

Департамент образования администрации г. Перми
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Дворец детского (юношеского) творчества» г. Перми»

Принята на заседании
методического совета
Протокол № 1
«30» августа 2021 г.



Утверждаю
Директор МАУ ДО «ДД(Ю)Т»

Н.М.Рослякова

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
художественной направленности**

«ТАНЦ-КЛАСС+»

Срок реализации: 2 года

Возраст обучающихся: 4-6 лет

Авторы-составители:

Кадыкова Г.И.

педагог дополнительного образования
высшей квалификационной категории

Кадыкова Г.Б.

педагог дополнительного образования
высшей квалификационной категории

Консультант:

Ядрышникова И.Ю

заместитель директора

Содержание

Введение

1. Пояснительная записка

1.1. Актуальность программы

1.2. Цели и задачи программы

1.3. Организация образовательного процесса

1.4. Условия реализации программы

1.5. Прогнозируемый результат

1.6. Критерии эффективности реализации программы

2. Учебно-тематический план

3. Содержание программы

4. Репертуар

Список литературы

Приложение

Введение

Ритмика - (от греч. *rhythmos* - порядок движения), ритмическое воспитание, педагогические системы и методы, построенные на сочетании музыкальных (художественных) форм и пластических движений.

Ритмика – это исполнительный вид музыкальной деятельности, в котором содержание музыки, её характер, образы передаются в движении. Она доступна детям, начиная с дошкольного возраста. Основа ритмики – музыка, а движения используются как средство более глубокого её восприятия и понимания.

Ритмичные упражнения содействуют физическому воспитанию и укреплению детского организма. Движения, совершаемые под музыку, выполняются легче, дыхательный аппарат ребёнка работает более энергично, увеличивается глубина дыхания, повышается поглощение кислорода. В процессе работы над движениями под музыку, формируется художественный вкус детей, развиваются их творческие способности.

Занятия ритмикой с раннего детства положительно влияют на разностороннее развитие детей, способствуют воспитанию гармонично развитой личности. Ритмика создаёт ощущение радости, свободы движения, вызывает радостный отклик на музыку, сообщает более светлое восприятие жизни.

Ансамбль эстрадно-спортивного танца «Танц-класс» - образцовый детский коллектив, где ежегодно обучается более 100 мальчишек и девчонок разного возраста. Отличительной особенностью ансамбля является гармоничное сочетание танца, классической хореографии, акробатики и гимнастики. Спортивная направленность занятий дисциплинирует и организует детей.

Предлагаемая программа рассчитана на детей 4-6 лет, занимающихся в подготовительной группе образцового детского коллектива ансамбля эстрадно-спортивного танца «Танц-класс», в основе творческой деятельности которого лежит серьёзная спортивная и хореографическая подготовка воспитанников.

1. Пояснительная записка

1.1. Актуальность программы

Ритмика способствует развитию у детей дошкольного возраста музыкального восприятия, эмоциональности и образности, совершенствованию мелодического и гармонического слуха, музыкальной памяти, чувства ритма, культуры движений, умению творчески воплощать музыкально-двигательный образ. На занятиях сливаются воедино слуховое (ритмическое) и зрительное впечатления, естественными и выразительными движениями передаётся эмоциональное состояние человека.

Движения под музыку является важнейшим средством развития телесного опыта ребенка и, следовательно, развития его личности в целом. Телесные ощущения для него первостепенны в освоении окружающего мира. Телесный опыт способствует полноценному развитию у ребёнка всех психических процессов: восприятия, внимания, памяти, воображения, мышления. Ритмика – это, в первую очередь, восприятие музыки, ее осмысление, а также выражение своих впечатлений от музыки посредством образного, эмоционально-насыщенного движения.

Содержание предлагаемой программы подводит детей к ощущению гармонической слитности своих движений с музыкой, что способствует развитию творческого воображения. Возможность выразить свои чувства в движении, внимательно слушая музыку, влияет на способность ребёнка контролировать свои движения и делать их более гармоничными.

