности мышц.

Практика: Упражнения «Мостик», «Улитка», «Рыбка», «Змейка», «Складочка».

IV. Раздел: Музыка и танец

4.1 Тема: Связь музыки и движения

Теория: Рассказ-беседа о влиянии музыки на танцевальные движения.

4.2 Тема: Динамика и характер музыкального произведения в танцевальных движениях.

Теория: Как раскрывается характер музыкального произведения через танцевальные движения. Просмотр видеофильма.

4.3 Тема: Образные упражнения

Практика: Изображение птицы, кошки, обезьяны, слона, змеи, тюленя.

4.4 Тема: Музыкальные жанры: марш, танец, песня.

Практика: Шагаем по музыку марша. Марш по прямой, с поворотом. Положение рук и ног в марше. Основные движения народного танца. Поем песню с хлопками по тактам.

4.5 Тема: Определение динамических оттенков музыки

Практика: Слушая музыку, определить динамические оттенки (устно). Изобразить хлопками стук дождя по крыше (громко), морозящий дождь (тихо). Игра «Тихо громко».

4.6 Тема: Этюды-импровизации

Практика: Этюд на смену темпо-ритма, Этюд на свободную тему, Этюд «Находка», Этюд «Весна пришла».

V. Раздел: Танцевальные композиции

5.1 Тема: «Школьная полька»

Практика. Разучивание танца «Школьная полька».

5.2 Тема: «Фигурный вальс»

Практика. Разучивание танца «Фигурный вальс».

5.3 Тема: Образный танец «Лебёдушка»

Практика. Разучивание образного танца «Лебёдушка».

5.4 Тема: Эстрадный танец «Тайга»

Практика. Разучивание эстрадного танца «Тайга».

5.5 Тема: Русский танец «Эх ма!»

Практика. Разучивание русского танца «Эх ма!».

VI. Раздел: Выступления, концерты, благотворительность

Практика: Концертная деятельность.

1.4 Планируемые результаты

Освоение детьми программы «Ритмика и танцы» направлено на достижение целого комплекса результатов.

Результаты первого года обучения

Личностные:

В результате освоения программы у ребенка:

- будет сформирована внутренняя позиция, которая найдет отражение в эмоционально-положительном отношении к образовательному учреждению через интерес к ритмико-танцевальным упражнениям;
- будет сформирован эстетический вкус, культура поведения и общения;
- будут сформированы художественно-творческие и танцевальные способности.

Метапредметные:

В результате освоения программы обучающийся:

- будет знать, понимать и принимать учебную цель и задачи программы;
- будет уметь в сотрудничестве с педагогом ставить новые учебные задачи;
- приобретет умение наблюдать за разнообразными явлениями жизни и искусства в учебной и внеурочной деятельности;
- приобретет умения и навыки решения творческих задач, поиск, анализ и интерпретация информации с помощью педагога;
- будет уметь соотносить темп движений с темпом музыкального произведения и выполнять задания после показа и по словесной инструкции педагога;
- будет уметь координировать свои усилия с усилиями других;
- будет уметь задавать вопросы, работать в парах, коллективе не создавая проблемных ситуаций.

Предметные:

В результате обучения, по программе обучающийся:

- будет уметь готовиться к занятиям, строиться в колонну по одному;

- будет уметь находить свое место в строю и входить в зал организованно;
- будет уметь под музыку, приветствовать педагога, занимать правильное исходное положение (стоять прямо, не опускать голову, без лишнего напряжения в коленях и плечах, не сутулиться), равняться в шеренге и в колонне;
- будет уметь ходить свободным естественным шагом, двигаться по залу в разных направлениях, не мешая друг другу;
- будет уметь ходить и бегать по кругу с сохранением правильных дистанций, не сужая круг и не сходя с его линии;
- будет уметь ритмично выполнять несложные движения руками и ногами;
- будет уметь выполнять игровые и плясовые движения.

