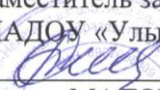


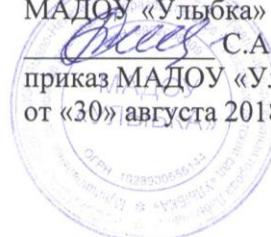
Муниципальное учреждение «Управление образования Администрации города Лабытнанги»
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДЕТСКИЙ САД «УЛЫБКА»
(МАДОУ «Улыбка»)

ПРИНЯТА

На педагогическом совете
МАДОУ «Улыбка»
протокол от «30» августа 2018 г. № 01

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель заведующего
МАДОУ «Улыбка»
 С.А. Тахтабаева
приказ МАДОУ «Улыбка»
от «30» августа 2018 г. №



**Рабочая программа по хореографии
«Ритмическая мозаика»
на 2018-2019 учебный год**

Составитель:

Зеленцова Виктория Александровна,
педагог дополнительного образования

г. Лабытнанги
2018 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ.....	3
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2 Цели и задачи программы.....	3
1.3. Возрастные особенности детей пятого года жизни.....	4
1.4. Факторы, влияющие на высокую эффективность образовательной деятельности.....	6
1.5. Оценка эффективности реализации программы.....	7
2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ.....	9
2.1. Учебно-тематический план 1-3 года обучения.....	9
2.2. Содержание программы 1-3 года обучения.....	14
3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ.....	12
3.1. Методическое обеспечение.....	12
3.2. Материально-техническое обеспечение.....	16
3.3. Список литературы.....	16

ПРИЛОЖЕНИЯ

Календарно - тематическое планирование (Приложение 1)

Годовой план работы (Приложение 2)

График работы (Приложение 3)

Расписание НОД (Приложение 4)

Циклограмма работы (Приложение 5)

Календарный график (Приложение 6)

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка

Программа составлена на основании авторской программы «Играем, танцуем, поем» Колосовской О.В.

Вся вселенная - единый механизм, работающий по закону ритма; поднятие и опускание волн, приливы и отливы, рост и убывание луны, восходы и закаты, смена времен года, движение Земли и других планет - вся космическая система работает под действием закона ритма. В линии, в цвете, в течение реки, в ветре, в буре, во всей красоте природы существует постоянное движение. Именно это движение вызывает день и ночь, смену времен года, и это движение дает нам понимание того, что мы называем временем. Движение есть смысл жизни, а закон движения есть ритм. Ритм это жизнь, переодетая в движение. Младенец начинает свою жизнь на земле движениями ручек и ножек, тем самым, показывая ритм своей природы и иллюстрируя философию, которая учит, что ритм есть признак жизни. Ритм есть в музыке, поэзии, живописи, архитектуре. Но именно танец соединяет воедино движение и ритм, душу и тело, человека и окружающий мир. Танцы многих диких племен в различных частях света обладают резко выраженным ритмом, и это доказывает, что ритм происходит не от культуры, но от природы. Предрасположенность к танцу, присущая каждому человеку, также подтверждает эту врожденную природу красоты, которая выбирает ритм для своего выражения. Искусство танца является одним из ранних проявлений творчества человека. Именно в ритуальных танцах древний человек отражал своё отношение к окружающей его действительности, общался с «духом» природы.

Истинный танец это не сумма различных позиций и па. Танцующий должен прислушиваться к своему сердцу, его танец опирается на ритмы глубоких эмоций. Очень важно именно в детстве привить ребёнку любовь к движению, к танцу, поскольку это раннее выражение его творчества может быть использовано для развития и сохранения его творческих импульсов, чтобы они в более зрелом возрасте проявились с ещё большей силой.

Одной из главных задач, является подготовка дошкольников к обучению в общеобразовательной школе. Занятия ритмикой и танцем как нельзя более помогают решению этой задачи, так как с одной стороны способствуют эмоциональному раскрепощению, дают ребёнку возможность самовыражения через движение и пластику, с другой стороны развивают произвольное внимание, память, формируют внутреннюю дисциплину.

Большое значение имеет и оздоровительный эффект занятий ритмикой. Практический опыт показывает, что музыкальная терапия, особенно песенная терапия и танцевальная терапия, оказывают эффективное целебное воздействие на все функциональные сферы индивидуума. Есть много научных исследований, подтверждающих благотворное влияние ритма, музыки и движения на организм. Так как музыкальные ритмы созвучны ритмам нашего организма и способны вызывать положительный резонанс. Каждый человек сам убеждался в этом многократно. Занятия ритмикой и танцами способствуют не только физическому оздоровлению (гармонизации работы внутренних органов, раскрепощению мышц, укреплению и развитию гибкости позвоночника), но и снятию эмоционального напряжения, избавлению от комплексов, поднятию настроения. Поэтому занятия ритмикой можно смело отнести к здоровьесберегающим технологиям в педагогической практике.

1.2 Цели и задачи программы

Цель-создание условий для самореализации и раскрытия творческого потенциала личности ребёнка посредством занятий ритмикой и танцем.

Занятия по программе позволяют решать следующие **задачи**:

- **творческое и эстетическое развитие** ребёнка: умение видеть и чувствовать красоту движения, понимать настроение музыки, выражать себя в танце, пластике, проявлять фантазию, развитие музыкального слуха, чувстваритма.
- **интеллектуальное развитие, формирование познавательных психических процессов, развитие познавательной сферы**: развитие произвольного внимания, памяти, воображения, расширение кругозора, приобщение к культурным ценностям.
- **Физическое развитие и здоровье сбережение**: развитие гибкости, пластичности,

физической выносливости, формирование осанки, умение владеть своим телом, создание эмоционально-благоприятной среды;

- **развитие эмоционально-волевой сферы:** эмоциональное раскрепощение, снятие эмоциональных зажимов, умение контролировать свои эмоции, формирование внутренней дисциплины.

