

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД №35»

Принято на Педагогическом совете
Протокол № 5 от 21.07.2020

Утверждаю:
Заведующий МДОУ «Детский сад №35»
Е.А.Васильева
Приказ № 04/4.23 от 26.07.2020г.



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Ритмика и хореография»**

Возраст обучающихся: 5-7 лет

Срок реализации: 1 год

Направленность: художественно-эстетическая

Автор - составитель:
Родионова Д.А
Инструктор по физической культуре

Ярославль, 2020г.

Содержание

1. Пояснительная записка.....	3
1.1 Актуальность.....	3
1.2 Цели.....	4
1.3 Задачи.....	5
2. Учебный план и календарно-тематический график.....	8
3. Содержание образовательной программы.....	31
4. Ожидаемые результаты освоения программы.....	32
5. Контрольно-измерительные материалы.....	33
6. Список литературы.....	37

Пояснительная записка

Нормативно-правовая основа для разработки программы. Дополнительная образовательная программа разработана в соответствии с:

- Федеральным Законом «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012, ФЗ №185 от 02.07.2013;
- Приказом департамента образования Ярославской области № 47-нп от 27.12.2019 «О внесении изменений в приказ департамента образования Ярославской области» (п.14, п.17)

Направленность. Дополнительная общеобразовательная программа (общеразвивающая) «Ритмика и хореография» относится к ознакомительному уровню и имеет художественную направленность.

Педагогическая целесообразность и актуальность программы. В настоящее время, особое внимание уделяется культуре, искусству и приобщению детей к здоровому образу жизни. Среди множества форм художественного воспитания особое место занимает хореография. Искусство танца - это средство воспитания и развития личности ребёнка, которое способно создать благотворную почву для раскрытия потенциальных возможностей маленького человека.

Гармоничное соединение движения, музыки, игры формирует атмосферу положительных эмоций, которые раскрепощают ребёнка, делают его поведение естественным. Занятия танцами развивают физические качества, вырабатывают правильную осанку, посадку головы, походку, силу, ловкость, координацию движений, устраняют физические недостатки (сутулость, косолапость, искривление позвоночника и т.д.) 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.

Отличительные особенности (новизна) программы. Программа «Ритмика и хореография» разработана на основе дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ «Ритмика и танец» (Е.В. Ротчев, преподаватель, заведующий хореографическим отделением Детской школы искусств имени С.П. Дягилева города

Москвы), «Хореография. Ансамбль песни и пляски имени В.С. Локтева. Начальная хореография для детей 5–6 лет» (Коротеев И.В., педагог дополнительного образования).

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.

Педагог проявляет определенную гибкость в подходе к каждой конкретной группе детей, учитывая при этом состав группы, физические данные и возможности детей.

Программа направлена на обучение детей умению танцевать красиво, двигаться в свободной непринуждённой манере и владеть ритмопластикой танца, а также решению оздоровительных задач.

Отличительной особенностью данной программы является отсутствие конкурсного отбора детей. Начать обучение ребенок может с любого возраста от 5 до 7 лет. Занятия могут служить как дополнением к подготовке в школу, так и начальной ступенью к учёбе в специальных танцевальных заведениях (школах, студиях).

Неотъемлемой составляющей в процессе обучения является участие родителей: это их присутствие на открытых уроках и других мероприятиях, заинтересованное отношение и поддержка своих детей в период обучения, поощрение их стараний и достижений. В процессе и по окончании курса обучения проводятся различные формы мониторинга и контроля, где педагоги и родители могут оценить успехи и результаты работы детей. Это - открытый урок, конкурс, выступление, концерт.

Данная образовательная программа допускает изменения и дополнения по ходу учебного процесса, как в методиках, так и в содержании занятий в зависимости от индивидуальных особенностей занимающихся, развития танцевальных тенденций и других факторов.

Цель и задачи программы

Цель программы - укрепление физического и психического здоровья, обучение начальным навыкам танцевального искусства, воспитание хореографической культуры, формирование навыков выполнения танцевальных упражнений.

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, эмоциональной отзывчивости на музыку, 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;
- воспитание моральных и волевых качеств;
- способствовать формированию личности инициативной, целеустремленной;
- воспитание коллективизма

Категория обучающихся . Программа «Ритмика и хореография» ориентирована на детей школьного возраста от 5 до 7 лет.

1 группа - 5-6 лет

2 группа - 6-7 лет

Зачисление на обучение по программе осуществляется по желанию детей, по заявлению их родителей (законных представителей).

Принимаются дети, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья. Обучающиеся предоставляют заключение от врача (справка) об отсутствии противопоказаний к занятиям по хореографии (на основании Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4.3172-14, пункт 8.10.).

Количество обучающихся. На занятии в одной группе допускается от 8 до 10 человек

Сроки реализации программы: Программа рассчитана на 1 год.

Учебный процесс проходит в течение 9 месяцев обучения

Общая продолжительность образовательного процесса составляет 72 часа: (36 недель × 2 часа в неделю)

Место реализации образовательной программы: МДОУ «Детский сад № 35»

Условия реализации программы

Организационные условия:

Реализация программы осуществляется за рамками основной образовательной программы ДООУ на платной основе в форме дополнительного образования. Занятия проводятся 2 раза в неделю.

Материально-технические условия реализации программы:

Методические материалы включают в себя:

- методические пособия и учебные пособия по обучению современному танцу;
- литература по ритмике, пластике, танцу;
- словари терминов;
- описание техники безопасности.