Результаты второго года обучения

Личностные:

В результате освоения программы у ребенка:

- будет сформирована мотивация учебной деятельности, включая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы;
- будет сформирована любознательность и интерес к новому содержанию и способам решения проблем;
- будут приобретены новые знания, умения и мотивация достижения результата, стремления к совершенствованию своих танцевальных способностей;
- будут приобретены навыки творческой установки, умение свободно ориентироваться в ограниченном пространстве, естественно и непринужденно выполнять все игровые и плясовые движения.

Метапредметные:

В результате освоения программы обучающийся:

- приобретет умение двигаться в соответствии с разнообразным характером музыки, различать и точно передавать в движениях начало и окончание музыкальных фраз, передавать в движении простейший ритмический рисунок;
- приобретет умение учитывать выделенные педагогом ориентиры действия в новом учебном материале;

- приобретет умение планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- приобретет умение самовыражаться в движении и танце;
- приобретет умение самостоятельно определять нужное направление движения по словесной инструкции педагога, по звуковым и музыкальным сигналам;
- приобретет умение соблюдать темп движений, обращая внимание на музыку, выполнять общеразвивающие упражнения в определенном ритме и темпе;
- будет знать, как сформировать собственное мнение и позицию, а также договариваться и приходить к общему решению в совместной репетиционной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.

Предметные результаты:

В результате обучения, по программе обучающийся:

- будет понимать, и принимать правильное исходное положение в соответствии с содержанием и особенностями музыки и движения;
- будет уметь организованно строиться (быстро и точно), сохранять правильную дистанцию в колонне парами;
- будет уметь правильно выполнять упражнения: «Хороводный шаг», «Приставной, пружинящий шаг, поскок».

Результаты третьего года обучения

Личностные:

В результате освоения программы у ребенка:

- будет сформирована самооценки, включая осознание своих возможностей, способности адекватно судить о причинах своего успеха и неуспеха;
- будут сформированы умения видеть свои достоинства и недостатки;
- будут сформированы умения уважать себя и верить в успех;
- будут сформированы умения проявить себя в период обучения как яркую индивидуальность, создать неповторяемый сценический образ;

– будут сформированы умения, раскрепощаясь сценически, обладая природным артистизмом, мобильно управлять своими эмоциями и преображаться.

Метапредметные:

В результате освоения программы обучающийся:

- приобретет умение действовать по плану и планировать свою деятельность, контролировать и оценивать свои действия;
- приобретет умение вносить коррективы в их выполнение на основе оценки и учёта характера ошибок, проявлять инициативу и самостоятельность в обучении;
- приобретет умение повторять любой ритм заданный педагогом, а также задавать самим ритм и проверять правильность его исполнения (хлопками или притопами).

Предметные результаты:

В результаты обучения, по программе обучающийся:

- будет владеть умением воплощения музыкальных образов при разучивании и исполнении танцевальных движений;
- будет уметь рассчитывать на первый, второй, третий для последующего построения в три колонны и шеренги;
- будет уметь соблюдать правильную дистанцию в колонне по три и в концентрических кругах;
- будет уметь самостоятельно выполнять требуемые перемены направления и темпа движений, руководствуясь музыкой;
- будет уметь передавать в игровых и плясовых движениях различные нюансы музыки: напевность, грациозность, энергичность, нежность и игривость;
- будет уметь передавать хлопками ритмический рисунок мелодии.

Результаты четвертого года обучения

Личностные:

В результате освоения программы у ребенка:

- появятся знания моральных норм и сформированность морально-этических

суждений;

- появится способность к оценке своих поступков и действий других людей с точки зрения соблюдения и нарушения моральной нормы;
- будет развито чувство коллективизма, потребности и готовности к эстетической творческой деятельности.

Метапредметные:

В результате освоения программы обучающийся:

- будет знать, как преобразовывать практическую задачу в познавательную;
- будет знать, как осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;
- будет знать, как правильно и быстро находить нужный темп ходьбы, бега в соответствии с характером и построением музыкального отрывка;
- будет знать, как продуктивно разрешать конфликты на основе учета интересов и позиций всех его участников.