- **Формирование навыков социального взаимодействия:** развитие коммуникативных навыков, умение работать в группе, умение взаимодействовать с партнёром, развитие чувства коллективизма, формирование адекватной самооценки.

Методы:

- **словесные методы:** беседа, объяснение, использование метафор, сказок,
- **наглядные методы:** показ движений, видеоматериала.
- **метод упражнения:** танцевальные и гимнастические движения, музыкально-ритмические упражнения, классический экзерсис, образные движения (игровой стретчинг).

- **психогимнастика:** упражнения на релаксацию, эмоциональный настрой на занятие, психологические этюды.

- **подвижные игры:** игры с мячом, эстафеты, игры на внимание.

- **методические импровизации:** самостоятельное придумывание танца под музыку различного характера.

1.3. Возрастные особенности детей пятого года жизни

На пятом году жизни происходит дальнейшее развитие детского организма, совершенствуются все физиологические функции и процессы. По данным ВОЗ средние антропометрические показатели к пяти годам следующие: мальчики весят 18,6 кг при росте 109,0 см, а девочки весят 17,9 кг при росте 107,6 см.

Развитие моторики и становление двигательной активности. У детей интенсивно развиваются моторные функции. Их движения носят преднамеренный и целеустремленный характер. Детям интересны наиболее сложные движения и двигательные задания, требующие проявления скорости, ловкости и точности выполнения. Они владеют в общих чертах всеми видами основных движений, которые становятся более координированными. Достаточно хорошо освоены разные виды ходьбы. У детей оформляется структура бега, отмечается устойчивая фаза полета. Однако беговой шаг остается еще недостаточно равномерным, скорость невысока, отталкивание не сильное, полет короткий. Дальность прыжка еще ограничена слабостью мышц, связок, суставов ног, недостаточным умением концентрировать свои усилия.

При метании предмета еще недостаточно проявляется слитность замаха и броска, но в результате развития координации движений и глазомера дети приобретают способность регулировать направление полета и силу броска. От 4 до 5 лет у детей формируются навыки ходьбы на лыжах, катания на санках, скольжения на ледяных дорожках, езды на велосипеде и самокате. Дети пытаются соблюдать определенные интервалы во время передвижения в разных построениях, стараясь не отставать от впереди идущего, быть ведущим в колонне, ориентироваться в пространстве. На пятом году жизни у детей возникает большая потребность в двигательных импровизациях под музыку. Растущее двигательное воображение детей является одним из важных стимулов увеличения двигательной активности за счет хорошо освоенных способов действий с использованием разных пособий (под музыкальное сопровождение).

Достаточно высокая двигательная активность детей проявляется в подвижных играх, которые позволяют формировать ответственность за выполнение правил и достижение определенного результата. Дети берутся за выполнение любой двигательной задачи, но часто не соразмеряют свои силы, не учитывают реальные возможности. Для большинства детей 4-5 лет характерно недостаточно четкое и правильное выполнение двигательных заданий, что обусловлено неустойчивостью волевых усилий по преодолению трудностей.

Внимание детей приобретает все более устойчивый характер, совершенствуется зрительное, слуховое, осязательное восприятие. Они уже способны различать разные виды движений,

представляют себе их смысл, назначение, овладевают умением выделять наиболее существенные элементы, выполнять их в соответствии с образцом. Это дает возможность педагогу приступать к процессу обучения техники основных видов движений.

Происходит развертывание разных видов детской деятельности, что способствует значительному увеличению двигательной активности детей в течение дня (по данным шагометрии, от 11 тыс. до 13 тыс. движений). На занятиях по физической культуре разного типа показатели двигательной активности детей 4-5 лет могут колебаться от 1100 до 1700 движений, в зависимости от состояния здоровья, функциональных и двигательных возможностей.

Возрастные особенности детей шестого года жизни

На шестом году жизни совершенствуется физическое развитие детей: стабилизируются физиологические функции и процессы, укрепляется нервная система. По данным ВОЗ средние антропометрические показатели к шести годам следующие: мальчики весят 20,9 кг при росте 115,5 см, вес девочек составляет 20,2 кг при росте 114,7 см. При этом главный показатель нормы – комфорт и хорошее самочувствие ребенка.

Развитие моторики и становление двигательной активности. Детям 5-6 лет свойственна высокая потребность в движениях. Двигательная активность становится все более целенаправленной, зависимой от эмоционального состояния и мотивов деятельности. Дети овладевают сложными видами движений и различными способами их выполнения, а также некоторыми элементами техники.

Во время ходьбы у большинства детей наблюдаются согласованные движения рук и ног, уверенный широкий шаг и хорошая ориентировка в пространстве. Бег пятилетнего ребенка отличается хорошей координацией движений, прямолинейностью, возрастающей равномерностью и стремительностью. К шести годам бег становится правильным: поза непринужденная, голова приподнята, плечи не разворачиваются, движения рук и ног хорошо согласованы. Дети владеют разными способами бега. Они упражняются в разных видах прыжков (в длину с места, в высоту и в длину с разбега, вверх). Значительно улучшается согласованность и энергичность движений рук и ног при отталкивании, увеличивается фаза полета и дальность прыжка.

