

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
средняя общеобразовательная школа «Центр образования» имени Героя Советского Союза
В.Н.Федотова пос. Варламово муниципального района Сызранский Самарской области**

Рассмотрено
и принято
на заседании МО
физкультурно-спортивной
направленности
Протокол № 1 от 24.07.2023 г.

Проверено.
Рекомендовано к утверждению

24.07.2023 г.

Руководитель СП

_____ С.В.Михайлова

Утверждено к использованию
в образовательном процессе
Учреждения

Приказ № 991 от 24.07.2023 г.

Директор

_____ И.Г. Парфенова

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Ритмика»**

Возраст обучающихся: 7-10 лет
Срок реализации: 1 год

Разработчики:
Казакова Т.А., методист

Сызранский район, 2023г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Обучение детей младшего школьного возраста ритмике и танцу и развитие у них на этой основе творческих способностей требуют от педагога, не только знания определенной соответствующей методики, но и предполагают наличие у него правильного представления о танце как художественной деятельности, виде искусства. Именно понимание природы танца позволяет педагогу более осмысленно и квалифицированно решать поставленные задачи.

Ритмическая гимнастика – одна из эффективных форм повышения двигательной активности, организации здорового образа жизни.

С помощью ритмической гимнастики можно снять психическое напряжение, повысить умственную и физическую работоспособность, улучшить самочувствие.

Занятия в детском объединении «Ритмика и танцы» открывают большие возможности для многосторонних способностей школьника. На занятиях детского объединения самое главное пробудить в детях художественное начало, оптимально развить индивидуально-хореографические данные каждого ребенка. Помимо развития музыкально-ритмических данных на занятиях знакомятся с детскими и народными танцами.

Танец – это музыкально-пластическое искусство, специфика которого состоит в том, что, как и всякий вид искусства, отражая окружающую жизнь в художественных образах, воплощает их с помощью выразительных движений исполнителей, без каких-либо словесных пояснений. Это в полной мере отвечает двигательной природе детского воображения, для которого характерно действенное воссоздание образов детьми «при посредстве собственного тела». Из этого следует, что в танце творческое воображение может развиваться эффективнее, чем в других видах детской музыкальной деятельности.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Новизна данной дополнительной образовательной программы заключается в том, что **по форме организации образовательного процесса она является модульной**. Программа построена на личностно-ориентированном обучении (создать каждому ребенку все условия для наиболее полного раскрытия и реализации способностей).

Новизна прослеживается в ее содержании; в образовательный процесс включены элементы физического воспитания. Благодаря этому дети получают навыки танцевальной деятельности и физической культуры. Ребёнок чувствует себя успешным и получает навыки, умения для практической деятельности.

В программу введен раздел «Ритмика и пластика» так как для детей этого возраста характерны специфические психологические особенности (рассеянное внимание, утомляемость, быстрая усталость), поэтому ритмика, а это частое чередование одного движения с другим, смена музыкального темпа, настроения, делает занятия не скучными, а насыщенными и интересными.

Занятия служат задачам физического воспитания. Они совершенствуют двигательные навыки ребенка, укрепляют мышцы, благотворно воздействуют на работу органов дыхания. Развивают у детей музыкальный слух, память, чувство ритма, формируют художественный вкус.

Дети младшего возраста из-за слабости мышц не могут долго держать корпус в натянутом состоянии и поэтому быстро устают. Упражнения на ковриках способствуют раскрепощению и отвлекают внимание детей на занятия другого характера.

В данную программу введён региональный компонент: обучающиеся познакомятся с историей и становлением данного вида спорта в Самарской области.

Актуальность программы:

Творчество, его формирование и развитие - одна из интереснейших и таинственных проблем, привлекающая внимание исследователей разных специальностей. Изучение этой проблемы актуально в связи с тем, что главное условие прогрессивного развития общества - человек, способный к творческому созиданию.

Формирование творческих качеств личности необходимо начинать с детского возраста. По мнению психологов и педагогов, детей следует как можно раньше побуждать к выполнению творческих заданий.

Актуальность проблемы сделала необходимым поиск видов детской художественной деятельности, оптимальных с точки зрения формирования творчества.

Творчество детей - своеобразная сфера их духовной жизни, их самовыражение.

Чрезвычайно благоприятным для развития творческих способностей является такой вид искусства, как танец.

Танец не только форма художественного отображения жизни, но и форма общения людей. Для детей младшего школьного возраста танцевальная деятельность является одним из средств познания мира. Во время ознакомления с различными танцами, дети получают знания о культуре разных народов, их традициях, народных костюмах, истории народов разных национальностей.

Танец помогает создать условия для самореализации всех детей, но при этом необходимо концентрировать внимание на индивидуальности каждого ребенка.

Данная программа помогает формировать в ребенке активную деятельную личность.

