

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 48 общеразвивающего вида
с приоритетным осуществлением деятельности по физическому развитию детей
Невского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА
решением Педагогического совета
ГБДОУ детский сад № 48
Невского района Санкт-Петербурга
Протокол от 29.08.2025 № 1

УТВЕРЖДЕНА
Заведующий ГБДОУ детский сад № 48
Невского района Санкт-Петербурга
_____ /Л.В.Герчик/
Приказ от 28.09.2025 № 131-о

**Дополнительная
общеразвивающая программа
«Танцевальная мозаика»**

Возраст обучающихся: 3 -5 лет
Срок обучения: 2 года

Разработчик:
Сысоева Ольга Сергеевна,
педагог дополнительного образования

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка

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

Отличительные особенности программы.

Планируемые результаты освоения.

Организационно-педагогические условия реализации.

Язык реализации программы.

Форма обучения.

Условия набора и формирование групп.

Формы организации и проведения занятий.

Материально-техническое оснащение.

Кадровое обеспечение.

2. Учебный план.

3. Календарный учебный график.

4. Рабочие программы

Рабочая программа (1 год обучения)

Задачи и планируемые результаты обучения.

Календарно-тематический план для учащихся от 3 до 4 лет. Содержание обучения

Рабочая программа (2 год обучения)

Задачи и планируемые результаты обучения.

Календарно-тематический план для учащихся от 4 до 5 лет. Содержание обучения

5. Методические и оценочные материалы.

6. Учебно-методическое обеспечение.

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Танцевальная мозаика» (далее – Программа) является программой *художественной направленности*.

Программа разрабатывалась в соответствии с:

- ✓ Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- ✓ Приказом Министерства образования и науки РФ от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- ✓ Распоряжение Комитета по образованию от 25.08.2022 №1676-р «Об утверждении критериев оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, реализуемых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и индивидуальными предпринимателями Санкт-Петербурга».

Основные характеристики программы

Актуальность: В настоящее время вопрос воспитания двигательной культуры человека является очень важным. В современном мире выявляется все больше детей с нарушением опорно-двигательного аппарата и с плоскостопием, многие дети испытывают «двигательный дефицит»: так как много времени проводят в статическом состоянии (за столами, телевизором, компьютером, телефоном). Это вызывает утомление определенных мышечных групп, что в свою очередь ведет к вялой осанке, искривлению позвоночника, быстрой утомляемости, задержке возрастных физических качеств: быстроты, ловкости, координации движений. В связи с этим становится актуальной проблема увеличения двигательной активности ребенка.

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

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

Главная цель упражнений – укрепление опорно-двигательного аппарата, создание мышечного корсета, улучшение подвижности в суставах, создание оптимальных условий для развития интеллектуальной и эмоционально-волевой сферы ребенка, а также развить творческое и эмоциональное начало. Раскрепощение души через движение тела. Различные виды музыкальной деятельности дарят детям мгновения чудесного человеческого самовыражения, развивают музыкальный опыт и творческое начало. Приобретение первичных ритмико-двигательных навыков, умения правильно и художественно точно двигаться приносит детям истинную радость. При этом у детей раздвигаются рамки художественного видения мира, а простые и привычные действия преобразуются в танцевальные, становятся имитацией поведения нужного художественного образа. Обычные прыжки, приседания, подскоки, движения руками, получая соответствующее музыкальное оформление, приобретают требуемую поведенческую окраску и трансформируются в воодушевленные эмоциональные процессы. Выполняемые детьми задания, усложняясь по мере освоения материала, становятся для них источником эстетического удовольствия. Музыкально-ритмическая деятельность детей – яркий, эмоциональный путь передачи музыкально-эстетических переживаний. Постепенное усложнение движений базируется на последовательно приобретаемом детьми музыкально-двигательном опыте. Помимо этого, со временем возрастает общее физическое развитие детей, укрепляются их мышечная ткань и опорно-двигательный аппарат, развиваются ловкость, становится более точной скоординированность движений. Овладевая разнообразными движениями, дети совершенствуют двигательные навыки, у них развивается мышечное чувство, пространственная ориентировка и координация, улучшается осанка, повышается жизненный тонус, формируется четкость движений. Дети приобщаются к музыке, учатся воспринимать на слух, различать и понимать

ритм, динамику и темп произведений, овладевают разнообразными формами движения, исполняют с музыкальным сопровождением разминку, танцевальные композиции. При реализации Программы у учащихся формируются практические навыки здорового образа жизни, потребность в систематических занятиях хореографией и творчеством, развивается художественное мышление и осознанное отношение к своему здоровью.

Адресат Программы: данная программа адресована детям в возрасте от 3 до 5 лет. Принимаются дети на добровольной основе, не имеющие медицинских противопоказаний. При распределении разделов программы по годам обучения учитывались основные принципы дидактики, **возрастные особенности каждой группы**, физические возможности и психологические особенности детей от 3 до 5 лет. На данном возрастном этапе происходит процесс активного созревания организма. Активно развивается двигательная сфера, есть предпосылки для развития координационных способностей, необходимых для успешной организации всей двигательной деятельности человека. Дети 3-4 лет чрезвычайно непосредственны и эмоциональны. Движения, особенно под музыку, доставляют им большую радость. Движения малышей еще недостаточно точны и координированы, плохо развито чувство равновесия, поэтому обмен и разнообразие двигательных упражнений невелики, и все они носят, как правило, игровой характер.

В младшем дошкольном возрасте (от 3 до 5 лет) у детей начинает развиваться память, внимательность и воображение. Лучше всего информация усваивается в игровой форме. Ребенок знакомится со своим телом и его возможностями, учится взаимодействовать с коллективом. Движения детей пятого года жизни более координированные и точные. Малыши уже выполняют равномерные ритмичные движения и регулируют произвольно напряжение и расслабление, охотно и многократно повторяя упражнения. Дети могут следить за своей осанкой, осваивают разнообразные виды ходьбы, шаг их становится более равномерным, но руки еще недостаточно энергичны, и выполнение ходьбы и бега со дружественными движениями вызывает множество трудностей.

Уровень освоения Программы – *общекультурный.*

Срок освоения всей Программы – 2 года.

Объем и сроки освоения программы определяются на основании уровня освоения и содержания программы, а также с учетом возрастных особенностей учащихся и требований СанПиН. При проектировании дополнительной общеразвивающей программы учитывались требования к уровню ее освоения согласно требованиям к уровню освоения программы.

Особенности каждого года обучения определяются возрастными особенностями физического развития дошкольников, выполнения ими физических упражнений общеразвивающей и специальной направленности без предметов, с предметами. Возрастные особенности детей учитываются также при подборе методического материала. Для занятий с детьми используется упражнения, направленные на укрепление опорно-двигательного аппарата. Формирование правильной осанки. Укрепление силы мышц стопы и голени с целью предупреждения плоскостопия, так как оно может существенно ограничить двигательную активность ребенка.

