

Управление образования администрации
Коломенского муниципального района
Муниципальное образовательное учреждение дополнительного образования
Коломенского муниципального района
«ЦЕНТР ВНЕШКОЛЬНОЙ РАБОТЫ»

Рассмотрено на заседании
методического совета
от 20 сентября 2017 г.
Протокол № 1



Утверждаю
Директор МОУДО ЦВР
Кондратьева М.В./
10 сентября 2017 г.

**Дополнительная общеразвивающая программа
художественной направленности**

**«Хореография с элементами партерной гимнастики
и спортивной акробатики»
(стартовый уровень)**

Возраст детей: 7 – 9 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Тищенко Татьяна Андреевна,
педагог дополнительного образования

Коломенский муниципальный район, 2017 г.

Пояснительная записка

Программа имеет **художественную** направленность.

Программа основывается на положениях основных законодательных и нормативных актов РФ и Московской области.

- Федеральный закон «Об образовании в РФ» от 29.12.2012 №273-ФЗ
- Концепция развития дополнительного образования детей. (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014г. №1726-р)
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам (утвержден приказом Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013»1008)
- Санитарно- эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательной организации дополнительного образования детей(утверждено постановлением главного санитарного врача РФ от 04.07.12014 №41)
- Общих требованиях к определению нормативных затрат на оказание государственных (муниципальных) услуг в сфере образования, науки и молодежной политике, применяемых при расчете объема субсидии на финансовое обеспечение выполнения государственного (муниципального) задания на оказание государственных (муниципальных) услуг (выполнения работ) государственного (муниципального)учреждения. (утверждены приказом Мин.обр.науки РФ от 22.09.2015 №1040)
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ(включая разноуровневые программы). (Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Мин.обр.науки РФ от 18.11.2015 №09-3242)
- О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ. (Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерство образования и науки РФ от 14.12.2015 №09-3564)
- Примерные требования к программам дополнительного образования детей (Приложение к письму Департамента молодежной политики детей Министерства образования и науки РФ от11.12 2006 №06-1844)
- Об учете результатов внеурочных достижений обучающихся .(Приказ Министерства образования от 27.11.2009 №2499)
- Об изучении правил дорожного движения в образовательных учреждениях Московской области. (Инструктивное письмо Министерства образования Московской области от 26.08.2013 №10825-13в/07)

Образовательная программа **направлена** на обучение основам хореографического искусства, развитие общефизических, артистических, исполнительских способностей, а также воспитание высоких эстетических критериев, необходимых для достижения гармоничного социального, интеллектуального и нравственного развития индивида. Данная дополнительная общеобразовательная развивающая программа, продолжает общеобразовательный курс по дисциплине"Физкультура"/"Ритмика".

Новизна данной образовательной программы заключается в том, что является дополнением к основной, образовательной программе по физической культуре и спорту (ФГОСОО), а так же в особой трактовке содержания и построения занятий, включающих элементы партерной гимнастики и спортивной акробатики. В программе объединено несколько направлений хореографического искусства: классический танец, русский танец, народный (народов мира) и эстрадный танцы. Доминирующее место занимает **русский народный танец**. В постановке и решении инновационных задач на каждом занятии

используются новые движения -связки, движения - переходы, вариации - упражнения.

Актуальность программы обусловлена тем, что в настоящее время, особое внимание уделяется культуре, искусству и приобщению детей к здоровому образу жизни, к общечеловеческим ценностям, укреплению психического и физического здоровья, получению общего эстетического, морального и физического развития.

Хореографическое искусство является многогранным инструментом комплексного воздействия на личность ребенка. Известный отечественный психолог **Л.С. Выготский** подчеркивал двигательную природу психического процесса у детей, действенность воссоздания образов «при посредстве собственного тела». Следовательно, танец с его богатой образно-художественной пластикой, может играть и, безусловно, играет ключевую роль в развитии продуктивного воображения и творчества. Развитие детского творчества- обязательное условие активного прогресса креативных качеств личности.

Танец :

- способствует развитию мышечной выразительности тела
- формирует фигуру и осанку;
- устраняет недостатки физического развития;
- укрепляет здоровье;
- формирует личностные качества: силу, выносливость, смелость, волю, ловкость, трудолюбие, упорство и целеустремленность ;
- воспитывает общую музыкальную культуру: развивает слух, темпо - метро - ритм, знание простых музыкальных форм, стиля и характера произведения ,
- развивает коммуникативные способности детей, развивает чувство «локтя партнера» , группового, коллективного «ансамблевого» действия;
- выражает разнообразную гамму чувств и настроений, дает правильное направление развитию многообразия эмоциональных проявлений, гуманистических чувств, стремлению к сотрудничеству и положительному самоутверждению;
- обладает важной компенсаторной арт-терапевтической функцией, способствует воспитанию гармонических качеств и коррекции эмоционально- психических расстройств, нарушений общения и межличностного взаимодействия.

Таким образом, именно эти функциональные особенности хореографии определяют **актуальность и практическую значимость данного вида искусства в системе дополнительного образования детей.**

Обучение детей в объединении имеет свою *специфику*, которая заключается в следующем: в объединение принимаются дети без специального отбора, берутся все желающие; состав учащихся разнороден и по способностям, и по возрасту; нельзя давать сложный учебный материал, а брать доступные движения классического, народно - сценического, историко-бытового танца, партерную гимнастику с элементами спортивной акробатики.

Своеобразие образовательного процесса создает особые условия для творческого развития и самовыражения личности ребенка. Все это учтено при разработке данной программы.

