

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧЕРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД №17  
ВАСИЛЕОСТРОВСКОГО РАЙОНА Г. САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ПРИНЯТО

На заседании Педагогического  
совета образовательного учреждения  
Протокол №2 от 27.09.2023

УТВЕРЖДЕНО

Приказ №13-ПД от 27.09.2023  
Заведующий \_\_\_\_\_ С.Г. Колина

**Дополнительная общеразвивающая программа**  
художественно-эстетической направленности

**«Музыкальная ритмика»**

Срок реализации: 1 учебный год

Возраст учащихся: 5-7 лет

Разработчик  
Сорокина А.Ю.  
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург  
2023

## Содержание

### 1. Пояснительная записка

Основные характеристики программы (направленность, актуальность, адресат, уровень освоения, объем и срок освоения).

Отличительные особенности программы.

Планируемые результаты освоения.

Организационно-педагогические условия реализации. Язык реализации программы.

Форма обучения.

Условия набора и формирование групп. Формы организации и проведения занятий. Материально-техническое оснащение.

Кадровое обеспечение.

### 2. Учебный план.

### 3. Календарный учебный график.

### 4. Рабочая программа (1 год обучения)

Задачи и планируемые результаты обучения.

Календарно-тематический план для учащихся от 3 до 4 лет

Содержание обучения

Рабочая программа (2 год обучения)

Задачи и планируемые результаты обучения.

Календарно-тематический план для учащихся от 5 до 7(8) лет

Содержание обучения

### 5. Методические и оценочные материалы.

### 6. Учебно-методическое обеспечение.

Приложение. Оценочные материалы.

## 1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Музыкальная ритмика» (далее – Программа) является программой **художественной** направленности. Уровень освоения программы – общекультурный.

Программа разрабатывалась в соответствии с:

- ✓ Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- ✓ Постановление Правительства РФ от 15 сентября 2020 г. № 1441 «Об утверждении Правил оказания платных образовательных услуг»
- ✓ Приказом Министерства образования и науки РФ от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (в ред. приказов Минпросвещения РФ от 05.09.2019 п 470, от 30.09.2020 п 533);
- ✓ Распоряжение Комитета по образованию от 25.08.2022 №1676-р «Об утверждении критериев оценки качества дополнительных общеразвивающих программ. Реализуемых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и индивидуальными предпринимателями Санкт-Петербурга»;

### Основные характеристики программы

Средства и методы хореографии располагают огромными возможностями не только танцевальной подготовки детей, но и возможностями повышения их физического развития, физической и умственной работоспособности, координации движений, многих психических и личностных качеств, обогащения их опытом эстетическим, двигательным, эмоциональным, нравственным, опытом общения. В связи с возросшим интересом к искусству танца, за последние годы наблюдается снижение возрастной категории детей, желающих заниматься хореографией. Ритмика является начальным этапом в подготовке ребенка к танцевальной деятельности - первый и важный шаг в мир хореографии.

Охрана и укрепление здоровья, совершенствование функций организма ребенка и его полноценное физическое развитие являются **актуальной** и неотъемлемой частью педагогической работы в дошкольных учреждениях.

Ритмопластика вбирает в себя множество средств для всестороннего развития малышей: это и пластика, и развитие музыкальных способностей, чувство ритма, и развитие крупной и мелкой моторики, и эстетическое представление через движение, и расширение кругозора.

В настоящее время многие дошкольники имеют проблемы с опорно - двигательным аппаратом. Большинство этих детей малоподвижные или наоборот, сверхактивные. Они отличаются неразвитыми процессами саморегуляции, часто болеют, имеют низкий уровень физического развития и, как следствие, слабый мышечно-связочный аппарат.

Главная цель упражнений – укрепление опорно-двигательного аппарата, создание мышечного корсета, улучшение подвижности в суставах, создание оптимальных условий для развития интеллектуальной и эмоционально-волевой сферы ребенка, а также развить творческое и эмоциональное начало. Раскрепощение души через движение тела.

Различные виды музыкальной деятельности дарят детям мгновения чудесного человеческого самовыражения, развивают музыкальный опыт и творческое начало. Приобретение первичных ритмико-двигательных навыков, умения правильно и художественно точно двигаться приносит детям истинную радость. При этом у детей раздвигаются рамки художественного видения мира, а простые и привычные действия преобразуются в танцевальные, становятся имитацией поведения нужного художественного образа. Обычные прыжки, приседания, подскоки, движения руками, получая соответствующее музыкальное оформление, приобретают требуемую поведенческую окраску и трансформируются в воодушевленные эмоциональные процессы. Выполняемые детьми задания, усложняясь по мере освоения материала, становятся для них источником эстетического удовольствия.

Музыкально-ритмическая деятельность детей – яркий, эмоциональный путь передачи музыкально–эстетических переживаний.

Постепенное усложнение движений базируется на последовательно приобретаемом детьми музыкально-двигательном опыте. Помимо этого, со временем возрастает общее физическое развитие детей, укрепляются их мышечная ткань и опорно–двигательный аппарат, развиваются

ловкость, становится более точной скоординированность движений. Овладевая разнообразными движениями, дети совершенствуют двигательные навыки, у них развивается мышечное чувство, пространственная ориентировка и координация, улучшается осанка, повышается жизненный тонус, формируется четкость движений.

Дети приобщаются к музыке, учатся воспринимать на слух, различать и понимать ритм, динамику и темп произведений, овладевают разнообразными формами движения, исполняют с музыкальным сопровождением разминку, танцевальные композиции.

При реализации Программы у учащихся формируются практические навыки здорового образа жизни, потребность в систематических занятиях хореографией и творчеством, развивается художественное мышление и осознанное отношение к своему здоровью.

**Адресат Программы:** Данная программа адресована детям в возрасте от 3 до 7(8) лет.

Принимаются дети на добровольной основе, не имеющие медицинских противопоказаний. При распределении разделов программы по годам обучения учитывались основные принципы дидактики, **возрастные особенности каждой группы**, физические возможности и психологические особенности детей от 3 до 7(8) лет.

На данном возрастном этапе происходит процесс активного созревания организма. Активно развивается двигательная сфера, есть предпосылки для развития координационных способностей, необходимых для успешной организации всей двигательной деятельности человека; сензитивный период их развития приходится на возраст 5-7 лет.

В младшем дошкольном возрасте (3-4 года) у детей начинает развиваться память, внимательность и воображение. Лучше всего информация усваивается в игровой форме. Ребенок знакомится со своим телом и его возможностями, учится взаимодействовать с коллективом.

Движения детей пятого года жизни более скоординированные и точные. Малыши уже выполняют равномерные ритмичные движения и регулируют произвольно напряжение и расслабление, охотно и многократно повторяя упражнения. Дети могут следить за своей осанкой, осваивают разнообразные виды ходьбы, шаг их становится более равномерным, но руки еще недостаточно энергичны, и выполнение ходьбы и бега со дружественными движениями вызывает множество трудностей.

Дети шестого года жизни имеют более скоординированные движения, которые подконтрольны сознанию и могут регулироваться и подчиняться собственному волевому приказу. Дети становятся, более настойчивы в преодолении трудностей и могут многократно повторять упражнения, работать в коллективе, выполнять все команды, данные педагогом, организованно и дисциплинированно. В этой возрастной группе дети уже хорошо соотносят свои действия с музыкой, поэтому полезно вводить музыкальное сопровождение в серии упражнений, а также больше внимания следует уделять игровым упражнениям разминочной части, которая включает задания на развитие внимания, восприятия, самоконтроля и саморегуляции.

На седьмом году жизни происходит переход от игровой деятельности к учебной. Ребенок больше занимается, получая повышенную нагрузку на позвоночник. Эту неизбежную нагрузку можно уменьшить физическими упражнениями. У детей седьмого года жизни крепнут мышцы и связки, растет их объем, возрастает мышечная сила. При этом крупные мышцы развиваются раньше мелких, поэтому дети более способны к сильным размашистым движениям, но труднее справляются с движениями мелкими, дифференцированными, требующими большой точности. В этом возрасте больше внимания следует уделять игровым упражнениям разминочной части, которая включает задания на развитие внимания, восприятия, самоконтроля и саморегуляции. Поэтому целенаправленные занятия физическими упражнениями по Программе способствуют оптимальному укреплению опорно-двигательного аппарата детей 5-7 лет, закреплению навыка правильной осанки.