Дидактические материалы:

- иллюстрации;
- фотографии;
- видео – аудиозаписи;
- фонограммы, портативная колонка.

Перечень учебно-методического обеспечения:

- Большой зал
- Нотно-методическая литература.
- Учебники, методические пособия по всем разделам хореографической деятельности.
- Портативная колонка
- Аппаратура для озвучивания занятий: музыкальный центр.
- Фортепиано
- Резиновые мячи среднего размера.
- Коврики.

- Разнообразная атрибутика - платочки, платки, кокошники, шляпы, ленты, цветы, листья, мячи, обручи, палки, игрушки, маски (атрибуты зайчиков, лисички, муляжи овощей, фруктов, картинки разнообразные), костюмы для выступлений.

Кадровые:

Автор- составитель и исполнитель программы Родионова Диана Андреевна, физ.инструктор, образование ЯГПУ им.Ушинского «управление персоналом», диплом о профессиональной переподготовки кадров по профилю «Физическая культура и спорт».

Формы организации образовательной деятельности и режим занятий

Занятия проводятся 2 раза в неделю

Продолжительность одного занятия 45 минут, что составляет 1 академический час. Всего занятий 72. Всего часов 32,5.

Форма проведения занятий - групповые занятия.

Во время приема и формирования групп проводится первичная диагностика способностей ребенка (знаний, умений, навыков). Количество обучающихся в группах до 15 человек.

Режим занятий: 2 раза в неделю по 1 часу. Во время занятий предусмотрены 15 минутные перерывы для снятия напряжения и отдыха.

Каждое занятие включает:

- организационную часть,
- разминку,
- ритмические упражнения,
- партерный экзерсис (упражнения на полу),
- подведение итогов занятия,
- проветривание помещения.

Учебный план и календарно-тематический график

Учебно-тематический план для обучения детей 5-7 лет

№ п/п	Учебная тема	Месяц	Кол-во часов
1	Формирование групп по возрасту детей. Собрание родителей: расписание, форма для занятий, цели и задачи программы.	СЕНТЯБРЬ ОКТЯБРЬ	
2	Знакомство с детьми, вводная беседа, изучение танцевального поклона, основы разминки		2
3	Упражнения для выработки правильной постановки корпуса		2
4	Упражнения для стоп		2
5	Стретчинг		3
	Итого		8
6	Упражнения для развития силы мышц и подвижности суставов. Выполняются в партере сидя, лежа на спине и на животе.	НОЯБРЬ ДЕКАБРЬ	4
7	Упражнения для развития плавности движений рук. Упражнения для развития фиксации положений ног и корпуса, подтянутости.		4
8	Выполнение заданий на раскрытие того или иного образа под характерную музыку.		2
9	Основы исполнения стилей танца «джаз» и «модерн».		5
10	Соединение основных движений стилей танца «джаз» и «модерн» в танцевальные композиции соответственно характеру музыки.		3
12	Творческий отчет в форме открытого занятия.		1
	Итого		16
1	Основные движения из классической хореографии повторение движений джаза и модерна.	ЯНВАРЬ ФЕВРАЛЬ	4
2	Повторение основных тренировочных упражнений (осанка, стопы, мышцы, суставы, стретчинг)	МАРТ	в течении всего месяца

3	Постановка двух полноценных танцевальных номеров		12
4	Развитие индивидуального мастерства исполнения изученных стилей танца.		4
5	Изучение элементарных акробатических трюков современного детского танца: переворот назад через спину, бочка, разножка и др.		5
6	Сюжетное занятие «Танцевальная палитра»		2
	Итого		24
1	Повторение основных движений, повышение индивидуального исполнительского мастерства	АПРЕЛЬ МАЙ	в течении всего месяца
2	Изучение танцевального поклона в стиле «джаз»		в течении всего месяца
3	Движения в паре		2
4	Постановка современного танца		6
5	Основные танцевальные движения: отработка качества уже изученных движений, усложнение ритмического рисунка, а также увеличение скорости выполнения движений		4
6	Подготовка к итоговому отчетному мероприятию		4
7	Творческий отчет в форме открытого занятия		1
	Итого		16
	Итого за учебный год		72

Календарно-тематическое планирование «Ритмика и хореография»

Группа № 1 и № 2 (5-7 лет) в количестве 32,5 часов

№	Тема. Содержание занятия	Время
	Элементы музыкальной грамоты в передаче движениями.	
1	Вводное занятие. Познакомить детей с историей танца, его основными стилями и жанрами, рассказать о формах, правилах поведения на занятиях. Развивать интерес к танцевальному искусству. Прививать любовь и уважения к танцу.	45 мин.
2	Танцевальная разминка на середине зала - Формировать умение ориентироваться в пространстве. -Учить выполнять построение в круг и передвижение по кругу, в различных направлениях; ориентиры вправо, влево, к центру, от центра.	45 мин.
3	-Развитие чувства ритма: хлопки в такт музыке (образно-звуковые действия «горошинки») Правильно занять место в строю. -Содействовать умению расслабляться в игровой форме. Игра «Найди свое место».	45мин.
4	-Учить построение в шеренгу и колонну по команде (образно-двигательные действия «солдатики»). Передвижение в сцеплении за руки («гусеница») -Развивать чувство ритма. Хлопки в такт музыке (образно-звуковые действия	45 мин.

