

**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 № 16 от 31.07.2024 г.

Проверено.  
Рекомендовано к утверждению

31.07.2024 г.

Руководитель СП

\_\_\_\_\_ С.В.Михайлова

Утверждено к использованию  
в образовательном процессе  
Учреждения

Приказ № 1032 от 31.07.2024 г.

Директор

\_\_\_\_\_ И.Г. Парфенова



S=RU, OU=директор, O=ГБОУ СОШ Центр  
образования пос. Варламово, CN=Парфенова  
Ирина Геннадьевна, E=varlam\_sch@samara.edu.ru  
00e75647eff1c00d36  
2024.07.31 16:23:07+04'00'

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

Возраст обучающихся: 5-9 лет

Срок реализации: 1 год

Разработчики:  
Казакова Т.А., методист

Сызранский район, 2024г.

## КРАТКАЯ АННОТАЦИЯ

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Ритмика» (далее Программа) состоит из 3-х модулей: «Ритмика и пластика», «Детский танец», «Народно-стилизованный танец».

Программа направлена на приобщение детей к танцевально-музыкальной культуре, применение полученных знаний, умений и навыков хореографического творчества в повседневной деятельности, улучшение своего образовательного результата, на создание индивидуального творческого продукта.

## 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).

#### **Цель программы:**

- обучить элементам ритмики и танца, воспитать в учениках чувство к прекрасному (средством 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.

**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 5-9 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:**

**Личностные:**

- проявлять интерес к миру танца;
- сформировать чувства уверенности в себе;
- устанавливать связь между целью учебной деятельности и её мотивом, между деятельностью и её результатом;
- оценивать усваиваемое содержание учебного материала исходя из личностных ценностей.

**Метапредметные**

**Познавательные:**

- устанавливать правильную последовательность выполнения танцевальных элементов;
- развитие умения выполнять танцевальные движения;
- ориентироваться в своей системе знаний (определять границы знания-незнания), находить ответы на вопросы в тексте, используя свой жизненный опыт;
- проводить анализ учебного материала, сравнения, уметь определять уровень усвоения учебного материала.

**Регулятивные:**

- принимать и выполнять учебное задание в соответствии с планом;
- контролировать и корректировать свою работу;
- распределять обязанности в процессе совместной деятельности;
- оценивать результат выполненного задания;
- учиться совместно с другими давать эмоциональную оценку деятельности;
- осуществлять самоконтроль, совместно с педагогом и товарищами давать оценку своей деятельности;
- работать по предложенному плану, инструкции; высказывать своё предположение на основе учебного материала.

**Коммуникативные:**

- уметь с достаточной полнотой выражать свои мысли;
- слушать и принимать речь других, адекватно использовать речевые средства в рамках сотрудничества;
- формулировать монологическое высказывание для представления проекта;
- владеть диалогической формой речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка.

**Предметные:**

Модульный принцип построения программы предполагает описание предметных результатов в каждом модуле.

**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-стилизованый танец»	49	3,5	45,5
	<b>ИТОГО</b>	<b>133</b>	<b>10,5</b>	<b>122,5</b>

## 1.Модуль «Ритмика и пластика»

**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.

**Предметные результаты:**

Обучающийся должен знать:

- понятия в танце;
- простейшие движения, манипуляции с предметами в танце;
- точное своё местоположение в картине танца.

Обучающийся должен уметь держать простые фигуры в процессе танца.

Обучающийся должен приобрести основной навык владения собственным телом, развития чувства ритма, гибкости, чёткости движений, правильности осанки синхронной ходьбы, перестроений в простые фигуры.

### 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. Танцевальный фольклор народов Самарской области.	2	1	1	Наблюдение, беседа, анкетирование
1.2	Закрепление понятий «Ровная спина», «Вытянутая стопа».	1,5	0,5	1	Наблюдение, беседа Выполнение практических упражнений.
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. Выполнение практических упражнений
1.5	Упражнения на перестроения в шеренгу, в	2	-	2	Наблюдение

