**РИТМИКА и ТАНЕЦ**

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Дошкольный возраст – один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого человека. В период от трёх лет ребёнок интенсивно растёт и развивается, движения становятся его потребностью. Именно в эти годы закладываются основы здоровья, гармонично умного, нравственного и физического развития ребёнка, формируется личность ребёнка.

 Среди множества форм художественного воспитания подрастающего поколения хореография занимает особое место. Занятия танцем не только учат понимать и создавать прекрасное, они развивают образное мышление и фантазию, дают гармоничное пластическое развитие.

 Танцевально-ритмическая гимнастика одно из наиболее доступных, эффективных и эмоциональных направлений ритмопластических направлений.

 Доступность этого вида основывается на простых общеразвивающих упражнениях. Эффективность – в её разностороннем воздействии на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы ребёнка. 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 дошкольников и младших школьников, склонных к подражанию, копированию действий человека и животных.

Возможности применения упражнений танцевально-ритмической гимнастики довольно широки. В этой связи программа по предмету «Ритмика и танец» является необходимой и актуальной для физического и эстетического развития ребёнка и его дальнейшему обучению танцу.

 **Направленность:** художественно-эстетическая

Образовательная программа по дисциплине «Ритмика и танец» направлена на всестороннее, гармоничное развитие детей дошкольного и младшего школьного возраста и рассчитана на три года обучения (от 5 до 8 лет).

 **Вид:** модифицированная

 Предлагаемая образовательная программа имеет тип модифицированной. Программа сориентирована на работу с детьми, независимо от наличия у них специальных физических данных. Решение задач, выдвигаемых предлагаемой программой, требует учёта психологии детей младшего школьного возраста: особенности их внимания, восприятия, мышления, а также учёта физиологических особенностей организма. В процессе обучения формируется двигательный режим, создается положительный психологический настрой, достигается хороший уровень занятий. Всё это способствует укреплению здоровья ребёнка, его физическому и умственному развитию.

 **Цель:**

 Основной целью программы является содействие всестороннему развитию личности ребёнка средствами танцевально-игровой гимнастики.

 Приобщение детей к танцевальному искусству, раскрыв перед ним его многообразие и красоту, воспитать эмоциональную отзывчивость, привить основные навыки в умении слушать музыку и передавать в движении её образное содержание.

 Исходя из целей программы, предусматривается решение следующих основных задач.

**Обучающие задачи:**

- Оптимизация роста и развития опорно-двигательного аппарата.

- Формирование правильной осанки.

- Профилактика плоскостопия.

- Развитие и функциональное совершенствование органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма.

**Развивающие задачи:**

- Развитие мышечной силы, гибкости, выносливости, скоростно-силовых и координационных способностей.

- Развитие чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой.

- Формирование навыков выразительности, пластичности, грациозности и изящества танцевальных движений и танцев.

- Развитие ручной умелости и мелкой моторики.

**Воспитательные задачи:**

- Развитие мышление, воображение, находчивость и познавательнуюактивность, расширять кругозор.

- Формировать навыки самостоятельного выражения движений под музыку.

- Воспитывать умения эмоционального выражения, раскрепощённости и творчества в движениях.

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

**Отличительные особенности:**

 Программа по предмету «Ритмика и танец» направлена на всестороннее, гармоничное развитие детей дошкольного и младшего школьного возраста средствами танцевально-игровой гимнастики.

В программе представлены различные разделы, но основными являются танцевально-ритмическая гимнастика, нетрадиционные виды упражнений и креативная гимнастика.

Все разделы программы объединяет игровой метод проведения занятий. Так, в танцевально-ритмическую гимнастику входят разделы: ритмика, гимнастика и танец. Нетрадиционные виды упражнений представлены: пластикой, пальчиковой гимнастикой, музыкально-подвижными играми и играми-путешествиями. Раздел креативной гимнастики включает: музыкально-творческие игры и специальные задания.

 Игровой метод облегчает процесс запоминания и освоения упражнений, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребёнка.

**Возраст детей.**

 К изучению предмета «Ритмика и танец» учащиеся приступают в подготовительном классе в возрасте 5-6 лет и завершают во 2 классе в возрасте 8 лет.

 **Сроки реализации программы.**

 Данная образовательная программа рассчитана на 3 года обучения.

 При распределении программы по годам обучения учитываются основные принципы дидактики, возрастные особенности каждой группы, физические возможности и психологические особенности ребёнка от 5 до 8 лет.

**Формы и режим занятий**

 Формой организации деятельности учащихся является урок, групповой и индивидуальный, в соответствии с учебным планом.

 Занятия по дисциплине «Ритмика и танец» проводятся два раза в неделю, из расчёта 68 часов в год на первом году обучения и 102 часа в год на втором и третьем годах обучения. Продолжительность урока в подготовительном классе – 2 академических часа в неделю, в первом и во втором классе – 3 академических часа в неделю.

**ПЕРВЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ (подготовительный класс)**

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

Таблица № 1

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Разделы | Количество часовв неделю | Количество часовв год |
|  |  | теория | практика | практика | теория |
| **1.** | **Подготовительная часть**  | 0,5 часа | 0,25 часа | 4 часа | 8,5 часов |
| **2.** | **Основная часть** |  | 1 час | 10 часов | 34 часа |
| **3.** | **Заключительная часть** |  | 0,25 часа | 3 часа | 8,5 часа |
|  | **Всего часов** | 0,5 часа | 1,5 часа | 17 часов | 51 час |

**ИТОГО: 68 часов в год**

Таблица № 2

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема | Теория | Практика |
| **1.**1.11.2 | **Подготовительная часть**Строевые упражненияРитмика | **4 часа**1,5 часа2,5 часа | **8,5 часов**4 часа4,5 часа |
| **2.**2.1 2.22.32.4 2.52.62.7 | **Основная часть**ГимнастикаТанцевально-ритмическаягимнастикаТанцевальные шагиХореографические упражненияРитмические танцыПластика (партер)Пальчиковая гимнастика | **10 часов**1 час1час1.5 часа1,5 часа2 часа2 часа 1 час | **34 часа**4 часа4 часа5 часов4 часа7 часов7 часов3 часа |
| **3.**3.1 3.23.3 | **Заключительная часть**Музыкально-подвижные игрыКреативная гимнастикаРелаксационные упражнения**Всего часов в год:****ИТОГО: 68 часов в год** | **3 часа**1 час1 час1 час**17 часов** | **8,5 часов**3 часа3 часа2,5 часа**51 час** |

|  |
| --- |
|  |

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

**1-я часть урока –** **ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ**

**1. СТРОЕВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ**

 - Построение в шеренгу и колонну по команде (солдатики).