	«горошинки») -Развивать умение выполнять основные упражнения прямыми и согнутыми руками и ногами, выполняемые под музыку. Основные движения туловищем и головой.	
5	-Обучать детей движениям: шаг с носка, на носках. -правильно занять место в строю. -Содействовать умению расслабляться в игровой форме.	45 мин.
6	-Развитие чувства ритма: хлопки в такт музыке (образно-звуковые действия «горошинки») -Закреплять движения шаг с носка, на носках. -Развивать умение выполнять упражнения: полуприсед; упоры: присев, лежа на согнутых руках, стоя на коленях; положение лежа. -Учить выполнять группировки. Сед ноги врозь, сед на пятках.	45 мин.
7	-Содействовать умению расслабляться в игровой форме. -Формировать умение ориентироваться в пространстве. -Учить выполнять построение в круг и передвижение по кругу, в различных направлениях; ориентиры вправо, влево, к центру, от центра. -Способствовать умению правильно дышать: поднимание рук - на вдохе. Свободное опускание рук - на выдохе	45 мин.

	Игра «Лиса», «Мышеловка» Учить импровизировать на заданную тему.	
2	Связь музыки и движения на примерах игровых этюдов, образов.	
8	-Закреплять умение построения в шеренгу и колонну по команде (образно-двигательные действия «солдатики»). Передвижение в сцеплении за руки («гусеница»). -построение в круг и передвижение по кругу, в различных направлениях; ориентиры вправо, влево, к центру, от центра. Воспитывать дисциплину, волевые качества ребенка.	45 мин.
9	-Развивать умение ходьбы сидя на стуле. -Закрепление комплекса общеразвивающих упражнений из пройденного материала, выполняемый под музыку. -Учить выполнять группировки. Сед ноги врозь, сед на пятках.	45 мин.
10	-Развивать умение выполнять полуприседы, подъемы на носки, держась за опору. -Закреплять движения шаг с носка, на носках. Полуприсед на одной ноге, другую –вперед на пятку. -Формировать умение ориентироваться в пространстве. -Способствовать умению использовать напряженное и расслабленное положение рук и ног в образно-двигательной форме и различных	45 мин.

	исходных положениях: лежа, сидя, стоя.	
11	-Формировать умение ориентироваться в пространстве. -Закрепление комплекса ОРУ из пройденного материала, выполняемый под музыку. -Закреплять умения выполнять группировки. Сед ноги врозь, сед на пятках. -Разучивание упражнений: стойка руки на пояс и за спину. Полуприседы, подъемы на носки, держась за опору. -Знакомство и разучивание движения: пружинные полуприседы.	45 мин.
12	-Разучивание комплекса упражнений с ускорением темпа. Важно сделать все движения точно, красиво и ничего не перепутать. -Развитие чувства ритма, ходьба сидя на стуле. Хлопки в такт музыке (образно-звуковые действия «горошинки») -Закреплять умения построения в шеренгу («солдатики»), в круг. Передвижения по кругу в различных направлениях. Бег врассыпную. -Способствовать умению расслабляться. Игра «Самолеты и бабочки».	45 мин.
13	-Учить перестроению из одной шеренги в несколько по распоряжению и ориентирам («Шишки, желуди, орехи» -образно –двигательные действия) -Разучивание комплекса упражнений с погремушками, хлопками. -Развитие чувства ритма, ходьба сидя на стуле. Хлопки в такт музыке (образно-	45 мин.

	звуковые действия «горошинки»)	
14	-Разучивание упражнений: стойка руки на пояс и за спину. Полуприседы, подъемы на носки, держась за опору. Свободные, плавные движения руками. -Учить детей приставному шагу в сторону. -Разучивание комплекса упражнений с ускорением темпа. Важно сделать все движения точно, красиво и ничего не перепутать. -Развитие внимания. -Способствовать умению расслабляться.	45 мин.
3	Набор танцевальных элементов.	
15	-Развитие чувства ритма: ходьба сидя на стуле. Хлопки в такт музыке (образно-звуковые действия «горошинки») -Закрепление умения перестроения из одной шеренги в несколько по распоряжению и ориентирам («Шишки, желуди, орехи» -образно –двигательные действия) -Разучивание комплекса упражнений с погремушками, хлопками.	45 мин.
16	-Знакомство и разучивание движений танца: два пружинистых полуприседа с двумя ударами по коленям, с двумя хлопками перед собой, со скрестными движениями руками («ножницы»), с двумя ударами кулака о кулак («молоточки»). Прыжком - стойка ноги врозь, руки в стороны - книзу ладонями вперед, прыжком - стойка ноги вместе, руки на пояс. Подскоки на месте с поворотом на 360.	45 мин.

	-Учить детей перекатам в положении лежа, руки вверх («бревно») и в седе на пятках с опорой на предплечья. -Развитие внимания. -Обучение упражнениям на укрепление осанки, стоя спиной к опоре.	
17	-Закрепление умения построения в шеренгу, круг. -Закрепление выполнения приставные шаги в сторону. Шаг с небольшим подскоком. -Способствовать развитию чувства ритма: акцентированная ходьба с выделением сильной доли такта ударом ноги или хлопком, сидя на стуле.	45 мин.
18	-Закрепление выполнения упражнений с погремушками или хлопками «У оленя дом большой». Построение лицом в круг, предмет в руках. -совершенствовать выполнение танца «Кузнечик». -Развивать внимание. -Развивать умение выполнять упражнения на укрепление осанки, стоя спиной к опоре.	45 мин.
19	-Учить выполнять построение в круг и передвижение по кругу в различных направлениях. -Закрепить выполнение приставных шагов в сторону. Шаг с небольшим подскоком. -Способствовать развитию чувства ритма: акцентированная ходьба с выделением сильной доли такта ударом ноги или хлопком, сидя на стуле.	45 мин.