	колонну, в рассыпную по команде.				ние. Выполнение практических упражнений
1.6	Постановка корпуса. Основные правила. Упражнения для развития гибкости, прямой спины.	1,5	-	1,5	Наблюдение. Выполнение практических упражнений
1.7	Построение в шеренгу и колонну, передвижение в сцеплении за руки («гусеница»), в рассыпную по команде.	2	-	2	Наблюдение. Выполнение практических упражнений
1.8	Упражнения на устойчивость, развитие координации (упражнение «Цапля»).	1,5	-	1,5	Наблюдение. Выполнение практических упражнений
1.9	Построение в круг и передвижение по кругу в различных направлениях за педагогом – «Хоровод»	2	-	2	Наблюдение. Выполнение практических упражнений
1.10	Ориентиры вправо, влево. Ориентиры к центру, от центра.	1,5	-	1,5	Наблюдение. Выполнение практических упражнений
1.11	Упражнения на развитие пресса (сгибание – разгибание корпуса, работа ног)	2	-	2	Наблюдение. Выполнение практических упражнений
1.12	Упражнения на ритмичность. Игра на ритмический рисунок «Паровозик». Музыкально-ритмическая игра «Дорожка»	1,5	-	1,5	Наблюдение. Выполнение прак-



					тических упражнений
1.13	Упражнения на координацию.	2	-	2	Наблюдение. Выполнение практических упражнений
1.14	Упражнения на ориентировку в пространстве.	1,5	0,5	1	Наблюдение. Выполнение практических упражнений
1.15	Комплекс упражнений для постановки корпуса, рук.	2	-	2	Наблюдение. Выполнение практических упражнений
1.16	Комплекс упражнений для постановки позиций ног, положений головы.	1,5	-	1,5	Наблюдение. Выполнение практических упражнений
1.17	Растяжка. Наклоны из положения сидя вперёд с ногами вместе и врозь.	2	1	1	Наблюдение. Выполнение практических упражнений
1.18	Наклоны из положения сидя вперёд с ногами врозь.	1,5	-	1,5	Наблюдение. Выполнение практических упражнений
1.19	Ритмические разминки на развитие отдельных групп мышц	2	-	2	Наблюдение. Выполнение практических упражнений

1.20	Ритмико-гимнастические упражнения	1,5	-	1,5	Наблюдение. Выполнение практических упражнений
1.21	Общеразвивающие упражнения.	2	-	2	Наблюдение. Выполнение практических упражнений
1.22	Пальчиковая гимнастика «цок, цок, лошадка», «Шаловливые пальчики».	1,5	0,5	1	Наблюдение. Выполнение практических упражнений
1.23	Выполнение шпагата с правой ноги , с левой ноги.	2	1	1	Наблюдение. Выполнение практических упражнений
1.24	Выполнение поперечного шпагата.	1,5	-	1,5	Наблюдение. Выполнение практических упражнений
1.25	Подготовка к занятию, растяжка. Итоговое открытое занятие для родителей.	2	-	2	Открытое занятие. Анализ
<b>ИТОГО</b>		<b>44</b>	<b>4,5</b>	<b>39,5</b>	

### СОДЕРЖАНИЕ МОДУЛЯ «Ритмика и пластика»

**Тема 1. Инструктаж по ТБ и ПБ. Введение в программу «Ритмику». Знакомство с основными понятиями. Танцевальный фольклор народов Самарской области.**

Теория: «Что такое ритмика?». Знакомство с основными понятиями. Анкетирование. Презентация творческих коллективов и хореографических ансамблей в Самарской области.

Практика: Разучивание основных понятий, исходных положений.

**Тема 2. Закрепление понятий «Ровная спина», «Вытянутая стопа».**

Теория: Значение разминки. Понятия «Ровная спина». Понятия «Вытянутая стопа».

Практика: Выполнение упражнений «Ровная спина», «Вытянутая стопа».

**Тема 3. Первичная диагностика. Определение индивидуального уровня подготовки.**

Практика: Первичная диагностика.

**Тема 4. Упражнения на развитие эластичности стопы: полупальцы, перекаты, приседания.**

Практика: Упражнения на развитие эластичности стопы: полупальцы, перекаты, приседания.

**Тема 5. Упражнения на перестроения в шеренгу, в колонну, в рассыпную по команде.**

Практика: Упражнения на перестроения в шеренгу, в колонну(солдатики), в рассыпную по команде. Игры «Бегущие ножки», «Правая и левая рука»

**Тема 6. Постановка корпуса. Основные правила. Упражнения для развития гибкости, прямой спины.**

Практика: Постановка корпуса. Основные правила. Упражнения - наклоны корпуса для развития гибкости, прямой спины.

**Тема 7. Построение в шеренгу и колонну, передвижение в сцеплении за руки («гусеница»), в рассыпную по команде.**

Практика: Построение в шеренгу и колонну передвижение в сцеплении за руки, в рассыпную по команде.

**Тема 8: Упражнения на устойчивость, развитие координации (упражнение «Цапля»).**

Практика: Упражнения на устойчивость, развитие координации.

**Тема 9. Построение в круг и передвижение по кругу в различных направлениях за педагогом – «Хоровод».**

Практика: Построение в круг и передвижение по кругу в различных направлениях за педагогом.