Педагогическая целесообразность данной программы базируется на следующих принципах:

- результативность (достижение ожидаемых результатов);
- связь теории с практикой (правильное и грамотное объяснение заданий) ;
- систематичность (непрерывность и регулярность занятий);
- доступность (учет психофизиологических и возрастных особенностей);
- последовательность (поэтапная подача материала от простого к сложному);
- индивидуализация (определение посильных заданий с учетом возможностей ребенка)
- наглядность(безукоризненный показ педагога)
- сознательность и активность (обучение, опирающееся на сознательное и заинтересованное отношение воспитанника к своим действиям);

- повторяемость (повторение вырабатываемых двигательных навыков).

Цель программы: прививать интерес детей к занятиям по ритмике, хореографии и гимнастики; ознакомление детей с искусством хореографии, используя игровые технологии; ввести ребенка в мир музыкально-танцевального действия, развивать воображение и творческое начало средствами ритмики, танца и гимнастики; создание условий, способствующих раскрытию и развитию природных задатков и творческого потенциала ребенка в процессе обучения.

Задачи программы:

Личностные:

- воспитывать личность ребенка через эстетическую и нравственную силу хореографического искусства,
- воспитывать такие качества, как трудолюбие и дисциплинированность;
- воспитывать умение контролировать свое поведение;
- формировать мотивацию на ведение здорового образа жизни.

Метапредметные:

- развивать мотивацию познавательного интереса детей к азбуке ритмики, партерной гимнастики, основным элементам народного и классического танца;
- развивать и побуждать обучающихся к творческой активности;
- развивать музыкальный слух, умение слышать и понимать музыку;

Образовательные:

- приучать детей к правильному поведению на занятиях и в школе;
- развивать ритмические и танцевальные умения и навыки, средствами упражнений «Азбуки ритмики»;
- приобщать детей к элементарным основам классической и народно-сценической хореографии;
- развивать физические данные ребенка, средствами игровой партерной гимнастики и спортивной акробатики;
- учить детей правилам дорожного движения.

Отличительные особенности программы

1. Стержневая специализация программы, ее основная художественно - эстетическая направленность - народно-сценический танец. Основной акцент в данной программе делается на освоение родной русской танцевальной культуры, национальных фольклорных традиций - фундаментальных, преемственных, генетически проверенных на протяжении веков, оптимистических и жизнерадостных по своему образно-художественному строю, так это совпадает с мироощущением ребенка, делает творческий процесс успешным, интересным, легкоусвояемым, понятным и близким по духу и восприятию. Партерная гимнастика, элементы акробатики, элементы классического танца, ритмика, игра имеют свои локальные задачи и являются средством в достижении основной цели.
2. Использование разнообразного арсенала конкретных методов и приемов, направленных на успешное, эффективное освоение материала, создание своей собственной системы хореографической работы с детьми, обеспечивающей всестороннее развитие детей на основе синтеза ведущих методик, с учетом возрастных и индивидуальных особенностей.
3. Комплексный подход в обучении, его многожанровый характер. Разнообразные виды ритмики, образная партерная гимнастика с элементами акробатики, элементы классического, народного и современного танца, все это обеспечивает гармонический, комплексный характер обучения.
4. Главное условие успеха - создание оптимистической комфортной психо-эмоциональной атмосферы занятий, в которой ребенок может радостно и свободно работать без чрезмерных усилий, сохраняя детскую непосредственность восприятия, создать жизнерадостный характер обучения, благоприятную среду для успешного освоения им хореографического материала, проявление творческих способностей.
5. Обязательная подача танцевального материала через образ, метафору, «предлагаемые обстоятельства», игру, сюжет и драматургию, через особенности народной хореографии, многообразный спектр эмоций и актерское перевоплощение.

6. Достижение максимальной концентрации и плотности предлагаемого материала, высокого темпо-ритма занятия, быстрой «калейдоскопичной» смены пластических структур в рамках непродолжительного по времени занятия.

7. Уделение особого внимания занятиям с мальчиками, стимулируя их интерес не только мужественными темами танцевального материала, но и повышенной физической нагрузкой.

Возрастные особенности детей младшего школьного возраста.

Знание и учет возрастных особенностей детей младшего школьного возраста позволяют правильно выстроить учебно-воспитательную работу в объединении..

Младший школьный возраст - это возраст 7-8-летних детей, обучающихся в 1 - 2 классах начальной школы.

Это возраст относительно спокойного и равномерного физического развития. Увеличение роста и веса, выносливости, жизненной ёмкости лёгких идёт довольно равномерно и пропорционально. Костная система младшего школьника ещё находится в стадии формирования. Процесс окостенения кисти и пальцев в младшем школьном возрасте также ещё не заканчивается полностью, поэтому мелкие и точные движения пальцев и кисти руки затруднительны и утомительны. Происходит функциональное совершенствование мозга - развивается аналитико-систематическая функция коры; постепенно изменяется соотношение процессов возбуждения и торможения: процесс торможения становится всё более сильным, хотя по-прежнему преобладает процесс возбуждения, и младшие школьники в высокой степени возбудимы и импульсивны.

Начало школьного обучения означает переход от игровой деятельности к учебной как ведущей деятельности младшего школьного возраста. Поступление в школу вносит важнейшие изменения в жизнь ребёнка. Резко изменяется весь уклад его жизни, его социальное положение в коллективе, семье. Основной, ведущей деятельностью становится учение, важнейшей обязанностью - обязанность учиться, приобретать знания. А учение - это серьёзный труд, требующий организованность, дисциплину, волевые усилия ребёнка

В младшем школьном возрасте развивается внимание. Без сформированности этой психической функции процесс обучения невозможен. Младший школьник может сосредоточено заниматься одним делом 10-20 минут. Возрастные особенности памяти в младшем школьном возрасте развиваются под влиянием обучения. У младших школьников более развита наглядно-образная память, чем словесно-логическая. Они лучше, быстрее запоминают и прочнее сохраняют в памяти конкретные сведения, события, лица, предметы, факты, чем определения, описания, объяснения.