	Игра «Найди свое место».	
20	-Закрепление выполнения упражнений с погремушками или хлопками «У оленя дом большой». Построение лицом в круг, предмет в руках. -совершенствовать выполнение танца «Кузнечик». -Способствовать развитию ориентировки в пространстве, вниманию. -Способствовать правильному выполнению полуприседов, подъемов на носки, держась за опору. Свободные, плавные движения руками. -Развивать умение выполнять упражнения на укрепление осанки. Имитационно-образные упражнения: лежа на спине, стоя спиной к опоре («палочка», «столбик»)	45 мин.
21	-Учить выполнять построения врассыпную -Способствовать развитию чувства ритма: акцентированная ходьба с выделением сильной доли такта ударом ноги или хлопком, в положении стоя -совершенствовать выполнение танца «Кузнечик». -Разучивание комбинаций в образно-двигательных действиях. Группировка лежа на спине («качалочка»); перекатом вперед сед на ноги врозь («Буратино»), лечь на спину, руки вверх («бревнышко») – перекаты вправо (влево).	45 мин.
4	Упражнения на развитие ориентации в	

	пространстве. Ходьба в различных направлениях.	
22	-Закрепление выполнения упражнений с погремушками или хлопками «У оленя дом большой». Построение лицом в круг, предмет в руках.- -Развивать умение ориентироваться в пространстве, внимание.	45 мин.
23	-Закрепление умения строить круг. -Развивать чувство ритма: акцентированная ходьба с выделением сильной доли такта ударом ноги или хлопком, в положении стоя -Развитие мелкой моторики пальцев рук. Сед по кругу. Сгибание пальцев рук в кулак и разгибание —«фонарики»: правой, левой рукой, обеими руками и по очереди. -Закрепление умения выполнять комбинации в образно - двигательных действиях. Группировка лежа на спине («качалочка»); перекатом вперед сед на ноги врозь («Буратино»), лечь на спину, руки вверх («бровнышко») —перекаты вправо (влево).	45 мин.
24	-Закреплять умение выполнять упражнения с погремушками или хлопками «У оленя дом большой». Построение лицом в круг, предмет в руках. -Развитие воображения -Развивать умение выполнять упражнения на укрепление осанки. Имитационно-образные упражнения: лежа на спине, стоя спиной к	45 мин.

	опоре («палочка», «столбик»)	
25	-Совершенствовать выполнение танца «Кузнечик». Закрепить выполнение комплекса танцевально-ритмической гимнастики «У оленя дом большой». -Содействовать развитию ловкости, ориентировки в пространстве. Игра «У медведя во бору».	45 мин.
26	Открытое занятие для родителей	30 мин.
27	-Закреплять умение передвижения по кругу под музыку. -Развитие чувства ритма: концентрированная ходьба с махом руками вниз на сильную долю такта. -Разучивание различных танцевальных движений. -Разучивание различных танцевальных движений -Развитие мелкой моторики пальцев рук. Сед по кругу. Сгибание пальцев рук в кулак и разгибание —«фонарики»: правой, левой рукой, обеими руками и по очереди.	45 мин.
28	-Разучить специальные упражнения для развития силы мышц. Упор лежа прогнувшись («змея»). Лежа на спине, руки вверх —принять группировку «ежик». -Развивать умение расслабляться, имитационно	45 мин.

	-образные упражнения в расслаблении. Лежа на спине, полное расслабление –поза «спящего».	
5	Ритмическая разминка на развитие групп мышц и подвижности суставов.	
29	-обучение построению врассыпную. -развивать акцентированную ходьбу с выделением сильной доли такта ударом ноги или хлопком, в положении стоя. -закреплять ранее выученные танцевальные движения. -отрабатывать и закреплять ранее выученные танцевальные движения. -развивать силу мышц специально подобранным комплексом упражнений. Упор лежа прогнувшись («змея»). Лежа на спине, руки вверх – принять группировку «ежик». -учить расслаблять тело. Имитационно-образные упражнения в расслаблении. Лежа на спине, полное расслабление – поза «спящего».	45 мин.
30	-учить построению в круг -развивать умение различать динамику звука «громко-тихо». -обучение построению врассыпную. -разучить комбинации из танцевальных шагов: передвижение по кругу в сцеплении за руки, 8 шагов с носка по кругу вправо, с поворотом на лево 4 приставных шага вправо, полуприсед на правой ноге, левую вперед на пятку, 4 хлопка в ладоши.	45 мин.

	-отрабатывать и закреплять ранее выученные танцевальные движения Воспитывать дисциплину, аккуратность.	
31	-закреплять ранее выученные танцевальные движения. -развитие мелкой моторики пальцев рук. -учить расслаблять тело. Имитационно-образные упражнения в расслаблении. Потряхивание кистями рук -воробушки полетели»	45 мин.
32	-учить построению в круг -развивать способность импровизации движений под песню. -развивать умение различать динамику звука «громко-тихо». -развивать ритмические способности закрепить комбинацию из танцевальных шагов: передвижение по кругу в сцеплении за руки, 8 шагов с носка по кругу вправо, с поворотом на лево 4 приставных шага вправо, полуприсед на правой ноге, левую вперед на пятку, 4 хлопка в ладоши. -закреплять построение лицом в круг с предметом в руках, отрабатывать и закреплять ранее выученные танцевальные движения. -закреплять ранее выученные танцевальные движения. -развитие мелкой моторики пальцев рук. -учить расслаблять тело. Имитационно-образные упражнения в расслаблении.	45 мин.

