УПРАВЛЕНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ СПОРТУ И МОЛОДЁЖНОЙ ПОЛИТИКИ

АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА КОМСОМОЛЬСКА – НА -АМУРЕ

муниципальное образовательное учреждение дополнительного образования «центр внешкольной работы «юность»



|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНОна заседании методического объединенияПротокол № \_\_1\_\_от «\_01\_»\_09\_ 2023\_ г.  | РусаковаСОГЛАСОВАНОПедагогический советМОУ ДО «ЦВР «Юность»Протокол № \_\_1\_\_\_от «\_01\_»\_09\_ 2023\_ г.  | УТВЕРЖДАЮДиректор МОУ ДО«ЦВР «Юность»\_\_\_\_\_\_\_\_А. Л РусаковаПриказ №\_117\_\_от «\_01\_»\_09\_2023\_г.  |

**Дополнительная общеобразовательная**

**общеразвивающая программа**

художественной направленности

РАЗНОУРОВНЕВАЯ

**«Игроритмика»**

Возраст учащихся 5-6 лет

 Сроки реализации 1 год

Составитель:

Грек Наталья Анатольевна

педагог дополнительного образования

г. Комсомольск-на-Амуре

2023г

**Содержание**

**Раздел №1 Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**

1.1. Пояснительная записка \_\_\_\_\_\_\_3

1.2. Цель и задачи программы \_\_\_\_\_\_\_\_5

1.3. Учебный план обучения\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_ 6

1.4. Содержание программы\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_6

1.5. Планируемые результаты\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_8

**Раздел №2 «Комплекс организационно – педагогических условий»:**

2.1.Условия реализации программы обучения\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_8

2.2.Методические материалы\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_9

2.3.Календарный учебный график\_ обучения\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_ 13

2.4.План воспитательной работы\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_16

2.5. Список источников \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_17

***Приложение№1\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_***\_18

**1.1**. **Пояснительная  записка.**

## Образовательный процесс и воспитательный аспект программы «Игроритмика» направлены не только на формирование танцевальных навыков, но и в огромной степени на духовно-нравственное воспитание и развитие личности обучающегося посредством приобщения к культурным ценностям разных народов, позволяет почувствовать свою национальную принадлежность.

Нормативно-правовое обеспечение дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

- Федеральный Закон от 29 декабря 2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;

* Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 4.09.2014 г. № 1726-р);
* 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, обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
* Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
* письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);
* Концепция персонифицированного дополнительного образования детей в Хабаровском крае. Утверждена распоряжением правительства от 05.08.2019 №645-рп;
* Стандарт услуги по организации и осуществлению образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным (дополнительным общеразвивающим) программам детям в организациях, осуществляющих образовательную деятельность, на территории Хабаровского края (приказ Министерства образования и науки Хабаровского края от 30.01.2019 № 2);
* Положение о дополнительной общеобразовательной программе, реализуемой в Хабаровском крае (приказ Министерства образования и науки Хабаровского края № 383 П от 26.09.2019)

- Федеральный проект «Успех каждого ребёнка» с 1 октября 2018г-31 декабря 2024г. Формирование эффективной системы выявления, поддержки и развития способностей и талантов у детей и молодежи, основанной на принципах справедливости, всеобщности и направленной на самоопределение и профессиональную ориентацию всех обучающихся.

- Распоряжения Правительства Хабаровского края от 23 января 2015г №20-рп «О ходе реализации основных направлений государственной молодёжной политики в Хабаровском крае». Концепция государственной молодёжной политики Хабаровского края на период до 2025 года, разработана в целях обеспечения интересов общества и молодёжи Хабаровского края в области государственной молодёжной политики.

-Устав МОУ ДО «ЦВР «Юность».

## Направление программы - художественная направленность

**Актуальность.**
       Младший 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. Ребенок интенсивно растет и развивается, движения становятся его потреб­ностью, поэтому физическое воспитание особенно важно в этот возрастной период.