**Уровень освоения Программы** – общекультурный, **срок освоения**- 2 года.

Объем и сроки освоения программы определяются на основании уровня освоения и содержания программы, а также с учетом возрастных особенностей учащихся и требований

СанПиН. При проектировании дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы учитывались требования к уровню ее освоения согласно требованиям к уровню освоения программы.

**Особенности** каждого года обучения определяются возрастными особенностями физического развития дошкольников, выполнения ими физических упражнений общеразвивающей и специальной направленности без предметов, с предметами.

Возрастные особенности детей учитываются также при подборе методического материала. Для занятий с детьми используется упражнения, направленные на укрепление опорно-двигательного аппарата. Формирование правильной осанки. Укрепление силы мышц стопы и голени с целью предупреждения плоскостопия, так как оно может существенно ограничить двигательную активность ребенка.

На третьем году обучения физические упражнения постепенно расширяется и усложняется: на развитие и укрепление всех основных мышечных групп.

Первый год обучения (для детей 3-4 лет) является подготовительным этапом, то есть введением в мир танца. Упор делается на музыкально-ритмические занятия, познание возможностей собственного тела, создание благоприятной обстановки на занятиях для здорового психического и физического развития ребенка.

Обучающимся третьего года обучения необходимо продолжать совершенствование исполнения выученных движений и работу над развитием координации; соединять движения в простые комбинации; развивать способность ориентироваться в пространстве; приобретать навыки в построении более сложных рисунков. Также необходимо раскрыть понятие «парный танец» и познакомиться с особой культурой взаимоотношений партнеров в процессе совместного танца.

**Отличительной особенностью программы** является комплексность подхода при реализации учебно-воспитательных задач. Занятия по программе позволяют проявить творческие способности детей. В программе использованы игровые методики для занятий хореографией, что способствует более быстрому запоминанию движений и помогает решить проблему концентрации внимания у дошкольников.

*Цель каждого занятия* - не получение максимальных результатов, а развитие двигательного потенциала ребенка, его возможностей без ущерба для здоровья. В ходе занятия учащиеся выполняют комплекс музыкально-ритмических упражнений, способствующие укреплению мышечного корсета, а также комплекс упражнений партерной гимнастики, развивающий пластичность и эластичность мышц и связок.

*Программа:*

- ✓ соответствует принципу развивающего образования, целью которого является развитие ребенка;
- ✓ сочетает принципы научной обоснованности и практической применимости, основывается на базовых положениях возрастной психологии и дошкольной педагогики;
- ✓ соответствует критерию полноты, позволяя решать поставленные цели и задачи на разумном минимально необходимом и достаточном материале, не допуская перегруженности детей;
- ✓ обеспечивает единство воспитательных, развивающих и обучающих задач образования дошкольников и строится с учетом принципа интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями детей.

**Основной целью Программы «Музыкальная ритмика»** является выявление, раскрытие и развитие специальных (хореографических) способностей каждого воспитанника, содействовать всестороннему гармоничному развитию личности ребенка через укрепление здоровья, развитие двигательных способностей и творческого начала.

Разнообразные упражнения обеспечивают целенаправленное и комплексное решение, *обучающих, развивающих и воспитательных задач* для детей трех – семи (восьми) лет.

*Обучающие:*

- ✓ расширить знания о мире танца;
- ✓ обучение комплексу упражнений партерной гимнастики;
- ✓ обучение музыкально-ритмическим упражнениям;
- ✓ учить двигаться под музыку самостоятельно (импровизировать);
- ✓ познакомить с танцевальными движениями различных направлений
- ✓ создать условия для формирования знаний о влиянии занятий ритмопластики и гимнастики

на организм, о здоровом образе жизни, о правилах техники безопасности на занятиях.

*Развивающие:*

- ✓ сформировать навык правильной осанки;
- ✓ развить координационные способности и функции равновесия;
- ✓ развить мышечную силу, гибкость, выносливость, скоростно-силовые способности;
- ✓ содействовать развитию чувства ритма, памяти, внимания, воображения, эмоционального самовыражения, раскрепощенности, творчества в движениях.

*Воспитательные:*

- ✓ сформировать целенаправленную двигательную активность;
- ✓ сформировать мотивацию к занятиям хореографией;
- ✓ содействовать формированию коммуникативных умений (лидерства, инициативы, чувства товарищества, взаимопомощи);
- ✓ развить творческие способности, грациозность и выразительность движений.

***Планируемые результаты освоения Программы***

*Личностные*

*Обучающиеся:*

- ✓ смогут проявлять чувства товарищества, взаимопомощи и трудолюбия;
- ✓ научатся строить отношения в коллективе;
- ✓ проявят устойчивый интерес к занятиям хореографии;
- ✓ получат навыки культуры общения в совместной деятельности учащихся и педагога.

*Метапредметные*

*Обучающиеся:*

- ✓ будут лучше координировать движения своего тела;
- ✓ смогут правильно повторять показанные движения;
- ✓ смогут двигаться в соответствии с музыкальным ритмом;
- ✓ смогут двигаться под музыку самостоятельно (импровизировать).

*Предметные*

*Обучающиеся:*

- ✓ разучат упражнения на силу, гибкость;
- ✓ расширят знания о мире танца;
- ✓ познакомятся с основными танцевальными шагами;
- ✓ познакомятся с комплексом музыкально-ритмических упражнений;
- ✓ научатся самостоятельно проводить разминку;
- ✓ разовьют творческое мышление.

***Организационно-педагогические условия реализации.***

Программа «Музыкальная ритмика» реализуется во второй половине дня в период с октября по май месяц включительно (в летний период программа не реализуется), в специально закреплённом помещении для организации дополнительных образовательных услуг. Содержание программы дополнительного образования не дублирует содержательный раздел основной образовательной программы дошкольного образования.

***Язык реализации:*** образовательная деятельность осуществляется на государственном языке Российской Федерации.

***Форма обучения*** очная.

***Условия набора и формирования групп***

Наполняемость групп соответствует нормативным показателям и нормам СанПиН, не более 10-15 человек. В группы принимаются учащиеся 3-4, 5-7 лет, не имеющие медицинских противопоказаний к данному виду деятельности. Занятия проводятся два раза в неделю, продолжительность занятий в соответствии с требованиями СанПиНа.

Программа составлена так, что дает возможность зачисления в группу в течение всего года обучения по желанию родителей.

Срок реализации программы: 3 года.

***Формы организации и проведения занятий.***

Выбранные формы занятий, такие как практикум, тренинг, открытый показ, концерт, праздник, беседа – позволяют максимально отработать практические навыки танцора. Для успешного осуществления программы используется индивидуальная и групповая форма обучения. Учитывая возрастные и психофизические возможности детей, учебная работа проводится с

использованием различных методов и приемов обучения.

В ходе изучения программы используются различные методы:

*Словесные методы* (рассказ, объяснение, беседа) помогают понять методику исполнения упражнения, его музыкально-танцевальную выразительность, правильное произношение хореографической терминологии, а также исправить ошибки. Беседа – контакт с детьми по выявлению их духовных интересов и запросов. В беседе затрагивается культурно-нравственный аспект взаимоотношений в коллективе, восприятие красоты танца.

*Наглядный метод* (показ, демонстрация) используется в работе над новым движением при освоении технических навыков. Этот метод показывает связь движения и музыки. Иногда можно использовать показ движения одним, двумя успевающими учащимися.

На практикумах используется прием - прослушивание музыкального материала.

*Практические методы* (выполнение заданий, участие). Исполнение педагогом упражнений вместе с детьми. Особенно эффективны эти методы при проучивании нового движения, а также для вовлечения неактивных детей 1-го года обучения в процесс обучения. Этот метод включает в себя различные формы практической деятельности (учебные практикумы, тренинги, игровые практикумы, репетиции, концерты, и т.д.)

*Игровой метод.* Он помогает детям лучше усваивать знания, закреплять навыки, полученные на практикумах. В процессе игры ребенок переходит от прямого подражания к творческому воспроизведению игровых замыслов. В играх-драматизациях дети с увлеченностью перевоплощаются в образы собак, кошек, других знакомых животных, воссоздавая эти образы с помощью движений, жестов, мимики, интонации. Эти игры помогают в работе над танцевально-художественным образом. Пантомимические этюды с помощью мимики и жестов помогают рассказать историю, описать предмет (одушевленный или неодушевленный). Проводятся также игры с воображаемыми предметами. Музыкальные игры учат слышать музыку, различать высоту, силу и длительность звука, определять темп, размер, музыкальную структуру произведения, знакомят с музыкальными жанрами.

