

Муниципальное учреждение дополнительного
образования «Центр эстетического воспитания детей»

Утверждена на педсовете
МУ ДО «Центр эстетического
воспитания детей»
«29» августа 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МУ ДО
«Центр эстетического воспитания детей»
Е. И. Давыдова
«16» сентября 2024 г.



**Дополнительная общеобразовательная программа
(дополнительная общеразвивающая программа)**

«Ритмика»

художественной направленности

форма обучения: очная

язык обучения: русский

Возраст детей 7-10 лет

Срок реализации - 1 год

Автор-составитель:

педагог дополнительного образования

Аношкина Д.В.

Саранск 2024

Содержание программы

Пояснительная записка.....	3
Цели и задачи.....	6
Форма занятий.....	8
Структура занятий.....	9
Ожидаемые результаты освоения программы.....	10
Параметры развития и критерии оценок.....	11
Учебно - тематический план.....	12
Содержание программы.....	13
Календарный учебный график.....	15
Календарно – тематический план.....	16
Материально-техническое обеспечение программы.....	40
Учебно-методическое обеспечение.....	41
Методические рекомендации.....	43
Список использованной литературы.....	45
Приложение.....	48

Пояснительная записка

Данная программа является общеразвивающей, она направлена, в основном, на общее развитие детей младшего школьного возраста, воспитанников МУ ДО «Центр эстетического воспитания детей», а также на формирование необходимых двигательных навыков. Занятия по данной программе способствуют развитию у детей сосредоточенности, произвольности внимания, мышления.

Младший школьный возраст – один из наиболее ответственных периодов в жизни ребенка. Именно в эти годы закладываются основы здоровья, гармоничного умственного, нравственного и физического развития, формируется личность человека.

Хореография - искусство, любимое детьми. И работать с ними - значит отдавать ребенку свой жизненный и духовный опыт, приобщать к миру прекрасного. Дети способны усвоить невероятно много, именно педагог раскрывает задатки ребенка и дает возможность развивать и усовершенствовать их на занятиях ритмики. Они активно и благодарно откликаются на слова педагога, если чувствуют в нем друга.

Занятия ритмикой ведут к раскрепощению, самовыражению, пробуждают творческое начало, которое является одним из самых перспективных способов развития личности ребенка. В процессе занятий дети приучаются к сотворчеству, у них развивается художественное воображение, ассоциативная память, творческие способности, инициатива, воображение, умение передать характер музыки и содержания образа движениями. Учащиеся осваивают музыкально- танцевальную природу искусства.

Связь между музыкой и движением не ограничивается только согласованностью их общего характера. Развитие музыкального образа, сопоставление контрастных и сходных музыкальных построений, ладовая окрашенность, особенности ритмического рисунка, динамических оттенков, темпа, все это может отражаться в движении.

Программа имеет социально-педагогическую направленность, так как музыкально-ритмические движения способствуют формированию личности ребенка, его познавательной, волевой и эмоциональной сфер.

Дети любят занятия ритмикой, т.к. подвижность свойственна их возрасту. Движение, как реакция на прослушанное как творческое отображение музыки в действии является естественным процессом осмысления музыкального произведения детьми. Они подвижны, эмоциональны, восприимчивы к музыке, и многие понятия по музыке ими усваиваются через движение гораздо быстрее. По тому, как двигаются дети под музыку, педагог может проверить прочность приобретенных ими музыкальных способностей, внимания, памяти, самостоятельности, выявить их творческие возможности.

Программа «Ритмика» модифицированная, построена с использованием учебно – методического пособия для педагогов дошкольных и школьных учреждений «Танцевально - игровая гимнастика для детей «СА-ФИ- ДАНСЕ» Фирилевой Ж.Е., Сайкиной Е.Г. (СПб.;«ДЕТСТВО-ПРЕСС»,352с.,2007).

Программа разработана в соответствии с нормативными документами:

- Федеральный закон «Об образовании Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ;
- Концепция развития дополнительного образования на 2015-2020 годы от 4.09.2014 г. №1726-р;
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 11.12.2006 г. № 06-1844 «Примерные требования к программам дополнительного образования детей»;
- Методические рекомендации Министерства образования и науки РФ по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) от 18.11.2015 г. № 09-3242;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. №467 «Об утверждении Целевой модели развития системы дополнительного образования детей»;
- СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства образования Республики Мордовия от 04.03.2019 г. № 211 «Об утверждении правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Республике Мордовия»;
- Постановление Администрации городского округа Саранск от 11 августа 2023 года № 1091 Об утверждении Положения о персонифицированном дополнительном образовании в городском округе Саранск
- Устав МУДО «Центр эстетического воспитания детей».

Актуальность программы заключается на приоритете свободного развития личности. Обеспечивает одну из важнейших задач вхождения ребенка в мир искусства с сохранением и совершенствованием традиций отечественного музыкального образования, используя вариативные подходы в целях адаптации к способностям и возможностям каждого ребенка индивидуально.

Педагогическая целесообразность программы занятий по ритмике сводится не только к однообразному повтору движений, механическому запоминанию танцевальных композиций, но и к выработке у детей мотивации к занятиям ритмическими танцами. К 7- летнему возрасту стенки костей у детей достигают толщины, обеспечивающей довольно высокую сопротивляемость механическим воздействиям. Поэтому, для младших школьников рекомендованы элементы акробатики, гимнастики, единоборств, спортивного танца.

Цель программы: развитие творческих, музыкальных и пластических способностей младших школьников на основе музыкально-игрового и художественно-эстетического творчества.

Задачи

I. Обучающие:

- Определять характер музыки, сильную долю, длительности нот;
- знать различия народной и классической музыки;
- формировать чувство ритма и способность воспроизводить ритмические группы различной сложности;
- выражать чувства, эмоции, настроения музыкального произведения через жесты и движения.

II. Развивающие:

- раскрывать музыкальные способности ребенка.
- способствовать развитию воображения детей в восприятии музыкального искусства.
- развивать координационные навыки и умения обучающихся.
- развивать общую физическую подготовку.

