

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 30.08.2024 № 1

УТВЕРЖДЕНА  
Заведующий ГБДОУ детский сад № 48  
Невского района Санкт-Петербурга  
\_\_\_\_\_ /Л.В.Герчик/  
Приказ от 12.09.2024 № 154-о

**Дополнительная  
общеразвивающая программа  
«Танцевальная мозаика»**

Возраст обучающихся: 3 -7 лет  
Срок обучения: 4 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

*Рабочая программа (3 год обучения)*

Задачи и планируемые результаты обучения.

Календарно-тематический план для учащихся от 5 до 6 лет Содержание обучения

*Рабочая программа (4 год обучения)*

Задачи и планируемые результаты обучения.

Календарно-тематический план для учащихся от 6 до 7 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 2 до 7 лет. Принимаются дети на добровольной основе, не имеющие медицинских противопоказаний. При распределении разделов программы по годам обучения учитывались основные принципы дидактики, **возрастные особенности каждой группы**, физические возможности и психологические особенности детей от 3 до 7 лет. На данном возрастном этапе происходит процесс активного созревания организма. Активно развивается двигательная сфера, есть предпосылки для развития координационных способностей, необходимых для успешной организации всей двигательной деятельности человека; сензитивный период их развития приходится на возраст 5-7 лет.

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.

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

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

**Уровень освоения Программы – углубленный, срок освоения** всей Программы – 4 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. На втором и третьем годах обучения физические упражнения постепенно расширяется и усложняется: на развитие и укрепление всех основных мышечных групп.

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.

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

**Отличительной особенностью программы** является комплексность подхода при реализации учебно-воспитательных задач. Занятия по программе позволяют проявить творческие способности детей. В программе использованы игровые методики для занятий хореографией, 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 партнерной 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 – семи 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 занятия фактически должно присутствовать не менее 15 человек. В группы принимаются учащиеся, 3-4 лет, 4-5 лет, 5-6 лет и 5-7 лет, не имеющие медицинских противопоказаний к данному виду деятельности. Занятия проводятся два раза в неделю, продолжительность занятий в соответствии с требованиями СанПиНа. Программа составлена так, что дает возможность зачисления в группу в течение всего года обучения по желанию родителей.

Срок реализации программы: 4 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 танцевально-художественным 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.

3 год обучения – для детей 5-6 лет – 25 мин.

4 год обучения – для детей 6-7 лет – 30 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 3-7 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 2-7 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
2	Музыкальная разминка	5	0,5	4,5	Анализ правильности выполнения упражнений, фотоотчет
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	Выступления на мероприятиях
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
Музыкальная разминка	5	0,5	4,5	
Логоритмика	8		8	

Танцевально-ритмическая гимнастика	5		5	Анализ правильности выполнения упражнений
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	Выступления на мероприятиях
Итого	64	2	62	

### Учебный план 3 года обучения

Название раздела, тема	Количество часов			Формы контроля
	всего	теория	практика	
Вводное занятие	2	1	1	Беседа
Музыкальная разминка	4		4	Анализ правильности выполнения упражнений
Логоритмика	6		6	
Танцевально-ритмическая гимнастика	8		8	
Игропластика	6		6	
Сюжетно-образные танцы	12	0,5	11,5	
Музыкальные игры	6		6	
Игроритмика	6		6	
Танцевальное творчество	12	0,5	11,5	
Итоговое занятие	2		2	Выступления на мероприятиях
Итого	64	2	62	

### Учебный план 4 года обучения

Название раздела, тема	Количество часов			Формы контроля
	всего	теория	практика	
Вводное занятие	2	1	1	Беседа
Музыкальная разминка	5		5	Анализ правильности выполнения упражнений
Танцевально-ритмическая гимнастика	5		5	
Игропластика	8		8	
Сюжетно-образные танцы	18	0,5	17,5	
Музыкальные игры	4		4	
Игроритмика	6		6	
Танцевальное творчество	14	0,5	13,5	
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 7 лет и рассчитана на 4 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; объемом 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 2024г.			
Окончание уч. года	31 мая 2025г.			
Продолжительность учебного времени	32 недели			
Продолжительность одного занятия	Мл. гр.- 15 мин.	Ср. гр. – 20 мин.	Ст гр. – 25 мин.	Подг. гр.- 30 мин.
Количество занятий в неделю	2	2	2	2
Количество занятий в месяц	8	8	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

Занятие	Тема занятия	Программные задачи	Материал	Количество	
				теория	практика
<b>Октябрь</b>					
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 выразить 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
<b>Ноябрь</b>					
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
11-12	«Где ты был, медвежонок?»	1.Выполнять танцевальную позицию ног – 1, показать позицию - 2. 2. Развить умения выражать эмоции в мимике и движениях. 3. Учить топать ритмично, приседать в такт музыке.	«Листья» «Плюшевый медвежонок» «Медведи» «Приходи, сказка!»		2
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
<b>Декабрь</b>					
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	1.Продолжать учить детей сопровождать текст движениями. 2.Упражнять в легком беге 3. Упражнять детей в умении	«Первый снег», «Согревалочка», «Саночки»,	0,5	1,5

	боимся!»	выполнять ритмично выставление ноги вперед на носок, притопы.	«Танец снежинок» «Черный кот»		
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
<b>Январь</b>					
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. 3. Выполнять движения в соответствии с характером музыки	«Елочка», «Огоньки», «Зайчики и лисички» «Оладушки» «Танец с игрушками»		2
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
<b>Февраль</b>					
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
		1. Развивать умение быстро			2

37-38	«Прогулка»	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»		
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
<b>Март</b>					
41-42	«Будем с песенкой и музыкой дружить!»»	1. Учить выполнять простейшие перестроения. 2. Учить быстро переключаться от одного движения к другому. 3. Выполнять движения легко, свободно. 4. Содействовать развитию навыков общения друг с другом в танце	«Все мы дружим с песенкой», «Гусеница», «Закручивание круга» «Шарик»		2
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
<b>Апрель</b>					
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	«Большая прогулка», «Облака»		2

		шаг и приставной шаг с притопом Выпад с хлопками	«Муравьиная зарядка» «Бабочки»		
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», «Белые кораблики»		2
<b>Май</b>					
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», «Ладочки» «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», «Ладошки», «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 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

*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 настроения.

