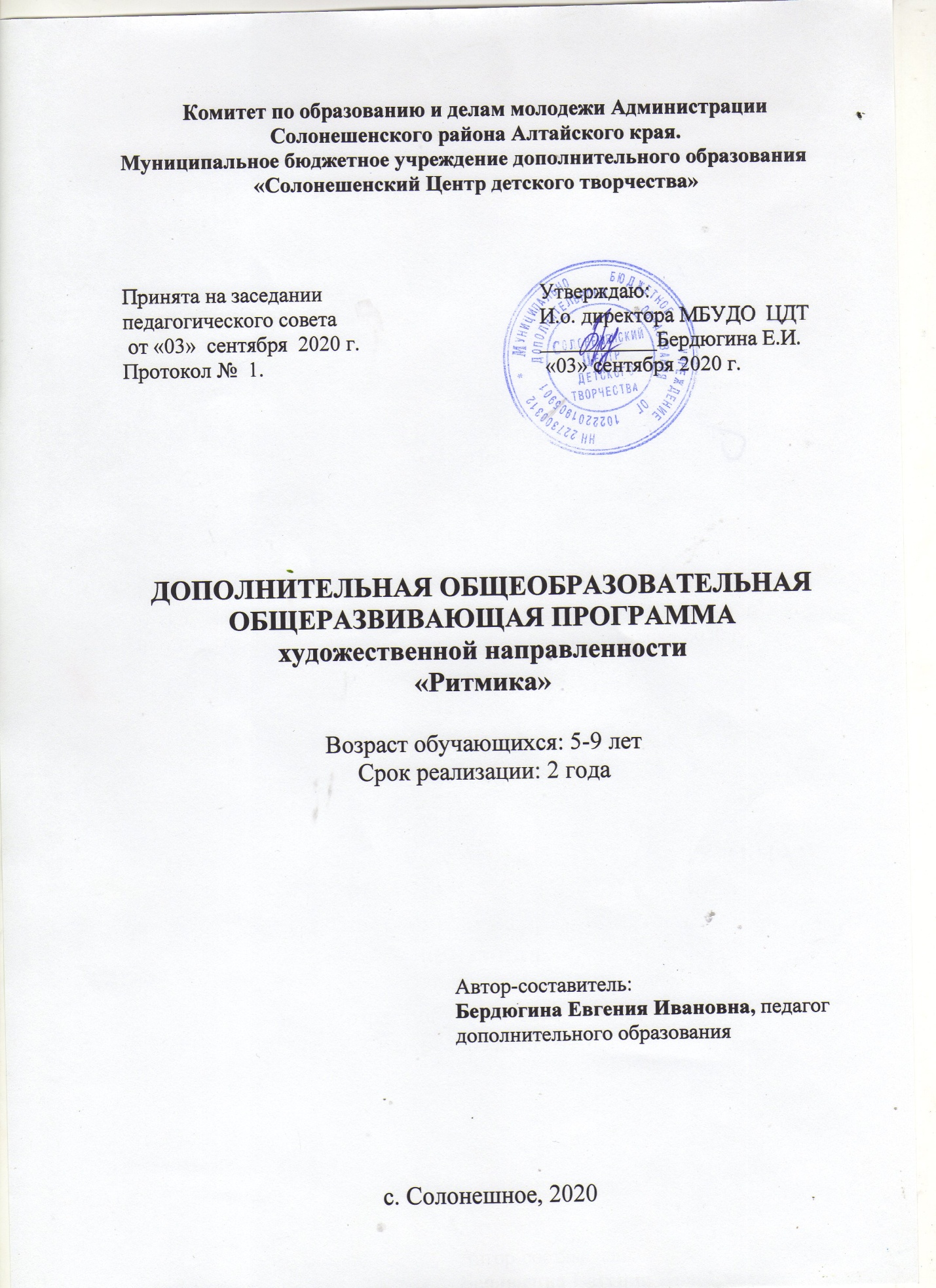
****

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.**

Ритмика – особый вид музыкальной деятельности, передающий содержание музыки, настроение, характеры образов с помощью движений. В основе ритмики лежит музыка, ее восприятие, эмоциональный отклик. Основным принципом ритмики является закон «от музыки к движению». Движение используется как средство более глубокого проникновения и понимания музыкального искусства.

**Актуальность программы.**

Дети 5-8 лет испытывают потребность в движении, им свойственна двигательная активность. Не случайно они ярче и эмоциональнее воспринимают музыку через движение. Танцы, входящие в программу по ритмике для детей, просты для исполнения, доступны им, но при этом доставляют массу радости.

На занятиях воспитанники знакомятся с элементами музыкальной грамоты, изучают в движении средства музыкальной выразительности (темп, ритм). Ритмические упражнения развивают у детей координацию движений, быстроту реакции, ориентировку в пространстве, исправляют природные недостатки (сутулость, плоскостопие и т.п.), укрепляет мышцы и связки, становятся подвижными суставы, совершенствуются движения. Музыкальные игры помогают ребенку раскрепоститься, побывать актером, обрести уверенность в себе.

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

**Новизна программы**

Содержание программы предлагает обширный материал, включающий в себя разные виды деятельности: тренировочные упражнения, выполнение танцевальных движений и этюдов, прослушивание музыки и сказок, игровой материал, которые используются на всех занятиях. Содержание материала постепенно усложняется. На следующий год обучения педагог возвращается к пройденному материалу на более высоком уровне, на новом музыкальном материале с учетом возрастных особенностей детей.

**Цели и задачи программы**

**Цель программы** - формирование у детей навыков музыкального ритма, развитие их творческих способностей, умение воплощать музыкально-двигательный образ.

**Задачи программы:**

Обучающие:

- знакомство с предметом начальная хореография;

- знакомство с правилами здорового образа жизни;

- обучение понятиям: характер музыки, темп, ритм.

Развивающие:

- развитие чувства ритма, музыкального слуха, танцевальной выразительности; развитие навыков ориентировки в пространстве;

- развитие координации движений и пластики, навыков владения своим телом;

- развитие выворотности ног;

- развитие опорно-двигательного аппарата;

- развитие танцевального шага.

Воспитательные:

- формирование коммуникативных навыков.

- воспитание трудолюбия;

- воспитание стремления к двигательной активности;

- воспитание ответственности, упорства, силы воли.

**Категория обучающихся**

Программа «Ритмика» предназначена для детей от 5-8 лет. Зачисление на обучение по программе осуществляется по желанию детей, по заявлению их родителей (законных представителей). Принимаются дети, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровью (необходимо медицинское заключение о состоянии здоровья ребенка).

**Срок реализации программы**

Содержание дисциплины рассчитано на 2 года обучения:

- 1-ый год обучения – 72 часа. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 академическому часу. Академический час равен для 1-го года обучения (детей 5-6 лет) – 30 минут.

- 2-ой год обучения – 144 часа. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 академических часа. Академический час равен для 2-го года обучения (детей 7-8 лет) – 40 минут. Перерыв между занятиями составляет не менее 10-15 мин.

**Формы организации образовательной деятельности и режим занятий**

**Форма проведения занятий** – групповые занятия. Во время приема и формирования групп проводится первичная диагностика способностей ребенка (знаний, умений, навыков). Численность детей в группе от 8 до 15 человек.

**Режим занятий:**

Каждое занятие включает:

- организационную часть,

- разминку,

- экзерсис у станка,

- ритмические упражнения,

- партерный экзерсис,

- подведение итогов занятия,

- проветривание помещения.

**Планируемые результаты освоения программы**

**К концу первого года обучения дети должны**

**знать:**

- названия основных танцевальных движений и элементов;

- терминологию партерного экзерсиса;

- правила гигиены тела, тренировочной одежды;

**уметь:**

- ориентироваться в зале, строиться в шеренгу.

- выполнять комплексы упражнений первого года обучения под музыку.

- хлопать и топать в такт музыки.

- в музыкально-подвижной игре представить различные образы (зверей, птиц, растений, фигуры и т. д.).

**К концу 2-го года обучения дети должны**

**знать:**

- основные понятия и термины начальной хореографии;

- основные понятия и термины партерной гимнастики;

начало и конец музыкального вступления;

названия танцевальных элементов и движений;

правила исполнения движений в паре;• откликаться на динамические оттенки в музыке;

выполнять простейшие ритмические рисунки;

красиво и правильно исполнять танцевальные элементы;

**уметь:**

- правильно исполнять основные элементы упражнений;

- выразительно двигаться под музыку;

- реагировать на музыкальное вступление;

- слышать ритмический рисунок мелодии;

- правильно исполнять ритмические комбинации;

- ориентироваться в пространстве на основе круговых и линейных рисунков;

- исполнять движения в парах, в группах;

- держаться правильно на сценической площадке

**МЕХАНИЗМ ОЦЕНКИ ПОЛУЧАЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ.**

Важнейшим звеном учебно-воспитательного процесса является учет, проверка и оценка знаний, умений и навыков обучающихся. Для отслеживания этих результатов предусмотрена система диагностики, которая проводится в 3 этапа:

* входной контроль;
* промежуточный контроль:
* итоговый контроль.