III. Воспитательные:

- воспитывать морально-волевые качества ловкость, точность, быстроту, внимание.
- приобщать ребенка к здоровому образу жизни.

Адресат программы. Программа рассчитана на детей 7-10 лет. Ребенок в возрасте 7 лет учится владеть своим телом, координировать движения, сохранять внутренний и внешний баланс. Параллельно с физическим развитием, идет изменение психических процессов. У ребенка быстрее развиваются навыки восприятия и запоминания, формируется воля и выдержка. Физическая активность такого типа влияет и на умственные процессы – ребенок становится более восприимчивым, способным к быстрому переключению, ускоренному мышлению.

Объем и срок усвоения программы

Срок реализации – 1 год. Периодичность занятий – 2 раза в неделю по 1 академическому часу - 45 минут.

При определении режима занятий учтены санитарно-эпидемиологические требования к организациям дополнительного образования детей. Структура каждого занятия зависит от конкретной темы и решаемых задач.

В случае необходимости, программа может быть реализована с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Формы занятий

- музыкально-ритмические упражнения на освоение, закрепление музыкально-ритмических навыков и навыков выразительного движения;
- пляски: парные народно-тематические;
- игры: сюжетные, несюжетные с пением, музыкально дидактические;
- хороводы;
- построения, перестроения;
- упражнения с предметами: шарами, лентами, цветами, мячами и пр.;
- задания на танцевальное и игровое творчество.

Структура занятия

Занятия состоят из трех частей:

I часть - включает задания на умеренную моторную двигательную активность: построение, приветствие, комплекс упражнений для подготовки разных групп мышц к основной работе. По длительности – 1/3 часть общего времени занятия.

II часть - включает задания с большой двигательной активностью, разучивание новых движений. По длительности – 2/3 общего времени занятия.

III часть - включает музыкальные игры, творческие задания, комплекс упражнений на расслабление мышц и восстановление дыхания. По длительности – 2-3 минуты.

Ожидаемые результаты освоения программы

Учащиеся должны иметь следующие знания, умения, навыки:

- готовность к занятиям, приветствование учителя и учащихся, умение находить свое место в строю и входить в зал организованно под музыку, занимать правильное исходное положение (стоять прямо, не опускать голову, без лишнего напряжения в коленях и плечах, не сутулиться), построение в колонну по одному, равняться в шеренге, в колонне;
- ходить свободным естественным шагом, двигаться по залу в разных направлениях, не мешая друг другу;
- ходить и бегать по кругу с сохранением правильных дистанций, не сужая круг и не сходя с его линии;
- ритмично выполнять несложные движения руками и ногами;
- соотносить темп движений с темпом музыкального произведения;
- выполнять игровые и плясовые движения;
- выполнять задания после показа и словесной инструкции учителя;
- начинать и заканчивать движения в соответствии со звучанием музыки.
- умение скакать с ноги на ногу, кружение по одному и в парах
перестраиваться из свободного положения в круг и обратно

Параметры развития и критерии оценок

Мониторинг развития детей по ритмической деятельности отслеживается при помощи ритмических, гимнастических упражнений, танцев на начало, середину и конец года. Данные заносятся в таблицу. (См. приложение №1)

Высокий - творческая активность ребенка, его самостоятельность, инициатива; быстрое осмысление задания, точное выразительное выполнение без помощи взрослого; ярко выраженная эмоциональность. Устойчивость внимания, физическая выносливость, двигательная активность. Развитый опорно-двигательный аппарат и высокая функциональная развитость

Средний - эмоциональная отзывчивость, интерес, желание включиться в танцевальную деятельность. Однако ребенок затрудняется в выполнении задания. Требуется помощь педагога, дополнительные показ, повторы. Необходимость в смене эмоциональных состояний, средняя утомляемость и снижение двигательной активности. Слаборазвитый опорно – двигательный аппарат, сниженная функциональная развитость

Минимальный - малоэмоционален; «ровно», спокойно относится к занятиям, к музыкально – танцевальной деятельности, нет активного интереса, равнодушие. Не способен к самостоятельности. Быстрая утомляемость, неустойчивое внимание, функциональная незрелость ребенка.

Формы контроля:

- мониторинг «Развитие ритмико-двигательных навыков и умений дошкольников»
- педагогическое наблюдение.
- проведение открытых занятий;
- участие в итоговых концертах, утренниках.

Учебно-тематический план

№ ПП	Разделы	Количество часов			Формы аттестации и контроля
		всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие	1	1	-	наблюдение
2.	Ритмический оркестр	15	4	11	задания
3.	Гимнастические, танцевальные движения и танцы	35	6	29	
4.	Музыкально-подвижные игры	10	2	8	наблюдение
5.	Слушание	6	3	3	наблюдение,
6.	Ритмо-декламации	4	1	3	наблюдение
7.	Итоговое занятие	1		1	Отчетный концерт
	Итого:	72	17	55	56

Содержание программы

Вид деятельности	Теоретическое содержание	Практические задания
1. Вводное занятие	Знакомство	
2. Общеразвивающие упражнения	- упражнения строевые, - упражнения общеразвивающие, - упражнения на расслабление мышц, - упражнения на восстановление дыхания, - упражнения для укрепления осанки.	Построение в шеренгу, колонну. Марш, бег. Ходьба на пятках. На носках. Шаг с притопом. Переменный шаг. Обегать предметы, собирать их, передавать друг другу, перекладывать с места на места. Наклоны и повороты туловища.
3. Танцевально-ритмическая гимнастика	- упражнения для развития мелкой моторики, - упражнения для координации движений рук, - выполнение движений, согласно тексту песен	«Джони». «Шмели». «Осень». «Моя семья». «Замок». «Гусеница». «Паучок». «Кролик». «Зайки серые», «Прогулка». «Лошадка». «Кошка мурка». «Поезд».
4. Танцевальные движения	- танцевальные шаги, - элементы хореографических упражнений, - элементы танцев, - ритмические танцы.	«Здравствуй друг», «Поклон». «Веселый хоровод». «Танец Утят», «Буги», «Топ-хлоп», «Кузнечик», «Ну, погоди». «Танец сидя». Этюды с предметами.

