

Министерство образования Самарской области
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
средняя общеобразовательная школа №1 п.г.т. Безенчук
муниципального района Безенчукский Самарской области
Структурное подразделение «Центр детского творчества «Камертон»



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
«РИТМИКА + ИГРА»**

Возраст детей: 5-7 лет.

Срок обучения: 3 года.

Разработчик:
Щёголева Элла Николаевна,
педагог дополнительного образования

п.г.т. Безенчук

2025 г.

Краткая аннотация

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Ритмика+игра» - *физкультурно-спортивной направленности*, ориентирована на детей 5-7 лет. Программа способствует существенному расширению знаний, умений и навыков детей данного возраста в области физической культуры и хореографии и строится на сотрудничестве педагога и ребёнка.

Занятия ритмикой позволяют развивать ребенка многогранно: улучшить физическую форму, выработать координацию, обучить простейшим танцевальным движениям, сформировать умение адекватно выражать и контролировать свои эмоции, развить творческую активность. Спортивная оздоровительная ритмика помогает ребенку раскрепоститься, учит свободно двигаться, создаёт ощущение радости, является хорошей подготовкой для дальнейших занятий музыкой, танцами, спортом. Кроме того занятия ритмикой дают отличную «мирную» разрядку для гиперактивных детей.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа «Ритмика+игра» составлена в соответствии с Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» и «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, включая разноуровневые программы» (Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 года № 09-3242), «Методическими рекомендациями по подготовке ДОП к прохождению процедуры экспертизы (добровольной сертификации) для последующего включения в реестр образовательных программ, включенных в систему ПФДО» (Письмо министерства образования и науки Самарской области от 30 марта 2020 г. № МО-16.09.01/434-ТУ).

В содержание программы вошли современные педагогические практики по воспитанию и вариативные методики, способствующие созданию необходимых условий для личностного развития и самоопределения обучающихся, выявления, подготовки и поддержки талантливых обучающихся.

Настоящая общеобразовательная общеразвивающая программа «Ритмика + игра» (далее Программа) — документ, определяющий

содержание образовательного процесса в детском объединении дополнительного образования.

Актуальность программы определяется интересом детей и запросом их родителей на программы спортивного и художественного развития ребёнка дошкольного возраста. В современных условиях развития общества актуальной является проблема здоровья детей, а также формирование мотивации к занятиям физическими упражнениями, в том числе к занятиям физической культурой, что в полной мере соответствует приоритетным задачам «Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года» (утв. Распоряжением Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р г.), направленным на «формирование в детской среде системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом». Программа опирается также на приоритетные направления «Стратегии социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года» (утв. Постановлением Правительства Самарской области от 12.07.2012 г. №441), выстраивая содержание таким образом, чтобы повысить *«доступность услуг в области физической культуры и спорта»*.

Кроме того, разработка программы «Ритмика + игра» обусловлена потребностью воспитания всесторонне развитой личности, её самореализации, осознание ребенком собственной индивидуальности, а также запросом родителей подрастающего поколения на развитие психологической и физической адаптации учащихся в социуме.

Дошкольный возраст - один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого человека. Именно в эти годы закладываются основы здоровья, гармоничного умственного, нравственного и физического развития ребенка, формируется личность человека. В период с пяти до семи лет ребенок интенсивно растет и развивается, движения становятся его потребностью, поэтому физическое воспитание особенно важно в этот возрастной период.

Ритмика закладывает надёжный фундамент для дальнейшего физического совершенствования ребёнка, для укрепления здоровья, умения контролировать своё тело, положительно влияет не только на физическую подготовку ребенка, но и развивает у него восприятие музыки и основные психологические функции детей (память, внимание, мышление, речь и воображение). Поэтому в дальнейшем ребенок сможет успешно осваивать и другие виды художественно - творческих и спортивных видов деятельности: хореография, гимнастика, спортивных секциях, театральных студиях.

Данная программа составлена на основе принципов:

- демократизации и гуманизации педагогического процесса;
- педагогики сотрудничества, деятельностного подхода;
- интенсификации и оптимизации;
- соблюдения дидактических правил;
- расширения межпредметных связей.

Новизна программы состоит в том, что она разработана с учётом современных тенденций в образовании и основана на модульном принципе освоения материала, что позволяет более вариативно организовать образовательный процесс, оперативно подстраиваясь под интересы и способности обучающихся.

Отличительная особенность программы заключается в том, что в традиционные виды упражнений входят разделы: игроритмика, игрогимнастика, игротанцы, танцевально - ритмическая гимнастика, музыкально-подвижные игры, игры-путешествия.

Педагогическая целесообразность программы определена тем, что ориентируется на приобщение обучающихся к физической культуре и спорту, применение полученных знаний, умений в повседневной деятельности, улучшение образовательного результата, создание индивидуального творческого продукта. Систематические занятия ритмикой способствуют укреплению здоровья, снижению гиподинамии, снятию перегрузок, развитию креативности, координации. И все это в основном проходит через игру согласно возрастным особенностям обучающихся и в соответствии с целями и задачами программы.

Все разделы программы объединяет игровой метод проведения занятий. Игровой метод придаёт учебно-воспитательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоения упражнений, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребёнка. Работа по программе нацелена на воспитание положительных эмоций, высокую двигательную активность детей, свободное и непринужденное взаимопонимание.

Цель программы - создание условий для физического воспитания и физического развития детей средствами ритмической гимнастики.

Задачи программы:

- Удовлетворять индивидуальные потребности обучающихся в двигательной активности.
- Развивать физические качества и координацию движений.
- Развивать гибкость, ловкость, точность и пластичность.
- Формировать правильную осанку, красивую походку.
- Развивать умение ориентироваться в пространстве.
- Развивать музыкальность.
- Формировать у детей чувство коллективизма и ответственности.
- Воспитывать любовь и уважение к искусству, понимать его эстетические ценности.
- Развивать творческий потенциал ребенка и его способность самовыражения через танец.
- Воспитывать у детей выдержку, настойчивость.

Планируемые результаты освоения программы

Учащийся:

- проявляет любознательность, креативность и интерес к приобретению новых знаний и умений, к совершенствованию своих танцевальных способностей;
- умеет координировать свои усилия с усилиями других;
- проявляет способность самовыражения через движение и танец;
- проявляет чувство самодисциплины и самоорганизации;
- умеет двигаться в соответствии с разнообразным характером музыки, различать и точно передавать в движениях начало и окончание музыкальных фраз;
- умеет передавать в движении простейший ритмический рисунок;
- умеет планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей;
- взаимодействует в паре со сверстниками, выполняя танцевальные упражнения с использованием предмета;
- понимает и принимает правильное исходное положение в соответствии с содержанием и особенностями музыки и движения;
- умеет организованно строиться (быстро, точно);
- умеет сохранять правильную дистанцию в колонне парами; самостоятельно определять нужное направление движения по словесной инструкции учителя, по звуковым и музыкальным сигналам;
- соблюдает темп движений, обращая внимание на музыку, выполнять общеразвивающие упражнения в определенном ритме и темпе;

- умеет правильно выполнять основные виды шагов и бега.
- формулирует собственное мнение и позицию;
- умеет ориентироваться в ограниченном пространстве, естественно и непринужденно выполнять все игровые и плясовые движения;
- умеет позитивно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, ответственно относится к поставленным педагогом задачам.

Возраст обучающихся программы: 5-7 лет. Для реализации данной программы важно, чтобы работа в группах строилась с учетом возрастной специфики и особенностей формирования детского организма.

Наполняемость группы для оптимального количественного состава - 15 человек. Группа формируется с учетом возрастных психофизических особенностей развития и индивидуальных возможностей детей, что обеспечивает разноуровневый подход в обучении. Группы смешанные: девочки и мальчики обучаются вместе.