Цель контроля:

* входного - диагностика начального уровня хореографических способностей обучающихся;
* промежуточного - оценка качества усвоения материала;
* итогового — определение уровня усвоения программы за год.

Входной контроль проводится в процессе набора детей в детское объединение. Оцениваются следующие качества: гибкость, шаг, выворотность в стопе и бедре, музыкальность, коммуникабельность. Входящим контролем 2-го года обучения является итоговый контроль предыдущего года обучения.

Промежуточный контроль - проводится в форме наблюдений, открытых уроков, показов для родителей.

Итоговый контроль проводится в форме участия в концертах, участие в конкурсах и фестивалях.

Итоги контроля заносятся в диагностические таблицы отслеживания ЗУН обучающихся.

**ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРОГРАММЫ**

Эффективность программы оценивается при помощи:

* анкетирования;
* наблюдения педагога;
* оценки и самооценки;
* контрольных опросов;
* концертов и открытых занятий.

**УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.**

Основным условием реализации программы является качественное обучение, которое зависит не только от высокопрофессионального преподавательского состава (педагог-руководитель, педагог-репетитор, концертмейстер), но и от необходимых условий для проведения учебных, репетиционных занятий и концертной деятельности.

**Материально-техническая база:**

1.Наличие учебных кабинетов, сценическая площадка (актовый зал).

2.Оборудование: станки, зеркала, палубный пол, раздевалки, костюмерная.

3.Техническое оснащение: компьютер, стереосистема, фортепиано, фотоаппарат, видеокамера, видеомагнитофон.

4.Оформление концертных номеров.

* костюмы в соответствии с репертуаром;
* сценическая и репетиционная обувь;
* музыкальное оформление номеров.  
  5. Учебно - методический комплект:
* CD, DVD;
* Флеш-носитель;
* книги о занятиях классическим и народным танцами.

При выполнении программы педагог направляет деятельность обучающихся, помогает им в выборе решений, активизирует самостоятельную деятельность, диагностирует развитие личности обучающихся.

Программа предусматривает работу с родителями, педагогами, общественностью, через организацию выступлений, участие в праздниках ЦДТ, посещение родительских собраний, бесед.

Для выполнения программы имеется материально-техническая база: кабинет, соответствующий всем санитарно-гигиеническим требованиям, необходимое оборудование, наглядность, подборка необходимой методической литературы, музыки.

**Учебный план первого года обучения 72 часа**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Название разделов, тем** | **Общее**  **количество**  **часов** | **В том числе** | |
| **Тео**  **рия** | **Прак**  **тика** |
| 1. | Организационное занятие | 1 | 1 | - |
| 2. | Определение своих возможностей | 1 | - | 1 |
| 3. | Игроритмика | 16 | 1 | 15 |
| 4. | Игрогимнастика | 14 | 1 | 13 |
| 5. | Игропластика | 25 | 1 | 24 |
| 6. | Музыкально-подвижные игры | 2 | - | 2 |
| 7. | Танцевальная азбука | 2 | - | 2 |
| 8. | Игровые упражнения на образ | 2 | - | 2 |
| 9. | Элементы классического танца | 2 | - | 2 |
| 10. | Танцевальные комбинации | 2 | - | 2 |
| 11. | Постановочная работа | 2 | - | 2 |
| 12. | Закрепление пройденного материала | 1 | - | 1 |
| 13. | Открытое занятие | 1 | - | 1 |
| **Итого учебных часов** | | **72** | **11** | **61** |

**Учебно-тематический план первого года обучения (72 часа)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Название разделов, тем** | | | | **Общее**  **кол-во**  **часов** | **В том числе** | | **Форма промежуточной аттестации** |
| **теория** | **практика** |
| **1.** | **Вводное занятие** | | | | **1** | **1** |  |  |
| **2.** | **Определение своих возможностей** | | | | **1** | **-** | **1** |  |
| **3.** | **Игроритмика** | | | | **16** | **1** | **15** | Игровая программа |
|  | 3.1 | | | Специальные упражнения для согласования движений с музыкой | 4 | - | 3 |  |
|  | 3.2. | | | Гимнастическое дирижирование на музыкальный размер 2/4, 3/4. Ритмические упражнения | 4 | - | 4 |  |
|  | 3.3 | | | Ритмические упражнения. Гимнастическое дирижирование на музыкальный размер 3/4, 4/4. Танцевально-ритмическая гимнастика на образ | 3 | - | 3 |  |
| 3.4 | | | Хлопки, притопы и удары на разные ритмические рисунки. Танцевально-ритмическая гимнастика на образ | 5 | - | 5 |  |
| **4.** | **Игрогимнастика** | | | | **14** | **1** | **13** | Танцевальный этюд |
|  | 4.1. | | Строевые приѐмы. Упражнения на внимание | | 3 | - | 3 |  |
|  | 4.2. | | Строевые приѐмы. Марш на месте и по кругу | | 3 | - | 3 |  |
|  | 4.3. | | Строевые приѐмы Упражнения с предметом | | 4 | - | 4 |  |
| 4.4 | | Строевые приѐмы. Передвижения, используя элементы фигурной маршировки Упражнения с предметом | | 4 | - | 3 |  |
| **5.** | **Игропластика** | | | | **25** | **1** | **24** | Игра-викторина |
|  | 5.1. | | Специальные упражнения в образных и игровых двигательных действиях и заданиях с речитативом для развития гибкости и силы мышц. Общеразвивающие упражнения на пластике. | | 20 | 1 | 19 |  |
|  | 5.2 | | Общеразвивающие упражнения на развитие мышечной силы, выносливости. Специальные упражнения в образных и игровых двигательных действиях для развития гибкости. Упражнения на напряжение и расслабление | | 5 | - | 5 |  |
| **6.** | **Музыкально-подвижные игры** | | | | **2** | **-** | **2** | Музыкально-игровая программа |
|  | 6.1 | | Игры, развивающие образное мышление, внимание и координацию | | 2 | - | 2 |  |
| **7.** | **Танцевальная азбука** | | | | **2** | **-** | **2** | Танцевальный этюд |
|  | 7.1 | | Ритмические упражнения | | 1 | - | 1 |  |
| 7.2 | | Постановка корпуса у станка и на середине зала. Изучение позиций рук и ног в классическом танце | | 1 | - | 1 |  |
| **8.** | **Игровые упражнения на образ** | | | | **2** | **-** | **2** | Танцевальный этюд |
|  | 8.1 | | Образ и танец. Упражнения на образ | | 2 | - | 2 |  |
| **9.** | **Элементы классического танца** | | | | **2** | **-** | **2** | Танцевальный этюд |
|  | 9.1 | | Постановка корпуса на середине зала. Основные элементы экзерсиса на середине зала | | 2 | - | 2 |  |
| **10** | **Танцевальные комбинации** | | | | **2** | **-** | **2** | Танцевальный этюд |
|  | 10.1 | | Танцевальные комбинации «Носок-каблук» | | 2 | - | 2 |  |
| **11** | **Постановочная работа** | | | | **3** | **-** | **3** | Танцевальный этюд |
|  | 11.1 | | | Изучение хореографической  композиции на основе изученного  материала | 3 | - | 3 |  |
| **12** | **Закрепление пройденного материала** | | | | **1** | **-** | **1** | Танцевальный этюд |
|  | 12.1 | Практический показ изученного материала. «Путешествие в «играй город» | | | 1 | - | 1 |  |
| 13 | **Открытое занятие** | | | | **1** | **-** | **1** | Танцевальный этюд |
|  | 13.1 | Экзерсис на середине зала. Музыкально-ритмические упражнения, Показ танцевальных номеров на изученном материале | | | 1 | - | 1 |  |
| **Итого учебных часов** | | | | | **72** | **11** | **61** |  |

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

**Тема 1. Вводное занятие**. **(1 час)** Что такое ритмика. Беседа о возможности своего тела.

**Тема 2.** **Определение своих возможностей (1 час)** Проведение тестов, позволяющих оценить подвижность своих суставов, эластичность мышц, гибкость, растяжку. Игра «Знакомство».

