

Отдел образования Администрации
МО «Ленский муниципальный район»

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования детей
«Комплексный Центр дополнительного образования»

Согласовано
Заместитель директора
по УВР

А.С. Самсонова
«08» августа 2022 г.

Утверждаю
Директор МБОУ ДОД КЦДО

С.В. Коржаков
на основании приказа
от «09» августа 2022 г. № 113-ОД

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«Танцевальная терапия»

для детей 7-9 лет

Срок реализации программы: 1 год

Направление: художественное.

Стартовый уровень

Автор-составитель:
Ярыгина Лариса Ауреловна,
педагог дополнительного образования.

с. Яренск.
2022 г.

Структура программы

1. Паспорт программы.
2. Пояснительная записка.
3. Учебно-тематический план.
4. Календарный учебный график.
5. Содержание изучаемого курса.
6. Планируемые результаты.
7. Формы аттестации обучающихся.
8. Условия реализации программы.
9. Перечень учебно-методического обеспечения.
10. Список литературы.
11. Приложение к программе.

Паспорт
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Танцевальная терапия»

№	Наименование	Описание
1.	Образовательное учреждение, населенный пункт	Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования детей «Комплексный Центр дополнительного образования» с. Яренск
2.	Согласовано	Заместитель директора по УВР
3.	Утверждено, дата	Директор, от 09.08.2022 г. № приказа 113-ОД
4.	Название ОП	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Танцевальная ритмика»
5.	Срок реализации	1 год
6.	Автор-составитель, ФИО, должность	Ярыгина Лариса Ауреловна, педагог дополнительного образования
7.	Территория, год	с. Яренск, 2022 год
8.	Тип программы	Общеобразовательная общеразвивающая
9.	Направленность	Художественная
10.	Актуальность	В том, что на занятиях танцевальной терапии дети с ОВЗ учатся лучше осознавать свое тело и управлять им, занятия помогают им обрести уверенность в себе, найти поддержку и укрепить свои физические силы
11.	Отличительные особенности программы	В том, что через специфические средства воздействия на обучающегося, свойственные ритмике и хореографии, способствуют общему развитию школьников, преодолевают отклонения, исправляют недостатки общей и речевой моторики, расширяют кругозор обучающегося, их социально-бытовые ориентировки, корригируют познавательные психические функции (восприятие, память, внимание, мышление, воображение), воспитывают положительные качества личности (дружелюбие, коллективизм, дисциплинированность), активизируют творческие способности, способствуют эстетическому воспитанию.
12.	Педагогическая	В том, что ребёнок не только овладевает разнообразными двигательными

	целесообразность программы	навыками и умениями, но и задумывается в смысле своей деятельности. Ритмические движения под музыку дарят человеку здоровье - полноту и естественность жизни, самореализацию, повышают самооценку, способствуют уменьшению локального мышечного напряжения. Занятия танцами тренируют равновесие и дыхание, улучшают подвижность и осанку, учат владеть своим телом, помогают скорректировать фигуру, а так же психологически раскрепощают детей с ОВЗ.
13.	Цель	Коррекционно-развивающее обучение, улучшение состояния здоровья, повышение функциональных возможностей организма
14.	Задачи	<ul style="list-style-type: none"> - развитие двигательных качеств: силы, выносливости, быстроты, гибкости, координационных способностей; - повышение работоспособности и двигательной активности; - воспитание правильной осанки; - развитие музыкальности чувства ритма; - нормализация массы тела; - улучшение психического состояния, снятие стрессов; - повышение интереса к занятиям физкультурой, развитие потребности в систематических занятиях спортом.
15.	Возраст детей	7-9 лет
16.	Продолжительность занятия	45 минут
17.	Формы занятий	групповая
18.	Режим занятий	2 занятия в неделю
19.	Ожидаемые результаты	<p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - понятия и термины программных движений; - правила исполнения движений; - понятия о пространстве зала (точки зала - по методике А.Я.Вагановой); - правила ориентации в пространстве: построение квадрата, круга, диагонали в зале.

		<p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - соблюдать позиции ног (I, II, III), направление ног (вперед, в сторону, назад); - соблюдать позиции рук (подготовительная, первая, вторая, третья.); - различать музыкальный размер, темп, характер музыкального произведения; - ориентироваться в пространстве зала (знать точки зала); - воспринимать задания и замечания педагога; - запоминать последовательность танцевальных движений в композиции; - различать размер, темп, соблюдать целостность музыкальной фразы; - согласовывать одновременно работу всех частей тела - корпуса, ног, рук, головы; - распределять и переключать свое внимание между замечаниями педагога с собственными движениями, музыкальным сопровождением; - согласованно исполнять движения в паре с партнером; - артистично и эмоционально исполнять танцевальные движения.
20.	Способы определения результативности	<p><u>Промежуточная аттестация</u> определяет уровень практической подготовки обучающегося и усвоение им образовательной программы объединения на определенном этапе обучения.</p>
21.	Формы контроля	<p>Контрольное занятие. Итоговая аттестация - зачет (усв./неусв.) Курс считается усвоенным: - при условии качественного выполнения 80% текущих и тематических заданий учебной деятельности обучающимися.</p>

2. Пояснительная записка

Программа «Ганцевальная ритмика» разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
- Концепцией развития дополнительного образования детей от 31.03.2022г. № 678-р;
- Приказом Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам;
- Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (письмо департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи от 18.11.2015 № 09-3242);
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"";
- Уставом муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования детей «Комплексный Центр дополнительного образования» (МБОУ ДОД КЦДО);
- Положением о детских объединениях МБОУ ДОД КЦДО;
- Положением о программе педагога дополнительного образования МБОУ ДОД КЦДО.

У детей с ограниченными возможностями здоровья двигательная активность существенно зависит от вида заболевания и не находит выхода в естественных играх, которыми с раннего детства занимаются обыкновенные дети. Это влечет за собой гиподинамию, а также недостаток знаний о своем организме и его возможностях. Определенные физические упражнения способствуют развитию функциональных систем организма, повышают общий уровень здоровья, иммунитет, способность к адаптации, стимулирует умственную деятельность. Надо отметить положительное влияние занятий танцами на развитие личности, что особенно ярко проявляется у детей с ограниченными возможностями здоровья.

На первый взгляд, кажется, что танец не несет большой пользы, особенно для детей, которым сложно запомнить или повторить движение. В чем же заключается ганцевальная терапия для детей с ОВЗ. Перед педагогами стоит сложная задача: нужно, с одной стороны, создать для ребенка с ограниченными возможностями здоровья развивающую среду, а с другой - помочь ему научиться адекватно вести себя в ней, несмотря на постоянное изменение ситуации. Структура танца, его четкий рисунок формируют внешние опоры для личностного поведения ребенка. Танцы создают эмоциональное равновесие: собирают, успокаивают детей, облегчают переход от одного занятия к другому.

Актуальность программы

Заключается в том, что на занятиях танцевальной терапии дети с ОВЗ учатся лучше осознавать свое тело и управлять им, занятия помогают им обрести уверенность в себе, найти поддержку и укрепить свои физические силы.

Преподавание ритмики, хореографии и танца для детей с ОВЗ обусловлено необходимостью осуществления коррекции нервно-психических процессов, поведения, личностных реакций, эмоционально-волевых качеств и физического развития у детей средствами музыкально-ритмической деятельности.

Новизна программы

Заклучается в том, что через специфические средства воздействия на обучающегося, свойственные ритмике и хореографии, способствуют общему развитию школьников, преодолевают отклонения, исправляют недостатки общей и речевой моторики, расширяют кругозор обучающихся, их социально-бытовые ориентировки, корректируют познавательные психические функции (восприятие, память, внимание, мышление, воображение), воспитывают положительные качества личности (дружелюбие, коллективизм, дисциплинированность), активизируют творческие способности, способствуют эстетическому воспитанию.

Концепция программы

Состоит в целенаправленной работе по расширению возможностей творческой реализации детей с ОВЗ, соответствующей их духовным и интеллектуальным потребностям посредством приобщения к миру хореографии, через танцевальную терапию.

Педагогическая целесообразность

Программа является тот факт, что ребёнок не только овладевает разнообразными двигательными навыками и умениями, но и задумывается в смысле своей деятельности. Ритмические движения под музыку дарят человеку здоровье - полноту и естественность жизни, самореализацию, повышают самооценку, способствуют уменьшению локального мышечного напряжения. Занятия танцами тренируют равновесие и дыхание, улучшают подвижность и осанку, учат владеть своим телом, помогают скорректировать фигуру, а также психологически раскрепощают детей с ОВЗ.