**Новизна.**
       В последнее время в дошкольных учреждениях все чаще стали применять нетрадиционные средства физиче­ского воспитания детей: упражнения ритмической гим­настики, игрового стретчинга, танцев и другие. Наиболее популярной является игроритмическая гимнастика, истоки ко­торой берут свое начало в глубокой древности - антич­ной Греции и Древней Индии. Уже тогда ценились оба ее компонента - гимнастика и ритмический танец.
       В настоящее время существуют много ритмопластических направлений, и одно из наиболее доступных, эффективных и эмоциональных - это танцевально-ритмическая гимнас­тика. *Доступность* этого вида основывается на простых общеразвивающих упражнениях. *Эффективность* - в ее раз­ностороннем воздействии на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы че­ловека. *Эмоциональность* достигается не только музыкаль­ным сопровождением и элементами танца, входящими в упражнения танцевально-ритмической гимнастики, но и образными упражнениями, сюжетными композициями, которые отвечают возрастным особенностям младших школьников.
       Все разделы программы объединяет игровой метод проведения занятий. Так, в танцевально-ритмическую гимнастику входят разделы: игроритмика, игрогимнастика и игротанец. Нетрадиционные виды упражнений пред­ставлены: игропластикой, пальчиковой гимнастикой, иг­ровым самомассажем, музыкально-подвижными играми и играми-путешествиями. Раздел креативной гимнастики включает: музыкально-творческие игры и специальные за­дания. Игровой метод придает учебно-воспитательному про­цессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоение упражнений, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, вообра­жения и творческих способностей ребенка.

Освоение содержания рабочей программы направлено на естественное развитие организма ребенка, морфологическое и функциональное совершенствование его отдельных органов и систем, благодаря увеличению двигательной активности ребенка в режиме дня.

На основе современных диагностик («Диагностика уровня музыкального и психомоторного развития ребенка» А.И. Буренина, «Тесты для определения специальных хореографических данных» С.Л. Слуцкая, «Обследование уровня развития физических качеств» Н.В. Полтавцева) разработана диагностика музыкально-двигательного развития детей младшего школьного  возраста *(*[*Приложение 1*](http://edu.rybadm.ru/info/teacheryear/2011/2011/Kuznecova/1.doc)*).*

**Целесообразность**

Предполагается, что освоение основных разделов про­граммы поможет естественному развитию организма ре­бенка, морфологическому и функциональному совершен­ствованию его отдельных органов и систем. Обучение по программе «Са-Фи-Дансе» создает необходимый двига­тельный режим, положительный психологический на­строй, хороший уровень занятий. Все это способствует укреплению здоровья ребенка, его физическому      и       умст­венному       развитию.

**Адресат программы:** учащиеся в возрасте от 5 до 6 лет

**Объём и сроки усвоения программ, режим занятий**

За­нятия по танцевально-игровой гимнастике проводятся два раз в неделю по 2 академических часа(144часа)

**Формы организации занятий:**

Групповые, индивидуальные, парные, практические занятия

**1.2. Цель и задачи программы**

**Цель:**

      содействие всестороннему развитию личности младшего школь­ника средствами танцевально-игровой гимнастики, создание условий для самореализации личности, раскрытия её творческого потенциала

**Задачи:**

**Личностные:**

 -  способствовать оптимизации роста и развития опор­но-двигательного аппарата;

 - формировать      правильную        осанку;

 - содействовать     профилактике     плоскостопия;

 - содействовать развитию и функциональному совер­шенствованию органов дыхания, кровообращения, сердеч­но-сосудистой и нервной систем         организма.

 - развивать мышечную силу, гибкость, выносливость,  скоростно-силовые  и         координационные        способности;

 **Предметные:**

 - содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой;

 - формировать навыки выразительности, пластичности, грациозности и изящества танцевальных движений и тан­цев;

 - развивать ручную умелость и мелкую моторику.

 - формировать навыки самостоятельного выражения дви­жений под музыку;

 **Метапредметные:**

 -  развивать лидерство, инициативу, чувство товарищест­ва, взаимопомощи и         трудолюбия.

- развивать мышление, воображение, находчивость и по­знавательную

     активность,                  расширять кругозор;

- воспитывать умения эмоционального выражения, рас­крепощенности и     творчества в движениях;

**1.3.Учебный план обучения**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема занятий** | **практика** | **теория** | **всего** |
| 1. | Игроритмические упражнения  | 13 | 13 | 26 |
| 2. | Игропластика, Игрогимнастика. | 8 | 8 | 16 |
| 3. | Ритмический танец | 8 | 8 | 16 |
| 4. | Партерная гимнастика. | 10 | 10 | 20 |
| 5. | Пальчиковая гимнастика | 3 | 3 | 6 |
| 6. | Игровой самомассаж | 3 | 3 | 6 |
| 7 | Музыкально-подвижные игры | 20 | 20 | 40 |
| 8. | Сюжетные занятия  | 2 | 2 | 4 |
| 9 | Танцевально-ритмическая гимнастика | 5 | 5 | 10 |
|  | **Всего часов** | **72** | **72** | **144** |

**1.4. Содержание программы**

1. «Игроритмические упражнения» является основой для развития чувства ритма и двигательных способностей занимающихся, позволяющих свободно, красиво и координационно пра­вильно выполнять движения под музыку, соответственно ее структурным особенностям, характеру, метру, ритму, темпу и другим средствам музыкальной выразительности. В этот раздел входят специальные упражнения для согласования движений с музыкой, музыкальные     задания      и       игры.