Старшие дошкольники владеют всеми способами катания, бросания и ловли, метания в цель и в даль. Значительно улучшаются навыки владения мячом: свободно его бросают и ловят, передают и перебрасывают друг другу двумя руками, снизу, от груди, сверху, а также двумя руками с отскоком от земли. У детей совершенствуются навыки ведения мяча правой и левой рукой.

На шестом году жизни значительно улучшаются показатели ловкости. Дети овладевают более сложными координационными движениями (прыжки на батуте, ходьба и бег по наклонным бумагам), быстро приспосабливаются к изменяющимся ситуациям, сохраняют устойчивое положение тела в различных вариантах игр и упражнений.

Объем двигательной активности детей 5-6 лет за время пребывания в детском саду (с 8.00 до 18.00 часов) колеблется от 13 000 до 14 500 движений (по шагомеру). Продолжительность двигательной активности детей составляет в среднем 4 часа, интенсивность достигает 50 движений в минуту.

Возрастные особенности детей седьмого года жизни

На седьмом году жизни происходит дальнейшее развитие детского организма: стабилизируются все физиологические функции и процессы, совершенствуется нервная система, повышается двигательная культура. По данным ВОЗ средние антропометрические показатели к семи годам следующие: мальчики весят 23,0 кг при росте 121,7 см, а девочки весят 22,7 кг при росте 121,6 см. При этом главный показатель нормы – комфорт и хорошее самочувствие ребенка.

Развитие моторики и становление двигательной активности. Движения детей 6-7 лет становятся все более осмысленными, мотивированными и целенаправленными. Старшие дошкольники осознанно упражняются в различных действиях, пытаются ставить двигательную задачу, выбирая разные способы ее решения. В процессе выполнения двигательных заданий проявляют скоростные, скоростно-силовые качества, гибкость, ловкость и выносливость.

К семи годам улучшается гибкость, возрастает амплитуда движений, отмечается высокая подвижность суставов за счет эластичности мышц и связок. Отмечаются высокие темпы прироста показателей, характеризующих быстроту движений и времени двигательной реакции, скорости однократных движений, частоты повторяющихся движений. Значителен прирост физической работоспособности и выносливости.

Дети способны к продолжительной двигательной деятельности низкой и средней интенсивности, готовы к незначительным статичным нагрузкам. На основе совершенствования разных видов движений и физических качеств у детей происходит преобразование моторной сферы. Им доступно произвольное регулирование двигательной активности, стремление достичь положительного результата, а также осознанное отношение к качеству выполнения упражнений. В результате успешного достижения цели и преодоления трудностей дети способны получать «мышечную» радость и удовлетворение. Им свойствен широкий круг специальных знаний, умений анализировать свои действия, изменять и перестраивать их в зависимости от ситуации и получаемого результата. Все это содействует увеличению двигательной активности детей, проявлению их инициативы, выдержки, настойчивости, решительности и смелости. В то же время у старших дошкольников появляется умение самостоятельно пользоваться приобретенным двигательным опытом в различных условиях (в лесу, в парке, на спортивной площадке) и ситуациях (на прогулке, экскурсии, в путешествии).

Объем двигательной активности детей 6-7 лет за время пребывания в детском саду (с 8.00 до 18.00 часов) колеблется от 13 000 до 15 500 движений (по шагомеру). Продолжительность двигательной активности составляет в среднем 4,5 и более часов, интенсивность достигает 65 движений в минуту.

1.4. Факторы, влияющие на высокую эффективность образовательной деятельности.

Игра является ведущей деятельностью в дошкольном возрасте, поэтому занятие по ритмике включает много игровых моментов. Игра поддерживает положительную мотивацию, позволяет снять эмоциональное напряжение, избежать ситуации неудачи. Даже сложные, требующие усилий элементы выполняются легко и с интересом, если они включены в сюжетно-ролевые игры, подвижные игры, игры-театрализации.

Использование на занятиях элементов *игрового стретчинга* способствует формированию правильной осанки, навыков владения своим телом, развивает мышечное чувство, повышает жизненный тонус. *Соединение элементов стретчинга со сказочным сюжетом*, (в котором каждая поза или движение связано с определённым образом или героем), превращает трудные физические упражнения, требующие хорошей растяжки, мышечного напряжения, в увлекательное действо.

Классический танец - азбука хореографии. Обучение танцу невозможно без занятий классическим экзерсисом. Классика - это фундамент для постановки корпуса, позиции рук и ног, база для хореографических понятий и названий, применяемых в любом танцевальном направлении, а также основная лексика хореографии.

Фольклорная музыка, народные танцы являются неотъемлемой частью нашей культуры. Приобщение к искусству танца невозможно без знакомства с культурным наследием той страны, в которой мы живём и культурным наследием других стран. Ритмы народной музыки живут столетиями, передаются из поколения в поколение именно потому, что созвучны природе человека, его внутренним импульсам. Народная музыка оказывает благотворное влияние на эмоциональное и физическое состояние человека, обращается к самым глубоким пластам его души. Для маленьких детей язык народной музыки прост и понятен, они с удовольствием разучивают русские народные песни, танцы, хороводы, знакомятся с ритмами и танцевальными движениями народов севера. На занятиях мы часто используем народные инструменты (ложки, трещотки, бубенцы), это позволяет увеличить эффективность занятия и создать атмосферу праздника.