#### 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

Занятие	Тема занятия	Программные задачи	Материал	Количество	
				теория	практика
Октябрь					
1	Основы	Требования к проведению занятий и		1	

	знаний	последовательность обучения упражнениям ритмопластики Правила техники безопасности выполнения упражнений; Профилактика и предупреждение травматизма			
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 – вместе мы друзья»	1. Перестроение из круга в пары, ритмичные хлопки, взаимодействие - синхронность движений 2. Слаженность движений в парах, поочередное движений девочек и мальчиков 3. Взаимодействие в парах	«Подружились» «Топни, ножка моя!» «Кошки-мышки»		2
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 соберу»		2
<b>Ноябрь</b>					
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. 3. Взаимодействие в парах 4. Шаг с каблучка	«Сосулька» «Елочка» «Зима-красавица» «Зима»		2
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,	«Петрушки» «Куклы» «Цапля» «Птицы и		2

		переступая на носках 3. Выполнение образных движений 4. Мимика и жесты по тексту	вороны» «Снеговик»		
31-32	«Веселый каблук»	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
35-36	«За морями»	1. Упражнения на укрепление мышц спины и плавные движения рук 2. Сочетание ходьбы на каждый счет с хлопками через счет и наоборот. 3. Бег легкий, ритмичный, передающий различные образы в соответствии с характером музыки	«Аквариум» «Рыбачок» «Карлики и великаны» «Кораблики»		2
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 каблук 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	«Шалунишки» «Колыбельная медведицы» «Танец в кругу»		2

		4. Дробный шаг в сужении и расширении круга			
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 каблочки 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 3. Продолжать учить слаженности движений в парах	«Косеножки» «Дружные пары» «Чик и Брик»		2
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. Игродвигательная гимнастика

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. Игрпластика**

*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



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА третьего год обучения

### Задачи:

#### Образовательные:

- обучать детей движениям разных танцевальных жанров,
- 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,
- 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 настроения.

#### Оздоровительные:

- способствовать укреплению физического и психического здоровья,
- формировать правильную осанку.

### Ожидаемые результаты освоения программы для детей 3 года обучения

К окончанию учебного года дети должны:

- Перестраиваться в круг из свободного расположения по залу, становится в пары и друг за другом, в несколько кругов, в шеренги, колонны, самостоятельно выполнять перестроения на основе танцевальных композиций («змейка», «воротики», «спираль» и др.),
- Передавать в пластике музыкальный образ, используя разные виды движений:
  - *ходьба* «с каблучка», вперед и назад (спиной), с высоким подниманием колена (высокий шаг), «гусиным» шагом, с ускорением замедлением; *бег* легкий, ритмичный, передающий различный образ, а также высокий, широкий, острый, пружинящий, различные виды галопа (прямой галоп, боковой галоп), поскок «легкий» и «сильный» и др.;
  - Выполнять имитационные движения, раскрывающие понятный детям образ, настроение или состояние, динамику настроений, а также ощущения тяжести или легкости, разной среды – «в воде», «в воздухе» и т.д.;
  - Выполнять плясовые движения (элементы народных плясок и детского бального танца), включающие асимметрию из современных ритмических танцев, сложные циклические виды движений: шаг польки, переменный шаг, шаг с притопом, дробный шаг, полуприседаие с выставлением ноги на пятку, вращения, повороты в паре и др.
- Уметь импровизировать под знакомую музыку.
- Осознанно повторять знакомые элементы танца
- Закреплены основы правильной осанки.

### Календарно-тематический план занятий

Занятия	Тема занятия	Программные задачи	Материал	Количество	
				теория	практика
<b>Октябрь</b>					