Группы формируются из вновь зачисляемых в учреждение детей, желающих заниматься ритмикой, имеющих основную медицинскую группу здоровья и не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям.

Данная программа имеет ознакомительный (начальный) уровень освоения знаний по ритмике и помогает обучающимся определиться и выбрать наиболее подходящее направление дальнейшей подготовки в спорте или хореографии.

Срок реализации программы. Программа рассчитана на 3 года обучения, 126 учебных часов в год.

Режим занятий – два занятия в неделю, 2 и 1,5 академических часа с предусмотренным перерывом не менее 10 минут.

Форма обучения – очная с элементами дистанционного обучения.

Форма организации деятельности обучающихся:

- групповая;
- по подгруппам (по командам);
- работа в паре.

Основными видами организации занятий являются:

- групповые практические тренировочные занятия;
- просмотр обучающих видео;
- открытые занятия;

- участие в различных спортивно-массовых мероприятиях, концертах и конкурсах.

Формы проведения занятий:

- Беседа, видео-презентация (могут проходить в дистанционном формате);
- комбинированное (сочетание теории и практики, дистанционный формат возможен);
- игровое занятие;
- игра-соревнование;
- занятие-праздник;
- занятие-концерт.

Контроль результативности освоения программы

Программой предусматривается осуществление контроля её освоения на различных этапах обучения.

Предварительный контроль проводится на начальном этапе обучения с целью определения уровня готовности к освоению учебного материала и распределения обучающихся по группам в соответствии с их индивидуальными способностями.

Текущий контроль проводится в процессе обучения с целью определения пробелов в усвоении учебного материала.

Итоговый контроль осуществляется в конце модуля или программы в целом для диагностирования уровня усвоения учебного материала и соответствия прогнозируемым результатам обучения.

Уровень результатов напрямую зависит от возрастных, психологических особенностей детей и уровня их начальной подготовки. Степень предъявляемых педагогом требований, будет зависеть от способностей и возможностей каждого обучающегося индивидуально, что обеспечивается *разноуровневым подходом к обучению*.

Способы контроля:

- педагогическое наблюдение;
- педагогический анализ;
- опрос (беседа);
- творческое задание.

Так как на дошкольной ступени обучения освоение программы не сопровождается промежуточной и итоговой аттестацией, основным способом отслеживания результатов является педагогическое наблюдение.

Формы подведения итогов реализации программы:

- открытые занятия;
- концертные выступления;
- участие в культурно-массовых мероприятиях.

Критерии оценки результатов:

<i>Критерий</i>	<i>Уровень овладения материалом</i>		
	<i>Высокий</i>	<i>Средний</i>	<i>Низкий</i>
Координация движений.	- правильное и точное исполнение ритмических композиций; - умение координировать движение с музыкой.	- хорошо развиты пластичность, ловкость; - не достаточно правильное сочетание движений рук и ног при выполнении хореографических композиций.	- движения неуверенные, раскоординированные.
Пластичность и гибкость.	- хорошо развита мягкость, плавность, подвижность суставов, гибкость позвоночника; - развито умение двигаться легко и пластично в соответствии с характером музыки.	- при выполнении движений допускает неточности.	- испытывает затруднения при выполнении движений.
Музыкальность.	- движения передают музыкальный образ.	- передают общий характер и темп музыки.	- движения не совпадают с темпом и метроритмом музыки, ориентированы только на начало и конец произведения, а также на счёт и

			показ педагога.
--	--	--	-----------------

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Содержание программы направлено на развитие физических способностей и развитие музыкально-ритмического слуха. Особенностью организации освоения материала данной программы является использование музыки и игровых моментов во время всего занятия. Структура программы предполагает постепенное расширение и существенное углубление знаний, развитие умений и навыков обучающихся, более глубокое усвоение материала путём последовательного прохождения по модулям обучения с учётом возрастных и психологических особенностей детей, уровня физической подготовки. **Программа предполагает включение детей в образовательную деятельность на любом этапе обучения, этим объясняется повторение модулей на каждом году обучения.**

I ГОД ОБУЧЕНИЯ

Учебный план

№	Модули	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1.	Игропластика.	4	38	42
2.	Игроритмика.	4	38	42
3.	Игротанец.	3	39	42
	Итого:	11	115	126

1. МОДУЛЬ «ИГРОПЛАСТИКА»

Цель модуля - создание условий для формирования двигательных навыков, способствующих укреплению здоровья, корректировки недостатков осанки ребёнка, закаливанию организма, для развития чувства ответственности и творческого потенциала.

Задачи:

- обучить основным правилам исполнения упражнений партерной гимнастики;
- обучить навыкам пространственной ориентации в танцевальном зале;
- обучить грамотному исполнению основных упражнений партерной гимнастики;

- дать необходимые теоретические знания по технике исполнения движений;
- формировать культуру здорового образа жизни.

Предметные результаты подготовки обучающихся по модулю:

По окончании освоения модуля программы обучающиеся будут

знать:

- правила техники безопасности на занятиях партерной гимнастикой;
- влияние физической культуры на укрепление здоровья;
- основные правила исполнения упражнений партерной гимнастики;
- особенности выполнения основных упражнений и комбинаций партерной гимнастики;
- основные позиции ног и рук, положения корпуса при исполнении упражнений;

уметь:

- выполнять основные движения партерной гимнастики («Бабочка», «Берёзка», «Лодочка», «Корзинка» и др.);
- выполнять подъем корпуса и ног (упражнения для пресса) не менее 8 раз;
- выполнять комплексы упражнений партерной гимнастики самостоятельно;
- выполнять приемы растяжки в паре («Чемоданчик», «Бабочка»);
- работать в коллективе (группе).

Учебно-тематический план модуля «Игропластика»

№	Темы модуля	Количество часов			Формы контроля
		Теория	Практика	Всего	
1.	Вводное занятие.	0,5	1, 5	2	Опрос, беседа
2.	Упражнения на укрепление мышц спины и развитие гибкости.	1	11	12	Анализ правильности выполнения упражнений, контрольные практические задания.
3.	Упражнения на растяжку и	1	13	14	Анализ правильности

	укрепление мышц ног.				выполнения упражнений, контрольные практические задания.
4.	Игровые комбинации.	1	11,5	12,5	Анализ правильности выполнения упражнений, контрольные практические задания.
5.	Итоговое занятие.	0,5	1	1,5	Открытое занятие.
	Итого:	4	38	42	

Содержание модуля «Игропластика»

Тема 1. Вводное занятие.

Знакомство с танцевальным пространством.

- Правила техники безопасности.
- Понятие «партер».
- Точки танцевального зала.
- Положение «сидя».
- Положение «лежа на спине».
- Положение «лежа на животе».

Тема 2. Упражнения на укрепление мышц спины и развитие гибкости.

Упражнения:

- «Складка»;
- «Радуга»;
- «Самолёт»;
- «Лодочка»;
- «Корзиночка»;
- «Коробочка»;
- «Кошечка-верблюд»;
- «Кошечка-собачка»;
- подъём ног над полом;

- подъём спины из положения «лёжа на спине» в положение «сидя»;
- «Берёзка»;
- «Мостик» из положения «лёжа на спине».

Тема 3. Упражнения на растяжку и укрепление мышц ног.

- Упражнения для развития и укрепления голеностопного сустава: сокращение и вытягивание стоп обеих ног с поворотами головы; сокращение и вытягивание стоп по очереди с наклонами головы; развороты стоп с вытянутым и сокращённым подъёмом в I позиции ног; вращательные движения стопами внутрь и наружу.
- Упражнения для развития выворотности:
 - «Бабочка»;
 - «Гармошка»;
 - «Лягушка» (лёжа на спине, лёжа на животе).
- Упражнения на укрепления мышц ног:
 - «Велосипед»;
 - «Ножницы»;
 - подъём вытянутых ног попеременно вверх на 25°, 45°, 60°;
 - махи ногами.
- Упражнения для растяжки:
 - «Солнышко»;
 - «Буратино»;
 - «Складка» — наклон ровного корпуса на вытянутые ноги с захватом руками стоп ног;
 - полушпагат;
 - шпагат.