2.  «Игрогимнастика» служит основой для освое­ния ребенком различных видов движений, обеспечиваю­щих эффективное формирование умений и навыков, не­обходимых при дальнейшей работе по программе «Са-Фи-Дансе». В раздел входят строевые, общеразвивающие, акробатические упражнения, а также на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.
        «Игропластика» основывается на нетрадицион­ной методике развития мышечной силы и гибкости за­нимающихся. Здесь используются элементы древних гим­настических движений и упражнения стретчинга,  йоги, выпол­няемые        в        игровой     сюжетной        форме.
3. Ритмические танцы

«Хоровод», «Мы пойдем сна­чала вправо», «Танец сидя», «Галоп шестерками» (на при­ставном шаге), «Если весело живется», «Танец утят», «Лавота», «Кузнечик».

4.Партерная гимнастика

Теоритическая часть: правила выполнения упражнений.

Практическая часть:

- 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, «Солнышко», «Книжка».

- Упражнения для растягивания ахилового сухожилия:

«Чемоданчик»

- Упражнения для развития паховой выворотности:

«Бабочка», «Гармошка», «Буратино».

- Комплекс упражнений лёжа на спине:

Упражнения на пресс: поднятие ног «Велосипед», «Ножницы». Упражнения для пресса и укрепления мышц поясничного отдела позвоночника: «Берёзка».

- Комплекс упражнений лёжа на животе: упражнения для развития гибкости «Окошечко», «Змейка», «Лягушка», «Самолетик», «Корзинка».

- Комплекс упражнений для растягивания мышц ног

«Чемоданчик», «Бабочка» в парах, Полушпагат, Шпагат,

- Упражнения на развитие силы мышц спины: «Мостик», «Ласточка», «Кошечка», «Кошечка тянется».

5. «Пальчиковая гимнастика»  в программе служит основой для развития ручной умелости, мелкой мотори­ки и координации движений рук. Упражнения, превра­щая учебный процесс в увлекательную игру, не только обогащают внутренний мир ребенка, но и оказывают положительное воздействие на улучшение памяти, мыш­ления, развивают фантазию. Использование данных упражнений, кроме радостного настроения и мышечной нагрузки, дают возможность ре­бенку вволю покричать, погримасничать, свободно выра­жая свои эмоции, обретая умиротворенность, открытость и внутреннюю свободу.

6.«Игровой самомассаж» является основой зака­ливания и оздорошгения детского организма. Выполняя упражнения самомассажа в игровой форме, дети получают радость и хорошее настроение. Такие упражнения спо­собствуют формированию у ребенка сознательного стрем­ления к здоровью, развивая      навык         собственного      оздоров­ления.
7. «Музыкально-подвижные игры»  содержит уп­ражнения, применяемые практически на всех уроках, и являются ведущим видом  деятельности школьника. Здесь используются приемы имитации, подражания,   об­разные сравнения, ролевые ситуации, соревнования — всё то, что   требуется для достижения поставленной цели при проведении занятий по

танцевально-игровой    гимнас­тике.
8. «Сюжетные занятия» включает все виды

подвижной деятельности, используя средства предыдущих разделов программы. Данный мате­риал служит основой для закрепления умений и навыков, приобретенных ранее, помогает сплотить ребят, дает воз­можность стать кем мечтаешь, побывать где захочешь и увидеть что пожелаешь.
9. Танцевально-ритмическая гимнастика.

Игроритмика. Специальные упражнения для со­гласования движений с музыкой.

Хлопки в такт музыки. Ходьба, сидя на стуле. Акцен­тированная ходьба. Акцентированная ходьба с одновре­менным махом согнутыми руками. Движения руками в различном темпе. Различие динамики звука «громко — тихо». Выполнение упражнений под музыку.

Игрогимнастика. Формирование у воспитан­ников танцевальных движений, что способствует повыше­нию общей культуры ребенка. Танцы имеют большое вос­питательное значение и доставляют эстетическую радость занимающимся. В этот раздел входят: танцевальные шаги, элементы хореографических упражнений и такие танце­вальные формы, как историко-бытовой, народный, баль­ный, современный и ритмический танец.