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

Одной из важных задач второго года обучения является необходимость заложить фундамент к созданию дружного целеустремленного коллектива на основе появления у обучающихся общих интересов в процессе совместного труда. А также развить физические данные и возможности ребенка, заложить основание его будущей музыкально-двигательной культуры. Важно пробудить в ребенке творческое начало. Первый шаг в развитии музыкального восприятия – это обучение детей слушать музыку, прислушиваться к ней. Только тогда, когда дети научатся чувствовать и осознавать характер музыки, они смогут выражать его в своей творческой деятельности. Творчество детей базируется на ярких музыкальных впечатлениях.

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

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

Программа:

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

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

Разнообразные упражнения обеспечивают целенаправленное и комплексное решение, обучающих, развивающих и воспитательных задач для детей трех – пяти лет.

Обучающие задачи:

- ✓ расширить знания о мире танца;
- ✓ обучение комплексу упражнений партерной гимнастики;
- ✓ обучение музыкально-ритмическим упражнениям;
- ✓ учить двигаться под музыку самостоятельно (импровизировать);
- ✓ познакомить с танцевальными движениями различных направлений
- ✓ создать условия для формирования знаний о влиянии занятий ритмопластики и гимнастики на организм, о здоровом образе жизни, о правилах техники безопасности на занятиях.

Развивающие задачи:

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

Воспитательные задачи:

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

Планируемые результаты освоения программы дошкольниками

Предметными результатами освоения программы являются:

- ✓ устойчивый интерес к ритмопластике, понимание значения танца в жизни человека,
- ✓ умение правильно держать осанку, знать технику выполнения упражнений,
- ✓ должны овладеть навыками музыкально-ритмической координации, соблюдать темп движений, выполнять упражнения в определенном ритме и темпе,
- ✓ должны уметь исполнять танцевальные движения и элементы;
- ✓ развивается способность к творческому самовыражению,
- ✓ должны знать технику выполнения упражнений, уметь ориентироваться в сложных перестроениях, уметь быстро переключать внимание, проявлять такие качества, как терпение, аккуратность, уметь общаться со своими сверстниками в коллективе.

Личностными результатами освоения программы являются:

- ✓ развитое эстетическое чувство, проявляющееся в эмоционально-ценностном отношении к искусству;
- ✓ развивается интерес к приобретению новых знаний и умений, к совершенствованию своих танцевальных способностей;
- ✓ позитивная самооценка своих танцевальных и творческих способностей;
- ✓ научатся ориентироваться в пространстве, естественно и непринужденно выполнять все игровые и плясовые движения;
- ✓ основы социально ценных личностных и нравственных качеств: трудолюбие, организованность, добросовестное отношение к делу, инициативность.

Метапредметными результатами освоения программы являются освоенные способы деятельности, применимые при решении проблем в реальных жизненных ситуациях:

- ✓ научатся планировать свои действия с соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- ✓ умение осуществлять итоговый и пошаговый контроль своей творческой деятельности;
- ✓ умение участвовать в танцевальной жизни группы, детского сада, и продуктивно сотрудничать со сверстниками при решении различных задач;
- ✓ передавать свои впечатления в устной форме.

Организационно-педагогические условия реализации.

Программа «Танцевальная мозаика» реализуется во второй половине дня в период с октября по май месяц включительно (в летний период программа не реализуется), в музыкальном зале. Содержание программы дополнительного образования не дублирует содержательный раздел основной образовательной программы дошкольного образования.

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

Форма обучения очная.

Условия набора и формирования групп

Наполняемость групп соответствует нормативным показателям и нормам СанПиН, на занятии фактически должно присутствовать не менее 15 человек. В группы принимаются учащиеся, 3-4 лет, 4-5 лет, не имеющие медицинских противопоказаний к данному виду деятельности. Занятия проводятся два раза в неделю, продолжительность занятий в соответствии с требованиями СанПиНа. Программа составлена так, что дает возможность зачисления в группу в течение всего года обучения по желанию родителей.

Срок реализации программы: 2 года.

Формы организации и проведения занятий.

Выбранные формы занятий, такие как практикум, тренинг, открытый показ, концерт, праздник, беседа – позволяют максимально отработать практические навыки танцора. Для успешного

осуществления программы используется групповая, подгрупповая форма обучения. Учитывая возрастные и психофизические возможности детей, учебная работа проводится с использованием различных методов и приемов обучения.

В ходе изучения программы используются **различные методы:**

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

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

На практикумах используется прием - *прослушивание музыкального материала.*

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

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

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

При реализации программы используются следующие **педагогические технологии:**

- ✓ Технология группового и коллективного взаимодействия\
- ✓ Здоровьесберегающие технологии;
- ✓ Информационные технологии

Формы проведения занятий:

- ✓ физическая подготовка (разминка, общая физическая нагрузка);
- ✓ демонстрация разучивание новых движений педагогом;
- ✓ работа в паре (позволяет максимально синхронизировать свои движения с движениями партнера)

Планируемые формы организации деятельности учащихся состоят из небольшой теоретической части, разминки, изучения комплекса упражнений и отработки полученных навыков.

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

Продолжительность занятий соответствует требованиям СанПиН:

1 год обучения – для детей 3-4 лет – 15 мин.

2 год обучения – для детей 4-5 лет – 20 мин.

Практические занятия построены педагогом на следующих принципах:

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

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

- ✓ метод наглядного восприятия (показ, демонстрация);
- ✓ метод строго регламентированного упражнения (разучивание по частям);
- ✓ метод частично регламентированного упражнения (игровой, соревновательный);
- ✓ метод активной импровизации;
- ✓ метод закрепления упражнения (многократные повторения музыкально-ритмических движений).

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

Занятия по Программе проводятся в музыкальном зале, в котором созданы оптимальные условия.

Оборудование и инвентарь:

- ✓ коврики для партерной гимнастики;
- ✓ платочки, бубны, ленточки на кольцах, ленточки на палочках, султанчики, погремушки, цветы, колокольчики и др;
- ✓ аудио и видеоаппаратура;
- ✓ аудио и видеозаписи;
- ✓ проектор

Вспомогательное оборудование:

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

Для проведения открытых занятий и отчетных концертов используются также костюмы (элементы костюмов) и дополнительные атрибуты

Кадровое обеспечение программы

Занятие проводит педагог дополнительного образования, имеющий профессиональную подготовку и систематически повышающий свою квалификацию в соответствии с действующим законодательством в области образования.

Педагог должен знать:

методики построения и проведения занятий по ритмопластике для детей от 3-5 лет;
особенности влияния оздоровительных занятий на организм детей;
санитарно-гигиенические требования к помещениям и оборудованию для проведения занятий с детьми.

должен уметь:

подбирать эффективные методы оздоровительных занятий и тренингов с учетом особенностей возрастного развития детей;
осуществлять пропаганду здорового образа жизни среди родителей;
использовать в работе с детьми и подростками современное оборудование и инвентарь.