Учит детей общаться и работать в коллективе.

Полученные знания и умения дети смогут использовать и применять в дальнейшей жизни.

Педагогическая целесообразность данной программы обусловлена:

- желанием детей и их родителей;
- здоровье сберегающим сопровождением программы.

Основной принцип программы:

Постепенность в усвоении материала.

Программа может быть реализована с обучающимися с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ).

Педагогическая целесообразность дополнительной общеразвивающей программы определена тем, что ориентирует обучающегося на приобщение к танцевально-музыкальной культуре, применение полученных знаний, умений и навыков хореографического творчества в повседневной деятельности, улучшение своего образовательного результата, на создание индивидуального творческого продукта. А также, занятия улучшают душевное состояние ребенка, формируют характер, наделяя его лучшими

качествами: упорством, терпением, дисциплинированностью, чувством ответственности, умением преодолевать трудности. Все эти необходимые качества приобретаются на занятиях и переносятся обучающимися из класса ритмики и пластики в танцевальный класс.

Цель программы:

- обучить элементам ритмики и танца, воспитать в учениках чувство к прекрасному (посредством хореографической пластики) чувства дружбы и коллективизма; развитие индивидуальных особенностей личности ребенка через обучение основам танца.

Задачи

Обучающие:

- познакомить с общими теоретическими понятиями ритмико-танцевальной деятельности;
- формировать целостное представление об искусстве танца;
- обучить движениям на развитие координации, правилам музыкальных игр;
- обучить основным элементам танца.

Воспитательные:

- прививать основы сценической культуры, зрительской культуры;
- расширять общекультурный кругозор обучающихся;
- воспитывать интерес к искусству танца;
- воспитывать коммуникабельность, умение контролировать себя;
- привить основы коллективной деятельности;
- привить основы здорового образа жизни;
- воспитывать взаимовыручку, культуру общения с партнёром.

Развивающие:

- развить индивидуальные творческие способности в процессе танцевальной деятельности.
- формировать практические умения и навыки в области ритмики и хореографии.
- формирование творческих качеств личности, творческое воображение.

Дополнительная образовательная программа «Ритмика и танцы» состоит из 3 модулей: «Ритмика и пластика», «Детский танец», «Народно-стилизованый танец».

Сроки реализации: Данная дополнительная общеобразовательная программа рассчитана на полную реализацию в течение 1 года.

В год 133 часа, 38 учебных недель.

Возраст детей: Программа ориентирована на обучение детей 7-10 лет.

Формы организации деятельности: по группам. На занятиях учитываются индивидуальные особенности обучающихся.

Режим занятий: занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа и 1,5 часа. Продолжительность занятия 45 минут. Перерыв между занятиями 10 минут.

Наполняемость: от 10 до 15 человек в группе.

Ожидаемые результаты:

В ходе занятий обучающиеся научатся пластике, основным танцевальным элементам, станут увереннее в себе, заинтересуются танцами.

К концу обучения **воспитанник должен**

знать:

- постановку рук, ног в русском народном танце;
- движения для укрепления мышц рук, ног, стоп, спины;
- основные направления движения по залу;
- определять характер танца;
- правила поведения в паре.

уметь:

- определять размер музыкального такта;
- работать в танцевальной группе;
- выполнять танцевально-гимнастические элементы;
- ориентироваться в зале;
- исполнять ритмические танцы;
- исполнять детские и русский-стилизированный народный танцы.

Основополагающие принципы программы

- принцип учёта реальных возможностей и условий обеспечения программы материальными, технологическими ресурсами;
- принцип учёта возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся при включении их в различные виды деятельности;
- принцип ориентации на потребности общества и личности обучающегося;
- принцип личностно-ориентированного воспитания, в основе которого лежит признание личности ребёнка высшей социальной ценностью (принятие таким, какой он есть);
- принцип комплексного подхода, позволяющий воспитывать, развивать какие-либо качества ребёнка в комплексе, а не по очереди;
- принцип гуманизации и гуманитаризации, преследующий правильную ориентацию ребёнка в системе ценностей, включение его в диалог разных культур, духовно-нравственное становление;
- принцип внешней и внутренней дифференциации, который предполагает развитие у детей способностей к саморазвитию в выбранной сфере деятельности;
- принцип возможностей корректировки программы с учётом изменяющихся условий и требований к уровню образованности личности, возможности адаптации обучающихся к современной социокультурной среде;
- принцип коммуникативной активности (использование новых, неизвестных обучающимся материалов, познавательная ценность которых вызывает потребность в общении);
- принцип сочетания коллективных и индивидуальных форм работы.

