

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**

«РИТМИКА»

Срок реализации: 3 года

Возраст обучающихся: 4-6 лет

Авторы-составители:

Воловая А.В.

педагог дополнительного образования
высшей квалификационной категории

Ламская С.Н.

педагог дополнительного образования
высшей квалификационной категории

Консультант:

Ядрышникова И.Ю

заместитель директора

Пермь 2021

Содержание

Введение

1. Пояснительная записка

- 1.1. Актуальность программы
- 1.2. Цель и задачи программы
- 1.3. Организация образовательного процесса
- 1.4. Возрастные особенности психофизического развития детей
- 1.5. Условия реализации программы
- 1.6. Прогнозируемые результаты
- 1.7. Критерии эффективности реализации программы

2. Программа 1 года обучения

- 2.1. Учебно-тематический план
- 2.2. Содержание программы
- 2.3. Прогнозируемые результаты

3. Программа 2 года обучения

- 3.1. Учебно-тематический план
- 3.2. Содержание программы
- 3.3. Прогнозируемые результаты

4. Программа 3 года обучения

- 3.1. Учебно-тематический план
- 3.2. Содержание программы
- 3.3. Прогнозируемые результаты

Список литературы

Введение

Хореография - самобытный вид творческой деятельности, в котором содержание музыки, её характер и образы передаются в движении. Искусство танца воспитывает и развивает личность ребенка с раннего возраста, создавая благотворную почву для раскрытия потенциальных возможностей еще маленького человека.

Органичное соединение в детской хореографии движения, музыки и игры пробуждает массу положительных эмоций и укрепляет детей, способствуя развитию у них двигательных качеств и психических процессов.

Детские танцы – это изучение основных средств выразительности (движения и позы, пластика и мимика, ритм), которые связаны с эмоциональными впечатлениями маленького человека от окружающего мира. Детский танец начинается с ритмики, где изучение танца начинается с простых движений, зачастую, занятия больше похожи на игру, но в этой игре ребёнок научится тем вещам, которые очень пригодятся ему в жизни.

1. Пояснительная записка

Ритмика - исполнительный вид музыкальной деятельности, в которой содержание музыки, её характер, образы передаются в движении. Основа ритмики - музыка, а движения используются как средство более глубокого её восприятия и понимания.

Ритмические движения под музыку вызывают у детей яркие эмоциональные импульсы, разнообразные двигательные реакции, усиливают радость и удовольствие от движения. Физически активные занятия способствует развитию у детей музыкального восприятия, эмоциональности и образности, музыкальной памяти, чувства ритма, культуры движений, умению творчески воплощать музыкально-двигательный образ.

В детской ритмике сливаются воедино слуховое (ритмическое) и зрительное впечатления, естественными и выразительными движениями передаётся эмоциональное состояние человека. Движения под музыку можно рассматривать как важнейшее средство развития телесного опыта ребенка. Телесные ощущения для него первостепенны в освоении окружающего мира. Телесный опыт способствует полноценному развитию у ребёнка всех психических процессов: восприятия, внимания, памяти, воображения, мышления.

На занятиях ритмики происходит изучение тех элементов выразительности, которые естественно и логично могут быть отражены в движении, где развивают физические качества, вырабатывают правильную осанку, посадку головы, походку, силу, ловкость, координацию движений, устраняют физические недостатки (сутулость, косолапость, искривление позвоночника и т.д.)

Танец обучает правилам поведения, хорошим манерам, культуре общения, развивает ассоциативное мышление, пробуждает фантазию и побуждает к творчеству. Содержание занятий ритмикой создаёт условия для самореализации личности, раскрытия её творческого потенциала.

Музыкально-ритмические движения выполняют и важнейшую релаксационную функцию, помогают добиться эмоциональной разрядки, снять умственные перегрузки и утомления. Ритм, который музыка диктует головному мозгу, снимает у ребёнка нервное напряжение. Занятия по ритмике помогают преодолевать неуверенность, страх, дают возможность научиться управлять собой, своим поведением, телодвижениями.

Занятия ритмикой способствует формированию правильной осанки, укреплению мышц спины и улучшению подвижности суставов. Развивается растяжка, прыжок, подъем, гибкость,

появляется артистичность, поскольку в процесс обучения входит не только изучение простых танцевальных движений, но и постановка небольших хореографических композиций.

1.1. Актуальность программы

Актуальность программы обусловлена тем, что музыкально-ритмические занятия для детей дошкольного возраста в большей части имеют оздоровительный и развивающий характер. Ритмические движения под музыку – это универсальное средство целостного развития личности ребенка, способствующее укреплению физического и психического здоровья, гармоничному развитию силы и духа.

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. Танец для ребёнка дошкольного возраста привлекателен своей эмоциональной окрашенностью и выполняет функцию пластического выражения, перераспределения избыточной энергии. Занятия ритмикой удовлетворяют естественную потребность ребёнка в движении.

Программа является начальным этапом для формирования у ребёнка устойчивого интереса к хореографии и частью дополнительной общеразвивающей общеобразовательной программы «Мозанка». Дети дошкольного возраста, успешно освоившие начальный этап, по желанию родителей могут быть переведены в группы 1 года обучения образцового детского коллектива ансамбля «Мозанка».