 - Передвижение в сцеплении за руки («гусеница»).

 - Перестроение из одной шеренги в несколько:

а) по ориентирам; б) по образному расчёту; в) с использованием речитатива.

 - Построение в две шеренги напротив друг друга.

 - Построение в круг и передвижение по кругу по одному и в сцеплении

(хоровод) в различных направлениях (вправо, влево, к центру, от центра).

 - Перестроение в круг.

 - Ходьба на носках («кошечка») и с высоким подниманием бедра («цапля»).

 - Бег: а) врассыпную, б) по кругу, в) по ориентирам («змейкой»,

«по диагонали»).

 - Бег с высоким подниманием бедра.

- Передвижение шагом и бегом.

- Повороты переступанием по распоряжению в образно-двигательных действиях ( со стихами).

- Прыжки на двух ногах.

- «Быстро по местам!» - музыкально- подвижная игра.

- Игра «У ребят порядок строгий, знают все свои места».

- Музыкально-подвижная игра на закрепление навыка построения в

 колонну, шеренгу и круг.

**2. РИТМИКА**

- Хлопки в такт музыки (горошинки).

- Хлопки на каждый счёт и через счёт.

- Хлопки с акцентом на сильную долю (раз – хлопок, два, три, четыре – пауза), тоже с притопами (по отдельности и в комбинации).

- Удары ногой на каждый счёт и через счёт.

- Акцентированная ходьба с выделением сильной доли такта (счёт 1 и 3 при

муз. раз. 4/4) ударом ноги или хлопком, основного движения (наклона, приседа, маха и т. д.).

- Акцентированная ходьба с махом руками вниз на сильную долю такта ( счёт 1 или 3 при муз. раз. 4/4; счёт 1 при муз. раз. 2/4).

- Ходьба с хлопками.

- Выполнение общеразвивающих упражнений под музыку, с акцентом на

сильную долю такта — основного движения (наклона, приседа, маха и т. д.).

- Выполнение общеразвивающих упражнений руками в различном темпе (на

два и четыре счёта каждое движение).

- Поднимание и опускание рук на 4 счёта, на 2 счёта и на каждый счёт.

- На каждый счёт по очереди руки поднимать вперёд, затем также опускать

вниз.

- Выполнение простых движений руками в различном темпе (на 4 счёта – поднять руки вверх, на 4 счёта опустить руки вниз).

- Во время движения выделить хлопком наиболее сильный акцент музыки в

соответствии характеру движения (наклона, приседа, маха и т. д.).

- Выполнение общеразвивающих упражнений под музыку с притопом на

сильную долю такта.

- На каждый счёт дети по очереди хлопают в ладоши.

***Упражнения на различие и воспроизведение динамики звука***

 ***«громко-тихо»:***

а) На громкую музыку – увеличение круга шагами назад от центра, натихуюмузыку — уменьшение круга шагами вперёд к центру.

б) Под громкую музыку — ходьба, акцентируя шаг, под тихую музыку — ходьба в полуприседе — крадучись.

в) Под громкую музыку дети бегают, прыгают; под тихую музыку — ходьба на носках, в полуприседе, в упоре присев.

г) Под громкую музыку дети хлопают в ладоши в такт; под тихую музыку принимают присев в группировке - «прячутся».

д) Под громкую музыку дети идут вперёд (охотники); под тихую музыку дети, пригнувшись, идут назад (звери прячутся от охотников).

е) Упражнение «Найди предмет» (Спрятан предмет. По мере приближения к предмету музыка звучит громче и наоборот).

***Музыкально-подвижные игры по ритмике***

- «Марш-полька».

- Музыкально-подвижная игра «Эхо»:

 а) педагог показывает движения детям, дети повторяют

 б) в соревновательной форме — какая шеренга лучше повторит ритм. рис.

 в) вместо хлопков, притопы ногами — дети повторяют

- «Сказочная зарядка» (со стихами).

- «Поезд» - на дробных и топающих шагах.

 **2-я часть урока - ОСНОВНАЯ**

**1. ГИМНАСТИКА**

 ***Общеразвивающие упражнения без предмета (Разминка):***

- Основные упражнения прямыми и согнутыми руками (за голову, к плечам,

 на пояс) и ногами, выполняемые под музыку.

- Сочетание основных движений прямыми и согнутыми руками.

- Основные движения туловищем.

- Основные движения головой («Лошадки машут головами », «Хочу – не хочу», «Да – нет», «Тик-так»).

- Основные движения туловищем в сочетании с другими движениями.

- Стойки на прямых и согнутых ногах в сочетании с другими движениями.

- Полуприсед; упоры: присев, лёжа на согнутых руках, стоя на коленях.

 положение лёжа.

- Сочетание упоров с движениями ногами (упор присев, упор сидя, упор

 сидя на коленях, упор лёжа).

- Комплекс зарядки (с речитативом).

- Имитация движений в невесомости – «робот».

 ***Общеразвивающие упражнения с предметами***

 - Упражнения с мячом, скакалкой (передача, наклоны, поворот,

взмахи).