	Потряхивание кистями рук –«воробушки полетели».	
33	-учить построению в круг -развивать способность импровизации движений под песню. -развивать умение различать динамику звука «громко-тихо». -развивать ритмические способности. -закрепить комбинацию из танцевальных шагов: передвижение по кругу в сцеплении за руки, 8 шагов с носка по кругу вправо, с поворотом налево 4 приставных шага вправо, полуприсед на правой ноге, левую вперед на пятку, 4 хлопка в ладоши. -закреплять построение лицом в круг с предметом в руках, отрабатывать и закреплять ранее выученные танцевальные движения. -развитие мелкой моторики пальцев рук. -развивать умение правильно дышать.	45 мин.
34	Научить детей различать динамические оттенки «громко-тихо». Совершенствовать выполнение упражнения танцевально - ритмической гимнастики «На крутом берегу». Повторить ритмический танец «Если весело живется...». Воспитывать организованность, дисциплинированность, доброту.	45 мин.
35	-учить построению в круг -развивать умение поднимать и опускать руки на 4 счета, на 2 счета и на каждый счет. -разучить комбинацию из танцевальных шагов.	45 мин.

	Сочетание шагов с носка и шагов с небольшим подскоком. -разучить движение «приставной шаг» по кругу, закрепить движение «подскок» на месте.	
6	Упражнения и танцы на развитие творческих способностей.	
36	-развивать умение выполнять упражнения в седах и упорах. -развивать силу мышц специально подобранным комплексом упражнений, морские фигуры: «морская звезда», «морской конек», «краб», «дельфин». -развивать воображение и двигательную память.	45 мин.
37	-развивать умение строиться в круг. -развивать умение поднимать и опускать руки на 4 счета, на 2 счета и на каждый счет. -закреплять движения «приставной шаг» по кругу, «подскок» на месте. -развивать умение выполнять упражнения в седах и упорах.	45 мин.
38	-развивать гибкость специально подобранным комплексом упражнений, морские фигуры: «улитка», «морской лев», «медуза», «уж», «морской червяк». -развивать воображение и двигательную память	45 мин.
39	-Закреплять умение строится в круг. -закреплять умение поднимать и опускать	45 мин.

	руки на 4 счета, на 2 счета и на каждый счет. -разучить комбинацию : И.П. стойка лицом к опоре, держась за нее: полуприсед, встать, встать на носки, И.П., руки на пояс, руки на опору, руки за спину, руки на опору. -закреплять движения «приставной шаг» по кругу, «подскок» на месте.	
40	-закреплять умение выполнять упражнения в седах и упорах. -развивать гибкость специально подобранным комплексом упражнений, морские фигуры: «улитка», «морской лев», «медуза», «уж», «морской червяк». -развивать воображение и двигательную память.	45 мин.
41	-Закреплять умение строится в круг. -закреплять умение поднимать и опускать руки на 4 счета, на 2 счета и на каждый счет. -Закреплять умение перестраиваться из одной шеренги в несколько по распоряжению педагога. -Способствовать развитию быстроты и ловкости. -Закреплять умение строиться врассыпную. Повторить комплексы упражнений «Морские фигуры»	45 мин.
42	-Содействовать развитию пластической выразительности при создании образа. -развивать умение правильно дышать.	45 мин.

	Воспитывать общую музыкальную культуру.	
43	-Закреплять умение строится в круг. -Способствовать развитию быстроты и ловкости. -Учить детей перестроению из одной шеренги в несколько по распоряжению педагога. -Содействовать развитию воображения и творческих способностей. -Способствовать развитию координации движения, мышечной силы.	45 мин.
44	Закрепить выполнение упражнения танцевально-ритмической гимнастики «Муренка». Повторить ритмический танец «Галоп шестерками». Способствовать развитию ловкости, координации движений, мышечной силы и гибкости. Содействовать развитию воображения и творческих способностей.	45 мин.
45	-Закреплять умения строиться в круг и передвижение по кругу в сцеплении. -Способствовать развитию различать динамику звука «громко-тихо». -Знакомство и разучивание комплекса танцевальных элементов.	45 мин.
46	-Разучивание комбинаций акробатических упражнений в образно-двигательных действиях. -Развивать слуховое внимание. -Содействовать умению расслабляться в игровой форме.	45 мин.

47	-Закреплять умения строиться в круг и передвижение по кругу в сцеплении. -Развивать слуховое внимание. -Разучивание комплекса танцевальных элементов.	45 мин.
48	-Разучивание комбинаций акробатических упражнений в образно-двигательных действиях. -Разучивание комплекса танцевальных элементов. -Содействовать умению расслабляться в игровой форме.	45 мин.
49	-Закреплять умения строиться в круг и передвижение по кругу в сцеплении. -Способствовать развитию различать динамику звука «громко-тихо». -Закрепление комплекса танцевальных элементов.	45 мин.
50	-Формировать умение ориентироваться в пространстве. Способствовать развитию быстроты и ловкости. -Разучивание комплекса танцевальных элементов. -Развитие мелкой моторики пальцев рук. -Способствовать умению расслаблять руки с выдохом.	45 мин.
51	-Развивать умение построения в шеренгу и колону по распоряжению. -Способствовать развитию различать динамику звука «громко-тихо». -Закреплять умение перестроения из одной шеренги в несколько по команде и	45 мин.