Предметные результаты:

В результаты обучения, по программе обучающийся:

- будет уметь отмечать в движении ритмический рисунок, акцент, слышать и самостоятельно менять движение в соответствии со сменой частей музыкальных фраз;
- будет уметь четко, организованно перестраиваться, быстро реагировать на приказ музыки, даже во время веселой и задорной пляски;
- будет уметь различать основные характерные движения некоторых народных танцев.

Результаты пятого года обучения

Личностные:

В результате освоения программы ребенок:

- раскроет свои творческие способности;
- разовьет организованность и самостоятельность;
- приобретет навыки актёрской выразительности.

Метапредметные:

В результате освоения программы обучающийся:

- будет знать, как с учетом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнеру необходимую информацию как ориентир для построения действия;
- приобретет умение выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика);
- будет уметь самостоятельно решать возникшие проблемы, работать в коллективе не создавая проблемных ситуаций.

Предметные результаты:

В результате обучения, по программе обучающийся:

- будет уметь исполнять основные движения русского танца: хороводный шаг, переменный ход, его виды – вращения на месте и в движении, дроби простые, синкопированные, ключ, веревочка, присядки простые, с хлопашкой, на полном приседе и с прыжком, детские шоу-танцы;
- будет знать танцевальные термины: выворотность, координация, название упражнений;
- будет знать, и уметь исполнять танцевальные движения: танцевальный шаг, переменный шаг, боковой шаг, галоп, подскоки, припадания, шаг с притопом;
- будет знать, и уметь исполнять «па» польки, элементы русского танца основные движения, ходы, ковырялочка, моталочка, молоточек, маятник;
- будет знать положения стопы, колена, бедра (открытое, закрытое);
- будет уметь тактировать руками размеры 2/4, 3/4, 4/4;
- будет знать позиции ног и рук классического танца, народно-сценического танца.

РАЗДЕЛ № 2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

2.1 Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

- занятия коллектива должны проводиться в специально оборудованном, и хорошо проветриваемом танцевальном классе со специальным покрытием пола (паркет, линолеум);
- стулья по количеству детей;
- музыкальное сопровождение занятия предполагает наличие аудио- и видеотехники и фотоаппарата, а также мультимедийной аппаратуры;
- наличие специальной танцевальной формы;
- наличие материалов для изготовления концертных костюмов;
- раздевалка для обучающихся;
- медиатека произведений различных музыкальных жанров;
- наглядные пособия, методические разработки и специальная литература.

Учебно-методическое и информационное обеспечение:

в процессе работы по настоящей Программе используются информационно-методические материалы:

- подборка информационной и справочной литературы;
- сценарии массовых мероприятий и игровых занятий, разработанных для досуга обучающихся;
- наглядные пособия (карточки с описанием основных понятий и изображением основных позиций рук и ног, положение рук, ног, корпуса);
- диагностические методики для определения уровня знаний, умений и творческих способностей детей;
- новые педагогические технологии в образовательном процессе (сотрудничество педагога с обучающимися, создание ситуации успешности, взаимопомощи в преодолении трудностей – активизация творческого проекта).

Программой предусмотрено выполнение требований к музыкальному оформлению занятия, что является основой музыкально-ритмического

воспитания и влияет на развитие музыкальной культуры обучающихся. Музыкальное оформление должно быть разнообразным и качественно исполненным, будь то работа концертмейстера или звучанию фонограммы.

Литература, рекомендованная для детей и родителей по данной программе

1. Александрова, Н. А. Танец модерн. Пособие для начинающих (+ DVD-ROM) / Н.А. М.: 2015.
2. Браиловская, Л. В. Самоучитель по танцам: вальс, танго, самба, джайв / Л.В. Браиловская. - М.: Феникс, 2015.
3. Дешкова, И. Загадки Терпсихоры / И. Дешкова. - М.: Детская литература, 2015.
4. Карп, Поэль Младшая муза / Поэль Карп. - М.: Детская литература. Москва, 2014.

Музыкальное произведение (фрагмент) подбирается к каждой части занятия, определяется его структура, темп, ритмический рисунок и характер. Мелодии должны быть простыми, но не примитивными и не монотонными.