**1.5. Планируемые результаты обучения:**

**Личностные:**

 -  прослеживается рост и развитие опор­но-двигательного аппарата;

 - сформировалась      правильная        осанка;

 - проведена    профилактика     плоскостопия;

 - посодействовали развитию и функциональному совер­шенствованию органов дыхания, кровообращения, сердеч­но-сосудистой и нервной систем         организма.

 - развили мышечную силу, гибкость, выносливость,  скоростно-силовые  и         координационные        способности;

 **Предметные:**

 - содействовали развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой;

 - сформировали навыки выразительности, пластичности, грациозности и изящества танцевальных движений и тан­цев;

 - развили ручную умелость и мелкую моторику;

 - сформировали навыки самостоятельного выражения дви­жений под музыку;

 **Метапредметные:**

 -  проявляют лидерство, инициативу, чувство товарищест­ва, взаимопомощи и         трудолюбия.

- смогут проявлять мышление, воображение, находчивость и по­знавательную

     активность,                  расширят кругозор;

- будут эмоционально выражаться, рас­крепощены в    творчестве, в движениях;

**Раздел №2 «Комплекс организационно – педагогических условий»**

**2.1.Условия реализации программы обучения**

***Материально - техническое***

1. Помещение для занятий, которое отвечает санитарно-техническим требованиям, хорошо проветриваемое, с зеркалами
2. Дощатый или покрытый специальный линолеум пол
3. Фортепиано или рояль.
4. Помещения для раздевалок; костюмов и реквизита к танцам
5. Место для хранения аудиоаппаратуры, костюмов, реквизита к танцам, учебно-методического комплекса

Для проведения занятий необходимо иметь:

1. Нотная подборка для занятий по годам обучения, записи фонограмм к танцам
2. магнитофон или музыкальный центр;
3. проигрыватель компакт-дисков или компьютер.
4. гимнастические коврики. Реквизит: резиновые мячи, веера, зонтики, китайские платочки, шляпы и т.п.
5. Телевизор с видео и СД плеером
6. Видеокамеру или фотоаппарат с видео записью

***Информационное обеспечение***

методические материалы (карточки, книги), приложение ZOOM. Посещение концертов, театров.

***Формы контроля***

***Приложения№1***

***Формы предоставления результатов***

**2.2. Методические материалы**

Для достижения цели образовательной программы используются следующие основные **принципы:**

    *наглядность*– демонстрация упражнений педагогом, образный рассказ, имитация движений;

   *доступность* – обучение от простого к сложному, от известного к неизвестному;

    *систематичность* – регулярность занятий с постепенным увеличением количества упражнений, усложнением способов их выполнения;

   *индивидуальный подход* – учет особенностей восприятия каждого

     ребенка;

   *увлеченность*– каждый должен в полной мере участвовать в работе;

   *сознательность* – понимание выполняемых действий, активность.

        Структура занятий по танцевально – игровой гимнастике - общепринятая. Каждый урок состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной.  Деление занятия на части относительно. Каждое занятие - это единое целое, где элементы тесно взаимосвязаны друг с другом.

**Методические рекомендации по реализации программы**

В совер­шенстве овладеть огромным разнообразием движений, комбинаций и целых комплексов упражнений, входящих в танцевально-игровую гимнастику, возможно лишь при условии правильной методики обучения.

Целостный процесс обучения гимнастическим упраж­нениям, танцам можно условно разделить на три этапа:

- начальный этап — обучение упражнению (отдель­ному движению);

*-*этап углубленного разучивания упражнения;

- этап закрепления и совершенствования упражне­ния.

*Начальный этап*обучения характеризуется созданием предварительного представления об упражнении. На этом этапе обучения педагог рассказывает, объясняет и демон­стрирует упражнения, а дети пытаются воссоздать уви­денное.

*Название упражнения,*вводимое педагогом на началь­ном этапе, создает условия для формирования его образа, активизирует работу центральной нервной системы детей.

*Показ упражнения*или отдельного движения должен быть ярким, выразительным и понятным, желательно в зеркальном изображении. В танцевально-игровой гимнас­тике показ упражнения является наиболее существенным звеном процесса обучения.  Правильный показ создает образ-модель будущего движения, формирует представле­ние о нем и о способе его выполнения.

*Объяснение техники*исполнения упражнения дополняет ту информацию, которую ребенок получил при просмот­ре. Объяснение должно быть образным и кратким, с ис­пользованием гимнастической терминологии. В дальней­шем, при проведении комплексов упражнений, краткая подсказка в виде термина сразу же воссоздает образ дви­жения у обучаемых — они легко вспоминают отдельные элементы в общей композиции.