	ориентирам.	
52	-Формировать умение ориентироваться в пространстве. Способствовать развитию быстроты и ловкости. -Развитие мелкой моторики пальцев рук. -Способствовать умению расслаблять руки с выдохом.	45 мин.
53	-Развивать умение построения в шеренгу и колонну по распоряжению. -Способствовать развитию различать динамику звука «громко-тихо». -Формировать умение ориентироваться в пространстве. Способствовать развитию быстроты и ловкости. -Закреплять умение перестроения из одной шеренги в несколько по команде и ориентирам. -Содействовать развитию пластической выразительности при создании образа. -Способствовать умению расслаблять руки с выдохом. Игра «Карусель».	45 мин.
54	Способствовать развитию творческих способностей, выдумки, фантазии. Закрепить выполнение упражнений танцевально-ритмической гимнастики «Хоровод». Содействовать развитию прыгучести, ловкости, координации движений, ориентировки в пространстве.	45 мин.
55	-Закреплять умение построения	45 мин.

	врасыпную. -Развивать умение выполнять общеразвивающие упражнения под музыку, с акцентом на сильную долю такта – основного движения (наклона, приседа, маха и т.д.). -Способствовать развитию умения исполнять движения не как спортивные, а как танцевальные, с фантазией. Правильность выполнения движений с ускорением темпа.	
56	-Формировать умение ориентироваться в пространстве. Способствовать развитию быстроты и ловкости. -Разучивание комплекса танцевальных элементов. -Формировать умение напрягать и расслаблять положение рук и ног в И.П. сед и лежа на спине.	45 мин.
57	Закреплять умение построения врасыпную. -Развивать умение выполнять общеразвивающие упражнения под музыку, с акцентом на сильную долю такта – основного движения (наклона, приседа, маха и т.д.). -Способствовать развитию умения исполнять движения не как спортивные, а как танцевальные, с фантазией. Правильность выполнения движений с ускорением темпа.	45 мин.
58	-Способствовать развитию быстроты, ловкости, слуха.	45 мин.

	-Разучивание комплекса танцевальных элементов. -Формировать умение напрягать и расслаблять положение рук и ног в И.П. сед и лежа на спине.	
59	Закреплять умение построения врассыпную. -Способствовать умению выполнять общеразвивающие упражнения руками в различном темпе. -Способствовать развитию умения исполнять движения не как спортивные, а как танцевальные, с фантазией. Правильность выполнения движений с ускорением темпа. -Обучить детей комплексам упражнений на развитие силы мышц разгибателей спины и брюшного пресса.	45 мин.
60	-Способствовать развитию быстроты, ловкости, слуха. -Закрепление комплекса танцевальных элементов. -Развивать умение в положении лежа на спине вытягивать руки в стороны, вытягивание рук вверх, ног вниз.	45 мин.
61	Совершенствовать выполнение упражнения танцевально-ритмической гимнастики «Чебурашка». Закрепить выполнение группировки в положении лежа. Содействовать развитию танцевальности, координации движений.	45 мин.
62	Закреплять умение строить круг. -Способствовать развитию звуковысотного	45 мин.

	слуха. -Развивать умение выполнять общеразвивающие упражнения под музыку, с акцентом на сильную долю такта – основного движения (наклона, приседа, маха и т.д.). -Разучивание комплекса танцевальных элементов.	
63	Повторить изученный материал по ритмическим танцам. Учить импровизировать под музыку. Содействовать развитию танцевальности, музыкальности и координации движений, чувства ритма.	45 мин.
64	Танцевальная разминка. Партерная гимнастика. Разучивание и выполнение хореографических этюдов.	45 мин.
65	Танцевальная разминка. Партерная гимнастика. Основные понятия: музыка, темп, такт.	45 мин.
66	Танцевальная разминка. Партерная гимнастика. Разучивание позиций рук и ног классического танца. Разучивание основных шагов классического танца - шаг галоп. Построение в круг и по линиям.	45 мин.
67	Танцевальная разминка. Партерная гимнастика. Комплекс упражнений направленный на укрепление, расслабление и улучшение эластичности мышц и связок, спины, брюшного пресса, ног, стоп, повышение гибкости суставов.	45 мин.
68	Танцевальная разминка. Партерная гимнастика. Отработка танцевального номера. Работа над репертуаром.	45 мин.

	Танцевальные этюды. Составление этюдов на основе изученных танцевальных элементов	
69	Партерная гимнастика. Выполнение музыкально-ритмических, танцевальных комбинаций и разученных комплексов упражнений. Подготовка к концерту. Работа над репертуаром	45 мин.
70	Партерная гимнастика. Выполнение музыкально-ритмических, танцевальных комбинаций и разученных комплексов упражнений. Работа над репертуаром.	45 мин.
71	Генеральная репетиция концерта для родителей.	45 мин.
72	Отчетный концерт для родителей	40 мин.

Содержание образовательной программы

Учебный материал программы состоит из разделов. В каждом разделе есть: теоретический раздел – формирует систему знаний по каждому разделу; практический раздел (практические занятия) – закрепляет полученные теоретические знания, позволяя освоить навыки учебных этюдов и танцевальных композиций на материале изученного раздела, умение применять их на практике в исполнительской деятельности.

Программа состоит из одного раздела, соответствующего возрастным периодам дошкольного детства (от 4 до 7 лет).