В оформлении занятия используется:

- классическая музыка русских и зарубежных композиторов;
- народная музыка;
- музыка в современных ритмах.

Музыкальный материал должен быть:

- доступным по характеру восприятия детьми, по форме, жанру и стилю;
- иметь выразительную мелодию и четкую фразировку;
- быть близким по содержанию детским интересам.

Кадровое обеспечение реализации программы:

педагог, работающий по данной программе должен иметь базовое профессиональное образование и необходимую квалификацию, быть способным к инновационной профессиональной деятельности, обладать необходимым уровнем методологической культуры и сформированной готовностью к непрерывному образованию в течение всей жизни, должен знать возрастные особенности детей.

Интернет-платформы:

В работе используются интернет сервисы: Zoom, Telegram и WhatsApp.

2.2. Оценочные материалы и формы аттестации

За период обучения в детском творческом объединении дети получают определенный объем знаний, умений и навыков, качество которых проверяется диагностическими методиками. Согласно нормативным документам по дополнительному образованию, диагностика проводится на трёх этапах: в начале, в середине и в конце учебного года. Дополнительными средствами контроля являются участие в концертах, фестивалях, конкурсах, промежуточный и итоговый контроль. Диагностика по программе включает: начальную, промежуточную и итоговую аттестацию.

Начальная диагностика проводится при приеме детей в детское творческое объединение, а также в начале учебного года, и определяет уровень подготовленности обучающихся в области хореографии при поступлении в объединение.

Промежуточная диагностика проводится в середине года (декабрь) и при переходе на следующий год обучения (май). Промежуточная диагностика проводится следующими методами:

– контрольное задание, устный опрос, наблюдение, хореографическая постановка и другое.

Итоговая диагностика проводится по окончании программы.

Диагностика охватывает предметные, метапредметные и личностные результаты (самостоятельность, социальная и творческая активность, старание и прилежание), а также качество исполнительской деятельности творческого продукта – танца. Основной формой предъявления результата является танцевальный номер.

Мониторинг результативности программы:

1. Ежегодная положительная динамика личностных, метапредметных и предметных результатов обучающихся.
2. Количество победителей танцевальных конкурсов.

3. Количество и качество концертов (тематических, отчетных, к знаменательным датам и др.).

4. Количество и качество самостоятельных проектных танцевальных номеров, участвующих различных мероприятиях и концертных площадках села и района.

Критерии и показатели оценки обучающихся

Результаты	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
Предметные	Хорошо знает и умеет исполнять классический экзерсис, композиции танца модерн. Умеет применять знания на практике. Хорошо исполняет танцы	Знает и умеет исполнять классический экзерсис, композиции танца модерн. Старается применять знания на практике	Слабо знает и исполняет классический экзерсис, композиции танца модерн. Не может применять знания на практике
Метапредметные	Обладает высоким техническим уровнем исполнения танцевальных композиций. Различает танцевальные стили и направления. Самостоятельно составляет этюды на основе предложенного материала, может импровизировать	Хорошо исполняет танцевальные композиции. Пытается самостоятельно составлять этюды и импровизировать	Слабо составляет танцевальные композиции. Не может самостоятельно составлять этюды. Не обладает импровизацией
	Самостоятельно делает постановки. Может работать в коллективе. Хорошо владеет знаниями и	Пытается самостоятельно делать постановки. Может работать в коллективе. Владеет	С помощью педагога делает постановки. Может работать в коллективе. Владеет знаниями, но не

	применяет их на практике	знаниями и может применять их на практике	может применять их на практике
Личностные	Ориентируется на дальнейший рост в профессиональном мастерстве. Активный участник всех смотров и фестивалей. Умеет показать свое хореографическое мастерство на концертах	Может ориентироваться на дальнейший рост в профессиональном мастерстве. Активный участник всех смотров и фестивалей. Старается показать свое хореографическое мастерство	Не ориентируется на дальнейший рост в профессиональном мастерстве. Менее активный участник концертной деятельности. Не может показать свое хореографическое мастерство
	Развит танцевальный и художественный вкус. Проявляет коммуникативные, нравственные и гуманные качества. Имеет сформированный образ «Я»	Развит танцевальный и художественный вкус. Проявляет коммуникативные, нравственные и гуманные качества. Имеет достаточно сформированный образ «Я»	Развит художественный нравственные качества

В диагностике по программе танцевальный номер оценивается по следующим критериям: музыкальность и ритмичность исполнения, техничность исполнения, синхронность исполнения, линии и пластика, артистизм исполнения, культура артиста.

