

**ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«Центр творческого развития
и музыкально–эстетического образования
детей и юношества «Радость»
(ГБОУ ДО ЦТР и МЭО «РАДОСТЬ»)**



Принята на заседании
Педагогического совета
ГБОУ ДО ЦТР и МЭО «Радость»

Утверждаю:
Директор
ГБОУ ДО ЦТР и МЭО «Радость»

от « _____ » _____

« _____ » _____

Протокол № _____

_____ /Жданова Т.А./

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«РИТМИКА»

(Хореографическое отделение)

Направленность программы: художественная

Уровень программы: ознакомительный

Возраст обучающихся: 6–15 лет

Срок реализации программы: 5 лет

Автор–составитель программы:
педагог дополнительного образования
ГБОУ ДО ЦТР и МЭО «Радость»
Сыров Илья Владимирович

Москва – 2016

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА О ПРОГРАММЕ

1. Структура программы	стр.
Титульный лист.....	1
1. Пояснительная записка	3
2. Содержание программы	11
3. Формы контроля и оценочные материалы	20
4. Организационно–педагогические условия реализации программы....	21
<i>Приложение 1. Диагностика уровня развития музыкально-ритмических способностей учащихся.....</i>	<i>20</i>
<i>Приложение 2. Диагностическая карта учащегося.....</i>	<i>26</i>
<i>Приложение 3. Описание учебно-тренировочного процесса.....</i>	<i>28</i>
<i>Приложение 4. Описание комплекса упражнений.....</i>	<i>30</i>
	<i>33</i>

2. Образовательная программа «Ритмика» (Хореографическое отделение) ГБОУ ДО ЦТР и МЭО «Радость» была разработана в 2013 году. В 2015/2016 учебном году была переработана и дополнена в соответствии с новыми нормативными документами Министерства образования и науки РФ, Департамента образования города Москвы, а также новым Уставом ГБОУ ДО ЦТР и МЭО «Радость» и обновленными локальными актами Учреждения.

3. По программе работают педагоги дополнительного образования ГБОУ ДО ЦТР и МЭО «Радость»:

- Сыров Илья Владимирович
- Койнов Александр Борисович
- Амосов Андрей Александрович

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа «Ритмика» составлена для детей и подростков 6–15 лет, учащихся хореографического отделения ГБОУ ДО ЦТР и МЭО «Радость», имеет художественную направленность, поскольку направлена на развитие у детей способности к выражению художественно–эмоционального восприятия музыки с помощью мимики и жестов, пластики в танцевальных движениях. Программа рассчитана на ознакомительный уровень освоения.

Актуальность и педагогическая целесообразность программы

Музыкально–ритмическое развитие занимает важное место в системе художественно–эстетического образования детей и подростков. Ритму подчинена вся наша жизнь: ритм дыхания и сердечной деятельности, ритм суток и времен года, ритм в работе и музыке. Ритмика является первой ступенью в хореографическом образовании, поскольку движение, подчиненное определенному ритму – это уже прообраз танца. Хореография любого стиля начинается с ритмики, где изучение танца идет от самых простых движений, осваиваются элементы выразительности, которые естественно и логично могут быть отражены в них.

Ритмика развивает физические данные детей, укрепляет мышцы и придает подвижность суставно–связочному аппарату, формирует основы правильной осанки, координации и пластики движений. В результате занятий ритмикой увеличивается объем двигательной активности, ребенка, который оказывает значительное влияние на повышение умственной активности, функциональное состояние сердечно–сосудистой и нервной системы, корректируются физические недостатки (сутулость, косолапость, искривление позвоночника разной степени). Движение в ритме и темпе заданной музыки способствует ритмичной работе всех внутренних органов и систем, что при регулярных занятиях ведет к общему оздоровлению организма. С помощью ритмики развиваются не только чувство ритма, музыкальность, координация движений и другие специфические хореографические качества, но и общий эстетический вкус, культура поведения и общения, художественно–творческие способности, фантазия, память, расширяется кругозор.

Отличительные особенности (новизна) программы

Программа «Ритмика» (Хореографическое отделение) составлена на основе примерной программы «Ритмика и танец» для 1–4 классов общеобразовательных школ (утверждена Министерством образования 06.03.2001 г.), направленной на развитие у младших школьников общих музыкальных данных, выявление и

развитие творческих способностей обучающихся, возможности самовыражения через музыкально–игровую деятельность.

Отличительные особенности настоящей программы состоят в том, что ее содержание дополнено с учетом интересов и двигательных потребностей подростков 11–15 лет, что позволило расширить возрастные рамки обучения по программе, приобщиться к творческой танцевально–двигательной деятельности учащимся средней школы, не имеющим достаточных хореографических данных. Кроме того, содержание программы «Ритмика» тесно содержательно взаимосвязано с другими программами хореографического отделения Центра: «Слушание музыки», «Сольфеджио», «Классический танец», «Народно–сценический танец», «Эстрадный танец», «Партерная гимнастика», что способствует формированию стойких телесно-двигательных и музыкально-ритмических способностей школьников.

Цель и задачи программы

Цель программы – музыкально–эстетическое воспитание учащихся, развитие их музыкальных, физических и психомоторных способностей, формирование у учащихся начального уровня знаний, умений и навыков музыкально–двигательной деятельности.

Задачи программы

Обучающие:

- Ознакомление учащихся с функциями и физическими особенностями опорно–двигательного аппарата человека;
 - Формирование у учащихся начальных умений и навыков выполнения танцевальных движений;
 - Формирование у них свободы владения собственным телом, правильной осанки, совершенствование имеющихся двигательных навыков;
 - Формирование у учащихся навыков ориентировки в сценическом пространстве;
 - Формирование у них начальных знаний и умений анализа музыкальных и хореографических произведений;
- расширение у современных школьников общего кругозора в области музыки и хореографии.

Развивающие:

- развитие у учащихся пластичности, гибкости суставов и координации движений, общей моторной ловкости;

- Развитие художественно–творческих способностей учащихся, формирование у них начального опыта импровизационного движения под музыку;
- Развитие у учащихся музыкального слуха, чувства ритма;
- Развитие у детей и подростков способности к выражению своих эмоций средствами музыкального движения, выразительности и эмоциональности исполнения танцевально-ритмических движений;
- Развитие у них мышления, воображения, памяти.

Воспитывающие:

- Воспитание у учащихся музыкально-художественного вкуса, культуры движения;
- Воспитание у них интереса к искусству хореографии, танцевальному искусству разных народов;
- Формирование у современных школьников навыков эмоционального самоконтроля;
- Формирование у них коммуникативных компетенций: позитивного взаимодействия в коллективе, культуры общения и поведения.

Категория обучающихся: дети и подростки 6–15 лет, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий хореографией.

Срок реализации программы: 5 лет. Объем программы – 36 часов в год. Общий объем – 180 часов.

Формы и режим занятий

Зачисление на обучение осуществляется по желанию учащегося на основании заявления его родителей (законных представителей) без предъявления требований к уровню физического развития. Добор на второй и последующие годы обучения возможен при условии прохождения обучающимся двигательного теста.