***Акробатические упражнения***

- Равновесие на одной ноге с опорой и без опоры.

 - Группировки, сед ноги врозь, сед на пятках.

- Перекаты в положении лёжа руки вверх («бревно») и в седе на пятках с

опорой на предплечья.

- Группировка в положении лёжа на спине ( «ёжик», «качалочка»)

- Перекат вперёд сед на ноги врозь («Буратино»); перекат вправо-влево,

руки вверх («брёвнышко»).

- Комбинации акробатических упражнений в образно-двигательных

действиях: «Ванька-встанька», «Мальвина-балерина», «Солдатик».

**2. ТАНЦЕВАЛЬНО-РИТМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА**

- «У оленя дом большой» - упражнение хлопками *( муз. сопр. - фр. нар. песня «Большой олень»).*

- «На крутом бережку»  *( музыка из м/ф «Приключения кота Леопольда».)*

- «Песня Мурёнки» (упр. В седах и упорах). *(«Приключения кузнечика Кузи» М.Пляцковский, Ю.Антонов).*

- Упражнение «Хоровод» *(песня «Улыбка», В.Шаинский, М.Пляцковский)*

- «Чебурашка» *(Песня «Чебурашка», В.Шаинский, Э.Успенский).*

- «Я танцую». Упражнение — импровизация. *(песня «Я танцую»,*

*В.Дашкевич, Ю. Михайлов).*

- «Разминка».

- «Часики» *(песня «Тик-Так»; З.Петров, А.Островский).*

- «Карусельные лошадки» *(песня «Карусельные лошадки», Б.Савельев, М.Пляцковский)*

 - «Песня Короля» - хореографическое упражнение *(муз. из м/ф «Бременские*  *музыканты» Г.Гладков, Ю.Энтин).*

 - «Воробьиная дискотека» - образно-танцевальное упражнение. *(«Приключения кузнечика Кузи», М.Пляцковский, Ю.Антонов).*

 - «Ну, погоди!» - образно-беговое упражнение. *(песня «Расскажи,*

*Снегурочка», Г.Гладков, Ю.Энтин).*

- «Сосулька» - упражнение с элементами расслабление рук, ног, туловища.

*(песня «Сосулька», З.Петрова, А.Островский).*

 - «Упражнение с платочком» *(песня «На свете невозможное случается»)*

 **3. ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ ШАГИ:**

- Шаг с носка, на носках.

- Полуприсед на одной ноге, другую — вперёд на пятку.

- Пружинные полуприседы.

- Приставной и скрестный шаг в сторону.

- Сочетание приставных и скрестных шагов в сторону.

- Шаг с небольшим подскоком.

- Сочетание шагов с носка и шагов с небольшим подскоком.

- Мягкий высокий шаг на носках.

- Поворот на 360 градусов.

- Прыжки с ноги на ногу, другую – сгибая назад, тоже с поворотом на 360 гр.

- Переменный и русский хороводный шаги.

- Комбинации из танцевальных шагов.

**4. Хореографические упражнения:**

- Полуприседы, подъёмы на носки, держась за опору.

- Стойка руки на пояс и за спину.

- Свободные, плавные движения руками.

- Танцевальные позиции ног – шестая, первая (полувыворотная).

**5. Ритмический танец:**

- «Танец сидя»  *(муз сопровождение - Полька)*

- «Кузнечик»  *(муз сопр.- «Песня о кузнечике», муз В.Шаинского)*

- «Если весело живётся...»

- «Галоп шестёрками» (на приставном шаге).

- «Танец утят» *(Фр. Народная песня).*

- «Мы пойдём сначала вправо»

- «Лавота»

- «Каравай» (народный хоровод, танец-игра)

- «Большая стирка»

**6. ПЛАСТИКА (Партерные упражнения)**

Специальные упражнения для развития мышечной силы в образных и игровых двигательных действиях и заданиях.

- Упражнения для укрепления мышц спины - «морская звезда», «плавание

брасом», «лодочка», «рыбка».

- Упражнения для укрепления мышц живота - «кальмар», «медуза»,

«велосипед», «ступеньки», «угол», «ножницы» и др.

- Упражнения на развитие гибкости - «альбатрос», «дельфин», «улитка»,

«морской лев», «морской червяк», «кольцо», «кошечка», «мостик».

- Упражнения для развития силы мышц ног – приседания, «берёзка».

- Упражнения для развития силы мышц рук – отжимы от пола.

**7. ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА**

 **(Общеразвивающие упражнения пальчиками):**

- Сгибание пальцев рук в кулак и разгибание - «фонарики»: правой, левой

рукой, обеими руками и по очереди.

- Поочерёдное сгибание и разгибание пальцев рук (со стихами).

- Выполнение фигурок из пальчиков: «круг», «очки», «домик», «бинокль»,

«лодочка», «цепочка».

- Выставление одного, двух ит.д. пальцев. Работа одним пальцем, другие в

кулак.

- Круговые движения кистями и пальцами рук в одну и другую стороны –

«оса».

- Игра-потешка «Сорока-белебока».

-Разгибание всех пальцев по очереди и одновременно. Отведение и

приведение пальцев врозь — вместе.

- Соединение большого пальца с другими.

- Касание пальцев одной и другой рук («пальчики здороваются»).

- Работа пальцами по различным частям тела («человечки», «игра на рояле»,

«встречи», «солдатики» и т.д.).

- «Человечек» (указательный и средний палец догоняют друг друга).

- Упражнения пальчиками с речитативом. На поочерёдное сгибание и

разгибание пальцев в кулак.

**3-я часть урока - ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ**

**1. МУЗЫКАЛЬНО-ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ**

- « Нитка — иголка»

- «Цапля и лягушки»

- « У медведя во бору»

- «Водяной» (на развитие быстроты и ловкости)

- «Попрыгунчики-воробьишки»

- «Мы весёлые ребята»

- «Совушка»

- «День-ночь»

- «Птица без гнезда»

- «Карлики и великаны

**2. КРЕАТИВНАЯ ГИМНАСТИКА**

- «Кто я?» - творческая игра.