Программа реализует следующие функции:

- обучающую, направленную на повышение уровня образования в соответствии со способностями и возможностями обучающихся;

- развивающую, способствующую формированию определённых навыков, возможности их использования в дальнейшей жизни, в получении профессии; направленную на стимулирование положительных изменений в личности ребёнка, поддержку процессов

самовыражения, поддержку стремления к самосовершенствованию обучающихся, включение их в образовательную деятельность; развитие творческих способностей обучающихся;

- воспитывающую, способствующую развитию ребёнка соответственно целям воспитания и формирования гуманистической направленности личности;

- диагностическую, позволяющую получить и использовать достоверную и педагогически значимую информацию о становлении и развитии личности обучающегося, эффективности учебно-воспитательного процесса;

- защитную, направленную на повышение уровня социальной защищённости обучающегося, нейтрализацию влияния негативных факторов окружающей среды на личность ребёнка и процесс его развития;

- социальной адаптации, заключающуюся в формировании социально-ориентированного сознания, развития способностей обучающихся к самостоятельному выбору жизненных возможностей;

- самоуправленческую, направленную на организацию коллективной деятельности, которая основана на развитии самостоятельности детей в принятии и реализации решений для достижения значимых коллективных целей.

- интегративную, которая даёт возможность сочетать коллективные и индивидуальные виды деятельности;

- прогностическую, помогающую определить реальные перспективы на основе диагностики;

- освоения управленческой культуры, предоставляющую возможность осуществить самостоятельный выбор в принятии решения, осознать свободу и ответственность; следует помнить, что без самоуправления коллектива невозможно подлинное развитие личности в нём.

Критерии и способы определения результативности:

Критериями оценки освоения программного материала являются знания, умения, навыки, личностные качества, определённые данной программой в контексте «Ожидаемые результаты». Критерии определяются в зависимости от возрастной группы и этапа освоения программы:

- творческого мышление, память, воображение, нестандартное мышление;
- умение выразить чувства;
- коммуникативные навыки;

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

Основными критериями оценки освоения программного материала остаются результаты участия в хореографических фестивалях и конкурсах различных уровней, а также активное участие в концертных мероприятиях учреждения и района и, конечно, поступление выпускников в учебные заведения хореографической направленности.

Формы подведения итогов:

- Открытые занятия, контрольные занятия.
- Выступления в концертах, конкурсах и фестивалях различного уровня (внутригрупповые, городские, районные, областные).

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
Дополнительной общеобразовательной программы
«Ритмика»

№ п/п	Наименование модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	«Ритмика и пластика»	44	4,5	39,5
2.	«Детский танец»	40	2,5	37,5
3.	«Народно-стилизованнный танец»	49	3,5	45,5
	ИТОГО	133	10,5	122,5

СОДЕРЖАНИЕ

1. Модуль «Ритмика и пластика»

Реализация этого модуля направлена на знакомство детей с основными понятиями в танце. Приобретение навыков владения собственным телом, развитие чувства ритма, гибкости, чёткости движений, правильности осанки.

Осуществление обучения детей по данному модулю дает им возможность познакомиться простейшими движениями, овладеть манипуляцией предметами в танце. Обучающиеся приобретают опыт выступления на публике.

Модуль разработан с учетом лично – ориентированного подхода. Направлен на формирование у детей начальных навыков синхронной ходьбы, перестроений в простые фигуры, умение держать эти фигуры в процессе танца, знать и отслеживать точное своё местоположение в картине танца. В ходе занятий происходит творческая самореализация личности ребёнка.

Цель модуля: Развитие физических способностей детей, создание условий для формирования интереса к занятию творчеством, к музыке, танцу. Формирования координации и умений владеть своим телом.

Задачи модуля:

- познакомить с общими теоретическими понятиями ритмико-танцевальной деятельности;
- воспитывать коммуникабельность, умение контролировать себя;
- привить основы коллективной деятельности;
- развить индивидуальные творческие способности в процессе танцевальной деятельности.

Учебно – тематический план модуля «Ритмика и пластика»»

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.1	Инструктаж по ТБ и ПБ. Введение в программу «Ритмику». Знакомство с основными понятиями.	2	1	1	Наблюдение, беседа, анкетирование
1.2	Закрепление понятий «Ровная спина», «Вытянутая стопа».	1,5	0,5	1	Наблюдение, беседа
1.3	Первичная диагностика. Определение индивидуального уровня подготовки.	2	-	2	Диагностика, наблюдение
1.4	Упражнения на развитие эластичности стопы: полупальцы, перекаты, приседания.	1,5	-	1,5	Наблюдение
1.5	Упражнения на перестроения в шеренгу, в колонну, в рассыпную по команде.	2	-	2	Наблюдение
1.6	Постановка корпуса. Основные правила. Упражнения для развития гибкости, прямой спины.	1.5	-	1,5	Наблюдение