Критерии оценки освоения программного материала определяются в зависимости от возрастной группы и этапа освоения программы. Критериями являются знания, умения, навыки и личностные качества, такие как:

- творческое мышление, память, воображение, нестандартное мышление;

- умение выразить чувства;
- коммуникативные навыки;
- активность, сообразительность, умение импровизировать, двигаться под музыку;
- сформированность общей культуры;
- владение основными танцевальными движениями;
- сформированность представлений о танцевальной культуре;
- развитый профессиональный интерес;
- сформированность теоретических знаний и практических умений;
- творческая индивидуальность;
- преподавательские навыки при работе в качестве помощника руководителя коллектива.

Основными критериями оценки освоения программного материала остаются результаты участия в фестивалях и конкурсах муниципального, краевого, всероссийского и международного уровней, а также активное участие в концертных мероприятиях, и конечно, поступление выпускников в учебные заведения хореографической направленности.

Способы и формы выявления результатов: беседа, опрос, наблюдение, прослушивание на репетициях, праздничные мероприятия, концерты, фестивали, зачеты и конкурсы.

Способы и формы фиксации результатов: грамоты, дипломы, журнал, портфолио, анкеты, тестирование и протоколы диагностики.

Способы и формы предъявления результатов: зачеты, конкурсы, фестивали, праздники и концерты.

2.3 Методические материалы

Настоящая программа является модифицированной и имеет общекультурный базовый уровень. По времени реализации программа долгосрочная (5 лет) и выполнена она на основе программ данной направленности:

Образовательная программа «Ритмика», Лаврова Г.Б., Савченко Д.А.,
дипломант Всероссийского конкурса авторских образовательных программ.

Основные принципы освоения программы:

- «от простого к сложному», «от медленного к быстрому», «посмотри и повтори», «осмысли и выполни», «от эмоций к логике», «от логики к ощущению».

1 год обучения – ознакомительный.

Обучение на 1 этапе направлено на создание у обучающихся общего представления о движении во взаимосвязи с музыкой. Дети получают первичные сведения о характере музыки, о форме упражнений, соответствующих данной музыке и прослушивают ее.

2 год обучения – развивающе-обучающий.

На 2 этапе обучения происходит овладение основными движениями во взаимосвязи с музыкой. Степень овладения упражнениями под музыку должна быть доведена до прочного навыка.

3 год обучения – закрепляюще-углубляющий.

3 этап обучения направлен на совершенствование движений во взаимосвязи с музыкой. Это достигается путем самостоятельного выполнения упражнений и проведение упражнений под различную музыку. Степень овладения упражнениями под музыку доводится до прочного навыка.

4 год обучения – углубляющий с выходом на творческую креативную деятельность.

На 4 году обучения совершенствуются групповые и индивидуальные танцевальные композиции, формируется стремление к созданию сценических образов, к участию в активной концертной деятельности. Прививаются умения в создании музыкальной театрализации.

5 год обучения – выход на концертную деятельность.

У обучающихся появляется умение самостоятельно создавать музыкально-двигательный образ, а также появляются навыки ансамблевого исполнения и сценической практики.

На занятиях обучающиеся приобретают навыки музыкально-двигательной деятельности, осваивают простейшие танцевальные элементы. Занятие делится на 3 части: подготовительную (вводную), основную и заключительную.

Подготовительная часть включает маршировку и разминку, построенную на простейших движениях (желательно с элементами образности), которая способствует разогреву мышц, суставов и связок.