  Положительные эмоции при игровом обучении, похвала активизируют работу сердца, нервной системы ре­бенка. Нельзя вести обучение на фоне отрицательных эмо­ций. Необходимо увлекать, заинтересовывать ребят — толь­ко тогда обучение движениям будет эффективным.  Успех начального этапа обучения зависит также от уме­лого и своевременного предупреждения и исправления ошибок.

*Этап углубленного разучивания*упражнения характери­зуется уточнением и совершенствованием деталей техники его выполнения. Основная задача этапа сводится к уточ­нению двигательных действий, пониманию закономерно­стей движения, усовершенствованию ритма, свободного и слитного выполнения упражнения.  Процесс разучивания существенно ускоряется, если удается обеспечить занимающихся срочной информацией о качестве его выполнения. К таким приемам в танце­вально-игровой гимнастике можно отнести: выполнение упражнения перед зеркалом, использование звуковых ори­ентиров (хлопков, отражающих ритмическую характери­стику упражнения или специально подобранной музыки, музыкальный размер которой способствует лучшему ис­полнению упражнения). Повышению актив­ности детей способствуют изменение условий выполне­ния упражнения, постановка определенных двигательных задач. С этой целью применяется соревновательный метод с установкой на лучшее исполнение. Другим эф­фективным методом является запоминание упражнения с помощью представления — «идеомоторной трениров­ки». В этом случае дети создают двигательные представ­ления изучаемого упражнения сначала под музыку, а затем и без нее. Это содействует быстрому освоению упражнения, уточнению его деталей, двигательных дей­ствий. Только тогда, когда выполнение изучаемого уп­ражнения отвечает характерным его особенностям, стилю исполнения,    создает   определенную   школу   движений, можно считать, что этап формирования основ двигатель­ного навыка закончен.

*Этап закрепления и совершенствования*характеризует­ся образованием двигательного навыка, переходом его в умение высшего порядка. Здесь применяется весь ком­плекс методов предыдущего этапа, однако ведущую роль приобретают методы разучивания в целом — соревнова­тельный и игровой. Этап совершенствования упражнения можно считать завершенным лишь только тогда, когда дети начнут сво­бодно двигаться с полной эмоциональной и эстетической отдачей. Только после этого данное упражнение можно применить с другими, ранее изученными упражнениями, в различных комбинациях, комплексах и танцах.

  В танцевально-игровой гимнастике, с ее внешней про­стотой движений и яркой образностью упражнений под музыку, иногда трудно применить поэтапность обучения. Направляющая и воспитывающая роль педагога состоит в формировании «школы движений», определенного стиля их выполнения, сознательного отношения к обучению. Это повышает интерес к занятиям любой сложности, сти­мулирует к активному и творческому труду.

Личностные,  метапредметные,  предметные  результаты освоения программы.

В результате освоения предметного содержания предлагаемого курса ритмики  у учащихся предполагается *формирование универсальных учебных действий*(познавательных, регулятивных, коммуникативных) позволяющих достигать *предметных*, *метапредметных и личностных*результатов*.*

**Педагогические методики и технологии**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Группы методов** | **Метод** | **На что направлен** |
| 1 | Словесные методы | Беседа сократичеcкого типа, так как дети должны участвовать в изобретении новых номеров, высказывать своё мнение по поводу изучаемого материала. Также используются наглядные методы для облегчения восприятия детьми материала, направлений, сложности изучения и исполнения номеров и связок.Информирование о предстоящих мероприятиях, беседа с группой по итогам выступления в соревнованиях, инструктаж по охране труда. | Формирование теоретических и практических знаний. |
| 2 | Наглядные методы | Демонстрация видеосъемок, аудиоматериала. | Развитие наблюдательности, стимуляция внимания к изучаемым вопросам, яркое воздействие на эмоциональную сферу человека. |
| 3 | Практические методы | Методы, построенные на основе упражнений, самостоятельных заданий, практических занятий.  | Развивают умение применить на практике полученные знания, усовершенствовать некоторые навыки. |
| 4 | Репродуктивные методы | Демонстрация детьми связок по разученному материалу. | Формирование знаний, умений, навыков. |
| 5 | Поисковые методы | Поиск детьми новых решений в развитии комбинаций определенного характера танца. | Развитие самостоятельного мышления, творческого подхода к делу. Развитие воображения, логики. |
| 6 | Дедуктивные методы | Критическое осмысливание детьми пройденного материала, отличия основных направлений, техники исполнения.  | Развитие умений проанализировать явление, работу, фактический материал |
| 7 | Методы самостоятельной работы | Появление навыков ведения разработки личных композиционных связок, самоанализа, к занятиям самообразованием с использованием специальной литературы, делится своими знаниями для их возможной корректировки. | Для развития самостоятельной деятельности, умения самостоятельно трудиться, передать свои знания другим |
| 8 | Игровые методы | Игра должна быть средством достижения намеченной педагогической цели, требовать для своего осуществления волевых усилий, упорного труда. Тогда игра будет способом обучения воспитанника умению трудиться, и при этом даже рутинная, скучная для детей работа покажется интересной. | . Развитие логического мышления, закрепление полученных знаний, углубление чувственных восприятий, многообразие впечатлений. |
| 9 | Творческие методы | Создание детьми своих первых комбинаций, этюдов на основе пройденного материала. | Развитие воображения, эмоций, творческого подхода к делу. Расширение сферы восприятия. |