должен владеть:

современными образовательными и развивающими технологиями при организации массовых мероприятий с детьми от 3-5 лет;
приемами оказания детям первой доврачебной помощи.

2. Учебный план

Учебный план 1 года обучения

№ п/п	Название раздела/темы	Количество часов			Формы/способы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	1	1	Беседа, опрос-игра Анализ правильности выполнения упражнений, фотоотчет
2	Музыкальная разминка	5	0,5	4,5	
3	Логоритмика	5	0,5	4,5	
4	Танцевально-ритмическая гимнастика	12		12	
5	Игропластика	6		6	
6	Сюжетно-образные танцы	11		11	
7	Музыкальные игры	8		8	
8	Игроритмика	6		6	
9	Танцевальное творчество	7		7	
10	Итоговое занятие	2		2	
Итого		64	2	62	

Учебный план 2 года обучения

Название раздела, тема	Количество часов			Формы контроля
	всего	теория	практика	
Вводное занятие	2	1	1	Беседа Анализ правильности выполнения упражнений
Музыкальная разминка	5	0,5	4,5	
Логоритмика	8		8	
Танцевально-ритмическая гимнастика	5		5	
Игропластика	6		6	
Сюжетно-образные танцы	12		12	
Музыкальные игры	6		6	
Игроритмика	8		8	
Танцевальное творчество	10	0,5	9,5	
Итоговое занятие	2		2	
Итого	64	2	62	

3. Календарный учебный график

Программа в условиях дополнительного образования детей в ГБДОУ ориентирована на художественно-эстетическое развитие детей в возрасте от 3 до 5 лет и рассчитана на 2 года. Наполняемость группы (присутствующих на занятии детей) – 15-20 детей. Занятия строятся на единых принципах и обеспечивают целостность педагогического процесса. Занятия проводятся в соответствии с рекомендуемой продолжительностью режимных моментов для возрастных групп детского сада; объёмом учебной нагрузки с учётом требований СанПиН.

Календарный учебный график учитывает в полном объеме возрастные психофизические особенности воспитанников и отвечает требованиям охраны их жизни и здоровья.

Начало занятий	01 октября 2025г.
Окончание уч. года	31 мая 2026г.
Продолжительность учебного времени	32 недели

Продолжительность одного занятия	Мл. гр.- 15 мин.	Ср. гр. – 20 мин.
Количество занятий в неделю	2	2
Количество занятий в месяц	8	8

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

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Задачи:

Образовательные:

- учить согласовывать движения и речь, выполнять танцевальные и образно-игровые движения,
- формировать умение слушать музыку, понимать ее настроение, характер, передавать их танцевальными движениями,
- формировать пластику, культуру движения, их выразительность,
- формировать умение ориентироваться в пространстве,
- формировать правильную постановку корпуса, рук, ног, головы.

Развивающие:

- развивать музыкальный слух и чувство ритма, координацию, выразительность и точность движений,
- развивать у детей коммуникативные способности.

Воспитательные:

- создавать атмосферу радости детского творчества,
- воспитывать у детей интерес к занятиям ритмопластикой путем создания положительного эмоционального настроения.

Оздоровительные:

- формировать укрепление опорно-двигательного аппарата,
- укреплять здоровье детей.

Ожидаемые результаты освоения программы для детей 1 года обучения

К концу первого года обучения дети должны:

- Выполнять простейшие построения перестроения (шеренги, линии, круг).
- Уметь выполнять ритмические танцы и комплексные упражнения под музыку.
- Уметь ритмично двигаться под музыку в разных темпах и передавать хлопками, притопами простейший ритмический рисунок.
- Знать основные позиции ног (1,2), рук (1, подготовительная).
- Уметь маршировать в различных ритмах и образах (лошадка, лиса, заяц, котенок).
- Знать танцевальные элементы: простой хороводный, шаг с притопом, боковой галоп, подскоки, ритмические хлопки.
- У детей сформирован интерес к занятиям ритмопластикой.
- Заложены основы правильной осанки.

- Уметь выполнять упражнения по показу преподавателя, сохраняя заданное положение рук, ног, туловища.
- Выполняют упражнения в соответствии с музыкальным сопровождением: слушают вступление, заканчивают движения с окончанием музыки

Календарно-тематический план занятий

Занятия	Тема занятия	Программные задачи	Материал	Количество	
				теория	практика
Октябрь					
1	Основы занятий	Ознакомление с понятиями ритмопластика и хореография; «Техника безопасности на занятиях хореографией. Культура поведения на занятиях; Разучивание танцевальных элементов		1	1
2	«Мы веселые ребята, очень любим танцевать!»	1.Познакомить с приветствием в танце: поклон для мальчиков, реверанс для девочек Танцевальные позиции рук в танце (на поясе) 2. Учить двигаться на каждый счет и через счет с хлопками в ладоши. 3. Формирование осанки	«Давайте все делать, как я!» «Топ-топ, каблучок» «Солнышко лучистое»		1
3-4	«Хлоп-хлоп, топ-топ»	1.Закрепление правильной осанки, поклона и реверанса. 2.Учить сочетать движения с музыкой и словом. 3. Учить выполнять танцевальную позицию -1 (для ног) 4.Выполнять прыжки на двух ногах под музыку.	«Топ-топ, каблучок!» «Хлоп», «Облака» Упражнения на счет и через счет с хлопками в ладоши	0,5	1,5
5-6	«Любимые игрушки»	1.Учить выражать в пантомимике настроение игрушки. 2. Закреплять выученные позиции рук и ног. 3. Выполнять полуприсед, руки на поясе (следить за осанкой)	«Хлоп» «Едет котик» «Чебурашка» «Неваляшка» «Повторяйте за мной»		2
7-8	«В магазине игрушек»	1.Различные виды ходьбы (формирование осанки) 2.Координировать движения рук и ног, учить прыгать легко, ритмично. 3.Учить танцевальный шаг галопа.	«Лошадки бьют копытом» «Мартышки» «Неваляшка» «Магазин игрушек»		2
Ноябрь					
9-10	«Осенние звуки»	1. Развить умение согласовывать движения рук и ног со словами 2.Учить детей слышать музыкальные контрасты (тихо – громко, грустно – весело) и передавать их в движении. 3. Закреплять танцевальный шаг – галоп.	«Дождик», «Листья», «Лошадки бьют копытом» «Мартышки»		2
11-	«Где ты был,	1.Выполнять танцевальную позицию ног – 1, показать позицию	«Листья»		2