Отличительной особенностью данной программы является гармоничное сочетание спорта (элементов гимнастики и акробатики) и хореографии (ритмических упражнений, игр, этюдов), где освоение спортивных элементов начального уровня является основой исполнительского мастерства, а музыкально-ритмические движения способствуют более полному раскрытию творческих способностей у детей. Всевозможные махи ногами, эффектные гимнастические движения (повороты, прыжки, взлеты), элементы акробатической пластики гармонично сочетаются с резкими наклонами, приседаниями, координационными связками, танцевальными элементами. Весь программный материал, подобран исходя из психофизических возможностей детей данного возрастного периода.

Программа имеет *художественно-эстетическую и спортивно-оздоровительную направленность*. В процессе обучения у ребёнка появляется возможность творчески развиваться и физически крепнуть, познакомиться с такими видами спорта как гимнастика и акробатика, научиться общаться в коллективе со сверстниками, преодолевать первые трудности, развивать морально-волевые качества, необходимые юному спортсмену и танцору: целеустремлённость, упорство, ответственность, усидчивость, трудолюбие.

Актуальность программы обусловлена тем, что музыкально-ритмические занятия со спортивными элементами для детей дошкольного возраста в большей части имеют оздоровительный и развивающий характер. На занятиях формируется правильная осанка, развивается сила, выносливость, увеличивается подвижность суставов, улучшается координация движений, совершенствуется чувство равновесия, развиваются и совершенствуются мягкие, слитные переходы из одного положения тела в другое.

Новизна данной программы в её направленности на дошкольный возраст детей, в отборе содержания, ориентированного на развитие двигательной активности ребёнка посредством предметного синтеза в спортивной хореографии.

Специфика программы состоит в том, что учебный материал имеет адаптивный характер, в значительной степени учитывает индивидуальные возможности детей к обучению, что позволяет корректировать задания в соответствии с уровнем подготовки детей.

По содержательной наполненности программа соответствует специфике дополнительного образования детей.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: Содействие развитию творческих и физических способностей ребёнка через освоение основ эстрадно-спортивной хореографии.

Задачи:

Образовательные:

- способствовать физическому развитию ребёнка, формированию правильной осанки и дыхания, эластичности мышц;
- освоить коллективно-порядковые и музыкально-ритмические упражнения;
- обучить элементарным двигательным навыкам, добиваясь простоты, естественности и выразительности исполнения музыкальных произведений.

Развивающие:

- развивать ловкость, гибкость, координацию движений;
- развивать художественное воображение, ассоциативную память, творческие способности.

Воспитательные:

- содействовать формированию эмоционально-эстетического восприятия у ребёнка окружающей действительности;
- сформировать культуру поведения на занятии;
- способствовать созданию сплочённого детского коллектива.

1.3. Организация образовательного процесса

Программа рассчитана на два года обучения для детей в возрасте 4-6 лет и знакомит обучающихся с первоначальными элементами гимнастики и акробатики в сочетании с музыкально-ритмической деятельностью. В подготовительные группы принимаются все желающие, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

Для обучающихся данного возраста и обеспечения на учебных занятиях безопасных условий оптимальным количеством детей в группе является 10-15 человек. Средний по количеству состав группы при высокой двигательной активности обучающихся позволяет педагогу минимизировать возможность травматизма и уделять индивидуальное внимание каждому ребёнку.

Занятия имеют практико-ориентированный характер, проводятся в хореографическом классе два раза в неделю. Продолжительность занятия – 45 минут. Общее количество учебных часов в год – 72. Недельная нагрузка на одного ребёнка в соответствии с учебным планом не превышает требований санитарно-гигиенических норм.

Специальные требования к занятиям: размеренность и оптимальность физических нагрузок в соответствии с возрастными и физическими особенностями обучающихся. Запрещены упражнения, влекущие большую нагрузку на позвоночник.

Первостепенную роль на занятиях по ритмике играет музыкальное сопровождение, а соответственно, требования, предъявляемые к нему, достаточно высоки. Музыкальные произведения, используемые для сопровождения занятия, должны быть разнообразными по жанру, стилю, форме, размеру, темпу и доступны пониманию детей.

Эффективность учебного процесса обеспечивается ведущим видом деятельности ребенка-дошкольника – игрой. Насыщение занятия игровыми упражнениями, имитационными движениями, сюжетно-творческими зарисовками позволяет усилить эмоциональное восприятие музыки детьми, а, соответственно, помогает полнее и всестороннее решить поставленные задачи.