1.7	Построение в шеренгу и колонну, передвижение в сцеплении за руки («гусеница»), в рассыпную по команде.	2	-	2	Наблюдение
1.8	Упражнения на устойчивость, развитие координации (упражнение «Цапля»).	1,5	-	1,5	Наблюдение
1.9	Построение в круг и передвижение по кругу в различных направлениях за педагогом – «Хоровод»	2	-	2	Наблюдение
1.10	Ориентиры вправо, влево. Ориентиры к центру, от центра.	1,5	-	1,5	Наблюдение
1.11	Упражнения на развитие пресса (сгибание – разгибание корпуса, работа ног)	2	-	2	Наблюдение
1.12	Упражнения на ритмичность. Игра на ритмический рисунок «Паровозик». Музыкально-ритмическая игра «Дорожка»	1,5	-	1,5	Наблюдение
1.13	Упражнения на координацию.	2	-	2	Наблюдение
1.14	Упражнения на ориентировку в пространстве.	1,5	0,5	1	Наблюдение
1.15	Комплекс упражнений для постановки корпуса, рук.	2	-	2	Наблюдение
1.16	Комплекс упражнений для постановки позиций ног, положений головы.	1,5	-	1,5	Наблюдение
1.17	Растяжка. Наклоны из положения сидя вперёд с ногами вместе и врозь.	2	1	1	Наблюдение
1.18	Наклоны из положения сидя вперёд с ногами врозь.	1,5	-	1,5	Наблюдение
1.19	Ритмические разминки на развитие отдельных групп мышц	2	-	2	Наблюдение
1.20	Ритмико-гимнастические упражнения	1,5	-	1,5	Наблюдение
1.21	Общеразвивающие упражнения.	2	-	2	Наблюдение
1.22	Пальчиковая гимнастика «цок, цок, лошадка», «Шаловливые пальчики».	1,5	0,5	1	Наблюдение
1.23	Выполнение шпагата с правой ноги, с левой ноги.	2	1	1	Наблюдение
1.24	Выполнение поперечного шпагата.	1,5	-	1,5	Наблюдение
1.25	Подготовка к занятию, растяжка. Итоговое открытое занятие для родителей.	2	-	2	Наблюдение
	ИТОГО	44	4,5	39,5	

Теория: «Что такое ритмика?». Знакомство с основными понятиями. Значение разминки. Понятия «Ровная спина». Понятия «Вытянутая стопа». Упражнения -

наклоны корпуса для развития гибкости, прямой спины. Упражнения на ритмичность. Ритмико-гимнастические упражнения, Общеразвивающие упражнения.

Практика: Разучивание основных понятий, исходных положений. Закрепление понятий «Ровная спина», «Вытянутая стопа». Первичная диагностика. Определение индивидуального уровня подготовки. Упражнения на развитие эластичности стопы: полупальцы, перекаты, приседания. Упражнения на перестроения в шеренгу, в колонну(солдатики), в рассыпную по команде . Игры «Бегущие ножки», «Правая и левая рука» Постановка корпуса. Основные правила. Упражнения - наклоны корпуса для развития гибкости, прямой спины. Построение в шеренгу и колонну передвижение в сцеплении за руки, в рассыпную по команде. Упражнения на устойчивость, развитие координации. Ориентиры вправо, влево. Ориентиры к центру, от центра. Упражнения на развитие пресса, Игра на ритмический рисунок. Музыкально-ритмическая игра. Упражнения на координацию, ориентировку в пространстве. Комплекс упражнений для постановки корпуса, рук, позиций ног, положений головы. Растяжка. Пальчиковая гимнастика. Выполнение шпагата с правой ноги, с левой ноги. Итоговое открытое занятие для родителей.

2. Модуль «Детский танец»

Реализация этого модуля направлена на знакомство детей с основными танцевальными движениями. Приобретение навыков синхронного движения в танце, развитие чувства ритма. Обучить элементам ритмики и танца, воспитать в учениках чувство к прекрасному (посредством хореографической пластики).

Осуществление обучения детей по данному модулю дает им возможность познакомиться с основными элементами танца, овладеть простыми движениями, связками. Обучающиеся приобретают опыт выступления на публике.

Модуль разработан с учетом личностно – ориентированного подхода. Направлен на формирование у детей начальных навыков синхронности движений, развитие чувства такта и ритма, умение держать осанку. В ходе занятий происходит раскрепощение, уходит зажатость, скованность движений.

Цель модуля: Развитие индивидуальных особенностей личности ребенка через обучение основам танца. Продолжать развивать физических способностей детей, создание условий для формирования интереса к занятию творчеством, к музыке, танцу. Воспитание толерантности и терпимости к окружающим.

Задачи модуля:

- формировать целостное представление об искусстве танца;
- обучить основным элементам танца.
- прививать основы сценической культуры, зрительской культуры;
- привить основы здорового образа жизни;
- воспитывать толерантность и терпимость.
- воспитывать взаимовыручку, культуру общения с партнёром.