Основная форма обучения – очная, групповая. Группы формируются по возрастному принципу, в течение года группы могут быть реформированы с учетом уровня освоения программы. Оптимальная наполняемость групп: 10–15 обучающихся. Программа предполагает занятия как в смешанных группах обучения, так и в отдельных группах *девочек* и *мальчиков*, с целью более углубленного изучения хореографических движений, характерных только для мужского или женского танца.

Режим занятий: занятия проводятся 1 раз в неделю. Продолжительность занятий 45 минут, с установленными перерывами в соответствии требованиям

СанПиН 2.4.4.3172–14 (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ № 41 от 04.07 2014).

Формы учебных занятий:

- аудиторные учебные занятия;
- контрольные занятия (промежуточные и итоговые);
- подготовка и участие в концертных и просветительских мероприятиях;
- открытые занятия, показ;

Формы учебной деятельности учащихся:

- прослушивание, просмотр аудио и видеоматериалов;
- аргументированный анализ музыкальной формы;
- двигательные игры под музыку;
- танцевально–ритмические упражнения;
- ритмико–гимнастические упражнения;
- двигательно–ориентационные упражнения.

Содержание воспитывающей деятельности заключается в усвоении обучающимися основ исполнительской культуры, общения в коллективе, умения договариваться с другими людьми, принимать их точку зрения, умения работать в коллективе, с уважением относиться к культуре и обычаям других людей.

Прогнозируемые (ожидаемые) результаты реализации программы

Предметные результаты реализации программы:

По окончании 1 года обучения	
программные требования к знаниям	программные требования к умениям и навыкам
<ul style="list-style-type: none"> – правила поведения и техники безопасности в зале на занятиях – способы построения в колонну, шеренгу – понятия темп, ритм, лад, минор, мажор; – основные шаги (танцевальный шаг с носка; шаг с пятки; шаг на полупальцах, маршевый шаг; галоп). 	<ul style="list-style-type: none"> – построиться в колонну по одному, – находить свое место в строю – входить в зал организованно, под музыку, – приветствовать учителя, – занимать правильное исходное положение, держать осанку, – равняться в шеренге, в колонне; – ходить свободным естественным шагом, двигаться по залу в разных направлениях, не мешая друг другу; – ходить и бегать по кругу с сохранением правильных дистанций, не сужая круг и не сходя с его линии; – ритмично выполнять несложные движения руками и ногами; – начинать и заканчивать движения в соответствии со звучанием музыки. – координировать свои усилия с усилиями других детей; – работать в парах, коллективе.

По окончании 2 года обучения	
программные требования к знаниям	программные требования к умениям и навыкам
<p>– понятия: дистанция, колонна, координация, шеренга, линия движения, круг движения, музыкальная фраза, движение музыки (вверх, вниз)</p> <p>характер музыки (веселая, спокойная, грустная); темп (медленный, умеренный, быстрый); строение музыкального произведения (музыкальное вступление, части); динамические оттенки (форте – пиано, стаккато – легато); акцент.</p>	<p>– построиться в колонну по двое,</p> <p>– ходить свободным естественным шагом, двигаться по залу в разных направлениях, не мешая друг другу;</p> <p>– ходить и бегать по кругу с сохранением правильных дистанций, не сужая круг и не сходя с его линии;</p> <p>– соотносить темп движений с темпом музыкального произведения;</p> <p>– выполнять игровые и плясовые движения;</p> <p>– выполнять задания после показа и по словесной инструкции;</p> <p>– начинать и заканчивать движения в соответствии со звучанием музыки.</p> <p>– координировать свои усилия с усилиями других детей;</p> <p>– работать в парах, коллективе.</p>
По окончании 3 года обучения	
программные требования к знаниям	программные требования к умениям и навыкам
<p>– способы построения в колонну парами,</p> <p>– значения звуковых и музыкальных сигналов</p> <p>– виды характера музыки</p> <p>– понятия: строение музыкальной речи (предложение, музыкальная фраза);</p> <p>– длительности целые, половинные, четверти, восьмые,</p> <p>– ритмические рисунки.</p> <p>– шаги (хороводный, приставной, пружинящий, поскок)</p>	<p>– понимать и принимать правильное исходное положение в соответствии с содержанием и особенностями музыки и движения;</p> <p>– сохранять правильную дистанцию в колонне парами;</p> <p>– самостоятельно определять нужное направление движения по словесной инструкции учителя, по звуковым и музыкальным сигналам;</p> <p>– двигаться в соответствии с разнообразным характером музыки, различать и точно передавать в движениях начало и окончание музыкальных фраз, передавать в движении простейший ритмический рисунок;</p> <p>– выполнять общеразвивающие упражнения в определенном ритме и темпе;</p> <p>– правильно выполнять упражнения: «хороводный шаг», «приставной, пружинящий шаг, поскок».</p>
По окончании 4 года обучения	
программные требования к знаниям	программные требования к умениям и навыкам

<ul style="list-style-type: none"> – основные элементы танцев (русского, польки, марша) – основные музыкальные понятия (размер, длительность, сильная доля) – знать правила исполнения упражнений народного тренажа и их названия; – положения стопы, колена, бедра (открытое, закрытое); 	<ul style="list-style-type: none"> – исполнять танцевальные движения: танцевальный шаг, переменный шаг, боковой шаг, галоп, подскоки, припадания, шаг с притопом, па польки, – элементы русского танца (основные движения, ходы): ковырялочка, моталочка, молоточек, маятник; простые комбинации; – выполнять упражнения в более быстром темпе.
По окончании 5 года обучения	
программные требования к знаниям	программные требования к умениям и навыкам
<ul style="list-style-type: none"> – способы построения рисунков и фигур (круг в круге, звездочка, зиг-заг, квадрат) – приемы перестроения из одной фигуры в другую. – музыкальные размеры 2/4, 3/4, 4/4; – понятие о такте и затакте, сильная и слабая доля. – особенности сценического пространства, правила безопасного движения на сцене 	<ul style="list-style-type: none"> – соблюдать правильную дистанцию в колонне по три и в концентрических кругах; – самостоятельно выполнять требуемые перемены направления и темпа движений, руководствуясь музыкой; – передавать в игровых и плясовых движениях различные нюансы музыки: напевность, грациозность, энергичность, нежность; – повторять любой заданный ритм; – задавать ритм и контролировать правильность его исполнения – исполнять основные движения русского танца: хороводный шаг, переменный ход (виды), вращения на месте и в движении, дроби простые, синкопированные, ключ, веревочка, присядки простые, с хлопучкой, на полном приседе и с прыжком.

Личностные результаты освоения программы

Результаты развития обучающихся:

– положительная динамика показателей развития музыкального слуха, памяти, внимания, моторной ловкости;

– более высокие показатели осознанного и эмоционального восприятия музыкального произведения, способность вариативного исполнения движений соответственно характеру мелодии;

– более высокие показатели способности к анализу музыкальной формы, аргументированное высказывание личного мнения;

– положительная динамика точности и координации движений и действий в процессе совместной танцевально–двигательной деятельности;

– повышение степени выразительности исполнения движений произведения.