Комплексы игровых упражнений могут включаться в различные части занятия: могут составлять разминку или даже все занятие целиком. Для детей дошкольного возраста такие комплексы целесообразно объединять сюжетом, темой или предметом – атрибутом, с которым выполняются движения. Хорошо использовать на занятии комплексы, в которые входят различные вариации одного движения: ходьбы, наклонов, поворотов, прыжков; а также комплексы, содержащие чередование двух движений: например, прыжки и ходьба и т.п.

Для детей дошкольного возраста особо ценными являются имитационные движения, включение которых в занятие помогает работе над выразительностью движения, над пластикой, над эмоциональной насыщенностью образа.

Музыкально-ритмические игры используются на занятиях по ритмике для решения самых разных задач: развития чувства ритма, умения слышать музыкальные фразы, части музыки, для знакомства с какими-либо движениями и их комбинациями и т.д.

Для детей дошкольного возраста целесообразно проводить сюжетные занятия. Эти занятия позволяют создать у детей более полное представление о той или иной стороне действительности (например, о лесе или об осени), разнообразить слуховые и двигательные впечатления, а также систематизировать знания детей на заданную тему. В такие занятия полезно включать литературные произведения (стихи, короткие прозаические зарисовки), рассматривание иллюстраций, изобразительное творчество и т.п. Сюжетная линия, связывающая отдельно взятые упражнения, помогает целостному восприятию детьми темы, увеличивает интерес детей к деятельности, а, следовательно, повышает эффективность проводимого занятия в целом.

В процессе обучения обязательны контрольные испытания по выполнению отдельных спортивных и танцевально-ритмических элементов. В середине и конце учебного года проводятся открытые занятия для родителей.

Реализация программы обеспечивается следующими педагогическими принципами:

1. *Личностно-ориентированный подход* - обращение к субъектному опыту обучающихся, признание самобытности и уникальности каждого ребёнка.
2. *Природосообразность* - учёт возрастных и физиологических особенностей обучающихся.
3. *Рациональное сочетание коллективных и индивидуальных форм и способов учебной деятельности* (целенаправленный, осознанный выбор упражнений, соответствующий целям и задачам каждого занятия).
4. *Доступность, посильность и преемственность* (чередование уровней сложностей заданий в зависимости от эмоционально-психологического состояния детей, целей и задач конкретного занятия).

Основной формой организации образовательного процесса является групповое занятие.

Структура занятия включает три основные части:

- подготовительная;
- основная;
- заключительная.

Подготовительная часть занятия. *Общее назначение* – подготовка организма ребёнка к предстоящей активной двигательной деятельности. Задачами этой части занятия являются:

организация работы группы; повышение внимания и эмоционального состояния; умеренное разогревание организма. *Основные средства:* строевые упражнения; различные формы ходьбы и бега; несложные прыжки; короткие танцевальные комбинации, состоящие из освоенных ранее элементов; упражнения на связь с музыкой и др. Все упражнения выполняются в умеренном темпе и направлены на общую подготовку опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Методические особенности. Продолжительность подготовительной части определяется задачами и содержанием занятия, составом занимающихся и уровнем их подготовки. На эту часть отводится примерно 10-15% общего времени занятия.

Основная часть занятия. *Задачами основной части* являются: развитие и совершенствование основных физических качеств ребёнка; формирование правильной осанки; воспитание творческой активности; изучение и совершенствование танцевальных элементов; отработка композиций и т.д. *Средства основной части занятия:* упражнения на силу, растягивание и расслабление (экзерсисы); хореографические упражнения; элементы современного танца; танцевальные композиции; постановочная работа.

Методические особенности. На данную часть занятия отводится примерно 75-85% общего времени. Порядок решения двигательных задач в этой части строится с учетом динамики работоспособности детей. Разучивание и корректировка новых движений происходит в начале основной части, в конце – отработка знакомого материала.

Заключительная часть занятия. *Основные задачи* – постепенное снижение нагрузки; краткий анализ работы, подведение итогов. На эту часть отводится 5-10% общего времени. *Основными средствами* являются: спокойные танцевальные шаги и движения; упражнения на расслабление; плавные движения руками; знакомые танцы, исполнение которых доставляет детям радость, общая физическая подготовка.