- Импровизация движений под песню *(дети самостоятельно танцуют под*

 *любую песню).*

-«Море волнуется» - игра на развитие воображение и двигательной памяти.

- «Создай образ» - игровые задания для развития пластической

выразительности при создании образа.

- «Художественная галерея» - специальные игровые задания.

- «Магазин игрушек»

- «Ай, да я!»

- «Творческая импровизация» - музыкально-творческая игра.

**3. РЕЛАКСАЦИОННЫЕ УПРАЖНЕНИЯ
 *Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки:***

- Поднимание рук — на вдохе. Свободное опускание рук — на выдохе.

- Напряжённое и расслабленное положение рук и ног в образно-

двигательной форме и различных положениях: лёжа, сидя, стоя.

- Потряхивание кистями рук - «воробушки полетели».

- Расслабление рук с выдохом.

- Упражнения на укрепление осанки, стоя спиной к опоре.

- Имитационно-образные упражнения на осанку: лёжа на спине, стоя спиной к опоре («палочка», «столбик»).

- Сед ноги врозь («Буратино»); сед руки за спину.

- Лёжа на спине, полное расслабление — поза «спящего».

- Имитационно-образное упражнение на дыхание «Насос», «Парус», «Волны шипят».

- Имитационно-образное упражнение «Вороны».

- «Купание», « Я на солнышке лежу» упр. на расслабление.

- В положении лёжа на спине вытягивание рук в стороны, вверх, ног вниз.

- Расслабление ног в положении сидя и лёжа на животе.

 **СЮЖЕТНЫЕ ЗАНЯТИЯ**

Сюжетные занятия. Проводятся раз в месяц, как закрепление пройденного материала.

- «На лесной опушке» (путешествие в лес).

- « Весёлый экспресс» (путешествие по станциям).

- «Путешествие в Морское царство».

- «Поход в зоопарк».

- «Лесные приключения».

- «Времена года».

- «В мире музыки и танца».

**ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ И СПОСОБЫ ИХ ПРОВЕРКИ**

Про окончании первого года обучения обучающиеся получают следующие знания, умения и навыки:

- знают назначение танцевального зала и правила поведения в нём;

- знают о назначении отдельных упражнений танцевально-ритмической гимнастики;

- умеют ориентироваться в зале, строится в шеренгу;

- умеют выполнять простейшие построения и перестроения;

- умеют выполнять ритмические, бальные танцы и комплексы упражнений первого года обучения под музыку;

- овладевают навыками ритмической ходьбы. Умеют хлопать и топать в такт музыки;

- умеют ритмично двигаться в различных музыкальных темпах и передавать хлопками и притопами простейший ритмический рисунок;

- знают основные танцевальные позиции рук и ног;

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

- умеют выполнять простейшие двигательные задания по креативной гимнастике.

Формой подведения итогов реализации в первом году обучения являются

итоговые сюжетные занятия, открытые уроки по полугодиям.

**ВТОРОЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ (1 класс)**

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

Таблица № 1

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Разделы | Количество часовв неделю | Количество часовв год |
|  |  | теория | практика | теория | практика |
| **1** | **Подготовительная часть**  | 0,5 часа | 0,5 часа | 4 часа | 17 часов |
| **2** | **Основная часть** |  | 1,5 часа | 10 часов | 51 часов |
| **3** | **Заключительная часть** |  | 0,5 часа | 3 часа | 17 часов |
|  | Всего часов | 0,5 часа | 2,5 часа | 17 часов | 85 часов |

**ИТОГО: 102 часа в год**

Таблица № 2

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема | Теория | Практика |
| **1.**1.11.2 | **Подготовительная часть**Строевые упражненияРитмика | **4 часа**1,5 часа2,5 часа | **17 часов**8 часа9 часов |
| **2.**2.1 2.22.32.4 2.52.62.7 | **Основная часть**ГимнастикаТанцевально-ритмич.гимнастикаТанцевальные шагиХореографические упражненияРитмические танцыПластика (партер)Пальчиковая гимнастика | **10 часов**1 час1 час1,5 часа1,5 часа2,5 часа1,5 часа1 час | **51 часов**8 часа8 часа6 часов8 часа9 часов8 часов4 часа |
| **3.**3.1 3.23.3 | **Заключительная часть**Музыкально-подвижные игрыКреативная гимнастикаРелаксационные упражнения**Всего часов в год:****ИТОГО: 102 часа в год** | **3 часа**1 час1 час1 час**17 часов** | **17 часов**5 часа7 часа5 часа**85 часов** |

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

**1-я часть урока - ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ**

**1. СТРОЕВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ**

- Построение в шеренгу и колонну по звуковому сигналу.

- Перестроение из шеренги в несколько.

- Повороты направо, налево по распоряжению.

- Перестроение из одной колонны в несколько кругов на шаге и беге

 по ориентирам.

- Перестроение из одной колонны в две, три по выбранным водящим.

- Размыкание по ориентирам (на интервал – руки на пояс).

- Ходьба в образно-двигательных образах ( с наклонами вперёд; с высоким

 подниманием бедра; на внутреннем и внешнем своде стопы; упражнение

 «гусеница»; передвижение в упоре стоя, согнувшись; упражнения на

 потягивание).

- Построение и продвижение по кругу в паре шагом.

- Бег с высоким подниманием бедра вперёд и назад.

**2. РИТМИКА**

- Ходьба на каждый счёт (1/8) и через счёт (1/4).

- Построение по ориентирам.

- Ходьба на каждый счёт и через счёт с хлопками в ладоши.

- Хлопки и удары ногой на сильные и слабые доли такта.