Педагогическая целесообразность программы обусловлена тем, что занятия хореографией развивают художественные способности детей, формируют эстетический вкус, улучшают физическое развитие и эмоциональное состояние детей.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы - содействие гармоничному развитию личности ребёнка средствами хореографии.

Задачи:

Обучающие:

- обучить простейшим танцевальным движениям и ходам;
- сформировать первичные навыки коллективно-порядковых и музыкально-ритмических упражнений, правильной постановки корпуса, ног, рук, головы.

Развивающие:

- способствовать физическому развитию, формированию правильной осанки и дыхания;
- развивать ловкость, гибкость, координацию движений;
- развивать музыкальность, чувство ритма;
- развивать художественное воображение, ассоциативную память, творческие способности, коммуникативные навыки и инициативу.

Воспитывающие:

- сформировать мотивацию к дальнейшим занятиям хореографией;

- воспитать культуру поведения;
- воспитывать чувство коллективизма, умение радоваться чужим успехам;
- воспитывать потребность в общении с искусством.

1.3. Организация образовательного процесса

Программа ориентирована на детей дошкольного возраста (4-6 лет), рассчитана на три года обучения. Программа первого года обучения ориентирована на детей 4-х лет (младший дошкольный возраст), второго года обучения – на детей 5-ти лет (средний дошкольный возраст), третьего года обучения - на детей 6-ти лет (старший дошкольный возраст). В подготовительные группы принимаются все желающие, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

Для учащихся данного возраста и обеспечения на учебных занятиях безопасных условий оптимальным количеством детей в группе является 15 человек. Средний по количеству состав группы при высокой двигательной активности детей 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 – 64. Недельная нагрузка на одного ребёнка в соответствии с учебным планом не превышает требований санитарно-гигиенических норм. На занятия дети приходят в форме, отвечающей эстетическим требованиям: девочки - короткие юбочки, купальники, белые носки и чешки; мальчики - шорты, футболки, белые носки и чешки.

Специальные требования к занятиям: размеренность и оптимальность физических нагрузок в соответствии с возрастными и физическими особенностями детей.

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.

Программа разработана с учётом принципов: систематичности, психологической комфортности, учёта возрастных особенностей, деятельностного подхода к развитию детей и ориентирована на творческое развитие личности ребёнка. Программа имеет *художественную направленность*. Учебный год предусматривает два основных этапа – полугодия. Каждый этап заканчивается концертом или открытым занятием для родителей.

Программа состоит из трёх основных разделов:

- ритмика;
- упражнения для развития двигательной функции (*exercice par terre*);
- упражнения для развития творческой активности и воображения с элементами импровизации.

Раздел «Ритмика» включает ритмические, образно-игровые упражнения, музыкальные игры по слушанию и анализу танцевальной музыки. Упражнения раздела способствуют формированию музыкального восприятия, дают представление о выразительных средствах

музыки, развивают чувство ритма, умение ориентироваться в маршевой и танцевальной музыке, определять ее характер, метроритм, строение, умение согласовывать музыку с движением.

Раздел «Упражнения для развития двигательной функции» содержит элементы классического танца, гимнастику на полу и простейшие танцевальные движения. Включенные в раздел упражнения экзерсиса способствуют формированию правильной осанки, помогают исправить физические недостатки, учат правильной постановке корпуса, выработке координации движений, учат правильно дышать при исполнении упражнений и танцев. Партерный экзерсис (гимнастика на полу) способствует укреплению мышц шеи, спины, пресса, тем самым избавляя детей от физического переутомления, улучшает физическую и психическую форму организма, повышает эмоциональность занятия.

Раздел «Упражнения для развития творческой активности и воображения» включает танцевальные этюды в обучающем, постановочном и сценическом варианте. Игры на развитие подвижности и координации и упражнения с предметами развивают детей ритмически, вносят в занятие массу положительных эмоций, воспитывают эстетическое восприятие.

Включение в программу обширного танцевального материала обеспечивает высокий и устойчивый интерес детей к занятиям.

Содержание программы построено по *концентрическому принципу*: основные темы изучаются в несколько этапов, причем каждый возврат к изучению той или иной темы сопровождается увеличением вариативности движений, ускорением темпа и увеличением физической нагрузки.

Специфика программы состоит в том, что учебный материал имеет *адаптивный характер*, в значительной степени учитывает индивидуальные возможности детей к обучению, что позволяет корректировать задания соответствии с уровнем подготовки детей. Весь программный материал подобран исходя из психофизических возможностей детей данного возрастного периода.

Хореографические принципы

- *принцип доступности и индивидуализации* предусматривает учет возрастных особенностей и возможностей, посильные для ребенка задания (условие доступности – преемственность и постепенность усложнения задания, индивидуализация подразумевает учет индивидуальных особенностей ребенка);
- *принцип постепенного повышения требований* заключается в постановке перед ребенком все более сложных заданий, увеличении темпа, объема и интенсивности нагрузок при обязательном чередовании их с отдыхом;
- *принцип систематичности* предполагает непрерывность и регулярность занятий;
- *принцип сознательности и активности* предполагает обучение, опирающееся на сознательное отношение ребенка к своим действиям;
- *принцип повторяемости материала* обеспечивает закрепление навыков;
- *принцип наглядности* предполагает безукоризненный практический показ движений педагогом для правильного понимания и запоминания их ребенком.