Программа делится на два этапа подготовки обучающихся:

Первый этап- начальное обучение новому движению, формированию общему представлению о движениях в ритмике, о базовых шагах, об основах техники. Процесс направлен на всестороннее развитие и оздоровление.

Второй этап- углублённое разучивание движений. Процесс направлен на овладение техникой, повышение уровня специальной физической подготовки, на обучение более сложным базовым шагам и связкам,

ритмическим композициям.

Цель программы

Коррекционно-развивающее обучение, улучшение состояния здоровья, повышение функциональных возможностей организма.

Задачи программы

- развитие двигательных качеств: силы, выносливости, быстроты, гибкости, координационных способностей;
- повышение работоспособности и двигательной активности;
- воспитание правильной осанки;
- развитие музыкальности чувства ритма;
- нормализация массы тела;
- улучшение психического состояния, снятие стрессов;
- повышение интереса к занятиям физкультурой, развитие потребности в систематических занятиях спортом.

Занятия танцами полезны и для детей с эмоционально-волевыми нарушениями, и для детей, у которых на первый план выступают познавательные проблемы.

Для решения эмоционально-волевых проблем важно, что по ходу танца ребенок естественно оказывается в ситуации взаимодействия с другими детьми, не приобретая при этом негативного опыта общения. Даже дети, которые никогда не позволяют прикасаться к себе, во время танца держат друг друга за руки. Танцуя, все смотрят друг на друга и выполняют определенные движения. Постепенно дети учатся согласовывать свои действия с действиями других людей, и тогда танец становится более организованным и ритмичным.

Дети с нарушениями общения, в отличие от остальных, обычно пропускают в своем развитии очень важный этап обучения через подражание. В результате занятий танцами такие дети начинают подражать действиям других людей, что создает новые возможности для их обучения.

У детей с познавательными проблемами на фоне положительного эмоционального подкрепления формируется моторная и зрительно-моторная координация, развиваются пространственные представления, двигательная память, серийная организация действий.

Отличительные особенности программы

Наполняемость в группах составляет не менее 6-7 человек. Максимальное количество обучающихся: 8 человек. Состав группы – постоянный.

Набор производится с начала учебного года. Возможен добор обучающихся в объединении в процессе учебного года.

Образовательная деятельность по программе осуществляется на

русском языке (в соответствии с п.12 Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденном Приказом Минобрнауки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008).

Программа является развитие через танцевальную терапию подвижности всех нервных процессов, а также позволяют детям приемлемо реализовать свою энергию - это максимально эффективно и для физического, и для психического совершенствования, что положительно влияет на формирование самосознания, образа «Я».

И.Г. Малкина- Пых приводит следующий перечень направлений, который рекомендован для занятий ритмикой и танцами с детьми ОВЗ:

- Работа с опорами (устойчивость);
- Работа с границами (установление границ с окружающим миром, какое значение это имеет для человека);
- Работа с межличностными направлениями (контакты и коммуникация с другими людьми);
- как контролировать себя и других людей;
- Способность справляться с агрессией, неадекватным поведением;
- Работа с образом «Я»;
- Общая работа (необходимость сдерживать себя из-за установленных правил в обществе);
- Структурная интеграция, преодоление беспорядочности действий и суждений.

Направленность программы – художественная

Программа реализуется на уровне образовательного учреждения.

Программа разработана в соответствии со стартовым уровнем.

Программа является комплексной

Комплексный подход состоит в том, что обучение танцевальной ритмике детей, сочетается с обучением современному, народному, бальному танцам, а также с ритмикой, партерной гимнастикой и основами актерского мастерства.

Модифицированная

Учебная программа по хореографии составлена на основе представленных примерных учебных программ по хореографии.

Общая характеристика обучающихся

Данная программа направлена на работу с детьми 7-9 лет с ограниченными возможностями здоровья.

Дети с ограниченными возможностями (ОВЗ) - это дети, имеющие различные отклонения психического или физического плана, которые обуславливают нарушения общего развития, не позволяющие детям вести полноценную жизнь. В данную группу можно отнести как детей-инвалидов,

так и не признанных инвалидами, но при наличии ограничений жизнедеятельности.

Понятие «дети с ограниченными возможностями» охватывает категорию лиц, жизнедеятельность которых характеризуется какими-либо ограничениями или отсутствием способности осуществлять деятельность способом или в рамках, считающихся нормальными для человека данного возраста.

Группа детей с ОВЗ чрезвычайно неоднородна. Это определяется прежде всего тем, что в нее входят дети с различными нарушениями: нарушение слуха, зрения, речи, опорно-двигательного аппарата, интеллекта, с выраженными расстройствами эмоционально-волевой сферы, с задержкой и комплексными нарушениями развития.

Дети с задержкой психического развития (ЗПР).

Внимание этих детей характеризуется неустойчивостью, отмечаются периодические его колебания, неравномерная работоспособность. Трудно собрать, сконцентрировать внимание детей, удержать на протяжении той или иной деятельности. Очевидна недостаточная целенаправленность деятельности, дети действуют импульсивно, часто отвлекаются.

Установлено, что многие из детей испытывают трудности и в процессе восприятия (зрительного, слухового, тактильного). Снижена скорость выполнения перцептивных операций. Память детей с задержкой психического развития также отличается качественным своеобразием. Характерны неточность воспроизведения и быстрая потеря информации. В наибольшей степени страдает вербальная память.

Значительное своеобразие отмечается в развитии их мыслительной деятельности. Отставание отмечается уже на уровне наглядных форм мышления, возникают трудности в формировании сферы образов-представлений. Исследователи подчеркивают сложность создания целого из частей и выделения частей из целого, трудности в пространственном оперировании образами.

У детей с ЗПР отмечается выраженная тревожность по отношению к взрослому, от которого они зависят. Такая тревожность имеет тенденцию с возрастом прогрессировать.

Дети склонны преимущественно к конфликтному или избегающему способу взаимодействия. Дети с ЗПР предпочитают контактировать с детьми в силу того, что коллектив сверстников, с которыми они могут контактировать, устанавливая взаимоотношения, вызывает у них тревогу. У них преобладают ситуативно-деловые формы общения, основывающиеся на предметно-практических операциях. У детей с ЗПР, выявлена сниженная потребность в общении. В процессе общения школьников с ЗПР на первый план выдвигается недостаточная сформированность его мотивационной основы. Потребность в игре у этих детей резко снижена.

Итак, дети с ОВЗ - это определенная группа детей, требующая особого внимания и подхода к воспитанию.

Программа предполагает освоение базовых движений «Танцевальной ритмики», как средство воспитания, способностей к танцевально - музыкальной импровизации. В программу по хореографии включены упражнения и движения «Танцевальной ритмики», доступные детям, обеспечивающие формирование осанки учащихся, правильную постановку корпуса, рук, ног, головы, развивающие физические данные, координацию движений, тренирующие дыхание, воспитывающие эмоции, вырабатывающие навык ориентации в пространстве.

Программа построена на принципах последовательного, поэтапного, систематического и непрерывного обучения.

Основные принципы реализации программы.

Программа «Танцевальная терапия» составлена на основе программы по ритмике для специальных (*коррекционных*) общеобразовательных школ.

Данная программа разработана в соответствии с требованиями современной дидактики и предполагает особое содержание, кроме того она имеет одну важную особенность: она позволяет реализовать педагогическую идею формирования у обучающихся умения учиться - самостоятельно добывать и систематизировать новые знания.

Важной частью проведения хореографического занятия для детей ОВЗ становится организация времени и пространства занятий, исходя из базового принципа – принципа безопасности. И здесь важно придерживаться следующей схемы структуры занятия:

Структура занятия

1. Организационный этап (педагог настраивает детей на начало занятия, проводит вводный рассказ о теме занятия, его цели и задачи)- 5мин.
2. Этап сообщения новых знаний (подробный рассказ о теме танца, обсуждение вопросов, подготавливающих детей к работе с двигательными образами) 10-15мин
3. Практический этап (работа над эмоциями, подходящими к теме танца, прослушивание музыки, разучивание или повторение движений) 20мин.
4. Заключительная часть (упражнения на восстановление дыхания, поведение итогов встречи, прощание) 5 мин.

В этом качестве программа обеспечивает реализацию следующих принципов: **принцип сознательности и активности**, который предусматривает, прежде всего, воспитание осмысленного овладения техникой танца; заинтересованности и творческого отношения к решению поставленных задач;

принцип наглядности, который предусматривает использование при обучении комплекса средств и приемов (личная демонстрация приемов, видео - и фотоматериалы, словесное описание нового приема со ссылкой на ранее изученные);

принцип систематичности, который предусматривает разучивание элементов, регулярное совершенствование техники элементов и изучение новых элементов для расширения активного арсенала приемов, чередование работы и отдыха в процессе обучения с целью сохранения работоспособности и активности обучающихся

принцип гуманистической направленности обучения, поддерживающий субъектно-субъектный характер в отношении взаимодействия, устанавливающий равноправное партнерство между всеми участниками образовательной деятельности;

принцип личностной самооценности и опережающего обучения, который рассматривает каждого субъекта образовательного процесса как индивидуальность;

принцип личностно-значимой деятельности, предполагающий участие учащихся в различных формах учебной деятельности в соответствии с личностными смыслами и жизненными установками.