Учебно – тематический план модуля «Детский танец»»

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы аттеста-
		Всего	Тео-	Прак-	

			рия	тика	ции/ контроля
2.1	Просмотр видеозаписей выступлений детских коллективов. Чем детский танец отличается от взрослого	1,5	1,5	-	Наблюдение, беседа
2.2	Работа над выходом с кубиками под счет и музыку. Отработка шага «Гномиков». Ориентация в пространстве.	2	1	1	Наблюдение
2.3	Отработка движений руками «Вертушка» под счет и музыку. Придумывание движений для группового танца.	1,5	-	1,5	Наблюдение
2.4	Отработка синхронности под счет, под музыкальное сопровождение.	2	-	2	Наблюдение
2.5	Движение «Потягивание», «Вертушка». Перестроение в колонну. Перестроение по диагонали.	1,5	-	1,5	Наблюдение
2.6	Шаги в стороны, прыжки с «поджатыми» ногами отработка под счет	2	-	2	Наблюдение
2.7	Отработка под музыку.	1,5	-	1,5	Наблюдение
2.8	Упражнение на раскрепощение: Обыграть слова в песни движениями у зеркала (без музыки и под музыку)	2	-	2	Наблюдение
2.9	Работа в парах «Кружение». Отработка движение в парах под счет, под музыку.	1,5	-	1,5	Наблюдение
2.10	Отработка движений «почемучка» под счет, под музыку.	2	-	2	Наблюдение
2.11	Хлопковые упражнения на ритмический рисунок, под музыку.	1,5	-	1,5	Наблюдение
2.12	Инсценирование заданного действия под хлопки.	2	-	2	Наблюдение
2.13	Отработка движения «Я иду» и «Здравствуйте» под счет	1,5	-	1,5	Наблюдение
2.14	Отработка движения «Я иду» и «Здравствуйте» под музыку.	2	-	2	Наблюдение
2.15	Отработка движений под счет и под музыку.	1,5	-	1,5	Наблюдение
2.16	Отработка движений плечами «Незнайка».	2	-	2	Наблюдение
2.17	Отработка движения «присед» для мальчиков и «прыжки» для девочек.	1,5	-	1,5	Наблюдение
2.18	Работа над синхронностью движений под счет.	2	-	2	Наблюдение
2.19	Работа над синхронностью движений под музыку.	1,5	-	1,5	Наблюдение
2.20	Соединений всех движений в танец.	2	-	2	Наблюдение
2.21	Отработка танца.	1,5	-	1,5	Наблюдение

					ние
2.22	Генеральная репетиция.	2	-	2	Наблюде- ние
2.23	Итоги работы. Показ танца на родительском собрании.	1,5	-	1,5	Наблюде- ние
	ИТОГО	40	2,5	37,5	

Теория: Просмотр видеозаписей выступлений детских коллективов. Чем детский танец отличается от взрослого. Чем детский танец отличается от взрослого. Работа над выходом с кубиками под счет и музыку. Придумывание и обсуждение движений танца.

Практика: Отработка шага «Гномиков». Ориентация в пространстве. Отработка движений руками «Вертушка» под счет и музыку. Придумывание движений для группового танца. Отработка синхронности под счет. Отработка синхронности под музыкальное сопровождение. Перестроение в колонну. Перестроение по диагонали. Шаги в стороны, прыжки с «поджатыми» ногами отработка под счет. Отработка под музыку. Упражнение на раскрепощение. Упражнение на раскрепощение. Хлопковые упражнения на ритмический рисунок. Инсценирование заданного действия под хлопки. Работа над синхронностью движений. Соединений всех движений в танец. Отработка танца. Показ танца на родительском собрании.

3. Модуль «Народно-стилизированный танец»

Реализация этого модуля направлена на знакомство детей с основными танцевальными движениями народного танца. Приобретение навыков синхронного движения в танце, развитие чувства ритма. Обучить хореографической пластике. Воспитание чувства дружбы и коллективизма; развитие индивидуальных особенностей личности ребенка через обучение основам народного танца.

Осуществление обучения детей по данному модулю дает им возможность познакомиться с основными элементами народного танца, овладеть основными движениями народного танца. Обучающиеся приобретают опыт выступления на публике.

Модуль разработан с учетом личностно – ориентированного подхода. Комплексный подход даёт возможность ребёнку точнее понять систему различных направлений в танце, понять свои предпочтения. В ходе занятий происходит развитие у детей способностей к саморазвитию в выбранной сфере деятельности.

Цель модуля: Развитие индивидуальных особенностей личности ребенка через обучение основам народного танца. Продолжать развивать физических способностей детей. Формировать способность к самопознанию, саморазвитию и самореализации своих способностей.