5.Ритмический оркестр	<ul style="list-style-type: none"> - регистр, - ладовая окраска (сравнивая с соответствующими эмоциями), темпом движения, -динамика, -исполнение несложных ритмических рисунков на бубне и барабане двумя палочками одновременно и поочередно в разных вариациях. 	<p>А.Арсеев. «В гости» Н.Горлов. «В лесу» «Колыбельная» Ф.Шпиндлер. «Две лошадки» Ф.Лещинская. «Ученый медведь» А.Николаев. «Клоуны», Д.Кабалевский. «Ежик» «Барабанщик», «Угадай чей голосок»,</p>
6. Музыкально-подвижные игры	<ul style="list-style-type: none"> -имитации, -образные сравнения, -ролевые ситуации, -соревнования. 	<p>«Солнышко и дожди», «Жуки и бабочки», «Мышеловка». «Передай мяч», «Два Мороза». «Изобрази меня».</p>
6. Итоговое занятие.		Отчетный концерт.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК НА 2024-2025 УЧЕБНЫЙ ГОД

Годовой календарный учебный график учитывает в полном объёме возрастные психофизические особенности обучающихся и отвечает требованиям их жизни и здоровья.

- количество учебных недель – 36;

- количество учебных дней – 252;

- продолжительность каникул – в соответствии с рекомендованными сроками каникул в общеобразовательных организациях Республики Мордовия.

Календарно-тематический план

Календарные сроки	Название раздела Тема занятий	Оборудование и материалы	Воспитательная часть	Количество часов			Форма контроля
				Всего	Теория	Практика	
сентябрь 1 неделя	Вводное занятие. Комплектование группы. Музыкальное движение Основные музыкальные понятия: музыкальные размеры, музыкальная фраза, сильные и слабые доли.	Танцевальный зал, зеркальная стенка, музыкальный центр, коврики, комплект дисков с записями танцевальных мелодий.	Беседа по технике безопасности на занятиях	2	2		Наблюдение
2 неделя	Диагностика уровня музыкально-двигательных способностей детей на начало года. Музыкально-ритмическое воспитание. Выполнение упражнения «Картина» направленного на развитие эмоционального восприятия музыки. Народный танец и его виды.	Танцевальный зал, зеркальная стенка, музыкальный центр, коврики, комплект дисков с записями танцевальных мелодий.	Беседа «Что такое народный танец и для чего нужны нам танцы?»	2	1	1	Наблюдение

	Характеристика вида Хоровод.						
3 неделя	<p>Музыкальное движение</p> <p>Выполнение упражнения «Эхо» - направленного на умение слушать, слышать, воспринимать музыку.</p> <p>Народный танец и его виды.</p> <p>Хоровод.</p> <p>«Переменный шаг».</p> <p>«Шаркающий» шаг.</p>	Танцевальный зал, зеркальная стенка, музыкальный центр, коврики, комплект дисков с записями танцевальных мелодий.	Беседа «Хоровод: история танца»	2	1	Наблюдение Анализ исполнения	
4 неделя	<p>Музыкальное движение.</p> <p>Выполнение упражнений, направленных на развитие воображения и фантазии.</p> <p>Народный танец и его виды.</p> <p>Хоровод.</p> <p>Боковое «припадание».</p> <p>«Бигунец».</p>	Танцевальный зал, зеркальная стенка, музыкальный центр, коврики, комплект дисков с записями танцевальных мелодий.	Беседа «Здоровый образ жизни – наше все!»	2	1	Наблюдение Анализ исполнения.	

<p>октябрь 1 неделя</p>	<p>Музыкально-ритмическое воспитание.</p> <p>Понятия «темп» и «ритм».</p> <p>Народный танец и его виды.</p> <p>Хоровод.</p> <p>Основные фигуры.</p> <p>«Круг». «Круг в круге».</p> <p>«Корзиночка».</p> <p>«Восьмерка».</p> <p>«Шен». «Ручеек».</p>	<p>Танцевальный зал, зеркальная стенка, музыкальный центр, коврики, комплект дисков с записями танцевальных мелодий.</p>	<p>Беседа «Польза хореографии для здоровья».</p>	<p>2</p>	<p>1</p>	<p>1</p>	<p>Наблюдение Анализ исполнения</p>
<p>2 неделя</p>	<p>Музыкально - ритмическое воспитание.</p> <p>Выполнение упражнения «Поймай ритм» - направленного на развитие чувства ритма.</p> <p>Народный танец и его виды.</p> <p>Хоровод.</p> <p>Основные фигуры.</p> <p>«Улитка».</p> <p>«Колонна».</p> <p>«Ворота».</p> <p>«Гребень».</p> <p>«Волна».</p>	<p>Танцевальный зал, зеркальная стенка, музыкальный центр, коврики, комплект дисков с записями танцевальных мелодий.</p>	<p>Беседа по технике безопасности на занятиях</p>	<p>2</p>	<p>1</p>	<p>1</p>	<p>Наблюдение Анализ исполнения</p>

<p>3 неделя</p>	<p>Музыкально - ритмическое воспитание.</p> <p>Импровизация танцевальных композиций.</p> <p>Народный танец и его виды.</p> <p>Хоровод.</p> <p>Связки танцевальных элементов движений данного танцевального направления.</p>	<p>Танцевальный зал, зеркальная стенка, музыкальный центр, коврики, комплект дисков с записями танцевальных мелодий.</p>	<p>Беседа «Многообразие движений в хореографии»</p>	<p>2</p>	<p>1</p>	<p>1</p>	<p>Наблюдение</p>
<p>4 неделя</p>	<p>Музыкально - ритмическое воспитание.</p> <p>Ходьба по часовой стрелке, против часовой стрелки с левой ноги, с правой ноги; шаги с хлопком на сильную долю; шаги на полупальцах; на пятках, переменный шаг, шаг с поднятием и опусканием рук. Шаг с акцентом на сильную долю.</p> <p>Народный танец и его виды.</p>	<p>Танцевальный зал, зеркальная стенка, музыкальный центр, коврики, комплект дисков с записями танцевальных мелодий.</p>	<p>Беседа «Импровизация»</p>	<p>2</p>	<p>1</p>	<p>1</p>	<p>Наблюдение Анализ исполнения</p>