*Частично-поисковый метод* основан на импровизации. Задачи импровизации обширны: от вспомогательных задач освоения программного материала до развития фантазии и творческого воображения, а также умения воплотить свой замысел, передав его с помощью танцевального движения. Творчество начинается с создания отдельных поз, положений, элементов, движений, которые в последствии, соединяясь, превращаются в этюд или трактовку (танцевальную версию) художественного образа.

При реализации программы используются следующие педагогические технологии:

- ✓ Технология группового и коллективного взаимодействия
- ✓ Здоровьесберегающие технологии;
- Формы проведения занятий:
- ✓ Информационные технологии
- ✓ физическая подготовка (разминка, общая физическая нагрузка, растяжка);
- ✓ демонстрация разучивание новых движений педагогом;
- ✓ работа в паре (позволяет максимально синхронизировать свои движения с движениями партнера). Планируемые формы организации деятельности учащихся состоят из небольшой теоретической части, разминки, изучения комплекса упражнений и отработки полученных навыков.

Занятия проходят в живой, непринуждённой атмосфере, на них широко используются подвижные игры, элементы аэробики, гимнастика, танец, импровизация. Теоретический материал готовится с таким расчётом, чтобы его время занимало не более 5 мин.

*Практические занятия построены педагогом на следующих принципах:*

- ✓ индивидуального подхода к каждому ребёнку в условиях коллективного обучения;
- ✓ доступности и наглядности;
- ✓ прочности в овладении знаниями, умениями, навыками;
- ✓ сознательности и активности;
- ✓ взаимопомощи.

Наиболее эффективными в работе с детьми являются следующие методы и приёмы:

- ✓ метод наглядного восприятия (показ, демонстрация);
- ✓ метод строго регламентированного упражнения (разучивание по частям);
- ✓ метод частично регламентированного упражнения (игровой, соревновательный);

- ✓ метод активной импровизации;
- ✓ метод закрепления упражнения (многократные повторения музыкально-ритмических движений).

### ***Материально-техническое обеспечение образовательного процесса***

Занятия по Программе проводятся в музыкально – физкультурном зале, в котором созданы оптимальные условия, имеются:

#### ***Оборудование и инвентарь:***

- ✓ коврики для партерной гимнастики;
- ✓ мячики, ленточки и скакалки;
- ✓ аудио и видеоаппаратура;
- ✓ аудио и видеозаписи;
- ✓ проектор;

#### ***Вспомогательное оборудование:***

- ✓ оборудование мест хранения ковриков и спортивного инвентаря;
- ✓ учебно-методический материал для танцевального зала;
- ✓ научно-методическая литература;
- ✓ документы планирования учебного процесса (программа, календарно-тематическое планирование).

### ***Кадровое обеспечение программы***

Занятие проводит педагог-хореограф. Он должен иметь профессиональную подготовку и систематически проходить повышение квалификации в соответствии с действующим законодательством в области образования.

#### ***должен знать:***

методики построения и проведения занятий по ритмопластике для детей от 3-7(8) лет;

особенности влияния оздоровительных занятий на организм детей;

санитарно-гигиенические требования к помещениям и оборудованию для проведения занятий с детьми по хореографии.

#### ***должен уметь:***

подбирать эффективные методы оздоровительных занятий и тренингов с учетом особенностей возрастного развития детей;

осуществлять пропаганду здорового образа жизни среди родителей;

использовать в работе с детьми и подростками современное оборудование и инвентарь.

#### ***должен владеть:***

современными образовательными и развивающими технологиями при организации массовых мероприятий с детьми от 3-7(8) лет;

приемами оказания детям первой доврачебной помощи.



## 2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

### Учебный план для обучающихся 3-7(8) лет

Группа	Кол-во занятий в неделю	Кол-во занятий в месяц (среднее)	Кол-во занятий в год
младшая группа	2 (30 мин.)	8 (2 ч.)	60 (15ч.)
Средняя группа	2 (40 мин.)	8 (2 ч. 40 мин.)	60 (20ч.)
Старшая группа	2 (50 мин.)	8 (3 ч. 20 мин.)	60 (25ч.)
Подготовительная группа	2 (60 мин.)	8 (8ч.)	60 (30ч.)
Итого	8 (3ч.)	32 (16)	240 (80ч.)

### КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Наполняемость групп соответствует нормативным показателям и нормам СанПиН, не более 10-15 человек. В группы принимаются учащиеся 3-4 лет и 5-7 лет, не имеющие медицинских противопоказаний к данному виду деятельности. Занятия проводятся один раз в неделю, продолжительность занятий в соответствии с требованиями СанПиНа.

Программа составлена так, что дает возможность зачисления в группу в течение всего года обучения по желанию родителей.

Срок реализации программы: 4 года.

### Календарный учебный график

Год обучения, группа	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Кол-во занятий в месяц (среднее)	Кол-во занятий в год	Режим занятий
1 год	октябрь	май	8	60	2 раза в неделю по 15 минут
2 год	октябрь	май	8	60	2 раза в неделю по 20 минут
3 год	октябрь	май	8	60	2 раза в неделю по 25 минут
4 год	октябрь	май	8	60	2 раза в неделю по 30 минут

Чтобы образовательный процесс был эффективным, на занятиях максимально используется ведущий вид деятельности ребенка - дошкольника - игра. Занятия носят комбинированный характер, каждое включает в себя несколько программных задач, на занятии детям предлагается как новый материал, так и материал для повторения и закрепления усвоенных знаний.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

### **Задачи:**

#### *Обучающие:*

- ✓ формирование знаний, умений и навыков по основам хореографии;
- ✓ формирование правильной осанки, дыхания;

#### *Развивающие:*

- ✓ развитие общей физической подготовки (силы, выносливости, ловкости);
- ✓ развитие внимания и воображения;

#### *Воспитательные:*

- ✓ воспитывать потребность в эмоциональном самовыражении, раскрепощенности и творчестве в движениях;

### **Планируемые результаты:**

К концу учебного года учащиеся овладели рядом знаний и навыков.

Учащиеся **первого года** обучения:

- ✓ понимает назначение танцевального зала и правила поведения в нем;
- ✓ выполняет комплекс упражнений музыкальной разминки: «Времена года», «Прыг-скок».
- ✓ знает хореографический рисунок – круг.
- ✓ поддерживает интерес к танцевальным упражнениям и играм.

### КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№ занятия	Наименование раздела темы	Содержание	Дата	Количество часов/минут			Формы контроля
				всего	теория	практика	
<b>Теоретический раздел</b>							
1	Основы знаний	Ознакомление с понятиями ритмопластика и хореография; «Техника безопасности на занятиях хореографией. Культура поведения в танцевальном зале на занятиях хореографией»; «Разучивание танцевальных элементов и упражнений партерной гимнастики»;	октябрь-май	0,15	0,15		опрос - игра
<b>Танцевальная разминка. Начальный этап (Музыкально-ритмическая направленность)</b>							
2-5	«Времена года»	Выполнение общеразвивающих упражнений на месте под музыку с различными предметами и без них. Данный раздел направлен на формирование танцевальных движений у детей, что способствует повышению общей культуры ребенка и обогащению двигательного опыта разнообразными видами движений. В этот раздел входят танцевальные шаги на месте, позиции рук, движения рук, ног, корпуса, хлопки, прыжки, построения и перестроения. Осваиваются виды движений различных танцев.	октябрь	1		1	фотоотчет, игра-соревнование
6-11	«Солнышко»	Движения выполняются под музыку. Используются различные виды ходьбы, бега и прыжки. Как правило разминка выполняется по кругу с продвижением вперед. В этой части упражнения даются с применением образов – например, «тянемся к солнышку», «пальцы-лучики», «бежим как ветер» и т.д.	ноябрь	1,15		1	фотоотчет, игра-соревнование
<b>Основа партерной гимнастики (общеукрепляющая направленность)</b>							