**2.3. Календарный учебный график обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **месяц** | **дата** | **Раздел, тема занятия** | **Форма проведения** | **Кол-во часов** | **Форма** **контроля** | **примечание** |
|  |  | Тема 1: Вводное занятие*Практика:* Комплектование групп |  | 2 |  |  |
|  |  | **Раздел 1. Игроритмические упражнения (26)**Тема 1: Вводное занятие*Практика:* Двигательные способности ребёнка |  | 4 |  |  |
|  |  | Тема 2: Развитие чувства ритмики*Практика:* Движения под музыку |  | 6 |  |  |
|  |  | Тема3: Развитие чувства ритмики и двигательных способностей*Практика:* Движения под музыку |  | 6 |  |  |
|  |  | Тема 4: Слушание музыки*Практика:* Музыкальный ритм |  | 6 |  |  |
|  |  | Тема 5: Азбука музыкального движения*Теория*: Характер, ритм, темп и другие средства музыкальной выразительности |  | 4 |  |  |
|  |  | **Раздел 2. Игрогимнастика (16)**Тема 1: Азбука музыкального движения*Практика:* Фигурная маршировка: из колонны в шеренгу и обратно; из круга в колонну и линии; из одного круга в два и обратно; из шеренги в кружочки и звездочку. Шаги на месте вокруг себя, направо, влево. |  | 8 |  |  |
|  |  | Тема 2: Азбука музыкального движения*Практика:* Повторение перестроений и ритмических рисунков.*Теория:* Методика исполнения движений на развитие мышц. |  | 4 |  |  |
|  |  | Тема 3: Основы народно-сценического танца*Теория:* Методика исполнения основных элементов *Практика:* Повторение перестроений и ритмических рисунков |  | 4 |  |  |
|  |  | **Раздел 3 Ритмический танец (16)**Тема 1: Основы народно-сценического танца*Практика:* Постановка корпуса, позиции рук и ног в народно-сценическом танце. |  | 6 |  |  |
|  |  | Тема 2: Ритмические танцы*Теория:* «Хоровод», «Мы пойдём сначала в право», «Танец сидя»*Практика:* Постановка корпуса, позиции рук и ног в народно-сценическом танце |  | 4 |  |  |
|  |  | Тема 3: Ритмика танца*Теория:* «Галоп шестёрками на приставном шаге» *Практика:* «Если весело живётся», «Танец утят», «Лавота», «Кузнечик» |  | 6 |  |  |
|  |  | **Раздел 4 Партерная гимнастика (20)**Тема 1: Правила выполнения упражнений*Теория:* Правила выполнения упражнений*Практика:* Упражнения для развития и укрепления голеностопного сустава |  | 2 |  |  |
|  |  | Тема 2:Упражнения для растягивания ахилового сухожилия:*Практика:* «Чемоданчик» |  | 2 |  |  |
|  |  | Тема 3: Упражнения для развития паховой выворотности*Практика:* «Бабочка», «Гармошка», «Буратино» |  | 2 |  |  |
|  |  | Тема 4: Комплекс упражнений лёжа на спине*Практика:* Упражнения на пресс «Велосипед», «Ножницы» |  | 2 |  |  |
|  |  |  Тема 5: Упражнения для пресса*Практика:* Укрепления мышц поясничного отдела позвоночника: «Берёзка». |  | 3 |  |  |
|  |  | Тема 6: Комплекс упражнений лёжа на животе*Практика: У*пражнения для развития гибкости «Окошечко», «Змейка», «Лягушка», «Самолетик», «Корзинка».  |  | 3 |  |  |
|  |  | Тема7: Комплекс упражнений для растягивания мышц ног*Практика:* «Чемоданчик», «Бабочка» в парах, Полушпагат, Шпагат |  | 3 |  |  |
|  |  | Тема 8: Упражнения на развитие силы мышц спины*Практика:* «Мостик», «Ласточка», «Кошечка», «Кошечка тянется». |  | 3 |  |  |
|  |  | **Раздел 5 Пальчиковая гимнастика (6)**Тема 1: Пальчиковая гимнастика*Практика:*  Развития ручной умелости, мелкой мотори­ки и координации движений рук. |  | 3 |  |  |