Задачи модуля:

-обучить движениям на развитие координации, правилам музыкальных игр;

- расширять общекультурный кругозор обучающихся;

- воспитывать интерес к искусству танца;

-формировать практические умения и навыки в области ритмики и хореографии.

- формирование творческих качеств личности, творческое воображение.

**Учебно – тематический план
модуля «Народно-стилизированный танец»»**

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
3.1	Понятие «хоровод», народно-стилизированный танец. Понятие «народно-характерный танец».	2	2	-	Наблюдение, беседа
3.2	Знакомство с танцевальными движениями «Во поле березка стояла».	1,5	-	1,5	Наблюдение
3.3	Изучение 1 комбинации танца «Выход»: девочек с платочками в руке; выход мальчиков.	2	-	2	Наблюдение
3.4	Отработка Кружение для девочек с платочком; шаги для мальчиков.	1,5	-	1,5	Наблюдение
3.5	Отработка народных шагов с притопом для девочек и мальчиков под счет у зеркала.	2	-	2	Наблюдение
3.6	Отработка народных шагов с притопом для девочек и мальчиков под счет; под музыку	1,5	-	1,5	Наблюдение
3.7	Отработка переходов двух групп на встречу друг другу под счет; под музыку	2	-	2	Наблюдение
3.8	Отработка кружений двух групп.	1,5	-	1,5	Наблюдение
3.9	Отработка шагов в народном стиле у девочек с «выбросом» платка	2	-	2	Наблюдение
3.10	Отработка шагов в народном стиле у мальчиков и выпад под счет	1,5	-	1,5	Наблюдение
3.11	Соединение движений в танцевальную связку. Отработка танцевальной связки под счёт; под музыку.	2	-	2	Наблюдение
3.12	Работа над 2 частью танца, отработка хороводного шага в малом кругу.	1,5	-	1,5	Наблюдение
3.13	Работа над проходом через хоровод старшей группы, отработка шагов.	2	-	2	Наблюдение
3.14	Отработка шагов вперед со старшей группой	1,5	-	1,5	Наблюдение
3.15	Отработка шагов вперед с раскрытием рук в 1 позиции со старшей группой	2	-	2	Наблюдение
3.16	Работа над синхронность движений двух групп детей.	1,5	-	1,5	Наблюдение
3.17	Работа над 3 частью танца с переходами под счет.	2	-	2	Наблюдение
3.18	Отработка шагов с переступанием накрест под счёт; под музыку.	1,5	-	1,5	Наблюдение
3.19	Отработка синхронного шага обеих групп	2	-	2	Наблюдение

	в танце.				ние
3.20	Отработка движений «ручеек» проход через старшую группу	1,5	-	1,5	Наблюдение
3.21	Отработка переходов в заключительной части.	2	-	2	Наблюдение
3.22	Отработка поклона в конце. Отработка каждой части танца.	1,5	-	1,5	Наблюдение
3.23	Соединение всех частей в танец.	2	-	2	Наблюдение
3.24	Репетиция всего танца	1,5	-	1,5	Наблюдение
3.25	Разогрев. Отработка танца под музыку	2	-	2	Наблюдение
3.26	Разогрев. Показ танца под музыку.	1,5	-	1,5	Наблюдение
3.27	Разминка, растяжка. Показ танца родителям. Выступление.	2	-	2	Наблюдение
3.28	Итоговое занятие. Подведение итогов работы объединения. ТБ на летних каникулах.	1,5	1,5	-	Итоговое выступление
	ИТОГО	49	3,5	45,5	

Теория: Понятие «хоровод», народно-стилизованый танец. Понятие «народно-характерный танец».

Практика: Знакомство с танцевальными движениями «Во поле березка стояла». Изучение 1 комбинации танца. Отработка Кружение для девочек с платочком; шаги для мальчиков. Отработка народных шагов с притопом. Отработка переходов двух групп на встречу друг другу, кружений двух групп, шагов в народном стиле у девочек с «выбросом» платка, шагов в народном стиле у мальчиков и выпад. Соединение движений в танцевальную связку. Отработка хороводного шага в малом кругу. Отработка шагов вперед с раскрытием рук в 1 позиции. Работа над синхронность движений двух групп детей. Работа над 3 частью танца с переходами. Отработка шагов с переступанием накрест, синхронного шага обеих групп в танце, движений «ручеек», переходов в заключительной части. Соединение всех частей в танец. Отработка танца под музыку. Разминка, растяжка. Показ танца родителям. Выступление.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