1-3	«Мы веселые ребята, очень любим танцевать!»	<p>1. Двигаться ритмично в разных направлениях, точно самостоятельно выполнять движения руками</p> <p>2. Движения по кругу хороводным шагом в различном направлении, «присядка», «ковырялочка»</p> <p>3. Добиваться легкости в прыжках и ритмической точности в притопах</p> <p>4. Работа над выразительностью образа и плавностью движений</p> <p>5. Раскачивание туловища (увеличение амплитуды)</p> <p>6. Выполнение упражнений на растяжку, на выносливость</p>	<p>«Вместе весело шагать!»</p> <p>«Калинка»</p> <p>«Мотылек»</p> <p>«Жаворонок»</p> <p>«Кораблик»</p> <p>«Танцуйте, сидя»</p>	1	2
4-6	«Осенняя пора»	<p>1. Воспитывать доброжелательное отношение друг к другу, природе, точность жестов</p> <p>2. Повторение танцевальных движений с атрибутами (чередование - мяч, султанчики, ленты на кольцах, ленты на палочке)</p> <p>3. Развитие внимания, умение быстро находить пару</p> <p>4. Закрепление движения по кругу хороводным шагом в различном направлении, «присядка», «ковырялочка»</p> <p>5. Упражнения на развитие творческого воображения, добиваться легкости и плавности в движениях</p> <p>6. Развивать выразительность образа, ритмической точности движений</p>	<p>«Здравствуйте»</p> <p>«Танец мотыльков»</p> <p>«Найди пару»</p> <p>«Калинка»</p> <p>«Осенние листья»</p> <p>«Дождик» (можно с зонтиками)</p>		3
7-8	«На лесной опушке»	<p>1. Следить за осанкой, за положением головы.</p> <p>2. Работать над ритмической точностью в притопах</p> <p>3. Изучение нового танца, основанного на отработанных движениях (соединение в композицию)</p> <p>4. Развитие ритмичности, соблюдение частей, смена движений, согласно характеру музыки</p> <p>5. Упражнения на импровизацию, выразительность движений</p>	<p>«Итальянская полька»</p> <p>«Большая прогулка»</p> <p>«У леса на опушке»</p> <p>«Танец игрушек»</p> <p>«Утро»</p>		2
<b>Ноябрь</b>					
9-11	«Мы – друзья!»	<p>1. Умение быстро находить пару, развитие внимания</p> <p>2. Легкий бег по носочках, поскоки на месте</p> <p>3. Ритмично выполнять приставной шаг, добиваться максимальной амплитуды рук</p> <p>4. Развитие ловкости, быстроты, подвижности, добиваться легкости в</p>	<p>«Найди пару»</p> <p>«Воздушная кукуруза»</p> <p>«Тренаж 1-2-3»</p> <p>«А нам все равно»</p> <p>«Вещи человека»</p>		3

		прыжках 5. Импровизация, соотнесение слов с движениями, выразительность образа			
12-14	«Я танцевать учусь!»	1. Выполнение движений в зеркальном отображении, приставной шаг с пружинкой, перестроение 2 Взаимодействие и слаженность движений в парах 3 Плавные движения рук в зеркальном отражении 4. Повторение хороводного шага (мягкий и на носках) 5. Свободная ходьба врассыпную, в парах, тройках	«Сиртаки» «Найди пару» «Медленный вальс»  «Русский лирический» - хоровод «Если добрый ты!»		3
15-16	«Мелодия осеннего леса»	1. Соединение в единую композицию знакомые элементы: поворот вокруг себя, «пружинка», шаги, притопы. 2 Правильное выполнение «поскоков» в движении и на месте, «прямого», «бокового» галопа. 3. Развитие координации, ловкость в движениях с зонтиками 4. Упражнения на растяжку, пластичность	«Ни кола, ни двора» «Всадник» «Дождик» «Танцуйте, сидя», «Кораблик»		2
<b>Декабрь</b>					
17-19	«Зимняя сказка»	1. Развивать воображение, фантазию, умение создать свой игровой образ. 2. Развитие плавных движений рук, тела, взаимодействие в парах (кружение) 3 Уметь напрягать и расслаблять мышцы рук, ног, шеи, корпуса 4 Правильная постановка рук в танце (позиция 1 и 2)	«Снегири» «Снежный вальс»  «Снеговик» «Березка» «Друзья»		3
20-22	«Первые снежинки»	1. Учить сочетать движения с характером музыки, синхронность движений, плавные движения кистями 2 Хороводный шаг в индивидуальном исполнении, кружение на носочках 3 Шаг с каблучка на месте и друг за другом 4. Выполнение подражательных движений, имитационные движения 5 Развитие плавных движений рук, упражнения с лентами	«Как на горке снег, снег»  «Елочка» «Дразнилка» «В лесу» «Метель»		3
23-24	«Новогодние пляски»	1. Выполнение бокового шага с пружинкой по кругу и на месте в разные стороны 2. Четкость и синхронность в движениях ног 3 Взаимодействие в парах, выразительное исполнение движений, 4. Выполнение подскоков на месте и	«Веселые шаги»  «Желтые ботинки»  «Почемучка» «Шалуны»		2

		назад «веревочка»			
<b>Январь</b>					
25-27	«Музыка для елочки»	1. Учить шаг вальса на месте и по кругу 2. Шагать легко, непринужденно, с поворотом по квадрату 3. Исполнение в парах покачиваний и поворотов 4. Развитие доброго отношения друг к другу, точность и ритмичность жестов, выполнять движения по показу 5. Развитие фантазии в импровизации движений 6. Выполнение бокового шага с пружинкой по кругу и на месте в разные стороны	«Вальс» «Цирковой марш» «Французский вальс» «Что такое доброта?» !Чудо-юдо из яйца» «Веселые шаги»		3
28-30	«Сказочная история»	1. Умение согласовывать движения рук и ног. Развитие творческого воображения, выразительности движений 2. Шагать друг за другом и враспынную. 3. Слаженность движений, взаимодействие в парах 4. Ритмичные хлопки, координация 5. Постановка рук, I, II, III позиции	«Клоуны и куклы» «Марш» «Друзья» «Сивка-Бурка» «Голубая вода»		3
31-32	«Игрушки оживают»	1. Соблюдение частей, смена движений, согласно характеру музыки, развитие ритмичности 2. Соблюдение частей, смена движений, согласно характеру музыки 3. Развитие творчества, ритмичности 4. Двигаться ритмично в разных направлениях, точно самостоятельно выполнять движения руками	«Танец игрушек» «А нам все равно» «Розовый слон» «Вместе весело шагать!»		2
<b>Февраль</b>					
33-35	«Вместе весело шагать!»	1. Закреплять шаг вальса на месте и в кругу 2. Ритмично выполнять приставной шаг, добиваться максимальной амплитуды движения рук 3. Слаженность движений, взаимодействие в парах 4. Выполнение бокового шага с пружинкой по кругу и на месте в разные стороны	«Вальс» «Тренаж 1-2-3» «Почемучка» «Друзья» «Веселые шаги» <sup>2</sup>		3
36-38	«Веселые звуки»	1. Развивать мягкость, плавность движений рук, пластику, выразительность телодвижений 2. Развитие координации движений с предметами	«Мельница» «Упражнение с мячами» «Французский		3