Основная часть включает изучение элементов классического и народного танцев, основ музыкальной грамоты, танцевальных движений (их комбинирование), работу по развитию физических данных, работу над этюдами и композициями.

Заключительная часть включает закрепление музыкально ритмического материала в игре и танцевально-игровые упражнения.

У каждой части занятия свои задачи.

Главная задача подготовительной части – организовать внимание обучающихся, подготовить мышцы, суставы и связки к интенсивной физической работе.

Задачами основной части являются: формирование осанки (постановка корпуса, рук, ног и стопы), развитие силы, выносливости, начальных элементов координации посредством освоения тренировочных и танцевальных движений, музыкального и выразительного исполнения.

Задача заключительной части – снятие физического и нервного напряжения, подъем эмоционального тонуса посредством игры.

При проведении занятия необходимо постепенно увеличивать нагрузку от простых упражнений к более сложным, расчленяя каждое упражнение на элементы. При этом следить за свободным, правильным дыханием и общим самочувствием обучающихся. Не следует ставить задачу разучить большое количество движений за одно занятие. Важно добиваться осмысленного, правильного, музыкального исполнения каждого задания занятия.

Основные педагогические принципы в работе с детьми: доступность, системность, последовательность, учет возрастных особенностей, заинтересованность и перспективность.

Все занятия проходят в группах обучающихся одной возрастной категории, состав группы постоянно-переменный. Основная форма образовательной работы с детьми: музыкально-тренировочные занятия, в ходе которых осуществляется систематическое, целенаправленное и всестороннее воспитание и формирование музыкальных и танцевальных способностей каждого ребенка. Занятия включают чередование различных видов деятельности: музыкально-ритмичные упражнения и игры, слушание музыки, тренировочные упражнения, танцевальные элементы и движения, творческие задания. Программой предусмотрены занятия по музыкальной грамоте, беседы о хореографическом искусстве и другие. Организация игровых ситуаций помогает усвоению программного содержания, приобретению опыта взаимодействия, принятию решений. Беседы, проводимые на занятиях, соответствуют возрасту и степени развития детей. На занятиях дети получают информацию об искусстве танца, его истории развития и традициях.

Программой предусмотрены следующие формы работы:

- совместная деятельность педагога с детьми;
- совместная деятельность с семьей.

Формы организации детей:

- групповые;
- индивидуальные;
- интегрированные;
- занятия, праздники и развлечения;
- открытые занятия для родителей.

Организация занятий обеспечивается рядом методических приёмов:

- игровой метод;
- наглядный метод;

- метод иллюстративной наглядности;
- метод аналогий;
- словесный метод;
- музыкальное сопровождение как методический приём;
- практический метод;
- концентрический метод;
- импровизационный метод

Программой предусмотрены следующие виды занятий: учебные занятия, состоящие из теоретической и практической работы обучающихся.

Теоретическая работа по программе предусматривает, следующие виды бесед с детьми: о правилах по технике безопасности, об истории возникновения и развития танца, о характере музыкальных произведений, о знакомстве со сценой и культуре поведения на сцене и за кулисами.

Практическая работа предусматривает: разминку в начале каждого занятия, которая направлена на разогрев всех мышц, постановочную работу (изучение танцевальных движений, разводка номера, исполнение движений и хореографических постановок);

Для обучающихся младшего школьного возраста большое место занимает игра. На занятиях педагог использует музыкально-ритмические, коммуникативные игры «Угадай, кто поет», «Цыплята и кот», «Вертелочки», «Ворота», и другие.

Программой предусмотрено участие в конкурсах и фестивалях современного танца, с целью обогащения опыта обучающихся и дальнейшей мотивации для занятий танцами.

Методические материалы по программе «Ритмика и танцы» включает в себя целый ряд накопительных папок:

- «Самомассаж» – упражнения по игровому самомассажу;
- «Релаксация» – упражнения на релаксацию в конце занятия;

- «Музыкальные игры» – подборка различных музыкальных игр на развитие творческого воображения и фантазии;
- «Разминка» – подборка разминок по теме для начала занятия;
- музыкальные диски с музыкой для творческих заданий, танцев и игр;
- «Иллюстрации» – подборка иллюстраций к теоретическим разделам и творческим заданиям;
- «Теория» – подборка теоретических сведений по теме занятия.