Методические особенности. В заключительной части проводится краткий разбор достигнутых на занятии успехов в выполнении движений, что создает у учащихся чувство удовлетворения и вызывает желание совершенствоваться. Замечания и советы по поводу недостаточно освоенных движений помогают учащимся сосредоточить на них внимание на следующем занятии.

Формы занятий

- Типовое занятие – направлено на приобретение новых танцевальных умений и навыков, получение знаний для грамотного исполнения танцевальных и спортивных элементов;
- практическое занятие – отработка техники исполнения движений;
- постановочное занятие – направлено на разучивание новых танцев;

- репетиционное занятие – направлено на закрепление и отработку танца, характера и манеры его исполнения;
- контрольное занятие – направлено на отслеживание результативности образовательного процесса, анализ обученности за определенный период;
- итоговое занятие (концерт) – дает возможность детям применить полученные знания и умения на сцене.

Воспитательная работа в коллективе

Реализация программы предполагает использование разнообразных форм сотрудничества с родителями:

- вводное занятие с приглашением родителей
- родительские собрания
- Дни открытых дверей в коллективе
- итоговые занятия (концерты)
- праздники и семейные вечера, дни рождения
- участие родителей в подготовке к концертным выступлениям
- творческие отчеты для родителей
- совместные выездные мероприятия.

Возрастные особенности детей дошкольного возраста

Потребность в двигательной активности у детей дошкольного возраста настолько велика, что врачи и физиологи называют этот период «возрастом двигательной расточительности». Учитывая явления акселерации, рекомендуется начинать занятия как можно раньше, так как высокая пластичность нервной системы в данном возрасте способствует лучшему и быстрому освоению новых упражнений, иногда даже сложных.

Уже в 4-е года дети обладают достаточно высоким уровнем психического развития. Особенно ярко выражены эмоциональность и непосредственность. Внимание относительно устойчиво в этот период у детей и поэтому необходима частая смена упражнений. Навыки у детей 4-х лет непрочны. Вариативность пройденного материала поможет успешно без потери интереса закрепить навыки. Развитие опорно-двигательной системы ещё не закончено. У ребёнка этого возраста позвоночник гибок, легко подвержен деформации. Это необходимо учитывать, определяя нагрузку для каждого ребёнка.

Ритмика обладает большим арсеналом упражнений, укрепляющих и формирующих стопу, её свод, движениями для стопы можно предупредить появление плоскостопия.

Особенно полезны в этом возрасте укрепляющие движения для рук и, в частности, для локтевого сустава, движения для мелких мышц кистей рук.

Занятия проходят в игровой форме, что усиливает у детей данного возраста интерес и повышает запоминание. С первых же занятий у детей должны быть сформированы первые необходимые музыкально-ритмические навыки: они должны привыкнуть внимательно слушать музыку во время движения - вовремя начинать или оканчивать движение с началом и окончанием музыки, сменять одно движение другим.

Музыка вызывает у детей яркую двигательную реакцию, но большинство из них не умеют или не решаются проявлять её в движениях. Расторможенные, они начинают естественно и непосредственно двигаться (бегать, прыгать, покачиваться, двигать руками и т.д.). Такие движения отражают лишь общий характер музыки, но они усиливают её эмоциональное воздействие. Постепенно творческие умения, которые дети приобретают, осваивая упражнения, развивают и обогащают их двигательную реакцию: дети начинают отвечать на музыку движением, более точно передающими их индивидуальность восприятия.

Детям дошкольного возраста легче, чем детям школьного возраста, даётся развитие гибкости, растяжки, координации движений; освоение азов ритмики, азбуки классического танца, несложных элементов историко-бытовых и бальных танцев, а также спортивного, народного и эстрадного танца. В обучении дошкольников необходимо практиковать два принципа: ориентация на возрастные физические возможности и творческий подход, постоянное создание радостной атмосферы, отношение к танцу как к средству общения и способу познания мира.

Анализ психолого-педагогической литературы и опыт учителей-практиков, музыкальных работников, психологов, врачей позволяет утверждать, что развитие танцевальных способностей на каждом возрастном этапе происходит различно. В младшем возрасте ребенок эмоционально откликается на музыку, что выражается в мимике, жестах. Но движения еще не точны и порой не согласованы с музыкой.