Результаты воспитания обучающихся:

- повышение заинтересованности учащихся в восприятии хореографических музыкальных произведений, личном исполнительстве;
- повышение интереса учащихся к истории мировой хореографической культуры и танцевальному искусству разных народов, предпочтение лучших образцов музыки разных жанров и стилей;
- более высокие показатели эмоционального самоконтроля, исполнительской рефлексии, ответственности и работоспособности;
- положительная динамика развития навыков конструктивного взаимодействия с партнерами и общей культуры общения.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ
Учебный (тематический) план

№ п/п	Названия тем	1 год обучения			2 год обучения			3 год обучения			Формы аттестации / контроля
		Количество часов			Количество часов			Количество часов			
		Всего	Теория	Практика	Всего	Теория	Практика	Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	1	0,5	0,5	1	0,5	0,5	1	0,5	0,5	Входной просмотр
2.	Упражнения на ориентировку в пространстве	5	1	4	5	1	4	5	1	4	Контрольное занятие
3.	Ритмико–гимнастические упражнения	12	3	9	12	3	9	12	3	9	Контрольное занятие
4.	Игры под музыку	5	1	4	5	1	4	5	1	4	Контрольное занятие
5.	Танцевальные упражнения	12	2	10	12	2	10	12	2	10	Контрольное занятие
7.	Итоговое занятие	1	0,5	0,5	1	0,5	0,5	1	0,5	0,5	Итоговый просмотр
ИТОГО:		36	14	22	36	14	22	36	14	22	

***Примечания:**

1. содержание программы организовано по спиральному принципу, что предопределило необходимость выделения в учебно–тематическом плане и содержании программы основных разделов и тем, каждая из которых на каждом году обучения содержательно дополняется и расширяется;

2. количество часов учебного плана представлено из расчёта на 36 учебных недель, на 1 учебную группу.

№ п/п	Названия тем	4 год обучения			5 год обучения			Формы аттестации / контроля
		Количество часов			Количество часов			
		Всего	Теория	Практика	Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	1	0,5	0,5	1	0,5	0,5	Входной просмотр
2.	Упражнения на ориентировку в пространстве	5	1	4	5	1	4	Контрольное занятие
3.	Ритмико–гимнастические упражнения	12	3	9	12	3	9	Контрольное занятие
4.	Игры под музыку	5	1	4	5	1	4	Контрольное занятие
5.	Танцевальные упражнения	12	2	10	12	2	10	Контрольное занятие
7.	Итоговое занятие	1	0,5	0,5	1	0,5	0,5	Итоговый просмотр
ИТОГО:		36	8	28	36	8	28	

***Примечания:**

1. содержание программы организовано по спиральному принципу, что предопределило необходимость выделения в учебно–тематическом плане и содержании программы основных разделов и тем, каждая из которых на каждом году обучения содержательно дополняется и расширяется;
2. количество часов учебного плана представлено из расчёта на 36 учебных недель, на 1 учебную группу.

Содержание учебного (тематического) плана 1 год обучения

1. Вводное занятие

Теория. Знакомство с детьми. Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Обзор содержания программы. Порядок занятия.

Практика. Подвижные игры на знакомство. Разминка. Двигательные игры под музыку «По кругу». Входной просмотр.

Тема 2. Упражнения на ориентировку в пространстве

Теория. Линия танца, интервал, дистанция. Направления движения. Техника выполнения движения. Правильное исходное положение. Ходьба и бег:

с высоким подниманием колен, с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка. Движения «вперед – назад», «налево–направо», «в круг – из круга».

Практика. Разминка. Упражнения на ориентировку в направлении движений. вперед, Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы.

Тема 3. Ритмико–гимнастические упражнения

Теория. Темп музыки: медленный, умеренный, быстрый, техника выполнения движения. Общеразвивающие упражнения. Упражнения на координацию движений. Упражнение на расслабление мышц.

Практика. Выполнение комплекса упражнений, включающего общеразвивающие упражнения, упражнения на координацию движений и расслабление мышц с постепенным усложнением и увеличением нагрузки в течение года. Выполнение упражнений «Тихий и громкий танец», «Медленный и быстрый», «Большой и маленький»

Тема 4. Игры под музыку

Теория. Основные понятия, термины, техника выполнения движения. Ритм и ритмичность. Характер музыки, ее динамика (громко, тихо), регистры (высокий, низкий), эмоциональность. Соответствие движений характеру музыки. Легкий, танцевальный бег. Стремительный, спортивный бег. Легкое, игривое подпрыгивание, тяжелое, комичное. Имитация. Характерные движения животных и птиц. Акценты в музыке и движении.

Практика. Выполнение ритмичных движений в соответствии с различным характером музыки. Изменение направления и формы ходьбы, бега, поскоков, танцевальных движений в соответствии с изменениями в музыке. Выполнение имитационных упражнений и игр. Передача притопами, хлопками и другими

движениями резких акцентов в музыке. Музыкальные игры с предметами. Игры с пением или речевым сопровождением. Музыкальные игры с элементами хореографии «Стройте круг», «Кружки и стайки», «Шеренги и цепочки» «Хлопки», «Тихие воротца». Имитационные игры «Птичий двор», «Лошадки», «Кот и мыши». Спортивные игры «Стоп, хлоп, раз», «Найди своё место», «Найди своё место».

Тема 5. Танцевальные упражнения

Теория. Основные понятия, термины, техника выполнения движения. Танцевальные движения, их особенности. Бодрый, спокойный, топающий шаг. Бег легкий, на полупальцах. Подпрыгивание на двух ногах. Прямой галоп. Маховые движения рук. Движения парами: бег, ходьба, кружение на месте. Хороводы в кругу, пляски с притопами, кружением, хлопками.

Практика. Отработка правильного выполнения танцевальных движений. Упражнения: «Весёлая стирка», «Автостоп», «Мама–Мария», «Ритмический танец», «Вальс», «Вару–Вару», «Приглашение», «Сударушка».

6. Итоговое занятие

Теория. Подведение итогов года, план на следующий год.

Практика. Итоговый просмотр. Выполнение комбинаций на выбор обучающихся.

2 год обучения

1. Вводное занятие

Теория. Знакомство с детьми. Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Обзор содержания программы. План работы на учебный год.

Практика. Подвижные игры на коммуникацию. Разминка. Двигательные игры под музыку «По кругу». Входной просмотр.

Тема 2. Упражнения на ориентировку в пространстве

Теория. Ориентирование в пространстве зала, сцены. Техника выполнения движений. Колонна, шеренга. Перестроения. Их назначение, виды, техника выполнения. Перестроение в круг из шеренги, цепочки.

Практика: Разминка. Упражнения на ориентировку в направлении движений. Выполнение движений с предметами во время ходьбы. Отработка перестроений. Упражнения: «гармошка»; «елочка»; «велосипед».