- Сочетание ходьбы на каждый счёт с хлопками через счёт и наоборот.

- Ходьба с различными видами фигурной маршировки.

- Гимнастическое дирижирование – тактирование на муз. раз. 2/4.

- Выполнение бега по кругу на каждый счёт и через счёт – небольшими

 прыжками с ноги на ногу («по кочкам»).

- Движение туловищем в различном темпе.

- Выполнение ходьбы с увеличением темпа, переход на бег и обратно (можно

 использовать хлопки, бубен, погремушки).

***Упражнения на определение и воспроизведение динамики звука***

***«громко-тихо»:***

- на громкое звучание дети идут с высоким подниманием бедра,

- на тихое - обычная ходьба.

- на громкое звучание – ходьба вперёд, на тихое – ходьба назад.

- на громкое звучание – прыжки, на тихое – ходьба в упоре присев.

***Музыкально-подвижные игры по ритмике***

- Игра «Становись!» - «Разойдись!».

- «Группа, смирно!» (пластический диктант»

- «Волшебный весёлый бубен» (передача бубна по кругу под музыку).

**2-я часть урока - ОСНОВНАЯ**

**1. ГИМНАСТИКА**

 ***Общеразвивающие упражнения без предмета (Разминка):***

- Повороты головы, наклоны головы.

- Положение рук на поясе, вперёд и в сторону на уровне плеч, наверх; перевод

 из положения в положение.

- Круговые движения рук.

- Наклоны корпуса вперёд и назад, в сторону, круговые движения корпуса.

- Комбинированные упражнения в стойках, в седах и положении лёжа.

- Сед «по-турецки».

- Прыжки на двух ногах.

 ***Общеразвивающие упражнения с предметом:***

- Упражнения с платочком (взмахи, передача, наклоны, повороты).

 ***Акробатические упражнения:***

- Переход из седа в упор стоя на коленях.

- Группировка в приседе на пятках.

- Вертикальное равновесие на одной ноге с различными движениями рук.

- Перекаты вправо – влево из группировки в седе на пятках с опорой но

 предплечья.

- Упор присев - «ёжик», сед на пятках с опорой на предплечья – «кузнечик»,

 вертикальное равновесие на одной ноге – «ласточка».

- Переход из седа в упор стоя на коленях.

**2. ТАНЦЕВАЛЬНО РИТМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА**

- «Зарядка» *(песня «День рождения», В.Шаинский, А.Тимофеев.)*

- «Всадник» *(песня Ю.Мориц, поют Т. и С. Никитины).*

- «Четыре таракана и сверчок» - танцевально-беговое упражнение.

 *(на одноимённую итальянскую народную песню).*

- «Воробьиная дискотека».

- «Чебурашка».

- «Бег по кругу», *(«Кремена», А.Арский)* – упражнение танцевально-бегового

 характера.

- «Приходи сказка» *(CD «Девочка на шаре», песня «Приходи, сказка») –*

 танцевально-образные упражнения в низких положениях: седах, упорах.

- «Чёрный кот» *(песня «Чёрного кота», Ю.Энтин, Гин.Гладков)*

**3. ТАНЦЫ**

***3.Танцевальные шаги.***

- Шаг галопа вперёд и в сторону.

- Шаг польки.

- Шаг с подскоком.

- Приставные шаги.

- Поворот.

- «Кик».

- «Расхождение».

- Пружинистые движения ногами на полупрседе.

- Русский переменный шаг.

- Шаг с притопом.

- Русский шаг «припадание».

***4. Хореографические упражнения.***

- Поклон для мальчиков.

- Реверанс для девочек.

- Танцевальные позиции рук: на пояс и перед грудью.

- Танцевальные позиции рук: подготовительная, первая, вторая, третья.

- Прыжки с прямой спиной, стоя лицом к опоре.

- Поклон мальчиков и реверанс девочек перед выполнением ритмического

 танца.

***5.Ритмический танец***

- «Большая прогулка»

- «Полька-хлопушка»

- Полька «Старый жук»

- «Вару-вару» (бальный танец, музыка в стиле диско)

- «Автостоп» (музыка в стиле диско)

- «Модный рок» (любая современная музыка, диско).

- Бальный танец «Падеграс» (муз. раз. 4/4, или песня «Маленькая страна», поёт

 Н. Королёва).

- «Русский хоровод» (муз. «Русский лирический», Б.Карамышев).

- «Травушка-муравушка». (муз. раз. 2/4. Русская народная песня).

- «Танец утят».

- «Кик» (музыка в ритме диско).

- «Давай танцуй» (музыка в ритме диско)

**6. ПЛАСТИКА (Партерные упражнения)**

- Упражнения для развития мышечной силы в образных игровых двигательных действиях и заданиях («велосипед», «уголок» и др.).

- Упражнения для развития гибкости в образных и игровых двигательных

действиях и заданиях: наклоны вперёд, «рыбка», «плуг», «кольцо», сед

между пятками – «каучук» и т.д.

**7. ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА**

- Общеразвивающие упражнения и игры пальчиками в двигательных и

 образных действиях со стихами и речитативом (мышка, кошка, зайка, зайка и

 барабан, петушок, жук).

- «Ванечка-пастушок» - упражнение для пальчиков в образно-танцевальной

 форме.

**3-я часть урока - ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ**

**1. МУЗЫКАЛЬНО-ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ**

- « Пятнашки» («с замораживанием»,«с домиками», парами).

- «Волк во рву».

- «Белые медведи» (по типу игры «У медведя во бору»)

- «Шеренга, колонна, круг» - игра на закрепление навыка построения.

- «Гулливер и лилипуты» - на внимание.

- «Музыкальные змейки».

**2. КРЕАТИВНАЯ ГИМНАСТИКА:**

- Музыкальная игра на определение характера музыкального произведения.

(весёлый –прыжки, грустный – ходьба опустив голову, героический –ходьба

 строевая, лирический).