На четвертом году жизни дети начинают чувствовать смену контрастных частей музыки, могут выполнять и усваивать небольшие музыкальные задания. Они еще плохо ориентируются в пространстве, поэтому педагог учит их двигаться в соответствии с ярко-контрастным характером музыки, в медленном и быстром темпе, реагировать на начало и окончание звучания музыки, исполнять простейшие движения, передавать несложные имитационные движения игровых образов (птички летают, лошадки скачут, зайчики прыгают).

На пятом году жизни у детей уже есть опыт слушания музыки, они могут узнавать знакомые мелодии, определять характер музыки. Движения становятся более ритмичными, четкими,

согласованными с началом и окончанием звучания музыки. Дети выполняют более разнообразные движения и могут двигаться в соответствии с контрастным характером музыки.

В возрасте 6-и лет дети уже сравнительно хорошо управляют своими движениями, их действия под музыку более свободны, легки и четки, они без особого труда используют танцевальную импровизацию. Ребята в этом возрасте произвольно владеют навыками выразительного и ритмического движения. Развивается слуховое внимание, более ярко проявляются индивидуальные особенности детей. Они могут передать движениями разнообразный характер музыки, динамику, темп, несложный ритмический рисунок, изменять движения в связи со сменой частей музыкального произведения со вступлением. Детям доступно овладение разнообразными движениями.

Творческая активность детей развивается постепенно путем целенаправленного обучения, расширения музыкального опыта, активизации чувств, воображения и мышления. Реакция детей на прослушанное представляет собой творческое отображение музыки в действии. В этом возрасте эмоции, вызванные музыкой, создают определенную двигательную активность. Задача педагога заключается в том, чтобы направить эту двигательную активность в нужное русло, подобрав для этого интересный и разнообразный музыкально-танцевальный материал.

Условия приема в подготовительную группу

1. В группу принимаются дети с хорошими физическими данными, имеющие разрешение врача в возрасте от 4-х (в исключительных случаях - 3,5 года) до 6-и лет, желающие заниматься основами спортивной хореографии.

2. Основными требованиями являются: регулярное посещение занятий, настойчивость, трудолюбие, добросовестность, доброжелательное отношение друг к другу.

3. На занятия дети приходят в форме, отвечающей эстетическим требованиям: девочки - короткие юбочки, купальники, белые носки и балетные тапочки; мальчики - шорты, футболки, белые носки и балетные тапочки.

1.4. Условия реализации программы

Материально-технические:

- спортивный или хореографический зал, хореографические станки, зеркальная стена, гимнастическая стенка, маты гимнастические, камеры для прыжков, батут;
- раздевалки;
- форма для занятий;

- аудиоаппаратура CD, MD;
- музыкальная фонотека;
- телевизор, видеоаппаратура;
- костюмы для концертных номеров.

Кадровые:

- педагог, владеющий методикой работы с детьми дошкольного возраста.

Методические:

- методические разработки
- методическая литература и видеоматериалы

Информационные:

- рекламная продукция коллектива;
- internet.

Для успешной реализации программы применяются следующие методы:

1. *Метод активного слушания музыки*, где происходит проживание интонаций в образных представлениях: импровизация, двигательные упражнения – образы.

2. *Метод использования слова*, с его помощью раскрывается содержание музыкальных произведений, объясняются элементарные основы музыкальной грамоты, описывается техника движений в связи с музыкой, терминология, историческая справка и др.

3. *Метод наглядного восприятия* способствует быстрому, глубокому и прочному усвоению программы, повышает интерес к занятиям.

4. *Метод практического обучения*, где в учебно-тренировочной работе осуществляется освоение основных умений и навыков, связанных с постановочной, репетиционной работой, осуществляется поиск художественного и технического решения.

Эффективность занятий оценивается педагогом в соответствии с образовательной программой исходя из того, освоил ли ребёнок за учебный год все то, что должен был освоить. В повседневных занятиях самостоятельная отработка детьми танцевальных движений позволяет педагогу оценить, насколько понятен учебный материал, внести соответствующие изменения.

Важным параметром успешного обучения является устойчивый интерес к занятиям, который проявляется в регулярном посещении занятий каждым ребёнком, стабильном составе группы. Эти показатели постоянно анализируются педагогом и позволяют ему корректировать свою работу. В конечном итоге, успех обучения характеризуется участием детей в концертах, где они могут показать достигнутый уровень обученности.