|  |  | Тема 2: Увлекательная игра*Практика:* Использование упражнений мышечной нагрузки |  | 3 |  |  |
|  |  | **Раздел 6.Игровой самомассаж (6)**Тема 1: Закаливание и оздоровление*Практика:* Выполнение упражнений самомассажа в игровой форме |  | 3 |  |  |
|  |  | Тема 2: Навыки собственного оздоравления*Практика:*  Выполнение упражнений самомассажа в игровой форме |  | 3 |  |  |
|  |  | **Раздел 7 Музыкально – подвижные игры (40)**Тема 1: Использование музыкальных игр с озвучкой*Практика:* Игра «Дирижёр» |  | 2 |  |  |
|  |  | Тема 2: Выразительность музыкально – игровых образов*Практика:* Согласованность движения с характером музыкального фрагмента |  | 2 |  |  |
|  |  | Тема 3: Легкий танцевальный бег по кругу*Практика:* Игра «Колпачок и палочка» |  | 2 |  |  |
|  |  | Тема 4: Ориентация в пространстве с использованием различных имитационных движений*Практика:* Игра «Лётчики на аэродром!» |  | 2 |  |  |
|  |  | Тема 5: Передача характера музыки*Практика:* Игра «Маленькая фея» |  | 2 |  |  |
|  |  | Тема 6: Музыка в сочетании с определёнными движениями*Практика:* Игра «Солнышко и дождик» |  | 2 |  |  |
|  |  | Тема 7: Размещение в пространстве*Практика:* Игра «Воробышки и кот» |  | 2 |  |  |
|  |  | Тема 8: Развитие умений выполнять движения по музыкальному сигналу*Практика:* Игра «Наседка и цыплята» |  | 2 |  |  |
|  |  | Тема 9: Развитие умения воспроизводить ритмические рисунки*Практика:* Игра «Лиса и зайцы» |  | 2 |  |  |
|  |  | Тема 10: Ускорение и замедление движений*Практика:* Игра «Конники» |  | 2 |  |  |
|  |  | Тема 11: Бег с изменением направления*Практика:* Игра «С мишкой» |  | 2 |  |  |
|  |  | Тема 12: Ритмическое восприятие, координация движений*Практика:* Игра «Пластмассовые шарики» |  | 2 |  |  |
|  |  | Тема 13: Развитие двигательного воображения*Практика:* Игра «Волшебный платочек», «Как ходят звери» |  | 2 |  |  |
|  |  | Тема 14: Кружение с сохранением равновесия*Практика:* Игра «Листочки – самолётики» |  | 2 |  |  |
|  |  | Тема 15: Танцевальная практика с элементами импровизации»*Практика:* Освоение основных комбинацийТанца «Матрёшечки.» |  | 2 |  |  |
|  |  | Тема 16: Ходьба в колоне*Практика:* Игра «Паровоз букашка» |  | 2 |  |  |
|  |  | Тема 17: Бег в разных направлениях*Практика:* Игра «Самолёт» |  | 2 |  |  |
|  |  | Тема 18: Умение перестраиваться*Практика:* Игра «Капельки – ручейки» |  | 2 |  |  |
|  |  | Тема 19: Восприятие музыки*Практика:* Игра «Чей круг быстрее соберётся» |  | 2 |  |  |
|  |  | Тема 20: Сохранение равновесия*Практика:* Игра «Замри и отомри» |  | 2 |  |  |
|  |  | **Раздел 8 «Сюжетные занятия»  (4)**Тема 1: Подвижная деятельность*Практика:* Закрепление движений |  | 2 |  |  |
|  |  | Тема 2: Закрепление умений и навыков*Практика:* Проучивание комбинации  |  | 2 |  |  |
|  |  | **Раздел 9**  **Танцевально-ритмическая гимнастика (10)**Тема 1: Танцевальная практика с элементами импровизации»*Практика:* Освоение основных комбинаций танца. |  | 2 |  |  |
|  |  | Тема 2: Строевые упражнения*Практика:* Основные виды движений |  | 2 |  |  |
|  |  | Тема 3: Сюжетные комплексы ритмической гимнастики*Практика:* Физкультурные занятия |  | 2 |  |  |
|  |  | Тема 4: Элементы стретчинга*Практика:* Чем чаще – тем лучше |  | 2 |  |  |
|  |  | Тема 5: Танцевальные движения*Практика:* Элементы пальчиковой гимнастики |  | 2 |  |  |
|  |  | Всего  |  | 144 |  |  |