Методы обучения и формы организации образовательного процесса

Словесные методы - (беседа, объяснение) применяются для раскрытия содержания музыкальных произведений, объяснения элементарных основ музыкальной грамоты, техники исполнения движений, терминологии.

Наглядные методы - выразительный показ танцевальных элементов и ходов способствует быстрому, глубокому и прочному усвоению программы.

Практические методы - *игровой* позволяет создать на занятии комфортную для детей обстановку, усилить интерес к занятиям и улучшить запоминание; *метод активного слушания музыки* применяется для формирования у детей музыкально-ритмических навыков, развития воображения и творческой активности, умения импровизировать.

Основной формой организации образовательного процесса является *учебное занятие*.

Структура занятий

Структура занятий включает в себя три основные части:

- подготовительную;
- основную;
- заключительную.

Подготовительная часть занятия направлена на подготовку организма к предстоящей работе: организацию группы, повышение внимания и эмоционального состояния детей, умеренное разогревание организма. Данная часть занятия включает 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 исполняются в умеренном темпе и направлены на общую подготовку опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем. На эту часть отводится 10-15% общего времени занятия.

Основная часть занятия направлена на развитие и совершенствование основных физических качеств; формирование правильной осанки; воспитание творческой активности; изучение и совершенствование танцевальных элементов; отработку композиций и включает в себя упражнения на силу, растягивание и расслабление (экзерсисы); хореографические упражнения; элементы современного, балетного, народного танца; танцевальные композиции; постановочная работа. Разучивание и корректировка новых движений происходит в начале основной части, в конце – отработка знакомого материала.

На данную часть занятия отводится примерно 75-85% общего времени. Порядок решения двигательных задач в этой части строится с учетом динамики работоспособности детей.

Заключительная часть занятия направлена на постепенное снижение нагрузки; краткий анализ работы, подведение итогов и включает спокойные танцевальные шаги и движения; упражнения на расслабление; плавные движения руками; знакомые танцы, исполнение которых доставляет детям радость. На эту часть отводится 5-10% общего времени.

1.4. Психofизические особенности детей 4-6 лет

Возраст 4-6- лет – период интенсивного роста и развития организма ребенка. Потребность в двигательной активности у детей дошкольного возраста настолько велика, что врачи и физиологи называют этот период «возрастом двигательной расточительности». Эмоционально

окрашенная двигательная деятельность становится не только средством физического развития, но и способом психологической разгрузки детей, которых отличает довольно высокая возбудимость. Учитывая явления акселерации, специалисты рекомендуют начинать занятия по развитию двигательной активности как можно раньше, так как высокая пластичность нервной системы в данном возрасте способствует лучшему и быстрому освоению новых упражнений, иногда даже сложных.

Опорно-двигательная система детей в 4-6 лет еще находится в развитии. Позвоночник гибок и легко подвержен деформации. Занятия ритмикой позволяют правильно сформировать детскую стопу и ее свод, предупредить появление плоскостопия, укрепить мышцы и суставы, развить моторные навыки, координацию движений, ловкость, равновесие. Однако при определении оптимальной нагрузки для каждого ребенка следует учитывать хрупкость детского организма.

Уже в 4 года дети обладают достаточно высоким уровнем психического развития. Особенно ярко выражены эмоциональность и непосредственность. Внимание у четырехлетних детей еще неустойчиво, они легко отвлекаются, быстро утомляются от однообразных движений. Частая смена упражнений (не реже, чем каждые 5-10 минут) и вариативность изучаемого материала поможет успешно, без потери интереса к занятиям, 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. У детей 4 лет отмечается наибольший прирост частоты движений, силы отдельных мышц. Появляются первые попытки сочетания движений с ходьбой.

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 передающим их индивидуальность восприятия.

К 5 годам у детей улучшается координация движений. Дети осваивают прыжки, различные упражнения и элементы подвижных игр. В этом возрасте интенсивно формируется выносливость, что создает условия для увеличения количества повторений. Дети становятся особенно подвижными, любят играть. У пятилетних детей формируется навык ритмичного движения в соответствии с характером музыки, дети могут самостоятельно менять движения в соответствии с музыкой. Совершенствуются танцевальные движения, умение двигаться в парах по кругу, в танцах и хороводах, ритмично хлопать в ладоши, выполнять простейшие перестроения, подскоки.

Резко возрастает потребность детей в общении со сверстниками, дети сплываются и объединяются. Организм ребенка в этот период свидетельствует о готовности к переходу на более высокую степень возрастного развития, предполагающую более интенсивные умственные и физические нагрузки.

К 6 годам у детей заметно увеличивается сила мышц-разгибателей туловища, бедра и голени - это способствует развитию координированных двигательных актов (ходьба, бег, прыжки) и физических качеств (быстрота, сила, выносливость). Уровень развития костно-мышечной системы и двигательного анализатора у детей этого возраста дает им возможность, кроме естественных движений воспроизводить ряд сложных двигательных действий. Качество выполнения этих движений позволяет сделать заключение об определенной моторной зрелости детей 6 лет.