12	медвежонок?)»	- 2. 2. Развить умения выражать эмоции в мимике и движениях. 3. Учить топать ритмично, приседать в такт музыке.	«Плюшевый медвежонок» «Медведи» «Приходи, сказка!»		
13-14	«Мелодия осеннего леса»	1. Продолжать учить следить за своей осанкой, правильным положением рук на поясе. 2. Познакомить детей с основными танцевальными движениями: поворот вокруг себя, «пружинка», шаги, притопы.	«За грибами» «Плюшевый медвежонок» «Приходи, сказка!» «Едем к бабушке в деревню»		2
15-16	«Танцуем вместе!»	1. Учить обращать внимание на партнера в танце 2. Учить выполнять жест «приглашение» 3. Закрепление танцевальных движений	«Это я», «Едем к бабушке в деревню», «Ладочки» «Приглашение на танец»		2
Декабрь					
17-18	«Детки в домиках сидят и в окошечко глядят»	1. Воспитывать доверительные отношения взрослых и детей 2. Развивать воображение, фантазию, умение создать свой игровой образ. 3. Учить начинать и заканчивать движения вместе с музыкой.	«Хвостатый-хитроватый», «Это я», «Гномики», «Зайчики», «Черный кот»		2
19-20	«Первые снежинки»	1. Учить сочетать движения с характером музыки 2. Развивать фантазию, умение создавать свой игровой образ 3. Закрепить танцевальные движения: поворот вокруг себя, пружинки	«Зайчики», «Гномики» «Согревалочка» «Танец снежинок», «Первый снег»		2
21-22	«Прыгаем, резвимся – мороза не боимся!»	1. Продолжать учить детей сопровождать текст движениями. 2. Упражнять в легком беге 3. Упражнять детей в умении выполнять ритмично выставление ноги вперед на носок, притопы.	«Первый снег», «Согревалочка», «Саночки», «Танец снежинок» «Черный кот»	0,5	1,5
23-24	«Зимний теремок»	1. Закреплять умение выполнять знакомые танцевальные движения (топающий шаг) 2. Учить новым движениям: выставление ноги на пятку 3. Следить за правильной осанкой, положением рук и ног.	«Как-то мы в лесу гуляли...» «Охотник и заяц», «Ладочки», «Гномики»		2
Январь					
25-26	«Музыка для елочки»	1. Разучить новые танцевальные позиции ног (подготовительная, 1 позиция). 2. Учить выполнять приседания и полуприседы и сохранять правильное положение корпуса.	«Елочка», «Огоньки», «Зайчики и лисички» «Оладушки» «Танец с		2

		3. Выполнять движения в соответствии с характером музыки	игрушками»		
27-28	«Сказочная история»	1.Развить умение согласовывать движения рук и ног. 2.Учить детей легко прыгать, ритмично приседать, бегать по кругу (лёгкий бег), сужать круг и отбегать назад.	Занятие-сказка «Белочка» «Зайчики и лисички» «Как-то мы в лесу гуляли..»		2
29-30	«Игрушки оживают»	1.Учить переносить вес тела с одной ноги на другую, не отрывая носков от пола. 2.Развивать чувство ритма: хлопки и притопы на сильную долю такта 3. Выполнение разнообразных образно-игровых движений,	«Зверята в клетке» «Матрешки на полке» «Слоны» «Петрушки» «Куклы»		2
31-32	«Веселый каблучок»	1.Добиваться четкости при выполнении движений. 2.Учить детей в прыжке выставлять поочередно ногу. 3.Учить народным танцевальным движениям.	«Камушки» «Кочки» «Бревнышко» «Бабочки» «Полька с куклами»		2
Февраль					
33-34	«Вместе весело шагать!»	1.Продолжать формировать навыки танцевальной ходьбы. 2. Развивать умение двигаться в соответствии с музыкой. 3. Разучить танцевальный шаг: высоко поднимая колени, шаг - приставить ногу.	«Поезд» «Шел по берегу петух» «Машинист» «Едем к бабушке в деревню»		2
35-36	«Мягкие лапки и лапки цап-царапки»	1.Воспитывать желание танцевать образные композиции. 2. Развивать мягкость, плавность движений рук, пластику, выразительность телодвижений, пластичность. 3. Формировать правильную осанку, закреплять танцевальные движения	«Посмотрите у окошка разминает лапки кошка...» «Зайчики», «Танец мышек», «Собачки»		2
37-38	«Прогулка»	1.Развивать умение быстро переключаться от одного движения к другому. 2. Учить правильно выполнять движения: бег – легкий, ритмичный, передающий различные образы («бабочки», «птички» и т.д.)	«Раз ладошка, два ладошка» «Бабочки», «Кочки», «Ванечка-пастух»		2
39-40	«Масленица широкая!»»	1. Сохранять осанку, следить за движением рук. 2.Развивать умение выразительно двигаться в соответствии с характером музыки с предметами 3. Развивать выразительность движений	«Ой, блины, блины, блины!», «Петрушки», «Птички»		2
Март					
41-42	«Будем с песенкой и	1.Учить выполнять простейшие перестроения. 2.Учить быстро переключаться от	«Все мы дружим с песенкой»,		2

	музыкой дружить!»	одного движения к другому. 3. Выполнять движения легко, свободно. 4. Содействовать развитию навыков общения друг с другом в танце	«Гусеница», «Закручивание круга» «Шарик»		
43-44	«Весенние улыбки»	1. Учить увеличивать круг при усилении звука и уменьшать круг при уменьшении звука. 2. Совершать движения руками в разном темпе под музыку. 3. Развивать динамический слух.	«Улыбка», «У всех есть мама» «Колыбельная» «Танец в кругу»		2
45-46	«Веселая карусель»	1. Формировать умение выполнять образно-танцевальные упражнения. 2. Продолжать учить бегать легко и ритмично, не зажимать руки. 3. Уметь прямо держать корпус тела, следить за своей осанкой.	«Карусели», «Солнышко лучистое», «Оладушки», «Облака»		2
47-48	«Затейники»	1. Продолжать развивать умение выполнять русские народные движения в кругу. 2. Бег небольшими прыжками по кругу с ноги на ногу («по кочкам»). 3. Развивать коммуникативные навыки.	«Русский хоровод», «Русский лирический» «Попрыгунчики» » «Муравьиная зарядка»		2
Апрель					
49-50	«Веселое настроение»	1. Упражнять детей в энергичном подскоке, выполнении движений с лентой («круг», «змейка»). 2. Учить удивляться, покачивать головой из стороны в сторону. 3. Развивать умение изображать сказочные образы в движении.	«Ленточки» «Ай-ай-ай!» «Гномик веселый, грустный» «Петушок»		2
51-52	«На солнечной полянке»	1. Учить ходьбе с увеличением темпа движения, переход на бег и обратно. 2. Закрепить русский хороводный шаг и приставной шаг с притопом Выпад с хлопками	«Большая прогулка», «Облака» «Муравьиная зарядка» «Бабочки»		2
53-54	«Сказка в гости к нам пришла»	1. Формировать осанку, умение выполнять танцевальные шаги в кругу (приставной шаг в сторону) 2. Учить на каждом шаге четко приставлять ногу к ноге. Корпус держать прямо, поворачивая в сторону движения	«Колобок», «Гномики», «Оладушки», «Петрушки»		2
55-56	«Здравствуй, солнышко!»	1. Продолжать развивать умение выполнять движения с предметами. 2. Закреплять знакомый комплекс упражнений, танцевальных движений 3. Содействовать развитию выразительности в движениях.	«Солнышко лучистое!», «Солнышко и дождик», «Музыкальная змейка»,		2