Музыкально-ритмические композиции представляют собой соединение вокального исполнения с простыми танцевальными, ритмическими, и пантомимическими движениями. Когда дети не только поют, но и «пританцовывают» песню, они намного быстрее её запоминают,

более эмоционально её воспринимают и получают гораздо большее удовольствие от её исполнения. С помощью таких музыкально-ритмических композиций дети являются активными участниками любого праздника или игровой программы. Для музыкально-ритмических композиций используются детские песни, народные в современной обработке, популярные эстрадные песни.

Психогимнастические упражнения помогают настроиться на занятие после перемены, расслабиться и отдохнуть после интенсивных упражнений, активизировать внимание, «раскрыть» каналы восприятия, учат навыкам саморегуляции, развивают воображение.

Танцевальные постановки, в которых участвуют дети, способствуют развитию артистизма, учат умению держаться на публике, создают ситуацию успеха для участников выступления, формируют чувство коллективизма и ответственности за общий успех, приучают детей бережно относиться к сценическим костюмам. Дети готовят танцевальные постановки к различным праздникам (Новый год, Начало учебного года, Выпускной бал и др.), концертам, игровым программам.

Занятия проводятся 1-2 раза в неделю, 36 (72 часа) в год. Количество занятий в неделю определяется с учетом индивидуальных особенностей детей, входящих в состав группы. Для детей, входящих в состав танцевального коллектива «Лучик» объем программы составляет 144 часа в год. Увеличено количество часов на танцевальные постановки. Продолжительность образовательного процесса - 3 года.

1.5. Оценка эффективности реализации программы.

Для оценки эффективности реализации программы используются:

- Уровень ЗУН, разработанный для каждого года обучения;
- Критерии, по которым ведётся наблюдение за каждым ребёнком;
- Репертуар танцевальных постановок;
- Количество выпускников детского сада, продолживших занятия танцем в других хореографических коллективах.

К концу первого года обучения дети должны:

- знать термины: громко - тихо, высоко - низко, характер музыки (бодрый, весёлый, печальный, грустный), темп музыки и движения (быстро, медленно, умеренно);
- знать название простых общеразвивающих упражнений (шаг «лошадки», «лёгкий бег», ходьба на носках, пятках);
- уметь выполнять упражнения и танцевальные движения под музыку, размер 2/4, 4/4;
- уметь слышать изменения звучания музыки и передавать их изменением движения;
- уметь повторить простейший ритмический рисунок;
- выполнять простейшие подражающие движения;
- участвовать в танцевальных композициях.

К концу второго года обучения дети должны:

- знать термины, связанные с различными композиционными перестроениями («змейкой», «круг», «карусель», «звёздочка»);
- знать названия и уметь исполнять танцевальные движения: танцевальный шаг, переменный шаг, пропадание, тройной шаг с притопом, ковырялочка;
- уметь начинать и заканчивать движения одновременно с началом и окончанием музыкальной фразы;
- передавать движением сильную и слабую долю такта;
- свободно двигаться под музыку различного характера; участвовать в танцевальных композициях.

К концу третьего года обучения дети должны:

- знать термины классического танца и их значение, уметь их выполнять (Demiplie, Battmantendu, Releve);

- знать названия и уметь исполнять танцевальные движения: упрощенный вариант вальсовой дорожки, «окошечко», «лодочка», ковырялочка;
- уметь самостоятельно начинать и заканчивать движения одновременно с началом и окончанием музыкальной фразы;
- передавать движением сильную и слабую долю такта;
- свободно двигаться под музыку различного характера;
- участвовать в танцевальных композициях

В качестве *критериев* для наблюдения выбраны :

Критерии	2 б (качество проявляется устойчиво)	1 (качество проявляется не устойчиво)	0 (качество не проявляется)
Способность владеть своим телом	самостоятельный контроль над осанкой, способность быстро и точно запоминать и воспроизводить движения; устойчивость, равновесие, координация движений	внешний контроль над осанкой, запоминание и воспроизведение движений после нескольких повторений	постоянный внешний контроль над осанкой; неточное воспроизведение движений, запоминание движения только после многократных повторений, быстрое забывание
Музыкально-ритмическая координация	полное соответствие танцевального движения музыкальному ритму независимо от: • темпа; умение различать на слух музыкальный размер (2/4, 4/4)	соответствие танцевального движения простым музыкальным ритмам, умение различать на слух один из музыкальных размеров (2/4, 4/4)	несоответствие танцевальных движений музыкальным ритмам, неумение различать на слух музыкальные размеры
Развитие художественно-творческих способностей	постоянное проявление творческой инициативы, богатая фантазия, артистизм, способность к импровизации	проявление творческой инициативы в отдельных случаях	действие по образцу, неспособность к импровизации

Общие теоретические понятия

В течение всего обучения дети знакомятся со следующими понятиями:

- позиции рук;
- позиции ног;
- линия танца;
- точка зала;
- направление движения;
- опорная, рабочая нога;
- сильная доля такта;
- характер музыки.

Общеразвивающие упражнения

Движения на развитие координации, элементы ассиметричной гимнастики,

Движения по линии танца:

- ходьба на носках;
- ходьба, высоко поднимая колени;
- ходьба лицом и спиной;
- бег с подскоками;
- галоп спиной и лицом в центр круга;
- лёгкий (танцевальный) бег.

Задача данных упражнений: обогатить набор движений, развить координацию движений детей, разработать мышцы спины, научить ориентироваться в зале, выполнять команды.