Тема 3. Ритмико–гимнастические упражнения

Теория. Ритм и ритмичность. Характер музыки, ее динамика (громко, тихо), регистры (высокий, низкий), эмоциональность. Танцевальный шаг с пятки; шаг с перескоком; приставной шаг с приседанием, шаг с притопом и прихлопом, техника выполнения движения. Комплекс упражнений 2. Общеразвивающие упражнения. Упражнения на координацию движений. Упражнение на расслабление мышц

Практика. Ходьба с движением рук и ног. Острый бег; бег по диагонали; бег с движением рук. Выполнение комплекса упражнений с постепенным усложнением и увеличением нагрузки в течение года.

Тема 4. Игры под музыку

Теория. Техника выполнения движения. Соответствие движений характеру музыки. Имитация. Характерные движения животных и птиц, транспорта, деятельности людей. Акценты и нюансы в музыке и движении.

Практика. Выполнение ритмичных движений в соответствии с различным характером музыки. Изменение направления и формы ходьбы, бега, поскоков, танцевальных движений в соответствии с изменениями в музыке. Выполнение имитационных упражнений и игр. Передача притопами, движениями резких акцентов в музыке. Музыкальные игры с предметами. Игры с пением или речевым сопровождением. 1. Музыкальные игры с элементами хореографии: «Ручеёк», «Повтори за мной». 2. Имитационные игры: «Волк и заяц», «Дети и медведь».

Тема 5. Танцевальные упражнения

Теория. Основные понятия, термины, техника выполнения движения. Танцевальные движения, их особенности. Бодрый, спокойный, топающий шаг. Бег легкий, на полупальцах. Подпрыгивание на двух ногах. Прямой галоп. Маховые движения рук. Элементы русской пляски: простой хороводный шаг, шаг на всей ступне, подбоченившись двумя руками (для девочек — движение с платочком); притопы одной ногой и поочередно, выставление ноги с носка на пятку. Движения парами: бег, ходьба, кружение на месте. Хороводы в кругу, пляски с притопами, кружением, хлопками.

Практика. Отработка правильного выполнения танцевальных движений. Выполнение импровизированных танцевальных комбинаций «Моряк», «Солдат», «Буратино».

6. Итоговое занятие.

Теория. Подведение итогов года, планы на следующий год. Обзор достижений детей.

Практика. Итоговый показ. Выполнение комбинаций на выбор обучающихся.

3 год обучения

1. Вводное занятие

Теория. Организационные моменты. Знакомство со специальной терминологией. Планы работы на год. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и в Центре.

Практика. Определение остаточных знаний и умений детей на начало учебного года. Игровые упражнения на коммуникацию. Входной просмотр.

Тема 2. Упражнения на ориентировку в пространстве

Теория. Ходьба вдоль стен с четкими поворотами в углах зала. Построения в шеренгу, колонну, цепочку, круг, пары. Построение в колонну по два. Перестроение из колонны парами в колонну по одному. Построение круга из шеренги и из движения в рассыпную. Основные понятия, термины, техника выполнения движения.

Практика. Совершенствование навыков ходьбы и бега. Выполнение во время ходьбы и бега несложных заданий с предметами: обегать их, собирать, передавать друг другу, перекладывать с места на место.

Тема 3. Ритмико–гимнастические упражнения

Теория. Счет в танце. Вступление, пауза. Осанка. Комплекс упражнений 3. Основные понятия, термины, техника выполнения движений. Метроритм. Ритмический рисунок. Слабая и сильная доля.

Практика. Отработка выполнения упражнений комплекса 3 с усложнением и увеличением нагрузки в течение года.

Тема 4. Игры под музыку

Теория. Выразительная и эмоциональная передача в движениях игровых образов и содержания песен. Самостоятельное создание музыкально–двигательного образа. Музыкальные игры с предметами. Игры с пением и речевым сопровождением. Основные понятия, термины, техника выполнения движения.

Практика. Выполнение движений в соответствии с разнообразным характером музыки, динамикой (громко, умеренно, тихо), регистрами (высокий, средний, низкий). Упражнения на самостоятельное различение темповых, динамических

и мелодических изменений в музыке и выражение их в движении. Выразительное исполнение в свободных плясках знакомых движений. Инсценирование доступных песен. Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии. Музыкальные игры с элементами хореографии: «Музыкальные змейки», «Творческая импровизация». Имитационные игры: «Цапля и лягушки».

Тема 5. Танцевальные упражнения

Теория. Шаркающий шаг; шаг–галоп; переменный шаг, техника выполнения движения. Чередование ходьбы с подскоком; чередование ходьбы с прыжком; чередование подскока с галопом; подскок с поворотом. Элементы русской пляски. *Движения парами*

Практика. Отработка танцевальных движений с чередованиями. Отработка элементов русской пляски, ходьба с приседом, кружение с продвижением. Выполнение импровизационных танцевальных комбинаций: «Волна», «Часики», «Зеркало».

6. Итоговое занятие

Теория. Подведение итогов года, планы на следующий год.

Практика. Итоговый показ. Анализ выступления. Выполнение комбинаций по выбору обучающихся.

4 год обучения

1. Вводное занятие

Теория. Организационные моменты. Знакомство со специальной терминологией. Планы работы на год. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и в Центре.

Практика. Определение остаточных знаний и умений детей на начало учебного года. Игровые упражнения на коммуникацию. Входной просмотр.

Тема 2. Упражнения на ориентировку в пространстве

Теория. Ходьба вдоль стен с четкими поворотами в углах зала. Построения в шеренгу, колонну, цепочку, круг, пары. Построение в колонну по два. Перестроение из колонны парами в колонну по одному. Построение круга из шеренги и из движения в рассыпную. Основные понятия, термины, техника выполнения движения.

Практика. Совершенствование навыков ходьбы и бега. Выполнение во время ходьбы и бега несложных заданий с предметами: обегать их, собирать, передавать друг другу, перекладывать с места на место.

Тема 3. Ритмико–гимнастические упражнения

Теория. Ритмический рисунок. Слабая и сильная доля. Метроритм. Топающий шаг; шаг с поворотом; мягкий шаг; кошачий шаг. Бег с остановкой; бег по двум кругам; бег на месте с хлопками; бег с поворотом. Комплекс упражнений 3, техника выполнения движений.

Практика. Отработка бега с движениями. Отработка выполнения упражнений комплекса 3 с усложнением и увеличением нагрузки в течение года.

Тема 4. Игры под музыку

Теория. Выразительная и эмоциональная передача в движениях игровых образов и содержания песен. Самостоятельное создание музыкально–двигательного образа. Музыкальные игры с предметами. Игры с пением и речевым сопровождением. Техника выполнения движений.

Практика. Выполнение движений в соответствии с разнообразным характером музыки, динамикой (громко, умеренно, тихо), регистрами (высокий, средний, низкий). Упражнения на самостоятельное различение темповых, динамических и мелодических изменений в музыке и выражение их в движении. Выразительное исполнение в свободных плясках знакомых движений. Инсценирование доступных песен. Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии. Музыкальные игры с элементами хореографии «Создай фигуру», «Ниточка с иголочкой». Имитационная игра «Роботы».

Тема 5. Танцевальные упражнения

Теория. Танцевальные комбинации движений. Вариации характера, темпа и ритма в соответствии с музыкальным сопровождением. Техника выполнения движений. Тихая, настороженная ходьба, высокий шаг, мягкий, пружинящий шаг. Неторопливый танцевальный бег, стремительный бег.