Тема 4. Игровые комбинации.

- «Путешествие»;
- «Мамины помощники»;
- «В гостях у клоуна»;
- «Морская звезда»;
- «Граница»;
- «Хорошие, плохие носочки»;
- «Щенки».

Тема 5. Итоговое занятие.

Открытое занятие: оценка знаний, навыков и умений, полученных обучающимися за период освоения модуля, в процессе творческих и игровых упражнений.

2. МОДУЛЬ «ИГРОРИТМИКА»

Занятия по данному модулю оказывают положительное влияние на организм детей: осуществляется профилактика заболеваний сердечно-сосудистой системы; улучшается осанка; повышается выносливость и сила; развивается гибкость; приобретаются жизненно-необходимые двигательные умения и навыки.

Цель модуля - развитие чувства ритма и двигательных способностей ребёнка, позволяющих свободно, красиво и координационно правильно выполнять движения под музыку соответственно ее характеру, ритму, темпу.

Задачи:

- обучить основным движениям ритмической гимнастики;
- обучить навыкам пространственной ориентации в танцевальном зале;
- обучить основным элементам музыкальной грамоты (характер, темп музыки);
- формировать культуру здорового образа жизни;
- дать необходимые теоретические знания по ритмике музыкальной грамоте;
- способствовать освоению ребёнком различных видов упражнений на координацию движений;
- обучить основным видам ритмических перестроений (в линию, колонну, круг).

Предметные результаты подготовки обучающихся по модулю.

По окончании освоения модуля программы обучающиеся будут знать:

- точки танцевального зала;
- правила техники безопасности на занятиях;
- основные правила выполнения основных движений ритмической гимнастики;
- основные элементы музыкальной грамоты;
- основные виды перестроений ритмической гимнастики;
- направления вперёд, назад, направо, налево, в круг, из круга;

уметь:

- ориентироваться в танцевальном пространстве;

- выполнять перестроения из 4 колон в круг и обратно, из одного круга в четыре и обратно;
- выполнять грамотно основные упражнения общеразвивающей ритмической гимнастики;
- выполнять упражнения на координацию движений;
- определять характер и темп музыки;
- воспроизводить хлопками и притоптыванием заданный ритмический рисунок.

**Учебно-тематический план
модуля «Игроритмика»**

№	Темы модуля	Количество часов			Формы контроля
		Теория	Практика	Всего	
1.	Вводное занятие.	0,5	1,5	2	Наблюдение/ беседа
2.	Упражнения на ориентировку в пространстве.	1	11	12	Наблюдение. Анализ правильности выполнения упражнений, контрольные практические задания.
3.	Общеразвивающие ритмические упражнения.	1	15	16	Наблюдение. Анализ правильности выполнения упражнений, контрольные практические задания.
4.	Элементы музыкальной грамоты.	1	4	5	Наблюдение. Анализ правильности выполнения упражнений, контрольные практические

					задания.
5.	Игры под музыку.	0,5	5	5,5	Наблюдение.
6.	Итоговое занятие.	-	1,5	1,5	Открытое занятие.
	Итого:	4	38	42	

Содержание модуля «Игроритмика»

Тема 1. Вводное занятие.

- Что изучает «ритмика».
- Правила техники безопасности в танцевальном зале.

Тема 2. Упражнения на ориентировку в пространстве.

- Нумерация точек;
- линия;
- шеренга;
- колонна;
- построение в колонны;
- перестроение из четырех колон в круг и обратно;
- перестроение из одного круга в два, три отдельных маленьких круга и концентрические круги путем отступления одной группы детей на шаг вперед, другой — на шаг назад;
- перестроение из общего круга в кружочки по два, три, четыре человека и обратно в общий круг;
- ориентировка в направлении движений вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга.

Тема 3. Общеразвивающие ритмические упражнения.

- Наклоны, выпрямление и повороты головы;
- круговые движения плечами, движения плечами вверх-вниз, вперед-назад;
- движения рук в разных направлениях;
- наклоны и повороты туловища вправо, влево, вперед, назад («Часики»);
- полуприседания, приседания («Пружинки»);
- сгибание и разгибание ноги в подъеме, отведение стопы наружу и приведение ее внутрь;
- выставление ноги на носок вперед и в стороны («Новые сапожки»);
- перевод ноги с носка на пятку и обратно;
- подъем 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 («Художник»);
- Выставление левой ноги вперед, правой руки перед собой; правой ноги в сторону, левой руки в сторону и т. д.;
- изучение положений рук: вдоль корпуса, на пояс.

Упражнение на расслабление мышц:

- Подняв руки в стороны и слегка наклонившись вперед, по сигналу 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).

Тема 4. Элементы музыкальной грамоты.

- характер музыки (весёлая, спокойная, энергичная, торжественная);
- темп музыки (очень медленно, умеренно, быстро, очень быстро);
- воспроизведение хлопками рук и движениями ног (шагами, притоптываниями) разнообразных ритмических рисунков, состоящих из четвертей, восьмых, половинных и целых нот.

Тема 5. Игры под музыку.

- «Художник»;
- «Потерялся пальчик»;
- «Футбол»;
- «Ножка есть, ножки нет»;
- «Шёл весёлый крокодил»;
- «Птицы и клетка».

Тема 6. Итоговое занятие.

Открытое занятие: оценка знаний, навыков и умений, полученных обучающимися за период освоения модуля, в процессе творческих и игровых упражнений.

3. МОДУЛЬ «ИГРОТАНЕЦ»

Занимаясь по модулю «Игротанец», у обучающегося вырабатывается умение двигаться под музыку, начинать и заканчивать танец с музыкой, воспринимать настроение композиции, умение передавать характер предложенного персонажа через движение, умение образно мыслить, работать с реквизитом, взаимодействовать с другими детьми в танце.

Развиваются у детей такие нужные в обучении навыки, как внимательность, усидчивость, умение ориентироваться в пространстве, дисциплинированность.

Задачи:

- формировать культуру здорового образа жизни;
- формировать творческое воображение;
- формировать интерес к музыкальному движению, танцевальному творчеству;
- дать необходимые теоретические знания по ритмике;
- способствовать освоению ребёнком различных видов танцевальных шагов и танцевального бега;
- учить основным видам перестроений «квадрат», «крестик»;
- учить основным движениям танцевальной композиции «Капелька»;
- учить навыкам пространственной ориентации в танцевальном зале;
- учить музыкальному и эмоциональному исполнению танцевальных комбинаций.

Предметные результаты подготовки обучающихся по модулю:

По окончании освоения модуля программы обучающиеся будут знать:

- точки танцевального зала;
- правила техники безопасности на занятиях;
- основные правила выполнения танцевальных шагов (с вытянутого носочка, на пятках, на полупальцах), бега на носочках;
- основные элементы танца «Капелька»;
- направления движения вперёд, назад, на право, налево, по кругу;

уметь:

- ориентироваться в танцевальном пространстве;
- выполнять перестроения из 4 линий в круг и обратно, из одного круга в четыре «коробочки»;

- выполнять грамотно основные движения танца «Капелька» (поворот по точкам на носках, «квадрат»);
- выполнять движения танца эмоционально и точно под музыку.

Учебно-тематический план модуля «Игротанец»

№	Темы модуля	Количество часов			Формы контроля
		Теория	Практика	Всего	
1.	Вводное занятие. Знакомство с музыкальным материалом.	0,5	1,5	2	Наблюдение/ беседа
2.	Разучивание и отработка основных движений и шагов танцев.	1	13	14	Наблюдение
3.	Разучивание и отработка комбинаций танцев.	1	13	14	Наблюдение
4.	Постановка и отработка танца.	0, 5	10,5	11	Наблюдение
5.	Итоговое занятие.	-	1	1	Открытое занятие.
	Итого:	3	39	42	

Содержание модуля «Игротанец»

Тема 1. Вводное занятие. Знакомство с музыкальным материалом.