Количество каждого вида упражнений 4 -8 раз, на счёт 4, 16, 32. Общая продолжительность - 3-5 минут. Нагрузка регулируется в зависимости от возраста детей, степени их подготовки, психического и физического развития.

Разминка проводится на каждом занятии в виде гимнастических и образных упражнений.

Гимнастические упражнения включаются в каждое занятие под музыку (она придаёт занятиям большую эмоциональность, поднимает у детей тонус, помогает воспитанию у них ритмичности и точности движений). Занятия направлены на активизацию защитных сил организма детей, овладению навыками совершенного управления своим телом, развитию оздоровительных возможностей.

Образные упражнения (игровой стретчинг) являются наиболее интенсивным для детей видом музыкально ритмической деятельности. Они создают широкую возможность для развития художественно - творческих способностей детей - проявление фантазии, выдумки, активности. Дети изображают отдельных персонажей - сказочных героев. Отражают движениями повадки животных, птиц, а также трудовые действия людей, передают «бег» автомобиля, поезда, и д.т. Элемент драматизации заставляет детей перевоплощаться, находить характерные движения, жесты, мимику. Количество повторений каждого вида упражнений 4 -8 раз, на счёт 4, 16, 32. Общая продолжительность - 3-5 минут. Нагрузка регулируется в зависимости от возраста детей, степени их подготовки, психического и физического развития.

- выработка устойчивой правильной осанки, навыков совершенного владения своим телом, свободы, раскованности, грациозности движений;
- развитие мышечного чувства (спины, рук, ног, шеи);
- формирование вестибулярных реакций, статодинамической устойчивости (равновесия), ориентировка в пространстве, координации движений;
- активизация защитных сил организма; ритмизация двигательной деятельности (совмещение звука, ритма и движений);
- управление эмоциональной сферой детей, развитие их волевых качеств в процессе специальных упражнений; развитие художественно - творческих способностей; воспитание уверенности в себе, в своих силах, возможностях своего организма.

Танцевальные элементы и танцы. Большое влияние на занятиях уделяется изучению элементов танца. Движения используются не только в танцах, но и во многих упражнениях и играх. Благодаря танцевальной форме упражнения дают детям свободно двигаться, выбирать танцевальные элементы по своему желанию и характеру музыки.

Задачи этого раздела: научить двигаться технически грамотно, легко, естественно, выразительно: составлять композиции, придумывать несложные пляски, танцы с помощью педагога, овладеть танцевальными элементами.

В течение трёх лет дети участвуют в нескольких танцевальных постановках, которые представляют на праздниках, игровых программах, концертах.

2.Содержательный раздел

2.1. Тематический план

1 год обучения

№	Тема занятий	Общее кол –вочасов	Теоретич.	Практич.
1.	Введение в предмет	2	1	1
2.	Здравствуй музыка!	2	1	1
3.	Танцы - это серьёзно!	2	2	-
4.	Общеразвивающие упражнения	5	2	3
5.	Физкультминутки	3	1	2
6.	Музыкально - ритмические игры	4	1	3
7.	Упражнения с предметами	4	1	3
8.	Упражнения без предметов	4	1	3
9.	Подвижные игры	4	.	4
10.	Психогимнастика	4	1	3
11.	Танцевальные движения и построение композиций	4	1	3
12.	Итоговое занятие	2	-	2
	Итого:	36 часов		

Содержание программы 1 год обучения

1. Введение в предмет: инструктаж по технике безопасности и санитарно - гигиенические требования на занятиях ритмики. Цели и задачи общеразвивающих упражнений и разминки: познакомить с теоретическими понятиями классического образца: позиции рук, ног.

2. Здравствуй музыка! (Познакомить детей с характером музыки(бодрый, весёлый, печальный, грустный), метроритмом (громко тихо, высоко - низко), темпом музыки и движения (быстро, медленно, умеренно). Научить придумывать движения в соответствии с характером, темпом музыки.).

3. Танцы - это серьёзно! (Познакомить детей с историей возникновения танца. Темы: «Кто придумал первый танец?», «Первые маскарады», «Круг - символ солнце», «Круг становится квадратом», «Короли на пуантах», «Скоморохи весёлые молодцы», «Танцы вместо школы».).

4. Общеразвивающие упражнения. (Познакомить и научить детей выполнять фигурную маршеровку:«Змейка», «Улитка», по линии танца; научить выполнять построение по кругу, в шеренгу, в колонну; научить выполнять упражнения для выработки правильной и красивой осанки (рук, ног, плечевого пояса, туловища); дать понятия:«Точка зала», «Исходное положение», «Рабочая нога», «Опорная нога».).

5. Физкультминутки (Разучить стихотворения и соответствующие к ним движения; добиваться выразительного исполнения движений; дети должны уметь самостоятельно исполнять физкультминутки.).

6. Музыкально - ритмические упражнения. (Разучить с детьми музыкальные игры:«Зверобика», «Хоровод дружбы», «Буги - Вуги», «Мы пойдём сначала вправо...», «Барыня» ит.д.).

7. Упражнения с предметами. (Познакомить детей со спортивными атрибутами: мячами, обручами, скакалками и т.д.Научить детей выполнять упражнения с этими предметами.).

8. Упражнения без предметов. (Научить детей выполнять упражнения на гибкость, ловкость, равновесия, и выполнять их в парах).

9. Подвижные игры. (Познакомить детей с играми:«Сова», «Кошки - мышки», «Море волнуется...» и т.д.).

10. Психогимнастика. (Познакомить детей с игровойпсихопластикой(игровой стретчинг), рассказать о её значении, научить расслаблять своё тело и отдыхать).

