

Департамент образования администрации г.Томска  
Муниципальное автономное образовательное учреждение  
дополнительного образования  
**Дворец творчества детей и молодёжи г.Томска**

Принята на заседании  
методического совета  
от « 31 »августа 2016 г.  
Протокол № 7

Утверждаю  
Директор МАОУ ДО ДТДиМ  
Ефимова Е.П.  
« 01 » сентября 2016 г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа  
художественной направленности  
«Ритмика»**

Возраст обучающихся: 4-6 лет

Срок реализации: 3 года

Автор-составитель:  
Голенок Мария Юрьевна  
Педагог дополнительного  
образования

г. Томск, 2016.

## **Характеристика программы.**

**Название программы** - дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Ритмика»

**Направленность** – художественная

**Возраст обучающихся** – 4-6 лет

**Срок обучения** – 3 года

**Режим занятий** – 3 раза в неделю

**Особенности состава обучающихся** – неоднородный, постоянный

**Форма обучения** – очная

**Особенности организации образовательного процесса** – традиционная

**По степени авторства** - модифицированная

**По уровню усвоения** –стартовая

### **Нормативно-правовые и экономические основания проектирования дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ**

- 1.Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании детей»
2. Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р).
3. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»
4. Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г.№ 1008 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- 5.Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ Министерства образования и науки России, Федеральное государственное автономное учреждение «Федеральный институт развития образования», 2015 год (проект)
6. Письмо МОиН РФ от 18.11.15 года № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»

## **Раздел 1 «Комплекс основных характеристик программы»**

### **1.1. Пояснительная записка**

Программа «Ритмика» – художественно-эстетической направленности, модифицированная, составлена на основе программ Министерства образования и науки для внешкольных учреждений и программ Министерства культуры для хореографических училищ, образовательной комплексной программы хореографической школы-студии «Фуэте» Дворца творчества детей и молодежи г. Томска.

Актуальность.

Хореография как никакое другое искусство обладает огромными возможностями для полноценного эстетического совершенствования ребенка, для его гармоничного духовного и физического развития.

Танец органично сочетает в себе различные виды искусства, в частности, музыку, песню, элементы театрального искусства, фольклор. Он воздействует на нравственный, эстетический, духовный мир и тем самым всесторонне развивает ребенка.

Занятия хореографией подразумевает развития чувства ритма, умения слышать и понимать музыку, согласовывать с ней свои движения, одновременно развивать и тренировать мышечную силу корпуса и ног, пластику рук, грацию и выразительность. Так же, занятия дают организму физическую нагрузку, равную сочетанию нескольких видов спорта. Используемые движения, безусловно, оказывают положительное воздействие на здоровье детей.

Программа рассчитана на 3 года обучения для детей 4-6 лет.

Форма обучения – очная.

Занятия проходят 3 раза в неделю по 2 часа. В соответствии с психолого-возрастными особенностями детей продолжительность одного учебного часа для 4-х летних детей - 20 минут, для 5-6летних детей -25 минут, перерыв между учебными часами должен быть не менее 10 минут.

Особенностью организации образовательного процесса, является выбор методов и форм занятий на данном этапе. Он обусловлен возрастными особенностями обучающихся: это игровые формы, направленные на восприятие и осознание искусства с последующим воплощением своих чувств и мыслей в образах; на развитие эмоционально-чувственной сферы, погружение в заданную ситуацию. Разнообразные внеурочные формы- экскурсии, встречи, посещение концертных программ, выставки, концертные выступления, открытые занятия для родителей.

### **1.2. Цель и задачи программы**

Занятия по программе «Ритмика» строятся с учетом интеграции образовательных областей, что является одним из важнейших принципов организации работы дошкольного образования в соответствии с ФГОС ДО.

**Цель** – мотивация к занятиям хореографией, выявление и развитие танцевальных способностей детей.

**Задачи:**

- Личностные – формирование культуры общения и поведения в социуме, навыков здорового образа жизни, способность к саморазвитию и самоопределению, учебно-познавательного интереса к новому учебному материалу и способам решения новой задачи, развитие этических чувств.
- Метапредметные – развитие мотивации к хореографическому искусству, потребности в саморазвитии, самостоятельности, ответственности, аккуратности; умение аргументировать свою точку зрения.
- Образовательные (предметные) - развитие координации тела, ориентировки в пространстве; усвоение простых танцевальных движений; развитие чувства ритма, внимания, памяти; формирование музыкально-двигательных навыков, умений; совершенствование физических способностей, укрепление здоровья.