Характер младших школьников отличается некоторыми особенностями. Прежде всего они импульсивны - склонны незамедлительно действовать под влиянием непосредственных импульсов, побуждений, не подумав и не взвесив всех обстоятельств, по случайным поводам. Причина - потребность в активной внешней разрядке при возрастной слабости волевой регуляции поведения.

Возрастной особенностью является и общая недостаточность воли: младший школьник ещё не обладает большим опытом длительной борьбы за намеченную цель, преодоления трудностей и препятствий. Он может опустить руки при неудаче, потерять веру в свои силы и возможности. Нередко наблюдается капризность, упрямство. Обычная причина их - недостатки семейного воспитания. Ребёнок привык к тому, что все его желания и требования удовлетворялись, он ни в чём не видел отказа. Капризность и упрямство - своеобразная форма протеста ребёнка против тех твёрдых требований, которые ему предъявляет школа, против необходимости жертвовать тем, что хочется, во имя того, что надо.

Младшие школьники очень эмоциональны. Всё, что дети наблюдают, о чём думают, что делают, вызывает у них эмоционально окрашенное отношение. Во-вторых, младшие школьники не умеют сдерживать свои чувства, контролировать их внешнее проявление, они очень непосредственны и откровенны в выражении радости, горя, печали, страха,

удовольствия или неудовольствия. В-третьих, эмоциональность выражается в их большой эмоциональной неустойчивости, частой смене настроений. С годами всё больше развивается способность регулировать свои чувства, сдерживать их нежелательные проявления.

Большие возможности предоставляет младший школьный возраст для воспитания коллективистских отношений. За несколько лет младший школьник накапливает при правильном воспитании важный для своего дальнейшего развития опыт коллективной деятельности - деятельности в коллективе и для коллектива. Воспитанию коллективизма помогает участие детей в общественных, коллективных делах. Именно здесь ребёнок приобретает основной опыт коллективной общественной деятельности.

Дети 7-8-летнего возраста имеют следующие возрастные характеристики:

- высокий уровень активности;
- процессы возбуждения преобладают над процессами торможения;
- эмоциональная непосредственность;
- повышенная работоспособность, но в то же время высокая утомляемость, в следствии чего необходим отдых в течение дня ;
- Высокая потребность в игре ,движении, во внешних впечатлениях;
- Предпочтение к шумным коллективным играм;
- Высокая чувствительность к критике со стороны взрослых;
- Сознание различий пола;
- Становление независимости;
- Развитие социальных эмоций, подчинение своих интересов интересам группы;
- Нередки случаи возникновения различных страхов (боязнь темноты, высоты, одиночества, фантастических существ, драк, травм, неудач, антипатий окружающих);
- Желание проигрывать позитивные социальные роли;
- Желание быть полезным;
- Становление чувства ответственности;
- Стремление научиться общаться с людьми вне семьи;

Физический рост и развитие:

руки и ноги растут быстрее тела;

рост тела мальчиков быстрее, чем у девочек;

сердечно-сосудистая система развивается медленнее других органов и систем тела, в результате у детей наблюдается быстрая утомляемость, особенно при выполнении однообразных движений;

нервная система развивается очень активно; опорный аппарат и мускулатура еще не окрепли, особенно мышцы спины и пресса, что необходимо учитывать при проведении спортивных мероприятий, так как это повышает возможность различных травм (например, растяжение связок), нарушение осанки.

Адресат программы.

Чтобы успешно реализовать программу, воспитанники объединения делятся на возрастные группы, в каждой из которых от 12 до 15 человек. В каждой возрастной группе занятия проводятся с сентября по май включительно.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа.

Срок реализации данной программы - 1 год обучения.

Основная форма обучения — очная.

Группы в объединении формируются как разновозрастные.

Состав групп должен быть постоянным.

Общее количество часов в год- 144часов.

Количество часов в неделю в группе 4 часа.

Продолжительность занятий в группе — 1 час 30 мин., с перерывом 10 мин

Количество занятий в неделю в группе — 2 раза в неделю, по 45 мин.

Формы работы - беседа, игра, соревнование, итоговое занятие, викторина, конкурс, экскурсия, открытый урок, выступления. Содержание программы может меняться в зависимости от следующих факторов: физических данных и уровня подготовленности детей; определенных условий для работы: наличие оборудованного станками и зеркалами репетиционного зала; аккомпаниатора (баян или фортепиано), сценических костюмов и

аксессуаров. Для концентрации внимания детей, поддержания интереса, предупреждения быстрой утомляемости в рамках одного занятия полезно менять виды деятельности, например: беседа сменяется конкурсом. На занятиях должны соблюдаться **санитарно - гигиенические требования**.

Санитарно-гигиенические требования

Занятия проводятся в кабинете, соответствующем требованиям технике безопасности, пожарной безопасности, санитарным нормам. Кабинет хорошо освещается и периодически проветривается. Необходимо также наличие:

- раздевалки и шкафов для хранения личных вещей;
- аптечки с медикаментами для оказания первой медицинской помощи.