**Тема 10: Ориентиры вправо, влево. Ориентиры к центру, от центра.**

Практика: Ориентиры вправо, влево. Ориентиры к центру, от центра.

**Тема 11: Упражнения на развитие пресса (сгибание – разгибание корпуса, работа ног).**

Практика: Упражнения на развитие пресса.

**Тема 12. Упражнения на ритмичность. Игра на ритмический рисунок «Паровозик». Музыкально-ритмическая игра «Дорожка».**

Практика: Упражнения на ритмичность. Игра на ритмический рисунок. Музыкально-ритмическая игра.

**Тема 13. Упражнения на координацию.**

Практика: Упражнения на координацию.

**Тема 14. Упражнения на ориентировку в пространстве.**

Теория: Упражнения на ориентировку в пространстве

Практика: выполнение упражнений

**Тема 15. Комплекс упражнений для постановки корпуса, рук.**

Практика: Комплекс упражнений для постановки корпуса, рук.

**Тема 16: Комплекс упражнений для постановки позиций ног, положений головы.**

Практика: Комплекс упражнений для постановки позиций ног, положений головы.

**Тема 17: Растяжка. Наклоны из положения сидя вперёд с ногами вместе и врозь.**

Практика: Упражнения на растяжку.

**Тема 18: Наклоны из положения сидя вперёд с ногами врозь.**

Практика: Выполнение упражнений: наклоны из положения сидя вперёд с ногами врозь.

**Тема 19. Ритмические разминки на развитие отдельных групп мышц.**

Практика: выполнение упражнений на развитие отдельных групп мышц

**Тема 20: Ритмико-гимнастические упражнения**

Практика: Выполнение ритмико-гимнастических упражнений

**Тема 21: Общеразвивающие упражнения**

Практика: Выполнение общеразвивающих упражнений

**Тема 22: Пальчиковая гимнастика «Цок, цок, лошадка», «Шаловливые пальчики».**

Теория: Пальчиковая гимнастика

Практика: Выполнение упражнений «Цок, цок, лошадка», «Шаловливые пальчики».

**Тема 23: Выполнение шпагата с правой ноги, с левой ноги.**

Теория: Выполнение шпагата с правой ноги, с левой ноги

Практика: Выполнение упражнений

#### **Тема 24. Выполнение поперечного шпагата.**

Практика: Упражнения на выполнение поперечного шпагата.

#### **Тема 25. Подготовка к занятию, растяжка. Итоговое открытое занятие для родителей.**

Практика: Итоговое открытое занятие для родителей.

### **2. Модуль «Детский танец»**

**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.

#### **Предметные результаты:**

Обучающийся должен знать: основные танцевальные элементы танца, простые движения, связки

Обучающийся должен уметь: чувствовать такт и ритм, держать осанку.

Обучающийся должен приобрести основной навык: синхронного движения в танце.

### **Учебно – тематический план модуля «Детский танец»**

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
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. Выполнение практических упражнений
2.3	Отработка движений руками «Вертушка» под счет и музыку. Придумывание движений для группового танца.	1,5	-	1,5	Наблюдение. Выполнение практических упражнений
2.4	Отработка синхронности под счет, под музыкальное сопровождение.	2	-	2	Наблюдение.

					Выполнение практических упражнений
2.5	Движение «Потягивание», «Вертушка». Перестроение в колонну. Перестроение по диагонали.	1,5	-	1,5	Наблюдение. Выполнение практических упражнений
2.6	Шаги в стороны, прыжки с «поджатыми» ногами отработка под счет	2	-	2	Наблюдение. Выполнение практических упражнений
2.7	Отработка под музыку.	1,5	-	1,5	Наблюдение. Выполнение практических упражнений
2.8	Упражнение на раскрепощение: Обыграть слова в песни движениями у зеркала (без музыки и под музыку)	2	-	2	Наблюдение. Выполнение практических упражнений
2.9	Работа в парах «Кружение». Отработка движение в парах под счет, под музыку.	1,5	-	1,5	Наблюдение. Выполнение практических упражнений
2.10	Отработка движений «почемучка» под счет, под музыку.	2	-	2	Наблюдение. Выполнение практических упражнений
2.11	Хлопковые упражнения на ритмический рисунок, под музыку.	1,5	-	1,5	Наблюдение. Выполнение практических