Практика. Отработка выполнения танцевальных комбинаций. Импровизационные упражнения: «Люди и манекены», «Живое и неживое», «Свет и тьма».

6. Итоговое занятие.

Теория. Подведение итогов года, планы на следующий год.

Практика. Итоговый показ (отсмотр). Анализ показа. Выполнение комбинаций на выбор обучающихся.

5 год обучения

1. Вводное занятие.

Теория. Обзор программного материала. Знакомство со специальной терминологией. Планы работы на год. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и в Центре.

Практика. Разминка. Выполнение двигательных упражнений на определение остаточных знаний и умений учащихся на начало учебного года. Входной просмотр.

Тема 2. Упражнения на ориентировку в пространстве

Теория. Построение в колонны по три. Перестроение из одного круга в два, три отдельных маленьких круга и концентрические круги техника выполнения перестроений. Сценическое пространство, способы ориентации в сценическом пространстве, ориентиры. Круги внимания.

Практика. Отработка перестроений. Выполнение усложненных движений с предметами в разных направлениях.

Тема 3. Ритмико–гимнастические упражнения

Теория. Детальные оттенки в музыке. Тактирование размеров. Звуковысотность. Ритмические особенности танцевальной музыки: вальс, марш, полька, хоровод, пляска. Техника выполнения движений.

Практика. Выполнение ритмических упражнений под музыку разных танцевальных жанров.

Тема 4. Игры под музыку

Теория. Передача в движениях частей музыкального произведения, чередование музыкальных фраз. Передача в движении динамического нарастания в музыке, сильной доли такта. техника выполнения движения. Передача в движениях развернутого сюжета музыкального рассказа. Смена ролей в импровизации.

Практика. Упражнения в передаче игровых образов при инсценировке песен. Придумывание вариантов к играм и пляскам. Действия с воображаемыми предметами. Подвижные, игры с пением и речевым сопровождением. Музыкальные игры с элементами хореографии: «Калейдоскоп», «Узоры на стекле». Имитационные игры: «Роботы», «Зверобика», «Ботанический сад».

Тема 5. Танцевальные упражнения

Теория. Основные движения народных танцев. Основные движения русского танца: хороводный шаг, переменный ход(виды), вращения на месте и в

движении, дроби простые, синкопированные. Присядки простые, с хлопашкой, на полном приседе и с прыжком, ключ, веревочка. Техника выполнения движений.

Практика. Отработка движений народных танцев. Выполнение комбинаций движений по заданию и творческая импровизация.

6. Итоговое занятие.

Теория. Подведение итогов программы, обзор достижений детей.

Практика. Итоговый отсмотр. Анализ выступления. Выполнение комбинаций по выбору обучающихся.

ФОРМЫ КОНТРОЛЯ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Механизм выявления образовательных результатов программы

Результаты реализации программы проверяются систематически в течение всего учебного года относительно исходного уровня знаний и умений учащихся на начало обучения. Контроль ведется на текущих занятиях в процессе наблюдения педагога за активностью и продуктивностью учебной деятельности учащихся, а также в ходе контрольных, открытых занятий.

Виды контроля

- *Предварительный контроль* проводится в начале года для проверки актуального уровня знаний, умений и навыков обучающихся;
- *Текущий контроль* проводится на каждом занятии в виде педагогического наблюдения;
- *Промежуточный контроль* проводится в конце каждой четверти (а также по результатам участия в концертных и конкурсных мероприятиях) и позволяет определить, насколько успешно проходит развитие обучающегося и усвоение ими образовательной программы.
- *Итоговый контроль* проводится в форме контрольного занятия в конце каждой учебной четверти и позволяет выявить динамику изменения образовательного уровня.

Формы и содержание итоговых занятий.

Открытые занятия.	Проводятся не реже одного раза в год с целью контроля освоения учебной программы, воспитательной и развивающей составляющей.
Контрольные занятия.	Проводятся в конце каждой четверти в форме учебных занятий, участия в подготовке (репетиции) концертных номеров или непосредственно исполнения концертного номера.

Отчетный концерт.	Проводится в конце учебного года, участвуют все группы.
Участие в концертах, конкурсах, Фестивалях разного уровня.	Проводятся в течение учебного года с целью оценки освоения учебной программы, воспитательной и развивающей составляющей

Критерии оценки учебных результатов программы

Работа учащихся, согласно практике, сложившейся в ЦТР и МЭО «Радость», оценивается по пятибалльной шкале. Оценки фиксируются в дневниках. Данная оценка не является абсолютным показателем, выставляется с учётом уровня обучения ребёнка.

5 (отлично)	Учащийся демонстрирует высокую ответственность и заинтересованность в учебной деятельности, регулярно выполняет домашнее задание, не пропускает занятия без уважительной причины, демонстрирует высокий уровень знаний, владеет на высоком и творческом уровне, получаемыми в ходе изучения предмета умениями и навыками.
4 (хорошо)	Учащийся демонстрирует ответственность и заинтересованность в учебной деятельности, выполняет домашнее задание, демонстрирует хороший уровень знаний, в достаточной степени владеет получаемыми в ходе изучения предмета умениями и навыками.
3 (удовлетворительно)	Учащийся демонстрирует недостаточную ответственность и заинтересованность в учебной деятельности, нерегулярно выполняет домашнее задание, демонстрирует удовлетворительный уровень знаний, и в недостаточной степени владеет получаемыми в ходе изучения предмета умениями и навыками.
2 (неудовлетворительно)	Учащийся не выполнил программу курса.

Способы фиксации учебных результатов программы

- запись в журнале учета работы объединения достижений учащихся;
- запись в листе педагогического наблюдения;
- видеозапись открытых занятий.

Формы публичной презентации, предъявления образовательных результатов программы

- открытое занятие,
- показ.

ОРГАНИЗАЦИОННО–ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Методическое и информационное обеспечение программы

№	Название разделов и тем	Методическое обеспечение
1	Вводное занятие	Инструкции по технике безопасности, списки групп “Входной контроль» подборка двигательных упражнений, текст
2	Упражнения на ориентировку в пространстве	«Пространство»: подборка упражнений, техническое описание движений и упражнений; схема движений и упражнений; понятийный словарь (словарь терминов). Аудиозаписи музыкальных фрагментов, CD
3	Ритмико–гимнастические упражнения	«Ритм»: подборка упражнений, техническое описание движений и упражнений; схема движений и упражнений; понятийный словарь (словарь терминов). Аудиозаписи музыкальных фрагментов, CD
4	Игры под музыку	«Игры»: подборка игр (имитационные, координационные, динамические) текст, техническое описание движений; схема движений; Аудиозаписи музыкальных фрагментов видеоматериалы, CD
5	Танцевальные упражнения	Техническое описание движений и упражнений; схема движений и упражнений; понятийный словарь (словарь терминов). Аудиозаписи музыкальных фрагментов видеоматериалы, CD

Материально–технические условия реализации программы:

Необходимым условием для реализации программы является:

1. наличие зала для занятий хореографией, оборудованного в соответствии с СанПиНом 2.4.4.3172–14 от 04.07 2014 №41:
 - балетные разноростовые станки
 - зеркала,
 - оборудование и техника для музыкального сопровождения (рояль, музыкальный центр)
2. предметный реквизит (корзинки, бубны, пики, платки, ленты и т.д.)
3. соответствующее оснащение: гимнастические коврики не менее 15 шт., мячи, скакалки.