принцип индивидуальности – учет возрастных особенностей, учет индивидуальных особенностей каждого ребенка.

принцип постепенного повышения требований – постепенная постановка и выполнение ребенком более трудных заданий, в постепенном увеличении объема и интенсивности нагрузки. Последовательность, регулярность, чередование нагрузок с отдыхом.

принцип креативности предполагает развитие и активизацию творческих способностей - каждого ребенка;

принцип вариативности и свободы выбора необходим для самореализации личности.

принцип эмоциональной насыщенности. Занятия искусством дают основу для создания среды, богатой ценностным общением, стимулируют положительные эмоции, благоприятно влияющие на физическое и душевное здоровье обучающихся и побуждающие ребенка к дальнейшему развитию.

принцип индивидуализации имеет значение для осуществления личностно-ориентированного подхода в процессе эстетического воспитания и творческого развития личности обучающихся.

принцип диалогичности предусматривает овладение детьми языком искусств, не просто усвоение предлагаемого материала, а познание мира через активный диалог с ним.

Принцип интеграции основан на взаимопроникновении специфического языка одного искусства в другой.

Методы обучения, используемые в реализации данной программы:

Словесный: рассказ, объяснение, пояснение о характере танца и средствах передачи выразительности его образов; объяснение, напоминание – в тренинге; оценка исполнения.

Наглядный: показ, демонстрация видео, фото материалов.

Практический: упражнения воспроизводящие, тренировочные и т.д.

Эвристический: творческие задания импровизационного характера, этюды, самостоятельные постановки.

Метод индивидуальный подход к каждому ребенку, при котором, поощряется самобытность, проявление индивидуальности, свобода самовыражения, приветствуются нестандартные подходы к решению творческих задач.

Ценностными ориентирами содержания программы являются:

В основу построения занятий заложены следующие принципы хореографии, отражающие творческую направленность:

- Продуктивное развитие способности эстетического постижения искусства, как умение вступать в особую форму духовного общения с эстетически преображенным и этически содержательным миром человеческих чувств и эмоций.
- Направленность на формирование образного мышления как важнейшего фактора художественного освоения. Именно образное мышление оптимизирует у ребенка понимание эстетической многомерности окружающей действительности.
- Развитие навыков художественного общения как основы целостного восприятия искусства.
- Создание нравственно-эстетических ситуаций как важнейшее условие для возникновения эмоционально-творческого переживания.
- Воспитание навыков импровизации как основа для формирования художественно-самобытного отношения к окружающему миру.

Сроки и этапы реализации программы.

Продолжительность образовательного процесса – 1 год. Программа реализуется по частям: I часть – 1 учебное полугодие, 30 часов (15 недель); II часть – 2 учебное полугодие, 38 часов (19 недель). Общий объём программы – 68 учебных часов. Режим занятия – 2 раза в неделю по одному занятию. Длительность занятия определяется возрастом детей в соответствии с требованиями СанПиН – 45 минут.

Структура занятий.

Структура занятий состоит из трех частей: вводная, основная и заключительная части. Вводная: сообщение темы и цели занятия, актуализация опорных навыков и умений обучающихся, начальная мотивация деятельности (5-7 минут), основная: освоение нового материала, обобщение и систематизация, полученных знаний, выполнение практического задания (20-25 минут) и заключительная часть: подведение итогов, поощрение обучающихся (13-15 минут).

Формы и режим занятий по программе.

Форма обучения: очная, групповые занятия.

Формы занятий:

- учебно – тренировочное занятие (практические занятия);
- занятие-объяснение;
- постановка и репетиция танцев;
- индивидуальная работа над номером;
- демонстрация видеоматериалов с комментариями и анализом;
- групповой просмотр концертных и видео программ, фестивалей, конкурсов, лучших хореографических коллективов, мастер-классов ведущих педагогов.

обучающихся; особенности их мышления; познавательные интересы.

Прогнозируемые результаты работы с детьми 7-9 лет.

Дети должны знать:

- Понятия и термины программных движений;
- Правила исполнения движений;
- Понятия о пространстве зала (точки зала - по методике А.Я. Вагановой);
- Правила ориентации в пространстве: построение квадрата, круга, диагонали в зале.

Дети должны уметь:

- Соблюдать позиции ног (I, II, III), направление ног (вперед, в сторону, назад);
- Соблюдать позиции рук (подготовительная, первая, вторая, третья.)
- Различать музыкальный размер, темп, характер музыкального произведения.
- Ориентироваться в пространстве зала (знать точки зала);
- Воспринимать задания и замечания педагога;
- Запоминать последовательность танцевальных движений в композиции;
- Различать размер, темп, соблюдать целостность музыкальной фразы;
- Согласовывать одновременно работу всех частей тела - корпуса, ног, рук, головы;
- Распределять и переключать свое внимание между замечаниями педагога с собственными движениями, музыкальным сопровождением.
- Согласованно исполнять движения в паре с партнером.
- Артистично и эмоционально исполнять танцевальные движения.

3. Учебно-тематический план

№	Название разделов и тем	Количество часов			Формы аттестации, контроля
		теория	практика	всего	
1.	Тема №1. Знакомство с программой. Инструктажи по технике безопасности, правила поведения в учреждении.	1		1	Опрос, беседа, демонстрация, показ.
2	Тема №2 <u>«Давайте познакомимся».</u> Знакомство с детьми Игры для создания дружеской атмосферы и коллективизма. "Круг дружбы", "Улыбнемся друг другу", "Подарки" и др.		1	1	Подвижные игра
	Тема № 3 <u>«Основные задачи ритмики»</u> Элементы партерной гимнастики (исполняются на гимнастических ковриках). - Упражнения, укрепляющие мышцы спины. - Упражнения, развивающие подъем стопы. - Упражнения, развивающие гибкость позвоночника. - Упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса. - Упражнения, развивающие подвижность тазобедренных суставов. - Упражнения, развивающие выворотность ног. - Упражнения на растягивание мышц и связок и развитие балетного шага.		10	10	Беседа, показ, наблюдение.
	Тема № 4 <u>«Упражнения на развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов» (исполняются на середине зала)</u> Упражнения для развития шеи и плечевого пояса. Упражнения для развития плечевого сустава и рук. Упражнения на развитие поясничного пояса. Упражнения на развитие силы мышц и подвижности суставов ног.	1	5	6	Показ движений педагогом; Объяснение, исправление Музыкальное сопровождение как прием
	Тема № 5 <u>«Характер музыкального произведения, его темп, динамические оттенки».</u>	1	10	11	Показ движений педагогом; Объяснение, исправление

Длительности, ритмический рисунок, акценты, музыкальный размер. Музыкально-ритмические игры. Игроритмика Игрогимнастика Игротанца Игропластика Танцевально- ритмическая гимнастика				Музыкальное сопровождение как прием
Тема №4 «Ориентационно-пространственные упражнения». Изучение одноплановых рисунков и фигур: линейных – плоскостных (шеренга, колонна), объемных (круг, «цепочка»).		5	5	Показ движений педагогом; Объяснение, исправление Музыкальное сопровождение как прием
Тема №5 «Танцевальные элементы». Танцевальные шаги, бег, прыжки, подскоки Реверанс для девочек и поклон для мальчиков на 4/4. Танцевальные этюды с элементами актерского мастерства.		10	10	Показ движений педагогом; Объяснение, исправление Музыкальное сопровождение как прием
Тема №6 «Танцевальные элементы и танцы» Полька. Вальс. Марш. Менуэт Кадриль	1	13	14	Показ движений педагогом; Объяснение, исправление Музыкальное сопровождение как прием
Тема №7 «Развитие координации движений».		4	4	Показ движений педагогом; Объяснение, исправление Музыкальное сопровождение как прием
Тема №8 Знакомство с основами классического танца. Позиции рук, ног, реверансы.	1	1	2	Показ движений педагогом; Объяснение, исправление Музыкальное сопровождение как прием
Тема №9 Знакомство с основами народного танца. Позиции ног, рук, реверанса.	1	1	2	Показ движений педагогом; Объяснение, исправление Музыкальное сопровождение как прием
Аттестация		2	2	Оценка проверка знаний

	Итого	6	62	68	
--	--------------	---	----	----	--

4. Календарный учебный график.