№ п./п	Тема занятий	Формы занятий	Метод обучения	Информационно методическое обеспечение	Форма проведения контроля
1 Модуль «Ритмика и пластика»					
1	Ритмика и пластика	Беседа. Практическое занятие.	Наглядный Практический	Инструктаж Музыкальные диски, музыкальная аппаратура, методическая литература, краски и бумага.	Занятие-беседа Занятие
2 Модуль «Детский танец»					
2	Детский танец	Практическое занятие коллективная и индивидуальная работа (по необходимости)	Наглядный Практический	Музыкальные диски, музыкальная аппаратура, методическая литература, индивидуальные коврики	Занятие
3. Модуль «Народно-стилизованый танец»					
3	Народно-стилизованый танец	Практическое занятие. Коллективная и индивидуальная работа.	Наглядный Практический	Музыкальные диски, музыкальная аппаратура, методическая литература, концертные костюмы	Открытый итоговый урок

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. Игры, которые лечат/Е.А. Бабенкова. - М.: ТЦ Сфера, 2009
2. Ваганова А. Я. Основы классического танца/ А.Я.Ваганова. -С.-П., 2000
3. Васильева Т. К. Секрет танца/Т.К.Васильева. -С.-П.: Диамант, 1997
4. Дереклеева Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы/ Н.И.Дереклеева-М.: ВАКО, 2007
5. Игровые и рифмованные формы физических упражнений. Автор-составитель С.А. Авилова, Т.В. Калинина. (-Волгоград: Учитель, 2008
ПетрусинскийВ.В.Обучение, тренинг, досуг/ (М.: Новая школа, 1998)
6. Шершнева В.Г. От ритмики к танцу. (-М., 2008). Учебно-методический комплекс:
7. Добовчук С.В. «Ритмическая гимнастика: учебное пособие». (- М.: МГИУ, 2008)
8. Т. А. Затыкина, Л. В. Стрепетова «Музыкальная ритмика: учебно-методическое пособие». (-М.: Издательство «Глобус», 2009)
9. Пустовойтова М.Б. «Ритмика для детей: учебно-методическое пособие». (-М.: ВЛАДОС, 2008)
10. Фирилева, Ж.Е., Сайкина, Е.Г. Са-фи-дансе. «Танцевально-игровая гимнастика для детей: учебно-методическое пособие». (- СПб.: Детство-пресс, 2001)

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование темы	Всего часов	Теория	Практика
1	Модуль 1. Ритмика и пластика	44	4,5	39,5
1.1	Инструктаж по ТБ и ПБ. Введение в программу «Ритмику». Знакомство с основными понятиями.	2	1	1
1.2	Закрепление понятий «Ровная спина», «Вытянутая стопа».	1,5	0,5	1
1.3	Первичная диагностика. Определение индивидуального уровня подготовки.	2	-	2
1.4	Упражнения на развитие эластичности стопы: полупальцы, перекаты, приседания.	1,5	-	1,5
1.5	Упражнения на перестроения в шеренгу, в колонну, в рассыпную по команде.	2	-	2
1.6	Постановка корпуса. Основные правила. Упражнения для развития гибкости, прямой спины.	1,5	-	1,5
1.7	Построение в шеренгу и колонну, передвижение в сцеплении за руки («гусеница»), в рассыпную по команде.	2	-	2
1.8	Упражнения на устойчивость, развитие координации (упражнение «Цапля»).	1,5	-	1,5
1.9	Построение в круг и передвижение по кругу в различных направлениях за педагогом – «Хоровод»	2	-	2
1.10	Ориентиры вправо, влево. Ориентиры к центру, от центра.	1,5	-	1,5
1.11	Упражнения на развитие пресса (сгибание – разгибание корпуса, работа ног)	2	-	2
1.12	Упражнения на ритмичность. Игра на ритмический рисунок «Паровозик». Музыкально-ритмическая игра «Дорожка»	1,5	-	1,5
1.13	Упражнения на координацию.	2	-	2
1.14	Упражнения на ориентировку в пространстве.	1,5	0,5	1
1.15	Комплекс упражнений для постановки корпуса, рук.	2	-	2
1.16	Комплекс упражнений для постановки позиций ног, положений головы.	1,5	-	1,5