4. форма для занятий (приобретается родителями для каждого ребёнка):
- девочки: чёрный гимнастический купальник (рукав $\frac{3}{4}$), чёрная шифоновая юбка, чёрные хореографические лосины, чёрные балетки, чёрные народные туфли, сетка для волос;
 - мальчики: белая/чёрная футболка, чёрные хореографические лосины, чёрные балетки, сапоги.

Список литературы

Нормативные документы в сфере дополнительного образования детей

1. Комплекс мер по реализации Концепции общенациональной системы выявления и развития молодых талантов. Утвержден Заместителем Председателя Правительства Российской Федерации О.Ю. Голодец 26 мая 2012 г. № 2405п–П8.
2. Конституция Российской Федерации.
3. Концепция общенациональной системы выявления и развития молодых талантов. Утверждена Президентом РФ 3 апреля 2012 г.
4. Концепция развития дополнительного образования детей. Утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726–р.
5. Концепция развития дополнительного образования детей. Утверждена распоряжением Правительства РФ от 24 апреля 2015 г., № 729–р.
6. Национальная стратегия действий в интересах детей на 2012–2017 годы. Утверждена Указом Президента РФ от 1 июня 2012 года № 761.
7. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам. Утвержден Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. № 1008 г.
8. Приказ Департамента образования города Москвы от 17 декабря 2014 г. № 922 «О мерах по развитию дополнительного образования детей в 2014–2015 учебном году»
9. Примерные требования к программам дополнительного образования детей: приложение к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006 № 06–1844.
10. Санитарно–эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей: Санитарно–эпидемиологические

- правила и нормативы СанПиН 2.4.4.3172–14. Утверждены постановлением
 Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41.
11. Указ Президента Российской Федерации от 20 октября 2012 г. № 1416
 «О совершенствовании государственной политики в области
 патриотического воспитания».
 12. Указ Президента Российской Федерации от 7 мая 2012 г. № 597
 «О мероприятиях по реализации государственной социальной политики».
 13. Указ Президента Российской Федерации от 7 мая 2012 г. № 599 «О мерах
 по реализации государственной политики в области образования и
 науки».
 14. Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации». Принят
 Государственной Думой 21 декабря 2012 года. Одобрен Советом
 Федерации 26 декабря 2012 года.

Методическая литература

1. «Игровые и рифмованные формы физических упражнений». Автор–
 составитель С.А. Авилова, Т.В. Калинина. – Волгоград: Учитель, 2008
2. Андреева М., Конорова Е. Первые шаги в музыке. – М.: Музыка, 1979
3. Бекина С., Ломова Т., Соковина Е. Музыка и движение. – М.:
 Просвещение, 1984
4. Бекина С., Соболева Э., Комальков Ю. Играем и танцуем. – М.: Советский
 композитор, 1984
5. Дереклеева Н.И. «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1–5
 классы». – М.: ВАКО, 2007
6. Добовчук С.В. «Ритмическая гимнастика: учебное пособие». – М.: МГИУ,
 2008
7. Затямина Т.А., Стрепетова Л.В. «Музыкальная ритмика: учебно–
 методическое пособие». – М.: Глобус, 2009
8. Ковалько В.И. «Школа физкультминуток: 1–4 классы». – М.: ВАКО, 2009
9. Конорова Е.В. Методическое пособие по ритмике. – М.: Музыка, 1992
10. Луговская А. Ритмические упражнения, игры и пляски. – М.: Советский
 композитор, 1991
11. Метлов Н., Михайлова Л. Мы играем и поем: Музыкальные игры для
 детей дошкольного и младшего дошкольного возраста. – М.: Советский
 композитор, 1979
12. Пустовойтова М.Б. «Ритмика для детей: учебно–методическое пособие».
 (–М.: ВЛАДОС, 2008) 5. Фирилева, Ж.Е., Сайкина, Е.Г. Са–фи–дансе.

- «Танцевально–игровая гимнастика для детей: учебно–методическое пособие». – СПб.: Детство–пресс, 2001
13. Слонов Н. Аленушка и лиса: Русская народная сказка. – В сб.: Гори, гори ясно. – М.: Музыка, 1984
14. Франио Г. Роль ритмики в эстетическом воспитании детей. – М.: Советский композитор, 1989
15. Франио Г.С. Ритмика в детской музыкальной школе. – М.: Пресс-Соло, - 1997
16. Шершнева В.Г. «От ритмики к танцу». – М., 2008

Литература для учащихся и родителей

1. Суворова Т.И. Танцевальная ритмика для детей: Учеб. пособие. Вып.1-5. – СПб.: Музыкальная палитра, 2005
2. Михайлова М.А. Танцы, игры, упражнения для красивого движения. – Ярославль: Академия развития, 2000

Интернет-ресурсы

1. Ритмика. Документы для учеников и учителей. [сайт] URL: <http://www.jmczo.org/pub>
2. Ритмические движения. Я – музыкант. [сайт] URL: <http://www.yamuzykant.ru/muzykalno-ritmicheskie-dvijeniya>

Диагностика уровня развития музыкально-ритмических способностей обучающихся

1 Музыкально-ритмические движения

1 год.

- а) Проявляет активный интерес к музыкально-ритмическим движениям - 3 балл;
- б) Проявляет достаточный интерес к музыкальной деятельности – 2 балла;
- в) Проявляет слабый интерес к музыкально-ритмической деятельности – 1 балл;

2 год

- а) Владеет набором программных шагов и музыкально-ритмических движений в полной мере – 3 балл;
- б) Владеет набором программных шагов и музыкально-ритмических движений в достаточной мере, выполняя их с активной помощью учителя - 2 балла;
- в) Затрудняется в выполнении программных шагов и музыкально-ритмических движений даже с помощью учителя – 1 балла;

3 год

- а) Умеет выполнять движения под музыку с предметами (мяч, обруч) – 3 балл
- б) Умеет выполнять движения под музыку с предметами только с активной помощью учителя - 2 балла;
- в) Затрудняется в выполнении движения под музыку с предметами даже с активной помощью учителя - 1 балл;

4 год

- а) Умеет воплощать в элементарных движениях музыкально-игровой образ, инсценировать по тексту песни, попевки, стихи. – 3 балл;
- б) Умеет воплощать в элементарных движениях музыкально-игровой образ, инсценировать по тексту песни, попевки, стихи только вместе с показом воспитателя - 2 балла;
- в) Затрудняется в исполнении образных игровых движений даже по показу учителя - 1 балл.