Учитывает особенности и динамику развития годичного цикла ребёнка.

В разделе дошкольного возраста выделены пять направлений:

1. Ознакомление с пространственными перемещениями в танце.
2. Ознакомление с азбукой классического танца.
3. Партерная гимнастика.
4. Развитие танцевальных движений.
5. Развитие творческого мышления (креативности), воображения.

Структура занятий по хореографии - общепринятая. Каждое занятие состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной. *Подготовительная часть* занятия занимает от 5 до 15 % общего времени и зависит от решения основных задач занятия. Задачи этой части сводятся к тому, чтобы подготовить организм ребенка, его центральную нервную систему, различные функции к работе: разогреть мышцы, связки и суставы, создать психологический и эмоциональный настрой, сосредоточить внимание. *Основная часть* занятия длится от 70 до 85 % общего времени. В этой части решаются основные задачи, формируются двигательные умения и навыки, идет основная работа над развитием двигательных способностей: гибкости, мышечной силы, пластичности, координации в целом. *Заключительная часть* длится от 3 до 7 % общего времени. В заключительной части занятия используются упражнения на расслабление мышц, музыкально-подвижные игры, творческие этюды, где необходима эмоциональная разрядка.

Планируемые результаты освоения программы

Предметные результаты освоения программы обучения

К концу 1-го года обучения дети будут знать:

- названия основных танцевальных движений и элементов
- терминологию партерного экзерсиса;
- правила гигиены тела, тренировочной одежды;
- уметь двигаться и исполнять различные упражнения в соответствии с контрастным характером музыки;
- реагировать на начало музыки и её окончание, ритмично ходить под музыку, легко бегать, хлопать ладошами, притопывать ногами, вращать кистями рук, кружиться вокруг себя, прыгать на двух ногах, владеть простейшими навыками игры с мячом;
- двигаться по кругу, взявшись за руки друг за другом или парами, располагаться по залу врассыпную и собираться в круг или в линию;
- выполнять элементы партерной гимнастики

Личностные результаты освоения программы обучения

- укрепление и развитие мышечного аппарата;
- чувство ритма, эмоциональная отзывчивость на музыку, выразительность движений;
- музыкально-ритмические навыки;
- координация движений, пластичность;
- умение ориентироваться в пространстве (в хореографическом зале);
- развитие выворотности ног;
- выразительно и ритмично двигаться в соответствии с разнообразным характером музыки, музыкальными образами, передавать несложный музыкальный ритмический рисунок. Результаты воспитания обучающихся:
- общение в коллективе, проявляя дружелюбие и активность;
- эмоциональный отклик и интерес к музыкально-ритмическим движениям;
- дисциплина, проявление ответственности и выдержки на протяжении всего занятия.

Формы контроля и оценочные материалы реализации программ

Педагогический мониторинг по программе «Ритмика и хореография»

С целью определения уровня усвоения общеобразовательной программы, а также для повышения эффективности и улучшения качества учебно-воспитательного процесса проводится педагогический мониторинг в течение всего периода обучения. Программа мониторинга включает три этапа: первичная диагностика, промежуточная и итоговая аттестации. Результаты педагогического мониторинга оцениваются по 10-ти бальной системе и фиксируются в сводных таблицах.

Первичная диагностика

Цель: определение общего уровня развития ребенка и его склонности к танцу.

Наблюдение

- определение общего уровня развития ребенка;
- выявление природных способностей к танцу

Форма проведения: собеседование, выполнение практического задания

Теоретическая часть

Вопросы:

- Нравится ли тебе танцевать?
- Кто посоветовал начать заниматься танцами?
- Имеется ли начальная хореографическая подготовка или подготовка другого вида (например, спортивная)?

Задания: ребенку предлагают выполнить следующие задания

- исполнение упражнений на ритмичность;
- исполнение упражнений на координацию;
- исполнение упражнений на ориентировку в пространстве.

Критерии оценки

Минимальный уровень(1 — 4 балла) — проявляет слабый интерес к музыкально-ритмической деятельности, у ребенка не развит музыкальный и ритмический слух, минимальный уровень способностей к хореографии, рассеянное внимание, не дисциплинирован, нет пластичности, движения угловатые.

Средний уровень(5 — 8 баллов) — проявляет достаточный интерес к музыкально-ритмической деятельности, у ребенка развит музыкальный и ритмический слух, умеет концентрировать внимание, но координация движений развита недостаточно.

Максимальный уровень(9 — 10 баллов) — ребенок проявляет активный интерес к музыкально-ритмическим движениям, показывает высокий уровень способностей к народно-сценическому танцу, развит музыкальный и ритмический слух.

Промежуточная аттестация

Цель: выявление соответствия уровня теоретической и практической подготовки детей программным требованиям

Задачи:

- определение уровня усвоения детьми теоретических знаний в соответствии с данным периодом обучения;
- определение уровня формирования практических умений в соответствии с данным этапом обучения.

Срок проведения: декабрь.

Форма проведения: контрольный урок.

Содержание теоретической части:

- правила поведения в хореографическом зале;
- понятие «музыкальное вступление»;
- позиции рук классического танца (1, 2, 3 позиции) и ног (1, 2, 3, 6 позиции);
- марш по кругу, в рисунке;
- упражнения на середине по диагонали, по прямой.