					упражнений
2.12	Инсценирование заданного действия под хлопки.	2	-	2	Наблюдение. Выполнение практических упражнений
2.13	Отработка движения «Я иду» и «Здравствуйте» под счет	1,5	-	1,5	Наблюдение. Выполнение практических упражнений
2.14	Отработка движения «Я иду» и «Здравствуйте» под музыку.	2	-	2	Наблюдение. Выполнение практических упражнений
2.15	Отработка движений под счет и под музыку.	1,5	-	1,5	Наблюдение. Выполнение практических упражнений
2.16	Отработка движений плечами «Незнайка».	2	-	2	Наблюдение. Выполнение практических упражнений
2.17	Отработка движения «присед» для мальчиков и «прыжки» для девочек.	1,5	-	1,5	Наблюдение. Выполнение практических упражнений
2.18	Работа над синхронностью движений под счет.	2	-	2	Наблюдение. Выполнение практических упражнений
2.19	Работа над синхронностью движений под му-	1,5	-	1,5	Наблюдение

	зыку.				ние. Выполнение практических упражнений
2.20	Соединений всех движений в танец.	2	-	2	Наблюдение. Выполнение практических упражнений
2.21	Отработка танца.	1,5	-	1,5	Наблюдение. Выполнение практических упражнений
2.22	Генеральная репетиция.	2	-	2	Наблюдение. Выполнение практических упражнений
2.23	Итоги работы. Показ танца на родительском собрании.	1,5	-	1,5	Итоговое выступление. Анализ
	ИТОГО	<b>40</b>	<b>2,5</b>	<b>37,5</b>	

## СОДЕРЖАНИЕ МОДУЛЯ «Детский танец»

**Тема 1. Просмотр видеозаписей выступлений детских коллективов. Чем детский танец отличается от взрослого.**

Теория: Просмотр видеозаписей выступлений детских коллективов. Беседа «Чем детский танец отличается от взрослого».

**Тема 2. Работа над выходом с кубиками под счет и музыку. Отработка шага «Гномиков». Ориентация в пространстве.**

Теория: Просмотр видеозаписи упражнения с кубиками под счет и музыку.

Практика: Выполнение упражнения «Шаг гномиков».

**Тема 3. Отработка движений руками «Вертушка» под счет и музыку. Придумывание движений для группового танца.**

Практика: Выполнение упражнения «Вертушка» под счет и музыку. Выработка вариантов движений для группового танца.

**Тема 4. Отработка синхронности под счет, под музыкальное сопровождение.**

Практика: Выполнение упражнений на синхронность под счет и музыку.

**Тема 5. Движение «Потягивание», «Вертушка». Перестроение в колонну. Перестроение по диагонали.**

Практика: Выполнение движения «Потягивание», «Вертушка». Выполнение перестроения в колонну и по диагонали.

**Тема 6. Шаги в стороны, прыжки с «поджатыми» ногами отработка под счет.**

Практика: Выполнение шагов в стороны, прыжки с «поджатыми» ногами под счет.

**Тема 7. Отработка под музыку.**

Практика: Выполнение выученных упражнений под музыку.

**Тема 8. Упражнение на раскрепощение: Обыграть слова в песни движениями у зеркала (без музыки и под музыку).**

Практика: Выполнение упражнений на раскрепощение: без музыки и под музыку обыграть слова в песни движениями у зеркала.

**Тема 9. Работа в парах «Кружение». Отработка движение в парах под счет, под музыку.**

Практика: Выполнение упражнения в парах «Кружение» под счет и музыку.

**Тема 10. Отработка движений «почемучка» под счет, под музыку.**

Практика: Выполнение движения «Почемучка» под счет и музыку.

**Тема 11. Хлопковые упражнения на ритмический рисунок, под музыку.**

Практика: Выполнение хлопковых упражнений на ритмический рисунок, под музыку.

**Тема 12. Инсценирование заданного действия под хлопки.**

Практика: Выполнение заданного действия на выбор педагога под хлопки.

**Тема 13. Отработка движения «Я иду» и «Здравствуйте» под счет.**

Практика: Выполнение движений под счет «Я иду» и «Здравствуйте».

**Тема 14. Отработка движения «Я иду» и «Здравствуйте» под музыку.**

Практика: Выполнение движений под музыку «Я иду» и «Здравствуйте».

**Тема 15. Отработка движений под счет и под музыку.**

Практика: Отработка выученных движений под счет и музыку.

**Тема 16. Отработка движений плечами «Незнайка».**

Практика: Выполнение движений плечами «Незнайка».

**Тема 17. Отработка движения «присед» для мальчиков и «прыжки» для девочек.**

Практика: Выполнение движений «присед» для мальчиков и «прыжки» для девочек.

**Тема 18. Работа над синхронностью движений под счет.**

Практика: Выполнение движений синхронно под счет.

**Тема 19. Работа над синхронностью движений под музыку.**

Практика: Выполнение движений синхронно под музыку.