**Тема 3**. **Игроритмика**. **(16 часов)** Ритм и двигательные навыки. Специальные упражнения для согласования движений с музыкой. Ходьба, хлопки на различные ритмические рисунки. Ритмические упражнения. Хлопки и удары ногой сильной доли двухдольного и трѐхдольного музыкального размера. Упражнения для рук в положении стоя и при передвижении шагом. Строевые приѐмы (построение в линию, колонну, перестроение из одной колонны в две). Марш на месте и по кругу. Строевые приѐмы (перестроение из одной колонны в шеренгу, из одной колонны в круг). Строевые приѐмы (перестроение из одной колонны в две, и в два круга рядом). Передвижения, используя элементы фигурной маршировки (круг, змейка, колонна). Ходьба и бег по звуковому сигналу. Упражнения на внимание.

**Тема 4**. **Игрогимнастика.** **(14 часов)** Гимнастическое дирижирование на музыкальный размер 2/4, 3/4. Гимнастическое дирижирование на музыкальный размер 3/4, 4/4. Упражнения для рук в положении стоя, при передвижении шагом. Упражнения с предметом. Укрепление осанки. Танцевально-ритмическая гимнастика на образ. Упражнения с предметом (платочком и мячиком).

**Тема 5.** **Игропластика. (25 часов)** Гибкость и сила мышц. Образное мышление и воображение. Упражнения на гибкость. Упражнения на улучшения подвижности тазобедренного сустава и эластичность мышц бедра. Специальные упражнения в образных и игровых двигательных действиях для укрепления мышц спины и эластичности мышц ног, для развития гибкости и мышечной силы. Общеразвивающие упражнения на пластике. Упражнения на укрепление мышц ног и рук. Упражнения на расслабление.

**Тема 6.** **Музыкально-подвижные игры**. **(2 часа)** Подвижные игры, развивающие образное мышление и внимание.

**Тема 7.** **Танцевальная азбука. (2 часа)** Постановка корпуса у станка и на середине зала изучение I позиции ног, подготовительной и I позиции рук. Упражнения на напряжение и расслабление. Упражнение на улучшение выворотной стопы.

**Тема 8**. **Игровые упражнения на образ.** **(2 часа)** Специальные упражнения в образных и игровых двигательных действиях. Игровые упражнения на образ «Бабочки», «Лисички», «Кто там?», «Я дерево», «Цветочек».

**Тема 9.** **Элементы классического танца. (2 часа)** Постановка корпуса на середине зала. Plie по VI позиции ног, Battement tendu из VI позиции ног вперед.

**Тема 10**. **Танцевальные комбинации.** **(2 часа)** Танцевальные комбинации на хлопках, притопах, ударах, движении «Носок-каблук».

**Тема 11. Постановочная работа.**  **(3 часа)** Изучение хореографической композиции на основе изученного материала

**Тема 12.** **Закрепление пройденного материала. (1 час)** Практический показ изученного материала. «Путешествие в играй город».

**Тема 13.** **Открытое занятие.** **(1 час)** Экзерсис на середине зала. Музыкально-ритмические упражнения. Показ танцевальных номеров на изученном материале.

**Учебный план второго года обучения 144 часа**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Название разделов, тем** | **Общее**  **количество**  **часов** | **В том числе** | |
| **Тео**  **рия** | **Прак**  **тика** |
| 1. | Организационное занятие | 2 | 2 | - |
| 2. | Игроритмика | 32 | 2 | 30 |
| 3. | Игрогимнастика | 28 | 2 | 26 |
| 4. | Игропластика | 38 | 2 | 36 |
| 5. | Музыкально-подвижные игры | 4 | - | 4 |
| 6. | Танцевальная азбука | 10 | - | 10 |
| 7. | Игровые упражнения на образ | 6 | - | 6 |
| 8. | Элементы классического танца | 10 | - | 10 |
| 9. | Танцевальные комбинации | 6 | - | 6 |
| 10. | Постановочная работа | 4 | - | 4 |
| 11. | Закрепление пройденного материала | 2 | - | 2 |
| 12. | Открытое занятие | 2 | - | 2 |
| **Итого учебных часов** | | **144** | **8** | **136** |

**Учебно-тематический план второго года обучения (144 часа)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Название разделов, тем** | | | | **Общее**  **кол-во**  **часов** | **В том числе** | | **Форма промежуточной аттестации** |
| **теория** | **практика** |
| **1.** | **Вводное занятие** | | | | **2** | **1** | **1** |  |
| **2.** | **Игроритмика** | | | | **32** | **2** | **30** | Игровая программа |
|  | 2.1 | | | Специальные упражнения для согласования движений с музыкой | 8 | - | 8 |  |
|  | 2.2. | | | Гимнастическое дирижирование. Ритмические упражнения. | 8 | 2 | 6 |  |
|  | 3.3 | | | Ритмические упражнения. Гимнастическое дирижирование. Танцевально-ритмическая гимнастика на образ | 8 | - | 8 |  |
| 3.4 | | | Хлопки, притопы и удары на разные ритмические рисунки. Танцевально-ритмическая гимнастика на образ | 8 | - | 8 |  |
| **3.** | **Игрогимнастика** | | | | **28** | **2** | **26** | Танцевальный этюд |
|  | 3.1. | | Строевые приемы. Упражнения на внимание | | 6 | - | 6 |  |
|  | 3.2. | | Строевые приемы. Марш на месте и по кругу | | 6 | - | 6 |  |
|  | 3.3. | | Строевые приемы Упражнения с предметом | | 8 | 2 | 6 |  |
| 3.4 | | Строевые приемы. Передвижения, используя элементы фигурной маршировки Упражнения с предметом | | 8 | - | 8 |  |
| **5.** | **Игропластика** | | | | **38** | **2** | **36** | Игра-викторина |
|  | 5.1. | | Специальные упражнения в образных и игровых двигательных действиях и заданиях с речитативом для развития гибкости и силы мышц. Общеразвивающие упражнения на пластике. | | 28 | 2 | 26 |  |
|  | 5.2 | | Общеразвивающие упражнения на развитие мышечной силы, выносливости. Специальные упражнения в образных и игровых двигательных действиях для развития гибкости. Упражнения на напряжение и расслабление | | 10 | - | 10 |  |
| **6.** | **Музыкально-подвижные игры** | | | | **4** | **-** | **4** | Музыкально-игровая программа |
|  | 6.1 | | Игры, развивающие образное мышление, внимание и координацию | | 4 | - | 4 |  |
| **7.** | **Танцевальная азбука** | | | | **10** | **-** | **10** | Танцевальный этюд |
|  | 7.1 | | Ритмические упражнения | | 4 | - | 4 |  |
| 7.2 | | Постановка корпуса у станка и на середине зала. Изучение позиций рук и ног в классическом танце | | 6 | - | 6 |  |
| **8.** | **Игровые упражнения на образ** | | | | **6** | **-** | **6** | Танцевальный этюд |
|  | 8.1 | | Образ и танец. Упражнения на образ | | 6 | - | 6 |  |
| **9.** | **Элементы классического танца** | | | | **10** | **-** | **10** | Танцевальный этюд |
|  | 9.1 | | Постановка корпуса на середине зала. Основные элементы экзерсиса на середине зала | | 10 | - | 10 |  |
| **10** | **Танцевальные комбинации** | | | | **6** | **-** | **6** | Танцевальный этюд |
|  | 10.1 | | Танцевальные комбинации «Носок-каблук» | | 2 | - | 2 |  |
| **11** | **Постановочная работа** | | | | **4** | **-** | **4** | Танцевальный этюд |
|  | 11.1 | | | Изучение хореографической  композиции на основе изученного  материала | 3 | - | 3 |  |
| **12** | **Закрепление пройденного материала** | | | | **2** | **-** | **2** | Танцевальный этюд |
|  | 12.1 | Практический показ изученного материала. «Путешествие в «играй город» | | | 1 | - | 1 |  |
| 13 | **Открытое занятие** | | | | **2** | **-** | **2** | Танцевальный этюд |
|  | 13.1 | Экзерсис на середине зала. Музыкально-ритмические упражнения, Показ танцевальных номеров на изученном материале | | | 1 | - | 1 |  |
| **Итого учебных часов** | | | | | **144** | **8** | **136** |  |

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ВТОРОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

**Тема 1. Организационное занятие**. **(2 часа)** Теория. Беседа о возможности своего тела. Практика. Проведение тестов, позволяющих оценить подвижность своих суставов, эластичность мышц, гибкость, растяжку.

**Тема 3**. **Игроритмика**. **(32 часа)** Теория. Первые ритмические танцы. Музыка и движение. Практика. Специальные упражнения для согласования движений с музыкой. Ходьба, хлопки на различные ритмические рисунки. Ритмические упражнения. Хлопки, притопы и удары на разные ритмические рисунки. Танцевально-ритмическая гимнастика на образ.

**Тема 4**. **Игрогимнастика.** **(28 часов)** Практика. Гимнастическое дирижирование на музыкальный размер 2/4, 3/4. Гимнастическое дирижирование на музыкальный размер 3/4, 4/4. Упражнения для рук в положении стоя, при передвижении шагом. Упражнения с предметом. Укрепление осанки. Танцевально-ритмическая гимнастика на образ. Упражнения с предметом (платочком и мячиком).