			«Белые кораблики»		
Май					
57-58	«Веселые звуки»	1.Продолжать учить координировать движения ног и рук. 2. Формировать умения двигаться парами, выполнять танцевальные движения: приставной шаг в стороны, притопы.	«Бабочки», «Четыре тараканы и сверчок», «Ладшки», «Самолет»		2
59-60	«Танцевальный калейдоскоп»	1.Сочетание ходьбы на каждый счет с хлопками, подъемом рук. 2 Координация движений рук и ног 3. Разучить жест «Пожимать плечами»	«Гуливер и лилипуты», «Русский хоровод», «Гномики», «Самолет»		2
61	«Праздник танца»	1.Повторить и закрепить танцевально-ритмические композиции, выученные на предыдущих занятиях 2.Закреплять танцевальные движения (галоп, «пружинки», притопы и др.)	По желанию детей		1
62	Итоговое открытое занятие				

Содержание программы 1 года обучения

1. Вводное занятие

Беседа о правилах поведения на занятиях по ритмопластике.

Игровые упражнения (наблюдение за детьми)

2. Игроритмика

Беседа о правилах построения, знакомство с разными командами при построении, по сигналу.

2.1 Подготовительные упражнения. Построения в шеренгу и колонну по сигналу. Повороты направо, налево. Выполнение образно-двигательных действий. Перестроение из одной колонны в несколько кругов на шаге и беге по ориентирам. Размыкание по ориентирам. Перестроение из одной колонны в две, три колонны по выбранным водящим.

2.2 Общеразвивающие упражнения без предмета. Комбинированные упражнения в стойках. Присед. Различные движения ногами в упоре стоя, согнувшись и упоре присев. Комбинированные упражнения в седах и положении лежа. Сед «по-турецки». Прыжки на двух ногах.

2.3 Общеразвивающие упражнения с предметами. Основные положения и движения в упражнениях с лентой.

3. Логоритмика

Знакомство с правилами выполнения логоритмических упражнений под музыку.

Логоритмические упражнения: «Хлоп», «Оладушки», «Муравьиная зарядка», «Шарик», «Дождик», «Шел по берегу петух», «Хвостатый-хитроватый», «Листья», «За грибами».

4. Танцевально-ритмическая гимнастика

«Топ-топ, каблучок», «Всадник», «Ванечка-пастух», «Четыре таракана и сверчок», «Облака» (упражнения с ленточками), «Приходи сказка», «Черный кот», «Охотник и заяц», «Гномики», «Едем к бабушке в деревню», «Магазин игрушек».

5. Игропластика

5.1 Специальные упражнения для развития силы и гибкости в образных и игровых двигательных действиях «С добрым утром!», «Колыбельная», «Как котята», «Танец червячков»

5.2. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Посегментное расслабление рук на различное количество счета. Свободное раскачивание руками при поворотах туловища. Расслабление рук, шеи, туловища в положении сидя. Потряхивание ногами в положении стоя. Дыхательные упражнения на осанку в седе и седе «по-турецки».

6. Сюжетно-образные танцы

Ритмические и образные танцы по показу: «Мыши», «Паровозик», «Самолёт», «Это я»; «Неваляшка», «Стирка», «Ладони», «Лошадки», «Петушок», «Солнышко лучистое», «Давайте всё делать, как я», «Колобок», «Облака», «Танец с игрушками».

7. Музыкальные игры

«К своим флажкам», «Гуливер и лилипуты», «Волк во рву», «Группа, смирно!», «Пятнашки», «Музыкальные змейки», «Машинист», «Самолеты», «Зайчики», «Солнышко и дождик», «Карусели».

8. Танцевальное творчество

8.1. Специальные упражнения для согласования движений с музыкой. Ходьба на каждый счет и через счет. Хлопки и удары ног на сильные и слабые доли такта. Сочетание ходьбы на каждый счет с хлопками через счет и наоборот. Выполнение ходьбы, бега, движение туловищем в различном темпе

8.2. Хореографические упражнения. Поклон для мальчиков. Реверанс для девочек. Танцевальные позиции рук: на поясе, перед грудью. Полуприседы и подъемы на носки. Выставление ноги вперед и в сторону. Прыжки выпрямившись. Перевод рук из одной позиции в другую. Соединение изученных упражнений в законченную композицию

9. Музыкальная разминка: «Бег по кругу», «Зарядка», «Птицы», «Мы гуляем в лесу»

10. Итоговое занятие

Подведение итогов обучения. Анализ достижений обучающихся. Показательные выступления для родителей и других детей. Открытые занятия.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА второго года обучения

Задачи:

Образовательные:

- продолжать учить детей понимать характер музыки и передавать его танцевальными движениями, согласовывать движения и речь,
- формировать пластику, культуру движения, их выразительность,
- формировать правильную постановку корпуса, рук, ног, головы.

Развивающие:

- развивать музыкальный слух и чувство ритма, выразительность и точность движений,
- развивать творческие способности
- развивать у детей коммуникативные способности.

Воспитательные:

- содействовать формированию нравственно-коммуникативных качеств личности,
- воспитывать у детей интерес к занятиям ритмопластикой путем создания положительного эмоционального настроя.

Оздоровительные:

- способствовать укреплению опорно-двигательного аппарата,
- формировать правильную осанку.

Ожидаемые результаты освоения программы для детей от 4 до 5 лет

К окончанию второго года обучения дети должны:

- Уметь полностью ориентироваться в зале, выполнять перестроения (шеренга, колонны).
- Уметь выполнять ритмические танцы и комплексные упражнения под музыку.
- Уметь ритмично двигаться под музыку а разных темпах, передавать хлопками и притопами ритмический рисунок.
- Знать элементы классического танца: позиции ног (1,2,5), рук (1, 2, подготовительная), уметь выполнять перенос корпуса с одной ноги на другую, выполнять реверанс для девочек и поклон для мальчиков.
- Уметь маршировать в различных ритмах.
- Выполнять движения с предметами (цветы, ленты на кольцах, листья, платочки).
- Выполнять элементы некоторых танцев (народные, полька), элементы вальса, менуэта.
- Уметь выполнять упражнения партерной гимнастики.
- У детей сформирован устойчивый интерес к занятиям по ритмопластике.
- Развита мягкость, плавность выполнения упражнений.
- Заложены основы правильной осанки.
- Умеют самостоятельно определять характер движений, отражающий суть предлагаемого образа; выражать себя в соответствии с образом.
- Выполняют движения без одновременного показа преподавателя, исходя из ритмических и темповых характеристик музыкального сопровождения под счёт.