- Правила техники безопасности.
- Прослушивание музыки для танца «Капелька».
- Рассказ сюжета танца.

Тема 2. Разучивание и отработка основных движений и шагов танцев.

- Шаги на полупальцах.
- Приставные шаги.
- Положения рук.
- Шаги на полупальцах в повороте по точкам вправо, влево.

- Бег на полупальцах.

Тема 3.Разучивание и отработка комбинаций танцев.

- Комбинация шагов на полупальцах и приседания.
- Комбинация с руками.
- Комбинация шагов «квадрат».
- Комбинация шагов с руками.

Тема 4. Постановка и отработка танцев.

- Постановка танца «Капелька».
- Отработка движений танца.

Тема 5. Итоговое занятие.

Демонстрация разученного танца родителям через участие в программе отчетного концерта или др.

II ГОД ОБУЧЕНИЯ

Учебный план

№	Модули	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1.	Игропластика.	3	39	42
2.	Игроритмика.	4	38	42
3.	Игротанец.	4	38	42
	Итого:	11	115	126

1. МОДУЛЬ «ИГРОПЛАСТИКА»

Реализация этого модуля направлена на дальнейшее развитие природных физических данных ребёнка, формирование основных двигательных навыков, укрепление здоровья, физическое развитие, корректировку недостатков осанки ребёнка, закаливание организма, формирование жизненно необходимых двигательных навыков. Вводится работа с предметом (мяч большой, теннисный мячик).

Задачи:

- обучить основным правилам исполнения упражнений партерной гимнастики с использованием предмета;

- обучить навыкам пространственной ориентации в танцевальном зале;
- обучить грамотному исполнению основных упражнений партерной гимнастики с использованием предмета.
- формировать культуру здорового образа жизни средствами занятий партерной гимнастикой;
- дать необходимые теоретические знания по исполнению движений и работе с предметом при исполнении движений.

Предметные результаты подготовки обучающихся по модулю:

По окончании освоения модуля программы обучающиеся будут знать:

- правила техники безопасности на занятиях партерной гимнастикой при работе с предметом;
- влияние физической культуры на укрепление здоровья, профилактику травматизма;
- правила и особенности выполнения основных упражнений и комбинаций партерной гимнастики с использованием предмета;
- основные позиции ног и рук, положения корпуса при исполнении упражнений;

уметь:

- грамотно выполнять основные движения партерной гимнастики с использованием предмета;
- выполнять подъем корпуса и ног (упражнения для пресса) не менее 15 раз;
- выполнять комплексы упражнений партерной гимнастики с использованием предмета самостоятельно (без показа педагогом);
- выполнять приемы растяжки в паре;
- взаимодействовать в группе, умение работать с предметом.

Учебно-тематический план модуля «Игропластика»

№	Темы модуля	Количество часов			Формы контроля
		Теория	Практика	Всего	
1.	Вводное занятие.	0,5	1,5	2	Опрос, беседа
2.	Упражнения на укрепление мышц спины и развития	1	11	12	Анализ правильности выполнения

	гибкости с использованием мяча.				упражнений, контрольные практические задания.
3.	Упражнения на растяжку и укрепление мышц ног с использованием мяча.	1	13	14	Анализ правильности выполнения упражнений, практические задания.
4.	Игровые комбинации с использованием мяча.	0,5	12	12,5	Анализ правильности выполнения упражнений, практические задания.
5.	Итоговое занятие.	-	1,5	1,5	Открытое занятие.
	Итого:	3	39	42	

Содержание модуля «Игропластика»

Тема 1. Вводное занятие.

- Знакомство с танцевальным пространством.
- Правила техники безопасности.
- Понятие «партер».
- Точки танцевального зала.
- Положение «сидя».
- Положение «лежа на спине».
- Положение «лежа на животе»
- Положение «стоя на коленях».
- Правила работы с мячиком.
- Положение ног «пятки вместе, носки врозь» (1 позиция ног).
- Положение ног «пятки и носки вместе» (VI позиция ног).

Тема 2. Упражнения на укрепление мышц спины и развития гибкости.

Упражнения:

- «Складка»- наклоны вперёд с использованием мяча среднего размера ;

- «Радуга» - прогиб корпуса с удерживанием мяча в ногах;
- «Самолёт» - подъём корпуса вверх с передачей мяча из руки в руку ;
- «Лодочка» - подъём корпуса вверх с мячом в руках;
- «Корзиночка» с использованием мяча;
- «Коробочка»;
- «Кошка» - прогиб спины с проскальзыванием корпуса вперёд по полу с мячом;
- «Собака» - выход в упор на руки на стопы и на пятки, удерживая мяч на уровне щиколоток;
- подъём ног над полом с мячом;
- подъём спины из положения «лёжа на спине» в положение «сидя», держа мяч в руках;
- «Берёзка»;
- «Уголок» с поднятыми вверх руками с мячом;
- забрасывание прямых ног за голову, доставая мяч, и возвращение в исходное положение;
- «Мостик» из положения «лёжа».

Тема 3. Упражнения на растяжку и укрепление мышц ног.

- Упражнения для развития и укрепления голеностопного сустава с теннисным мячиком:

сокращение и вытягивание стоп обеих ног с работой рук в сторону и вверх;
сокращение и вытягивание стоп по очереди с работой рук в сторону и вверх;
развороты стоп с вытянутым и сокращенным подъемом в I позиции ног;

вращательные движения стопами внутрь и наружу;

- Упражнения для развития выворотности:
 - «Бабочка» с наклонами вперед;
 - «Гармошка»;
 - «Лягушка» (лёжа на спине, лёжа на животе).
- Упражнения на укрепления мышц ног:
 - «Велосипед» с ускорением и замедлением темпа;
 - «Ножницы» с подъемом и опусканием ног;
 - подъём вытянутых ног попеременно вверх на 25°, 45°, 60°, 90°;
 - махи ногами с передачей мячика под ногами из руки в руку.
- Упражнения для растяжки:
 - «Солнышко» с использованием мяча;
 - «Буратино» наклон вперед, прокатывая мяч вперед;

- «Складка» — наклон ровного корпуса на вытянутые ноги с захватом руками стоп ног;
- шпагат.

Тема 4. Игровые комбинации с мячом.

- Удары мячом (средним) перед собой.
- Удары мячом (средним) перед собой, бросок мяча вверх на 2 такт.
- Удары мячом (средним) перед собой, передача через удар соседу (в кругу).
- Удары мячом перед собой (средним), передача через удар соседу (в паре).
- Удары мячом перед собой (средним), бросок мяча вверх на 2 такта (через одного).
- Прокатывание теннисного мячика всей стопой правой, левой ноги;
- Прокатывание теннисного мячика между ладонями;
- Удары теннисным мячиком перед собой $\frac{1}{2}$ такта.
- Передача мячиков друг другу в паре;
- «Хлеб и масло» - прокатывание мячика по полу различными частями тела.

Тема 5. Итоговое занятие.

Открытое занятие: оценка знаний, навыков и умений, полученных обучающимися в рамках освоения данного модуля.

2. МОДУЛЬ «ИГРОРИТМИКА»

Реализация этого модуля направлена на дальнейшее развитие чувства ритма и двигательных способностей ребёнка, позволяющих свободно, красиво и координационно правильно выполнять движения под музыку соответственно ее характеру, ритму, темпу. Уметь работать с предметом.

Занятия в этом модуле оказывают положительное влияние на организм детей: осуществляется профилактика заболеваний сердечно-сосудистой системы; улучшается осанка; повышается выносливость и сила; развивается гибкость; приобретаются жизненно-необходимые двигательные умения и навыки.