**Тема 5.** **Игропластика. (38 часов)** Практика.Гибкость и сила мышц. Образное мышление и воображение. Упражнения на гибкость. Упражнения на улучшения подвижности тазобедренного сустава и эластичность мышц бедра. Специальные упражнения в образных и игровых двигательных действиях для укрепления мышц спины и эластичности мышц ног, для развития гибкости и мышечной силы. Общеразвивающие упражнения на пластике. Упражнения на укрепление мышц ног и рук. Упражнения на расслабление. Упражнения на гибкость. Упражнения на улучшения

подвижности тазобедренного сустава и эластичность мышц бедра.

Специальные упражнения в образных и игровых двигательных действиях и

заданиях с речитативом для развития гибкости и развития мышечной силы.

**Тема 6.** **Музыкально-подвижные игры**. **(4 часа)** Игры на внимание: «Быстро по местам», «Передача мяча по кругу», игры, развивающие образное мышление: «Угадай - кто я?», «Море волнуется раз». Игры с элементами хореографии. Подвижные игры.

**Тема 7.** **Танцевальная азбука. (10 часов)** Ритмические упражнения. Хлопки, притопы и удары на разные ритмические рисунки. Постановка корпуса у станка и на середине зала изучение позиции ног, рук в русском танце. Упражнения на напряжение и расслабление. Упражнение на улучшение выворотной стопы.

**Тема 8**. **Игровые упражнения на образ.** **(6 часов)** Специальные упражнения в образных и игровых двигательных действиях. Игровые упражнения на образ «Антошка», «Робот», «Пираты», «Кошки», «Лягушки», «Воробушки», «Всадники».

**Тема 9.** **Элементы классического танца. (10 часов)** Перевод с французского основных элементов, классического экзерсиса у станка. Постановка корпуса у станка, Plie по I, VI позиции ног, Battement tendu из I позиции вперѐд, в сторону, перенос тяжести тела с одной ноги на другую. Комбинации на середине зала (Plie, Battement tendu). Прыжки по VI позиции ног по точкам, комбинированные прыжки.

**Тема 10**. **Танцевальные комбинации.** **(6 часов)** Экзерсис у станка и на середине зала. Танцевальные комбинации на хлопках, притопах, ударах, движении.

**Тема 11. Постановочная работа.**  **(4 часа)** Изучение хореографической композиции на основе изученного материала.

**Тема 12.** **Закрепление пройденного материала. (2 часа)** Практический показ изученного материала. «Путешествие в играй город».

**Тема 13.** **Открытое занятие.** **(2 часа)** Экзерсис у станка и на середине зала. Музыкально - ритмические упражнения. Показ танцевальных номеров на изученном материале.

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

**1. Нормативно-правовые и иные документы**

Конституция РФ.

«Конвенция о правах ребенка» (одобрена Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.1989)

Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» (от 29 декабря 2012г. №273-ФЗ)

Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014г. №1726-р)

Письмо Минобрнауки РФ от 18 ноября 2015г. №09-3242 «О направлении информации» (методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)

Федеральный закон от 24.07.1998 г. N 124-ФЗ (ред. от 28.12.2016) «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации».

Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014г. №41 г. Москва Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей"

Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (приказ Минпросвещения России от 09 ноября 2018 г. №196)

**2. Основная литература**

Асташенко О.И. Гимнастика для суставов и сосудов. - СПб.: Невский проспект, Вектор, 2007. - 128 с.

Бухвостова Л.В., Щекотихина С.А. Композици я и постановка танца. Курс лекций - Орел: Орловский государственный институт искусств и культуры, 2001. - 127 с.. Гусев Г.П. Методика преподавания народного танца. Танцевальные движения и комбинации на середине зала: Учебное пособие для студ. искусств. - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003. – 208 с.

Коваленко В.И. Азбука физкультминуток для дошкольников: Практические разработки физкультминуток, игровых упражнений, гимнастических комплексов и подвижных игр (средняя, старшая, подготовительная группы). - М.: ВАКО, 2005. –85 с. 74

Левин М.В. Гимнастика в хореографической школе. – М.: Терра-Спорт, 2001. – 96 с.

Митрохина Л.В. Основы актерского мастерства в хореографии. Учебное пособие. - Орел: Орловский государственный институт искусств и культуры, 2003. - 108 с.

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. – 75 с.

Ситель А.Б. Соло для позвоночника. - М.: Метафора, 2007. - 240 с.

Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. Танцевально - игровая гимнастика для детей. «Са-Фи-ДАНСЕ»: Учебно - методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений. - Спб.: Детство-ПРЕСС, 2008 – 352с.

Фоменко И.М. Основы сценического танца: Учебное пособие. Орел: Орловский государственный институт искусств и культуры, 2002. – 275 с.

Цацулин П. Укрепляем суставы/Павел Цацулин: перев. с англ. А.Н. Степановой. – М.: Астрель: АСТ, 2008 - 127 с.