Практическая часть:

- упражнения на ориентировку в хореографическом зале, движение в заданном рисунке (построение в колонну по одному, по два, расход парами в движении, построение в круг, движение по кругу, по диагонали);
- элементы партерной гимнастики;
- упражнения с использованием элементов логоритмики;
- упражнения для укрепления мышц спины;

Критерии оценки

Минимальный уровень(1 — 4 балла) — ребенок не владеет теоретическими знаниями, не развит музыкальный и ритмический слух, не знает основные позиции рук, ног,

положение головы, не правильно исполняет упражнения. Не способен к самостоятельности. Быстрая утомляемость, неустойчивое внимание.

Средний уровень(5 — 8 баллов) — ребенок отвечает на теоретические вопросы с небольшой помощью педагога, слышит музыку и ритм, согласовывает движения с музыкой, но допускает не точности в исполнении движений. Эмоциональная отзывчивость, интерес, желание включиться в танцевальную деятельность. Средняя утомляемость и снижение двигательной активности.

Максимальный уровень(9 — 10 баллов) — творческая активность ребенка, его самостоятельность, инициатива; ребенок показывает высокий уровень знаний теоретического материала, сочетает музыку с движениями, выполняет движения без ошибок, знает терминологию, ориентируется в пространстве. Устойчивость внимания, физическая выносливость, двигательная активность.

Итоговая аттестация

Цель: выявление уровня усвоения детьми программного материала, соответствие прогнозируемым результатам образовательной программы.

Задачи:

- определение степени усвоения практических умений и навыков в соответствии с прогнозируемыми результатами первого года обучения;
- выявление уровня усвоения теоретических знаний;
- определение уровня развития индивидуальных творческих способностей;
- анализ полноты реализации программы первого года обучения.

Срок проведения: конец апреля –начало мая.

Форма проведения: контрольный урок.

Содержание теоретической части:

- названия основных танцевальных движений и элементов;
- терминологию партерного экзерсиса: *demi* и *grand plie*;
- правила исполнения пройденных движений: *demi* и *grand plie*;
- правила гигиены тела, тренировочной одежды;
- основные танцевальные позиции рук (1, 3 позиции) и ног (1, 6 позиции).

Практическая часть:

- движение и исполнение различных упражнений в соответствии с контрастным характером музыки;

- ритмичная ходьба под музыку, легкий бег, хлопки ладошами, притопы ногами, вращение кистями рук, прыжки на двух ногах;
- движение по кругу, взявшись за руки друг за другом или парами, располагаться по залу врассыпную и собираться в круг или в линию;
- выполнение элементов партерной гимнастики.

Критерии оценки

Минимальный уровень(1 — 4 балла) — обучающейся овладел менее 1/2 объема теоретических знаний и практических умений, навыков, предусмотренных программой исполнение с большим количеством недочетов, а именно: неграмотно и невыразительно выполненное движение, слабая техническая подготовка, неумение анализировать свое исполнение, незнание методики исполнения изученных движений и т.д

Средний уровень(5 — 8 баллов) — обучающейся овладел не менее 1/2 объема теоретических знаний и практических умений, навыков, предусмотренных программой, грамотное исполнение с небольшими недочетами, как в техническом плане, так и в художественном.

Максимальный уровень(9 — 10 баллов) — обучающейся показывает высокий уровень знаний теоретического материала, овладел всеми умениями и навыками, предусмотренными программой, технически качественное и художественно осмысленное исполнение, отвечающее всем требованиям на данном этапе обучения.

Список литературы

1. Барышникова Т. Азбука хореографии. – СПб: Просвещение, 1996.
2. Бриске И. Э. Мир танца для детей. – Челябинск, 2005.
3. Буренина А.И. Ритмическая мозаика. Программа по ритмической пластике для детей 3-7 лет.- С-Пб: «Аничков мост», 2015.
4. Борисова М. М. « Малоподвижные игры и игровые упражнения для детей 3-7 лет. — М.: Мозаика-Синтез, 2014 г.
5. Васильева Т.К. Секрет танца – СПб., - 1997
6. Ваганова А. Я. Основы классического танца. - Л.: Просвещение, 1980.
7. Железнова Е. Р. «Оздоровительная гимнастика и подвижные игры для старших дошкольников» Детство – Пресс, 2013
8. Захаров В. М. Радуга русского танца. – М.: Вита, 1986.
9. Зарецкая Н.В., Роот З.Я. Танцы в детском саду. – М.: Айрис-пресс, 2003. – 112 с.: ил. – (Внимание-дети!).
10. Константинова А. И. Игровой стретчинг. – СПб.: Вита, 1993.
11. Константинова Л. Э. Сюжетно-ролевые игры для дошкольников. – СПб: Просвещение, 1994.
12. Макарова Е. П. Ритмическая гимнастика и игровой танец в занятиях стретчингом. – СПб: Искусство, 1993.
13. Михайлова М.А. Развитие музыкальных способностей детей – Ярославль, 1997.
14. Пуртова Т. В. и др. Учите детей танцевать: Учебное пособие – М.: Владос, 2003
15. Пензулаева Л. И. Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет. — М.: Мозаика-Синтез, 2014.
16. Слуцкая С. Л. «Танцевальная мозаика». - М.: Линка – Пресс, 2006.
17. Скрипниченко «Чудо-ритмика» / программа по хореографии для детей 4,5-6,5 лет, Соликамск, 2010.
18. Фирилева, Ж.Е. Сайкина Е.Г. «Са-Фи-Дансе. Танцевально-игровая гимнастика для детей. ФГОС».- С-Пб: «ДЕТСТВО –ПРЕСС», 2016.