	Характеристика вида Русский народный танец.						
ноябрь 1 неделя	<p>Музыкально - ритмическое воспитание.</p> <p>Бег с замедлением и ускорением. Бег на месте, в продвижении по диагонали с отбрасыванием ног от колена назад с вытянутой стопой. Прыжки по диагонали. Прыжки по диагонали с поджатыми ногами.</p> <p>Народный танец и его виды.</p> <p>Русский народный танец.</p> <p>Основные движения.</p> <p>«Моталочка». «Ковырялочка». «Молоточки».</p>	Танцевальный зал, зеркальная стенка, музыкальный центр, коврики, комплект дисков с записями танцевальных мелодий.	Этическая беседа на тему: «Коллективизм - залог успеха»	2	1	1	Наблюдение

<p>2 неделя</p>	<p>Музыкально - ритмическое воспитание.</p> <p>Переступание из стороны в сторону. Притоп с хлопками в ладоши.</p> <p>Народный танец и его виды. Русский народный танец.</p> <p>Основные движения.</p> <p>«Гармошка». «Веревочка». «Хлопушки». «Дроби».</p> <p>Танцевальные комбинации движений этого стиля.</p>	<p>Танцевальный зал, зеркальная стенка, музыкальный центр, коврики, комплект дисков с записями танцевальных мелодий.</p>	<p>Беседа по технике безопасности на занятиях</p>	<p>2</p>	<p>1</p>	<p>1</p>	<p>Наблюдение</p>
<p>3 неделя</p>	<p>Музыкально - ритмическое воспитание.</p> <p>Притоп в комбинации с шагами вперед, в сторону, назад. Подскоки.</p> <p>Народный танец и его виды. Русский народный танец.</p>	<p>Танцевальный зал, зеркальная стенка, музыкальный центр, коврики, комплект дисков с записями танцевальных мелодий.</p>	<p>Беседа «Современные молодежные субкультуры»</p>	<p>2</p>	<p>1</p>	<p>1</p>	<p>Наблюдение</p>

	Танцевальные комбинации движений этого стиля.						
4 неделя	<p>Музыкально - ритмическое воспитание.</p> <p>Пространственные построения: линия, шеренга, колонна, круг (внутренний, внешний), диагональ, интервал.</p> <p>Народный танец и его виды.</p> <p>Русский народный танец.</p> <p>Танцевальные комбинации движений этого стиля.</p>	Танцевальный зал, зеркальная стенка, музыкальный центр, коврики, комплект дисков с записями танцевальных мелодий.	Беседа «Харизма – как эмоциональная основа танца»	2		1	Наблюдение Анализ исполнения
декабрь 1 неделя	<p>Приемы музыкально-двигательной выразительности</p> <p>Приемы музыкально-двигательной выразительности:</p> <p>Пружинные движения.</p> <p>Народный танец и его виды.</p> <p>Характеристика вида Кадриль.</p>	Танцевальный зал, зеркальная стенка, музыкальный центр, коврики, комплект дисков с записями танцевальных мелодий.	Беседа по технике безопасности на занятиях	2		1	Наблюдение

2 неделя	<p>Приемы музыкально-двигательной выразительности</p> <p>Резкие, маховые движения.</p> <p>Народный танец и его виды.</p> <p>Кадриль.</p> <p>Основные фигуры. «Квадратная». «Круговая». «Линейная».</p> <p>Танцевальные комбинации движений этого стиля.</p>	Танцевальный зал, зеркальная стенка, музыкальный центр, коврики, комплект дисков с записями танцевальных мелодий.	Беседа на тему: «Кадриль: история возникновения»	2	1	1	Наблюдение
3 неделя	<p>Приемы музыкально-двигательной выразительности</p> <p>Плавные, медленные движения.</p> <p>Народный танец и его виды.</p> <p>Кадриль.</p> <p>Танцевальные комбинации движений этого стиля.</p>	Танцевальный зал, зеркальная стенка, музыкальный центр, коврики, комплект дисков с записями танцевальных мелодий.	Беседа «Взаимоотношения партнеров в танце»	2	1	1	Наблюдение
4 неделя	<p>Приемы музыкально-двигательной выразительности</p> <p>Движения эмоционально-динамического характера.</p>	Танцевальный зал, зеркальная стенка, музыкальный центр, коврики, комплект дисков с записями	Беседа «Танец – душа человека»	2	1	1	Наблюдение Анализ исполнения, зачетная работа, открытый урок

	<p>Народный танец и его виды.</p> <p>Кадриль.</p> <p>Танцевальные комбинации движений этого стиля.</p> <p><i>Диагностика уровня музыкально-двигательных способностей детей на середину года.</i></p> <p>Итоговое занятие(1 полугодие).</p>	танцевальных мелодий.					
январь 1 неделя	<p>Приемы музыкально-двигательной выразительности</p> <p>Выполнение упражнений «Прятки» и любых других упражнений, направленных на развитие двигательной памяти и памяти о тактильных ощущениях.</p> <p>Народный танец и его виды.</p> <p>Характеристика вида</p> <p>Перепляс.</p> <p>Основные виды. «Девичий перепляс». «Русский перепляс».</p>	Танцевальный зал, зеркальная стенка, музыкальный центр, коврики, комплект дисков с записями танцевальных мелодий.	Беседа на тему: «Что мы знаем о сценической культуре?»	2		1	Наблюдение
					1		

	<p>«Мужской перепляс»</p> <p>Танцевальные комбинации движений этого стиля.</p> <p>Дыхательная гимнастика.</p> <p>Как мы дышим?</p>						
2 неделя	<p>Приемы музыкально-двигательной выразительности</p> <p>Выполнение упражнения «Зритель» и любых других упражнений, направленных на развитие двигательной памяти и памяти о тактильных ощущениях.</p> <p>Народный тане и его виды.</p> <p>Перепляс</p> <p>Танцевальные комбинации движений этого стиля.</p> <p>Дыхательная гимнастика.</p> <p>Общие правила выполнения дыхательных упражнений.</p>	<p>Танцевальный зал, зеркальная стенка, музыкальный центр, коврики, комплект дисков с записями танцевальных мелодий.</p>	<p>Беседа по технике безопасности на занятиях</p>	2		1	Наблюдение