Двигательные навыки и умения, сформированные у детей до 7 лет, составляют фундамент для дальнейшего совершенствования их в школьном возрасте, облегчают овладение более сложными движениями и позволяют в дальнейшем достигать высоких результатов в хореографии.

Дошкольный возраст – время активного развития психики детей. Уже в младшем дошкольном возрасте начинают развиваться память, воображение, которое особенно наглядно проявляется в игре, когда одни объекты выступают в качестве заместителей других. Внимание детей неустойчиво, они легко отвлекаются, быстро утомляются от однообразных движений.

Сознательное управление поведением у детей младшего дошкольного возраста только начинает складываться; во многом поведение ребенка еще ситуативно. Однако в результате целенаправленного воздействия они могут усвоить относительно большое количество норм, которые выступают основанием для оценки собственных действий и действий других детей.

В старшем дошкольном возрасте организм детей готов к более интенсивным не только физическим, но и умственным нагрузкам. Продолжает развиваться внимание – его устойчивость, распределение, переключаемость. При условии проведения специальной работы возможно развитие образного мышления и воображения детей.

К шести годам у ребенка развивается способность анализировать, обобщать, делать простейшие умозаключения. Появляются элементы творчества во всех видах детской деятельности.

1.5. Условия реализации программы

Материально-технические:

- хореографический зал, оснащённый зеркалами
- раздевалка;
- форма и обувь для занятий;
- наличие инвентаря (коврики, скакалки, мячи и пр.);
- аудиоаппаратура CD, MD;
- костюмы для концертных номеров.

Кадровые:

- педагог, владеющий методикой работы с детьми дошкольного возраста;
- концертмейстер, владеющий музыкальным материалом для детей дошкольного возраста.

Методические:

- методические разработки педагогов
- образовательная программа
- методическая литература и видеоматериалы

Информационные:

- internet,

1.6. Прогнозируемый результат

В результате освоения программы учащиеся должны:

Знать:

- простейшие понятия хореографии, основные позиции рук и ног.
- элементарную терминологию классического и народного танца.

Уметь:

- правильно выполнять основные элементы детского танца (шаг польки, подскоки, вращения, подскоки во вращении, танцевальный шаг, бег, элементарные прыжки по позициям), основные элементы классического танца (релеве, плие, батман); гимнастические элементы (мостик, березка, стойка на руках у стены, колесо, шпагат);
- танцевать в паре;
- танцевать с предметами.

Иметь представление:

- об элементарных танцевальных движениях;
- о возможных коллективно-порядковых перестроениях (круг, два круга, линия, колонна, диагональ).

Проявлять:

- внимание, чувство ритма, музыкальность, творческие и коммуникативные способности;
- навыки выразительной и эмоциональной передачи игровых и сказочных образов, характера танцевальных мелодий;
- мотивацию к дальнейшим занятиям хореографией.

Формами отслеживания результатов являются открытые занятия в конце каждого полугодия, выступление на фестивале «Радуга творчества», отчетном концерте коллектива «Мозаика» в конце учебного года на большой концертной площадке.

1.7. Критерии эффективности реализации программы

- Удовлетворённость всех субъектов образовательного процесса качеством и результатами обучения;
- физическая и творческая активность детей в процессе освоения программы;
- регулярная посещаемость детьми учебных занятий;
- сформированность стабильного детского коллектива.

Важным параметром успешного обучения является устойчивый интерес к занятиям, который проявляется в регулярном посещении занятий каждым ребёнком, стабильном составе групп. 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 достигнутую степень обученности.

При успешном освоении программы учащиеся из подготовительной группы переводятся в учебные группы первого года обучения образцового детского коллектива ансамбля «Мозанка».

2. Программа 1-го года обучения

Цель – содействие первоначальному развитию и формированию у детей творческих способностей через музыкально-ритмические и танцевальные движения

Задачи:

Обучающие:

- познакомить с элементарными понятиями и терминологией в хореографии;
- обучить выполнению простейших танцевальных элементов;
- дать представление об основных хореографических рисунках;
- научить отличать в музыке и движениях простейший ритмический рисунок;

Развивающие:

- развивать правильную осанку, гибкость, координацию движений;
- развивать музыкальные и физические данные у детей;
- развивать внимание, память, воображение и образное мышление.

Воспитывающие:

- воспитывать культуру поведения на занятии;
- формировать умение работать в коллективе;
- воспитывать у детей интерес к занятиям хореографией путем создания положительного эмоционального настроя.

2.1. Учебно-тематический план первого года обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество учебных часов
1.	Введение в изучаемый предмет	1
	Что такое танец? Правила поведения на учебном занятии.	
2.	Ритмика	12
	2.1. Упражнения на развитие ритмичности	4
	2.2. Образно – игровые упражнения	8
3.	Упражнения для развития двигательных функций	34
	3.1. Элементы постановки корпуса, ног, рук, головы	6
	3.2. Exercise par terr	8
	3.3. Коллективно-порядковые упражнения	10
	3.4. Танцевальные этюды, простейшие танцевальные движения	10

4.	Упражнения для развития творческой активности и воображения с элементами импровизации	15
	4.1. Игры для развития подвижности и координации	7
	4.2. Упражнения с предметами	4
	4.3. Музыкально – пластические этюды	4
5.	Итоговое занятие	2
	Открытое занятие для родителей (в конце 1 полугодия, в конце учебного года)	2
	Итого:	64

2.2. Содержание программы 1-го года обучения

Тема 1. Введение в изучаемый предмет

Что такое танец? Правила поведения на учебном занятии.