Период прохождения материала	Кол-во часов	Форма занятия	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
Сентябрь					
1 неделя	1	Объяснение нового материала	Вводное занятие. Знакомство с программой. Инструктажи по технике безопасности, правила поведения в учреждении	МБОУ ДОД КЦДО, танцевальная студия	Опрос Беседа
	1	Подвижные игра	«Давайте познакомимся». Знакомство с детьми Игры для создания дружеской атмосферы и коллективизма. "Круг дружбы", "Улыбнемся друг другу", "Подарки" и др.	МБОУ ДОД КЦДО, танцевальная студия	Подвижные игры.
2 неделя	1	Объяснение и показ правильного выполнения движений, соблюдение и правил безопасности при выполнении данного упражнения.	Теория дисциплина по танцевальные ритмики». «Основные задачи ритмики»	МБОУ ДОД КЦДО, танцевальная студия	Беседа, просмотр презентации, и видео уроков по танцевальные ритмики .
	1	Работа на партере на гимнастических ковриках.	Элементы партерной гимнастики (исполняются на гимнастических ковриках).	МБОУ ДОД КЦДО, танцевальная студия	Показ, демонстрация
3 неделя	1	Работа на партере на гимнастических ковриках	«Упражнения на развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов»	МБОУ ДОД КЦДО, танцевальная студия	Показ, демонстрация
	1	Работа на середине зала	«Характер музыкального произведения, его темп, динамические оттенки». Длительности, ритмический рисунок, акценты, музыкальный размер.	МБОУ ДОД КЦДО, танцевальная студия	Показ, демонстрация

4 неделя	1	Работа на середине зала	«Танцевальные элементы и танцы» Марш	МБОУ ДОД КЦДО, танцевальн ая студия	Показ, демонст рация
	1	Работа на середине зала	«Танцевальные элементы». Танцевальные шаги, бег, прыжки, подскоки	МБОУ ДОД КЦДО, танцевальн ая студия	Показ, демонст рация
Октябрь					
1 неделя	1	Работа на партере на гимнастических ковриках.	Элементы партерной гимнастики (исполняются на гимнастических ковриках).	МБОУ ДОД КЦДО, танцевальн ая студия	Показ, демонст рация
	1	Работа на партере на гимнастических ковриках	«Упражнения на развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов»	МБОУ ДОД КЦДО, танцевальн ая студия	Показ, демонст рация
2 неделя	1	Работа на середине зала	«Характер музыкального произведения, его темп, динамические оттенки». Длительности, ритмический рисунок, акценты, музыкальный размер.	МБОУ ДОД КЦДО, танцевальн ая студия	Показ, демонст рация
	1	Работа на середине зала Перестроение в одну колонну, в две колонны.	«Танцевальные элементы и танцы» Марш	МБОУ ДОД КЦДО, танцевальн ая студия	Показ, демонст рация
3 неделя	1	Работа на середине зала	«Танцевальные элементы». Танцевальные шаги, бег, прыжки, подскоки	МБОУ ДОД КЦДО, танцевальн ая студия	Показ, демонст рация
	1	Работа на середине зала	«Развитие координации движений».	МБОУ ДОД КЦДО, танцевальн ая студия	Показ, демонст рация
4 неделя	1	Работа на середине зала в парах, подгруппами.	Знакомство с основами классического танца. Позиции ног, рук, реверанса.	МБОУ ДОД КЦДО, танцевальн ая студия	Показ, демонст рация
	1	Работа на середине зала в парах,	Знакомство с основами народного танца. Позиции ног, рук, реверанса.	МБОУ ДОД КЦДО,	Показ, демонст рация

		подгруппами.		танцевальная студия	
Ноябрь					
1 неделя	1	Работа на середине зала, по диагонали, линиями.	«Ориентационно-пространственные упражнения». Изучение одноплановых рисунков и фигур: линейных – плоскостных (шеренга, колонна), объемных (круг, «цепочка»).	МБОУ ДОД КЦДО, танцевальная студия	Показ, демонстрация
	1	Работа на середине зала, по диагонали, линиями.	«Танцевальные элементы». Танцевальные шаги, бег, прыжки, подскоки Реверанс для девочек и поклон для мальчиков на 4/4.	МБОУ ДОД КЦДО, танцевальная студия	Показ, демонстрация
2 неделя	1	Работа на середине зала.	Партерная гимнастика	МБОУ ДОД КЦДО, танцевальная студия	Показ, демонстрация
	1	Работа на середине зала.	Танцевальные этюды с элементами актерского мастерства.	МБОУ ДОД КЦДО, танцевальная студия	Показ, демонстрация
3 неделя	1	Работа на середине зала.	Общеразвивающие упражнения с предметом (с обручем, скакалкой, мячом)	МБОУ ДОД КЦДО, танцевальная студия	Показ, демонстрация
	1	Работа на середине зала, по диагонали, линиями.	«Танцевальные элементы и танцы» Полька	МБОУ ДОД КЦДО, танцевальная студия	Показ, демонстрация
4 неделя	1	Работа на середине зала.	«Развитие координации движений».	МБОУ ДОД КЦДО, танцевальная студия	Показ, демонстрация
	1	Работа на середине зала.	«Характер музыкального произведения, его темп, динамические оттенки». Длительности, ритмический рисунок, акценты, музыкальный размер.	МБОУ ДОД КЦДО, танцевальная студия	Показ, демонстрация
5 неделя	1	Работа на середине зала.	Знакомство с основами классического танца. Позиции рук, ног,	МБОУ ДОД КЦДО, танцевальная студия	Показ, демонстрация
	1	Работа на середине зала.	Знакомство с основами народного танца.	МБОУ ДОД КЦДО,	Показ, демонст

			Позиции ног, рук, реверанса.	танцевальная студия	рация
Декабрь					
1 неделя	1	Работа на середине зала, в кругу, в парах.	«Танцевальные реверансы. элементы и танцы» Вальс.	МБОУ ДОД КЦДО, танцевальная студия	Показ, демонстрация
	1	Работа на середине зала, в кругу, парами.	«Ориентационно-пространственные упражнения».	МБОУ ДОД КЦДО, танцевальная студия	Показ, демонстрация
2 неделя	1	Работа на середине зала, в кругу, парами.	«Танцевальные элементы». Танцевальные шаги, бег, прыжки, подскоки Реверанс для девочек и поклон для мальчиков на 4/4.	МБОУ ДОД КЦДО, танцевальная студия	Показ, демонстрация
3 неделя	1	Работа на середине зала, в кругу, парами.	Партерная гимнастика	МБОУ ДОД КЦДО, танцевальная студия	Показ, демонстрация
4 неделя	1	Работа на середине зала, в кругу, парами.	Танцевальные этюды с элементами актерского мастерства.	МБОУ ДОД КЦДО, танцевальная студия	Показ, демонстрация
Январь					
1 неделя	1	Работа на партере на гимнастических ковриках.	Повторение пройденного материала.	МБОУ ДОД КЦДО, танцевальная студия	Показ, демонстрация
	1	Работа на партере на гимнастических ковриках	Элементы партерной гимнастики (исполняются на гимнастических ковриках).	МБОУ ДОД КЦДО, танцевальная студия	Показ, демонстрация
2 неделя	1	Работа на середине зала	«Упражнения на развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов»	МБОУ ДОД КЦДО, танцевальная студия	Показ, демонстрация
	1	Работа на середине зала Перестроение в одну колонну, в две колонны.	«Характер музыкального произведения, его темп, динамические оттенки». Длительности, ритмический рисунок, акценты,	МБОУ ДОД КЦДО, танцевальная студия	Показ, демонстрация

			музыкальный размер.		
3 неделя	1	Работа на середине зала	«Танцевальные элементы и танцы» Менуэт	МБОУ ДОД КЦДО, танцевальн ая студия	Показ, демонст рация
	1	Работа на середине зала	«Танцевальные элементы». Танцевальные шаги, бег, прыжки, подскоки	МБОУ ДОД КЦДО, танцевальн ая студия	Показ, демонст рация
Февраль					
1 неделя	1	Работа на середине зала в парах, подгруппами.	Знакомство с основами классического танца. Позиции ног, рук, реверанса.	МБОУ ДОД КЦДО, танцевальн ая студия	Показ, демонст рация
		Работа на партере на гимнастических ковриках.	Знакомство с основами народного танца. Позиции ног, рук, реверанса.	МБОУ ДОД КЦДО, танцевальн ая студия	Показ, демонст рация
2 неделя	1	Работа на партере на гимнастических ковриках	Элементы партерной гимнастики (исполняются на гимнастических ковриках).	МБОУ ДОД КЦДО, танцевальн ая студия	Показ, демонст рация
	1	Работа на середине зала	«Упражнения на развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов»	МБОУ ДОД КЦДО, танцевальн ая студия	Показ, демонст рация
3 неделя	1	Работа на середине зала Перестроение в одну колонну, в две колонны.	«Характер музыкального произведения, его темп, динамические оттенки». Длительности, ритмический рисунок, акценты, музыкальный размер.	МБОУ ДОД КЦДО, танцевальн ая студия	Показ, демонст рация
	1	Работа на середине зала	«Танцевальные элементы и танцы» Кадриль	МБОУ ДОД КЦДО, танцевальн ая студия	Показ, демонст рация
4 неделя	1	Работа на середине зала	«Танцевальные элементы». Танцевальные шаги, бег, прыжки, подскоки	МБОУ ДОД КЦДО, танцевальн ая студия	Показ, демонст рация
	1	Работа на середине зала в	«Развитие координации движений».	МБОУ ДОД	Показ, демонст