11.Танцевальные движения и построение композиций. (Познакомить детей с элементами русского народного, историко- бытового, бального танцев, с их историей,

характерными особенностями, стилями; научить выполнять композиционные перестроения: «парами», «парами по кругу», «парами в шеренгу».).

12. Итоговое занятие.

Тематический план 2 год обучения

№	Тема занятий	Общее кол –вочасов	Теоретич.	Практич.
1.	Введение в предмет	2	1	1
2.	Музыкально - ритмические игры	3	1	2
3.	Общеразвивающие упражнения	3	1	2
4.	Физкультминутки.	3	1	2
5.	Комплекс упражнений с предметами.	3	1	2
6.	Комплекс упражнений без предметов	3	1	2
7.	Основы классического танца	5	1	4
8.	Подвижные игры	3	-	3
9.	Психогимнастика. Упражнения на релаксацию.	3	1	2
10.	Танцевальные движения и построение композиций	6	1	5
11.	Итоговое занятие	2	-	2
	Итого:	36 часа		

VI. Содержание программы 2 год обучения

1. Введение в предмет: инструктаж по технике безопасности и санитарно - гигиенические требования на занятиях ритмики. Цели и задачи общеразвивающих упражнений и разминки: познакомить с теоретическими понятиями классического образца: позиции рук, ног.

2. Общеразвивающие упражнения.(Продолжать знакомить детей с упражнениями для выработки правильной и красивой осанки (рук, ног, плечевого пояса, туловища), на развитие силе ловкости и т.д.).

3. Физкультминутки. (Продолжать разучивать физкультминутки, дети должны уметь самостоятельно исполнять физкультминутки.).

4. Музыкально - ритмические упражнения. (Разучить с детьми музыкальные игры: «Если весело живётся делай так...», «Буратино», «Ежик», «Карусель», «Сороконожки» и т.д.).

5. Комплекс упражнений с предметами. (Разучить комплекс упражнений со спортивной атрибутикой: мячами, шарами, гимнастическими палками, скакалками и уметь их показывать.).

6. Комплекс упражнений предметов. (Разучить комплекс упражнений на развитие гибкости, ловкости, упражнения в парах и уметь их показывать.).

7. Основы классического танца, (познакомить с элементами классического тренажа, их названием, разъяснить их значение; познакомить с позициями ног: 3,5, рук: подготовительная, 2,3.).

8. Подвижные игры. (Продолжать знакомить детей с подвижными играми «Нос ухо -нос», «запрещённое движение» и т.д.).

9. Психогимнастика. Упражнения на релаксацию. (Продолжать знакомить детей с упражнениями на расслабление, этюдами.).

10. Танцевальные движения и построение композиций. (Совершенствовать элементы различных танцев, уметь выполнять танцевальные движения этих танцев, передавать их характер, стиль.).

11. Итоговое занятие.

**Тематический план
3 год обучения**

№	Тема занятий	Общее кол -во часов	Теоретич.	Практич.
1.	Введение в предмет	4	2	2
2.	Музыкально ритмические игры	3	1	2
3.	Общеразвивающие упражнения	3	1	2
4.	Физкультминутки	3	1	2
5.	Комплекс упражнений с предметами	3	1	2
6.	Комплекс упражнений без предметов	3	1	2
7.	Основы классического танца	4	1	3
8.	Подвижные игры	3	-	3
9.	Психогимнастика. Упражнения на релаксацию	3	1	2
10.	Танцевальные движения и построение композиций	5	1	4
11.	Итоговое занятие	2	1	1
	Итого:	36 часа		

Содержание программы 3 год обучения

1. Введение в предмет: инструктаж по технике безопасности и санитарно - гигиенические требования на занятиях ритмики. Цели и задачи общеразвивающих упражнений и разминки: познакомить с теоретическими понятиями классического образца: позиции рук, ног.

2. Общеразвивающие упражнения. (Продолжать знакомить детей с упражнениями для выработки правильной и красивой осанки (рук, ног, плечевого пояса, туловища), на развитие силы ловкости и т.д.).

3. Физкультминутки. (Продолжать разучивать физкультминутки, дети должны уметь самостоятельно исполнять физкультминутки.)

4. Музыкально - ритмические упражнения. (Разучить с детьми музыкальные игры: «Если весело живётся, делай так...», «Буратино», «Ежик», «Карусель», «Сороконожки» и т.д.)

5. Комплекс упражнений с предметами. (Разучить комплекс упражнений с музыкальными инструментами и спортивной атрибутикой: мячами, шарами, гимнастическими палками, скакалками, и уметь их показывать.)

6. Комплекс упражнений без предметов. (Разучить комплекс упражнений на развитие гибкости, ловкости, упражнения в парах и уметь их показывать.)

7. Основы классического танца,(познакомить с элементами классического тренажа, их названием, разъяснить их значение; познакомить с позициями ног: 3,5, рук: подготовительная, 1,2,3.).

8. Подвижные игры. (Продолжать знакомить детей с подвижными играми «Нос - ухо -нос», «запрещённое движение» и т.д.).

9. Психогимнастика. Упражнения на релаксацию. (Продолжать знакомить детей с

упражнениями на расслабление, этюдами).

10. Танцевальные движения и построение композиций. (Совершенствовать элементы различных танцев, уметь выполнять танцевальные движения этих танцев, передавать их характер, стиль.).

И. Итоговое занятие.