Задачи:

- формировать культуру здорового образа жизни;
- дать необходимые теоретические знания по ритмике;
- дать и закрепить необходимые знания музыкальной грамоты;

- способствовать освоению и закреплению ребёнком различных видов упражнений на координацию движений;
- обучить видам ритмических перестроений (в линию, колонну, круг);
- обучить основным движениям ритмической гимнастики;
- обучить навыкам пространственной ориентации в танцевальном зале;
- обучить навыкам работы с предметом;
- обучить основным элементам музыкальной грамоты (музыкальный размер, темп, характер музыки).

Предметные результаты подготовки обучающихся по модулю:

По окончании освоения модуля программы обучающиеся будут

знать:

- точки танцевального зала;
- правила техники безопасности на занятиях;
- правила техники безопасности при работе с предметом;
- правила выполнения основных движений ритмической гимнастики;
- основные элементы музыкальной грамоты;
- основные виды перестроений ритмической гимнастики;
- направления вперёд, назад, на право, налево, в круг, из круга;

уметь:

- ориентироваться в танцевальном пространстве;
- выполнять перестроения из 4 колон в круг и обратно, из одного круга в четыре и обратно, перестроится в шахматном порядке;
- выполнять грамотно основные упражнения общеразвивающей ритмической гимнастики;
- выполнять упражнения на координацию движений;
- определять музыкальный размер, характер и темп музыки;
- выполнять упражнения с предметом;
- воспроизводить хлопками и притоптыванием заданный ритмический рисунок.

Учебно-тематический план модуля «Игроритмика»

№	Темы модуля	Количество часов			Формы контроля
		Теория	Практика	Всего	
1.	Вводное занятие.	0,5	1,5	2	Наблюдение/беседа
2.	Упражнения на	1	11	12	Наблюдение.

	ориентировку в пространстве.				Анализ правильности выполнения упражнений, практические задания.
3.	Общеразвивающие ритмические упражнения.	1	15	16	Наблюдение. Анализ правильности выполнения упражнений, практические задания.
4.	Элементы музыкальной грамоты.	1	4	5	Наблюдение. Анализ правильности выполнения упражнений.
5.	Игры под музыку.	0,5	5	5,5	Наблюдение.
6.	Подведение итогов.	-	1,5	1,5	Открытое занятие.
	Итого:	4	38	42	

Содержание модуля «Игроритмика»

Тема 1. Вводное занятие.

- Что изучает «ритмика».
- Правила техники безопасности в танцевальном зале.
- Игровые упражнения.

Тема 2. Упражнения на ориентировку в пространстве.

- точки сценического пространства;
- линия;
- шеренга;
- колонна;
- построение в колонны;
- перестроение из четырех колон в круг и обратно;
- движение «змейками»;

- перестроение из одного круга в два, три отдельных маленьких круга и концентрические круги путем отступления одной группы детей на шаг вперед, другой — на шаг назад (расчёт на 1,2,3);
- перестроение из общего круга в кружочки по два, три, четыре человека и обратно в общий круг;
- перестроение в шахматный порядок;
- ориентировка в направлении движений вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга.

Тема 3. Общеразвивающие ритмические упражнения.

- Наклоны головы вправо, влево, вперёд, назад, повороты головы комбинациях;
- Поочередное поднятие правого-левого плеча вверх вниз, круговые движения плечами, одновременное движение плечами вверх-вниз, вперед-назад, «ступеньки» в комбинациях;
- движения рук в разных направлениях;
- наклоны и повороты туловища вправо, влево, вперед, назад («Часики»);
- полуприседания, глубокие приседания;
- сгибание и разгибание ноги в подъеме, отведение стопы наружу и приведение ее внутрь;
- выставление ноги на носок вперед и в стороны;
- перевод ноги с носка на пятку и обратно;
- подъем на полупальцы;
- упражнения на выработку осанки.

Упражнения на координацию движений:

- поочередное поднятие рук по точка вверх и обратно (« Я-гений»);
- выставление левой ноги вперед, правой руки — перед собой; правой ноги — в сторону, левой руки — в сторону и т. д.;
- броски мячиками правой и левой рукой в различном темпе;
- изучение положений рук: вдоль корпуса, на пояс, на пояс в кулачок.

Упражнение на расслабление мышц.

- Подняв руки в стороны и слегка наклонившись вперед, по сигналу 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).
- Подъем согнутой в коленке ноги вверх и приведение ее в исходное положение.

Тема 4. Элементы музыкальной грамоты.

- характер музыки (весёлая, спокойная, энергичная, торжественная);
- темп музыки (очень медленно, умеренно, быстро, очень быстро);
- воспроизведение хлопками рук и движениями ног ритмических рисунков, заданных педагогом;
- строение музыкального произведения (вступление, музыкальная фраза);
- музыка маршевая и танцевальная;
- музыкальный размер 2/4, 3/4;
- особенности танцевальных жанров.

Тема 5. Игры под музыку.

- «Художник»;
- «Наша Таня громко плачет»;
- «Две сестрички - две руки»;
- «Шёл весёлый крокодил»;
- «Ниточка»;
- «Воротца»;
- Игры с мячиками.

Тема 6. Итоговое занятие.

Открытое занятие: оценка знаний, навыков и умений, полученных обучающимися в рамках освоения данного модуля.

3. МОДУЛЬ «ИГРОТАНЕЦ»

Занимаясь по модулю «Игротанец», у обучающихся вырабатывается умение двигаться в музыку, начинать и заканчивать танец с музыкой, воспринимать настроение композиции, умение передавать характер предложенного персонажа через движение, умение образно мыслить, работать с реквизитом, взаимодействовать с другими детьми в танце.

Развиваются такие навыки, как внимательность, умение ориентироваться в пространстве, дисциплинированность.

Задачи:

- формировать творческое воображение ребёнка;
- формировать интерес к музыкальному движению, танцевальному творчеству;
- дать необходимые теоретические знания по ритмике;
- дать необходимые знания о правильности исполнения основных видов танцевальных шагов и танцевального бега;
- формировать навыки работы с предметом (мяч) в танце;
- способствовать освоению ребёнком различных видов танцевальных шагов и танцевального бега;
- обучить перестроениям: из шести линий в шесть кругов, из шести кругов в три круга, из трёх кругов в три «коробочки», из «коробочек» в пять колон;
- обучить основным движениям танца «Разноцветные горошки»;
- обучить навыкам пространственной ориентации в танцевальном зале;
- обучить взаимодействию с партнёром в танце.
- обучить музыкальному и эмоциональному исполнению танцевальных комбинаций.

Предметные результаты подготовки обучающихся по модулю:

По окончании освоения модуля программы обучающиеся будут знать:

- точки танцевального зала;
- правила техники безопасности на занятиях;
- основные правила выполнения танцевальных шагов (с вытянутого носочка, с пятки, на полупальцах, с высоким подниманием бедра), бега на носочках;
- основные элементы танца «Разноцветные горошки»;
- направления вперёд, назад, на право, налево, по кругу, лицом, спиной;

уметь:

- ориентироваться в танцевальном пространстве;
- выполнять перестроения: из шести линий в шесть кругов, из шести кругов в три круга, из трёх кругов в три «коробочки», из «коробочек» в пять колон;
- выполнять движения с мячом;
- выполнять грамотно основные движения танца «Разноцветные горошки» по цветам мячей (красный, синий, жёлтый);
- выполнять движения танца эмоционально и точно под музыку.