Дети, успешно прошедшие курс обучения по данной программе, могут продолжать занятия в хореографических объединениях.

## 1.2. Содержание программы

### Учебный план

№ п/п	Название Раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Ритмика 1 г.о.	204	30	174	В конце 1-го полугодия проводится открытое занятие для родителей. В конце 2-го полугодия – переводной экзамен.
2.	Ритмика 2 г.о.	204	30	174	В конце 1-го полугодия проводится открытое занятие для родителей. В конце 2-го полугодия – переводной экзамен.
3.	Ритмика 3 г.о.	204	30	174	В конце 1-го полугодия проводится открытое занятие для родителей. В конце 2-го полугодия – переводной экзамен.

### Учебно-тематический план

№	Ритмика	Количество часов					
		1 г.о.		2 г.о.		3 г.о.	
		теор.	прак.	теор.	прак.	теор.	прак.
1	Введение в предмет	2		2		2	
2	Элементы музыкальной грамоты	20	30	20	30	20	30
3	Упражнения на развитие ориентации в пространстве	2	30	2	30	2	30
4	ОФП (развитие физических данных – шаг, гибкость, выворотность)	2	55	2	55	2	55
5	Танцевально-тренировочные упражнения	2	25	2	25	2	25
6	Повторение, закрепление пройденного материала	2	22	2	22	2	22
7	Мероприятия воспитательно-познавательного характера		12		12		12
		30	174	30	174	30	174
<b>ИТОГО:</b>		204		204		204	

## 1.4. Планируемые результаты

Ожидаемые умения и навыки к концу каждого учебного года:

### 1 год обучения

#### Задачи:

- Овладение простейшими навыками координации движений и ориентировки в пространстве.

- Формирование музыкально-двигательных умений и навыков, знакомство с простейшими элементами музыкальной грамоты.
- Обучение детей умениям владеть мышцами своего тела.
  1. Введение в предмет (2ч.)
  2. Элементы музыкальной грамоты.(50ч.)  
 Определение и передача в движении:
    - характера музыки (веселый, грустный, спокойный, торжественный);
    - темпа (медленный, быстрый, умеренный).
    - динамических оттенков (тихо, громко);
    - жанров музыки (песня, танец, марш);
    - пауз (четвертной, восьмой);
    - метроритма (длительностей: половинной, целой);
    - размеров (2/4, 3/4);
    - сильных и слабых долей.
  3. Упражнения на развитие ориентации в пространстве (32ч.)
    - построение в колонну по одному, по двое;
    - построение в круг, движение по кругу;
    - положение в парах;
    - свободное размещение в зале с последующим возвращением в круг, колонну;
  4. Общая физическая подготовка (57ч.)
    - упражнение для мышц шеи и плечевого пояса;
    - упражнения для закрепления мышц спины;
    - упражнения для стоп, подъема VI позиции ног;
    - упражнения для ног;
    - растяжка.
  5. Танцевально-тренировочные упражнения (27ч.)
    - шаг с носка на пятку;
    - шаг на полупальцах по VI позиции ног;
    - шаг с подниманием колен;
    - галоп;
    - «Часики»;
    - кошечка (добрая, злая), цветок(распускается, вянет), птица (большая, маленькая), дровосек (рубим, пилим);
    - «Танец маленьких утят».
  6. Закрепление пройденного материала.(24ч.)
  7. Мероприятия воспитательно-познавательного характера (12ч.)  
 Посещение концертных программ хореографических коллективов. Участие в делах (Новый год; праздники, посвященные началу и завершению учебного года, участие в конкурсных программах для детей дошкольного возраста и др.)  
 Посещение мероприятий для дошкольников по плану ДТДиМ.

## **2 год обучения**

### **Задачи:**

- Выработка выворотности, эластичности и крепости голеностопного, коленного и тазобедренного суставов.
  - Развитие музыкальности.
  - Усвоение простых танцевальных движений.
- 1.Введение в предмет (2ч.)
  2. Элементы музыкальной грамоты.(50ч.)  
 Определение и передача в движении:
    - структуры музыкального произведения (период, предложение, фраза);
    - формы (двухчастная, трехчастная);
    - размера (4/4);
    - репризы.
  - 3.Упражнения на развитие ориентации в пространстве.(32ч.)