12-15	Упражнения для развития гибкости	Это упражнения на развитие гибкости и силы, которые выполняются на полу. Они необходимы для того, чтобы ребенок мог владеть своим телом, а его движения были более точные и пластичные. Многие упражнения имеют свои названия и выполняются с использованием логоритмики. Выполнение упражнений: «Змейка», «Рыбка», «Лодочка», «Бабочка», «Лягушка» и т.д.	декабрь	1		1	фотоотчет, игра-соревнование
16-19	Упражнения для развития растяжки		январь	1		1	фотоотчет, игра-соревнование
<b>Сюжетно-образные комбинации (художественная направленность)</b>							
19-25	«Прыг - скок»	Сюжетно-образные комбинации являются основой для развития чувства ритма и двигательных способностей занимающихся, позволяющих свободно, красиво и правильно выполнять движения под музыку, в соответствии с текстом песни и особенностями музыки - характеру, ритму и темпу. Развивается музыкальная память, внимание, координация движений, пластичность, ориентация в пространстве. В этом разделе используются как правило изученные танцевальные движения.	Февраль - март	1,45		1,15	фотоотчет, спортивная эстафета
<b>Музыкальная игра (креативно-игровая направленность)</b>							
26-31	«Танцуем и играем»	Все дети любят играть, поэтому в программе используются музыкальные игры различного характера, а именно: сюжетно - ролевые игры, подвижные игры, общеразвивающие игры, игры для создания доверительных отношений в группе, игры направленные на развитие внимания ребёнка к самому себе и своим чувствам, игры на развитие слуха, чувства ритма, ориентации в пространстве.	апрель	1,30		1	фотоотчет, спортивная эстафета
32	Итоговое занятие	Выполнение упражнений танцевальной разминки. Упражнения на развития гибкости и растяжки. Исполнение танцевальной композиции. Поклон.	май	0,15		0,15	Открытое занятие, фотоотчет

## **Содержание Программы 1 года обучения:**

### **1. «Основы знаний» - теоретический раздел:**

Ознакомление с понятиями ритмопластика и хореография;

«Техника безопасности на занятиях хореографией. Культура поведения в танцевальном зале на занятиях хореографией»;

«Разучивание танцевальных элементов и упражнений партерной гимнастики»;

### **2. Музыкальная разминка (музыкально-ритмическая направленность).**

Разминка на месте в линиях, в кругу и с продвижением по кругу вперед, под музыкальное сопровождение. В ходе выполнения упражнений дети учатся правильной постановки корпуса.

Тема: **«Времена года»**

На этом этапе музыкальной разминки движения выполняются на месте, сначала в линиях, а затем в кругу. Разучивание поклона-приветствия. Выполнение упражнений «Знакомство пальчиков», «Капельки», «Снежки», «Прогулка», «Птички», «Ветер».

Тема: **«Солнышко»**

Основной этап посвящен знакомству с музыкально-ритмическим шагом. Движения исполняются по кругу с продвижением вперед. Используются яркие сравнительные образы: «тянемся к солнышку», «лучики», «бежим как ветер» и т.д.

«Шаг с носка»; «Шаг и бег на п/п»; «Шаг на пятках и на внешнем ребре стопы»; «Шаг-гуськом»; «Танцевальный бег».

### **3. Основа партерной гимнастики (общеукрепляющая направленность).**

Знакомство с понятиями гибкость и растяжка. Этот раздел направлен на развитие и укрепление мышц тела, ног и рук. Отличительной особенностью данного комплекса является включение в него упражнений, не несущих в себе нагрузку на какую-либо группу мышц, а развивающих пластичность и координацию движений, такие как «Цветочек» и «Рыбка».

Тема: **«Упражнения на развитие растяжки»**

Упражнения для развития эластичности мышц: «книжечка», поочередные наклоны корпуса из положения сидя на полу к разведенным ногам в стороны; упражнения для развития выворотности: «Лягушка», «Бабочка».

Тема: **«Упражнения на развитие гибкости»**

Выполнение упражнений «Рыбка», «Змейка», «Корзинка», «Кошечка», «Лодочка».

### **5. Сюжетно-образные танцы (художественная направленность)**

Развитие хореографической памяти, координации движений и ориентации в пространстве. Разучивание танцевальных комбинаций под музыку, с помощью художественных образов или танцевальной песни. Танцы под музыку «Вперед четыре шага», «Вот бегут по кругу», «У жирафа».

Тема: **«Прыг-скок»**

Подготовка к прыжкам. Разучивание прыжков. Упражнения для развития коленного и голеностопного сустава. Способствует развитию координации и памяти, а также художественное мышление.

### **6. Музыкальная игра (креативно-игровая направленность)**

Сюжетные занятия, упражнения на развитие координации, внимательности и творческого начала.

Тема: **«Танцуем и играем»**

«Паутинка» - игра на развитие ориентации в пространстве, знакомство с хореографическим рисунком. «Цветочек» - подготовка к импровизации. Каждый исполняет танец цветочка, который он придумал. «Горелки» - игра на внимательность и быструю реакцию. Перемещение по залу определенным движением, как только музыка останавливается нужно вернуться в свой «домик». «Пушинка» - игра на релаксацию, расслабление.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА второго года обучения**

### **Задачи:**

#### *Обучающие:*

- ✓ Умение двигаться в соответствии с характером и темпом музыки;

#### *Развивающие:*

- ✓ развитие внимания и воображения;
- ✓ развитие музыкальности, умения эстетически переживать музыку в движении;

#### *Воспитательные:*

- ✓ воспитывать трудолюбие и стремление к достижению поставленной цели;
- ✓ формирование основ здорового образа жизни и гармонии тела;

### **Планируемые результаты:**

К концу учебного года учащиеся овладели рядом знаний и навыков. Обучающиеся **второго года** обучения:

- ✓ умеют двигаться в соответствии с характером и темпом музыки;
  - ✓ выполняют разминку, на формирование правильной осанки, танцевального шага;
  - ✓ быстро осваивают упражнения на координацию движений;
  - ✓ освоили элементы (классического, народного и историко-бытового) программы;
  - ✓ правильно исполняют простейшие рисунки танца;
  - ✓ выполняют упражнения, укрепляющие мышцы, формирующие и поддерживающие правильную осанку;
  - ✓ удерживают равновесие, имеют развитую мелкую моторику;
  - ✓ поддерживают интерес к танцевальным упражнениям и играм, оценивать свои движения и ошибки;
  - ✓ выполняют комплексы упражнений программы ритмопластики: «Профессии», «Художник», «Веселые музыканты», «Регулировщик», Танец зайчика», упражнения партерной гимнастики: «Бабочка», «Змейка», «Лягушка», «Лодочка», «Кораблик» т.д.
- Упражнения логоритмика: «Ветер», «Мама».
- ✓ выполняют упражнения в паре со сверстниками, танцевальные упражнения с использованием предмета;
  - ✓ проявляют самостоятельность, творчество, инициативу, активность, сформированность привычки к здоровому образу жизни.

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№ занятия	Наименование раздела темы	Содержание	Дата	Количество часов/минут			Формы контроля
				всего	теория	практика	
<b>Теоретический раздел</b>							
1	Основы знаний	«Требования к проведению занятий и последовательность обучения упражнениям ритмопластики» «Правила техники безопасности выполнения упражнений ритмопластики»; «Профилактика и предупреждение травматизма»	октябрь-май	0,20	0,20		опрос – игра
<b>Танцевальная разминка (музыкально-ритмическая направленность)</b>							
2-4	«Профессии»	Выполнение общеразвивающих упражнений на месте под музыку с различными предметами и без них. Данный раздел направлен на формирование танцевальных движений у детей, что способствует повышению общей культуры ребенка и обогащению двигательного опыта разнообразными видами движений. В этот раздел входят танцевальные шаги, позиции рук, движения рук, ног, корпуса, хлопки, прыжки, построения и перестроения. Осваиваются виды движений различных танцев.	октябрь	1		1	фотоотчет, игра-соревнование
5-8	«Прогулка по зоопарку»	Движения выполняются под музыку. Используются различные виды ходьбы, бега и прыжки. Как правило разминка выполняется по кругу с продвижением вперед. В этой части упражнения даются с применением образов – например, «идем как цапля», «летим как птички», «прыгаем как зайчики».	ноябрь	1,20		1,20	фотоотчет, игра-соревнование
<b>Партнерная гимнастика (общеукрепляющая направленность)</b>							
9-12	Упражнения на развитие гибкости	Это упражнения на, развитие растяжки, гибкости и силы, а также укрепление свода стопы, которые выполняются на полу. Они необходимы для того, чтобы ребенок мог владеть своим телом, а его движения были более точные и пластичные.	декабрь	1,20		1,20	фотоотчет, игра-соревнование