Планируемые результаты

К концу обучения обучающиеся

должны знать:

- правила техники безопасности и правила поведения на занятии;
- элементарные основы классического танца (основное исходное положение (основная стойка), позиции ног классического танца -1, 2, 3 п., позиции рук и тд)
- правила исполнения поклона;
- последовательность исполнения игровой партерной гимнастики;
- музыкально - ритмические движения;
- основные движения русского народного танца (танцевальный шаг с носочка, шаг на полупальцах, шаг с притопом, «ковырялочку», тройной притоп, «припадание», присядка, «мячик» и др.
- пространство репетиционного зала и сценического зала (1-8точки)
- правила ПДД

должны уметь:

- начинать и заканчивать движение с началом и концом музыки;
- согласовать свои движения с музыкой, ходить легко, ритмично бегать быстро с высоким подъемом ног;
- точно прохлопывать основной метро-ритмический рисунок музыки с последующим «протанцовыванием» притопами;
- определять характер музыки, менять характер движений в соответствии со сменами музыкальных частей (двухчастная простая музыкальная форма);
- выполнять элементарные движения классического танца со стихами;
- выполнять игровые движения партерной гимнастики, развивая свои данные - подъем стопы, выворотность, шаг, гибкость спины (всех отделов позвоночника), эластичность мышц и связок (суставно- мышечного аппарата);
- импровизировать, создавать по выбору свой пластический образ животного, составлять небольшой фрагмент из 2-3 движений, под руководством педагога, опираясь на базовый лексический материал;
- выполнять движения русского народного танца, музыкально - ритмические движения, которые входят в учебный блок;
- правильно исполнять рисунки танца: «змейки», «круг», «колонна», «цепочка», «улитка», «рассыпуха»;
- выражать образ в разном эмоциональном состоянии- веселья, грусти,
- исполнять простые танцевальные композиции и танцы;
- доводить начатое дело до конца, осознавать значение своего труда и творческого поиска.

В результате учебной деятельности обучающиеся должны овладеть следующими компетенциями:

1. Учебно-познавательные компетенции . Компетенция направлена на привитие интереса к обучению, способность учиться на протяжении жизни в качестве основы непрерывного обучения в контексте как личной профессиональной, так и социальной жизни);
2. Ценностно-смысловые компетенции . Эта компетенция направлена на осмысленную организацию собственной деятельности. Связанные с ценностными ориентирами обучающего, его способность видеть и понимать окружающий мир, ориентироваться в нём, осознавать свою роль и предназначение).
3. Коммуникативные компетенции.
Навыки владения работой в группе, коллективе с различными социальными ролями. Ученик должен уметь представить себя, написать письмо, заявление, заполнить анкету, задать вопрос, вести дискуссию. .
4. Информационные компетенции.
Известная истина, выраженная словами К. Д. Ушинского «Детская природа требует наглядности» сейчас легко может быть удовлетворена средствами компьютерных технологий. Компетенция направлена на готовность делать аргументированные, осуществлять информационный поиск извлекать информацию из различных источников на любых носителях, использовать информацию для осуществления своей деятельности.
5. Социально-трудовые компетенции.
За период обучения обучающиеся приобретают начальные профессиональные знания; умения конструирования и применения их в практической деятельности; навыки самообслуживания.
6. Здоровьесберегающие компетенции.
Знание и соблюдение норм здорового образа жизни; знание и соблюдение личной гигиены, обихода; физическая культура человека.
7. Культурно - эстетические компетенции. Компетенции направлены на использование сведений из различных областей знаний, формирование грамотной. Логически верной речи, способность анализировать и действовать с позиции отдельных областей человеческой культуры, а так же принятие различий, уважение других и способность жить с людьми других культур, языков и религий.
Личностные результаты: сформировать общественно - активную личность ребенка, имеющего навыки культуры общения и поведения в обществе, навыки здорового образа жизни.
Метапредметные результаты: развить интерес к хореографическому искусству .
Предметные результаты: вовлечь обучающихся в творческую деятельность объединения «Россияночка» .
Формы аттестации: открытые занятия, выступления ,конкурсы, концерты, итоговые занятия, мастер классы.
Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: творческие постановочные работы, праздники и мероприятия, зачетные занятия, тесты, открытые показы, контрольные занятия, класс-концерты, проверочные задания ,контрольная сдача учебного материала педагогу, проверочные задания, педагогические наблюдения, видеозапись, грамота, журнал посещаемости, маршрутный лист, методическая разработка, портфолио, фото, отзыв детей и родителей, статья.
Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: аналитический материал по итогам диагностики, конкурс, концерт, открытое занятие, портфолио, праздник.
Материально-техническое обеспечение- характеристика помещения для занятий по программе: актовый зал, спортивные коврики в количестве 15 шт., спортивный инвентарь: скакалки, мячи, обручи.
Информационное обеспечение: аудио, -видео, -фото, интернет источники

Учебный план 1- го года обучения

№ п/п	Наименование раздела, темы	Общее количество часов	Теория	Практика	Формы аттестации/контроля
-------	----------------------------	------------------------	--------	----------	---------------------------

1.	Вводное занятие	2	2	0	собеседование
2.	Знакомство с азбукой ритмики «От простого хлопка к притопу».	20	5	15	открытое, итоговое занятие
3.	Основы игровой партерной гимнастики и акробатики	20	5	15	открытое, итоговое занятие
4.	Элементарные основы классического танца	12	3	9	открытое, итоговое занятие
5.	Элементарные основы русского народного танца	8	2	6	
6.	Музыкально-танцевальные игры	8	2	6	наблюдение
7.	Постановка танца. Концертная программа	44	-	44	Концерты конкурсы
8.	«Пространство и мы»	4	1	3	наблюдение
9.	Музыка и движение	4 2	1 1	3 1	собеседование наблюдение
10	Основы безопасности движения Правила дорожного движения	см. Приложение№1			наблюдение
11.	Концертный показ. Закрепление и повторение материала	10	0	10	Концерты конкурсы
12	Учебно-воспитательная работа	10 См. Приложение№2		10	наблюдение беседа
	ИТОГО:	144	22	122	

Содержание изучаемого курса

1. Вводное занятие.

Всего: 2 часа Теория -1 час Практика - 1час.

Теория:

«Техника безопасности на уроках хореографии в занимательной форме».

«Знакомство детей с программой обучения и режимом работы».

«Правила поведения на занятиях».

Практика:

«Радостные поклоны - психологическая установка на занятие; введение детей в мир музыки и танца с радостью и улыбкой».

2. Знакомство с "Азбукой ритмики."