- Музыкальная игра на определение характера произведение и изображение

 образа животных в движении (кот, лиса, воробей, лошадка, и др.).

- Музыкальная игра на определение характера музыкального произведения

 «Мальчики пляшут, девочки танцуют» ( для мальчиков подбирается

 энергичная, задорная музыка, а для девочек плавная, нежная).

- Музыкально-творческая игра на упражнения танцевально-ритмической

 гимнастики «Бег по кругу».

- «Танцевальный вечер» - специальные задания, конкурс танца по пройденным

 упражнениям танцевально- ритмической гимнастики и танцев..

**3. РЕЛАКСАЦИОННОЕ УПРАЖНЕНИЕ**

 (на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки**):**

- Посегментное расслабление рук на различное количество счётов.

- Расслабление рук, шеи, туловища в положении «сидя».

- Дыхательные упражнения на имитационных и образных движениях:

 из положения «лёжа на спине»: поднимая руки вверх (вдох), опуская руки вниз

 (выдох);

- Из положения седа: разводя руками в стороны (вдох), обнимая себя за плечи

 (выдох);

- Из положения стоя: поднимая руки вверх – наружу (вдох), опуская руки

 (выдох).

- Потряхивание ногами в положении стоя.

- Потряхивание кистями рук и предплечьями в положении сидя и стоя.

- Двигательные упражнения на имитационных и образных движениях «Волны

 шипят».

- Упражнения на осанку в седе и седе «по-турецки».

- Различные движения руками, повороты туловища, соединение ладоней за

 спиной пальцами кверху.

- Расслабление рук в положении «лёжа на спине».

- Расслабление шеи, туловища в положении «сидя».

- Раскачивание руками из различных исходных положений.

- Упражнения на осанку, в стойке руки за спину с захватом локтей. В этом

 исходном положении наклоны, повороты туловища в седе и в стойке ноги

 врозь (со стихами).

- Контрастные движения руками на напряжение и расслабление.

- Имитационно-образные упражнения на дыхание в положении «лёжа», «сидя», «стоя» (на 4 счёта – вдох, на 4 счёта – выдох).

- Упражнения на укрепление осанки в стойке «руки за спину с захватом локтей».

- Потряхивание ног в положении «лёжа на спине».

- Посегментное свободное расслабление рук из стойки «ноги врозь - руки вверх».

- Лёжа на спине при напряжении мышц – выдох; при расслаблении мышц –

 вдох.

- Имитационно-образные упражнения для расслабления рук и ног.

**4. СЮЖЕТНЫЕ ЗАНЯТИЯ**

 Проводятся раз в месяц, как закрепление пройденногоматериала.

- «Путешествие на Северный полюс»

- «Путешествие в Спортландию»

- «Цветик-семицветик»

- «Искатели клада»

- «Клуб весёлых челеовечках»

- «Приходи, сказка!»

- «Путешествие в Кукляндию»

**ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ И СПОСОБЫ ИХ ПРОВЕРКИ**

По окончании второго года обучения учащиеся знают правила безопасности при занятиях физическими упражнениями без предметов и с предметами. Владеют навыками по различным видам передвижений по залу и приобретают определённый «запас» движений в общеразвивающих и танцевальных упражнениях. Могут передавать характер музыкального произведения в движении (весёлый, грустный, лирический, героический и т.д.). владеют основными хореографическими упражнениями по программе этого года обучения. Умеют исполнять ритмические, бальные танцы и комплексы упражнений под музыку, а также двигательные задания по креативной гимнастике второго года обучения.

Формой подведения итогов реализации во втором году обучения являются итоговые сюжетные занятия, контрольные и открытые уроки по полугодиям. Участие в отчётном концерте отдела.

**ТРЕТИЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ (2 класс)**

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

Таблица № 1

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Разделы | Количество часовв неделю | Количество часов в год |
|  |  | теория | практика | теория | практика |
| **1.** | **Подготовительная часть**  | 0,5 часа | 0,5 часа | 4 часа | 17 часов |
| **2.** | **Основная часть** |  | 1,5 часа | 10 часов | 51 часов |
| **3.** | **Заключительная часть** |  | 0,5 часа | 3 часа | 17 часов |
|  | Всего часов | 0,5 часа | 2,5 часа | 17 часов | 85 часов |

**ИТОГО: 102 часа в год**

Таблица № 2

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема | Теория | Практика |
| **1.**1.11.2 | **Подготовительная часть**Строевые упражненияРитмика | **4 часа**1,5 часа2,5 часа | **17 часов**8 часа9 часов |
| **2.**2.12.22.32.4 2.52.62.7 | **Основная часть**ГимнастикаТанцевально-ритмическая гимнастикаТанцевальные шагиХореографические упражненияРитмические танцыПластика (партер)Пальчиковая гимнастика | **10 часов**1 час1 час1,5 часов1,5 часов2,5 часов1,5 часов1 час | **51 часов**8 часа8 часа6 часов8 часа8 часов9 часов4 часа |
| **3.**3.1 3.23.3 | **Заключительная часть**Музыкально-подвижные игрыКреативная гимнастикаРелаксационные упражнения**Всего часов в год:****ИТОГО: 102 часа в год** | **3 часа**1 час1 час1 час**17 часов** | **17 часов**5 часа7 часа5 часа**85 часов** |

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

**1-я часть урока - ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ**

**1. СТРОЕВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ**

- Строевой шаг на месте и с продвижением по залу.

- Ходьба и бег с продвижением по залу.

- Ходьба и бег на внимание.

- Ходьба и бег по звуковому сигналу.

- Ходьба в приседе, прыжки вдаль на двух ногах.

- Перестроение из колонны по одному в колонну по двое, трое в движении с одновременным поворотом в сцеплении за руки.

- Ходьба по залу: обычная, приставными шагами, с высоким подниманием бедра, скрестным шагом, спиной вперёд.