Методы эмоционального стимулирования:

- создание цепочки ситуаций успешности;
- поощрение;
- создание атмосферы эмоционального подъема и комфорта;
- использование игровых форм в учебной деятельности.

Постановка системы перспектив:

- ближней (одно занятие, день);
- средней (неделя, четверть, год);
- дальней (курс обучения, на всю жизнь);

Методы развития познавательного интереса:

- формирование готовности к восприятию информации практического действия;
- выстраивание игрового сюжета вокруг учебного материала;
- стимулирование занимательностью;
- создание ситуации творческой активности;
- переход к проективной деятельности.

Методы формирования ответственности и обязательности:

- воспитание мотива чести, долга, ответственности и поощрение проявления этих качеств;
- формирование понимания личностной значимости учения, как в школе, так и в детском творческом объединении;
- создание ситуации радости за успех товарища.

Методы организации взаимодействия обучающихся и накопление социального опыта:

- освоение норм ведения разговора;
- взаимные консультации и проверки;
- уважительность к личности, толерантность;
- работа в творческих группах;
- создание ситуаций совместных переживаний;
- совместный поиск возможностей помощи товарищу.

Методы развития творческих способностей и личностных качеств обучающихся:

- творческие задания;
- постановка проблемы или создание проблемных ситуаций;
- проектная деятельность;
- дискуссия;
- создание креативного поля и работа в нем, выполнение работы и анализ результатов;
- перевод игровой деятельности на творческий уровень.

Методы контроля и диагностики эффективности учебного процесса и разностороннего развития обучающихся:

- повседневное наблюдение учебной деятельности и взаимодействия обучающихся;
- устный опрос, собеседование;
- фронтальный опрос;
- работа по технологическим картам и карточкам опроса;
- выполнение контрольного задания;
- система домашних заданий в период каникул;
- тестирование;
- изучение мнения педагогов и родителей;
- праздники, выступления, презентации, игры, участие в олимпиадах и фестивалях.

До 80 % учебного времени отводится на ритмическую гимнастику с элементами танца и интерактивные методики (выступления, соревновательный праздник, познавательная игра, тестирование, ролевая игра, проектирование и постановка музыкальных шоу, оригинальных танцевальных композиций, театрализация песен).

Ведущие теоретические идеи, на которых базируется данная программа:

- приоритет добровольности и вариативность в выборе области самореализации ребенка;
- преемственность школьного и дополнительного образования;
- глубокое изучение личности каждого ребенка, его способностей, потребностей, умений жизненной ситуации;
- обеспечение дифференцированного многоуровневого, практико-ориентированного образовательного процесса;
- формирование умений ориентироваться в стилях хореографического искусства;
- открытый характер образовательно-воспитательного процесса;
- обеспечение смены чередования видов деятельности с учебной на творческую;
- вовлечение детей «группы риска», детей, находящихся в трудной жизненной ситуации, в круг общения, творческую среду развития, обеспечивающую каждому ребенку «ситуацию успеха».

2.4 Календарный учебный график

Этапы образовательного процесса		1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
Продолжительность учебного года, неделя		36	36	36	36	36
Количество учебных дней		72	108	108	108	108
Продолжительность учебных периодов	1 полугодие	15.09.2020-31.12.2020	15.09.2020-31.12.2020	15.09.2020-31.12.2020	15.09.2020-31.12.2020	15.09.2020-31.12.2020
	2 полугодие	12.01.2021-31.05.2021	12.01.2021-31.05.2021	12.01.2021-31.05.2021	12.01.2021-31.05.2021	12.01.2021-31.05.2021
Возраст детей, лет		6-7	8	9	10-11	12-17
Продолжительность занятия, час		2	2	2	2	2
Режим занятия		2 раза в неделю	3 раза в неделю			
Годовая учебная нагрузка, час		144	216	216	216	216