Всего: 20 часов Теория - 5 часа Практика - 15 часов

Теория:

Знакомство с предметом ритмика.

Правила постановки корпуса. Что такое исходное положение.

Правильное исполнение музыкально- ритмических движений.

Практика:

Постановка корпуса. Исходное положение. Основная стойка. Позиции ног (6 поз,1 поз "ножки улыбнулись",3 поз) с правой ноги.

Танцевальный шаг с носочка. Выход в 2 линии.

Поклон (1 поз.)

Учебный марш (в раскладе)

Бег на полупальцах (по линии движения танца, против линии движения танца)

Музыкально -ритмические упражнения:

Повороты и наклоны головы. Упражнение "Часики".

- Поднимание и опускание плеч. Упражнение "Незнайка".
- Полуприседание (плие) .Упражнение "Пружинка".
- Учимся тянуть носок. Упражнение для стопы"Иголочка", "Птичка".
- Упражнения для корпуса Наклоны вперед, назад. Упражнение "Очки", "Столик".
- Бег с откидыванием ног назад, вперед. Игра "Светофор".
- Этюд "Светофор".
- Подскоки на месте, с продвижением вперед, назад, в повороте.
- Упражнение для рук и плеч."Флажки",
- Поднимание на полупальцы. Релеве. Упражнение "Велосипед"
- Приставные шаги с приседанием. Упражнение"Квадратик"
- Ритмические хлопки. Комбинация хлопков.
- Выпады в сторону и вперед.
- Прыжки по 6 позиции(трамплинные)(8, 4, 2, 1)
- Марш на месте и с продвижением вперед, назад, вокруг себя.

3. Основы образно-игровой партерной гимнастики.

Всего: 20 часов Теория: 5 часа Практика: 15 часов

Теория:

Объяснение физического строения тела.

Правильное выполнение упражнений партерной гимнастики.

Очередность выполнения упражнений.

Практика:

Поклон.

«Постановка корпуса, сидя на полу»:

-«стульчики и кресло».

«Упражнения, сидя на полу»:

-упражнения для стоп, одновременное сокращение стоп «иголочки, утюжки», поочередное сокращение стоп « нажимаем на педали»;

-круговое движение стоп;

-«веер»;

-наклоны вперед к ногам «книжки» или «прищепки с хлопком»;

-«лягушки».

«Упражнения, лежа на спине»:

-«велосипед» («медленно поднимаемся в гору», «быстро катимся с горы»);

-«ножницы»;

"ступеньки"

-«стрелочки»;

-«балетные ножки»;

- "полумостик";

- «мостик»;

"складочка";

- «березка»;

- "ракушка";

Комбинация "складочка, ракушка и переворот через правое плеч

«Упражнения, лежа на боку»:

- поднимание вытянутых ног.

«Упражнения, лежа на животе»:

- «мудрая змея»;

- «колечко»;

- «корзиночка»;

- «лодочка»;

- «птичка»;

- «лягушка».

«Упражнения, стоя на коленях»:

- наклоны назад (с прижатыми к корпусу руками, с прямыми руками);

- «кошка злая и добрая»; - мостик

«Растяжки, полушпагат, шпагат продольный и поперечный, захват ноги назад и в сторону»

4. Элементарные основы классического танца.

Всего: 12 часов Теория: 3 часа Практика: 9 часов

Теория:

Классический танец - как вид хореографического искусства.

Показ видеофильма о развитии балета в России.

Знакомство с терминами классического танца.

Практика:

Постановка корпуса.

Позиции ног 1, 2, 3.

Позиции рук (подготовительное положение, 1, 2. 3 поз.)

Упражнение для рук, корпуса и головы.

Деми плие, 1 поз. (на середине).

"Утюжки" - подготовка к батману тандю.

Батман тандю, 1 поз., в сторону.

Релеве.

Прыжки соттэ по 1 позиции.

5. Элементарные основы русского народного танца.

Всего: 8 часов Теория: 2 часа Практика: 6 часов

Теория:

Русский народный танец.

Методика исполнения простых элементов русского народного танца.

Практика:

«Позиции ног в народном танце»:

- свободное положение ног;

- 1, 2, 3-позиции ног.

«Положения рук в русском танце»:

- опущены вниз;

- руки отведены в стороны;

- подбоченившись;

- взмахи платочком;

- хлопки в ладоши;

- работа рук.

«Шаги русского народного танца»:

- русский танцевальный шаг с носочка;

- хороводный шаг, на всей стопе и с продвижением вправо, влево;

- шаг с притопом;

- «гусиный шаг».
- «Основные элементы русского танца»:
 - деми присядка;
 - ковырялочка;
 - притопы (одинарные, двойные, тройные);
 - припадание по 6 поз.;
 - елочка;
 - простые присядки (с выносом ноги на каблук, «мяч» и т.д.);
 - «хлопушки»;
 - вращение на подскоках 1.4 круга.

Русский этюд.

6. Музыкально-танцевальные игры.

Всего: 8 часов Теория - 2 час Практика - 6 часов

Теория:

Объяснение правил игр.

Правила поведения во время игры.

Практика:

ИГРЫ:

- «Превращения»;
- «Паровозик»;
- «Буратино»;
- «Паук и мухи»;
- «Рассыпуха»;
- «День и ночь»;
- «Караси и щуки»;
- «Найди себе пару»;
- «Козочки и волки»;
- «Передача мяча»;
- «Музыкальные змейки»;
- «Калейдоскоп»;
- «Гори, гори ясно»;
- «Плетень»;
- «Золотые ворота»;
- «Птицы и клетки»;
- «Шарик»;
- «Бездомная кукушка»;
- «Командиры, вперед»;
- «Найди свой цвет»;
- «Тихие воротца».

7. Концертная программа. Танцевальные номера.