- Бег «змейкой», перепрыгивая через коврики, бег по линии и т.д.

**2. РИТМИКА**

- Ходьба на каждый счёт, хлопки через счёт и другие сочетания

 ритмического рисунка.

- Перестроение и размыкание по ориентирам.

- Перестроение из колонны по одному в колонну по двое, трое, четверо с

 одновременным поворотом в сцеплении за руки и без рук.

- Размыкание колонн на вытянутые руки

 вперёд и в стороны.

- Хлопки и удары ногой на сильную долю такта двухдольного, трёхдольного

 музыкального размера.

- Гимнастическое дирижирование — тактирование на музыкальный размер

 3/4, 4/4.

- Гимнастическое дирижирование — тактирование на муз. раз. 3/4 при

 передвижении шагом.

***Музыкально-подвижная игра по ритмике***

- «Дирижёр-оркестр».

- «Круг и кружочки» - на различие силы (динамики) звука.

- «Запев-припев»

**2-я часть урока - ОСНОВНАЯ**

**1. ГИМНАСТИКА**

***Общеразвивающие упражнения без предмета (Разминка)***

- Основные движения прямыми и согнутыми руками и ногами

- Стойки на прямых и согнутых ногах в сочетании с другими упражнениями.

- Основные движения туловищем и головой, сочетание с другими

 движениями.

- Полуприсед, упор присев, упор лёжа на согнутых руках, упор стоя на

 коленях, положение лёжа.

- Прыжки на двух и одной ноге, с ноги на ногу.

- «Зарядка» ( потягивание, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, для мышц ног — приседания, для мышц туловища, комбинированные упражнения, махи ногами в различных исходных положениях, упражнения. бегового и прыжкового характера, ходьба, упражнения на расслабление мышц).

***Общеразвивающие упражнения с предметом***

- «Зарядка» с мячом: подбрасывание и ловля мяча; удары об пол и ловля мяча; подбросить мяч, дать удариться об пол и поймать; сед на пятках, перекаты мяча по полу из одной руки в другую; наклоны и повороты туловища с мячом; прыжки с мячом, броски с хлопками, удары в пол поочерёдно то правой, то левой рукой, ловля двумя руками, передача мяча в парах, по кругу.

- Упражнения для укрепления мышц пальцев рук и кисти: одновременные и попеременные сжимания и разжимания пальцами рук мяча; катание мяча между ладоней; сдавливание мяча кончиками пальцев; вращение кистей рук мячом.

 ***Акробатические упражнения***

- «Ёжик», «Ванька-Встанька», «Буратино», сед «по-турецки», «козлик».

- Вертикальное и горизонтальное равновесие на одной ноге с опорой и без

опоры - «ворона».

**2. ТАНЦЕВАЛЬНО-РИТМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА**

- «Марш» *(«Военный марш», Г.Свиридов)*

- «Мы строим дом» - упражнения танцевально-игрового характера (песня

 *«Ни кола, ни двора», исп. К.Румянова, И.Ефремов, Р.Сеф).*

- «Белочка» - упражнение с мячами *(«Песня Рыжехвостенькой» -*

 *В.Шаинский)*

- «По секрету всему свету» *(песня «По секрету всему свету», В.Шаинский,*

 *М. Танич).*

- «Ванька-Встанька» - упражнение в низкихи сходных положениях (лёжа, в

 упорах, седах) с элементами акробатики и стретчинга *(песня «Ванька-*

 *Встанька», анс. «Рондо»).*

- «Пластилиновая ворона» *( песня «А может быть , ворона», Г.Гладков,*

 *Э.Успенский)* — танцевальное образно-игровое упражнение с

 элементами ритмики, танца, бега и прыжков.

**3. ТАНЦЫ**

 ***3. Танцевальные шаги***

- Шаги на месте

- Приставные шаги в сторону

- Шаги по диагонали

- Шаги назад

- Поочерёдное пружинное движение ногами в стойке ноги вместе и врозь.

- Нога в сторону на пятку с наклоном в сторону, руки в стороны.

- Основные движения русского танца: тройной притоп, «припадание с

 поворотом», «ёлочка», «гармошка», «ковырялочка».

- Основные движения танца «Ча-ча-ча» вперёд и назад.

- Основные движения танца «Полонез» - шаги (муз. раз.3/4)

- Основные движения танца «Самба»

 ***4. Хореографические упражнения***

- Полуприседы,стоя лицом к опоре.

- Подъёмы на носки, стоя лицом к опоре.

- Упражнения для рук по позициям.

- Отведение ноги вперёд, в сторону, назад и в сторону на носок - «крестом»,

стоя лицом к опоре.

- Наклоны туловища, стоя лицом и боком к опоре.

- Русский поклон.

- Отведение ноги - «носок-пятка» - по всем направлениям , стоя лицом к опоре.

- Прыжки, стоя лицом к опоре, из первой.

- Перевод рук из одной позиции в другую.

- Русский поклон.

 ***5. Ритмический танец***

- «Танец с хлопками» (музыка в ритме диско, темп умеренный, медленный)

- «Полька тройками» ( Муз. раз. 2/4)

- «В ритме польки» (муз. – полька).

- «Конькобежцы» - бальный танец падепатинер (музыка любой польки)

- «Московский рок» (музыка в ритме диско).

- «Круговая кадриль» (муз.раз. 2/4, песня «Весёлая кадриль», В.Темнов.

- «Спенк» (музыка в ритме диско).

- «Тайм-степ» (музыка в ритме «ча-ча-ча»).

- «Полонез» (муз. раз ¾)

- «Куры» (музыка в современных ритмах)

- «Макарена» (на одноимённую песню)

- «Самба». Основные и подготовительные движения «Самба»: пружинящие

 движения по 6 п., пружинящие движения на шагах и приставных шагах

 (вперёд, назад, вправо, влево, с правой и левой ноги), основной ход,

 «виск», «самба-ход вперёд», «соло-поворот».