		3 Исполнение в парах покачиваний и поворотов 4 Выполнение подскоков на месте и назад «веревочка»	вальс» «Что такое доброта» «Шалуны»		
39-40	«Прогулка»	1. Хороводный шаг в индивидуальном исполнении, кружение на носочках 2. Шаг с каблучка на месте и друг за другом 3. Легкий бег по носочкам, поскоки на месте 4 Движения по кругу хороводным шагом в различном направлении, «присядка», «ковырялочка»	«Ручеек» «Дразнилка» «Веселая кукуруза» «Калинка»  «Танцуйте, сидя» «Кошечка»		2
<b>Март</b>					
41-43	«Будем с песенкой и музыкой дружить!»	1. Ходьба друг за другом, врассыпную и на месте 2 Прыжки с ноги на ногу, другую ногу сгибая назад, то же — с поворотом на 360°. 3 Ходьба змейкой на носочках и на легком беге, синхронный шаг «гусеница» 4 Поочередное движение девочек и мальчиков, постановка рук при движении 5 Повторение «распашонки», шаг с каблучка 6 Передавать веселый характер в движениях	«Все мы дружим с песенкой», «Марш» «Косеножки»  «Из-под дуба» «На карнавале»  «Чунга-чанга»		3
44-46	«Весенние улыбки»	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, координации, ориентации в пространстве 3 Развитие гибкости, выносливости, растяжка мышц Добиваться легкости в прыжках, ритмической точности в притопах	«Улыбка», «У всех есть мама» «Колыбельная» «Танец в кругу» «Каникулы» «На болоте» «Танец мотыльков»		3
47-48	«Веселая карусель»	1. Хороводный шаг в индивидуальном исполнении, кружение на носочках 2 Развитие творческого воображения, выразительности движений 3 Выполнение бокового шага с пружинкой по кругу и на месте в разные стороны	«Карусели» «Клоуны и куклы», «Облака» «Ручеек» «Веселые шаги»		2
<b>Апрель</b>					
49-51	«Веселое настроение»	1. Шагать друг за другом и врассыпную. 2 Шаг с каблучка на месте и друг за	«Марш» «Дразнилка»		3

		другом 3 Хороводный шаг в индивидуальном исполнении, кружение на носочках 4 Ритмичные хлопки, координация	«Ручеек» «Сивка-бурка»		
52-54	«На солнечной полянке»	1 Закрепить русские хороводные шаги и приставной шаг с притопом Выпад с хлопками 2 Ритмично выполнять приставной шаг, добиваться максимальной амплитуды движения рук 3 Развитие координации, амплитуды движений, выносливости.	Хоровод «Русский (лирический) «Тренаж 1-2-3» «Я на солнышке лежу»		3
55-57	«Сказка в гости к нам пришла»	1.Выполнять все виды галопа 2 Умение правильно держать голову, спину, следить за осанкой 3 Развитие ловкости, быстроты, подвижности, легкость в прыжках 4. Составление танцевальной композиции из знакомых движений	«Сивка-бурка» «Друзья» «А нам все равно»		3
<b>Май</b>					
58-59	«Веселые звуки»	1.Импровизация, составление танцевальных композиций под знакомую и незнакомую музыку. 2 Следить за осанкой, положением корпуса, головы, рук	«Шербургские зонтики» «Голубая вода»		2
60-61	«Танцевальный калейдоскоп»	Закрепить изученные движения: «присядка», «Распашонка», «Ковырялочка», шаги вальса с кружением, хороводные шаги	По выбору детей		2
62	Итоговое занятие (концерт)				

### Содержание программы

#### 1. Вводное занятие

Беседа о правилах поведения на занятиях по ритмопластике.

Игровые упражнения (наблюдение за детьми)

#### 2. Игрогимнастика

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

*2.1 Подготовительные упражнения:* Для постановки корпуса: «Деревянные и тряпочные куклы». Для изучения позиций рук: «Большие крылья», «Поющие руки», «Бабочка», «Мельница» (круговые движения рук - круговые движения кистями рук). Для изучения позиций ног: «твердые и мягкие ноги» (напряжение и расслабление тазобедренных и голеностопных мышц), «Круговые движения стопами», полуприседания («напряженное» и «пружинное»).

*2.2 Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.*

Упражнение «ронять корпус» (расслабление и напряжение мышц корпуса)

Раскачивание руками из различных исходных положений. «Твердые и мягкие руки» Контрастное движение руками на напряжение и расслабление.

#### 3. Логоритмика

Знакомство с правилами выполнения логоритмических упражнений под музыку.

*Логоритмические упражнения:* «Я вырасту здоровым», «Азбука питания», «Вещи человека», «Перчатки», «Моя семья», «Мама», «Новый год», «Зимовье зверей», «Подворье», «Рыбки», «Профессии», «Защитники Отечества», «Большие и маленькие капли»

«Прогулка»:

По узенькой дорожке (ходим на месте)

Шагают наши ножки (Высоко поднимаем ноги)

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

«Ветер»:

Ветер дует нам в лицо И качает деревцо (качаем поднятыми руками, наклоня корпус вправо-влево)

Ветерок все тише, тише (медленно покачиваем руками)

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

«Мама»

Движения сопровождаются словами и иллюстрируют описываемые действия.