Всего: 44 часов Практика — 44 часов

Практика:

Музыкально - танцевальные композиции:

- «Веселые путешественники»;
- «Разноцветная игра»;
- «Кот Леопольд»;
- «Поросята»;
- «Все мы делим пополам»;
- «Кошки- мышки»;
- «Папуасы»;
- «Плюшевый медвежонок»;
- «Чебурашка»и другие по выбору.

ТАНЦЫ:

- «Танец маленьких птичек»;
- «Росиночка - Россия»;
- «Баю-бай»;

-«Настоящий друг»;

-«Цыплятки»;

-«Полечка».

8. «Пространство и мы».

Всего: 4 часов Теория -1 час Практика - 3час

Теория:

Ориентация в пространстве.

Практика:

- Изучение одноплановых рисунков и фигур:линейных, плоскостных(шеренга, колонна горизонтальные , вертикальные) Линейное построение.
- Изучение объемных рисунков и фигур (круг, цепочка). Круговое построение.
- «Красно - синие точки-флажки репетиционного зала».
- «Здравствуй, сцена!

9.Музыка и движения.

Всего: 4 часов Теория -1 час Практика 3 часа

Теория:

«Основы музыкально-ритмического движения»:

характер музыки, темп, динамика (понятие о различных оттенках силы звучания музыки); строение музыкальной речи (вступление, музыкальная фраза, предложение, двучастная и трехчастная форма);

ритмический рисунок музыки (исполнение ритмического рисунка хлопками, шагами, прыжками);

знакомить с понятиями - метр, такт, размер такта (2.4, 3.4, 4.4), затакт.

«Основные музыкальные жанры - песня, танец, марш»:

знакомить детей с основными музыкальными жанрами :песня, танец, марш.

Практика:

Игра "Песня-танец-марш"Слушаем разную музыку и по-разному танцуем.

Игра"Слушай хлопки"; Игра "Калейдоскоп"

10."Основы безопасности движения.ПДД"

В данной программе часы по ПДД отражены в приложении№1

11. Концертный показ. Закрепление и повторение материала.

Всего: 10часов Теория - 0 часов Практика - 10часов

Практика:

По всем основным блокам, разделам - темам:

итоговые показы (открытые уроки, контрольные уроки . танцевальные представления, концерты)

подведение итогов по подгруппам

оценка по динамической шкале «начальный этап – промежуточный - окончательный результат».

12.Учебно-воспитательная работа. См. Приложение №2

Методическое обеспечение образовательной программы.

Форма организации образовательного процесса — групповая

Педагогические технологии обучения :технология группового обучения, технология групповой деятельности, технология развивающего обучения, коммуникативная технология, технология дифференцированного обучения, технология коллективно-творческой деятельности, здоровьесберегающая технология.

Алгоритм учебного занятия.

1. Вводная часть (5 мин.)

орг. момент;

линейное или круговое построение; поклон-приветствие.

2. Основная часть:

(35 мин.)

ритмическая азбука;
 партерная гимнастика в образах;
 учебный экзерсисный материал в игровых задачах упражнениях;
 танцевальные упражнения;
 перерыв (5-10 мин.)
 (35 мин.)
 танцы
 этюды на русском материале;
 танцевально-ритмические композиции;
 (10 мин)
 музыкально-танцевальные игры;
 ориентация в пространстве.
 3. Заключение (5 мин.)
 краткий анализ
 поклон-прощание

№	Наименование раздела	Форма занятия	Методы обучения	Приемы работы	Дидактический материал	Оборудование	Форма контроля
1.	Вводное занятие	беседа игра	словесный наглядный	инструктаж показ	наглядные пособия	магнитофон	собеседование
2.	Знакомство с азбукой ритмики	комбинированное занятие	аудио- визуальные, творческие, практическая деятельность	показ объяснение	мячики платочки обручи игрушки	магнитофон	открытый урок итоговое занятие
3.	Основы образно-игровой гимнастики	комбинированное занятие	творческий, аудио- визуальный, практическая деятельность	показ объяснение	наглядные пособия	коврики магнитофон	открытое занятие
4.	Основы русского танца	занятие	творческий, аудио- визуальный, практическая деятельность	объяснение показ демонстрационный творческая работа	книги платочки	магнитофон	итоговое занятие открытое занятие
5.	Музыкально-танцевальные игры	игра	активный, выполнение творческих задач	творческий	ленточки платочки мячи флажки скакалки бубны	магнитофон	наблюдение
6.	«Пространство и мы»	практическое занятие	словесный	объяснение показ	красно- синие флажки карточки	магнитофон	наблюдение
7.	Музыка и Движение	беседа игра прослушивание	словесный творческий практическая работа	демонстрационный показ	наглядные пособия реквизит	магнитофон	собеседование
8	Элементарные основы классического	занятие	творческий. аудио- визуальный	объяснение показ		магнитофон	открытое

	о танца		практическая деятельность		наглядные пособия книги	он	занятие итоговое занятие
9.	Концертная Программа	комбинирова н- ное занятие выступления	практичес- кий, творческий, активный, развивающий, контроль и коррекция	объясне- ние практика	платочки игрушки реквизит	Магнитоф он	концертн ый показ конкурсы
10	Основы безопасности движения	беседа игра	словесный игровой	объяснение	картинки реквезит	магнитоф он	наблюде ние
11	Концертный показ.	творческий отчет	поощрения, создание ситуации успеха, выполнение творческих задач, заинтересо- ванность в результатах своей работы	показ практика демонстра ционный	костюмы реквезит	техническ ие средства	конкурсы концерты

Список литературы для педагога:.