2.5. Календарный план воспитательной работы

Учебно-воспитательную работу отличает высокая организованность и дисциплина, культура поведения и общения между участниками коллектива и их педагогом. В процессе участия в программе у детей формируется положительная оценка результатов труда: собственного, коллективного и чужого, а также чувство ответственности за собственные поступки, чувство солидарности, уважение к себе и другим, и адекватная самооценка. В процессе воспитательной деятельности педагог использует «принцип тройственного союза»: дети – педагог – родители. Привлечение родителей к решению воспитательных вопросов положительно влияет на сплоченность коллектива и как следствие – повышается качество образовательного процесса.

Месяц проведения	Тема	Дата	Ответственные, кто готовит (проводит)
Сентябрь	Посвящение в «Юные танцоры»	Конец месяца	Руководитель объединения
Октябрь	Концерт ко Дню учителя	5 Октября	Руководитель объединения
Ноябрь	Концерт ко Дню матери	29 Ноября	Руководитель объединения
Декабрь	Подготовка и проведение Новогодних спектаклей	25-28 Декабря	Руководитель объединения
Январь	Просмотры видео концертов хореографических коллективов	В течение месяца	Руководитель объединения
Февраль	Концерт ко Дню защитника отечества	23 февраля	Руководитель объединения
Март	Концерт к 8 Марта	8 Марта	Руководитель объединения
Апрель	Всемирный день танца конкурсная программа	20 Апреля	Руководитель объединения
Май	Концерт ко Дню Победы	9 Мая	Руководитель объединения

Глоссарий:

Барыня – русский танец.

Бостон – медленный вальс.

Вальс – бальный танец в трехдольном размере.

Вариации – небольшой, но технически сложный сольный классический танец.

Гопак – украинский народный танец.

Кадриль – народный и бальный парный танец.

Казачок – народный танец (украинский, кубанский, терский им др.).

Канкан – французский бальный танец, позднее вошел в оперетту.

Краковяк – польский народный, затем бальный танец.

Мазурка – польский народный танец. В 19 веке стал бальным.

Метелица – русский и украинский танец.

Пляска – массовый танец.

Полонез – бальный танец-шествие. Истоки в польском народном танце. Был придворным танцем во Франции и других странах.

Полька – народный и бальный танец чешского происхождения.

Самба – народный бразильский танец, послуживший основой для создания парного бального танца свободной композиции.

Танго – современный бальный танец.

Танец – вид искусства.

Тарантелла – итальянский народный танец в быстром темпе.

Твист – танец введен в 1960 в США музыкантом Х. Бэллардом.

Трепак – старинный русский танец в быстром темпе.

Фокстрот – американский бальный танец.

Хоровод – древнейший вид народного танцевального искусства. Сочетает хореографию с драматическим действием, переплясом, песней.

Чарльстон – американский бальный танец.

Чечетка (Степ) – эстрадный, преимущественно мужской танец (отбивание ритма стопой).

Яблочко – матросский танец

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Александрова, В.А. Голубева. - М.: Лань, Планета музыки, **2016**.
2. Балет. Танец. Хореография: Краткий словарь танцевальных терминов и понятий. - М.: Лань, Планета музыки, **2016**.
3. Васильева-Рождественская, М. Историко-бытовой танец / М. Васильева-Рождественская. - М.: Искусство, **2015**.
4. Зарецкая Н.Н. Танцы для детей. М.: Айрис-пресс, 2005 г.
5. Костровицкая, В. 100 уроков классического танца / В. Костровицкая. - М.: Искусство, **2013**.
6. Крылов, В. Н. Памятка по современному танцу / В.Н. Крылов, Г.И. Беляев. - М.: ГосФилармония на КМВ, **2015**.
7. Летягова, Т. В. Краткий словарь танцев / Т.В. Летягова. - М.: Флинта, **2014**.
Зарецкая Н.Н. Танцы для детей. М.: Айрис-пресс, 2005 г.