Вот как мама варит кашку

Вот как гладит утюжком

Вот как мама моет чашку

Вот стирает порошком

Вот как мама шьет рубашку

Вот как лепит пирожки

Вот как мамы губы мажут

Вот как носят каблочки

И вот так она полдня

Делает все ловко

А вот так потом меня

Гладит по головке.

#### **4. Танцевально-ритмическая гимнастика**

*Специальные композиции и комплексы упражнений под музыку:* бег легкий и энергичный,

бег по кругу, бег на месте с хлопками, бег со сменой мест, комплексы упражнений «Песня короля», «Воробьиная дискотека», «Ну, погоди!», «Сосулька», «Упражнение с шарфами», «Бегемот», «Кот и черепаха».

#### **5. Игропластика**

*5.1 Хореографические упражнения.* Танцевальные позиции ног: первая, вторая, третья. Танцевальные позиции рук: подготовительная, первая, вторая, третья. Перевод рук из одной позиции в другую. Повороты направо/налево, переступая на носках. Полуприседы. Соединение изученных упражнений в законченную композицию.

*5.2. Креативная гимнастика танцы-импровизация* «Тихий и громкий танец», «Медленный и быстрый», «Большой и маленький», «Создай свой образ», «Говорящие руки», «Статуи»

#### **6. Танцевальные движения**

*6.1. Ритмические и образные танцы по показу:* «Большая прогулка», «Вару-вару», «Большая стирка», «Матушка-Россия», «Мотылек».

*6.2. Танцевальные элементы* танцевальный шаг с носка, шаг с подскоком, приставной шаг, шаг с притопом, ходьба со сменой мест, хлопковая комбинация

-ходьба под музыку Мягкий, высокий, высокий на носках, приставной, скрестный в сторону, переменный и русский хороводный шаги. Прыжки с ноги на ногу, другую ногу сгибая назад, то же — с поворотом на 360°. Поворот на 360° на шагах. Комбинации из изученных танцевальных шагов.

*6.3 Сюжетно-образные танцы* (художественная направленность) Развитие хореографической памяти, координации движений и ориентации в пространстве. Разучивание танцевальных комбинаций под музыку, с помощью художественных образов или танцевальной песни. Танцы под музыку «Вперед четыре шага», «Вот бегут по кругу», «У жирафа», «Ножки и ладошки», «Три хлопка над головой». «Танец зайчика» Разучивание прыжков. Упражнения для развития коленного и голеностопного сустава. Подготовка к прыжкам и прыжки. Способствует развитию координации и памяти, а также художественного мышления.

#### **7. Музыкально-подвижные игры**

«Лучше и быстрее», «Попрыгунчики», «Проверь товарища и помоги», «Хлопки», «Переноска мяча», «Круг и кружки», «Передача мяча по кругу» \\\

Музыкальная игра (креативно-игровая направленность) Сюжетные занятия, упражнения на развитие координации, внимательности и творческого начала. «Танцуем и играем» «Паутинка» - игра на развитие ориентации в пространстве, знакомство с хореографическим рисунком. «Цветочек» - подготовка к импровизации. Каждый исполняет танец цветочка, который он придумал. «Горелки» - игра на внимательность и быструю реакцию. Перемещение по залу определенным движением, как только музыка останавливается нужно вернуться в свой «домик». «Пушинка» - игра на релаксацию, расслабление.

### **8. Игроритмика**

*Специальные упражнения для согласования движений с музыкой.* «Чику-рику», «Чунга чанга», «Часики», «У оленя дом большой», «Ладочки», «Потолок ледяной», «Буратино», «Танцующие пальчики»,

### **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.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА четвертого год обучения**

### **Задачи:**

#### *Образовательные:*

- обучать детей движениям разных танцевальных жанров,
- 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,
- 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 настроения.

#### *Оздоровительные:*

- способствовать укреплению физического и психического здоровья,
- формировать правильную осанку.

### **Ожидаемые результаты освоения программы четвертого года обучения**

К окончанию обучения дети должны:



- Самостоятельно выполнять перестроения на основе танцевальных композиций («змейка», «воротики», «спираль» и др),
- Передавать в пластике музыкальный образ в соответствии с характером музыки, используя все ранее изученные виды движений (ходьбы, бега, прыжковых движений)
- Выполнять имитационные движения, раскрывающие понятный детям образ, настроение или состояние, динамику настроений, а также ощущения тяжести или легкости, разной среды – «в воде», «в воздухе» и т.д.;
- Выполнять плясовые движения (элементы народных плясок и детского бального танца), включающие асимметрию из современных ритмических танцев, сложные циклические виды движений: шаг польки, переменный шаг, шаг с притопом, дробный шаг, полуприседаие с выставлением ноги на пятку, вращения, повороты в паре и др.
- Уметь исполнять выученные танцы,
- Уметь импровизировать под знакомую и незнакомую музыку.
- Может осознанно повторить знакомые элементы танца,
- Закреплены основы правильной осанки.