2. Пластичность, гибкость

- а) Умеет выполнять все упражнения партерной гимнастики самостоятельно – 3 балла
- б) Умеет выполнять все упражнения партерной гимнастики с помощью учителя – 2 балла
- в) Не умеет выполнять или выполняет частично упражнения партерной гимнастики сам – 1 балл

3. Координация движений

1 год

а) самостоятельно выполняет смену рук и движений головы в упражнениях разминки – 3 балла;

б) выполняет смену рук и движений головы в упражнениях разминки с помощью учителя – 2 балла;

в) не правильно выполняет смену рук и движений головы в упражнениях разминки – 1 балл;

2 год

а) самостоятельно выполняет смену рук и движений головы в упражнениях на середине в движении – 3 балла;

б) выполняет смену рук и движений головы в упражнениях на середине в движении с помощью учителя – 2 балла;

в) не правильно выполняет смену рук и движений головы в упражнениях на середине в движении – 1 балл;

3 год

а) самостоятельно выполняет смену рук и движений головы в сочетании с корпусом, в упражнениях на середине и разминки – 3 балла;

б) самостоятельно выполняет смену рук и движений головы в сочетании с корпусом, в упражнениях на середине и разминки в движении с помощью учителя – 2 балла;

в) не выполняет смену рук и движений головы в сочетании с корпусом, в упражнениях на середине и разминки – 1 балл;

4 год

а) самостоятельно выполняет смену рук и движений головы в сочетании с корпусом, в танце – 3 балла;

б) самостоятельно выполняет смену рук и движений головы в сочетании с корпусом, в танце с помощью учителя – 2 балла;

в) не выполняет смену рук и движений головы в сочетании с корпусом, в танце – 1 балл;

4. Творческие проявления

- умение импровизировать движения под музыку с применением изученного материала (3 балла);
- умение импровизировать движения под музыку попадание в такт (2 балла),
- не умеет импровизировать под музыку, движения не попадают в такт, однообразны — (1балл).

Карта диагностики уровня развития музыкально-ритмических способностей обучающихся
(на 20__-20__ учебный год)

Группа _____ класс _____

Дата: констатирующего этапа (1) сентябрь; промежуточного этапа (2) февраль контрольного этапа (3) май

ФИО	Муз.ритмические движения			Пластичность, гибкость			Координация движений			Творческие проявления		
	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3

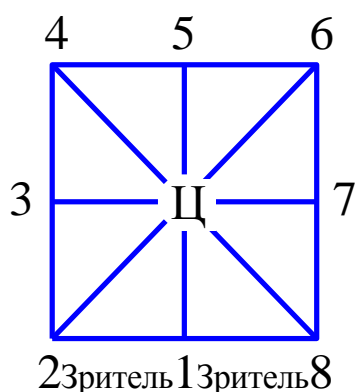
Оценивание всех параметров производится по 3-балльной системе: 3 — высокий уровень развития данной функции (качества), 2 — средний уровень развития данной функции (качества), 1 — низкий уровень развития данной функции (качества)

Описание учебно–тренировочного процесса

1. Основы хореографии:

- позиции ног;
- позиции рук;
- позиции в паре.
- точки класса;

2. Для **ориентации** используется схема, принятая А.Я. Вагановой. Это – квадрат, который условно делит зал на восемь равных треугольников. Ц – положение ученика, точки 1 – 8, располагающиеся по ходу часовой стрелки, – это возможные направления поворотов корпуса или движений в пространстве.



При изучении элементов бального и народного танца дети знакомятся с еще одной схемой – круг, линия танца. Движение танцующих по кругу против часовой стрелки называется «по линии танца», по часовой стрелке – «против линии танца».

3. Разминка

Проводится на каждом уроке в виде “статистического танца” в стиле аэробики под современную и популярную музыку, что создает благоприятный эмоциональный фон и повышает интерес к упражнениям.

Задача – развитие координации, памяти и внимания, умения “читать” движения, увеличение степени подвижности суставов и укрепление мышечного аппарата.

Примерные упражнения:

- наклоны головы вправо, влево, вперед, назад, круговые движения;
- вытягивание шеи вперед из стороны в сторону;
- подъем и опускание плеч (поочередно правого, левого и синхронно обоих);
- круговое движение плечами вперед и назад поочередно;
- наклоны корпуса вперед, назад, вправо, влево;
- повороты корпуса вправо, влево, круговые движения;
- движения рук «волна»;
- подъем рук через стороны вверх и опускание вниз;
- то же, с вращением кистей в одну и в другую сторону;

- подъем рук через плечи вверх, вниз, вправо, влево;
- работа бедер вправо, влево, круг, «восьмерка», повороты;
- пружинка на месте по VI позиции;
- перенос веса тела с одной ноги на другую;
- упражнения на развороты стоп из VI позиции в I (полуповоротную) поочередно правой и левой, затем одновременно двух стоп;

4. Общеразвивающие упражнения

Движения по линии танца и диагональ класса:

- на носках, каблуках;
- шаги с вытянутого носка;
- перекаты стопы;
- высоко поднимая колени «Цапля»;
- выпады;
- ход лицом и спиной;
- бег с подскоками;
- галоп лицом и спиной, в центр и со сменой ног.

Упражнения на улучшение гибкости

- наклоны вперед, назад, в стороны, круговые движения;
- ноги во II свободной позиции, наклоны вперед, кисти на полу;
- ноги в VI позиции, наклоны вперед, кисти на полу;
- сидя на полу, наклоны вправо, влево, вперед;
- сидя на полу в парах, наклоны вперед;
- «бабочка»;
- «лягушка»;
- полу шпагат на правую ногу, корпус прямо, руки в стороны;
- полу шпагат на левую ногу, корпус прямо, руки в стороны;
- полу шпагат на правую ногу, руки на пояс, корпус назад;
- полу шпагат на левую ногу, руки на пояс, корпус назад;
- «кошечка»;
- «рыбка».

5. Ритмические комбинации

Отрабатываются разновидности шагов

1. Комбинация «Гуси»:

- шаги на месте;
- шаги с остановкой на каблук;
- шаги по точкам (I, III, V, VII);
- приставные шаги.

Можно исполнить в народном характере. Схема остается та же, только вместо приставных шагов исполняется «гармошка».

2. Комбинация «Слоник»:

- шаг приставка, руками «нарисовать» уши;
- шаг назад, руки вытянуть вперед вверх;
- пружинка на месте, в стороны;
- пружинка назад;
- колено, локоть;
- прыжки.

Дается задание детям «нарисовать» любимое животное. Таким образом выявляются творческие способности учащихся, их воображение и мышление.

3. Комбинация «Ладони»

Пары встают лицом друг к другу и делают различные хлопки по одному и в парах. Можно добавить притопы

6. Диско танцы

Отрабатываются разновидности шагов.

1. Танец «Стирка»

Имитируется процесс стирки белья.

- два шага вправо, два шага влево, стираем;
- полощем;
- выжимаем;
- развешиваем;
- устали.

2. Танец «Полька» автор: Ю. Чичкова

- приставные шаги вперед–назад;
- приставной шаг вперед, два кик вперед, приставной шаг назад; – приставной шаг вперед, два кик вперед и два хлопка, приставной шаг назад, поворот.

Движения повторяются по четырем точкам (1, 3, 5, 7).