13-16	Упражнения на развитие растяжки	Многие упражнения имеют свои названия и выполняются с использованием логоритмики. Выполнение упражнений: «Бабочка», «Лягушка», полушпагат, «Книжечка», «Рыбка» «Змейка», «Кораблик», «Лодочка», «Паучок», «Улитка», «Паровозик».	январь	1,20		1,20	фотоотчет, игра-соревнование
17-20	Упражнения на укрепление свода стопы		февраль	1,20		1,20	
<b>Логоритмика (общеразвивающая направленность)</b>							
21-24	«Мама»	Движения выполняются под стихи. Логоритмика используется в подготовительной части занятия, в партерной гимнастике, в разучивании танцевальных элементов, в образных танцах и в играх. Способствует развитию координации, памяти и внимательности.	март	1,20		1,20	
<b>Сюжетно-образные танцы (художественная направленность)</b>							
25-28	«Танец зайчика»	Сюжетно-образные танцы являются основой для развития чувства ритма и двигательных способностей занимающихся, позволяющих свободно, красиво и правильно выполнять движения под музыку, в соответствии с текстом песни и особенностями музыки – характеру, ритму и темпу. Сюжетно-образные танцы направлены на развитие выразительности движений, чувства ритма, артистичности, развитие двигательной памяти в соответствии с музыкой и текстом песен. Использование сюжетно-образных танцев в работе с детьми способствует развитию умения воспринимать музыку, то есть чувствовать ее настроение, характер и понимать ее содержание. Развивается музыкальная память, внимание, координация движений, пластичность, ориентация в пространстве. В этом разделе используются как правило изученные танцевальные движения., растирание, похлопывание рук, ног, туловища;	апрель	1,20		1,20	фотоотчет, спортивная эстафета



**Музыкальная игра (креативно-игровая направленность)**

29-31	«Танцуем и играем»	Все дети любят играть, поэтому в программе используются музыкальные игры различного характера, а именно: сюжетно - ролевые игры, подвижные игры, общеразвивающие игры, игры для создания доверительных отношений в группе, игры направленные на развитие внимания ребёнка к самому себе, своим чувствам, игры на развитие слуха, чувства ритма, ориентации в пространстве	май	1		1	фотоотчет, спортивная эстафета
32	Итоговое занятие	Выполнение упражнений танцевальной разминки. Упражнения на развития гибкости и растяжки. Исполнение танцевальной композиции. Поклон.	май	0,20		0,20	Открытое занятие, фотоотчет

## **Содержание Программы 2 года обучения:**

### **1. «Основы знаний» - теоретический раздел:**

Ознакомление с понятиями ритмопластика и хореография;

«Техника безопасности на занятиях хореографией. Культура поведения в танцевальном зале на занятиях хореографией»;

«Разучивание танцевальных элементов и упражнений партерной гимнастики»;

**«Требования к проведению занятий и последовательность обучения упражнениям ритмопластики».**

### **2. Музыкальная разминка (музыкально-ритмическая направленность).**

Комплекс упражнений, направленных на разогрев мышц тела. Разминка на месте в линиях, в кругу и с продвижением по кругу вперед, под музыкальное сопровождение. В ходе выполнения упражнений дети учатся правильной постановки корпуса и правильному положению рук (вдоль корпуса, в стороны и вверх, на талии). Развивают пластичность рук и мелкую моторику пальцев, укрепляют голеностопный сустав.

Тема: **«Профессии»**

На этом этапе музыкальной разминки движения выполняются на месте, сначала в линиях, а затем в кругу. Разучивание поклона, приветствие. Выполнение упражнений «Знакомство пальчиков», «В поисках карандаша», «Художник», «Веселые музыканты», «Повар», «Регулировщик», «Турист».

Тема: **«Прогулка по зоопарку»**

Основной этап посвящен изучению музыкально-ритмического шага. Движения исполняются в образе различных животных («идем как цапля», «идем как медведь», «прыгаем как белочка», «бежим как лошадка» и т.д.):

«Шаг с носка»;

«Шаг и бег на п/п»;

«Шаг на пятках и на внешнем ребре стопы»;

«Шаг-гуськом»;

«Подскоки»;

«Бег с подниманием коленей вперед»;

«Танцевальный бег»

«Шаг польки».

### **3. Основа партерной гимнастики. (общеукрепляющая направленность)**

Знакомство с понятиями выворотность, гибкость, центр тяжести, растяжка. Этот раздел направлен на развитие и укрепление мышц тела ног и рук. Отличительной особенностью данного комплекса является включение в него упражнений, не несущих в себе нагрузку на какую-либо группу мышц, а развивающих пластичность и координацию движений, такие как «Цветочек» и «Рыбка»

Особое внимание при выполнении данного комплекса упражнений следует обращать на вытянутость (сокращение) стоп и колен, выворотность ног, прямую спину.

Упражнения партерной гимнастики включают в себя несколько направленностей (укрепление мышц пресса, укрепление голеностопного сустава, растяжка и гибкость).

Упражнения на пресс выполняются лежа на спине: «Дирижер» (махи ногами), «Вверх по лесенке – вниз на лифте», «Велосипед» (при освоении навыка крутить педали вперед, учимся ездить назад), «Ножницы».

Тема: **«Упражнения на развитие растяжки»**

Упражнения для развития эластичности мышц: полушпагат, «книжечка», поочередные наклоны корпуса из положения сидя на полу к разведенным ногам в стороны; упражнения для развития выворотности: «лягушка», «бабочка». Комплекс упражнений сопровождается музыкальным размером  $\frac{3}{4}$ , что позволяет мягко выполнять движения, почувствовать натяжение связок.

Тема: **«Упражнения на развитие гибкости»**

Выполнение упражнений «рыбка», «змея», «корзинка», «кошечка», «лодочка» способствует развитию гибкости и укреплению мышц спины.

Тема: **«Упражнения на укрепление свода стопы»**

Упражнение «Паучок», «Улитка», активная работа голеностопного сустава и пальцев ног.

**4. Логоритмика** (общеразвивающая направленность)

Система упражнений, заданий, игр на основе сочетания музыки, движения и слова. Дети совершенствуют двигательные навыки, учатся говорить и общаться.

Упражнение «Прогулка»: По узенькой дорожке (ходим на месте)

Шагают наши ножки (Высоко поднимаем ноги)

Топ – топ, топ – топ. (Топаем на каждое слово попеременно).

«Большие и маленькие капли»

«Ветер»: Ветер дует нам в лицо

И качает дерево (качаем поднятыми руками, наклоня корпус вправо-влево) Ветерок

все тише, тише (медленно покачиваем руками)

Дерево все выше, выше (тянемся вверх на носках, руки подняты вверх).

Тема: **«Мама»**

Движения сопровождаются словами и иллюстрируют описываемые действия.

Вот как мама варит кашку

Вот как гладит утюжком

Вот как мама моет чашку

Вот стирает порошок

Вот как мама шьет рубашку

Вот как лепит пирожки

Вот как мамы губы мажут

Вот как носят каблучки

И вот так она полдня

Делает все ловко

А вот так потом меня

Гладит по головке.

**5. Сюжетно-образные танцы** (художественная направленность)

Развитие хореографической памяти, координации движений и ориентации в пространстве.

Разучивание танцевальных комбинаций под музыку, с помощью художественных образов или танцевальной песни. Танцы под музыку «Вперед четыре шага», «Вот бегут по кругу», «У жирафа», «Ножки и ладошки», «Три хлопка над головой».

Тема: **«Танец зайчика»**

Разучивание прыжков. Упражнения для развития коленного и голеностопного сустава.

Подготовка к прыжкам и прыжки. Способствует развитию координации и памяти, а также художественного мышления.

**6. Музыкальная игра** (креативно-игровая направленность)

Сюжетные занятия, упражнения на развитие координации, внимательности и творческого начала.