**Приложения**

*Приложение 1*

**КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**

**1 год обучения -72 часа**

*Таблица 1*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Тема занятий** | **Кол-во часов** | **Месяц** | **Время проведения** | **Форма**  **занятия** | **Форма контроля** | **Место проведения** |
|  | **Вводное занятие**. | **1** |  |  |  |  |  |
| 1. | Что такое ритмика. Беседа о возможности своего тела. | 1 | Сентябрь | По расписанию | Инструктаж Беседа | Наблюдение | Каб № 9 |
|  | **Определение своих возможностей** | **1** |  |  |  |  |  |
| 2 | Проведение тестов, позволяющих оценить подвижность своих суставов, эластичность мышц, гибкость, растяжку. Игра «Знакомство». | 1 | Сентябрь | По расписанию | Учебное занятие, игра | Диагностика | Каб № 9 |
|  | **Игроритмика**. | **16** |  |  |  |  |  |
| 3 | Ритм и двигательные навыки. | 1 | Сентябрь | По расписанию | Учебное занятие | наблюдение | Каб № 9 |
| 4 | Специальные упражнения для согласования движений с музыкой. | 1 | Сентябрь | По расписанию | Учебное занятие | Наблюдение | Каб № 9 |
| 5 | Ходьба, хлопки на различные ритмические рисунки. | 1 | Сентябрь | По расписанию | Учебное занятие | Наблюдение | Каб № 9 |
| 6 | Ритмические упражнения | 1 | Сентябрь | По расписанию | Учебное занятие | Наблюдение | Каб № 9 |
| 7 | Хлопки и удары ногой сильной доли двухдольного и трѐхдольного музыкального размера. | 1 | Сентябрь | По расписанию | Учебное занятие | Наблюдение | Каб № 9 |
| 8 | Упражнения для рук в положении стоя и при передвижении шагом. | 1 | Октябрь | По расписанию | Учебное занятие | Наблюдение | Каб № 9 |
| 9 | Строевые приѐмы (построение в линию, колонну, перестроение из одной колонны в две). | 1 | Октябрь | По расписанию | Учебное занятие | Наблюдение | Каб № 9 |
| 10 | Марш на месте и по кругу. | 1 | Октябрь | По расписанию | Учебное занятие | Наблюдение | Каб № 9 |
| 11 | Строевые приѐмы (перестроение из одной колонны в шеренгу, из одной колонны в круг). | 1 | Октябрь | По расписанию | Учебное занятие | Наблюдение | Каб № 9 |
| 12 | Строевые приѐмы (перестроение из одной колонны в шеренгу, из одной колонны в круг). | 1 | Октябрь | По расписанию | Учебное занятие | Наблюдение | Каб № 9 |
| 13 | Строевые приѐмы (перестроение из одной колонны в две, и в два круга рядом). | 1 | Октябрь | По расписанию | Учебное занятие | Наблюдение | Каб № 9 |
| 14 | Строевые приѐмы (перестроение из одной колонны в две, и в два круга рядом). | 1 | Октябрь | По расписанию | Учебное занятие | Наблюдение | Каб № 9 |
| 15 | Передвижения, используя элементы фигурной маршировки (круг, змейка, колонна). | 1 | Октябрь | По расписанию | Учебное занятие | Наблюдение | Каб № 9 |
| 16 | Ходьба и бег по звуковому сигналу. | 1 | Октябрь | По расписанию | Учебное занятие | Наблюдение | Каб № 9 |
| 17 | Упражнения на внимание. | 1 | Ноябрь | По расписанию | Учебное занятие | Наблюдение | Каб № 9 |
| 18 | Упражнения на внимание. | 1 | Ноябрь | По расписанию | Учебное занятие | Наблюдение | Каб № 9 |
|  | **Игрогимнастика.** | **14** |  |  |  |  |  |
| 19 | Гимнастическое дирижирование на музыкальный размер 2/4, 3/4. | 1 | Ноябрь | По расписанию | Учебное занятие | Наблюдение | Каб № 9 |
| 20 | Гимнастическое дирижирование на музыкальный размер 3/4, 4/4. | 1 | Ноябрь | По расписанию | Учебное занятие | Наблюдение | Каб № 9 |
| 21 | Гимнастическое дирижирование на музыкальный размер 3/4, 4/4. | 1 | Ноябрь | По расписанию | Учебное занятие | Наблюдение | Каб № 9 |
| 22 | Упражнения для рук в положении стоя, при передвижении шагом. | 1 | Ноябрь | По расписанию | Учебное занятие | Наблюдение | Каб № 9 |
| 23 | Упражнения с предметом | 1 | Декабрь | По расписанию | Учебное занятие | Наблюдение | Каб № 9 |
| 24 | Упражнения с предметом | 1 | Декабрь | По расписанию | Учебное занятие | Наблюдение | Каб № 9 |
| 25 | Укрепление осанки. | 1 | Декабрь | По расписанию | Учебное занятие | Наблюдение | Каб № 9 |
| 26 | Укрепление осанки. | 1 | Декабрь | По расписанию | Учебное занятие | Наблюдение | Каб № 9 |
| 27 | Танцевально-ритмическая гимнастика на образ. | 1 | Декабрь | По расписанию | Учебное занятие | Наблюдение | Каб № 9 |
| 28 | Танцевально-ритмическая гимнастика на образ. | 1 | Декабрь | По расписанию | Учебное занятие | Наблюдение | Каб № 9 |
| 29 | Танцевально-ритмическая гимнастика на образ. | 1 | Декабрь | По расписанию | Занятие –игра | Наблюдение | Наблюдение |
| 30 | Танцевально-ритмическая гимнастика на образ. | 1 | Декабрь | По расписанию | Учебное занятие | Наблюдение | Каб № 9 |
| 31 | Упражнения с предметом (платочком и мячиком). | 1 | Декабрь | По расписанию | Учебное занятие | Наблюдение | Каб № 9 |
| 32 | Упражнения с предметом (платочком и мячиком). Промежуточная аттестация | 1 | Декабрь | По расписанию | Учебное занятие | Наблюдение, Тестирование | Каб № 9 |
|  | **Игропластика.** | 25 |  |  |  |  |  |
| 33 | Гибкость и сила мышц. | 1 | Январь | По расписанию | Учебное занятие | Наблюдение | Каб № 9 |
| 34 | Гибкость и сила мышц. | 1 | Январь | По расписанию | Учебное занятие | Наблюдение | Каб № 9 |
| 35 | Гибкость и сила мышц. | 1 | Январь | По расписанию | Учебное занятие | Наблюдение | Каб № 9 |
| 36 | Гибкость и сила мышц. | 1 | Январь | По расписанию | Учебное занятие | Наблюдение | Каб № 9 |
| 37 | Гибкость и сила мышц. | 1 | Январь | По расписанию | Учебное занятие | Наблюдение | Каб № 9 |
| 38 | Образное мышление и воображение. | 1 | Январь | По расписанию | Учебное занятие | Наблюдение | Каб № 9 |
| 39 | Образное мышление и воображение. | 1 | Январь | По расписанию | Занятие-игра | Наблюдена | Каб № 9 |
| 40 | Упражнения на гибкость. | 1 | Январь | По расписанию | Учебное занятие | Наблюдение | Каб № 9 |
| 41 | Упражнения на гибкость. | 1 | Февраль | По расписанию | Учебное занятие | Наблюдение | Каб № 9 |
| 42 | Упражнения на гибкость. | 1 | Февраль | По расписанию | Учебное занятие | Наблюдение | Каб № 9 |
| 43 | Упражнения на улучшения подвижности тазобедренного сустава и эластичность мышц бедра. | 1 | Февраль | По расписанию | Учебное занятие | Наблюдение | Каб № 9 |
| 44 | Упражнения на улучшения подвижности тазобедренного сустава и эластичность мышц бедра. | 1 | Февраль | По расписанию | Учебное занятие | Наблюдение | Каб № 9 |
| 45 | Упражнения на улучшения подвижности тазобедренного сустава и эластичность мышц бедра. | 1 | Февраль | По расписанию | Учебное занятие | Наблюдение | Каб № 9 |
| 46 | Специальные упражнения в образных и игровых двигательных действиях для укрепления мышц спины и эластичности мышц ног, для развития гибкости и мышечной силы. | 1 | Февраль | По расписанию | Игровое занятие | Наблюдение | Каб № 9 |
| 47 | Специальные упражнения в образных и игровых двигательных действиях для укрепления мышц спины и эластичности мышц ног, для развития гибкости и мышечной силы. | 1 | Март | По расписанию | Учебное занятие | Наблюдение | Каб № 9 |
| 48 | Специальные упражнения в образных и игровых двигательных действиях для укрепления мышц спины и эластичности мышц ног, для развития гибкости и мышечной силы. | 1 | Март | По расписанию | Учебное занятие | Наблюдение | Каб № 9 |
| 49 | Общеразвивающие упражнения на пластике. | 1 | Март | По расписанию | Учебное занятие | Наблюдение | Каб № 9 |
| 50 | Общеразвивающие упражнения на пластике. | 1 | Март | По расписанию | Учебное занятие | Наблюдение | Каб № 9 |
| 51 | Общеразвивающие упражнения на пластике. | 1 | Март | По расписанию | Учебное занятие | Наблюдение | Каб № 9 |
| 52 | Упражнения на укрепление мышц ног и рук. | 1 | Март | По расписанию | Учебное занятие | Наблюдение | Каб № 9 |
| 53 | Упражнения на укрепление мышц ног и рук. | 1 | Март | По расписанию | Учебное занятие | Наблюдение | Каб № 9 |
| 54 | Упражнения на укрепление мышц ног и рук. | 1 | Март | По расписанию | Учебное занятие | Наблюдение | Каб № 9 |
| 55 | Упражнения на расслабление. | 1 | Март | По расписанию | Учебное занятие | Наблюдение | Каб № 9 |
| 56 | Упражнения на расслабление. | 1 | Март | По расписанию | Учебное занятие | Наблюдение | Каб № 9 |
| 57 | Упражнения на расслабление. | 1 | Апрель | По расписанию | Учебное занятие | Наблюдение | Каб № 9 |
|  | **Музыкально-подвижные игры**. | **2** |  |  |  |  |  |
| 58 | Подвижные игры, развивающие образное мышление и внимание.  Игра «Танцуй как я» | 1 | Апрель | По расписанию | Игровое занятие | Наблюдение | Каб № 9 |
| 59 | Подвижные игры, развивающие образное мышление и внимание. | 1 | Апрель | По расписанию | Игровое занятие | Наблюдение | Каб № 9 |
|  | **Танцевальная азбука.** | 2 |  |  |  |  |  |
| 60 | Постановка корпуса у станка и на середине зала изучение I позиции ног, подготовительной и I позиции рук. | 1 | Апрель | По расписанию | Учебное занятие | Наблюдение | Каб № 9 |
| 61 | Упражнения на напряжение и расслабление. Упражнение на улучшение выворотной стопы. | 1 | Апрель | По расписанию | Учебное занятие | Наблюдение | Каб № 9 |
|  | **Игровые упражнения на образ.** | 2 |  |  |  |  |  |
| 62 | Специальные упражнения в образных и игровых двигательных действиях. | 1 | Апрель | По расписанию | Учебное занятие | Наблюдение | Каб № 9 |
| 63 | Игровые упражнения на образ «Бабочки», «Лисички», «Кто там?», «Я дерево», «Цветочек». | 1 | Апрель | По расписанию | Игровое занятие | Наблюдение | Каб № 9 |
|  | **Элементы классического танца.** | 2 |  |  |  |  |  |
| 64 | Постановка корпуса на середине зала. Plie по VI позиции ног | 1 | Апрель | По расписанию | Учебное занятие | Наблюдение | Каб № 9 |
| 65 | Battement tendu из VI позиции ног вперѐд. | 1 | Май | По расписанию | Учебное занятие | Наблюдение | Каб № 9 |
|  | **Танцевальные комбинации.** | 2 |  |  |  |  |  |
| 66 | Танцевальные комбинации на хлопках, притопах, ударах, движении «Носок-каблук». | 1 | Май | По расписанию | Учебное занятие | Наблюдение | Каб № 9 |
| 67 | Танцевальные комбинации на хлопках, притопах, ударах, движении «Носок-каблук». | 1 | Май | По расписанию | Учебное занятие | Наблюдение | Каб № 9 |
|  | **Постановочная работа.** |  |  |  |  |  |  |
| 68 | Изучение хореографической композиции на основе изученного материала | 1 | Май | По расписанию | Учебное занятие | Наблюдение | Каб № 9 |
| 69 | Изучение хореографической композиции на основе изученного материала | 1 | Май | По расписанию | Учебное занятие | Наблюдение | Каб № 9 |
| 70 | Изучение хореографической композиции на основе изученного материала | 1 | Май | По расписанию | Учебное занятие | Танцевальный этюд | Каб № 9 |
|  | **Закрепление пройденного материала** |  |  |  |  |  |  |
| 71 | Практический показ изученного материала. «Путешествие в играй город». | 1 | Май | По расписанию | Игра | Наблюдение | Каб № 9 |
|  | **Открытое занятие.** |  |  |  |  |  |  |
| 72 | Экзерсис на середине зала. Музыкально-ритмические упражнения. Показ танцевальных номеров на изученном материале.  Итоговая аттестация |  | Май | По расписанию | Открытое занятие | Наблюдение , тестирование | Каб № 9 |

**КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**

**2 год обучения - 144 часа**

*Таблица 2*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Тема занятий** | **Кол-во часов** | **Месяц** | **Время проведения** | **Форма**  **занятия** | **Форма контроля** | **Место проведения** |
|  | **Вводное занятие**. | **2** |  |  |  |  |  |
| 1. | Теория. Беседа о возможности своего тела. Практика. Проведение тестов, позволяющих оценить подвижность своих суставов, эластичность мышц, гибкость, растяжку. | 2 | Сентябрь | По расписанию | Инструктаж Беседа | Наблюдение | Каб № 9 |
|  | **Игроритмика**. | **32** |  |  |  |  |  |
| 2 | Ритм и двигательные навыки. | 2 | Сентябрь | По расписанию | Учебное занятие | наблюдение | Каб № 9 |
| 3 | Специальные упражнения для согласования движений с музыкой. | 2 | Сентябрь | По расписанию | Учебное занятие | Наблюдение | Каб № 9 |
| 4 | Ходьба, хлопки на различные ритмические рисунки. | 2 | Сентябрь | По расписанию | Учебное занятие | Наблюдение | Каб № 9 |
| 5 | Ритмические упражнения | 2 | Сентябрь | По расписанию | Учебное занятие | Наблюдение | Каб № 9 |
| 6 | Хлопки и удары ногой сильной доли двухдольного и трѐхдольного музыкального размера. | 2 | Сентябрь | По расписанию | Учебное занятие | Наблюдение | Каб № 9 |
| 7 | Хлопки, притопы и удары на разные ритмические рисунки. | 2 | Сентябрь | По расписанию | Учебное занятие | Наблюдение | Каб № 9 |
| 8 | Танцевально-ритмическая гимнастика на образ. | 2 | Октябрь | По расписанию | Учебное занятие | Наблюдение | Каб № 9 |
| 9 | Танцевально-ритмическая гимнастика на образ. | 2 | Октябрь | По расписанию | Учебное занятие | Наблюдение | Каб № 9 |
| 10 | Танцевально-ритмическая гимнастика на образ. | 2 | Октябрь | По расписанию | Учебное занятие | Наблюдение | Каб № 9 |
| 11 | Строевые приѐмы | 2 | Октябрь | По расписанию | Учебное занятие | Наблюдение | Каб № 9 |
| 12 | Строевые приѐмы | 2 | Октябрь | По расписанию | Учебное занятие | Наблюдение | Каб № 9 |
| 13 | Строевые приѐмы | 2 | Октябрь | По расписанию | Учебное занятие | Наблюдение | Каб № 9 |
| 14 | Передвижения, используя элементы фигурной маршировки | 2 | Октябрь | По расписанию | Учебное занятие | Наблюдение | Каб № 9 |
| 15 | Ходьба и бег по звуковому сигналу. | 2 | Октябрь | По расписанию | Учебное занятие | Наблюдение | Каб № 9 |
| 16 | Упражнения на внимание. | 2 | Ноябрь | По расписанию | Учебное занятие | Наблюдение | Каб № 9 |
| 17 | Упражнения на внимание. | 2 | Ноябрь | По расписанию | Учебное занятие | Наблюдение | Каб № 9 |
|  | **Игрогимнастика.** | **28** |  |  |  |  |  |
| 18 | Гимнастическое дирижирование на музыкальный размер 2/4, 3/4. | 2 | Ноябрь | По расписанию | Учебное занятие | Наблюдение | Каб № 9 |
| 19 | Гимнастическое дирижирование на музыкальный размер 3/4, 4/4. | 2 | Ноябрь | По расписанию | Учебное занятие | Наблюдение | Каб № 9 |
| 20 | Гимнастическое дирижирование на музыкальный размер 3/4, 4/4. | 2 | Ноябрь | По расписанию | Учебное занятие | Наблюдение | Каб № 9 |
| 21 | Упражнения для рук в положении стоя, при передвижении шагом. | 2 | Ноябрь | По расписанию | Учебное занятие | Наблюдение | Каб № 9 |
| 22 | Упражнения с предметом | 2 | Ноябрь | По расписанию | Учебное занятие | Наблюдение | Каб № 9 |
| 23 | Упражнения с предметом | 2 | Декабрь | По расписанию | Учебное занятие | Наблюдение | Каб № 9 |
| 24 | Укрепление осанки. | 2 | Декабрь | По расписанию | Учебное занятие | Наблюдение | Каб № 9 |
| 25 | Укрепление осанки. | 2 | Декабрь | По расписанию | Учебное занятие | Наблюдение | Каб № 9 |
| 26 | Танцевально-ритмическая гимнастика на образ. | 2 | Декабрь | По расписанию | Учебное занятие | Наблюдение | Каб № 9 |
| 27 | Танцевально-ритмическая гимнастика на образ. | 2 | Декабрь | По расписанию | Учебное занятие | Наблюдение | Каб № 9 |
| 28 | Танцевально-ритмическая гимнастика на образ. | 2 | Декабрь | По расписанию | Занятие –игра | Наблюдение | Наблюдение |
| 29 | Танцевально-ритмическая гимнастика на образ. | 2 | Декабрь | По расписанию | Учебное занятие | Наблюдение | Каб № 9 |
| 30 | Упражнения с предметом (платочком и мячиком). | 2 | Декабрь | По расписанию | Учебное занятие | Наблюдение | Каб № 9 |
| 31 | Упражнения с предметом (платочком и мячиком). Промежуточная аттестация | 2 | Декабрь | По расписанию | Учебное занятие | Наблюдение, Тестирование | Каб № 9 |
|  | **Игропластика.** | **38** |  |  |  |  |  |
| 32 | Гибкость и сила мышц. | 2 | Январь | По расписанию | Учебное занятие | Наблюдение | Каб № 9 |
| 33 | Гибкость и сила мышц. | 2 | Январь | По расписанию | Учебное занятие | Наблюдение | Каб № 9 |
| 34 | Гибкость и сила мышц. | 2 | Январь | По расписанию | Учебное занятие | Наблюдение | Каб № 9 |
| 35 | Гибкость и сила мышц. | 2 | Январь | По расписанию | Учебное занятие | Наблюдение | Каб № 9 |
| 36 | Гибкость и сила мышц. | 2 | Январь | По расписанию | Учебное занятие | Наблюдение | Каб № 9 |
| 37 | Образное мышление и воображение. | 2 | Январь | По расписанию | Учебное занятие | Наблюдение | Каб № 9 |
| 38 | Образное мышление и воображение. | 2 | Январь | По расписанию | Занятие-игра | Наблюдена | Каб № 9 |
| 39 | Упражнения на гибкость. | 2 | Февраль | По расписанию | Учебное занятие | Наблюдение | Каб № 9 |
| 40 | Упражнения на гибкость. | 2 | Февраль | По расписанию | Учебное занятие | Наблюдение | Каб № 9 |
| 41 | Упражнения на гибкость. | 2 | Февраль | По расписанию | Учебное занятие | Наблюдение | Каб № 9 |
| 42 | Упражнения на улучшения подвижности тазобедренного сустава и эластичность мышц бедра. | 2 | Февраль | По расписанию | Учебное занятие | Наблюдение | Каб № 9 |
| 43 | Упражнения на улучшения подвижности тазобедренного сустава и эластичность мышц бедра. | 2 | Февраль | По расписанию | Учебное занятие | Наблюдение | Каб № 9 |
| 44 | Упражнения на улучшения подвижности тазобедренного сустава и эластичность мышц бедра. | 2 | Февраль | По расписанию | Учебное занятие | Наблюдение | Каб № 9 |
| 45 | Специальные упражнения в образных и игровых двигательных действиях для укрепления мышц спины и эластичности мышц ног, для развития гибкости и мышечной силы. | 2 | Февраль | По расписанию | Игровое занятие | Наблюдение | Каб № 9 |
| 46 | Специальные упражнения в образных и игровых двигательных действиях для укрепления мышц спины и эластичности мышц ног, для развития гибкости и мышечной силы. | 2 | Февраль | По расписанию | Учебное занятие | Наблюдение | Каб № 9 |
| 47 | Специальные упражнения в образных и игровых двигательных действиях для укрепления мышц спины и эластичности мышц ног, для развития гибкости и мышечной силы. | 2 | Март | По расписанию | Учебное занятие | Наблюдение | Каб № 9 |
| 48 | Общеразвивающие упражнения на пластике. | 2 | Март | По расписанию | Учебное занятие | Наблюдение | Каб № 9 |
| 49 | Общеразвивающие упражнения на пластике. Упражнения на расслабление. | 2 | Март | По расписанию | Учебное занятие | Наблюдение | Каб № 9 |
| 50 | Общеразвивающие упражнения на пластике. Упражнения на укрепление мышц ног и рук. | 2 | Март | По расписанию | Учебное занятие | Наблюдение | Каб № 9 |
|  | **Музыкально-подвижные игры**. | **4** |  |  |  |  |  |
| 51 | Игры на внимание: «Быстро по местам», «Передача мяча по кругу», | 2 | Март | По расписанию | Игровое занятие | Наблюдение | Каб № 9 |
| 52 | игры,развивающие образное мышление: «Угадай - кто я?», «Море волнуется раз». Игры с элементами хореографии. Подвижные игры. | 2 | Март | По расписанию | Игровое занятие | Наблюдение | Каб № 9 |
|  | **Танцевальная азбука.** | **10** |  |  |  |  |  |
| 53 | Постановка корпуса у станка и на середине зала изучение 2,3 позиции ног, 1,2,3 позиции рук. | 2 | Март | По расписанию | Учебное занятие | Наблюдение | Каб № 9 |
| 54 | Упражнения на напряжение и расслабление. Упражнение на улучшение выворотной стопы. | 2 | Март | По расписанию | Учебное занятие | Наблюдение | Каб № 9 |
| 55 | Ритмические упражнения. Хлопки, притопы и удары на разные ритмические рисунки. | 2 | Апрель | По расписанию | Учебное занятие | Наблюдение | Каб № 9 |
| 56 | Постановка корпуса у станка и на середине зала изучение позиции ног, рук в русском танце. | 2 | Апрель | По расписанию | Учебное занятие | Наблюдение | Каб № 9 |
| 57 | Упражнения на напряжение и расслабление | 2 | Апрель | По расписанию | Учебное занятие | Наблюдение | Каб № 9 |
|  | **Игровые упражнения на образ.** | 6 |  |  |  |  |  |
| 58 | Специальные упражнения в образных и игровых двигательных действиях. Игровые упражнения на образ «Антошка», | 2 | Апрель | По расписанию | Учебное занятие | Наблюдение | Каб № 9 |
| 59 | Игровые упражнения на образ «Робот», «Пираты», «Кошки», | 2 | Апрель | По расписанию | Игровое занятие | Наблюдение | Каб № 9 |
| 60 | «Лягушки», «Воробушки», «Всадники». | 2 | Апрель | По расписанию | Игровое занятие | Наблюдение | Каб № 9 |
|  | **Элементы классического танца.** | **10** |  |  |  |  |  |
| 61 | Перевод с французского основных элементов, классического экзерсиса у станка. Постановка корпуса у станка. | 2 | Апрель | По расписанию | Учебное занятие | Наблюдение | Каб № 9 |
| 62 | Plie по I, VI позиции ног, | 2 | Апрель | По расписанию | Учебное занятие | Наблюдение | Каб № 9 |
| 63 | Battement tendu из I позиции вперѐд, в сторону, перенос тяжести тела с одной ноги на другую. | 2 | Апрель | По расписанию | Учебное занятие | Наблюдение | Каб № 9 |
| 64 | Комбинации на середине зала (Plie, Battement tendu). | 2 | Май | По расписанию | Учебное занятие | Наблюдение | Каб № 9 |
| 65 | Прыжки по VI позиции ног по точкам, комбинированные прыжки. | 2 | Май | По расписанию | Учебное занятие | Наблюдение | Каб № 9 |
|  | **Танцевальные комбинации.** | **6** |  |  |  |  |  |
| 66 | Танцевальные комбинации на хлопках, притопах, ударах, движении «Носок-каблук». | 2 | Май | По расписанию | Учебное занятие | Наблюдение | Каб № 9 |
| 67 | Танцевальные комбинации на хлопках, притопах, ударах, движении «Носок-каблук». | 2 | Май | По расписанию | Учебное занятие | Наблюдение | Каб № 9 |
| 68 | Танцевальные комбинации на хлопках, притопах, ударах, движении «Носок-каблук». | 2 | Май | По расписанию | Учебное занятие | Наблюдение | Каб № 9 |
|  | **Постановочная работа.** | 4 |  |  |  |  |  |
| 69 | Изучение хореографической композиции на основе изученного материала | 2 | Май | По расписанию | Учебное занятие | Наблюдение | Каб № 9 |
| 70 | Изучение хореографической композиции на основе изученного материала | 2 | Май | По расписанию | Учебное занятие | Наблюдение | Каб № 9 |
|  | **Закрепление пройденного материала** | **2** |  |  |  |  |  |
| 71 | Практический показ изученного материала. «Путешествие в играй город». | 2 | Май | По расписанию | Игра | Наблюдение | Каб № 9 |
|  | **Открытое занятие.** | **2** |  |  |  |  |  |
| 72 | Экзерсис на середине зала. Музыкально-ритмические упражнения. Показ танцевальных номеров на изученном материале.  Итоговая аттестация | 2 | Май | По расписанию | Открытое занятие | Наблюдение , тестирование | Каб № 9 |