Календарно-тематический план занятий

Занятия	Тема занятия	Программные задачи	Материал	Количество	
				теория	практика
Октябрь					
1	Основы знаний	Требования к проведению занятий и последовательность обучения упражнениям ритмопластики Правила техники безопасности выполнения упражнений; Профилактика и предупреждение травматизма		1	
2	«Веселые путешественники»	1. Соотнести движения со словом, 2. Повторить различные виды ходьбы: по кругу друг за другом, на припев - хлопки стоя на месте. 3. Ходьба с высоким коленом, дробный шаг, бег на носочках Хлопки: «ладушки», «тарелочки», «комарики»	«Любопытная Варвара» Веселый путешественник «Песенка-чудесенка»		1
3-4	«Ты и я –	1. Перестроение из круга в пары, ритмичные хлопки, взаимодействие	«Подружились»		2

	вместе мы друзья»	- синхронность движений 2.Слаженность движений в парах, поочередное движений девочек и мальчиков 3. Взаимодействие в парах	«Топни, ножка моя!» «Кошки-мышки»		
5-6	«В саду»	1. Построение и движение по кругу и в обратную сторону, сужение и расширение круга 2. Координация движений, повтор, высокий шаг, прыжки 3. Умение свободно двигаться, делать в глубокий вдох носом, выдох-ртом	«Встаньте, дети!» «Во саду ли, в огороде!» «Кузнечик» «На полянку я пойду»		2
7-8	«Прогулка в парке»»	1.Повторение танцевального шага галоп 2. Перестроение из круга в пары, ритмичные хлопки, взаимодействие, синхронность движений 3. Ходьба с высоким коленом, дробный шаг, бег на носочках 4.Соотношение слов и движений	«Всадник» «Карусельные лошадки» «На полянку я пойду и цветочки собираю»		2
Ноябрь					
9-10	«В магазине игрушек»»	1.Ходьба четким шагом, различать динамику музыки 2. Движения прямым галопом 3. Учить детей слышать музыкальные контрасты (тихо – громко, грустно – весело) и передавать их в движении. 4. Плавность движений рук, медленный шаг	«Марш деревянных солдатиков» «Игра в лошадки» «Автомобили» «Белые кораблики»		2
10-11	«Осенний лес»	1. Движение в парах, кружение «лодочкой» 2.Смена движений согласно характеру музыки 3. Легкий бег по кругу, сужение круга, индивидуальное кружение	«Прогулка» «Осень» «Воробышек» «Солнышко и дождик»		2
13-14	«Осенняя сказка»	1. Соотношение слов и движений 2.Танцевальные движения: поворот вокруг себя, «пружинка» 3. Дробный шаг в сужении и расширении круга, притопы	«Листочки» «За малиной» «Приходи, сказка!» «Каравай»		2
15-16	«Танцуем вместе!»	1. Учить обращать внимание на партнера в танце 2. Движение в парах, кружение «лодочкой» 3. Высокий подъем колена, пружинка, движение по кругу прямым галопом.	«Приглашение на танец» «Прогулка» «Лошадка»	0,5	1,5
Декабрь					
17-18	«Зимнее настроение»	1. Ритмичные хлопки, имитационные движения 2.Учить начинать и заканчивать движения вместе с музыкой.	«Сосулька» «Елочка» «Зима-красавица» «Зима»		2

		3.Взаимодействие в парах 4. Шаг с каблучка			
19-20	«Первые снежинки»	1. Учить сочетать движения с характером музыки 2.Закрепить танцевальные движения: поворот вокруг себя, пружинки 3.Взаимодействие в парах	«Танец снежинок», «Первый снег» «Зима-красавица»		2
21-22	«Зимушка-зима»	1. Разучивание «Распашонки», кружение на дробном шаге 2.Ритмичное выставление ноги вперед на носок, притопы. 3.Смена движений согласно характеру музыки	«Ах, вы сени!» «Первый снег», «Согревалочка», «Саночки», «Зима»		2
23-24	«В лесу»»	1. Шаг с «каблучка», дробный шаг в сужении и расширении круга, «фонарики», выставление пятки с хлопком 2. Следить за правильной осанкой, положением рук -2.	«Как-то мы в лесу гуляли...» «Гномики» «Зима-красавица» «Вальс»		2
Январь					
25-26	«Музыка для елочки»	1. Новые танцевальные позиции ног (2 позиция). 2. Полуприсед и сохранение правильного положения корпуса. 3. Образные движения, перестроение в круг	«Медленный вальс» «Чебурашка» «Разноцветная игра		2
27-28	«Цирк»	1. Тяжелый шаг-силачи, на носочках-канатоходцы, вывернутая стопа-медвежата, веселый-клоуны 2. Полуприсед, сохранение осанки. 3. Взаимодействие и слаженность движений в парах	«Цирковое шествие» «Чебурашка» «Крошки» «зверята в клетке»		2
29-30	«Игрушки оживают»	1 Прыжки с ноги на ногу, другую ногу сгибая назад 2. Выставление ноги в сторону на носок. Повороты направо/налево, переступая на носках 3. Выполнение образных движений 4. Мимика и жесты по тексту	«Петрушки» «Куклы» «Цапля» «Птицы и вороны» «Снеговик»		2
31-32	«Веселый каблучок»	1. В прыжке выставлять поочередно ногу. 2. Выполнение «фонариков» девочками, мальчики хлопают 3. Плавные движения рук.	«Топни, ножка моя!» «Крошки» «Медленный вальс»		2
Февраль					
33-34	«Вместе весело шагать!»	1.Танцевальный шаг: высоко поднимая колени, шаг - приставить ногу. 2. Выполнение движений в зеркальном отображении, приставной шаг с пружинкой, перестроение 3. Перестроение в круг и наоборот	«Кораблики» «Цапля» «Сиртаки» «Разноцветная игра»	0,5	1,5
35-	«За морями»	1.Упражнения на укрепление мышц спины и плавные движения рук	«Аквариум» «Рыбачок»		2