**Учебно-тематический план
модуля «Игротанец»**

№	Темы модуля	Количество часов			Формы контроля
		Теория	Практика	Всего	
1.	Вводное занятие. Знакомство с музыкальным материалом.	1	1	2	Наблюдение/ беседа
2.	Разучивание и отработка основных движений и шагов танца.	1	13	14	Наблюдение. Анализ правильности выполнения упражнений.
3.	Разучивание и отработка комбинаций танца.	1	13	14	Наблюдение
4.	Постановка и отработка танца.	1	9	10	Наблюдение
5.	Итоговое занятие.	-	2	2	Открытое занятие.
	Итого:	4	38	42	

Содержание модуля «Игротанец»

Тема 1. Вводное занятие. Знакомство с музыкальным материалом.

- Прослушивание музыки для танца «Разноцветные горошки».
- Рассказ сюжета танца.
- Распределение по ролям.

Тема 2. Разучивание и отработка основных движений и шагов танцев.

- Бег на полупальцах.
- Приставные шаги.
- Шаги с поворотом.
- Шаги накрест.
- Положения рук с мячом (над головой, вперёд, вправо, влево).
- Шаги на полупальцах в повороте по точкам вправо, влево.
- Шаги с ударами мячом.

Тема 3. Разучивание и отработка комбинаций танцев.

- Комбинация шагов в линиях.
- Комбинации в кругах желтых, синих, красных мячиков.
- Комбинации в колонах.
- Комбинации в «коробочках».
- Комбинация шагов на крест.
- Комбинация с ударами мячиков.
- Комбинация шагов с поворотами.

Тема 4. Постановка и отработка танцев.

- Постановка танца «Разноцветные горошки».
- Отработка движений танца.

Тема 5. Подведение итогов.

Открытое занятие: Оценка знаний, навыков и умений, полученных в рамках данного модуля. Показ готового танца.

III ГОД ОБУЧЕНИЯ

Учебный план

№	Модули	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1.	Игропластика.	5	37	42
2.	Игроритмика.	4	38	42
3.	Игротанец.	4	38	42
	Итого:	13	113	126

1. МОДУЛЬ «ИГРОПЛАСТИКА»

Реализация модуля направлена на дальнейшее развитие природных физических данных ребёнка, формирование основных двигательных навыков, укрепление здоровья, физическое развитие, коррекцию недостатков осанки ребёнка, закаливание организма, формирование жизненно необходимых двигательных навыков. В содержание модуля вводятся элементы гимнастики.

Задачи:

- формировать культуру здорового образа жизни;

- дать необходимые теоретические знания по исполнению движений.
- обучить основным правилам исполнения упражнений партерной гимнастики;
- обучить навыкам пространственной ориентации в танцевальном зале;
- обучить грамотному исполнению элементов гимнастики;
- обучить грамотному исполнению основных упражнений партерной гимнастики.

Предметные результаты подготовки обучающихся по модулю:

По окончании освоения модуля программы обучающиеся будут знать:

- правила техники безопасности на занятиях партерной гимнастикой;
- правила техники исполнения элементов гимнастики;
- влияние физической культуры на укрепление здоровья, профилактику травматизма;
- основные правила исполнения упражнений партерной гимнастики;
- особенности выполнения основных упражнений и комбинаций партерной гимнастики;
- особенности выполнения основных гимнастических элементов;
- основные позиции ног и рук, положения корпуса при исполнении упражнений;

уметь:

- грамотно выполнять основные движения партерной гимнастики ;
- грамотно выполнять основные гимнастические элементы;
- выполнять подъем корпуса (руки за головой) и ног (упражнения для пресса) не менее 20 раз;
- выполнять комплексы упражнений партерной гимнастики самостоятельно (без показа педагогом);
- выполнять приемы растяжки в паре;
- взаимодействовать в группе.

Учебно-тематический план модуля «Игропластика»

№	Темы модуля	Количество часов			Формы контроля
		Теория	Практика	Всего	
1.	Вводное занятие.	1	1	2	Опрос, беседа
2.	Упражнения на	1	10	11	Анализ

	укрепление мышц спины и развития гибкости.				правильности выполнения упражнений, контрольные задания.
3.	Упражнения на растяжку и укрепление мышц ног.	1	10	11	Анализ правильности выполнения упражнений, контрольные задания.
4.	Основные элементы гимнастики.	1	11	12	Анализ правильности выполнения упражнений, контрольные задания.
4.	Игровые комбинации.	1	3	4	Анализ правильности выполнения упражнений, контрольные задания.
5.	Итоговое занятие.	-	2	2	Открытое занятие.
	Итого:	5	37	42	

Содержание модуля «Игропластика»

Тема 1. Вводное занятие.

Правила техники безопасности. Знакомство с танцевальным пространством:

- Повторение понятия «партер».
- Повторение точки танцевального зала.
- Положение «сидя».
- Положение «лежа на спине».
- Положение «лежа на животе».
- Положение «стоя на коленях».
- Положение «лёжа на боку».

Тема 2. Упражнения на укрепление мышц спины, пресса и развития гибкости. Упражнения:

- «Складка»;
- «Радуга»;
- «Самолёт»;
- «Лодочка» с поочерёдным подниманием рук и ног;
- «Лодочка» с противоположным подниманием рук и ног;
- «Корзиночка» с раскачиванием корпуса;
- «Коробочка»;
- «Кошка» с проскальзыванием грудной клеткой через пол;
- «Собака» с выходом на стопы, на пятки;
- подъём ног над полом (не менее 12 раз);
- подъём спины из положения «лёжа на спине» в положение «сидя» (не менее 12 раз);
- «Берёзка»;
- «Уголок» с руками раскрытыми в сторону (не менее 8 раз);
- забрасывание прямых ног за голову и возвращение в исходное положение через положение «стойка на лопатках»;
- касание пола справа и слева коленями согнутых ног с одновременным поворотом головы в противоположную сторону;
- «Мостик» из положения «стоя» (с помощью педагога).

Тема 3. Упражнения на растяжку и укрепление мышц ног.

- Упражнения для развития и укрепления голеностопного сустава:
 - сокращение и вытягивание стоп обеих ног с работой рук вперёд, в сторону и вверх;
 - сокращение и вытягивание стоп по очереди с работой рук в сторону и вверх;
 - развороты стоп с вытянутым и сокращённым подъёмом в I позиции ног;
 - вращательные движения стопами внутрь и наружу;
- Упражнения для развития выворотности:
 - «Бабочка»;
 - «Гармошка»;
 - «Лягушка» (лёжа на спине, лёжа на животе).
- Упражнения на укрепления мышц ног:
 - «Велосипед»;
 - «Ножницы»;

- подъём вытянутых ног попеременно вверх на 25°, 45°, 60°, 90°; махи ногами.
- Упражнения для растяжки:
 - «Солнышко»;
 - наклоны к раскрытым в шпагат ногам ;
 - «Складка» — наклон ровного корпуса на вытянутые ноги с захватом руками стоп ног;
 - «Чемоданчик» в парах;
 - «Бабочка» в парах;
 - полушпагат;
 - шпагат.

Тема 4. Основные элементы гимнастики.

- «Мостик» из положения «стоя на коленях»;
- «Мостик» из положения «лёжа»;
- «Мостик» из положения стоя;
- «Мостик» с поднятием одной ноги вверх;
- «Мостик» с раскачиванием.
- Шпагат на правую левую ногу;
- Поперечный шпагат;
- Упражнение «циркуль»;
- Переворот через поперечный шпагат.
- Стойка на лопатках с помощью рук;
- Стойка на лопатках без рук;
- Стойка на лопатках с сгибанием и разгибанием ног в коленях;
- Стойка на лопатках с переводом вытянутых ног за голову и возврат в стойку;
- Перекаты вперёд, в сторону из положения в группировке;
- Перекаты вперёд, в сторону из положения согнувшись;
- Кувырок вперёд в группировке;
- Кувырок вперёд согнувшись;
- Стойка на руках у стены.

Тема 4. Игровые комбинации.

- «Ручеёк» через пару;
- «Перекасти поле»;
- «Ворота»;
- «Хлеб и масло» работа в парах.