3.ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1.Методическое обеспечение

1 год обучения

№	Тема	Формы занятий, используемые приёмы и методы	Дидактический материал, техническое обеспечение занятий	Формы подведения итогов
1.	Введение в предмет	Словесные методы обучения, беседа.	компьютер, аудио-кассеты, CDMP диски.	Собеседование.
2.	Здравствуй музыка!	Урок игра. Словесные методы обучения: беседа, рассказ, разъяснение, игра, показ действиями.	компьютер, CDMP диски, музыкальное сопровождение	Собеседование.
3.	Танцы это серьёзно!	Урок игра. Словесные методы обучения: беседа, рассказ, разъяснение, игра,	компьютер, CDMP диски, музыкальное	Собеседование.
4.	Общеразвивающие упражнения	Комбинированные занятия: словесный метод: беседа, рассказ, объяснение; наглядный метод: показ действия.	Магнитофон, компьютер, аудио - кассеты, CDMP диски, музыкальное сопровождение (фортепиано).	Самостоятельное выполнение упражнений.
5.	Физкультминутки	Урок - игра. Словесные методы обучения: беседа, рассказ, разъяснение, игра, показ действиями.	Магнитофон, компьютер, аудио - кассеты, CDMP диски, музыкальное сопровождение	Игровой конкурс.
6.	Музыкально ритмические игры	Комбинированные занятия: словесный метод: беседа; игра.	Магнитофон, компьютер, аудио - кассеты, CDMP диски,	Игровой конкурс.
7.	Упражнения с предметами	Комбинированные занятия: словесный метод: беседа; наглядный метод: показ действия; игра.	Магнитофон, компьютер, аудио - кассеты, CDMP диски, музыкальное сопровождение (фортепиано)	Устный опрос.
8.	Упражнения без предметов.	Комбинированные занятия: словесный метод: беседа; наглядный метод: показ действия; игра.	Магнитофон, компьютер, аудио - кассеты, CDMP диски, музыкальное сопровождение	Самостоятельное выполнение упражнений.
9.	Подвижные игры.	Урок - игра. Создание ситуации успеха. Словесные методы обучения: беседа, рассказ, разъяснение, игра.	Магнитофон, компьютер, аудио - кассеты, CDMP диски, музыкальное сопровождение (фортепиано).	

10.	Психогимнастика.	Урок игра. Психологические этюды. Словесные методы обучения: рассказ, беседа.	Магнитофон, компьютер, аудио - кассеты, CDMP диски, музыкальное сопровождение	Беседа.
11.	Танцевальные движения и построение композиций.	Комбинированные занятия: Урок - игра. Урок - конкурс. Словесный метод: беседа, рассказ;	Магнитофон, компьютер, аудио - кассеты, CDMP диски, музыкальное	Самостоятельное выполнение творческих заданий.
12.	Итоговое занятие.	Беседа.	Музыкальное сопровождение	Собеседование.

2 год обучение

	Тема	Формы занятий, используемые приёмы и методы	Дидактический материал, техническое обеспечение занятий	Формы подведения итогов
1	Введение в предмет	Словесные методы обучения, беседа.	Компьютер, CD MP диски.	Собеседование.
2	Общеразвивающие упражнения.	Комбинированные занятия: словесный метод: беседа, рассказ, объяснение; наглядный	Магнитофон, компьютер, аудио кассеты, CDMP диски, музыкальное	Самостоятельное выполнение упражнений.
3	Физкультминутки	Урок - игра. Словесные методы обучения: беседа, рассказ, разъяснение, игра; наглядный метод: показ	Магнитофон, компьютер, аудио кассеты, CDMP диски, музыкальное сопровождение	Игровой конкурс.
4	Музыкально ритмические игры	Комбинированные занятия: словесный метод: беседа; игра.	Компьютер, CDMP диски, музыкальное сопровождение (фортепиано).	Игровой конкурс.
5	Комплекс упражнений с предметами	Комбинированные занятия: словесный метод: беседа; наглядный метод: показ действия; игра.	Магнитофон, компьютер, аудио - кассеты, CDMP диски, музыкальное сопровождение (фортепиано).	Самостоятельное выполнение комплекса упражнений.
6	Комплекс упражнений без предметов	Комбинированные занятия: словесный метод: беседа; наглядный метод: показ действия; игра, пальчиковая гимнастика.	Магнитофон, компьютер, CDMP диски, музыкальное сопровождение (фортепиано).	Самостоятельное выполнение комплекса упражнений.
7	Основы классического танца	Комбинированные занятия: словесный метод: беседа; наглядный метод: показ действия.	Компьютер, CDMP диски, музыкальное сопровождение (фортепиано).	Практическое выполнение заданий.

8	Подвижные игры	Игры (групповые, спортивные). Создание ситуации успеха. Словесные методы обучения: беседа, разъяснение.	Магнитофон, компьютер, аудио - кассеты, CDMP диски, музыкальное сопровождение (фортепиано).	
9	Психогимнастика. Упражнения на релаксацию	Игра. Психологические этюды. Выразительная пантомима, пластические упражнения (стретчинг). Словесные методы обучения: рассказ,	Магнитофон, компьютер, аудио - кассеты, CDMP диски, музыкальное сопровождение (фортепиано).	Беседа.
10	Танцевальные движения построение композиций	Комбинированные занятия: Урок - игра. Урок - конкурс. Словесный метод: беседа, рассказ;	Магнитофон, компьютер, аудио - кассеты, CDMP диски, музыкальное сопровождение	Самостоятельное выполнение творческих заданий.
11	Итоговое занятие.	Беседа.	Музыкальное сопровождение (фортепиано).	Показательное выступление.