**2.4. План воспитательной работы**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Название мероприятия  | Форма проведения  | Сроки проведения |
| 1 | День народного единства | Устная  | Ноябрь  |
| 2 | День матери | Поздравление мам | Ноябрь  |
| 3 | День конституции России | Устная  | Декабрь  |
| 4 | Новогодний праздники | Конкурс | Декабрь |
| 5 | День освобождения Ленинграда от фашистской блокадыв 1944 году  | Устная | Январь |
| 6 | День защитника отечества | Поздравление мальчиков и пап | Февраль |
| 7 | Международный женский день | Поздравление девочек и мам | Март |
| 8 | День космонавтики | Устная | Апрель |
| 9 | Международный день танца | Конкурс | Апрель |
| 10 | День Победы | Устная  | Май |

**2.5. Список  источников**

1.     Алямовская В.Г. Как  воспитывать  здорового  ребёнка.- М.,1993.

2.     Бекина С.И. и др. Музыка и движение: Упражнения, игры и пляски

          для  детей 1983

3.     Васильева Т.К. Секрет  танца.-СПд., 1997.

4.     Герела Н.Ф. Дыхание, движение, Самомассаж. Методика  оздоровления на  основе парадоксальной дыхательной  гимнастики А.Н.Стрельниковой.-Л.,1991.

5.     Дубровский В.И. Лечебная  физкультура: Учебник для вузов. – 1999

6.     Казакевич  Н.В. СайкинаЕ.Г. , Фирилева Ж.Е. Ритмическая  гимнастика. Методическое  пособие.- СПб , 2001.

7.     Казьмин В.Д. Дыхательная  гимнастика. Серия «Панацея». Ростов н\Д.,  2000

8.     Кольцова М.М. Рузина М.С. Ребёнок  учиться  говорить. Пальчиковый игротренинг. –СПб., 1998.

9.     Страковская В.Л.300 подвижных  игр для  оздоровления  детей от 1 года до 14 лет.-М.,1994.

10.                       Фирилева Ж.Е. Сайкина Е.Г. «СА-ФИ-ДАНСЕ» Танцевально – игровая гитнастика для  детей. Учебное  пособие для  педагогов дошкольных и школьных учреждений.- СПб , «Детство-Пресс», 2007

11.                       Шарманова С. Морское  царство. Применение сюжетных  занятий на  основе  ритмической  гимнастики в физическом  воспитании детей  школьного  возраста: Учебное  пособие\ Под  ред. А.И.Федорова. – Челябинск, 1996.

***Интернет ресурсы.***

<http://vk.com/peterdance> сайт ГМО хореографов

[http://online.horeograf.com/kpt/razvitie.htm](http://vk.com/away.php?to=http%3A%2F%2Fonline.horeograf.com%2Fkpt%2Frazvitie.htm&post=-29806778_2253)

<http://vk.com/tipi4naya_balerina> типичная балерина

[http://www.mariinsky.ru/ Мариинский](http://www.mariinsky.ru/%20%20%20%D0%9C%D0%B0%D1%80%D0%B8%D0%B8%D0%BD%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9) театр

http://vk.com/one\_love\_l [Хореограф-это не профессия,а призвание жизни.](http://vk.com/one_love_l)

<http://vk.com/zhiznbaleriny>

http://vk.com/club217711 Я пришёл к тебе с приветом - познакомиться с балетом http://vk.com/club174565 балет и не только!!!..=) www.dancemania.com.ua

***Приложение№1***

**Сводная таблица диагностических исследований**

Образовательная программа**: «Основы хореографии» (итоговая диагностика)**

**Группа**

Дата заполнения:

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Ф.И. учащегося | Чувство ритма | Выразительность | Координация | Растяжка | Выворотность | Гибкость | Всего баллов |
| 1. |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2. |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3. |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4. |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5. |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6. |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7. |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8. |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 9. |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10. |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 11. |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 12. |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 13. |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 14. |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 15. |  |  |  |  |  |  |  |  |

Оценка критериев: низкий уровень – 1-2 балла; средний уровень – 3-4 балла; высокий уровень 5 баллов