Тема 5. Итоговое занятие.

Открытое занятие: оценка знаний, навыков и умений, полученных обучающимися в рамках освоения данного модуля.

2. МОДУЛЬ «ИГРОРИТМИКА»

Реализация модуля направлена на дальнейшее развитие чувства ритма и двигательных способностей ребёнка, позволяющих свободно, красиво и координационно правильно выполнять движения под музыку, соответственно ее характеру, ритму, темпу.

Занятия в этом модуле оказывают положительное влияние на организм детей: осуществляется профилактика заболеваний сердечно-сосудистой системы; улучшается осанка; повышается выносливость и сила; развивается гибкость; приобретаются жизненно-необходимые двигательные умения и навыки. Начинается изучение терминологии танца.

Задачи:

- дать необходимые теоретические знания по ритмике и музыкальной грамоте;
- способствовать освоению и закреплению ребёнком различных видов упражнений на координацию движений;
- обучить видам ритмических перестроений;
- обучить самостоятельному точному исполнению движений ритмической гимнастики;
- обучить навыкам пространственной ориентации в танцевальном зале;
- обучить терминологии танца;
- обучить основным элементам музыкальной грамоты (музыкальный размер, темп, характер музыки).

Предметные результаты подготовки обучающихся по модулю:

По окончании освоения модуля программы обучающиеся будут знать:

- точки танцевального зала;
- правила техники безопасности на занятиях;
- правила выполнения основных движений ритмической гимнастики;
- основные элементы музыкальной грамоты;
- основные термины классического танца;
- основные виды перестроений ритмической гимнастики;
- направления вперёд, назад, направо, налево, в круг, из круга, спиной, лицом, боком;

уметь:

- ориентироваться в танцевальном пространстве;
- выполнять перестроения заданные педагогом;
- выполнять грамотно основные упражнения общеразвивающей ритмической гимнастики;
- выполнять упражнения на координацию движений;
- определять музыкальный размер, характер и темп музыки;
- воспроизвести движениями заданный ритмический рисунок.

**Учебно-тематический план
модуля «Игроритмика»**

№	Темы модуля	Количество часов			Формы контроля
		Теория	Практика	Всего	
1.	Вводное занятие.	0,5	1	1,5	Наблюдение/ беседа
2.	Упражнения на ориентировку в пространстве.	1	11,5	12,5	Наблюдение. Анализ правильности выполнения упражнений, контрольные задания.
3.	Общеразвивающие ритмические упражнения.	1	14,5	15,5	Наблюдение. Анализ правильности выполнения упражнений.
4.	Элементы музыкальной грамоты.	1	4	5	Наблюдение. Анализ правильности выполнения упражнений.
5.	Игры под музыку.	0,5	5	5,5	Наблюдение.
6.	Итоговое занятие.	-	2	2	Открытое занятие.
	Итого:	4	38	42	

Содержание модуля «Игроритмика»

Тема 1. Вводное занятие.

- Что изучает «ритмика».
- Правила техники безопасности в танцевальном зале.

Тема 2. Упражнения на ориентировку в пространстве.

- Нумерация точек сценического пространства;
- линия;
- шеренга;
- колонна;
- построение в колонны;
- перестроение из четырех колон в круг и обратно;
- перестроение из одного круга в два, три отдельных маленьких круга и концентрические круги путем отступления одной группы детей на шаг вперед, другой — на шаг назад;
- перестроение из общего круга в кружочки по два, три, четыре человека и обратно в общий круг;
- перестроение в шахматный порядок;
- перестроение из одной шеренги в две и три путем расчёта на 1-2, 1,2,3;
- ориентировка в направлении движений вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга.

Тема 3. Общеразвивающие ритмические упражнения.

- Наклоны головы вправо, влево, вперёд, назад, повороты головы;
- круговые движения плечами, движения плечами вверх-вниз, вперед-назад, «ступеньки»;
- движения рук в разных направлениях;
- наклоны и повороты туловища вправо, влево, вперед, назад ;
- полуприседания, приседания с поворотами корпуса;
- понятия plié, Demi plié, grand plie
- сгибание и разгибание ноги в подъеме, отведение стопы наружу и приведение ее внутрь
- выставление ноги на носок вперед и в сторону (понятие battement tendu);
- перевод ноги с носка на пятку и обратно;
- подъем на полупальцы (понятие releve);
- подъем ног поочередно коленом вверх, с вытянутым носком (понятие passé);

- упражнения на выработку осанки.

Упражнения на координацию движений.

- Перекрестное поднятие 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.;
- Комбинация с руками «Я -гений», с одновременной работой ног по точкам;
- изучение положений рук: вдоль корпуса, на пояс.

Упражнение на расслабление мышц.

- Подняв руки в стороны и слегка наклонившись вперед, по сигналу или акценту в музыке уронить руки вниз; быстрым, непрерывным движением предплечья свободно потрясти кистями ;
- подняв плечи как можно выше, дать им свободно опуститься в нормальное положение;
- свободное круговое движение рук;
- чередование наклонов расслабленной и напряжённой спиной (кукла тряпчатая и деревянная);
- перенесение тяжести тела с пяток на носки и обратно, с одной ноги на другую (маятник).

Тема 4. Элементы музыкальной грамоты.

- Определение характера музыки (весёлая, спокойная, энергичная, торжественная);
- определение темпа музыки (очень медленно, умеренно, быстро, очень быстро);
- воспроизведение хлопками рук и движениями ног (шагами, притоптываниями) разнообразных ритмических рисунков, состоящих из четвертей, восьмых, половинных и целых нот;
- строение музыкального произведения (вступление, части, музыкальная фраза);
- музыка маршевая и танцевальная;
- музыкальный размер 2/4, 3/4;
- особенности танцевальных жанров.

Тема 5. Игры под музыку.

- «Ха, ха-ха»;
- «Двигайся-замри»;

- «Ниточка»;
- «Капустка».

Тема 6. Итоговое занятие.

Открытое занятие: оценка знаний, навыком и умений, полученных в рамках данного модуля.

3. МОДУЛЬ «ИГРОТАНЕЦ»

Занимаясь по модулю «Игротанец», у обучающихся вырабатывается умение двигаться в музыку, начинать и заканчивать танец с музыкой, воспринимать настроение композиции, умение передавать характер предложенного персонажа через движение, умение образно мыслить, работать с реквизитом, взаимодействовать с другими детьми в танце.

Развиваются такие навыки, как внимательность, умение ориентироваться в пространстве, дисциплинированность.

Задачи:

- формировать творческое воображение ребёнка;
- формировать интерес к музыкальному движению, танцевальному творчеству;
- дать необходимые теоретические знания по ритмике;
- дать необходимые знания о правильности исполнения основных видов танцевальных шагов и танцевального бега;
- формировать навыки работы с предметом (мяч) в танце;
- способствовать освоению ребёнком различных видов танцевальных шагов и танцевального бега;
- обучить перестроениям: из шести линий в шесть кругов, из шести кругов в три круга, из трёх кругов в три «коробочки», из «коробочек» в пять колон;
- обучить основным движениям танца «Разноцветные горошки»;
- обучить навыкам пространственной ориентации в танцевальном зале;
- обучить взаимодействию с партнёром в танце.
- обучить музыкальному и эмоциональному исполнению танцевальных комбинаций.

Предметные результаты подготовки обучающихся по модулю:

По окончании освоения модуля программы обучающиеся будут

знать:

- точки танцевального зала;
- правила техники безопасности на занятиях;
- основные правила выполнения танцевальных шагов (с вытянутого носочка, с пятки, на полупальцах, с высоким подниманием бедра), бега на носочках;
- основные элементы танца «Разноцветные горошки»;
- направления вперёд, назад, на право, налево, по кругу, лицом, спиной;

уметь:

- ориентироваться в танцевальном пространстве;
- выполнять перестроения: из шести линий в шесть кругов, из шести кругов в три круга, из трёх кругов в три «коробочки», из «коробочек» в пять колон;
- выполнять движения с мячом;
- выполнять грамотно основные движения танца «Разноцветные горошки» по цветам мячей (красный, синий, жёлтый);
- выполнять движения танца эмоционально и точно под музыку.