Тема 2. Ритмика

2.1. Упражнения на развитие ритмичности:

1. «Прохлопай»;
2. «Угадай музыку»;
3. «Дождик»;
4. «Марш».

2.2. Образно-игровые упражнения:

1. «Волшебная поляна»
2. «Преображение»
3. «Гномы и великаны»
4. «Незнайка»
5. «Дерево»
6. «Ветер дует нам в лицо»
7. «Морковка и капуста»
8. «Ножницы-ракета»

Тема 3. Упражнения для развития двигательных функций

3.1. Элементы постановки корпуса, ног, рук, головы:

1. «Воздушный шарик»;
2. «Чучело»;
3. «Полочка»;
4. «Ладонки»;
5. «Ёлочка»

3.2. Exercice par terr:

1. «Иголки и утюжки»;
2. «Птичка»;
3. «Выглядывание»;
4. «Коробочка»;
5. «Лодочка»;

6. «Бабочка»;
7. «Орел и птички»;
8. «Лягушка»;
9. «Кошка и рыбка»;
10. «Клоун»;
11. «Ветерок»

3.3. Коллективно-порядковые упражнения:

1. Ходьба:
 - простой шаг в разном темпе и характере;
 - на полупальцах;
 - на пятках;
 - топающий шаг;
 - шаг с поднятием колена.
2. Бег:
 - простой бег;
 - мелкий бег на полупальцах.
3. Прыжки:
 - на двух ногах на месте;
 - на двух ногах с продвижением вперед и назад;
 - поочередно на правой и левой ноге;
 - из VI во II (не выворотную) позицию

3.4. Танцевальные этюды, простейшие танцевальные движения:

1. «Похлопаем»;
2. «Снежинки»;
3. «Грибочки»;
4. «Оконце»;
5. «Цыплята»;
6. «Гномики».

Тема 4. Упражнения для развития творческой активности и воображения с элементами импровизации

4.1. Игры для развития подвижности и координации:

1. «Если нравится тебе»;
2. «Зернышко»;
3. «Осенние листочки»;
4. «Веселый бубен»;
5. «Зайка-попрыгай-ка».

4.2. Упражнения с предметами:

1. «Новогодние колокольчики»;
2. «Радуга» (гимнастические ленты);
3. «Спят усталые игрушки»;
4. «Моя кукла»

4.3. Музыкально-пластические этюды

1. «Зимние снежинки»;
2. «Лодочка»;
3. «Мышки и кот» (с лентами);
4. «Ниточка и иголочка»;
5. «Матрешки»;
6. «Пружинка».

Тема 5. Итоговое занятие

Открытые занятия для родителей (в конце I полугодия, в конце учебного года)

2.3. Прогнозируемые результаты

По окончании первого года обучения учащиеся должны **знать:**

- правила поведения в танцевальном классе;
- простейшую терминологию танца;
- Основные танцевальные позиции рук и ног;
- различные музыкальные темпы.

уметь:

- приветствовать педагога;
- реагировать на музыкальное вступление;
- согласовывать характер музыки с движением;
- ориентироваться в пространстве на основе круговых и линейных рисунков;
- внимательно слушать музыку вовремя движения, вовремя начинать и оканчивать движение с начала и окончания музыки;
- применять знакомые элементы в творческих (этюдных) заданиях;
- понимать и правильно исполнять задания педагога.

освоить:

- навыки построения в начале и в конце занятия;
- перестроения из одного хореографического рисунка в другой;
- основные танцевальные элементы (шаги, прыжки, элементы партера).

проявлять

- творческую активность в играх и этюдах.

3. Программа 2-го года обучения

Цель – приобщить воспитанников к танцевальному искусству, способствовать развитию и раскрытию хореографических, физических способностей и двигательных навыков детей.

Задачи:

Обучающие:

- обучить основным движениям классического танца;
- формировать навыки выразительного и артистичного исполнения танцевальных движений;
- познакомить с основами танца в паре;
- научить совмещать работу с реквизитом с танцевальными элементами;

Развивающие:

- развивать правильную осанку, гибкость, пластичность и координацию движений;
- развивать музыкальность, чувство ритма;
- развивать внимание, память, пространственное мышление, творческие способности.

Воспитывающие:

- воспитывать интерес к занятиям хореографией;
- воспитывать культуру поведения на занятиях и в коллективе.