Тема: **«Танцуем и играем»**

«Паутинка» - игра на развитие ориентации в пространстве, знакомство с хореографическим рисунком. «Цветочек» - подготовка к импровизации. Каждый исполняет танец цветочка, который он придумал. «Горелки» - игра на внимательность и быструю реакцию. Перемещение по залу определенным движением, как только музыка останавливается нужно вернуться в свой «домик». «Пушинка» - игра на релаксацию, расслабление.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА третьего год обучения**

### **Задачи:**

#### *Обучающие:*

- ✓ познакомить с танцевальными движениями различных направлений;
- ✓ создавать условия для формирования навыков выразительности, пластичности, танцевальных движений;

#### *Развивающие:*

- ✓ развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скоростно-силовые способности;
- ✓ содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой;
- ✓ создавать условия для самостоятельного движения под музыку (импровизации);

#### *Воспитательные:*

- ✓ воспитывать трудолюбие и стремление к достижению поставленной цели.

### **Планируемые результаты:**

К концу учебного года учащиеся овладели рядом знаний и навыков. Учащиеся **третьего года** обучения:

- ✓ выполняют комплексы упражнений программы по ритмопластике второго года обучения: «Морское путешествие», «Прогулка по лесу», упражнения партерной гимнастики и элементарные элементы акробатики. Упражнения логоритмики. Уметь исполнять танцевальные композиции.
- ✓ выполняют комплексы упражнений для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия;
- ✓ выполняют ритмические танцы и творческие задания на импровизацию движений.

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 3 ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

№ занятия	Наименование раздела темы	Содержание	Дата	Количество часов/минут			Формы контроля
				всего	теория	практика	
<b><i>Теоретический раздел</i></b>							
1	Основы знаний	«Ознакомление с правилами техники безопасности выполнения музыкально-ритмических упражнений»; «Основы личной гигиены и здорового образа жизни»; «Разучивание танцевальных элементов и упражнений партерной гимнастики»; «Требования к проведению занятий и последовательность обучения упражнениям ритмопластики».	октябрь- май	0,30	0,30		опрос - игра
<b><i>Танцевальная разминка (Музыкально-ритмическая направленность)</i></b>							
2-5	«Морское путешествие»	Выполнение общеразвивающих упражнений на месте под музыку с различными предметами и без них. Данный раздел направлен на формирование танцевальных движений у детей, что способствует повышению общей культуры ребенка и обогащению двигательного опыта разнообразными видами движений. В этот раздел входят танцевальные шаги, позиции рук, движения рук, ног, корпуса, хлопки, прыжки, построения и перестроения. Осваиваются виды движений различных танцев.	октябрь	2		2	фотоотчет, игра-соревнование
6-9	«Прогулка по лесу»	Движения выполняются под музыку. Используются различные виды ходьбы, бега и прыжки. Как правило разминка выполняется по кругу с продвижением вперед. В этой части упражнения даются с применением образов – например, «идем как цапли», «летим как птички», «прыгаем как зайчики»	ноябрь	2		2	фотоотчет, игра-соревнование
<b><i>Партерная гимнастика (общеукрепляющая направленность)</i></b>							

10-13	Упражнения для развития гибкости	Партерная гимнастика с элементами акробатики включает в себя, помимо упражнений на развитие эластичности мышц и укрепления связок, элементарные элементы акробатики. Они необходимы для того, чтобы подготовить ребенка к исполнению кувырков, способствуют развитию координации тела. Они необходимы для того, чтобы ребенок мог владеть своим телом, а его движения были более точные. Многие упражнения имеют свои названия и выполняются с использованием логоритмики. Выполнение упражнений «Лягушка» по второй позиции, «Бабочка», правый, левый и поперечный шпагаты. «Мост», «Кораблик», «Лодочка» «Ежики», «Колбаска»	декабрь	2		2	фотоотчет, игра-соревнование
14-17	Упражнения для развития растяжки		январь	2			фотоотчет, игра-соревнование
18-21	Подготовка к кувыркам		февраль	2	2	2	
<b>Логоритмика (общеразвивающая направленность) 18</b>							
22-23	«В гости»	Движения выполняются под стихи. Логоритмика используется в подготовительной части занятия, в партерной гимнастике, в разучивании танцевальных элементов, в образных танцах и в играх	март	1		1	фотоотчет, игра-соревнование
<b>Музыкально-танцевальные композиции (художественная направленность)</b>							
24-27	«Теремок»	Сюжетно-образные танцы являются основой для развития чувства ритма и двигательных способностей занимающихся, позволяющих свободно, красиво и правильно выполнять движения под музыку, в соответствии с текстом песни и особенностями музыки - характеру, ритму и темпу. Сюжетно-образные танцы направлены на развитие выразительности движений, чувства ритма, артистичности, развитие двигательной памяти в соответствии с музыкой и текстом песен. Использование сюжетно-образных танцев в работе с детьми способствует развитию умения воспринимать музыку, то есть чувствовать ее настроение, характер и понимать ее содержание. Развивается музыкальная память, внимание, координация движений, пластичность, ориентация в пространстве. В этом разделе используются как правило изученные танцевальные движения.	март-апрель	2		2	фотоотчет, спортивная эстафета
28-29	Импровизация	Упражнения, направленные на развитие художественного мышления, фантазии и изобретательности. Учит по средствам языка тела передавать художественный образ. Развивается эмоциональная выразительность.	апрель	1		1	
<b>Музыкальная игра (креативно-игровая направленность)</b>							

30-31	«Снежный ком»	Все дети любят играть, поэтому в программе используются музыкальные игры различного характера, а именно: сюжетно - ролевые игры, подвижные игры, общеразвивающие игры, игры для создания доверительных отношений в группе, игры направленные на развитие внимания ребёнка к самому себе, своим чувствам, игры на развитие слуха, чувства ритма, ориентации в пространстве.	май	1		1	фотоотчет, спортивная эстафета
32	Итоговое занятие	Выполнение упражнений танцевальной разминки. Упражнения на развития гибкости и растяжки. Подвижные игры: «День и ночь»; Исполнение танцевальной композиции. Поклон.	май	0,30		0,30	Открытое занятие, фотоотчет

## **Содержание Программы 3 года обучения:**

### **1. «Основы знаний» - теоретический раздел:**

«Ознакомление с правилами техники безопасности выполнения музыкально-ритмических упражнений»;

«Основы личной гигиены и здорового образа жизни»;

«Разучивание танцевальных элементов и упражнений партерной гимнастики» **«Требования к проведению занятий и последовательность обучения упражнениям ритмопластики».**

### **2. Музыкальная разминка.** (музыкально-ритмическая направленность)

Комплекс упражнений, направленных на укрепление мышц тела. Разминка на месте в линиях, в кругу и с продвижением по кругу вперед лицом и боком, под музыкальное сопровождение. В ходе выполнения упражнений дети учатся правильной постановки корпуса и изучают позиции рук и ног. Развивают пластичность рук и мелкую моторику пальцев, укрепляют голеностопный сустав.

Тема: **«Морское путешествие»**

На этом этапе музыкальной разминки движения выполняются на месте, сначала в линиях, а затем в кругу. Выполнение упражнений «В поисках карандаша», «Весело плывем», «Морская звезда», «Море волнуется», «Волна».

Тема: **«Прогулка в лесу»**

На втором году обучения дети учатся работать в паре. Движения исполняются не по кругу, а в диагонали. Разучиваются элементарные комбинации на основе музыкально-ритмических шагов. Движения исполняются в образе различных животных («идем как птички», «идем как медведь», «прыгаем как белочка», «прыгаем как зайчик», «идем как слон», «бежим как лисичка», «бежим как волк»):

«Шаг с носка»;

«Шаг и бег на п/п»;

«Шаг на пятках и на внешнем ребре стопы»;

«Шаг-гуськом»;

«Галоп»

Упражнения выполняются в паре:

«Подскоки»;

«Бег с подниманием коленей вперед»;

«Танцевальный бег»

«Шаг польки»

### **3. Основа партерной гимнастики.** (Общеукрепляющая направленность)

Упражнения направлены на совершенствование эластичности мышц, укрепление связок и развитие суставов.

Упражнения на пресс выполняются лежа на спине: «Морская звезда», удержание ног в воздухе над полом, «Елочка», «Уголок».

Тема: **«Упражнения на развитие растяжки»**

Активная подготовка к шпагатам: полушпагат, «книжечка», поочередные наклоны корпуса из положения сидя на полу к разведенным ногам в стороны; упражнения для развития выворотности: «лягушка» по второй позиции, «бабочка» с наклоном вперед. Комплекс упражнений сопровождается музыкальным размером  $\frac{3}{4}$ , что позволяет мягко выполнять движения, почувствовать натяжение связок.