3 неделя	<p>Приемы музыкально-двигательной выразительности</p> <p>Освоение пружинных движений: Приседания. Полуприседания. Пружинное движение ногами - полуприсед, с последующим подъемом на носки.</p> <p>Народный танец и его виды.</p> <p>Перепляс.</p> <p>Танцевальные комбинации движений этого стиля.</p> <p>Дыхательная гимнастика.</p>	Танцевальный зал, зеркальная стенка, музыкальный центр, коврики, комплект дисков с записями танцевальных мелодий.	Беседа «Укрепляем физическую форму»	2	1	1	Наблюдение
4 неделя	<p>Приемы музыкально-двигательной выразительности</p> <p>Освоение пружинных движений: Прыжковые движения: подпрыгивание на двух ногах; подскоки с ноги на ногу; легкие подскоки; сильные подскоки.</p>	Танцевальный зал, зеркальная стенка, музыкальный центр, коврики, комплект дисков с записями танцевальных мелодий.	Беседа «Значимость хореографии в обществе»	2	1	1	Наблюдение Анализ исполнения

	<p>Дыхательная гимнастика.</p> <p>Репетиционно-постановочная работа.</p> <p>Общеразвивающие упражнения.</p> <p>Постановка, изучение танца.</p> <p>Отработка движений танца.</p>						
<p>февраль</p> <p>1 неделя</p>	<p>Народный танец и его виды.</p> <p>Перепляс</p> <p>Связки танцевальных элементов движений данного танцевального направления.</p> <p>Физическая подготовка.</p> <p>Выполнение упражнений, направленных на разогрев мелких группы мышц.</p> <p>Дыхательная гимнастика.</p> <p>Освоение пружинных движений:</p> <p>Выполнение упражнения «Попрыгунчики» (пружинное подпрыгивание).</p>	<p>Танцевальный зал, зеркальная стенка, музыкальный центр, коврики, комплект дисков с записями танцевальных мелодий.</p>	<p>Беседа на тему: «Хореография или спорт?»</p>	2		1	<p>Наблюдение</p> <p>Анализ исполнения</p>
2 неделя	<p>Освоение пружинных движений:</p> <p>Полуприседание напряженное,</p>	<p>Танцевальный зал, зеркальная стенка, музыкальный центр, коврики,</p>	<p>Беседа по технике безопасности на занятиях</p>	2		1	<p>Наблюдение</p> <p>Анализ исполнения</p>

	<p>полуприседание пружинное; для ступни; выпады вперед и в сторону с пружинным движением в колене и т. д.</p> <p>Народный танец и его виды.</p> <p>Перепляс</p> <p>Связки танцевальных элементов движений данного танцевального направления.</p> <p>Физическая подготовка.</p> <p>Упражнения для мышц шеи: наклоны головы вперед, вправо, влево. Запрокидывание головы назад.</p> <p>Дыхательная гимнастика.</p> <p>Игры, позволяющие закрепить привычку удлинять выдох.</p> <p>Упражнения на восстановление дыхания.</p>	<p>комплект дисков с записями танцевальных мелодий.</p>			<p>1</p>		
--	--	---	--	--	----------	--	--

<p>3 неделя</p>	<p>Освоение пружинных движений: Пружинное движение руками – руки в стороны, сгибание руки одновременно во всех суставах, прижать локти к бокам, кисти в стороны. Разогнуть руки в стороны, подняв кисти вверх.</p> <p>Физическая подготовка. Упражнения для кистей и пальцев рук: сгибание кистей вниз, вверх; круговые движения; движение рук из стороны в сторону.</p> <p>Стрейтчинг. Комплекс поз, обеспечивающих наилучшие условия для растягивания мышц и увеличения подвижности суставов: Растягивания в шпагат.</p> <p>Репетиционно-постановочная работа. Постановка, изучение танца.</p>	<p>Танцевальный зал, зеркальная стенка, музыкальный центр, коврики, комплект дисков с записями танцевальных мелодий.</p>	<p>Беседа «Что такое танцевальный батл»</p>	<p>2</p>	<p>1</p>	<p>Наблюдение Анализ исполнения</p>
------------------------	--	--	---	----------	----------	---

4 неделя	<p>Освоение маховых движений: Поднятие ноги с вытянутым носком вперед, в сторону до прямого угла.</p> <p>Физическая подготовка.</p> <p>Прогибы корпуса в направлении вперед, назад, в сторону.</p> <p>Стрейтчинг.</p> <p>Комплекс поз, обеспечивающих наилучшие условия для растягивания мышц и увеличения подвижности суставов:</p> <p>Прогибы.</p> <p>Репетиционно-постановочная работа.</p> <p>Общеразвивающие упражнения.</p> <p>Постановка, изучение танца.</p> <p>Отработка движений танца.</p>	Танцевальный зал, зеркальная стенка, музыкальный центр, коврики, комплект дисков с записями танцевальных мелодий.	Беседа «Правила батла»	2	1	Наблюдение Анализ исполнения
март 1 неделя	<p>Освоение плавных движений: Выполнение упражнения «Тугая резинка»</p>	Танцевальный зал, зеркальная стенка, музыкальный центр, коврики, комплект дисков с	Беседа по технике безопасности на занятиях	2	1	Наблюдение Анализ исполнения