3.1. Учебно-тематический план второго года обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество учебных часов
1.	Введение в изучаемый предмет	1
	Правила поведения на учебном занятии.	1
2.	Ритмика	10
	2.1. Упражнения на развитие ритмичности	4
	2.2. Образно – игровые упражнения	6
3.	Упражнения для развития двигательных функций	36
	3.1. Элементы классического танца	8
	3.2. Exercise par terr	12
	3.3. Коллективно-порядковые упражнения	10
	3.4. Танцевальные этюды, простейшие танцевальные движения	6
4.	Упражнения для развития творческой активности и воображения с элементами импровизации	14
	4.1. Игры для развития подвижности и координации	7
	4.2. Упражнения с гимнастическими предметами	4
	4.3. Музыкально – пластические этюды	3
5.	Итоговое занятие	3
	5.1. Открытое занятие для родителей (в конце 1 полугодия, в конце учебного года)	2
	5.2. Концертные выступления	1
	Итого:	64

3.2. Содержание программы 2-го года обучения

Тема 1. Введение в изучаемый предмет

Правила поведения на учебном занятии.

Тема 2. Ритмика

2.1. Упражнения на развитие ритмичности:

1. «Любопытная Варвара»
2. «Острова»

3. «Марш, вальс и полька»
4. «Воробей»
5. «Похлопаем»

2.2.Образно-игровые упражнения:

1. «По лесной дорожке»
2. «День рождения»
3. «Часики»
4. «Солдатики»
5. «Зоопарк»
6. «Ракета»
7. «Тихий час»

Тема 3. Упражнения для развития двигательных функций

3.1.Элементы классического танца:

1. Основные позиции рук (I, II, III);
2. Основные позиции ног (I, II, III, VI);
3. Port de bras (I, II);
4. **Ber Pas Couru;**
5. **Plie по I и II позициям;**
6. Battements tendus по I позиции;
7. Grand battement jete .

3.2.Exercice par terr:

1. «Пяточки -носочки»
2. «Стрелочки»
3. «Складочка»
4. «Корзиночка»
5. «Коробочка»
6. «Лодочка»
7. «Колобок»
8. «Ветерок»
9. «Березка»
- 10.«Мостик» из положения «лёжа»
- 11.«Шнагат».

3.3.Коллективно-порядковые упражнения:

1. Ходьба:
 - простой шаг с носка в разном темпе и характере;
 - на полупальцах;
 - «марш».
2. Бег:
 - простой бег;
 - мелкий бег на полупальцах.
3. Танцевальные ходы:

- «подскоки»;
- «полечка»;
- «галоп»;
- «вальс».

4. Прыжки:

- «ножницы»;
- «выпады»;
- «в разножку».

5. Танцевальные элементы:

- выставление ноги на носок и каблук;
- выпады по VI позиции в сторону;
- «ковырялочка»;
- «притоп».

6. Хлопки:

- ладонь в ладонь;
- скользящие;
- в паре ладонь в ладонь.

7. Построения:

- линия;
- колонна;
- круг;
- диагональ.

8. Положения в парах:

- за руки;
- «лодочка»;
- «свечка»;
- «воротца».

3.4.Танцевальные этюды, простейшие танцевальные движения:

1. «Снежинки»
2. «Радуга»
3. «Цветы и бабочки»
4. «Скакалочка»
5. «Веселый обруч»
6. «Рыбки»
7. «Листопад»
8. «Клоунада»

Тема 4. Упражнения для развития творческой активности и воображения с элементами импровизации

4.1.Игры для развития подвижности и координации:

1. «У оленя дом большой»
2. «Метель»;
3. «Лягушки»;
4. «Мячики»;
5. «Солнышко»

4.2. Упражнения с гимнастическими предметами:

Со скакалкой:

1. «Прыг-скок»;
2. Прыжки по VI позиции вперед и назад;
3. Прыжки на правой и левой ноге поочередно;
4. Прыжки «через ножку».

С мячом:

1. Броски вверх;
2. Удары в пол;
3. Броски в паре по воздуху и через пол;
4. Прыжки с мячом между коленей.

С обручем:

1. Вращение на талии;
2. Вращение на руке;
3. Прыжки через обруч.

4.3. Музыкально-пластические этюды:

1. «Кот и мыши»;
2. «Космонавты»;
3. «Снежинки кружатся»;
4. «Гусеница»;
5. «Шляпки»;
6. «Принцы и принцессы»;
7. «Острова»;
8. «В поход»;
9. «Спят усталые игрушки».

Тема 5. Итоговое занятие

Открытые занятия для родителей (в конце I полугодия, в конце учебного года).
Концертные выступления.

3.3. Прогнозируемые результаты

По окончании второго года обучения учащиеся должны

знать:

- понятия «интервал», «диагональ», «змейка»;
- элементарную терминологию классического танца;

уметь:

- выполнять простые элементы классического танца (выведение ноги на носок, по трем направлениям, основные позиции рук и ног);
- выполнять гимнастические элементы (колесо, мостик, шпагат);
- свободно владеть танцевальным реквизитом; танцевать с мячом, скакалкой, обручем и лентой;

- перестраиваться из одного хореографического рисунка в другой; согласованно исполнять танцевальные движения в паре и ансамбле;

проявлять:

- внимание, творческую активность в играх и этюдах; доброжелательное отношение к партнеру.

4. Программа 3-го года обучения

Цель – содействие физическому, интеллектуальному и музыкально-эстетическому развитию детей через занятия хореографией.