		парах, подгруппами.		КЦДО, танцевальн ая студия	рация
Март					
1 неделя	1	Работа на партере на гимнастических ковриках.	Знакомство с основами народного танца. Позиции ног, рук, реверанса.	МБОУ ДОД КЦДО, танцевальн ая студия	Показ, демонст рация
	1	Работа на партере на гимнастических ковриках	Элементы партерной гимнастики (исполняются на гимнастических ковриках).	МБОУ ДОД КЦДО, танцевальн ая студия	Показ, демонст рация
2 неделя	1	Работа на середине зала	«Упражнения на развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов»	МБОУ ДОД КЦДО, танцевальн ая студия	Показ, демонст рация
	1	Работа на середине зала Перестроение в одну колонну, в две колонны.	«Характер музыкального произведения, его темп, динамические оттенки». Длительности, ритмический рисунок, акценты, музыкальный размер.	МБОУ ДОД КЦДО, танцевальн ая студия	Показ, демонст рация
3 неделя	1	Работа на середине зала	«Танцевальные элементы и танцы» Кадриль	МБОУ ДОД КЦДО, танцевальн ая студия	Показ, демонст рация
	1	Работа на середине зала	«Танцевальные элементы». Танцевальные шаги, бег, прыжки, подскоки	МБОУ ДОД КЦДО, танцевальн ая студия	Показ, демонст рация
4 неделя	1	Работа на середине зала в парах, подгруппами.	«Развитие координации движений».	МБОУ ДОД КЦДО, танцевальн ая студия	Показ, демонст рация
	1	Работа на середине зала в парах, подгруппами.	Знакомство с основами классического танца. Позиции ног, рук, реверанса.	МБОУ ДОД КЦДО, танцевальн ая студия	Показ, демонст рация
Апрель					
1 неделя	1	Работа на середине зала, по диагонали, линиями.	Элементы партерной гимнастики (исполняются на гимнастических ковриках).	МБОУ ДОД КЦДО, танцевальн ая студия	Показ, демонст рация

	1	Работа на середине зала, по диагонали, линиями.	«Упражнения на развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов»	МБОУ ДОД КЦДО, танцевальная студия	Показ, демонстрация
2 неделя	1	Работа на середине зала.	«Характер музыкального произведения, его темп, динамические оттенки». Длительности, ритмический рисунок, акценты, музыкальный размер.	МБОУ ДОД КЦДО, танцевальная студия	Показ, демонстрация
	1	Работа на середине зала.	«Танцевальные элементы и танцы» Повторение пройденного материала.	МБОУ ДОД КЦДО, танцевальная студия	Показ, демонстрация
3 неделя	1	Работа на середине зала.	«Танцевальные элементы». Танцевальные шаги, бег, прыжки, подскоки	МБОУ ДОД КЦДО, танцевальная студия	Показ, демонстрация
	1	Работа на середине зала, по диагонали, линиями.	«Развитие координации движений».	МБОУ ДОД КЦДО, танцевальная студия	Показ, демонстрация
4 неделя	1	Работа на середине зала.	Знакомство с основами классического танца. Позиции ног, рук, реверанса.	МБОУ ДОД КЦДО, танцевальная студия	Показ, демонстрация
	1	Работа на середине зала.	Знакомство с основами народного танца. Позиции ног, рук, реверанса.	МБОУ ДОД КЦДО, танцевальная студия	Показ, демонстрация
Май					
1 неделя	1	Работа на партере на гимнастических ковриках.	Элементы партерной гимнастики (исполняются на гимнастических ковриках).	МБОУ ДОД КЦДО, танцевальная студия	Показ, демонстрация
	1	Работа на партере на гимнастических ковриках	«Упражнения на развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов»	МБОУ ДОД КЦДО, танцевальная студия	Показ, демонстрация
2 неделя	1	Работа на середине зала	«Характер музыкального произведения, его темп, динамические оттенки». Длительности, ритмический	МБОУ ДОД КЦДО, танцевальная студия	Показ, демонстрация

			рисунок, акценты, музыкальный размер.	ая студия	
	1	Работа на середине зала Перестроение в одну колонну, в две колонны.	«Танцевальные элементы и танцы» Повторение пройденного материала.	МБОУ ДОД КЦДО, танцевальная студия	Показ, демонстрация
3 неделя	1	Работа на середине зала	«Танцевальные элементы». Танцевальные шаги, бег, прыжки, подскоки	МБОУ ДОД КЦДО, танцевальная студия	Показ, демонстрация
	1	Работа на середине зала	«Развитие координации движений».	МБОУ ДОД КЦДО, танцевальная студия	Показ, демонстрация
	2		Аттестация.	МБОУ ДОД КЦДО, танцевальная студия	Оценка проверка знаний
Итого	68				

5. Содержание изучаемого курса.

Раздел 1. Вводное занятие.

Тема №1. Знакомство с программой.

Теория: Инструктажи по технике безопасности, правила поведения в учреждении.

Тема №2 «Давайте познакомимся».

Теория: Создание благоприятной атмосферы и коллективизма. Знакомство с детьми

Практика: подвижные групповые игры. "Круг дружбы", "Улыбнемся друг другу",

"Подарки" и др.

2 Раздел: «Теория дисциплина по танцевальные ритмики».

Тема № 1 «Основные задачи ритмики»

Теория: Партерная гимнастика - подготовка к классическому экзерсису.

Комплекс партерной гимнастики выполняется на гимнастических ковриках. Упражнения на полу, или партерный экзерсис, позволяют с наименьшими затратами энергии достичь сразу трёх целей: повысить гибкость суставов, улучшить эластичность мышц и связок, нарастить силу мышц. Мышцы и суставы подготавливаются к традиционным классическому и народно-сценическому экзерсисам у станка, требующим высокого физического напряжения.

Практика:

Повторение и закрепление материала 1 года обучения. Более сложные комбинации движений. Четкое воспроизведение всех элементов в характере музыкального сопровождения.

Упражнения, укрепляющие мышцы спины: «Группировка» «Карандаш»

Упражнения, развивающие подъем стопы:

Разворот стопы из VI позиции в I позицию

Упражнения, развивающие гибкость позвоночника. «Корзиночка»
«Полумостик», «Мостик»

Упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса. «Плуг», «Уголок»

Упражнения, развивающие подвижность тазобедренных суставов.
«Неваляшка» «Passe' с разворотом колена»

Упражнения, развивающие выворотность ног. «Лягушка» во всех положениях «Солнышко»

Упражнения на растягивание мышц и связок и развитие балетного шага.

«Шпагат» вперед с обеих ног «Шпагат» поперечный

Тема № 2 «Упражнения на развитие отдельных групп мышц и подвижности

суставов» (исполняются на середине зала)

Теория: Укрепление и оздоровление всех групп мышц.

Практика: Упражнение для развития шеи и плечевого пояса в ускоренных (по сравнению с первым годом обучения) музыкальных раскладках:

- повороты головы в положении «направо», «прямо», «налево»;
- наклоны и подъёмы головы в положениях «прямо», «направо», «налево»;
- круговые движения головой по кругу и целому кругу;
- поднимание и опускание плеч;
- поочередное поднимание и опускание плеч.

1. Упражнение для развития плечевого сустава и рук в ускоренных раскладках:

- разведение рук в стороны;
- подъёмы рук вперёд на высоту 90°;
- отведение рук назад;
- подъёмы рук вверх и опускания вниз через стороны;
- подъёмы рук вверх–вперёд и опускания вниз–вперёд;
- сгибание рук в локтях в направлении: вверх–в стороны и вниз–в стороны;
- сгибание рук в локтях в направлении: вверх–вперёд и вниз–вперёд;
- сгибания кистей в подготовительном положении: в стороны, вперёд, назад;
- сгибание кистей с руками, раскрытыми в стороны: вверх–в стороны–вниз, вперёд–в стороны–назад;
- сгибание кистей с руками, поднятыми вверх: в стороны–вверх–в стороны, вперёд–вверх–назад;
- вращение кистями (наружу, внутрь) в подготовительном положении;
- вращения кистями во II позиции;

- вращения кистями с руками, поднятыми вверх.