36		2. Сочетание ходьбы на каждый счет с хлопками через счет и наоборот. 3. Бег легкий, ритмичный, передающий различные образы в соответствии с характером музыки	«Карлики и великаны» «Кораблики»		
37-38	«Прогулка»	1. Прыжки с ноги на ногу, другую ногу сгибая назад 2 Высокий подъем колена, пружинка, движение по кругу прямым галопом. 3. Легкий бег по кругу, сужение круга, индивидуальное кружение	Полька «Старый жук» «Все мы дружим с песенкой» «Улитка»		2
39-40	«Масленица широкая!»	Повторение движений народного танца: 1. Движение в парах, кружение «лодочкой» 2 Дробный шаг в сужении и расширении круга, «фонарики», выставление пятки с хлопком 3. Ритмичные хлопки, имитационные движения	«Ой, блины, блины, блины!», «Петрушки», «Ах, вы сени!» «Елочка»		2
Март					
41-42	«Весна-красна!»	1. Поочередное движение девочек и мальчиков, постановка рук при движении 2 Закрепление «распашонки», шаг с каблучка 3 Ритмичность, легкость в прыжках на 2-х ногах	«На карнавале» «Из-под дуба» «Веснушки»		2
43-44	«Милой маме»	1. «Распашонка», переход в парах 2 Растяжка ног, наклоны, потягивания, импровизация 3. Бег по кругу (легкий, острый), сужение круга 4. Дробный шаг в сужении и расширении круга	«Шалунишки» «Колыбельная медведицы» «Танец в кругу»		2
45-46	«Весеннее настроение»	1. Легкость выполнения движений 2. Свободная ходьба враспынную, в парах, тройках 3. Поворот на 360° на шагах 4. Следить за правильностью осанки	«Танец маленьких утят» «Если добрый ты» «Выставка картин»		2
47-48	«В весеннем лесу»	1.Укрепление мышц спины, рук (ходьба спиной вниз на руках и ногах) 2 Закрепление «распашонки», шаг с каблучка 3 Движение в парах, кружение «лодочкой»	«Паучок» «Из-под дуба» «Прогулка» «Птицы и вороны»		2
Апрель					
49-50	«Давай подружмся»	1. Ходьба змейкой на носочках и на легком беге, синхронный шаг «гусеница» 2 Развитие координации, умение быстро находить пару, ритмичные хлопки	«Косеножки» «Дружные пары» «Чик и Брик»		2

		3 Продолжать учить слаженности движений в парах			
51-52	«На солнечной полянке»	1. Повторить русский хороводный шаг и приставной шаг с притопом Выпад с хлопками 2 Развитие ловкости, силы 3 Плавные движения рук, семенящий шаг на носочках, перестроения	«Русский хоровод» «Я на солнышке лежу» «Упражнение с цветами» «Зеленые ботинки»		2
53-54	«Веселые звуки»	1. Передавать веселый характер в движениях 2 Развитие координации движений Умение двигаться с лентами 3. Соотнесение слов с движениями 4 Правильное выполнение «поскоков» в движении и на месте	«Чунга-чанга» «Ритмический танец» «Пчела» «Маляры»		2
55-56	«Здравствуй, солнышко!»	1 Плавные движения рук, семенящий шаг на носочках, перестроения 2. Ритмичность, легкость в прыжках на 2-х ногах 3. Ходьба на руках, ноги свободно тянутся по полу	«Упражнение с цветами» «Веснушки» «Ящерица»		2
Май					
57-58	«На улице»	1. Ходьба по кругу различным шагом, ритмичные хлопки в соответствии с замедлением и ускорением темпа музыки 2 Правильное выполнение «поскоков» в движении и на месте, «прямого», «бокового» галопа, 3. Развитие ритмичности, координации	«Калинка» «Каникулы» «Ни кола, ни двора» «Бабочки»		2
59-60	«Танцевальный калейдоскоп»	1. Двигаться ритмично, шагать вперед-назад, движения рук по показу 2 Умение быстро перестраиваться в пространстве 3. Умение быстро находить пару, ритмичные хлопки 4 Выполнение движений по показу	«Вместе весело шагать» «Полька» Кремена «Дружные пары» «Большая стирка»		2
61	«Праздник танца»	1. Повторить и закрепить танцевально-ритмические композиции, выученные на предыдущих занятиях 2. Закреплять танцевальные движения (галоп прямой и боковой, «пружинки», «распашонка», «лодочка» .)	По желанию детей		1
62	Итоговое открытое занятие				

Содержание программы 2 года обучения

1. Вводное занятие

Беседа о правилах поведения на занятиях по ритмике.

Игровые упражнения (наблюдение за детьми)

2. Игрогимнастика

Беседа о правилах построения, знакомство с разными командами при построении, по сигналу.

2.1 Подготовительные упражнения. Построение в шеренгу и колонну по сигналу. Перестроение в круг, в линию (в шеренгу). Хлопки и притопы ног на каждый счет и через счет, только на первый счет. Выполнение простейших движений руками в различном темпе. Повороты переступанием по команде. Перестроение в круг. Бег по кругу и по ориентирам («змейкой»). Передвижение в обход шагом и бегом.

2.2 Общеразвивающие упражнения без предмета. Ходьба на носках и с высоким подниманием бедра. Сочетание основных движений прямыми или согнутыми руками. Стойка на прямых и согнутых ногах в сочетании с другими движениями. Основные движения головой. Сочетание упоров с движениями ногами.

2.3 Общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения с лентами на кольцах, с цветами, листьями.

2.4 Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Потряхивание кистями и предплечьями. Раскачивание руками из различных исходных положений. Контрастное движение руками на напряжение и расслабление. Расслабление рук в положении лежа на спине. Посегментное свободное расслабление рук в положении лежа на спине, потряхивание ногами из положения лежа на спине. Лежа на спине при напряжении мышц — выдох; при расслаблении мышц — вдох. Упражнения на осанку в стойке: руки за спину с захватом локтей. Имитационные, образные упражнения.

3. Логоритмика

Знакомство с правилами выполнения логоритмических упражнений под музыку.

Логоритмические упражнения: «Осень», «Листочки», «За малиной», «Готовим капусту», «Майский дождь», «Веселый оркестр», «Лис и мышонок», «Ватрушка», «Каравай», «Калачи», «Прогулки по лужам», «Есть игрушки у меня», «Дружба»

4. Танцевально-ритмическая гимнастика

Специальные композиции и комплексы упражнений под музыку: медиальные композиции и комплексы упражнений «Чашки», «Карусельные лошадки», «Песня короля», «Воробьиная дискотека», «Ну, погоди!», «Сосулька», «Упражнение с платочками».

5. Игропластика

5.1 Элементы хореографических упражнений. Танцевальные позиции ног: первая, вторая. Танцевальные позиции рук: подготовительная, первая, вторая. Перевод рук из одной позиции в другую. Выставление ноги в сторону на носок. Повороты направо/налево, переступая на носках. Полуприседы. Соединение изученных упражнений в законченную композицию.

5.2 Креативная гимнастика Музыкально-творческие игры «Ай да я!», «Творческая импровизация». Специальные задания «Художественная галерея», «Выставка картин».

6. Танцевальное творчество

6.1 Ритмические и образные танцы по показу: «Автостоп», «Большая прогулка», «Вару-вару», полька «Старый Жук», «Большая стирка», «Полька-хлопушка».

6.2 Танцевальные движения: Мягкий, высокий, высокий на носках, приставной, скрестный в сторону, переменный и русский хороводный шаги. Прыжки с ноги на ногу, другую ногу сгибая назад, Поворот на 360° на шагах. Комбинации из изученных танцевальных шагов.