- «Божья коровка» (песня «Лети, коровка божья», исп. Т.Буланова)

**6. ПЛАСТИКА (Партерные упражнения)**

- Упражнения для развития гибкости в образных и игровых двигательных

 действиях и заданиях (с речетативом) - «Буратино», «жираф», «кольцо», «кузнечик», «улитка», «мостик», «лягушка» и др.

- Упражнения для развития мышечной силы в образных и игровых

 двигательных действиях и заданиях - «гимнаст» (отжимание), «лыжник»,

 «лодочка», «ёжик».

- Упражнения для спины: «винтик», «часики-ходики», «журавль».

- Упражнения на развитие силы мышц рук и ног.

**7. ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА**

- Общеразвивающие упражнения и игры пальчиками в двигательных и

 образных действиях по сказкам и рассказам.

- «Моталочки» - игра-соревнование.

- «Летает — не летает» (вариант русской народной игры).

**3-я часть урока - ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ**

**1. МУЗЫКАЛЬНО-ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ**

- «Трансформеры» (по типу игры «Пятнашки»)

- «Капканы»

- «Найди предмет»

- «Колдуны»

- «Стоп, хлоп, раз» - игра на внимание.

- «Горелки»

- «Гонка мяча» - игра на гимнастическое дирижирование — тактироваие

 муз. раз. 2/4, 3/4, 4/4.

- «День — ночь».

- «Чабаны и овцы».

- «Дети и медведь».

- « Нам не страшен серый волк»

**2. КРЕАТИВНАЯ ГИМНАСТИКА**

- «Займи место» - музыкально-творческая игра.

- «Делай как я, делай лучше меня» - музыкально-подвижная игра с

 подражанием.

- «Повтори за мной».

**3. РЕЛАКСАЦИОННЫЕ УПРАЖНЕНИЯ**

Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки**.**

- Посегментное расслабление из стойки руки вверх до упора присев и

 положения лёжа на спине.

- Расслабление всего тела, лёжа на спине.

- Посегментное расслабление ног из положения лёжа на спине, ноги вперёд

 (в потолок).

- Свободное, расслабленное раскачивание ноги, стоя на одной ноге боком к опоре и держась за неё.

- Упражнения на осанку в образных и двигательных действиях («лодочка»,

 «палочка» и др.) лёжа на спине и на животе.

- Дыхательные упражнения на имитационных и образных движениях: с

 проговариванием, задержкой дыхания, подниманием и опусканием рук.

- Упражнения дыхательной гимнастики: «трубач», «помаши крыльями, как

 петух», «каша кипит», «паровозик», «насос», «регулировщик».

- Потряхивание кистями рук.

 **СЮЖЕТНЫЕ ЗАНЯТИЯ.**

Проводятся раз в месяц, как закрепление пройденного материала.

 - «Охотники за приключениями».

- «Морские учения».

- «Королевство волшебных мячей»

- «Спортивный фестиваль».

- «Путешествие в Играй-город».

- «В гостях у трёх поросят».

- «Путешествие в маленькую страну»

- Конкурс танцев

**ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ И СПОСОБЫ ИХ ПРОВЕРКИ**

После третьего года обучения учащиеся знают о правилах личной гигиены при занятиях физическими упражнениями. Могут хорошо ориентироваться в зале при проведении музыкально-подвижных игр. Умеют выполнять специальные упражнения для согласования движений, владеют основами хореографических упражнений этого года обучения. Умеют исполнять ритмические, бальные танцы и комплексы упражнений, а также двигательные задания по креативной гимнастике третьего года обучения.

Итоговые сюжетные занятия. Контрольные уроки по четвертям, открытые

уроки по полугодиям, участие в концертах ДЦЭР и отчётном концерте отдела в конце учебного года, являются формой подведения итогов реализации в третьем году обучения.

**МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

В процессе обучения используются следующие формы проведения занятий: урок, репетиция, концерт, творческая встреча, праздник, фестиваль.

Применяются методы обучения:

Словесные – устное изложение материала, беседа, анализ.

Наглядные – использование педагогом, показа видеоматериала, иллюстраций, работа по образцу, наблюдение.

Практические – упражнения, тренинг.

Дидактический материал, который используется педагогом или учащимися для усвоения знаний – методическая литература, пособия, энциклопедии, аудио- и видео-материалы, нотный материал.

Технические средства – танцевальный зал, специальное покрытие пола, зеркало, станок для упражнений, музыкальный инструмент, коврики для партерных занятий, мячи, скакалки, обручи, платочки, бубны, магнитофон, видеомагнитофон, телевизор.

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:**

1. Барышникова Т. Азбука хореографии. – М.: Рольф, 2001.
2. Бурмистрова И., Силаева К. Школа танцев для юных. – М.: Издательство Эксмо, 2003.
3. Васильева Т.И. Тем, кто хочет учиться балету. – М.: Издательство «ГИТИС», 1994.
4. Васильева Т. Балетная осанка. – М.: Высшая школа изящных искусств Лтд., 1993.
5. Довгаль А.С. Уроки хореографии в школе. – С.Пб.: Санкт-Петербургский городской Дворец творчества юных, 1999.
6. Егорова В. Расскажи стихи руками. – М.: Издательство А/О «Совер» при участии Общества «Пролог». 1992.
7. Касицына М.А. Бородина И.Г. Коррекционная ритмика. – М.: Издательство ГНОМ и Д, 2007.
8. Пуртова Т.В., Беликова А.Н., Кветная О.В. Учтие детей танцевать. – М.: Гуманит. изд. центр Владос, 2004.
9. Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-Фи-Дансе». – С.Пб.: «Детство-пресс», 2007.

Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г. Фитнес-данс. – С.Пб.: «Детство-пресс», 2007.