- построение двух концентрических кругов: «звездочка», «змейка»
- движение в колонну по одному из углов по диагонали
- построение в парах, обход одним партнером другого и одной пары другой.

#### 4. Общая физическая подготовка (57ч.)

- упражнения для головы и плечевого пояса;
- упражнения на развитие гибкости мышц спины;
- упражнения для ног;
- упражнения на развитие гибкости стопы;
- растяжка.

#### 5. Танцевально-тренировочные упражнения (27ч.)

- подскок;
- танцевальные импровизации.

#### 6. Закрепление пройденного материала (24ч.)

#### 7. Мероприятия воспитательно-познавательного характера (12ч.)

Посещение концертных программ хореографических коллективов. Участие в делах (Новый год; праздники, посвященные началу и завершению учебного года, участие в конкурсных программах для детей дошкольного возраста и др.)

Посещение мероприятий дошкольников по плану ДТДиМ

### **3 год обучения**

#### **Задачи:**

- Выработка выворотности, эластичности и крепости мышц спины, растяжка мышц.
- Развитие музыкальности.
- Усвоение простых танцевальных движений.

#### 1. Введение в предмет (2ч.)

#### 2. Элементы музыкальной грамоты. (50ч.)

Определение и передача в движении:

структуры музыкального произведения (период, предложение, фраза);

- формы (двухчастная, трехчастная);
- размера (4/4);
- репризы.

#### 3. Упражнения на развитие ориентации в пространстве. (32ч.)

- построение двух концентрических кругов: «звездочка», «змейка», «воротца», «карусель»;
- движение в колонну по одному из углов по диагонали, с переходом в центр через одного;
- построение в парах, обход одним партнером другого и одной пары другой.

#### 4. Общая физическая подготовка (57ч.)

- упражнения для головы и плечевого пояса;
- упражнения на развитие гибкости мышц спины;
- упражнения для ног;
- упражнения на развитие гибкости стопы;
- растяжка.

#### 5. Танцевально-тренировочные упражнения (27ч.)

- галоп
- галоп с поворотом корпуса;
- «колесо»;
- танцевальные импровизации.

#### 6. Закрепление пройденного материала (24ч.)

#### 7. Мероприятия воспитательно-познавательного характера (12ч.)

Посещение концертных программ хореографических коллективов. Участие в делах (Новый год; праздники, посвященные началу и завершению учебного года, участие в конкурсных программах для детей дошкольного возраста и др.)

Посещение мероприятий дошкольников по плану ДТДиМ

## Планируемые результаты

Уметь перестраиваться в различные рисунки.

Ориентироваться в зале в направлении движения по линии танца, против линии танца.

Уметь определять и передавать в движении элементы музыкальной грамоты: характер музыки, темы, определять двухдольный и трехдольный размеры.

Знать и выполнять танцевально-тренировочные упражнения, включенные в программу.

## **Раздел № 2 « Комплекс организационно-педагогических условий»**

### **2.1. Календарный учебный график**

№ п/п	Учебный период	Кол-во учебных недель	Дата начала/окончания учебного периода	Продолжительность каникул
1	1 четверть	9 недель	5 сентября – 6 ноября	27 октября – 6 ноября
2	2 четверть	7 недель	7 ноября – 23 декабря	24 декабря – 11 января
3	3 четверть	10 недель	12 января – 26 марта	21 марта – 26 марта
4	4 четверть	8 недель	27 марта – 23 мая	1 июня – 31 августа
всего		34 недели		

### **2.2. Условия реализации программы**

- Специально оборудованный хореографический класс (станки, зеркала, помещение для переодевания);
- Наличие технических средств обучения (магнитофон);
- Наличие специальной формы для занятий (белые, черные купальники, балетки);
- Обеспечение уроков музыкальным сопровождением (фортепьяно);
- Наличие методической литературы, нотного материала;
- Наличие необходимого инвентаря (коврики).

### **2.3. Формы аттестации**

Открытые занятия для родителей по полугодиям, переводной экзамен в конце второго полугодия.

### **2.4. Методические материалы**

Особенности организации образовательного процесса – очно.

Методы обучения – словесный, наглядный, практический; игровой, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация.