1. Танец «Оловянные солдатики»

2. Танец «Мы в зеленые луга пойдем...» автор: Н. Леви

3. Танец «Снежинки» автор: Ю. Слонова

4. Танец «Матрешки» автор: Ю. Слонова

.

Описание комплексов упражнений

Комплекс упражнений №1

Общеразвивающие упражнения. Наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами («паровозики»). Движения рук в разных направлениях без предметов и с предметами (флажки, погремушки, ленты). Наклоны и повороты туловища вправо, влево (класть и поднимать предметы перед собой и сбоку). Приседания с опорой и без опоры, с предметами (обруч, палка, флажки, мяч). Сгибание и разгибание ноги в подъеме, отведение стопы наружу и приведение ее внутрь, круговые движения стопой, выставление ноги на носок вперед и в стороны, вставание на полупальцы. Упражнения на выработку осанки.

Упражнения на координацию движений. Перекрестное поднимание и опускание рук (правая рука вверх, левая вниз). Одновременные движения правой руки вверх, левой — в сторону; правой руки — вперед, левой — вверх. Выставление левой ноги вперед, правой руки — перед собой; правой ноги — в сторону, левой руки — в сторону и т. д. Изучение позиций рук: смена позиций рук отдельно каждой и обеими одновременно; провожать движение руки головой, взглядом.

Отстукивание, прохлопывание, протопывание простых ритмических рисунков.

Упражнение на расслабление мышц. Подняв руки в стороны и слегка наклонившись вперед, по сигналу учителя или акценту в музыке уронить руки вниз; быстрым, непрерывным движением предплечья свободно потрясти кистями (имитация отряхивания воды с пальцев); подняв плечи как можно выше, дать им свободно опуститься в нормальное положение. Свободное круговое движение рук. Перенесение тяжести тела с пяток на носки и обратно, с одной ноги на другую (маятник).

Комплекс упражнений №3

Общеразвивающие упражнения. Разведение рук в стороны, раскачивание их перед собой, круговые движения, упражнения с лентами. Наклоны и повороты головы вперед, назад, в стороны, круговые движения. Наклоны туловища, сгибая и не сгибая колени. Наклоны и повороты туловища в сочетании с движениями рук вверх, в стороны, на затылок, на пояс. Повороты туловища с передачей предмета (флажки, мячи). Опускание и поднимание предметов перед собой, сбоку без сгибания колен. Выставление правой и левой ноги поочередно вперед, назад, в стороны, в исходное положение. Резкое поднимание согнутых в колене ног, как при маршировке. Сгибание и разгибание ступни в положении стоя и сидя. Упражнения на выработку осанки.

Упражнения на координацию движений. Движения правой руки вверх — вниз с одновременным движением левой руки от себя — к себе перед грудью (смена рук). Разнообразные перекрестные движения правой ноги и левой руки, левой ноги и правой руки (отведение правой ноги в сторону и возвращение в исходное положение с

одновременным сгибанием и разгибанием левой руки к плечу: высокое поднятие левой ноги, согнутой в колене, с одновременным поднятием и опусканием правой руки и т. д.). Упражнения выполняются ритмично, под музыку. Ускорение и замедление движений в соответствии с изменением темпа музыкального сопровождения. Выполнение движений в заданном темпе и после остановки музыки.

Упражнения на расслабление мышц. Свободное падение рук с исходного положения в стороны или перед собой. Раскачивание рук поочередно и вместе вперед, назад, вправо, влево в положении стоя и наклонившись вперед. Встряхивание кистью (отбрасывание воды с пальцев, имитация движения листьев во время ветра). Выбрасывание то левой, то правой ноги вперед (как при игре в футбол).

Комплекс упражнений №4

Общеразвивающие упражнения. Разведение рук в стороны, раскачивание их перед собой, круговые движения, упражнения с лентами. Наклоны и повороты головы вперед, назад, в стороны, круговые движения. Наклоны туловища, сгибая и не сгибая колени. Наклоны и повороты туловища в сочетании с движениями рук вверх, в стороны, на затылок, на пояс. Повороты туловища с передачей предмета (флажки, мячи). Опускание и поднятие предметов перед собой, сбоку без сгибания колен. Выставление правой и левой ноги поочередно вперед, назад, в стороны, в исходное положение. Резкое поднятие согнутых в колене ног, как при маршировке. Сгибание и разгибание ступни в положении стоя и сидя. Упражнения на выработку осанки.

Упражнения на координацию движений. Движения правой руки вверх — вниз с одновременным движением левой руки от себя — к себе перед грудью (смена рук). Разнообразные перекрестные движения правой ноги и левой руки, левой ноги и правой руки (отведение правой ноги в сторону и возвращение в исходное положение с одновременным сгибанием и разгибанием левой руки к плечу: высокое поднятие левой ноги, согнутой в колене, с одновременным поднятием и опусканием правой руки и т. д.). Упражнения выполняются ритмично, под музыку. Ускорение и замедление движений в соответствии с изменением темпа музыкального сопровождения. Выполнение движений в заданном темпе и после остановки музыки.

Упражнения на расслабление мышц. Свободное падение рук с исходного положения в стороны или перед собой. Раскачивание рук поочередно и вместе вперед, назад, вправо, влево в положении стоя и наклонившись вперед. Встряхивание кистью (отбрасывание воды с пальцев, имитация движения листьев во время ветра). Выбрасывание то левой, то правой ноги вперед (как при игре в футбол).

Комплекс упражнений №5

Общеразвивающие упражнения. Наклоны, повороты и круговые движения головы. Движения рук в разных направлениях: отведение рук в стороны и скрещивание их перед собой с обхватом плеч; разведение рук в стороны с напряжением (растягивание резинки).

Повороты туловища в сочетании с наклонами; повороты туловища вперед, в стороны с движениями рук. Неторопливое приседание с напряженным разведением коленей в сторону, медленное возвращение в исходное положение. Поднимание на носках и полуприседание. Круговые движения ступни. Приседание с одновременным выставлением ноги вперед в сторону. Перелезание через сцепленные руки, через палку. Упражнения на выработку осанки.

Упражнения на координацию движений. Взмахом отвести правую ногу в сторону и поднять руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши, повернуть голову в сторону, противоположную взмаху ноги. Круговые движения левой ноги в сочетании с круговыми движениями правой руки. Упражнения на сложную координацию движений с предметами (флажками, мячами, обручами, скакалками). Одновременное прохлопывание и протопывание несложных ритмических рисунков в среднем и быстром темпе с музыкальным сопровождением (под барабан, бубен). Самостоятельное составление простых ритмических рисунков. Протопывание того, что учитель прохлопал, и наоборот.

Упражнения на расслабление мышц. Выпрямление рук в суставах и напряжение всех мышц от плеча до кончиков пальцев; не опуская рук, ослабить напряжение, давая плечам, кистям, пальцам слегка пассивно согнуться (руки как бы ложатся на мягкую подушку). Поднять руки вверх, вытянуть весь корпус — стойка на полупальцах, быстрым движением согнуться и сесть на корточки. Перенесение тяжести тела с ноги на ногу, из стороны в сторону.