	<p>(плавное полуприседание).</p> <p>Народный танец и его виды.</p> <p>Русский народный танец.</p> <p>Связки танцевальных элементов движений данного танцевального направления.</p> <p>Физическая подготовка.</p> <p>Акцентированная ходьба с движением рук. Бег. Махи ногой в сторону, вперед, назад.</p> <p>Стрейтчинг.</p> <p>Комплекс поз, обеспечивающих наилучшие условия для растягивания мышц и увеличения подвижности суставов: «Бабочка».</p>	записями танцевальных мелодий.			1		
2 неделя	<p>Освоение плавных движений:</p> <p>Выполнение упражнения «Волна» (плавное движение рук). Движения исполняются слитно, то есть между движением вниз и вверх или</p>	Танцевальный зал, зеркальная стенка, музыкальный центр, коврики, комплект дисков с записями танцевальных мелодий.	Беседа «Требования к танцевальной одежде»	2		1	Наблюдение Анализ исполнения

	<p>вперед и назад остановок не делается.</p> <p>Стрейтчинг.</p> <p>Комплекс поз, обеспечивающих наилучшие условия для растягивания мышц и увеличения подвижности суставов.</p> <p>Репетиционно-постановочная работа.</p> <p>Постановка, изучение танца.</p>				1		
3 неделя	<p>Основные движения эмоционально-динамического характера:</p> <p>Ходьба: спокойно-сдержанная; неторопливая; высоко поднимая колени; бодрая; различного характера (высокий и осторожный шаг); с продвижением вперед и на месте; на полупальцах; плавная; топающий шаг на всей ступне; пружинный шаг; высокий и тихий шаг; решительный и настороженный шаг.</p>	<p>Танцевальный зал, зеркальная стенка, музыкальный центр, коврики, комплект дисков с записями танцевальных мелодий.</p>	<p>Беседа «Дыхание в хореографии»</p>	2		1	<p>Наблюдение</p> <p>Анализ исполнения</p>

	<p>Физическая подготовка. Приседания. Выпады.</p> <p>Упражнения на координацию.</p> <p>Круговые движения руками.</p> <p>Стрейтчинг. Комплекс поз, обеспечивающих наилучшие условия для растягивания мышц и увеличения подвижности суставов: «Бабочка». «Лягушка».</p> <p>Репетиционно-постановочная работа. Постановка, изучение танца.</p>						
4 неделя	<p>Основные движения эмоционально-динамического характера: Бег: легкий; неторопливый танцевальный, стремительный, широкий; легкий пружинный, пружинный с прыжками; на месте и стремительный.</p>	Танцевальный зал, зеркальная стенка, музыкальный центр, коврики, комплект дисков с записями танцевальных мелодий.	Беседа «Хореография и искусство»	2	1	1	Наблюдение Анализ исполнения

	<p>Физическая подготовка.</p> <p>Укрепление плечевого пояса и мышц рук.</p> <p>Отжимание.</p> <p>Плечевой пресс.</p> <p>Боковой подъем рук.</p> <p>Репетиционно-постановочная работа.</p> <p>Общеразвивающие упражнения.</p> <p>Постановка, изучение танца.</p> <p>Отработка движений танца.</p>						
апрель 1 неделя	<p>Основные движения эмоционально-динамического характера:</p> <p>Выполнение упражнения «Быстрее и медленнее».</p> <p>Физическая подготовка.</p> <p>Укрепление плечевого пояса и мышц рук.</p> <p>Концентрированные сгибания рук в положениях сидя, стоя.</p> <p>Пульсирующие сгибания рук.</p> <p>Расслабление.</p>	Танцевальный зал, зеркальная стенка, музыкальный центр, коврики, комплект дисков с записями танцевальных мелодий.	Психологический тренинг «Выступление на публику»	2	1	1	Наблюдение Анализ исполнения

	<p>Упражнение «Маятник», направленное на постепенное расслабление.</p> <p>Полное расслабление - «музыкальная релаксация».</p>						
2 неделя	<p>Основные движения эмоционально-динамического характера: Выполнение упражнения «То бегом, то шагом».</p> <p>Физическая подготовка.</p> <p>Укрепление мышц ног, передних бедренных мышц.</p> <p>Приседание «плие».</p> <p>Приседания на одной ноге.</p> <p>Репетиционно-постановочная работа.</p> <p>Постановка, изучение танца.</p>	<p>Танцевальный зал, зеркальная стенка, музыкальный центр, коврики, комплект дисков с записями танцевальных мелодий.</p>	<p>Беседа по технике безопасности на занятиях</p>	2		1	<p>Наблюдение</p> <p>Анализ исполнения</p>

<p>3 неделя</p>	<p>Основные движения эмоционально-динамического характера: Подготовка к вращениям – повороты из стороны в сторону на 180°.</p> <p>Физическая подготовка.</p> <p>Сгибание ног лежа.</p> <p>Упражнение «велосипед», «ножницы», «цифры».</p> <p>Лежа на спине, подъем ягодиц вверх.</p> <p>Расслабление.</p> <p>Упражнение «Маятник», направленное на постепенное расслабление.</p> <p>Полное расслабление - «музыкальная релаксация».</p> <p>Репетиционно-постановочная работа.</p> <p>Отработка движений танца.</p>	<p>Танцевальный зал, зеркальная стенка, музыкальный центр, коврики, комплект дисков с записями танцевальных мелодий.</p>	<p>Беседа «История возникновения «Международного дня танца?»»</p>	<p>2</p>	<p>1</p>	<p>Наблюдение Анализ исполнения</p>
------------------------	--	--	---	-----------------	----------	---

4 неделя	<p>Основные движения эмоционально-динамического характера: Вращения по диагонали.</p> <p>Физическая подготовка.</p> <p>Укрепление мышц брюшного пресса, формирование осанки.</p> <p>Вдавливание поясницы.</p> <p>Наклоны «квадратик».</p> <p>Полный наклон.</p> <p>Расслабление.</p> <p>Упражнение «Куколка», направленное на постепенное расслабление.</p> <p>Полное расслабление - «музыкальная релаксация».</p> <p><i>Репетиционно-постановочная работа.</i></p> <p>Отработка движений танца.</p>	Танцевальный зал, зеркальная стенка, музыкальный центр, коврики, комплект дисков с записями танцевальных мелодий.	Беседа «Всестороннее развитие организма, повышение уровня функциональных возможностей организма»	2	1	Анализ исполнения, зачетная работа, отчетный концерт
май 1 неделя	<p>Физическая подготовка.</p> <p>Перекаты.</p> <p>Лежа на животе, прогибы назад, «Рыбка».</p>	Танцевальный зал, зеркальная стенка, музыкальный центр, коврики, комплект дисков с записями	Беседа «Эстетика и сценические движения»	2	1	Наблюдение Анализ исполнения