**Тема 20. Соединений всех движений в танец.**

Практика: Соединений всех выученных движений в танец.

**Тема 21. Отработка танца.**

Практика: Отработка танца.

**Тема 22. Генеральная репетиция.**

Практика: Генеральная репетиция танца. Отработка всех недостатков.

**Тема 23. Итоги работы. Показ танца на родительском собрании.**

Практика: Показ танца на родительском собрании.

### **3. Модуль «Народно-стилизованый танец»**

**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.

**Предметные результаты:**

Обучающийся должен знать: основные танцевальные движения народного танца

Обучающийся должен уметь выполнять танцевальные движения народного танца, чувствовать ритм.

Обучающийся должен приобрести основной навык синхронного движения в танце.

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

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
3.1	Понятие «хоровод», народно-стилизованый танец. Понятие «народно-характерный танец».	2	2	-	Наблюдение, беседа. Сюжетная игра.
3.2	Знакомство с танцевальными движениями «Во поле березка стояла».	1,5	-	1,5	Наблюдение. Выполнение практических упражнений
3.3	Изучение 1 комбинации танца «Выход»: девочек с платочками в руке; выход мальчиков.	2	-	2	Наблюдение. Выполнение практических упражнений
3.4	Отработка Кружение для девочек с платочком; шаги для мальчиков.	1,5	-	1,5	Наблюдение. Выполнение практических упражнений
3.5	Отработка народных шагов с притопом для девочек и мальчиков под счет у зеркала.	2	-	2	Наблюдение. Выполнение практических упражнений
3.6	Отработка народных шагов с притопом для девочек и мальчиков под счет; под музыку	1,5	-	1,5	Наблюдение. Выполнение

					ние прак- тических упражнений
3.7	Отработка переходов двух групп на встречу друг другу под счет; под музыку	2	-	2	Наблюдение. Выполнение прак- тических упражнений
3.8	Отработка кружений двух групп.	1,5	-	1,5	Наблюдение. Выполнение прак- тических упражнений
3.9	Отработка шагов в народном стиле у девочек с «выбросом» платка	2	-	2	Наблюдение. Выполнение прак- тических упражнений
3.10	Отработка шагов в народном стиле у мальчиков и выпад под счет	1,5	-	1,5	Наблюдение. Выполнение прак- тических упражнений
3.11	Соединение движений в танцевальную связку. Отработка танцевальной связки под счёт; под музыку.	2	-	2	Наблюдение. Выполнение прак- тических упражнений
3.12	Работа над 2 частью танца, отработка хороводного шага в малом кругу.	1,5	-	1,5	Наблюдение. Выполнение прак- тических упражнений
3.13	Работа над проходом через хоровод старшей группы, отработка шагов.	2	-	2	Наблюдение. Выполнение прак- тических упражнений

					ний
3.14	Отработка шагов вперед со старшей группой	1,5	-	1,5	Наблюдение. Выполнение практических упражнений
3.15	Отработка шагов вперед с раскрытием рук в 1 позиции со старшей группой	2	-	2	Наблюдение. Выполнение практических упражнений
3.16	Работа над синхронностью движений двух групп детей.	1,5	-	1,5	Наблюдение. Выполнение практических упражнений
3.17	Работа над 3 частью танца с переходами под счет.	2	-	2	Наблюдение. Выполнение практических упражнений
3.18	Отработка шагов с переступанием накрест под счёт; под музыку.	1,5	-	1,5	Наблюдение. Выполнение практических упражнений
3.19	Отработка синхронного шага обеих групп в танце.	2	-	2	Наблюдение. Выполнение практических упражнений
3.20	Отработка движений «ручеек» проход через старшую группу	1,5	-	1,5	Наблюдение. Выполнение практических упражнений
3.21	Отработка переходов в заключительной части.	2	-	2	Наблюдение.

					Выполнение практических упражнений
3.22	Отработка поклона в конце. Отработка каждой части танца.	1,5	-	1,5	Наблюдение. Выполнение практических упражнений
3.23	Соединение всех частей в танец.	2	-	2	Наблюдение. Выполнение практических упражнений
3.24	Репетиция всего танца	1,5	-	1,5	Наблюдение. Анализ
3.25	Разогрев. Отработка танца под музыку	2	-	2	Наблюдение. Анализ
3.26	Разогрев. Показ танца под музыку.	1,5	-	1,5	Наблюдение. Анализ
3.27	Разминка, растяжка. Показ танца родителям. Выступление.	2	-	2	Итоговое выступление. Контрольное занятие. Анализ.
3.28	Итоговое занятие. Подведение итогов работы объединения. ТБ на летних каникулах.	1,5	1,5	-	Беседа, опрос
	<b>ИТОГО</b>	<b>49</b>	<b>3,5</b>	<b>45,5</b>	

### СОДЕРЖАНИЕ МОДУЛЯ «Народно-стилизированный танец»

**Тема 1. Понятие «хоровод», народно-стилизированный танец. Понятие «народно-характерный танец».**

Теория: Беседа: «Что такое хоровод, народно-стилизированный танец. Сюжетная игра «Народно-характерный танец».