2. Упражнения на развитие поясничного пояса:

- перегибы корпуса назад;
- повороты корпуса вокруг вертикальной оси;
- круговые движения корпуса.

3. Упражнения на развитие силы мышц и подвижности суставов ног:

- отведение ноги в сторону на носок с полуприседанием;
- отведение ноги вперёд на носок с полуприседанием;
- отведение ноги вперёд на каблук с полуприседанием;
- отведение ноги в сторону с чередованием: позиция – носок – каблук – носок – позиция с полуприседанием;
- отведение ноги вперёд с чередованием: позиция – носок – каблук – носок – позиция с полуприседанием;
- подъёмы согнутой в колёне ноги в сторону;
- отведение ноги назад на носок с полуприседанием;
- отведение ноги назад с чередованием: позиция – носок ноги в сторону на каблук – каблук – позиция;
- отведение ноги назад с чередованием: позиция – носок – каблук, позиция с полуприседанием;
- отведение ноги назад с чередованием: позиция – носок – выпад – носок – позиция;
- отведение ноги назад с чередованием: – позиция – носок – выпад – носок – позиция с полуприседанием;
- прыжки на одной ноге (не более 4-х раз);
- прыжки на двух ногах с переменной позиций (напр. чередование VI и II позиций);

- перескоки с ноги на ногу с отведением работающей ноги в сторону на носок;
- перескоки с ноги на ногу с отведением работающей подъёмы на полупальцы опорной ноги с одновременным подведением натянутой стопы, согнутой в колене работающей ноги к колену опорной;
- поочередные подскоки с подведением натянутой стопы согнутой в колене работающей ноги к колену толчковой;
- бег с подъёмом согнутых в коленях ног вперёд.

Тема № 3 РИТМИКА

Теория: «Характер музыкального произведения, его темп, динамические оттенки».

Длительности, ритмический рисунок, акценты, музыкальный размер.

Практика: Музыкально-ритмические игры.

1. Игрогимнастика

Пластические этюды

- «шихиризада»;
- «котята»;
- «дельфин»;
- «морская звезда»;
- «лесные жители»;
- «барыня»;
- «Деревянные и тряпичные куклы»;

Образные этюды:

- «тугая резинка»;
- «под дождем»;
- «трансформеры»;
- «птичий двор»;

- «Гулливер и лилипуты»;
- «кот и мыши»;

2. Игротанцы

- «Слоненок»
- «Танец утят»
- «Кузнечик»
- «Большая стирка»
- «Каравай»
- «Хоровод»
- «Лавота»
- «Модный рок»

3. Игропластика

- Специальные упражнения для развития мышечной силы и гибкости в образных и игровых двигательных действиях и заданиях. Комплексы упражнений.

4. Танцевально-ритмическая гимнастика.

- Постановка корпуса, апломб.
- танцевальные шаги (с носка, с высоким подниманием колена, приставные шаги);
- упражнения для рук (поднимание, опускание, сгибание в локтевом суставе, кисти);
- упражнения для головы и шеи (наклоны-вперед, назад, к плечам, повороты);
- упражнения на координацию движений;
- упражнения на ориентацию в пространстве;
- прыжки;

Тема №4«Ориентационно-пространственные упражнения».

Теория: Изучение одноплановых рисунков и фигур: линейных – плоскостных (шеренга, колонна), объемных (круг, «цепочка»).

Практика:

Изучение одноплановых и многоплановых рисунков и фигур: линейных — плоскостных (шеренга, колонна), объемных (круг, «цепочка»).

- Повторение материала 1 год обучения;
- Изучение многоплановых рисунков и фигур:
 - линейных (плоскостных):
 - 2 шеренги («в затылок», «в шахматном порядке»);
 - 2 вертикальные колонны;
 - 2 горизонтальные колонны;
 - объёмных:
 - 2 круга;
 - «круг в круге»;
 - 2 «цепочки».

1. Изучение приёмов перестроения из одноплановых рисунков и фигур в многоплановые:

- из линейных в линейные:
 - из шеренги в 2 шеренги;
 - из шеренги в 2 колонны;
 - из колонны в 2 шеренги»;
 - из колонны в 2 колонны;
- из линейных в объёмные:
 - из шеренги в 2 круга;
 - из колонны в 2 круга;
 - из шеренги в 2-е «цепочки»;
 - из колонны в 2-е «цепочки» и т.д.

2. Изучение приёмов перестроения из многоплановых рисунков и фигур в одноплановые – выполнение заданий раздела IV в обратном порядке.

3. Изучение приёмов построения из многоплановых рисунков и фигур в многоплановые рисунки:

- из линейных в линейные:
 - из 2 шеренг в 2 горизонтальные колонны;
 - из 2 шеренг в 2 вертикальные колонны;
 - из 2 шеренг в 2 диагональные колонны.
- из объёмных в объёмные:
 - из 2-х кругов в 2-е «плетня»;
 - из 2-х «плетней» в 2-а круга и т.д.
- из линейных в объёмные:
 - из 2-х колонн горизонтальных в 2-а круга;
 - из 2-х шеренг горизонтальных в 2-а круга и т.д.
- из объёмных в линейные:
 - из 2-х «плетней» в 2-е горизонтальных колонны;
 - из 2-х кругов в 2-е горизонтальных шеренги и т.д.

Тема №5 «Танцевальные элементы».

Теория: Танцевальные шаги, бег, прыжки, подскоки

Реверанс для девочек и поклон для мальчиков на 4/4.

Танцевальные этюды с элементами актерского мастерства.

Практика:

- Танцевальные шаги и ходы:
- Скользящий шаг (*pas glisse'*);
- Па польки вперед и боковое;
- *Pas chasse'* вперед, назад
- В ритме полонеза;

Вару-вару

- Танцевальные этюды с элементами актерского мастерства. «Машино варенье», «Котята», «Цветочек», «Зеркало».

Тема №6

«Танцевальные элементы и танцы»

Теория: Овладение танцевальными элементами технически грамотно, легко, естественно, выразительно.

Практика:

Полька.

Знакомство с жанром. Слуховое представление на примерах произведений русских композиторов: С.В.Рахманинов «Итальянская полька», М.И.Глинка «Полька», П.И.Чайковский «Полька».

Разучивание танца на музыку М.И.Глинки «Детская полька» (см. приложение №3 – 1а). Исполнение в парах с родителями.

Вальс. Знакомство с жанром. Определение сильной и слабых долей в трёхдольном метре. Слуховое представление на примерах произведений русских и зарубежных композиторов: М.И.Глинка «Мелодический вальс», С.Майкапар «Вальс», А.Дворжак «Вальс», Ф.Шуберт «Вальс», Ф.Бюргмюллер «Вальс», П.И.Чайковский «Вальс».

Разучивание танца на музыку М.И.Глинки «Мелодический вальс» (см. приложение №3 – 1б). Исполнение в парах с родителями.

Марш. Знакомство с жанром. Определение сильных долей в четырёхдольном метре. Слуховое представление на примерах произведений русских и зарубежных композиторов: П.И.Чайковский «Марш деревянных солдатиков», Р.Шуман «Солдатский марш», П.И.Чайковский «Марш» из балета «Щелкунчик».

Разучивание танца на музыку П.И.Чайковского «Марш» из балета «Щелкунчик» (см. приложение №3 – 1в). Исполнение танца.

Менуэт Знакомство с жанром. Определение сильных долей в трёхдольном метре. Слуховое представление на примерах произведений русских и

зарубежных композиторов: Л.Моцарт «Менуэт» (d – moll), С.Майкапар «Менуэт» («Бирюльки»), И.С.Бах «Менуэт» (f – dur).

Разучивание танца на музыку Л.Моцарта «Менуэт» (см. приложение №3 – 1г). Исполнение танца парами с родителями.

Кадриль Элементы русской народной пляски: русский хороводный шаг, полуприседание с выставлением ноги на пятку, притопы.

Положения рук в танце: руки на поясе, «подбоченившись», придерживание юбки у девочек руки скрещены перед грудью – мальчики, руки разведены в стороны, руки убраны за спину, одна рука на поясе, вторая с платочком поднята вверх – девочки.

Тема №7 «Развитие координации движений».