1. Выготский Л.С. Педагогическая психология.- М.,2014 год
2. Т. Суворова Л. Казанцева И.Шарифулина О.Румянцева Спортивные Олимпийские танцы для детей .Санкт -Петербург 2015г
3. Ермолаева - Томилина Л.Б. Психология художественного творчества.- М.2005.
4. Комарова Т.С. Дети в мире творчества.- М. 1995.
5. Конорова Е.В. Эстетическое воспитание средствами хореографического искусства. - М. 1963.
6. Конорова Е.В. Методическое пособие по ритмике.- М. 1973.
7. Ладыгин Л.А. Музыкальное оформление уроков танца,- М. 1976.
8. Колодницкий Г.А. Музыкальные игры, ритмические упражнения танцы для детей, - М.1988.
9. Тарасов Н. Классический танец. Школа мужского исполнительства. – М.1971.
10. Базарова Н., Мей В. Азбука классического танца. – М.1964.
11. Бахрушин Ю. История русского балета. - М. 1977.
12. Борзов А. А. Танцы народов СССР. – М. 1983.
13. Бочаров А., Лопухов А., Ширяев А. Основы характерного танца.Л. 2007.
14. Ваганова А.Я. Основы классического танца, - М 1980.
15. Васильева Е. Рождественская М. Историко-бытовой танец.М.1963.
16. Ерохина О.В. Школа танцев для детей. - Ростов на Дону, Феникс, 2003.
17. Слуцкая С.Л. Танцевальная мозаика. - М, Линка-Пресс 2006.
18. Ткаченко Н.Н. Народный танец. – М 1975.
19. Климов А. Основы русского народного танца. - М. 2006.
20. Устинова Т. Русские народные танцы. - М.2007.
21. Устинова Т. Русские хороводы, - М. 1955.
22. Шереметьевская Н. Танец на эстраде, - М. 1985.
23. Яновская В. Ритмика. - М Музыка, 1978

Список литературы для детей и родителей:

- Барышникова А. Азбука хореографии. – М., 1999.
- Балет: пер. сангл. – М: ООО «Изд. Астрель», 2003. – 64 с.: ил.
- Ваганова А. Я. Основы классического танца. – Л., 1980.
- Вечеслова Г. Я – балерина. – Л. – М. «Искусство», 1966. – 272 с.
- Детская энциклопедия. Балет. – М., 2001.
- Дешкова П. Загадки Терпсихоры. - М., 1989.
- Носова В. В. Балерины. – М., 1983.
- Пасютинская В. М. Волшебный мир танца. – М., 1985.
- Прокопов К. Клубные танцы: ОНА. – М.: АСТ. Астрель: Хранитель, 2007. – 119 с.
- Смит Люси. Танцы. Начальный курс. – М., 2001.
- Тимофеева Н. Мир балета. – М., 1993.
- Уральская В. С. Природа танца. – М., 1981.
- Уральская В. С. Рождениетанца. – М., 1982.
- Хочутанцевать. Под ред. Г. Филатовой. – М., 1998.
- Чижова А. Э. Танцует «Березка». – М., 1967.

Календарный учебный график. Год обучения: 1
Группа : 2

№	Мес яц	Чис ло		Форма занятия	Кол	Тема занятия
1	09	05		занятие	2	Техника безопасности. Знакомство детей с программой обучения и режимом работы. Радостные поклоны «Улыбка».
2	09	07		занятие	2	Азбука ритмики. Знакомство детей с предметом ритмика. Построение . Игра «Превращения»
3	09	12		занятие	2	Партерная гимнастика. для чего нужна партерная гимнастика. Слово «акробат»
4	09	14		занятие	2	Основы классического танца. Классический танец — как вид хореографического искусства. Танцы
5.	09	19		занятие	2	Азбука ритмики. Правила постановки корпуса. Исходное положение. Основная стойка. Игра «Солдаты». Построение в 2 линии. Танцы
6.	09	21		занятие	2	Партерная гимнастика. Учимся быстро и правильно стелить коврик. Постановка корпуса, сидя на коврике. Упр. «Стульчик и кресло»Основы классического танца. Постановка корпуса.
7	09	26		занятие	2	Азбука ритмики. Построение в 2 колонны. Выход маршем. Партер. Гимнастика. Упр . Для стопы, одновременное сокращение стоп. «Иголки, утюжки»
8	09	28		занятие	2	Классич. танец. Позиции ног 1,2,3.Партер. Гимнастика. Наклоны вперед к ногам. Упр. «Прищепка»
9	10	03		занятие	2	Азбука ритмики. Поклон 1 поз. Танцы Основы классич . Танец. Позиции рук. Упр. Для головы. Игра «Музыкальный паровозик»
10	10	05		занятие	2	Закрепление и повторение. Азбука ритмики. Учебный марш в раскладе.
11	10	12		занятие	2	Азбука ритмики. Бег на полу-пальцах. (по линии движения танца и против линии движения) Танцы
12	10	17		занятие	2	Партерная гимнастика. Упр. «Бабочка»Танцы
13	10	19		занятие	2	Основы классич. танца. Упр для рук, корпуса и головы. Танцы
14	10	24		занятие	2	Азбука ритмики. Повороты и наклоны головы. Упр «Часики»