**Тема 2. Знакомство с танцевальными движениями «Во поле березка стояла».**

Практика: Выполнение танцевальных движений «Во поле березка стояла» по примеру педагога.

**Тема 3. Изучение 1 комбинации танца «Выход»: девочек с платочками в руке; выход мальчиков.**

Практика: Выполнение комбинации танца «Выход» по образцу педагога.

**Тема 4. Отработка Кружение для девочек с платочком; шаги для мальчиков.**

Практика: Выполнение движений девочками «Кружение с платочками», выполнение шагов мальчиками.

**Тема 5. Отработка народных шагов с притопом для девочек и мальчиков под счет у зеркала.**

Практика: Выполнение народных шагов с притопом под счет у зеркала.

**Тема 6. Отработка народных шагов с притопом для девочек и мальчиков под счет; под музыку.**

Практика: Выполнение народных шагов с притопом под счет и под музыку.

**Тема 7. Отработка переходов двух групп навстречу друг другу под счет; под музыку.**

Практика: Выполнение переходов двух групп навстречу друг другу под счет и под музыку.

**Тема 8. Отработка кружений двух групп.**

Практика: Отработка кружений двух групп

**Тема 9. Отработка шагов в народном стиле у девочек с «выбросом» платка.**

Практика: Выполнение шагов в народном стиле у девочек с «выбросом» платка

**Тема 10. Отработка шагов в народном стиле у мальчиков и выпад под счет**

Практика: Выполнение шагов в народном стиле у мальчиков и выпад под счет.

**Тема 11. Соединение движений в танцевальную связку. Отработка танцевальной связки под счёт; под музыку.**

Практика: Соединение движений в танцевальную связку. Отработка танцевальной связки под счёт и под музыку.

**Тема 12. Работа над 2 частью танца, отработка хороводного шага в малом кругу.**

Практика: Выполнение хороводного шага в малом кругу.

**Тема 13. Работа над проходом через хоровод старшей группы, отработка шагов.**

Практика: Выполнение прохода через хоровод старшей группы, отработка шагов.

**Тема 14. Отработка шагов вперед со старшей группой.**

Практика: Отработка шагов вперед со старшей группой.

**Тема 15. Отработка шагов вперед с раскрытием рук в 1 позиции со старшей группой**

Практика: Выполнение шагов вперед с раскрытием рук в 1 позиции.

**Тема 16. Работа над синхронностью движений двух групп детей.**

Практика: Отработка синхронности движений двух групп детей.

**Тема 17. Работа над 3 частью танца с переходами под счет.**

Практика: Отработка 3 части танца с переходами под счет.

**Тема 18. Отработка шагов с переступанием накрест под счёт; под музыку.**

Практика: Выполнение шагов с переступанием накрест под счёт; и под музыку по образцу педагога.

**Тема 19. Отработка синхронного шага обеих групп в танце.**

Практика: Отработка синхронного шага.

**Тема 20. Отработка движений «ручеек» проход через старшую группу.**

Практика: Отработка движений «ручеек».

**Тема 21. Отработка переходов в заключительной части**

Практика: Выполнение и отработка переходов.

**Тема 22. Отработка поклона в конце. Отработка каждой части танца.**

Практика: Отработка частей танца, поклона в конце танца.

**Тема 23. Соединение всех частей в танец.**

Практика: Соединение всех частей в танец.

**Тема 24: Репетиция всего танца**

Практика: Репетиция всего танца. Отработка недочетов.

**Тема 25: Разогрев. Отработка танца под музыку.**

Практика: Выполнение упражнений на разогрев. Отработка танца под музыку.

**Тема 26: Разогрев. Показ танца под музыку.**

Практика: Выполнение упражнений на разогрев. Показ готового танца.

**Тема 27: Разминка, растяжка. Показ танца родителям. Выступление.**

Практика: Презентация выученного танца для родителей.