1.5. Прогнозируемые результаты

К концу 1 года обучения обучающиеся должны:

Знать:

1. Спортивные термины (складочки сидя, коробочка, шпагат).
2. Правила поведения и технику безопасности на занятиях.
3. Простейшие танцевальные движения (поклон, наклоны, выпады, прыжки, танцевальный шаг с носка, перескоки, подскоки, ходы).

Уметь:

1. Правильно выполнять упражнения на растяжку и гибкость (складочки сидя, ноги вместе и врозь, шпагаты, «коробочка», «корзиночка», «лодочка», «птичка», мост из положения лежа, выпады, поднимание ног лежа и др.).
2. Правильно выполнять общеразвивающие упражнения (приседание на двух ногах, прыжки на двух и одной ногах, ходьба и прыжки в приседе, выпрыгивания).
3. Четко выполнять строевые упражнения.
4. Точно выполнять упражнения под счет, ритмично двигаться в соответствии с различным характером музыки.
5. Грамотно выполнять основные позиции рук и ног.
6. Внимательно слушать музыку во время движения.
7. Выполнять простейшие танцевальные элементы и комбинации под музыку.
8. Точно выполнять акробатические элементы (мостик).

К концу 2 года обучения обучающиеся должны:

Знать:

1. Спортивные термины (складочки стоя, мост из положения стоя, прыжки).
2. Простейшие танцевальные движения (поклон, наклоны, выпады, прыжки, перескоки, подскоки, ходы).
3. Последовательность и точность исполнения элементов в разминке.

Уметь:

1. Правильно выполнять упражнения на растяжку и гибкость (мост из положения стоя с подъёмом, наклоны назад на коленях).
2. Точно выполнять акробатические элементы (группировка, кувырки боком, вперед, назад, стойка на руках у стенки, стойка на лопатках).
3. Правильно выполнять силовые упражнения («пистолеты», удержание упора лежа).

4. Правильно выполнять коллективно-порядковые и музыкально-ритмические упражнения.
5. Выполнять экзерсис у станка и на середине.
6. Выполнять этюд под музыку и передавать настроение номера.
7. Перестраиваться из одного хореографического рисунка в другой.
8. Проявлять творческую активность в музыкальных играх и этюдах.

1.6. Критерии эффективности реализации программы

- Удовлетворённость всех субъектов образовательного процесса качеством и результатами обучения;
- активность и инициативность обучающихся в процессе освоения программы;
- стабильная посещаемость обучающихся учебных занятий;
- сформированность стабильного детского коллектива.

2. Учебно-тематический план

№	Наименование темы	Количество часов	
		1 год обучения	2 год обучения
1.	Введение в программу. Инструктаж по ТБ.	1	1
1.	Общая и специальная физическая подготовка.	39	35
2.	Музыкально-ритмическая подготовка.	30	34
3.	Итоговое занятие.	2	2
	Итого:	72	72

3. Содержание программы

1 год обучения

Тема 1.

Введение в программу. Инструктаж по технике безопасности: соблюдение правил техники безопасности на занятиях, соблюдение правил безопасности на дороге и в общественном транспорте.

Тема 2.

Общая и специальная физическая подготовка. Освоение основных движений различного эмоционально-динамического характера (ходьба, бег, подпрыгивания, подскоки) по отдельности и в соединении в короткие комбинации на восемь–шестнадцать тактов, с усложнением по темпу и ритму. Отработка элементов постановки корпуса, ног, рук, головы.

Упражнения: марш, ходьба на носках и на пятках, полуприседания мягкие и рывковые, ходьба в приседе, стойка на носках, скрестный поворот; отработка ритмичного и чёткого шага;

упражнения для рук: сжимание пальцев в кулак и разжимание, волны кистями рук, вращательные движения в плечевых суставах прямыми или согнутыми руками; поднимание и опускание плеч, встряхивание рук, сгибание в локтях, хлопки в ладоши, "мельницы", положение рук на талии, положение рук в парах, положение "лодочка", "воротца";

упражнения для развития шага: движения стопой «на себя - от себя», вращения стопой, складочки сидя ноги вместе и врозь, шпагаты;