15	10	26		занятие	2	Партер гимнастика. Упр , лежа на спине «Велосипед»(медленно в гору, быстро с горы) Основы классич танца. Дэми плие.
16	10	31		занятие	2	Партер гимнастика. Упр , лежа на спине «Велосипед»(медленно в гору, быстро с горы) Основы классич танца. Дэми плие.
17	10	27		занятие	2	Азбука ритмики. Поднимание и опускание плеч. Упр «Незнайка» Игра «Буратино»
18	11	07		занятие	2	Партер гимнастика. Упр «Ножницы, Ступеньки»Танцы
19	11	09		занятие	2	Закрепление пройденного. Танцы
20	11	14		занятие	2	Партер гимнастика. Упр «Ножницы, Ступеньки»Упр. «Стрелочки»Танцы
21	11	16		занятие	2	Азбука ритмики. Учимся тянуть носок. Упр «Иголки, Птички» Упр.» для корпуса«Очки», «Столик» Танцы
22	11	21		занятие	2	Основы классич танца. Дэми плие , ре леве. Партер гимнастика Упр. «балетные ножки» , «Полу-мостик»
23	11	23		занятие	2	Основы классич танца. Упр. «Утюжки» Азбука ритмики. Бег с откидыванием ног назад. Игра «Светофор».Ре леве.
24	11	28		занятие	2	Танцы .Этюд «Светофор»Основы классич танца. Комбинация для рук, корпуса и головы
25	11	30		занятие	2	Танцы .Игра «Паук и мухи
26	12	05		занятие	2	Закрепление пройденного. Открытое занятие
27	12	07		занятие	2	Танцы
28	12	12		занятие	2	Азбука ритмики. Подскоки на месте, в продвижении вперед, назад, в повороте Партер гимнастика. «Мостик»
29	12	14		занятие	2	Основы классич танца. Подготовка к батману тандю»Утюжки» Танцы
30	12	19		занятие	2	Азбука ритмики. Приставные шаги с приседанием. «Квадратик» Танцы
31	12	21		занятие	2	Основы классич танца. батман тандю в сторону.Танцы Пространство и мы. Ориентация в пространстве. Актовый. Зал. Азбука ритмики. Упр. «Матрешки»Танцы
32	12	26		занятие	2	Музыка и движение. Характер музыки. (вступление, муз. Фраза, предложение, двухчастная и трехчастная музыка)
33	12	28		занятие	2	Азбука ритмика. Упр. «Мячик» с наклоном вперед по 6 поз. Танцы Закрепление и повторение пройденного материала.

№	Месяц	Число		Форма занятия	Количество во часов	Темы занятия
1	01	09		занятие	2	Вводное занятие инструктаж поТБ правила поведения. Поклоны. Азбука ритики. «Улыбка»
2	01	11		занятие	2	Партерная гимнастика. Упр. «Складочка», «Прищепка» Танцы.
3	01	18		занятие	2	Элементарные основы классического танца. Батман тандю в сторону 1 поз.Азбука ритмики. Ритмические хлопки.
4	01	23		занятие	2	Партерная гимнастика. Упражнения на растяжку в паре. танцы
5	01	25		занятие	2	Классика. Релеве. Прыжки соттэ по 1 поз
6	01	30		занятие	2	Музыка. Характер музыки. Темп.
7	02	01		занятие	2	Закрепление и повторение пройденного.
8	02	06		занятие	2	Партер.Упр. «Березка» Азбука ритмики .Прыжки трамплинные по 6 поз (8,4,2,1)
9	02	08		занятие	2	Народный танец. Позиции ног — 1.2,3 поз. Свободные положения ног. Танцы.
10	02	13		занятие	2	Танцы. Музыкально- танцевальная игра. «Калейдоскоп»
11	02	15		занятие	2	Народный танец . Позиции рук в народном танце. Положения рук. Работа рук.
12	02	20		занятие	2	Партер. Упр. «Ракушка» танцы
13	02	22		занятие	2	Народный танец. Шаги русского народного танца: шаг с носочка. Хороводный шаг.гусиный итд
14	02	27		занятие	2	Закрепление и повторение пройденного
15	03	01		занятие	2	Партер. Комбинация : «Ракушка». «Складка». Переворот через плечо.
16	03	06		занятие	2	Народный танец. Деми присядка.
17	03	13		занятие	2	Танцы
18	03	15		занятие	2	Народный Дв.»Ковырялочка»
19	03	20		занятие	2	Партер.Упр.,лежа на боку, поднимание ног (стрелочки)
20	03	22		занятие	2	Музыка. Характер музыки. Динамические оттенки. Танцы
21	03	27		занятие	2	Танцы
22	03	29		занятие	2	Пространство. Изучение объемных рисунков (круг, цепочка...) Круговое построение

23	04	03		занятие	2	Закрепление и повторение. Игра»Козочки и волки»
24	04	05		занятие	2	Народный танец . притопы(одинарные, двойные. Тройные) Танцы
25	04	10		занятие	2	Азбука ритмики. Марш на мест ,с продвижением вперед. назад, вокруг себя. Партер. Упр. , лежа на животе. «Мудрая змея», «Колечко»
26	04	12		занятие	2	Народный танец. Припадание по 6 поз.
27	04	17		занятие	2	Танцы. Игра. «Караси и щуки»
28	04	19		занятие	2	Музыка. Строение муз. речи(вступление, муз. фраза, предложение, двухчастная и трехчастная форма) Народный танец. Дв. «Елочка»,»Гармошка» в раскладе.
29	04	24		занятие	2	Партер. Упр. «Корзиночка»Танцы
30	04	26		занятие	2	Пространство. Красно-синие точки репетиционного зала.
31	04	31		занятие	2	Закрепление и повторение пройденного.
32	05	03		занятие	2	Народный танец. Простые присядки(с выносом ноги на каблук. мяч)
33	05	10		занятие	2	Партер. Упр. «Лодочка» Танцы
34	05	15		занятие	2	Азбука ритмики. Этюд «Светофор»
35	05	17		занятие	2	Музыка. Знакомство с понятиями метр. Такт, размер такта 2.4 ,3.4,4.4. Партер.Упр. «Лодочка», «Птичка», Шпагаты.
36	05	22		занятие	2	Пространство. «Здравствуй, сцена» партер. Прогибы назад на коленях.
37	05	24		занятие	2	Танцы. Игра «Тихие воротца»
38	05	29		занятие	2	Итоговое занятие
39	05	31		занятие	2	Закрепление и повторение пройденного.