### Календарно-тематический план занятий

Занятие	Тема занятия	Программные задачи	Материал
<b>Октябрь</b>			
1- 3	«Мы веселые ребята, очень любим танцевать!»	1. Шагать в разных направлениях, одновременно выполнять движения руками 2 Четко выполнять жесты и показы по тексту, меняя темп, выбирая ведущего 3 Высокое колено, четкость движений, легкий прямой галоп 4 Хлопки», «стряхивание», «коленички», «молоточки» -ритмичное выполнение 5 Передавать в движении игру ветра с листьями	«Марш» «Острова» «Цирковые лошадки» «Осенние листья» «Модерн бит»
4-6	«Веселые звуки»	1. Выполнять постановочные упражнения синхронно. 2 2-х ч.музыка-смена движений, переход по кругу, соблюдая части 3 Развитие пластичности, гибкости, артистичности	«Под музыку Вивальди» «Найди пару» «Золотая рыбка» «Мостик»
7-8	«Осенние мелодии»	1. Развитие координации движений, гибкости, пластичности 2 Развитие импровизации, фантазии 3 Развитие доброго отношения друг к другу, точность и ритмичность жестов 4 Продолжать импровизировать под музыку (знакомую)	«Осенний марафон» «Что такое доброта?» «Чудо-юдо из яйца»
<b>Ноябрь</b>			
9-11	«Хорошее настроение»	1. Изображать корабли, водоросли, рыб, морской конек, золотая рыбка, морская звезда- отрабатывать плавность движений, гибкость, увеличивать амплитуду движений 2 2-х ч.музыка-смена движений, переход по кругу, соблюдая части 3 Движения р.н.т.: «ковырялочка», скрестный шаг с пяткой, «присядка»	«Морское путешествие» «Найди пару» «Кадриль» «Хорошее настроение»

12-14	«С друзьями»	1. Взаимодействие в парах, выполнение разных движений девочками и мальчиками, развитие ориентации 2 Учить передавать грустный образ 3 Выполнять движения руками при ходьбе по кругу-развитие внимания, координации 4 Ритмичность, быстрая смена движений 5 Перестроения на основе хороводного шага.	«Метелица»  «Пьеро» «Спортивный тренаж» «Веселые клоуны» «Кадриль» «Светит месяц»
15-16	«Сказка рядом»	1 Перестроения на основе хороводного шага. 2. Движения р.н.т.: «ковырялочка», скрестный шаг с пяткой, «присядка» 3 Составление собственной композиции из хороводных шагов под знакомую мелодию	«Светит месяц» «Кадриль» «Ах, вы сени, мои сени...»
<b>Декабрь</b>			
17-19	«Время танца»	1 Перестроения на основе хороводного шага 2 Шаги вальса по кругу и на месте-одиночное исполнение 3 Взаимодействие, синхронность движений в парах 4 Перестроение из круга в 4 колонны, ритмичность движений	«Светит месяц» «Французский вальс» «Маленькая девочка» «Улыбка»
20-22	«Первые снежинки»	1 Развитие ритмичности, внимания, воображения.ю умение соотносить слова с движениями 2 Взаимодействие в парах, выполнение разных движений девочками и мальчиками, развитие ориентации 3 Выполнение бокового шага с пружинкой по кругу и на месте в разные стороны	«Наступили холода» «Метелица» «Веселые шаги»
23-24	«Прыгаем, резвимся – мороза не боимся!»	1 Выполнение подскоков на месте и назад «веревочка» 2 Синхронность движений, плавные движения кистями 3 Развитие плавности рук, повторение шагов вальса 4. Выполнение упражнений на импровизацию, учиться расслаблять мышцы ног, шеи, корпуса	«Шалуны»  «Как на горке снег, снег...» «Снежный Вальс»  «Сеговик»
<b>Январь</b>			
25-27	«Музыка для елочки»	1. Основные движения русского танца: тройной притоп, «с поворотом,«елочка», 2 Хороводный шаг в индивидуальном исполнении, кружение на носочках 3 Передавать в движении грустный образ 4 Развитие ритмичности, внимания, воображения	«Елочка», «Ни кола, ни двора» «Пьеро» «Наступили холода»
28-30	«Сказочная	1 Шаги вальса по кругу и на месте-одиночное исполнение	«Французский вальс» «Вальс» Е.Дога

	история»	2 Шаг вальса в парах 3. Самим придумывать движения к образу, поочередная смена движений 4 Перестроение из круга в 4 колонны, ритмичность движений	«Роботы и феи» «Улыбка»
31-32	«Вместе весело шагать!»	1. Развитие внимания, частая смена различных шагов, бега 2. Эмоциональный отклик, выразительность движений 3 Развитие музыкальности, гибкости, пластичности 4. Развитие внимания, памяти, точности движений 5. Следить за правильностью осанки	«Озорники» «Что такое доброта?» «Дорогой длинною...»  «Сиртаки»
<b>Февраль</b>			
33-35	«Прогулка»	1 Развитие воображения, способности к импровизации 2 Развитие чувства ритма, координации, точности и ловкости движений, гибкости и пластичности 3 Развитие координации движений, быстроты реакции, амплитуды движений	«Птичий двор» «Волшебная кукуруза» «Аэробика»
36-38	«Будем музыку любить!»	1 Развитие координации движений, внимания, быстроты реакции. 2 Развитие внимания, частая смена различных шагов, бега 3 Начинать движения по заданному образу с музыкой, выдерживать паузу 4 Выразительно выполнять движений	«Турецкий марш» «Озорники» «В замке спящей красавицы» «Ламбада»
39-40	«Будем с музыкой дружить!»	1 Взаимодействие в парах, выполнение разных движений девочками и мальчиками, развитие ориентации 2 Эмоционально выполнять танец, согласованность движений в парах 3. Выполнять постановочные упражнения синхронно. 4 Исполнение в парах покачиваний и поворотов	«Метелица» «Хорошее настроение» «Под музыку Вивальди» «Французский вальс»
<b>Март</b>			
41-43	«Подарок для мамы»	1. Приветственный танец, синхронность движений 2. Начинать движения по заданному образу с музыкой, выдерживать паузу 3. Вырабатывать плавность перехода между движениями 4 Плавный хороводный шаг, кружение с припаданием, «ручеек»	«Мамам посвящается» «В замке спящей красавицы» «Цветочная фантазия» «Синий василек»
44-46	«Весенние улыбки»	1. Ходьба друг за другом, в рассыпную и на месте 2 Прыжки с ноги на ногу, другую ногу сгибая назад, то же — с поворотом на 360°. 3 Ходьба змейкой на носочках и на легком беге, синхронный шаг «гусеница»	«Все мы дружим с песенкой», «Марш» «Косеножки»  «Из-под дуба» «На карнавале»