упражнения для развития гибкости корпуса: наклоны вперед и в сторону, наклоны и полуповороты, повороты и наклоны головы, переводы головы справа налево через низ, поднимание и опускание плеч, «коробочка», «корзиночка», «стульчик», «лодочка», «кошечка», «кораблик», мост из положения лежа, выпады, поднимание и удержание ног лежа на спине;

упражнения для развития выворотности: «лягушка»;

упражнения для развития прыжка: приседание на двух ногах, прыжки на двух и одной ноге, прыжки в приседе, выпрыгивания, поднимание таза из упоров лежа;

упражнения на развитие координации: различие правой и левой ноги, правой и левой руки, поклон, выведение ноги вперед, в сторону на носок или на пятку, выпады вперед и в стороны, притопы, прыжки "лягушки", перескоки с ноги на ногу, перестроения, повороты, вращения, построение в шеренгу, в колонну по два.

Отработка акробатических элементов: мостик.

Тема 3.

Музыкально-ритмическая подготовка. Упражнения, направленные на формирование правильных исходных положений, работу двигательного аппарата, укрепление отдельных групп мышц и увеличение подвижности суставов: основные положения стоя, полуприседания, вставание на полупальцы, прыжковые движения, позиции рук и ног, упражнения на развитие мышечного чувства (расслабление и напряжение отдельных групп мышц), упражнения на подвижность суставов (наклоны, выпрямление, повороты головы).

Разучивание различных видов шагов: марш с вытянутого носка, шаг с высоким коленом, ходьба на полупальцах, шаг на пятках, приставной боковой шаг.

Виды бега: легкий бег, бег с высоким подниманием колена (носок вытянут), мелкий бег на полупальцах, бег стремительный, широкий.

Композиционное перестроение: построение в колонну, линия (шеренга), построение цепочкой, шахматный рисунок, построение в круг.

Разучивание прыжков, галопа. Обучение смене движений в зависимости от характера музыки, движения шагом и бегом под музыку различного характера, изменение скорости движения в соответствии с темпом музыки, соответствие движений построению музыкальной фразы.

Разучивание простейших танцевальных движений (поклон, выведение ноги вперёд и в сторону на носок, выпады, притопы, ходы, прыжки, перескоки, подскоки, работа в парах).

Музыкально-пространственные игры. Игры для развития подвижности и координации. Музыкальные этюды (имитация поведения и повадок животных, птиц; создание музыкально-двигательных образов).

Тема 4.

Итоговое занятие. Открытое занятие для родителей, показ концертного номера «Барбарики».

2 год обучения

Тема 1.

Введение в программу. Инструктаж по технике безопасности: соблюдение правил техники безопасности на занятиях, соблюдение правил безопасности на дороге и в общественном транспорте.

Тема 2.

Общая и специальная физическая подготовка. Освоение основных движений различного эмоционально-динамического характера (ходьба, бег, подпрыгивания, подскоки) по отдельности и в соединении в короткие комбинации на восемь–шестнадцать тактов, с усложнением по темпу и ритму. Отработка элементов постановки корпуса, ног, рук, головы.

Упражнения для развития шага: ходьба в приседе и полуприседе, стойка на носках, скрестный поворот; отработка ритмичного и чёткого шага; движения стопой «на себя - от себя», вращения стопой, складочки сидя ноги вместе и врозь, шпагаты;

упражнения для рук: сжимание и разжимание кулачков, наклоны и вращения кистей, стряхивания, восьмерка кистью, волна кистью, сгибание в локтях в различных плоскостях,

вращательные движения в плечевых суставах прямыми или согнутыми руками, хлопки в ладоши, "мельницы", положение рук на поясе, положение рук в парах, положение "лодочка", "воротца";

упражнения для развития гибкости корпуса: наклоны вперед и в сторону, наклоны назад на коленях, повороты и наклоны головы, переводы головы справа налево через низ, поднимание и опускание плеч, «коробочка», «корзиночка», «стульчик», «птичка», «лодочка», «кошечка», «кораблик», мост из положения стоя с подъёмом, выпады, поднимание и удержание ног лежа на спине; «пистолеты», кувырки боком, вперед, назад;

упражнения для развития выворотности: «лягушка»; 1, 2, 3, 4, 5 позиции ног; из положения сидя поднимание прямой ногой с сокращённой стопой;

упражнения для развития прыжка: приседание на двух ногах, прыжки на двух и одной ноге, прыжки в приседе, выпрыгивания, поднимание таза из упоров лежа, прыжки на скакалке, прыжки с хлопками, с поворотом на 90 градусов;

упражнения на развитие координации: перестроения, повороты, вращения, построение в шеренгу, в колонну по два.