**Тема 28: Итоговое занятие. Подведение итогов работы объединения. ТБ на летних каникулах.**

Теория: Подведение итогов программы. Беседа на тему

### 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.	Открытое занятие. Анализ
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	Выступление на родительском собрании. Анализ
3. Модуль «Народно-стилизированный танец»					
3	Народно-стилизированный танец	Практическое занятие. Коллективная и индивидуальная работа.	Наглядный Практический	Музыкальные диски, музыкальная аппаратура, методическая литература, концертные костюмы	Итоговое выступление, контрольное занятие. Анализ

## 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., 2016
3. Васильева Т. К. Секрет танца/Т.К.Васильева. -С.-П.: Диамант, 2011
4. Дереклеева Н.И. Двигательные игры, тренировки и уроки здоровья: 1-5 классы/ Н.И.Дереклеева-М.: ВАКО, 2017
5. Игровые и рифмованные формы физических упражнений. Автор-составитель С.А. Авилова, Т.В. Калинина. (-Волгоград: Учитель, 2018
6. Шершнева В.Г. От ритмики к танцу. (-М., 2018). Учебно-методический комплекс:
7. Добовчук С.В. «Ритмическая гимнастика: учебное пособие». (- М.: МГИУ, 2018)
8. Т. А. Затымина, Л. В. Стрепетова «Музыкальная ритмика: учебно-методическое пособие». (- М.: Издательство «Глобус», 2019)
9. Пустовойтова М.Б. «Ритмика для детей: учебно-методическое пособие». (-М.: ВЛАДОС, 2018)
10. Фирилева, Ж.Е., Сайкина, Е.Г. Са-фи-дансе. «Танцевально-игровая гимнастика для детей: учебно-методическое пособие». (- СПб.: Детство-пресс, 2019)

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

№ п/п	Наименование темы	Всего часов	Теория	Практика
	<b>Модуль 1. Ритмика и пластика</b>	<b>44</b>	<b>4,5</b>	<b>39,5</b>
1.	Инструктаж по ТБ и ПБ. Введение в программу «Ритмику». Знакомство с основными понятиями. Танцевальный фольклор народов Самарской области.	2	1	1
2.	Закрепление понятий «Ровная спина», «Вытянутая стопа».	1,5	0,5	1
3.	Первичная диагностика. Определение индивидуального уровня подготовки.	2	-	2
4.	Упражнения на развитие эластичности стопы: полупальцы, перекаты, приседания.	1,5	-	1,5
5.	Упражнения на перестроения в шеренгу, в колонну, в рассыпную по команде.	2	-	2
6.	Постановка корпуса. Основные правила. Упражнения для развития гибкости, прямой спины.	1,5	-	1,5
7.	Построение в шеренгу и колонну, передвижение в сцеплении за руки («гусеница»), в рассыпную по команде.	2	-	2
8.	Упражнения на устойчивость, развитие координации (упражнение «Цапля»).	1,5	-	1,5
9.	Построение в круг и передвижение по кругу в различных направлениях за педагогом – «Хоровод»	2	-	2
10.	Ориентиры вправо, влево. Ориентиры к центру, от центра.	1,5	-	1,5
11.	Упражнения на развитие пресса (сгибание – разгибание корпуса, работа ног)	2	-	2
12.	Упражнения на ритмичность. Игра на ритмический рисунок «Паровозик». Музыкально-ритмическая игра «Дорожка»	1,5	-	1,5
13.	Упражнения на координацию.	2	-	2
14.	Упражнения на ориентировку в пространстве.	1,5	0,5	1
15.	Комплекс упражнений для постановки корпуса, рук.	2	-	2
16.	Комплекс упражнений для постановки позиций ног, положений головы.	1,5	-	1,5
17.	Растяжка. Наклоны из положения сидя вперёд с ногами вместе и врозь.	2	1	1
18.	Наклоны из положения сидя вперёд с ногами врозь.	1,5	-	1,5
19.	Ритмические разминки на развитие отдельных групп мышц	2	-	2
20.	Ритмико-гимнастические упражнения	1,5	-	1,5
21.	Общеразвивающие упражнения.	2	-	2