Теория: среди двигательных функций особое значение для танца имеет координация движений. Различают три основных вида координации: нервная, мышечная и двигательная. Для нервной координации характерно чувство ритма, равновесия, различных поз, осанки и т.п. В мышечной координации характерно групповое взаимодействие мышц, которое обеспечивает устойчивость тела (при ходьбе, беге и других движениях). Двигательная координация – это процесс согласования движений звеньев тела в пространстве и во времени (одновременное и последовательное).

Практика: Работа на середине зала.

Тема №8 Знакомство с основами классического танца.

Позиции рук, ног, реверансы.

Теория: Приступая к изучению танцевальных движений, следует ознакомить обучающихся с правильной постановкой осанки (плечи свободно раскрыты, живот подобран, грудь чуть приподнята, мышцы спины, ног, ягодиц направлены, шея, плечи и руки свободны от напряжения) Голову держим прямо.

Практика: Работа на середине зала.

Тема №9 Знакомство с основами народного танца.

Позиции ног, рук, реверанса.

Теория: Приступая к изучению танцевальных движений, следует ознакомить обучающихся с правильной постановкой осанки (плечи свободно раскрыты, живот подобран, грудь чуть приподнята, мышцы спины, ног, ягодиц направлены, шея, плечи и руки свободны от напряжения) Голову держим прямо.

Практика: Работа на середине зала.

Аттестация- Курс считается усвоенным:

-при условии качественного выполнения 80% текущих и тематических заданий учебной деятельности обучающимися.

Формой подведения итогов считать: выступление на открытых мероприятиях, концертах.

6. Планируемые результаты освоения программы

Увеличение объема двигательной активности оказывает значительное влияние на повышение умственной активности, развитие физических качеств, функциональное состояние сердечно-сосудистой и нервной систем. На занятиях танцами ребенок учится сознательно распоряжаться своим телом, понимать каждое движение танца в его простейших элементах и сложной координации, различать ритмы музыки и согласовывать свои движения с музыкой.

Ребенок должен не только научиться определенным приемам, связкам движений, но и уметь самостоятельно видоизменять, группировать фигуры и составлять свой танец, выражая свои чувства, эмоции и понимание музыки.

В результате изучения программы «Танцевальная ритмика» для детей 7-8 лет группового характера, ученик должен уметь и знать:

- правила поведения на занятии и ПДД;
- позиции рук и ног;
- программный материал подготовительного этапа

должен уметь:

ориентироваться в пространстве;

- различать характер музыки, темп, размер, части, фразу;
- выполнять движения согласно характеру музыки;
- держать осанку, апломб, подбородок, правильно держать руки;
- выполнять пластические, гимнастические и образные этюды

обладать навыками:

- доводить начатое дело до конца;
- выразительного движения, образного мышления;
- здорового образа жизни;

7. Формы аттестации обучающихся

Текущая и тематическая аттестация – безотметочная.

Предполагается словесная объяснительная оценка качественных показателей уровня развития двигательных умений и физических качеств.

Промежуточная и итоговая аттестация - зачет (усв./неусв.)

Курс считается усвоенным:

-при условии качественного выполнения 80% текущих и тематических заданий учебной деятельности учащимися.

При пропуске занятий по уважительной причине более 50% учебного времени, учащиеся выполняют проверочное задание по одной из пропущенных тем (по выбору учителя).

Виды проведения проверок:

Устная – устный ответ на один или систему вопросов в форме рассказа, беседы, собеседования;

Визуальная - проверка и оценка двигательных умений и навыков, проверка и оценка уровня развития физических качеств, проверка и оценка уровня

артистичности исполнения хореографических номеров;

Комбинированная - предполагает сочетание устного и визуального видов.

Формы проведения проверки качества усвоения обучающимися программного материала:

Текущая аттестация – поурочная оценочная деятельность результатов различных видов деятельности учащихся;

Тематическая аттестация – тематическая оценочная деятельность уровня развития двигательных умений и физических качеств, качества усвоения программного материала;

Промежуточная аттестация – зачет на основании текущей и тематической аттестации.

Итоговая аттестация – зачет на основании промежуточной аттестации.

Во время аттестации и контроля используются различные методы:

- беседа;
- наблюдение;
- анализ видов деятельности учащегося;
- устные опросы;

Критерии оценки результатов качества усвоения программного материала и учебной деятельности учащихся:

- полнота и правильность ответа, выполнения задания;
- самостоятельность выполнения задания;
- темп выполнения задания;
- владение навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок;
- активизации специфических видов памяти: моторной, слуховой и образной;
- уровень развития физических качеств и двигательных умений:
 - * выносливость;
 - * координация;
 - *гибкость;

*правильная постановка корпуса;

*растяжка.

владение техникой упражнений;

-умение воспринимать музыку и выражать свое отношение к музыкальному произведению;

-умение импровизировать под определенную музыку;

-использование музыкальных образов при создании театрализованных и музыкально-пластических композиций;

-распознавать характер танцевальной музыки;

Диагностика результативности обучения по данной программе осуществляется через участие обучающихся в открытых уроках-концертах для родителей, концертных программах, конкурсах, фестивалях.

Формы аттестации:

- тесты и творческие задания (*больше практического характера*);

- педагогическая диагностика развития, обучающегося;

- демонстрационные: организация концертных выступлений и конкурсов;

- передача обучающемуся роли педагога;

- самооценка;

- групповая оценка работ;

- портфолио обучающегося.

Основными принципами проведения и организации всех видов контроля успеваемости являются: систематичность и учет индивидуальных особенностей обучающегося.

Каждый из видов контроля освоения общеобразовательной программы обучающимся имеет свои цели, задачи и формы, что позволяет отследить уровень усвоения теоретических и практических знаний, умений и навыков, уровень развития физических и эстетических качеств личности обучающихся, их эмоциональное состояние.

Разработаны творческие задания. Выполнение этих заданий оценивается по уровням: низкий, средний, высокий.

На основании результатов промежуточной аттестации определяется успешность развития детей и усвоения ими общеобразовательной общеразвивающей программы на определенном этапе обучения. Отслеживание результатов обучения по основным параметрам проводится во время промежуточной и итоговой аттестации.

8. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

Для занятий в образовательном учреждении выделяется помещение, отвечающее санитарно-гигиеническим требованиям: сухое, светлое, с естественным доступом воздуха, по площади не менее 7 кв.м. Общее освещение кабинета обеспечено люминесцентными лампами, которые наиболее близки к естественному освещению.

Оборудование, используемое на занятиях:

- хореографический класс с зеркалами;
- станок вдоль стены с зеркалами.

На занятиях по хореографии обучающийся должен надеть специальную форму (трико, купальник), Форма должна быть без жестких или мешающих элементов, не иметь широких карманов и выступающих накладных деталей, позволяющая свободно выполнять движения; внешний вид одежды должен быть чистым и опрятным.

В хореографическом зале обучающийся должен заниматься в сменной обуви с мягкой плоской подошвой (балетки) на уроках классического танца и в жесткой специализированной обуви (сапоги, туфли танцевальные) на уроках народно-сценического танца. Обувь должна хорошо держаться на ноге и позволять выполнять различные танцевальные движения.

Обучающийся должны приходить в танцевальный зал аккуратно причёсанными, с гладко убранными волосами

Учебно-методическое обеспечение:

Для реализации программы педагогом разработан учебно-методический комплект, включающий дидактический материал и методические разработки, раздаточный материал и наглядные пособия:

- учебный стенд;
- сценические костюмы;
- иллюстрационный тематический материал, презентации;
- демонстрационные работы (видео уроки и мастер класс).

Материалы и инструменты для занятий:

- Учебники, методические пособия по всем разделам хореографической деятельности.
- Аудиокассеты, CD – диски.
- Аппаратура для озвучивания занятий: магнитофон, музыкальный центр.
- Фортепиано.
- Обручи, скакалки, резиновые мячи, спортивные ленты, музыкальные инструменты, платочки.
- Коврики.
 - Нотно-методическая литература
 - Танцевальная обувь, тренировочная одежда.

Оборудование, используемое на занятиях:

- Хореографический класс с зеркальным оформлением стены.
- Станок вдоль стены с зеркалами.
 - Стенд.
 - помещение для хранения костюмов,

- возможность использования сцены для репетиций и выступлений.

9. Перечень учебно-методического обеспечения

Для реализации программы педагогом разработан учебно-методический комплект, включающий дидактический материал и методические разработки, раздаточный материал и наглядные пособия:

- учебный стенды;
- костюмы;
- иллюстрационный тематический материал, презентации;
- демонстрационные работы (видео занятия и мастер класс).

Материалы и инструменты для занятий:

- методические пособия по всем разделам хореографической деятельности;
- ноутбук, колонки.
- обручи, скакалки, резиновые мячи, спортивные ленты, музыкальные инструменты, платочки.
- коврики.