3 год обучения

№	Тема	Формы занятий, используемые приёмы и методы	Дидактический материал, техническое обеспечение занятий	Формы подведения итогов
1.	Введение в предмет	Словесные методы обучения, беседа.	Компьютер, CD MP диски.	Собеседование.
2.	Общеразвивающие упражнения	Комбинированные занятия: словесный метод: беседа, рассказ, объяснение; наглядный	Магнитофон, компьютер, аудио - кассеты, CDMP диски, музыкальное	Самостоятельное выполнение упражнений.
3.	Физкультминутки	Урок- игра. Словесные методы обучения: беседа, рассказ, разъяснение, игра; наглядный метод: показ	Магнитофон, компьютер, аудио - кассеты, CDMP диски, музыкальное сопровождение	Игровой конкурс.
4.	Музыкально ритмические игры	Комбинированные занятия: словесный метод: беседа; игра.	Компьютер, CDMP диски, музыкальное сопровождение	Игровой конкурс.
5.	Комплекс упражнений с предметами	Комбинированные занятия: словесный метод: беседа; наглядный метод: показ действия; игра.	Магнитофон, компьютер, аудио - кассеты, CDMP диски, музыкальное сопровождение (фортепиано).	Самостоятельное выполнение комплекса упражнений.

6.	Комплекс упражнений без предметов	Комбинированные занятия: словесный метод: беседа; наглядный метод: показ действия; игра, пальчиковая гимнастика.	Магнитофон, компьютер, CDMP диски, музыкальное сопровождение (фортепиано).	Самостоятельное выполнение комплекса упражнений.
7.	Основы классического танца	Комбинированные занятия: словесный метод: беседа; наглядный метод: показ действия.	Компьютер, CDMP диски, музыкальное сопровождение (фортепиано).	Практическое выполнение заданий.
8.	Подвижные игры	Игры (групповые, спортивные). Создание ситуации успеха. Словесные методы обучения: беседа, разъяснение.	Магнитофон, компьютер, аудио - кассеты, CDMP диски, музыкальное сопровождение (фортепиано)	
9	Психогимнастика. Упражнения на релаксацию	Игра. Психологические этюды. Выразительная пантомима, пластические упражнения (стретчинг) Словесные методы обучения: рассказ, беседа; наглядный метод: показ действия.	Магнитофон, компьютер, аудио - кассеты, CDMP диски, музыкальное сопровождение (фортепиано).	Беседа.
10.	Танцевальные движения И построение композиций.	Комбинированные занятия: Урок - игра. Урок - конкурс. Словесный метод: беседа,	Магнитофон, компьютер, аудио - кассеты, CDMP диски, музыкальное сопровождение (фортепиано).	Самостоятельное выполнение творческих заданий.
11.	Итоговое занятие.	Беседа.	Музыкальное (фортепиано).	Показательное выступление.

3.2 Материальное-техническое обеспечение

- помещение в соответствии с санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН;
- танцевальный станок;
- зеркальная стена;
- репетиционная форма;
- танцевальная обувь;
- музыкальный центр;
- коврики;
- аудио материалы с фонограммами;
- DVD и видео материалы с записями выступлений известных хореографических коллективов

3.3. Список литературы

1. Арсентьев Ж. «Ритмика» «Начальная школа» №389 1994г.
2. Барышникова Т. «Азбука хореографии» Москва 2000г.
3. Бекина С, Т. Ломова, Соковнина «Музыка в движении» (3-5 лет)Москва «Просвещение» 1988 г.
4. Бекина С, Т. Ломова, Соковнина «Музыка в движении» (6-7 лет)Москва «Просвещение» 1988 г.
5. Василенко «Танец» Москва «Искусство» 1968г.
6. Воронина И. «Историко - бытовой танец» Москва «Искусство» 1980г.
7. Константинова А. «Психогимнастика» Санкт-Петербург 1996г.
8. Константинова А. «Сюжетно - ролевые игры для дошкольников» (приложение к методике игрового стретчинга) Санкт- Петербург 1994г.
9. Константинова А. «Игровой стретчинг» Санкт - Петербург 1993г.
10. Константинова А. «Сюжетно ролевые игры для дошкольников» (приложение к методике психогимнастики и игротренинга) Санкт- Петербург 1996г.
11. Константинова А., Е. Макарова «Ритмическая гимнастика и игровой танец на занятиях стретчингом) Санкт - Петербург 1993 г.
12. Коренева Т. ф, «Музыкально-ритмические движения для детей дошкольного и младшего школьного возраста» 2 часть Гуманитарный издательский центр «Владос».
13. Коренева Т.Ф. «Музыкально - ритмические движения для детей дошкольного и младшего школьного возраста» 1 часть Гуманитарный издательский центр «Владос».
14. Костравицкая В., Писарев А. «Школа классического танца» Ленинград «Искусство» 1968г.
15. Лифиц И. «Ритмика» Москва 1992г.
16. Руднева С, Э. Фиш «Ритмика- музыкальное движение» Москва «Просвещение» 1972г.
17. Ткаченко Т. «Народный танец» Москва «Искусство» 1967г.
18. Устинова Т. «Русский народный танец» Москва «Искусство» 1967г.
19. Франке Г ., Лифиц И. «Методическое пособие по ритмике» Москва «Музыка» 1987г.
20. Чибрикова - Луговская А. «Ритмика» «Дрофа» 1998г.