Задачи:

Обучающие:

- закрепить навыки исполнения простейших танцевальных элементов и ходов;
- совершенствовать навыки хореографического построения и перестроения;
- научить использовать реквизит в танцевальных этюдах;
- научить синхронной и разнорольной работе в паре.

Развивающие:

- развивать правильную осанку, гибкость, пластичность, легкость, координацию движений;
- развивать музыкальность, чувство ритма;
- развивать ассоциативную память, пространственное и образное мышление, творческие способности.

Воспитывающие:

- формировать мотивацию к занятиям хореографией;
- воспитывать ответственность, инициативу;
- воспитывать потребность в общении с искусством.

4.1. Учебно-тематический план третьего года обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество учебных часов
1.	Введение в изучаемый предмет	1
	Правила поведения на учебном занятии. Ознакомление с учебным планом на год	1
2.	Ритмика	10
	2.1. Упражнения на развитие ритмичности	4
	2.2. Образно – ролевые упражнения и игры	6
3.	Упражнения для развития двигательных функций	24
	3.1. Exercise par terr	10
	3.2. Коллективно-порядковые упражнения	8
	3.3. Танцевальные этюды	6
4.	Элементы народно-сценического танца	6
	4.1. Постановка рук	1

	4.2.Основные движения народного танца	3
	4.3.Основные ходы народного танца	2
5.	Элементы классического танца	6
	5.1 Постановка позиций ног	1
	5.2 Постановка рук	1
	5.3 Основные движения классического танца	2
	5.4 Экзерсис на середине - прыжки	1
	5.5 Движения на развитие устойчивости	1
6.	Упражнения для развития творческой активности и воображения с элементами импровизации	14
	6.1 Упражнения с гимнастическими предметами	6
	6.2 Музыкально-пластические этюды	4
	6.3 Игры для развития подвижности	4
7.	Итоговое занятие	3
	7.1. Открытое занятие для родителей (в конце 1 полугодия, в конце учебного года)	2
	7.2. Концертные выступления	1
	Итого:	64

4.2. Содержание программы 3-го года обучения

Тема 1. Введение в изучаемый предмет

Правила поведения на учебном занятии. Ознакомление с учебным планом на год.

Тема 2. Ритмика

2.1 Упражнения на развитие ритмичности:

1. определение «музыкального вступления» и своевременное начало движения и окончание;
2. акцентирование во время исполнения движения ногой или руками «сильной доли такта»;
3. определение ритмического рисунка хлопками и притопами;
4. исполнение движения и ходов, учитывая жанровые особенности «польки», «вальса», «марша»;
5. эмоциональное выражение в движениях и ходах характера музыки радостного, бравурного, минорного;
6. увеличение и уменьшение амплитуды хода в зависимости от звучания (форте и пиано);
7. ускорение и замедление движения с изменением темпа.

2.2. Образно-игровые упражнения и игры:

1. «Я самая красивая»;
2. « Оживающие игрушки»;
3. «Свет мой зеркальце скажи»;
4. «Дети – нашей планеты».

Тема 3. Упражнения для развития двигательных функций

3.1. Exercice par terr:

1. работа стопами;
2. «складочка»;
3. «кобра»;
4. «Луковичка»;
5. «голубь»;
6. «коробочка»;
7. «мостик» с колен;
8. «мостик» из положения «лежа» и «стоя»;
9. «берёзка»;
10. «колесо»;
11. «шпагат».

3.2. Коллективно-порядковые упражнения:

Танцевальные движения :

1. поклон по 3-ей позиции;
2. выведение ноги вперёд и в сторону на каблук с прыжком;
3. подбивка боковая с прыжком и с выведением ноги на носок;
4. пики вперёд и в сторону;
5. выпады боковые и вперёд с прыжком;
6. прыжки с поворотами на 45° из VI во II позицию, с руками, с поджатыми ногами;
7. «галоп» с хлопками перед грудью;
8. подскоки с хлопками над головой;
9. «полечка» по VI позиции

Танцевальные движения исполняются:

1. с продвижением вперёд, назад в стороны;
2. в повороте вправо и влево;
3. с работой корпуса (наклоны, повороты);
4. в полуприседании;
5. с прыжком;
6. с полупальцами;
7. с поворотом, наклоном головы.

Построения :

1. в колонну по одному, парами;
2. по линиям;
3. по кругу, полукругу;

Перестроения :

1. интервальное смыкания и размыкания;
2. из линии в круг;
3. из круга в полукруг;
4. из линий в колонны;
5. из одной колонны в две.

Передвижения :

1. по «змейке»;
2. по кругу;

3. по диагонали;
4. в воротцах;
5. в «звёздочке».

3.3. Танцевальные этюды:

1. «Весёлая тарантелла» (с бубном);
2. «Воробушек»;
3. «Микки-Маус»;
4. «Я - самая красивая»;
5. «Воздушные шарик» (с надувными шарами);
6. «Песенка-чудесенка»;
7. «Оранжевая юбочка»

Тема 4. Элементы народно-сценического танца

4.1. Постановка рук:

1. на пояс ладонями;
2. на пояс в кулачки;
3. I и II позиция;
4. «полочка»;
5. поклон с рукой.