Тема: **«Упражнения на развитие гибкости»**

Выполнение упражнений «рыбка», «змея», «корзинка», «кошечка», «лодочка» «маленький мост», «большой мост».

Тема: **«Подготовка в кувыркам»**

Упражнение «Ежик», боковые перекаты, перекаты с удержанием рук и ног в воздухе. На этом этапе дети исполняют движения уже более осмысленно, поэтому данные упражнения способствуют развитию координации и концентрации внимания.

### **4. Логоритмика** (общеразвивающая направленность)

Система упражнений, заданий, игр на основе сочетания музыки, движения и слова. Развивает слуховое внимание, музыкальное, звуковое, динамического слуха, чувства ритма. Развивает общую и тонкую моторику, мимику, пространственную организацию движений. Воспитывает



умения перевоплощаться, выразительность и грацию движений, умение определять характер музыки, согласовывать ее с движениями.

Упражнение «Мама», «Прогулка», «Большие и маленькие капли»,

«Ветер»: Ветер дует громко в уши (качаем головой)

Облака плывут по суше (качаемся вправо-влево, руки сначала подняты высоко над головой, затем внизу)

Пошел дождь и даже гномики (разбрызгиваем капли)

Быстро спрятались все в домики. (приседаем вниз и руки над головой делают домик).

«В поле»

Вышли с леса на полянкуИ

увидели цветы,

С круглой шапкой белоснежной

Как у старенькой зимы.

Одуванчиком зовется, Ты

спеши в него подуть.

Быстро с шапкой растается.

Улыбнуться не забудь.

Тема: «**В гости**»

Рано утром ходят в гости —

Только лучшие друзья.

Черепаша с толстой тростьюВ

путь отправилась не зря.

Всех созвал зверей бельчонок,

Приглашения раздал.

Мышка, мишка и крольчонок

Нарядились, как на бал. (делают руками колокольчик)

Со всех ног бежит лисица —

Ведь опаздывать нельзя.

Чтобы в танце покружиться

Плавно по полу скользят.

### **5. Сюжетно-образные танцы** (художественная направленность)

Обучающимся необходимо продолжать совершенствование исполнения выученных движений и работу над развитием координации; соединять движения в несложные комбинации; развивать способность ориентироваться в пространстве; приобретать навыки в построении более сложных рисунков. Также необходимо раскрыть понятие «дуэтный танец» и познакомиться с особой культурой взаимоотношений партнеров в процессе совместного танца. Творческая игра на «раскрашивание» музыкального фрагмента танцевально-пластической лексикой. Упражнения на развитие координации движений, простые танцевальные комбинации (к движению ног добавить простые движения рук и головы); шаг польки, галоп вперед, шаг «оленья», маленькая «разножка»

«**Калейдоскоп**» - разучивание общего эстрадного танца.

Разучивание танцевальных комбинаций под музыку, с помощью художественных образов или танцевальной песни. Танцы под музыку «Танец маленьких утят», «Танец зайчика», «У жирафа», «Змейка», «Следопыт».

Тема: «**Теремок**»

Стоит в поле теремок, он не низок не высок.

Падебург его зовут, и артисты в нем живут Вот

по полю-полю мышка бежит

У дверей остановилась и пищит:

«Кто-кто в теремочке живет

Кто-кто здесь танцором слывет?»

«Что-то некому отозваться,

Я, пожалуй буду разминаться.»

Мышка в тереме обживается,

Каждый день тренажом занимается.

*Мышка-плясушка танцует танец в русско-народном стиле.*

Тут лягушка к дверям прискакала:

«Где-то музыку я услышала!»

«Кто-кто в теремочке живет

Кто-кто здесь танцором слывет?»

- «Я мышка-плясушка.»

- «А я царевна-лягушка.»

- «На балах я много лет танцевала менуэт.»

- «Здесь нам тоже пригодятся исторические танцы.»

Веселей им в доме этом танцевать теперь дуэтом.

*Танец принцесс и принцев*

На концерт зашел зайчишка,

Любознательный мальчишка:

- «Ученицы вы примерные и танцовщицы манерные.

Только в веке 21 увлекаются модерном.»

- «Ты один то не скачи, научи нас, научи!»

*Танец с элементами современной хореографией, партнерная гимнастика.*

Закипела тут работа, только вновь стучится кто-то.И

явился на урок кавалер галантный – Волк.

Пригласил на танго даму, а она зарделась прямо.

Браво! Браво! Красота! Все по парам господ!

*Танцуют в парах танго.*

Шла лиса случайно мимо, а она в балете Прима:

«Это все, конечно мило, но о главном вы забыли. Что с коленом? Где стопа? - Не хватает вам станка!»

- «Да, лисичка, ты права! Ты лисичка – голова! Не танцуют балерины на кривых ногах куриных!»

*Танец в классическом стиле.*

«А спросить позвольте вас!» - вдруг раздался чей-то бас.

«Ну а если мои лапы очень сильно косолапы,

Вы меня возьмете в класс? – Буду репером у вас!»

*Танец в современном стиле*

«Ох и увалень, ты мишка, как в посудной лавке слон!

Мы уж думали нам «крышка» там бардак со всех сторон.

«Сила есть - ума не надо! - Наплясался до упада?

А теперь, давай-ка, милый, становись рабочей силой.В

доме делаем ремонт! – Вот!

Пусть у нас красиво станет: свет зеркал и блеск станковИ

тогда наш дружный танец вот таков!»

*Общий эстрадный танец.*

Тема: **«Импровизация»**

Первый шаг в развитии музыкального восприятия – это обучение детей слушать музыку, прислушиваться к ней. Только тогда, когда дети научатся чувствовать и осознавать характер музыки, они смогут выражать его в своей творческой деятельности. Творчество детей базируется на ярких музыкальных впечатлениях.

Упражнения «Скульптор», «Радуга», «Настроение» учат командной работе, ребята работают вместе, сочиняя движения по заданной теме. «Цветок», «Сказочный герой» помогает проявить индивидуальность ребенка.

**6. Музыкальная игра** (креативно-игровая направленность)

Сюжетные занятия, упражнения на развитие координации, внимательности и творческого начала.

Тема: **«Танцуем и играем»**

«Снежный ком» - игра на концентрацию внимания.

«Ручеек», «Гномики и великаны», «Запретное движение»

**Структура занятий** по ритмопластике трех лет обучения соответствует современным требованиям построения и проведения оздоровительных занятий по хореографии. За основу

построения занятия принято деление его на три части: подготовительная, основная и заключительная.

В подготовительной части учащиеся делают поклон. Знакомятся с темой урока и планом действий. Вводная часть включает активную разминку «на месте» и в кругу. Исполнение различных видов музыкально-танцевального шага по кругу.

В основной части занятия разучивание нового материала. Выполнение танцевальных комбинаций или танцев. Упражнения ритмики и работа на ковриках.

Заключительная часть включает в себя музыкально-ритмические игры, направленные на релаксацию и расслабление мышц тела. Подведение итогов, оценка проделанной работы.

### **Оценочные материалы**

Педагогический анализ (диагностика) проводится 2 раза в год (вводный – в октябре, итоговый - в мае) каждый год обучения

Цель диагностики: выявление уровня физических качеств учащихся (начального уровня и динамики развития, эффективности педагогического воздействия).

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по программе проводятся: текущий, промежуточный и итоговый контроли.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, устный опрос, выполнение упражнений по разделам программы.

#### **Формы подведения итогов реализации Программы**

Формой подведения итогов реализации данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Музыкальная ритмика», является участие в различных районных, городских конкурсах, соревнованиях, а также в праздниках, проводимых внутри детского сада.

1. Текущий контроль (в течение всего учебного года на занятиях после прохождения разделов программы) проводится для отслеживания уровня освоения учебного материала программы и развития личностных качеств учащихся.
2. Промежуточный контроль (декабрь - январь) с целью выявления уровня освоения наиболее сложных разделов программы учащимися и корректировки процесса обучения. Формы контроля: самостоятельное выполнение ритмических упражнений.
3. Итоговый контроль (проводится в конце обучения по программе). Формы контроля: контрольные упражнения, предлагаемые детям в игровой или концертной форме.