	<p>Расслабление.</p> <p>Упражнение «Маятник», направленное на постепенное расслабление.</p> <p>Полное расслабление - «музыкальная релаксация».</p> <p>Репетиционно-постановочная работа.</p> <p>Отработка движений танца.</p>	танцевальных мелодий.			1		
2 неделя	<p>Физическая подготовка.</p> <p>Упражнение «Жошечка».</p> <p>Группировка.</p> <p>Пресс.</p> <p>Расслабление.</p> <p>Упражнение «Маятник», направленное на постепенное расслабление.</p> <p>Полное расслабление - «музыкальная релаксация».</p> <p>Репетиционно-постановочная работа.</p> <p>Отработка движений танца.</p>	Танцевальный зал, зеркальная стенка, музыкальный центр, коврики, комплект дисков с записями танцевальных мелодий.	Беседа «Подготовка к тренировке».	2	1		Наблюдение Анализ исполнения
3 неделя	<p>Физическая подготовка.</p> <p>Расслабление.</p>	Танцевальный зал, зеркальная стенка, музыкальный центр, коврики,	Беседа «Растяжка расслабление м»	2	1		Наблюдение Анализ исполнения

	<p>Упражнение «Маятник», направленное на постепенное расслабление.</p> <p>Полное расслабление - «музыкальная релаксация».</p> <p>Стрейтчинг.</p> <p>Комплекс поз, обеспечивающих наилучшие условия для растягивания мышц и увеличения подвижности суставов.</p> <p>Репетиционно-постановочная работа.</p> <p>Отработка движений танца.</p>	комплект дисков с записями танцевальных мелодий.			1		
4 неделя	<p>Физическая подготовка.</p> <p>Стрейтчинг.</p> <p>Диагностика уровня музыкально-двигательных способностей детей на конец года.</p> <p>Итоговое занятие.</p>	Танцевальный зал, зеркальная стенка, музыкальный центр, коврики, комплект дисков с записями танцевальных мелодий.	Беседа «Подводим итоги »	2	1	1	Наблюдение Анализ исполнения, зачетная работа, открытый урок

Материально-техническое обеспечение программы

- Наличие учебного кабинета.
- Сценическая площадка для репетиций.
Оборудование: зеркала, коврики.
- Музыкальные инструменты (бубны, барабаны, металлофоны, колокольчики, ложки, маракасы).
- Техническое оснащение: магнитофон, CD – DVD диски, компьютер.
- Форма одежды: чешки, футболка, шорты.

Учебно-методическое обеспечение

Для реализации программы в работе с учащимися применяются следующие методы:

1. Метод активного слушания музыки, где происходит проживание интонаций в образных представлениях: импровизация, двигательные упражнения – образы.
2. Метод наглядного восприятия, способствует быстрому, глубокому и прочному усвоению программы, повышает интерес к занятиям.
3. Метод практического обучения, где в учебно-тренировочной работе осуществляется освоение основных умений и навыков, связанных с постановочной, репетиционной работой, осуществляется поиск художественного и технического решения.

Приемы:

- комментирование;
- инструктирование;
- корректирование.

Для достижения цели, задач и содержания программы необходимо опираться в процессе обучения на следующие принципы:

- принцип формирования у детей художественного восприятия через пластику;
- принцип развития чувства ритма, темпа, музыкальной формы;
- принцип обучения владению культурой движения: гибкость, выворотность, пластичность.
- принцип развивающего и воспитывающего характера обучения;
- принцип систематичности и последовательности в практическом овладении основами хореографического мастерства;
- принцип движения от простого к сложному как постепенное усложнение инструктивного материала, упражнений,
- принцип наглядности, привлечение чувственного восприятия,

наблюдения, показа;

- принцип опоры на возрастные и индивидуальные особенности учащихся;
- принцип доступности и посильности;
- принцип прочности обучения как возможность применять полученные знания во внеурочной деятельности, в учебных целях.

Учебно-наглядные пособия

1. Ритмические карточки + музыкальное видео к ним.
2. Презентации для ритмической работы.
3. Атрибутика к танцам.
4. Наглядные пособия.

Методические рекомендации

Занятия должны быть разнообразными по содержанию (ритмические упражнения, задания на ориентировку, упражнения тренировочного характера, разучивание повторение танцев) и по методам работы. Эффективны такие методы, как беседа в виде вопросов и ответов, прослушивание и разбор музыки, показ педагогом движений, постоянное повторение пройденного, музыкальные игры и импровизации.

Весь процесс обучения строится на сознательном усвоении навыков. Это

пробуждает детей интерес к занятиям. Занятия должны идти в хорошем темпе, не следует долго отрабатывать одно и то же движение.

Музыкально - ритмическая деятельность включает в себя различные задания, упражнения, игровое творчество. Обучающиеся младшего школьного возраста быстро устают, допускают много ошибок при исполнении, забывают пройденное. Поэтому, проводя цикл упражнений, выпрямляющих спинки маленьких танцоров и растягивающих им нужные мышцы, программа предусматривает находить время и для игры, и для улыбки.

Педагог должен учитывать особенности развития ребенка и, во - первых, увеличивать физическую нагрузку очень осторожно, а во - вторых - укреплять и развивать мышцы, формировать устойчивые навыки. Для него будут привлекательными занятия по танцу, построенные на простом материале, занятия с элементами игры и соревнования.

Танец способствует развитию координации, моторной памяти, выработке здоровой осанки. Систематические занятия соразмерно развивают фигуру, могут помочь в устранении некоторых физических недостатков. На занятиях следует закреплять все навыки, выработанные раньше, повторять пройденные движения и фигуры, уточнять освоенное не до конца.