**Учебно-тематический план
модуля «Игротанец»**

№	Темы модуля	Количество часов			Формы контроля
		Теория	Практика	Всего	
1.	Вводное занятие. Знакомство с музыкальным материалом.	1	1	2	Наблюдение/ беседа
2.	Разучивание и отработка основных движений и шагов танца.	1	13	14	Наблюдение. Анализ правильности выполнения упражнений.
3.	Разучивание и отработка комбинаций танца.	1	13	14	Наблюдение
4.	Постановка и отработка танца.	1	9	10	Наблюдение
5.	Итоговое занятие.	-	2	2	Открытое занятие.

	Итого:	4	38	42	
--	---------------	----------	-----------	-----------	--

Содержание модуля «Игротанец»

Тема 1. Вводное занятие. Знакомство с музыкальным материалом.

- Прослушивание музыки для танца «Мышиная возня».
- Рассказ сюжета танца.
- Распределение по ролям.

Тема 2. Разучивание и отработка основных движений и шагов танцев.

- Бег на полупальцах.
- Приставные шаги.
- Шаги с поворотом.
- Шаги на крест.
- Положения рук ;
- Шаги на полупальцах в повороте по точкам вправо, влево.
- Шаги с подниманием колена.

Тема 3. Разучивание и отработка комбинаций танцев.

- Комбинация шагов в линиях.
- Комбинации в парах.
- Комбинации в двух колонах.
- Комбинации в «коробочках».
- Комбинация шагов на крест.
- Комбинация с сыром.
- Комбинация шагов с хвостами.

Тема 4. Постановка и отработка танцев.

- Постановка танца «Мышиная возня».
- Отработка движений танца.

Тема 5. Подведение итогов.

Открытое занятие: оценка знаний, навыков и умений, полученных в рамках данного модуля. Показ танца.

РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Методическое:

- методические пособия, методические материалы, полученные на практических семинарах;
- видеоматериал с записями семинаров, концертов, конкурсов, фестивалей, открытых занятий хореографических коллективов;
- аудио - материал с музыкальным сопровождением для проведения занятий и постановки танцев;
- нотный материал для музыкального сопровождения занятий;
- видео-уроки для проведения дистанционных занятий.

Материально-техническое:

- хореографический класс;
- фортепиано;
- музыкальный центр;
- CD, флеш-карты;
- спортивный инвентарь (мячи, обручи, гимнастические палки);
- коврики;
- видео и мультимедийная аппаратура;
- доступ к сети Internet;
- сценические костюмы.

Кадровое обеспечение программы

Данная программа реализуется педагогом дополнительного образования, имеющим высшую квалификационную категорию, профессиональное образование в области, соответствующей профилю программы, и постоянно повышающим уровень профессионального мастерства.

Уровень педагогических компетенций педагога дополнительного образования соответствует профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации № 298-н от 5 мая 2018 года.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- *Нормативно-правовые акты и документы:*
- 1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- 2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- 3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 г. (утв. Распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р);
- 4. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р).
- 5. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- 6. Приказ министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019 г. № 262-од «Об утверждении персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам»;
- 7. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, направленных письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 №09-3242;
- 8. Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных программ (приложение к письму министерства образования и науки Самарской области от 03.09.2015 №МО-16-09-01/826-ТУ).
- 9. Методические рекомендации по подготовке ДОП к прохождению процедуры экспертизы (добровольной сертификации) для последующего включения в реестр образовательных программ, включенных в систему ПФДО» (Письмо министерства образования и науки Самарской области от 30 марта 2020 г. № МО-16.09.01/434-ТУ).

• *Литература для разработки и реализации программы:*

1. Агеев М.Н. От потешек к танцу. Образовательно-методическая программа. – М., Век информации, 2016.
2. Андреев В.И. Педагогика. Учебный курс для творческого саморазвития. – Казань: Центр инновационных технологий, 2017.
3. Безуглая, Г.А. Музыкальный анализ в работе педагога-хореографа: Учебное пособие. - М.: Лань, Планета музыки, 2015.
4. Вихреева Н.А. Экзерсис на полу. – М., Театралес, 2018.
5. Голецова, О. Игры в детском саду. - М.: Просвещение, 2019.
6. Горшкова Е.В. От жеста к танцу. Словарь пантомимических и танцевальных движений для детей 5-7 лет. Пособие для музыкальных руководителей ДОУ. – М., Издательство «Гном и Д», 2016.
7. Зарецкая, Н. В. Танцы для детей среднего дошкольного возраста: пособие для практических работников ДОУ. - М. : Айрис - пресс, 2018.
8. Колодницкий, Г. А. Музыкальные игры, ритмические упражнения и танцы для детей: практическое пособие. - М.: Гном - Пресс, 2017.
9. Коренева, Т. Ф. Музыкально - ритмические движения для детей дошкольного и младшего школьного возраста: практическое пособие. - М.: Гном - Пресс, 2001.
10. Левин М.В. Гимнастика в хореографической школе. – М., Терра-спорт, 2017.
11. Лопатина, А. 500 игр по темам в детском саду, школе и дома. - М.: ИДЛи, 2016.
12. Луговская А.Е. Ритмические упражнения, игры и пляски для детей дошкольного и младшего школьного возраста. М., «Советский композитор», 2018.
13. Михайлова М.А., Воронина Н.В. Танцы, игры, упражнения для красивого движения. – Ярославль, Академия развития, Академия Холдинг, 2015.
14. Морозова М.И. Педагогические технологии образовательного процесса. Учебное пособие.- М., ВЛАДОС, 2016.
15. Никитин В.Ю., Кузнецов Е.А. Партерный тренаж. – М., Век информации, 2018.
16. Основы подготовки специалистов-хореографов. Хореографическая педагогика. – СПб. Издательство: СПб ГУП, 2016.
17. Портнов, Г. Г. Портнов. Ну-ка, дети, встаньте в круг!.. Танцы народов мира. Пособие для преподавателей ритмики и хореографии, музыкальных руководителей детских дошкольных учреждений. - М.: Композитор - Санкт-Петербург, 2016.

18. Пуртова Т.В., Беликова А.Н., Кветная О.В. Учите детей танцевать. – М., Гуманитарный издательский центр «Владос», 2014.
19. Шершнева В.Г. От ритмики к танцу.- М., Издательский дом «Один из лучших», 2018.

- *Интернет-ресурсы:*

1. https://youtu.be/_8NSVXxdGdo;
2. https://youtu.be/leMPi_QT9MQ;
3. <https://youtu.be/Sgyzk9ND2HM>;
4. <https://youtu.be/6MMn9to2TCg>;
5. <https://youtu.be/MS4PPTGiP68>;
6. <https://youtu.be/Ot0q9pgXmWo>;
7. <https://youtu.be/EjUT4AWfXsA>;
8. https://youtu.be/V0_TuNFUbHc;
9. <https://youtu.be/aiapdkcHLzg>;
10. <https://youtu.be/-m0tZdXdzOg>;
11. <https://youtu.be/qiCPoftS2P8>;
12. <https://youtu.be/eaiCm2riidQ>;
13. <https://youtu.be/r80fPKzwaD8>;
14. <https://youtu.be/UuJhzeDErqA>;
15. <https://youtu.be/C7iR-7nLHfU>;
16. <https://youtu.be/ICuvAMk33pQ>;
17. https://youtu.be/_WTx5Jw-mLQ;
18. Видео уроки Марии Кейхель (yandex-диск).