**ПРИЛОЖЕНИЯ**

*Приложение 2*

**Первичная диагностика**

**Цель:**определение общего уровня развития ребенка и его склонности к занятиям танцами.

**Задачи:**

* определение общего уровня развития ребенка;
* выявление природных способностей к хореографии;
* выявление уровня информированности в области хореографии;
* определение мотивации к занятиям.

**Срок проведения:**при поступлении в ансамбль.

**Форма проведения:** собеседование, выполнение практического задания.

**Содержание**

**Теоретическая часть:**ребенку предлагают ответить на следующие вопросы:

* Нравится ли тебе танцевать?
* Кто посоветовал заниматься танцами?
* Имеется ли начальная хореографическая подготовка или подготовка другого вида (например, спортивная)? **Практическая часть:**ребенку предлагают выполнить задания. На каждый год обучения даются разноуровневые задания и упражнения различной степени сложности с учётом возрастных особенностей:
* упражнения на ритмичность;
* упражнения на координацию;
* упражнения на ориентировку в пространстве;
* упражнения на воображение и фантазию;
* упражнения на растяжку;
* упражнения для раскрытия артистических способностей (актёрское мастерство, сценическое мастерство).

***Первичная диагностика***

*Таблица 1*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | Ф.И ребёнка,  год обучения | упражнения на ритмичность | упражнения на координацию | упражнения на ориентировку в пространстве | упражнения на воображение и фантазию | Упражнения  на растяжку | Упражнения  для раскрытия  артистических способностей | Общий  балл |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Критерии оценки**

**Низкий уровень**

Ребенок мало заинтересован в приобщении к искусству, не проявляет интерес к хореографии. Обладает слабо развитым физическим развитием: сила, быстрота движений, ловкость, гибкость. Отсутствует музыкальность. Слабо развита эмоциональность, фантазия, не развит музыкальный и ритмический слух, рассеянное внимание, не дисциплинирован, нет пластичности, движения угловатые. Минимальный уровень способностей к хореографии.

**Средний уровень**

У ребенка развит музыкальный и ритмический слух, умеет концентрировать внимание, но координация движений развита недостаточно. Проявляет интерес к хореографии. В целом ребенок заинтересован в усвоении танцевального искусства. Стремится к приобщению эстетических ценностей. Не достаточно развиты гибкость, музыкальность. Развита фантазия и воображение.

**Высокий уровень**

Ребёнок заинтересован в усвоении художественно - эстетического развития. Активно проявляет себя в танцевальной деятельности. Обладает высокими данными: выворотностью ног, наличию подъема, гибкостью, музыкальностью. Обладает высокой эмоциональной выразительностью, развита фантазия и воображение.

В случае, если общий балл – средний, высокий, считается, что ребенок зачислен в хореографический ансамбль на диагностируемый год обучения. Низкий уровень – ребенок не соответствует заявленной подготовке.