1.17	Растяжка. Наклоны из положения сидя вперёд с ногами вместе и врозь.	2	1	1
1.18	Наклоны из положения сидя вперёд с ногами врозь.	1,5	-	1,5
1.19	Ритмические разминки на развитие отдельных групп мышц	2	-	2
1.20	Ритмико-гимнастические упражнения	1,5	-	1,5
1.21	Общеразвивающие упражнения.	2	-	2
1.22	Пальчиковая гимнастика «цок, цок, лошадка», «Шаловливые пальчики».	1,5	0,5	1
1.23	Выполнение шпагата с правой ноги , с левой ноги.	2	1	1
1.24	Выполнение поперечного шпагата.	1,5	-	1,5
1.25	Подготовка к занятию, растяжка. Итоговое открытое занятие для родителей.	2	-	2
2	Модуль 2. Детский танец	40	2,5	37,5
2.1	Просмотр видеозаписей выступлений детских коллективов. Чем детский танец отличается от взрослого	1,5	1,5	-
2.2	Работа над выходом с кубиками под счет и музыку. Отработка шага «Гномиков». Ориентация в пространстве.	2	1	1
2.3	Отработка движений руками «Вертушка» под счет и музыку. Придумывание движений для группового танца.	1,5	-	1,5
2.4	Отработка синхронности под счет, под музыкальное сопровождение.	2	-	2
2.5	Движение «Потягивание», «Вертушка». Перестроение в колонну. Перестроение по диагонали.	1,5	-	1,5
2.6	Шаги в стороны, прыжки с «поджатыми» ногами отработка под счет	2	-	2
2.7	Отработка под музыку.	1,5	-	1,5
2.8	Упражнение на раскрепощение: Обыграть слова в песни движениями у зеркала (без музыки и под музыку)	2	-	2
2.9	Работа в парах «Кружение». Отработка движение в парах под счет, под музыку.	1,5	-	1,5
2.10	Отработка движений «почемучка» под счет, под музыку.	2	-	2
2.11	Хлопковые упражнения на ритмический рисунок, под музыку.	1,5	-	1,5
2.12	Инсценирование заданного действия под	2	-	2

	хлопки.			
2.13	Отработка движения «Я иду» и «Здравствуй» под счет	1,5	-	1,5
2.14	Отработка движения «Я иду» и «Здравствуй» под музыку.	2	-	2
2.15	Отработка движений под счет и под музыку.	1,5	-	1,5
2.16	Отработка движений плечами «Незнайка».	2	-	2
2.17	Отработка движения «присед» для мальчиков и «прыжки» для девочек.	1,5	-	1,5
2.18	Работа над синхронностью движений под счет.	2	-	2
2.19	Работа над синхронностью движений под музыку.	1,5	-	1,5
2.20	Соединений всех движений в танец.	2	-	2
2.21	Отработка танца.	1,5	-	1,5
2.22	Генеральная репетиция.	2	-	2
2.23	Итоги работы. Показ танца на родительском собрании.	1,5	-	1,5
3	Модуль 3. Народно-стилизованый танец	49	3,5	45,5
3.1	Понятие «хоровод», народно-стилизованый танец. Понятие «народно-характерный танец».	2	2	-
3.2	Знакомство с танцевальными движениями «Во поле березка стояла».	1,5	-	1,5
3.3	Изучение 1 комбинации танца «Выход»: девочек с платочками в руке; выход мальчиков.	2	-	2
3.4	Отработка Кружение для девочек с платочком; шаги для мальчиков.	1,5	-	1,5
3.5	Отработка народных шагов с притопом для девочек и мальчиков под счет у зеркала.	2	-	2
3.6	Отработка народных шагов с притопом для девочек и мальчиков под счет; под музыку	1,5	-	1,5
3.7	Отработка переходов двух групп на встречу друг другу под счет; под музыку	2	-	2
3.8	Отработка кружений двух групп.	1,5	-	1,5
3.9	Отработка шагов в народном стиле у девочек с «выбросом» платка	2	-	2
3.10	Отработка шагов в народном стиле у мальчиков и выпад под счет	1,5	-	1,5
3.11	Соединение движений в танцевальную связку. Отработка танцевальной связки под счёт; под музыку.	2	-	2
3.12	Работа над 2 частью танца, отработка хоро-	1,5	-	1,5

	водного шага в малом кругу.			
3.13	Работа над проходом через хоровод старшей группы, отработка шагов.	2	-	2
3.14	Отработка шагов вперед со старшей группой	1,5	-	1,5
3.15	Отработка шагов вперед с раскрытием рук в 1 позиции со старшей группой	2	-	2
3.16	Работа над синхронность движений двух групп детей.	1.5	-	1,5
3.17	Работа над 3 частью танца с переходами под счет.	2	-	2
3.18	Отработка шагов с переступанием накрест под счёт; под музыку.	1,5	-	1,5
3.19	Отработка синхронного шага обеих групп в танце.	2	-	2
3.20	Отработка движений «ручеек» проход через старшую группу	1,5	-	1,5
3.21	Отработка переходов в заключительной части.	2	-	2
3.22	Отработка поклона в конце. Отработка каждой части танца.	1,5	-	1,5
3.23	Соединение всех частей в танец.	2	-	2
3.24	Репетиция всего танца	1,5	-	1,5
3.25	Разогрев. Отработка танца под музыку	2	-	2
3.26	Разогрев. Показ танца под музыку.	1,5	-	1,5
3.27	Разминка, растяжка. Показ танца родителям. Выступление.	2	-	2
3.28	Итоговое занятие. Подведение итогов работы объединения. ТБ на летних каникулах.	1,5	1,5	-
Итого:		133	10,5	122,5