4.2. Основные движения народного танца:

1. «ковырялочка» с прыжком;
2. «стопотуха» на месте, в повороте, с продвижением;
3. удары подушечкой и каблуками;
4. движения стопы на пяточках и полупальцах в стороны;
5. двойные и тройные притопы с прыжком;
6. шаг с рпие по 4 направлениям;
7. шаг с ударом по 4 направлениям;
8. хлопки и хлопущки для мальчиков;
9. подуприядка по VI позиции;
10. пружинистый ход с подъёмом на полупальцы.

4.3. Основные ходы народного танца:

1. ход перекатный с удлинением;
2. ход с подбором согнутой ноги назад;
3. шаркающий ход;
4. ход в рпие с выносом вытянутой рабочей ноги вперёд - «павлин»;
5. простой ход в рпие с выносом согнутой рабочей ноги вперёд - «петушок»;
6. простой ход с притоном;
7. боковой ход с рпие;
8. боковой перекрёстный ход;
9. переменный ход.

Тема 5. Элементы классического танца

5.1. Постановка позиций ног:

1. I, II, III
2. VI

5.2. Постановка позиций рук:

1. подготовительная
2. I, II, III

5.3. Основные движения классического танца:

У станка и на середине зала :

1. demi plié I, II, III , VI; позициям;
2. relevé и полуповороты по III позиции;
3. battement tendu по III позиции вперед и в стороны;
4. demi rond ;
5. releveent на 45*;
6. saute по I, II, III , VI позициям.

Тема 6. Упражнения для развития творческой активности и воображения с элементами импровизации

6.1. Упражнения с гимнастическими предметами

С бубном:

1. Тремоло;
2. Удары по плечу, локтю, колену, полу и ладонью по бубну.

Со скакалкой:

1. Прыжки на двух ногах;
2. Вращение скакалки вдоль туловища (движения со сложенной скакалкой в руках);

С мячом:

1. Махи вверх-вниз, из стороны в сторону;
2. Подбрасывание с хлопками.

6.2. Музыкально-пластические этюды

1. «Прогулка павлина»;
2. «Лисьи повадки»;
3. «Заячьи бега»;
4. «Волшебный бал»;
5. «Ветер по морю гуляет» .

6.3. Игры для развития подвижности

1. «Оконце»;
2. «В гости»;
3. «Ножку вверх, ножку вниз»;
4. «Через лужи»
5. «Молекулы»;
6. «Ручеек».

Тема 7. Итоговое занятие

Открытые занятия для родителей (в конце 1 полугодия, в конце учебного года).
Концертные выступления.

4.3. Прогнозируемые результаты

По окончании третьего года обучения учащиеся должны:
знать

- хореографические термины классического и народного танца; основные танцевальных движений, понятие «опорная» и «рабочая» нога;
- музыкальные жанры, характер музыки, темп;
- правильное исполнение танцевальных элементов.

уметь:

- начинать движение после музыкального вступления и заканчивать после её окончания;
- выполнять простейшие элементы народного и классического танца;
- исполнять гимнастические элементы
- ориентироваться в пространстве балетного класса, сценического пространства во время исполнения танцевальных этюдов.

проявлять:

- выразительность и эмоциональность в исполнении.
- устойчивый интерес к танцевальному искусству.

Список используемой литературы

1. Руднева С.Д., Фиш Э.М. Ритмика. Музыкальное движение. М.: Просвещение, 1972.
2. Бекина С.И., Ломова Т.П., Соковнина Е.Н., Музыка и движение. М.: Просвещение. 1983.
3. Соснина В.Ю.; Фабриан Э.М. Ритмическая гимнастика. Киев: Радянська школа, 1990.
4. Барышникова Т.К. Азбука хореографии. С-Пб.: Респект-Мокси, 1996.
5. Соколова Ю.А. Игры с пальчиками. М.: Эксмо, 2002.
6. Слуцкая С.Л. Танцевальная мозаика. М.: Линка-пресс, 2006.
7. Костина Э.П. Камертон. М.: Просвещение, 2006.
8. Рымчук Н.С. Пальчиковые игры для развития мелкой моторики. Ростов н/Д.: Владис-М; РИПОЛ классик, 2008
9. Черенкова Е.Ф. Оригинальные пальчиковые игры. М.: Дом XXI век, 2008.
10. Зедгенидзе В.Я. Предупреждение и разрешение конфликтов у дошкольников. М.: Айрис-пресс, 2006.
11. Левдокимоов Г.Е., Фирсова Л.М. Когда солнышко взошло... М: ЗАО РИФМЭ,1997
12. Михайлова М.А., Танцы, игры, упражнения для красивого движения. Ярославль: Академия развития; Академия и К, 2000.
13. Куприянова Т.М. Музыка для малышей. Игры, песни, танцы, шумовой оркестр. Ярославль: Академия развития; Академия и К, 2011.
14. Костылева Н.Ю. Покажи и расскажи. Игровые упражнения на основе фонетической ритмики. М: ТЦ Сфера, 2014.
15. Михайлова М.А., Горбина Е.В. Поём, играем, танцуем дома и в саду. Ярославль: Академия развития, 1996.