7. Музыкально-подвижные игры

«Карлики и великаны», «Найди предмет», «Два Мороза», «Птица без гнезда», «Автомобили», «Воробушек», «Космонавты», «Усни-трава», «Поезд», «Музыкальные стулья»; музыкально-подвижные игры по ритмике и с использованием строевых и общеразвивающих упражнений.

8. Игроритмика

Специальные упражнения для согласования движений с музыкой. Ходьба на каждый счет и через счет. Хлопки и удары ногой на сильные и слабые доли такта. Сочетание ходьбы на каждый счет с хлопками через счет и наоборот. Выполнение ходьбы, бега, движение туловищем в различном темпе

9. Партерная гимнастика

Упражнения в положении сидя, лежа, на боку, из различных упоров. Группировка в положениях лежа и сидя, перекаты в ней вперед-назад. Сед ноги врозь широко. В основном упражнения в партере выполняются с большой амплитудой движений, однако для увеличения интенсивности их воздействия можно использовать упражнения малой амплитуды. Упражнения могут быть как активные, так и пассивные, статические и динамические, комбинированные и т.п.

10. Итоговое занятие

Подведение итогов обучения. Анализ достижений обучающихся. Показательные выступления для родителей и других детей. Открытые занятия

Структура занятий по ритмике четырех лет обучения соответствует современным требованиям построения и проведения оздоровительных занятий по обучению детей танцевальным движениям.

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

В подготовительной части учащиеся делают поклон. Знакомятся с темой урока и планом действий.

Вводная часть включает активную разминку «на месте» и в кругу. Исполнение различных видов музыкально-танцевального шага по кругу.

В основной части занятия разучивание нового материала. Выполнение танцевальных комбинаций или танцев. Упражнения логоритмики, возможна работа на ковриках.

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

Оценочные материалы

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

Цель диагностики: выявление уровня физических качеств учащихся (начального уровня и динамики развития, эффективности педагогического воздействия). Для отслеживания результативности образовательной деятельности по программе проводятся: текущий, промежуточный и итоговый контроли.

Формы подведения итогов реализации Программы

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

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

1. Текущий контроль (в течение всего учебного года на занятиях после прохождения разделов программы) проводится для отслеживания уровня освоения учебного материала программы и развития личностных качеств учащихся.

2. Промежуточный контроль (декабрь - январь) с целью выявления уровня освоения наиболее сложных разделов программы учащимися и корректировки процесса обучения.

3. Итоговый контроль (проводится в конце обучения по программе). Формы контроля: контрольные упражнения, предлагаемые детям в игровой или концертной форме.

Методические и оценочные материалы

В ходе работы над дополнительной общеразвивающей программой «Танцевальная мозаика» использовались методические пособия на основе технологий А.И. Бурениной «Ритмическая мозаика» и Т.И. Суворовой «Танцевальная ритмика для детей».

Критерии уровня развития

Музыкальность, артистичность - способность воспринимать и передавать в движении образ и основные средства выразительности, изменять движения в соответствии с музыкальными фразами, темпом и ритмом, характером музыки, умение импровизировать под знакомую незнакомую музыку на основе освоенных движений, придумывать собственные танцевальные движения и композиции.

Координация движений, навыки ориентировки в пространстве - точность, ловкость движений, координация рук и ног при выполнении упражнений, умение ориентироваться в пространстве, выполнять несложные перестроения

Пластичность, гибкость, формирование правильной осанки – мягкость, плавность движений рук, подвижность суставов. Правильность выполнения упражнений, выразительность движений, правильная постановка корпуса, ног, рук, владеет своим телом

Выразительность танцевальных движений – выполнение изученных танцевальных движений, умение ритмично двигаться в соответствии с различным характером музыки, динамикой, четкость и правильность исполнения танцевальных шагов, умение выполнять движения с атрибутами, умение работать в паре, в коллективе.

Творческая одарённость проявляется в особой выразительности движений, нестандартности пластических средств, а также увлечённости учащимся самим процессом движения под музыку.

Высокий уровень – 3 балла

- Умеет управлять своими движениями, движения выполняет четко, технически точно и ритмично - Движения передают музыкальный образ, соответствуют характеру музыки, темпу, ритму,
- Способен владеть своим телом, характерна ритмическая четкость и пластичность движений
- Уверенно выполняет все освоенные движения, пытается импровизировать под незнакомую музыку, двигается свободно

Средний уровень – 2 балла

- Затрудняется согласовывать свои действия с движениями других детей, проявляет интерес к выполнению танцевальных движений
- Передают общий характер и темп музыки, не всегда выполняет заданный ритмический рисунок.
- Танцевальные движения недостаточно выразительны и пластичны, стремится к качественному выполнению упражнений
- Выполняет освоенные движения под знакомую музыку, не готов придумать собственные движения под незнакомую музыку

Низкий уровень – 1 балл

- Не согласовывает свои движения с движениями других детей, не ориентируется в пространстве, не соблюдает дистанции, выполняет несимметричные движения, движения невыразительны, не точны, не всегда соответствуют заданной музыке. Не стремится к качественному выполнению упражнений.

Мониторинг освоения программы

Мониторинг освоения программы проводится с целью определения уровня музыкально-ритмического развития ребенка (начального уровня и динамики развития, эффективности педагогического воздействия). При проведении мониторинга используется метод наблюдения за детьми в процессе движения под музыку в условиях выполнения обычных и специально подобранных заданий (на основе репертуара из программы).

Карта мониторинга (диагностики) уровня развития ребенка при освоении программы «Танцевальная мозаика»

Фамилия, имя	Музыкальность, артистичность	Координация движений, навыки ориентировки в пространстве	Пластичность, гибкость, формирование правильной осанки	Выразительность танцевальных движений
1.				
2				

Итоговый подсчет баллов уровня развития учащихся:

4-6 баллов – низкий уровень

7-9 баллов – средний уровень

10-12 баллов – высокий уровень

Учебно-методическое обеспечение

1. Баглай В. Баглай В. Этническая хореография народов мира. – М., 2007.
2. Буренина А.И. Ритмическая мозаика (Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста). СПб, ЛОИРО, 2000г.
3. Захаров В.М. Радуга русского танца. – М., 2011
4. Нищева Н.В. «Картотека подвижных игр, упражнений, физкультминуток, пальчиковой гимнастики» СПб, «Детство-ПРЕСС», 2013г.
5. Суворова Т.И. «Танцевальная ритмика для детей» выпуск 1-6, СПб, Русская коллекция, 2014
6. Фирилева Ж. Е., Сайкина Е.Г. «Са-Фи-Дансе, танцевально-игровая гимнастика для детей. СПб, «Детство-ПРЕСС», 2013
7. Фиш Э., Руднева С. Музыкальное движение. – СПб., 2000

Интернет-ресурсы

1. Сайт ансамбля танца И.Моисеева - <http://www.moiseyev.ru/>

2. Сайт в помощь хореографам - <http://www.horeograf.com/>

3. Сайт в помощь Хореографам «Dance Halp» - <http://dance>