### **Методические и оценочные материалы**

В ходе работы над дополнительной общеразвивающей программой «Музыкальная ритмика» использовались методические пособия, раздаточные материалы авторов Фиш Э., Руднева С. «Музыкальная ритмика».

#### **Оценочные материалы**

Критерии для определения результатов и качества образовательного процесса-Приложение

### **1 ГОД ОБУЧЕНИЯ**

<b>Вид контроля</b>	<b>Время проведения контроля</b>	<b>Цель проведения контроля</b>	<b>Формы и средства выявления результата</b>	<b>Формы фиксации и предъявления результата</b>
Первичный	Октябрь (год начала реализации программы)	Определение уровня развития детей	Анкетирование, тестирование, беседа	Журнал посещаемости, материалы анкетирования и тестирования
Текущий	В течение всего учебного года	Определение степени усвоения обучающимися учебного материала. Определение	Анкетирование, тестирование, беседа	Журнал посещаемости, материалы анкетирования и тестирования

		готовности обучающихся к восприятию нового материала. Выявление обучающихся отстающих или опережающих обучение		
Промежуточный	Декабрь, Май	Определение степени усвоения обучающимися учебного материала. Определение промежуточных результатов обучения	Открытый урок, фотоотчет, праздник, концерт.	Сводный лист диагностики освоения программы

II

ГОД ОБУЧЕНИЯ

Вид контроля	Время проведения контроля	Цель проведения контроля	Формы и средства выявления результата	Фиксация и предъявление результата
Текущий	В течение всего учебного года	Определение степени усвоения обучающимися учебного материала. Определение готовности обучающихся к восприятию нового материала. Выявление обучающихся отстающих или опережающих обучение	Анкетирование, тестирование, беседа	Журнал посещаемости, материалы анкетирования и тестирования
Промежуточный	Декабрь Май	Определение степени усвоения обучающимися учебного материала. Определение промежуточных результатов обучения	Открытый урок, фотоотчет, праздник, концерт.	Сводный лист диагностики освоения программы

III

ГОД ОБУЧЕНИЯ

Вид контроля	Время проведения контроля	Цель проведения контроля	Формы и средства выявления результата	Фиксация и предъявление результата
Текущий	В течение всего учебного	Определение степени усвоения обучающимися	Анкетирование, тестирование, беседа	Журнал посещаемости, материалы

	года	учебного материала. Определение готовности обучающихся к восприятию нового материала. Выявление обучающихся отстающих или опережающих обучение		анкетирования и тестирования
Промежуточный	Декабрь Май	Определение степени усвоения обучающимися учебного материала. Определение промежуточных результатов обучения	Открытый урок, фотоотчет, праздник, концерт.	Видеозапись, сводный лист диагностики освоения программы
Итоговый	Май (год окончания реализации программы)	Определение изменения уровня развития обучающихся. Определение итоговых результатов обучения	Открытый урок, фотоотчет, праздник, концерт.	Видеозапись, сводный лист диагностики освоения программы

## Учебно-методическое обеспечение:

### Для педагога

1. Баглай В. Баглай В. Этническая хореография народов мира. – М., 2007.
2. Бейкина Т.М., Ломова Г.В. Музыка и движение. – М., 1984.
3. Блатова А.М. Программа по народно-характерному танцу. – М., 1970.
4. Божович Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте. – Спб питер 2008
5. Васильева М.С. Историко-бытовой танец. – М., 1987.
6. Выготский Л.С. Психология развития как феномен культуры. – М., 1996.
7. Громов Ю. От школы на Росси к школе на Фучика. – СПб.,2001.
8. Дополнительное образование для детей. Учебное пособие для ВУЗов /под ред.Лебедева Е. – М., 2003
9. Ежеленко В.Б.. Новая педагогика массовой школы, Теоретическая педагогика, Теория и методика педагогического процесса, 2005
10. Захаров В.И. Сочинения танца. Страницы педагогического опыта. – М., 1989.
11. Захаров В.М. Радуга русского танца. – М., 2011.
12. Матвеев В.Ф. Теория и методика преподавания русского народного танца. – СПб.,2022
13. Твертина В.Н., Барсукова Л.С. Руководство играми детей в дошкольномучреждении. – М., 2020.
14. Ткаченко В.М. Народный танец. – М., 2021.
15. Уральская В.И. Рождение танца. – М., 1982.
16. Устинова Т. Русский народный танец. – М., 1996.
17. Фиш Э., Руднева С. Музыкальное движение. – СПб.,2000

### Для обучающихся (для обучающихся и родителей)

1. Балет. Советская энциклопедия. – М., 1981.
2. Барышникова Т. Азбука хореографии (Внимание: дети). – М., 2001.
3. Кенеман А.В. Детские подвижные игры народов СССР. – М., 1983.
4. Театральная энциклопедия для детей. – М., 2016.

### Интернет-ресурсы

1. Сайт ансамбля танца И.Моисеева - <http://www.moiseyev.ru/>
2. Сайт в помощь хореографам - <http://www.horeograf.com/>
3. Сайт в помощь Хореографам «Dance Halp» - <http://dancehelp.ru/>

**Критерии для определения результатов и качества образовательного процесса.**

**Музыкальность**

- 1 – низкий уровень (все движения выполняются не в такт музыке, специфика музыки не учитывается);
- 2 – средний уровень (четко выполняется основной ритм с акцентами и синкопами, нарушено согласование действия с определенно выбранным временем);
- 3 – высокий уровень (все движения в танце соответствуют специфике музыки, полнота движения тела, ног, рук в конкретно отведенный временной отрезок. Соблюден расчет согласования действия с выбранным временем. Наличие артистизма во время исполнения).

**Координация**

- 1 – низкий уровень (ребенок не может повторить комбинацию движений, и удерживать равновесие на одной ноге);
- 2 – средний уровень (ребенок повторяет комбинацию с двумя ошибками, удерживает равновесие от 5 до 10 с);
- 3 – высокий уровень (ребенок повторяет комбинацию без ошибок и удерживает равновесие более 15 с).

**Музыкально-ритмические упражнения**

- 1 – низкий уровень (ребенок не запомнил движения; не может сделать более половины движений в такт и темп);
- 2 – средний уровень (ребенок выполняет в музыку половину и более движений; но отсутствует чистота и резкость в движениях);
- 3 – высокий уровень (точное исполнение, все движения выполняются в темп музыки с нужной резкостью и четкостью).

**Упражнения партерного тренинга (3 основных показателя: гибкость спины, растяжка паховых и подколенных мышц, работа стопы)**

- 1 – низкий уровень (ребенок не может сесть ни на один шпагат, слабые стопы, не может выполнить «мостик» (упражнение на выявление гибкости спины));
- 2 – средний уровень (ребенок может сесть хотя бы на один шпагат, развита гибкость и сила стопы, может выполнить упражнение «мостик»);
- 3 – высокий уровень (ребенок может сесть на все шпагаты, сильные стопы, может выполнить упражнение «мостик»).

**Основы классического танца (знание всех позиций рук и ног, «точки» зала)**

- 1 – низкий уровень (ребенок не знает позиции рук и ног, не умеет ориентироваться по «точкам» зала);
- 2 – средний уровень (ребенок может частично исполнить позиции рук и ног, ориентируется по «точкам» зала);
- 3 – высокий уровень (с точностью исполняет все позиции рук и ног, свободно ориентируется по «точкам» зала).

**Основы русского народного танца (исполнение комбинации движений из русского народного танца)**

- 1 – низкий уровень (ребенок не может исполнить комбинацию движений);
- 2 – средний уровень (ребенок может повторить комбинацию движений, но отсутствует чистота и резкость в исполнении);
- 3 – высокий уровень (с точностью исполняет комбинацию движений).

## ПРОМЕЖУТОЧНАЯ ДИАГНОСТИКА ХОРЕОГРАФИЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ

Уровень хореографического развития обучающегося оценивается по трёхбалльной системе. (1 балл — низкий уровень, 2 балла — средний уровень, 3 балла — высокий уровень)

		Основные показатели музыкального развития обучающегося						
№	Фамилия	Музыкальность	Координация	Музыкально - ритмические упражнения	Упражнения партерного тренинга	Основы классического танца	Основы русского народного танца	итого
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								

### Итоговый подсчет баллов уровня развития учащихся:

6-9 баллов – низкий уровень

10-14 баллов – средний уровень

15-18 баллов – высокий уровень