		4 Поочередное движение девочек и мальчиков, постановка рук при движении 5 Повторение «распашонки», шаг с каблучка 6 Передавать веселый характер в движениях	«Чунга-чанга»
47-48	«Веселая карусель»	1. Хороводный шаг в индивидуальном исполнении, кружение на носочках 2. Шаг с каблучка на месте и друг за другом 3. Легкий бег но носочках, поскоки на месте 4 Движения по кругу хороводным шагом в различном направлении, «присядка», «ковырялочка»	«Ручеек» «Дразнилка» «Веселая кукуруза» «Калинка»  «Танцуйте, сидя» «Кошечка»
<b>Апрель</b>			
49-51	«Веселое настроение»	1. Учить шагу вальса на месте и по кругу 2. Шагать легко, непринужденно, с поворотом по квадрату 3 Исполнение в парах покачиваний и поворотов 4 Развитие доброго отношения друг к другу, точность и ритмичность жестов, выполнять движения по показу 5 Развитие фантазии в импровизации движений 6 Выполнение бокового шага с пружинкой по кругу и на месте в разные стороны	«Вальс»  «Цирковой марш»  «Французский вальс» «Что такое добротa?»  !Чудо-юдо из яйца» «Веселые шаги»
52-54	«На солнечной полянке»	1. Соединение в единую композицию знакомые элементы: поворот вокруг себя, «пружинка», шаги, притопы. 2 Правильное выполнение «поскоков» в движении и на месте, «прямого», «бокового» галопа. 3. Развитие координации, ловкость в движениях с зонтиками 4. Упражнения на растяжку, пластичность	«Ни кола, ни двора» «Всадник» «Дождик» «Танцуйте, сидя», «Кораблик»
55-56	«Здравствуй, солнышко!»	1 Закрепить русские хороводные шаги и приставной шаг с притопом Выпад с хлопками 2 Ритмично выполнять приставной шаг, добиваться максимальной амплитуды движения рук 3 Развитие координации, амплитуды движений, выносливости.	Хоровод «Русский (лирический) «Тренаж 1-2-3» «Я на солнышке лежу»
<b>Май</b>			
57-58	«Веселые звуки»	1. Умение быстро находить пару, развитие внимания 2. Легкий бег но носочках, поскоки на месте 3. Ритмично выполнять приставной шаг, добиваться максимальной амплитуды	«Найди пару» «Воздушная кукуруза» «Тренаж 1-2-3» «А нам все равно» «Вещи человека»

		рук 4 Развитие ловкости, быстроты, подвижности, добиваться легкости в прыжках 5. Импровизация, соотнесение слов с движениями, выразительность образа	
59	«Праздник танца»	1.Повторить и закрепить танцевально-ритмические композиции, выученные на предыдущих занятиях 2.Закреплять танцевальные движения (галоп, «пружинки», притопы, присялка, скрестный шаг и др.)	По желанию детей
60	Итоговое открытое занятие		

### Содержание Программы четвертого года обучения

#### 1. Вводное занятие

Беседа о правилах поведения на занятиях по ритмопластике.

Игровые упражнения (наблюдение за детьми)

#### 2. Игрогимнастика

##### 2.1 Подготовительные упражнения.

Для постановки корпуса: «Деревянные и тряпочные куклы»

Для изучения позиций рук: «Большие крылья», «Поющие руки», «Бабочка», «Мельница» (круговые движения рук - круговые движения кистями рук)

Для изучения позиций ног: «твердые и мягкие ноги» (напряжение и расслабление тазобедренных и голеностопных мышц), «Круговые движения стопами», полуприседания («напряженное» и «пружинное»).

##### 2.2 Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.

Посегментное расслабление из стойки руки вверх до упора присев и положения лежа на спине. Расслабление всего тела, лежа на спине. Свободное, расслабленное раскачивание ноги, стоя боком к опоре на одной ноге и держась за нее. Дыхательные упражнения на имитационных и образных движениях: с проговариванием, задержкой дыхания, подниманием и опусканием рук. Упражнения на осанку в образных и двигательных действиях («лодочка», «палочка» и др.).

#### 3. Танцевально-ритмическая гимнастика

*Специальные композиции и комплексы упражнений под музыку:* Ходьба на каждый счет, хлопки через счет и на каждый счет и другие сочетания ритмического рисунка. Хлопки и удары ногой на сильную долю такта двухдольного и трехдольного музыкального размера. Гимнастическое дирижирование – тактирование на музыкальный размер 4/4 и 3/4.

комплексы упражнений «Марш», «Упражнение с флажками», «Три поросенка», «Упражнение с мячами», «По секрету всему свету», «Упражнения с обручами», «Ванька-Встанька». «Пластилиновая ворона».

#### 4. Игропластика

4.1 *Хореографические упражнения.* «Открытие» руки в сторону и на пояс, стоя боком к опоре. Полуприседы и подъемы на носки с движением руки, Танцевальные позиции ног: первая, вторая, третья. Танцевальные позиции рук: подготовительная, первая, вторая, третья. Перевод рук из одной позиции в другую. Русский поклон. Повороты направо/налево, переступая на носках. Соединение изученных упражнений в законченную композицию.