10. Список литературы

Для педагога

1. Барышникова Т. Азбука хореографии - М., 2000г.

2. Богаткова Л.Н. Танцы для детей. – М.: Детгиз, 1959.
3. Ерохина О.В. Школа танцев для детей. Ростов на Дону: Феникс, 2003.
4. Колодницкий Г.А. Музыкальные игры, ритмические упражнения и танцы для детей.- М.: Гном-Пресс, 2000г.
5. Латиноамериканские танцы./ Авт.-сост. О.В. Иванникова.- М.: АСТ, 2003
6. Левин М.В. Гимнастика в хореографической школе. - М., 2001г.
- 7.https://www.neolove.ru/articles/krasota/fitnes/aerobika/terminy_osnovnyx_shagov_i_ix_raznovidnostej.html

Для обучающихся

- 1.Прутова Т.В., Беликова А.М., Кветная О.В. Учите детей танцевать. - М.,2003г.
- 2.Пасютинская В. Волшебный мир танца. - М., 1985г.
- 3.Руднева С., Фиш Э. Ритмика. Музыкальное движение – М., 1972
4. Лисицкая Т.А. Хореография в гимнастике. – Ростов-на-Дону: Феникс, 1993.
- 5.Леонов Б. Музыкальное ритмическое движение. - Минск, 1971г.

Приложение 1

Техника безопасности на занятиях по хореографии.

1. Требования безопасности перед началом работы

1.1. К занятию по хореографии допускаются обучающиеся, имеющие разрешение медицинского работника и прошедшие инструктаж по технике безопасности, систематически проводимый преподавателем перед началом занятия.

1.2. Педагог должен подготовить помещение, где проводятся занятия: проветрить, проверить исправность оборудования и аппаратуры, проверить достаточность освещения.

1.3. Перед включением аппаратуры проверить исправность шнуров, электророзеток.

1.4. На занятиях по хореографии обучающийся должен надеть специальную форму (трико, купальник), Форма должна быть без жестких или мешающих элементов, не иметь широких карманов и выступающих накладных деталей, позволяющая свободно выполнять движения; внешний вид одежды должен быть чистым и опрятным.

1.5 В хореографическом зале обучающийся должен заниматься в сменной обуви с мягкой плоской подошвой (балетки) на уроках классического танца и в жесткой специализированной обуви (сапоги, туфли танцевальные) на уроках народно-сценического танца. Обувь должна хорошо держаться на ноге и позволять выполнять различные танцевальные движения.

1.6. Обучающийся должны приходить в танцевальный зал аккуратно причёсанными, с гладко убранными волосами.

1.7. Бережно относиться к оборудованию зала, поддерживать чистоту и порядок в раздевалках.

1.8. В случае опоздания или прихода раньше на занятие, в танцевальный зал входить только с разрешения педагога.

1.9. В случае пропуска занятия заранее предупредить педагога и сообщить о причине.

1.10. Обучающийся старших классов не использовать туалетную воду, духи с

резким запахом и пачкающую косметику.

1.11. В хореографическом классе должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой медицинской помощи при травмах.

2. Техника безопасности во время работы

2.1. Содержать помещение для занятий в чистоте, не допускать загромождения входов-выходов посторонними предметами.

2.2. Без разрешения педагога не включать аудиоаппаратуру.

2.3. Использовать электророзетки только по назначению.

2.4. О неисправностях аппаратуры сообщать педагогу.

2.5. Запрещается самостоятельно устранять неполадки.

2.6. Бережно и аккуратно обращаться с реквизитом и сценическими костюмами.

2.7. В случае недомогания обучающийся должен обратиться к педагогу, затем к медицинскому работнику.

2.8. Перед началом занятия снимать с себя часы, цепочки, кольца, браслеты, большие сережки и другие жесткие и мешающие предметы

2.9. При проведении занятия соблюдать правила поведения, дисциплину, вести себя так, чтобы в зале царил благоприятная и гармоничная атмосфера взаимного уважения. Соблюдать установленные режимы занятий и отдыха.

2.10. Обучающийся обязан качественно выполнять разминочную часть занятия и элементы движений, подготавливающие тело к не травмированному правильному исполнению танца. Перед концертным выступлением обучающийся должны провести разогрев самостоятельно.

2.11. При исполнении движений потоком (один за другим) необходимо соблюдать достаточные интервалы, избегать столкновений, толчков и ударов.

2.12. Не выполнять без страховки и без разрешения преподавателя сложные

элементы и движения.

2.13. Не стоять близко к станку, зеркалам и друг к другу при выполнении движений.

2.14. Сидеть во время занятий нельзя, только с разрешения преподавателя.

2.15. Когда преподаватель показывает или объясняет движение во время занятий, необходимо стоять, молча и внимательно слушать его.

2.16. Разговоры на занятиях должны быть сведены к минимуму

2.17. Обучающийся обязан соблюдать гигиену, должен ценить своё здоровье и здоровье окружающих, быть приверженцем здорового образа жизни.

3. Запрещается во время занятия:

3.1. Употреблять пищу и жевать жевательные резинки,

3.2. Отвлекаться и отвлекать других во время выполнения упражнения,

3.3. Перебегать от одного места занятий к другому без разрешения преподавателя.

3.4. Трогать музыкальную аппаратуру без разрешения преподавателя.

3.5. Садиться и виснуть на балетных станках.

3.6. Запрещается подходить и играть на фортепиано во избежание травм крышкой.

3.7. Запрещается сидеть на подоконниках, самостоятельно открывать и закрывать окна.

3.8. Опирается, облокачиваться, ударять: зеркала, оконные стекла и другие травмоопасные предметы.

3.9. Запрещается кричать и громко разговаривать.

После занятий в хореографическом зале необходимо тщательно мыть руки с мылом. При появлении во время занятий боли в руках или ногах, покраснения кожи прекратите занятия и обратитесь за советом и помощью к врачу, медицинской сестре.

1. Требования безопасности при аварийных ситуациях

4.1. В случае возникновения аварийных ситуаций сообщить руководству, принять меры к эвакуации обучающихся.

4.2. При прекращении электроэнергии сообщить педагогу, который должен отключить аппаратуру из сети (розетки) и всем покинуть помещение.

4.3. При затоплении помещения, при возникновении пожара сообщить педагогу, который должен отключить электроприборы из сети, покинуть помещение.

4.4. В случае возгорания аппаратуры сообщить педагогу, чтобы он отключил ее из электросети.

4.5. При получении травмы во время занятия, пострадавший или очевидец случившегося обязан немедленно сообщить об этом педагогу для принятия неотложных мер по оказанию первой помощи.

5. Требования безопасности по окончании работы.

5.1. Проветрить кабинет.

5.2. Выключить электроприборы.

5.3. Выключить электроосвещение, закрыть кабинет на ключ.

5.4. Обо всех недостатках, отмеченных во время работы, сообщить руководству.

В случае невыполнения или нарушения правил техники безопасности обучающемуся делается замечание и с ним проводится повторный инструктаж. При злом нарушении техники безопасности обучающийся может быть отчислен из состава обучающихся танцевального объединения.

Приложение №2

<i>Высокий уровень</i> — оптимальное развитие качества или навыка	<i>Средний уровень</i> — качество или навык находится в развитии	<i>Низкий уровень</i> — развитие качества или навыка находится в начальной стадии развития
освоил весь объем теоретических знаний по основным разделам учебно-тематического плана	имеет неполный объем теоретических знаний по основным разделам учебно- тематического плана	недостаточно освоил теоретические знания по основным разделам учебно-тематического плана
осознано пользуется специальной терминологией в полном соответствии с их содержанием	сочетает специальную терминологию с бытовой	не владеет специальной терминологией
в полном объеме освоил практические умения и навыки; свободно, непринужденно и пластично выполняет танцевальные движения по программе	освоил практические умения и навыки в неполном объеме; движения не всегда пластичны и скоординированы; недостаточно ритмичен в исполнении танцевальных движений	недостаточно освоил практические умения и навыки

имеет стойкий интерес к восприятию программного танцевального материала	не проявляет, как правило, интереса к освоению танцевального материала	отсутствует интерес к восприятию танцевального материала
в творческих заданиях самостоятельно и выразительно исполняет придуманные или выбранные однотипные движения	творческое задание выполняет на основе образца, при оказании словесной помощи	проявляет себя пассивно в творческих заданиях
самостоятельно эмоционально высказывает свои суждения об исполненном танцевальном этюде (образе)	при оказании словесной помощи может высказывать свои эмоции о просмотренном танцевальном этюде	при оказании словесной помощи ребенок не всегда может выразить свои впечатления об исполненном танцевальном этюде