Упражнения с предметами (мяч, скакалка).

Отработка акробатических элементов: группировка, кувырки боком, вперед, назад, стойка на руках у стенки, стойка на лопатках, мостик.

Тема 3.

Музыкально-ритмическая подготовка (упражнения, направленные на формирование правильных исходных положений, работу двигательного аппарата, укрепление отдельных групп мышц и увеличение подвижности суставов): основные положения стоя, полуприседания, вставание на полупальцы, прыжковые движения, позиции рук и ног, экзерсис у станка и на середине; упражнения на развитие мышечного чувства (расслабление и напряжение отдельных групп мышц), упражнения на подвижность суставов (наклоны, выпрямление, повороты головы).

Разучивание различных видов шагов: марширование на месте в ритм активной музыки с энергичными взмахами руками, вытянутой осанкой и приподнятым вверх подбородком; марширование в парах (двумя колоннами с синхронным выполнением шага), шаги польки, галопа в разном темпе, танцевальный шаг, шаг на полупальцах, перекатный шаг, переменный шаг, пружинный шаг, движения шагом и бегом под музыку различного характера, изменение скорости движения в соответствии с темпом музыки, соответствие движений построению музыкальной фразы, ускорение и замедление темпа.

Виды бега: легкий бег, бег с высоким подниманием колена (носок вытянут), бег с

Список литературы

1. *Барышников, Т.* Азбука хореографии/ Т. Барышников – М.: Рольф, 2001.
2. *Бирюк, Е.В.* Художественная гимнастика Раданьска школа /Е.В. Бирюк-Киев,1981 .
3. *Боброва, Г.А.* Художественная гимнастика в спортивных школах/ Г.А. Боброва.- М., Ф и С, 1974.
4. *Бурмистрова, И., Силаева, К.* Школа танцев для юных/ И Бурмистрова, К Силаева – М.: Эксмо, 2003.
5. *Джим Холл*; пер. с англ. Т.В. Сидориной. Уроки танцев. Лучшая методика обучения танцам. М.:АСТ: Астрель, 2009.
6. *Козлов В.В.* Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования: Акробатика. – М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2003.
7. *Колодницкий Г.А.* Физическая культура. Ритмические упражнения, хореография и игры: Метод. пособие. М.: Дрофа, 2003.
8. *Левин, М.В.* Гимнастика в хореографической школе/ М.В. Левин – М.: Т-С, 2001.
9. *Лисицкая, Г.С.* Художественная гимнастика Г.С.Лисицкая.- М., Ф и С, 1982.
10. *Лисицкая, Г.С.* Хореография в гимнастике Г.С Лисицкая. – М.: Ф и С, 1982
11. *Маклаков А.Г.* Общая психология. – СПб. Питер. 2000.
12. *Мари – Лаура Медова.* Классический танец/ Медова Мари-Лаура, М.: ООО «Издательство АСТ», ООО «Издательство Астрель», 2004.
13. *Морель Т.* Хореография в спорте/ Т. Морель – М.: Ф и С, 1968.
14. *Попова, Е.Г.* Общеразвивающие упражнения в гимнастике/ Е.Г Попова – М.: Т-С, 2000.
15. *Пуртова, Т.В., Беликова, А.Н., Кветная, О. В.* Учите детей танцевать/. Учебное пособие для студ. Учреждений сред. Проф. Образования. – М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2003.
16. *Раздрокина Л.Л.* Танцуйте на здоровье! Танцевально-игровые тренинги. Ростов н/Д: Феникс, 2007.
17. *Савчук О.* Школа танцев для детей. – СПб.: «Ленинградское издательство», 2009.
18. *Смит Люси*, пер. с англ. Е. Опрышко. Танцы. Начальный курс. М.: ООО «Издательство Астрель»: ООО «Издательство АСТ», 2001.
19. *Черемнова Е.Ю.* Танцетерапия: танцевально-оздоровительные методики для детей. Ростов н/Д: Феникс, 2008.