22.	Пальчиковая гимнастика «цок, цок, лошадка», «Шаловливые пальчики».	1,5	0,5	1
23.	Выполнение шпагата с правой ноги , с левой ноги.	2	1	1
24.	Выполнение поперечного шпагата.	1,5	-	1,5
25.	Подготовка к занятию, растяжка. Итоговое открытое занятие для родителей.	2	-	2
	<b>Модуль 2. Детский танец</b>	<b>40</b>	<b>2,5</b>	<b>37,5</b>
26.	Просмотр видеозаписей выступлений детских коллективов. Чем детский танец отличается от взрослого	1,5	1,5	-
27.	Работа над выходом с кубиками под счет и музыку. Отработка шага «Гномиков». Ориентация в пространстве.	2	1	1
28.	Отработка движений руками «Вертушка» под счет и музыку. Придумывание движений для группового танца.	1,5	-	1,5
29.	Отработка синхронности под счет, под музыкальное сопровождение.	2	-	2
30.	Движение «Потягивание», «Вертушка». Перестроение в колонну. Перестроение по диагонали.	1,5	-	1,5
31.	Шаги в стороны, прыжки с «поджатыми» ногами отработка под счет	2	-	2
32.	Отработка под музыку.	1,5	-	1,5
33.	Упражнение на раскрепощение: Обыграть слова в песни движениями у зеркала (без музыки и под музыку)	2	-	2
34.	Работа в парах «Кружение». Отработка движение в парах под счет, под музыку.	1,5	-	1,5
35.	Отработка движений «почемучка» под счет, под музыку.	2	-	2
36.	Хлопковые упражнения на ритмический рисунок, под музыку.	1,5	-	1,5
37.	Инсценирование заданного действия под хлопки.	2	-	2
38.	Отработка движения «Я иду» и «Здравствуйте» под счет	1,5	-	1,5
39.	Отработка движения «Я иду» и «Здравствуйте» под музыку.	2	-	2
40.	Отработка движений под счет и под музыку.	1,5	-	1,5
41.	Отработка движений плечами «Незнайка».	2	-	2
42.	Отработка движения «присед» для мальчиков и «прыжки» для девочек.	1,5	-	1,5
43.	Работа над синхронностью движений под счет.	2	-	2
44.	Работа над синхронностью движений под музыку.	1,5	-	1,5
45.	Соединений всех движений в танец.	2	-	2
46.	Отработка танца.	1,5	-	1,5
47.	Генеральная репетиция.	2	-	2
48.	Итоги работы. Показ танца на родительском собрании.	1,5	-	1,5
	<b>Модуль 3. Народно-стилизованый танец</b>	<b>49</b>	<b>3,5</b>	<b>45,5</b>
49.	Понятие «хоровод», народно-стилизованый танец. Понятие «народно-характерный танец».	2	2	-

50.	Знакомство с танцевальными движениями «Во поле березка стояла».	1,5	-	1,5
51.	Изучение 1 комбинации танца «Выход»: девочек с платочками в руке; выход мальчиков.	2	-	2
52.	Отработка Кружение для девочек с платочком; шаги для мальчиков.	1,5	-	1,5
53.	Отработка народных шагов с притопом для девочек и мальчиков под счет у зеркала.	2	-	2
54.	Отработка народных шагов с притопом для девочек и мальчиков под счет; под музыку	1,5	-	1,5
55.	Отработка переходов двух групп на встречу друг другу под счет; под музыку	2	-	2
56.	Отработка кружений двух групп.	1,5	-	1,5
57.	Отработка шагов в народном стиле у девочек с «выбросом» платка	2	-	2
58.	Отработка шагов в народном стиле у мальчиков и выпад под счет	1,5	-	1,5
59.	Соединение движений в танцевальную связку. Отработка танцевальной связки под счёт; под музыку.	2	-	2
60.	Работа над 2 частью танца, отработка хороводного шага в малом кругу.	1,5	-	1,5
61.	Работа над проходом через хоровод старшей группы, отработка шагов.	2	-	2
62.	Отработка шагов вперед со старшей группой	1,5	-	1,5
63.	Отработка шагов вперед с раскрытием рук в 1 позиции со старшей группой	2	-	2
64.	Работа над синхронность движений двух групп детей.	1,5	-	1,5
65.	Работа над 3 частью танца с переходами под счет.	2	-	2
66.	Отработка шагов с переступанием накрест под счёт; под музыку.	1,5	-	1,5
67.	Отработка синхронного шага обеих групп в танце.	2	-	2
68.	Отработка движений «ручеек» проход через старшую группу	1,5	-	1,5
69.	Отработка переходов в заключительной части.	2	-	2
70.	Отработка поклона в конце. Отработка каждой части танца.	1,5	-	1,5
71.	Соединение всех частей в танец.	2	-	2
72.	Репетиция всего танца	1,5	-	1,5
73.	Разогрев. Отработка танца под музыку	2	-	2
74.	Разогрев. Показ танца под музыку.	1,5	-	1,5
75.	Разминка, растяжка. Показ танца родителям. Выступление.	2	-	2
76.	Итоговое занятие. Подведение итогов работы объединения. ТБ на летних каникулах.	1,5	1,5	-
<b>Итого:</b>		<b>133</b>	<b>10,5</b>	<b>122,5</b>