***Требования к уровню подготовки обучающихся.***

***Прогнозируемые результаты и способы их проверки***

При поступлении детей в хореографический коллектив, педагоги-хореографы пытаются обратить внимание на внешние сценические данные поступающего, а так же провести проверку его физических данных, таких как выворотность ног, состояние стопы (в том числе подъема), танцевальный шаг, гибкость тела, прыжок и музыкальность.

а) Проверка осанки.

Для занятий танцем важно иметь не только пропорциональное  телосложение, но и правильную осанку. При нормальной осанке изгибы позвоночника выражены умеренно. Направление линии позвонков при этом строго вертикально. В нормальной осанке ось тела, проходя через общий центр тяжести, проецируется на середину площади опоры, что обеспечивает устойчивое равновесие тела. Серьезным недостатком осанки считают плоскостопие, при котором противопоказаны занятия классическим танцем. Однако незначительные формы плоскостопия в процессе роста ребенка и постоянных целенаправленных упражнений могут быть исправлены.

б) Выворотность ног.

Для определения выворотности ног ребенка подводят к станку и устанавливают его в первую позицию, придерживая туловище в вертикальном положении, затем просят его глубоко присесть, отрывая постепенно пятки так, чтобы бедра как можно больше раскрылись в стороны, то есть предлагают исполнить  Grand plie. Взяв руками за бедра чуть выше колен и помогая ребенку раскрыться, можно видеть, легко или с трудом он это делает. Дополнительную проверку выворотности проводят выполнением упражнения, так называемой «лягушки», которая исполняется лежа на спине подтягиванием стоп к ягодицам с последующим раскрытием бедер в стороны. Если колени свободно прилегают к полу, значит у поступающего есть выворотность в тазобедренных суставах (при этом необходимо следить, чтобы не было прогиба в пояснице).

в) Стопа**.**

Различают три формы подъема стопы: высокий подъем, средний и маленький. Подъем стопы определяется при выворотном положении ног и проверяется поочередно: сначала одна нога, затем другая. Из первой позиции нога выдвигается в сторону (в положение второй позиции), колено выпрямляется. Осторожным усилием рук педагог проверяет эластичность и гибкость стопы. При наличии подъема стопа податливо изгибается, образуя в профиль месяцеобразную форму.

г) «Балетный шаг»**.**

Критерием в данном случае служит высота, на которую испытуемый может поднять ноги: для мальчиков норма не ниже 90 градусов, для девочек – выше 90 градусов. Необходимо обратить внимание на то, насколько легко поднимается нога.  Для проверки балетного шага ребенок становится боком к станку, держась за него одной рукой, или выводится на середину зала. Из первой позиции ног (при правильном положении корпуса) работающую ногу в выворотном положении, выпрямленную в коленном суставе и с вытянутым подъемом поднимают в сторону до той высоты, до какой позволяет это сделать бедро будущего артиста.

д) Гибкость тела.

Гибкость тела определяется величиной прогиба испытуемого назад и вперед. Для этого ребенка ставят так, чтобы ноги были вытянуты, стопы сомкнуты, руки разведены в стороны. Затем ребенок перегибается назад до возможного предела, при этом его обязательно страхуют, придерживая за руки. Проверка гибкости вперед производится также наклоном корпуса вниз при вытянутых ногах как стоя, так и в положении сидя на полу. Ребенок должен медленно наклонить корпус вперед, стараясь достать корпусом и головой ноги и одновременно обхватить руками щиколотки ног. Гибкость корпуса зависит от гибкости позвоночного столба.

е) Прыжок.

Проверяется высота прыжка, который выполняется при свободном положении ног с предварительным коротким приседанием. Прыжки выполняются несколько раз подряд. Обращается внимание на эластичность ахиллова сухожилия, силу толчка от пола и мягкость приземления. В момент прыжка требуется оттянуть пальцы ног вниз.

2. Координация движений.

Среди двигательных функций  особое значение для танца имеет координация движения. Различают три основных вида координации: нервную, мышечную, двигательную. Нервная координация – характерное чувство ритма, равновесия, различных поз, осанки и т.п. Они  могут быть закреплены в памяти. Запоминание движения, профессиональная память – одна из особенностей координации, зависящей от работы зрительного и вестибулярного аппаратов и других органов. Для мышечной координации характерно групповое взаимодействие мышц, которое обеспечивает устойчивость тела (при ходьбе, беге и других движениях). Двигательная координация – это процесс согласования движений звеньев в пространстве и во времени (одновременное и последовательное).

3.  Музыкально-ритмическая координация.

Это умение согласовать движения частей тела во времени и пространстве под музыку. В нашем ансамбле данный параметр определяют так: для испытуемого включают музыку и  ребенок должен под музыку «нафантазировать» различные движения. В качестве музыкального материала можно использовать польку «Шарманка».

*\*

*Приложение 3*

***Промежуточный контроль***

*Таблица 1*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Ф.И. ребёнка | Эмоциональная выразительность | Фантазия и воображение | Хореографические ЗУН | Артистизм | Умение танцевать в коллективе | Общий балл |
| 1 |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 |  |  |  |  |  |  |  |
| 7 |  |  |  |  |  |  |  |
| 8 |  |  |  |  |  |  |  |
| 9 |  |  |  |  |  |  |  |
| 10 |  |  |  |  |  |  |  |
| 11 |  |  |  |  |  |  |  |

**Высокий уровень (В)**

Активно проявляет себя в танцевальной деятельности. Обладает высокой эмоциональной выразительностью, развита фантазия и воображение. Умение чувствовать партнёра. Высоко развито умение выразить в танце идейно – образное содержание. Имеет навыки культурного поведения.

**Средний уровень (С)**

Ребенок заинтересован в усвоении танцевального искусства, приобщению эстетических ценностей. Развита фантазия и воображение. Не всегда чувствует партнера. Имеет навыки культурного поведения.

**Низкий уровень (Н)**

Не проявляет интерес к хореографии. Отсутствует музыкальность. Слабо развита эмоциональность, фантазия. Отсутствует умение чувствовать партнёра.

*Приложение 4*

***Итоговый контроль. Сценическая практика***

*Таблица 1*

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Ф,И ребенка | Участия в фестивалях, конкурсах | | | | Общий балл |
|  |  |  |  |
| 1 |  |  |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  |  |  |  |
| 4 |  |  |  |  |  |  |
| 5 |  |  |  |  |  |  |
| 6 |  |  |  |  |  |  |
| 7 |  |  |  |  |  |  |
| 8 |  |  |  |  |  |  |

**Высокий уровень (В).**

Умение чувствовать зрителя, ответственность перед зрителем, артистизм. Имеет навыки культурного и компетентного поведения. Высоко развито умение выразить в танце идейно – образное содержание. Умеет выразительно и легко двигаться на сцене. Имеет высокие творческие достижения, занимает призовые места в конкурсах и фестивалях окружного, краевого, муниципального уровня.

**Средний уровень (С).**

Интерес к творческой деятельности проявляет, но он носит характер «всплеска».

Недостаточно развит артистизм, не всегда чувствует зрителя. Имеет навыки культурного поведения. Не достаточно выразительно и легко двигается на сцене. Принимает участие в конкурсах и фестивалях муниципального уровня.

**Низкий уровень (Н).**

Отсутствует артистизм, нет связи со зрителем, отсутствует ориентировка на сценической площадке. Не имеет навыки культурного и компетентного поведения. Участие в конкурсах эпизодическое.

*Приложение 5*

***Сводная таблица успешности усвоения программы***

*Таблица 1*

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Ф.И ребёнка | Входной контроль | Промежуточный  контроль | Итоговый контроль.  Сценическая практика | Компетенции | Об  щий балл |
|  |  |  |  |  |
| 1 |  |  |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  |  |  |  |
| 4 |  |  |  |  |  |  |
| 5 |  |  |  |  |  |  |
| 6 |  |  |  |  |  |  |
| 7 |  |  |  |  |  |  |
| 8 |  |  |  |  |  |  |
| 9 |  |  |  |  |  |  |
| 10 |  |  |  |  |  |  |

*Приложение 6*

**Список конкурсных мероприятий, в которых могут принимать обучающиеся по программе «Ритмика»**

*Таблица 1*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Название мероприятия** | **уровень** | **Календарные сроки** | **организация** |
| 1. | Фестиваль «Озорная весна» | муниципальный | март | ЦКиД |
| 2. | Праздник танца | краевой | ноябрь | с. Алтайское |
| 3. | Фестиваль «Волшебная свирель» | краевой | март | г. Бийск |
| 4. | Фестиваль хореографического искусства «Гран-па» | муниципальный | Май | ЦКиД |
| 5. | 8 региональный конкурс «Золотой каблучок» | краевой |  | г. Барнаул  АКДДТиМ |
| 6 | хореографический конкурс «Алтайские россыпи» | краевой | февраль | АКДДТиМ |