4.2. *Креативная гимнастика* танцы-импровизация «Тихий и громкий танец», «Медленный и быстрый», «Большой и маленький», «Создай свой образ», «Говорящие руки», «Статуи»

## **5. Танцевальное творчество**

5.1. *Ритмические и образные танцы по показу*: «Ча-ча-ча», «Самба», «Полонез», «Танец с хлопками», «Тайм-степ», «Слоненок», «Круговая кадрили», «Полька троками», «Полонез», «Московский рок», «Самба», «Божья коровка»

5.2. *Танцевальные элементы* Шаг с подскоком с различными движениями руками. Поочередное пружинное движение ногами в стойке ноги врозь. Нога в сторону на пятку с наклоном в сторону, руки в стороны. Основные движения русского танца: тройной притоп, «припадание», «с поворотом», «елочка», «гармошка», «ковырялочка».

## **6. Музыкально-подвижные игры**

Музыкально-подвижные игры на определение темпа, характера и структуры музыкальных произведений «День-ночь», «Запев-припев», «Дети и медведь», «Трансформеры», «Веревочка», «Лягушка и цапля», «Пингвины с мячом», «Переноска мяча», «Будь внимателен», «Ловишки (с ленточками)» .

## **7. Игроритмика**

*Специальные упражнения для согласования движений с музыкой.* «Чику-рику», «Чунга чанга», «Часики», «У оленя дом большой», «Ладшки», «Потолок ледяной», «Буратино», «Танцующие пальчики»,

## **8. 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.

## **9. Логоритмика**

Система упражнений, заданий, игр на основе сочетания музыки, движения и слова. Развивает слуховое внимание, музыкальное, звуковое, динамического слуха, чувства ритма. Развивает общую и тонкую моторику, мимику, пространственную организацию движений. Воспитывает умения перевоплощаться, выразительность и грацию движений, умение определять характер музыки, согласовывать ее с движениями.

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

Ветер дует громко в уши (качаем головой)

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

Пошел дождь и даже гномики (разбрызгиваем капли)

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

«В поле»

Вышли с леса на полянку

И увидели цветы,

С круглой шапкой белоснежной

Как у старенькой зимы.

Одуванчиком зовется,

Ты спешу в него подуть.

Быстро с шапкой растается.

Улыбнуться не забудь.

«В гости»

Рано утром ходят в гости —

Только лучшие друзья.  
Черепашка с толстой тростью  
В путь отправилась не зря.  
Всех созвал зверей бельчонок,  
Приглашения раздал.  
Мышка, мишка и крольчонок  
Нарядились, как на бал. (делают руками колокольчик)  
Со всех ног бежит лисица —  
Ведь опаздывать нельзя.  
Чтобы в танце покружиться  
Плавно по полу скользя.

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

Обучающимся необходимо продолжать совершенствование исполнения выученных движений и работу над развитием координации; соединять движения в несложные комбинации; развивать способность ориентироваться в пространстве; приобретать навыки в построении более сложных рисунков. Также необходимо раскрыть понятие «дуэтный танец» и познакомиться с особой культурой взаимоотношений партнеров в процессе совместного танца. Творческая игра на «раскрашивание» музыкального фрагмента танцевальнопластической лексикой.

Упражнения на развитие координации движений, простые танцевальные комбинации (к движению ног добавить простые движения рук и головы); шаг польки, галоп вперед, шаг «олень», маленькая «разножка» «Калейдоскоп» - разучивание общего эстрадного танца.

Разучивание танцевальных комбинаций под музыку, с помощью художественных образов или танцевальной песни.

Танцы под музыку «Танец маленьких утят», «Танец зайчика», «У жирафа», «Змейка», «Следопыт». «Теремок»

Стоит в поле теремок, он не низок не высок.

Падебург его зовут, и артисты в нем живут

Вот по полю-полю мышка бежит

У дверей остановилась и пищит:

«Кто-кто в теремочке живет

Кто-кто здесь танцором слывет?»

«Что-то некому отозваться, Я, пожалуй буду разминаться.»

Мышка в тереме обживается,

Каждый день тренажом занимается.

Мышка-плясушка танцует танец в русско-народном стиле.

Тут лягушка к дверям прискакала:

«Где-то музыку я услышала!»

«Кто-кто в теремочке живет

Кто-кто здесь танцором слывет?»

- «Я мышка-плясушка.»

- «А я царевна-лягушка.»

- «На балах я много лет танцевала менуэт.»

- «Здесь нам тоже пригодятся исторические танцы.»

Веселей им в доме этом танцевать теперь дуэтом.

Танец принцесс и принцев

На концерт зашел зайчишка, Любознательный мальчишка:

- «Ученицы вы примерные и танцовщицы манерные.

Только в веке 21 увлекаются модерном.»

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

Танец с элементами современной хореографией, партерная гимнастика.

Закипела тут работа, только вновь стучится кто-то.

И явился на урок кавалер галантный – Волк.

Пригласил на танго даму, а она зарделась прямо.

Браво! Браво! Красота! Все по парам господа!

Танцуют в парах танго.

Шла лиса случайно мимо, а она в балете Прима:

«Это все, конечно мило, но о главном вы забыли.

Что с коленом? Где стопа?

- Не хватает вам станка!»

- «Да, лисичка, ты права! Ты лисичка – голова!

Не танцуют балерины на кривых ногах куриных!»

Танец в классическом стиле.

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

«Ну а если мои лапы очень сильно косолапы,

Вы меня возьмете в класс?

– Буду репером у вас!»

Танец в современном стиле

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

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

«Сила есть - ума не надо!

- Наплясался до упада?

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

В доме делаем ремонт!

– Вот! Пусть у нас красиво станет: свет зеркал и блеск станков

И тогда наш дружный танец вот таков!»

Общий эстрадный танец.

## **11. 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://dancehe>