Разучивание танцев проводится в такой последовательности:

- вводное слово педагога (перед разучиванием танца педагог сообщает сведения об истории его возникновения), знакомит с темпом, характером, ритмическим рисунком танца.
- разучивание элементов танца, танцевальных движений, рисунка танца (педагог объясняет и сам показывает движения, затем обучающиеся повторяют).
- Дети повторяют движения вместе с педагогом, а затем самостоятельно; при этом педагог обращает внимание детей на ошибки и поправляет их.
- Движения разучиваются под музыку или под счет.

Разучивая танец, мы работаем над движениями рук, ног, корпуса, головы, следя за соблюдением гармонии движения. Когда основные движения, позы, рисунок разучены, приступаем к соединению их в танцевальную композицию; комбинации разучиваем и отрабатываем.

Затем комбинации собираем в фигуры танца, а фигуры в целый танец. Фигуры танца и танец целиком многократно повторяются обучающимися в целях запоминания и достижения грамотного и выразительного исполнения. Важно сформировать у детей представление о танцевальном образе. Первое представление о танцевальном образе и, соответственно, о стиле исполнения мы получаем, прослушивая музыку. Основная работа над танцевальным образом начинается с разучивания движений танца, отработки поз и положений рук. Показ педагога поможет воспитанникам увидеть типичные черты образа.

Список источников

Для педагогов:

1. Амосов Т.Ю. Дыхательная гимнастика по Стрельниковой. РИПОЛ классик М. 2011
2. Кузьмина С.В. Сайкина Е.Г. Программно-методическое обеспечение занятий фитбол-аэробикой с детьми. РГПУ им. Герцена СПб. 2011
3. Пономарев Г.Н. и др. Фитнес в модернизации физкультурного образования и его роль в оздоровлении населения России. РГПУ им. Герцена СПб. 2011
4. Рябчиков А.И. Фирилева Ж.Е. Словарь терминов гимнастики и основ хореографии. Детство-Пресс СПб. 2009
5. Савчукова И. Классика для всех. Танцевальный Совет ЮНЕСКО СПб2012
6. Сайкина Е.Г. Стратегическая роль фитнеса в модернизации физкультурного образования школьников. РГПУ им. Герцена СПб. 2012
7. Сайкина Е.Г. Кузьмина С.В. Фитбол-аэробика для детей «Танцы на мячах». РГПУ им. Герцена СПб. 2008
8. Сайкина Е.Г. Кузьмина С.В. Теоретико-методические основы занятий фитбол-аэробикой. Учебное пособие РГПУ им. Герцена СПб. 2011
9. Смирнова Ю.В. и др. Музыкальное сопровождение в физической культуре. РГПУ им. Герцена. 2010
10. Смирнова Ю.В. и др. Музыкальное сопровождение на уроках физической культуры в школе. Учебно-методическое пособие. РГПУ им. Герцена. 2011
11. Фирилева Ж.Е. Рябчиков А.И. Ритмика в школе. Фенкс Ростов-на-Дону 2014
12. Фирилева Ж.Е. Методическая разработка и материалы к проведению занятий по ритмической гимнастике в школе. ЛГПИ им.Герцена Л-д. 1986

13. Фирилева Ж.Е Сайкина Е.Г. Танцевально игровая гимнастика для детей. «СА-ФИ-ДАНСЕ» Детство-Пресс СПб. 2000

Для детей:

1. Зуева И. А. «Современные танцы». – Краснодар, 2008.
2. Климов А. А. Основы русского народного танца. – М. : МГУКИ, 2004.
3. Красовская Т. М. Русский балетный театр начала XX века. Хореографы.– СПб. : Лань ; Планета музыки, 2009.
4. Кюль Т. Энциклопедия танцев от А до Я. – М. : Мой мир, 2008.
5. Левинсон А. Я. Старый и новый балет. Мастера балета. – СПб. : Лань ; Планета музыки, 2008.
6. Раздрокина Л. Л. Танцуйте на здоровье! – Ростов на/Д. : Феникс, 2007.
7. Танцуют все! Клубные, бальные, восточные танцы / Л. В. Браиловская, О. В. Володина [и др.]. – Ростов на/Д. : Феникс, 2007.
8. Шипилова С. Г. Танцевальные упражнения / С. Г. Шипилова. – М., 2004.
9. Шипилова С. Г. Танцевальные упражнения. – М., 2014.
10. Школа танцев для юных. – СПб., 2013.
11. Школа танцев для юных. – СПб., 2003.

Интернет-ресурсы

1. <http://www.dance-league.com/node/23642> [Энциклопедия по хореографии];
2. <http://www.dance-league.com/node/12031> [Онлайн уроки танца, лучшее видео, преподаватели и школы танца, современные танцы и танцевальные шоу, новости танца. Танцевальная лига];
3. <http://secret-terpsihor.com.ua/> [Секреты терпсихоры];

4. <http://dance-school.com.ua/novosti/nuzhnye-knigi-dlya-khoreografov.html>
[Искусство балетмейстера. Нужные книги для хореографов];
5. secret-terpsihor.com.ua > Копилка хореографа [Секреты терпсихоры];
6. horeograf.com [Все для хореографов и танцоров];
7. nsportal.ru > stupnikova-svetlana-aleksandrovna [Сайт преподавателей-хореографов, концертмейстеров по классу хореографии дополнительного образования];
8. <http://www.gallery.balletmusic.ru/> [Танец от древнейших времен до наших дней: виртуальная галерея];
9. <http://www.balletmusic.ru/> [Balletmusic: Балетная и танцевальная музыка];
10. <http://sov-dance.ru/> [Национальная Академия Современной хореографии];
11. <http://www.psychology.nm.ru/tren04.html> [Терапия искусством: танцевально-двигательные тренинги];
12. <http://sov-dance.ru/> [Национальная Академия Современной хореографии].

Рефлексивный лист
 «Развитие ритмико-двигательных навыков и умений»

Ф.И. и должность педагога

№ п/ п	Фамилия, имя	Начало учебного года			Середина учебного года			Конец учебного года		
		рит упр .	гим упр .	танц ы	рит м упр.	гимна с упр.	танц ы	рит упр .	гимна с упр.	танц ы