Формы организации образовательного процесса – индивидуальная, индивидуально-групповая и групповая.

Формы организации учебного занятия – игра, конкурс, наблюдение, открытое занятие, праздник, практическое занятие, представление, соревнование.

Педагогические технологии – технология индивидуализации обучения, группового обучения, развивающего обучения, технология игровой деятельности, технология коллективной творческой деятельности.

### **2.5. Календарно-тематический план**

**Группа 1-го года обучения 4 лет. Занимаются 3 раза в неделю по 2 часа. Количество учебных часов 204.**

Дата (месяц)	Тема занятия	Количество часов			Краткое содержание деятельности
		всего	теории	практики	
Сентябрь	Вводное занятие. Основы ритма и движения. Баланс.	2	1	1	Техника безопасности. Вводное занятие
	Упражнения на развитие ориентации в пространстве	6	2	4	построение двух концентрических кругов: «звездочка», «змейка», «воротца», «карусель»; движение в колонну по одному из углов по диагонали, с переходом в центр через одного; построение в парах, обход одним партнером другого и одной пары другой.
	Общая физическая подготовка	2	1	3	упражнение для мышц шеи и плечевого пояса; упражнения для закрепления мышц спины; упражнения для стоп, подъема VI позиции ног; упражнения для ног; растяжка.
	Танцевально-тренировочные упражнения	4	2	2	подскок; шаг польки; галоп с поворотом корпуса; «колесо»; танцевальные импровизации.
	Закрепление пройденного материала	4	1	3	
Октябрь	Упражнения на развитие ориентации в пространстве	4		4	построение двух концентрических кругов: «звездочка», «змейка», «воротца», «карусель»; движение в колонну по одному из углов по диагонали, с переходом в центр через одного; построение в парах, обход одним партнером другого и одной пары другой.



	Общая физическая подготовка	8	1	7	упражнение для мышц шеи и плечевого пояса; упражнения для закрепления мышц спины; упражнения для стоп, подъема VI позиции ног; упражнения для ног; растяжка.
	Элементы музыкальной грамоты	8	4	4	Определение и передача в движении: структуры музыкального произведения (период, предложение, фраза); формы (двухчастная, трехчастная); размера (4/4); репризы.
	Танцевально-тренировочные упражнения	4		4	подскок; шаг польки; галоп с поворотом корпуса; «колесо»; танцевальные импровизации.
	Закрепление пройденного материала	2	1	1	
Ноябрь	Упражнения на развитие ориентации в пространстве	6		6	построение двух концентрических кругов: «звездочка», «змейка», «воротца», «карусель»; движение в колонну по одному из углов по диагонали, с переходом в центр через одного; построение в парах, обход одним партнером другого и одной пары другой.
	Общая физическая подготовка	6		6	упражнение для мышц шеи и плечевого пояса; упражнения для закрепления мышц спины; упражнения для стоп, подъема VI позиции ног; упражнения для ног; растяжка.

	Элементы музыкальной грамоты	6		6	О п р е д е л е н и е и передача в движении: структуры музыкального произведения (период, предложение, фраза); формы (двухчастная, трехчастная); размера (4/4); репризы.
	Танцевально-тренировочные упражнения	4		4	подскок; шаг польки; галоп с поворотом корпуса; «колесо»; танцевальные импровизации.
	Закрепление пройденного материала	2		2	
Декабрь	Упражнения на развитие ориентации в пространстве	2		2	п о с т р о е н и е д в у х концентрических кругов: «звездочка», «змейка», «воротца», «карусель»; движение в колонну по одному из углов по д и а г о н а л и , с переходом в центр через одного; построение в парах, обход одним партнером другого и одной пары другой.
	Общая физическая подготовка	6		6	у п р а ж н е н и е д л я мышц шеи и плечевого пояса; у п р а ж н е н и я д л я закрепления мышц спины; упражнения для стоп, подъема VI позиции ног; упражнения для ног; растяжка.
	Элементы музыкальной грамоты	4	2	2	О п р е д е л е н и е и передача в движении: структуры музыкального произведения (период, предложение, фраза); формы (двухчастная, трехчастная); размера (4/4); репризы.
	Танцевально-тренировочные упражнения	2		2	подскок; шаг польки; галоп с поворотом корпуса; «колесо»; танцевальные импровизации.

	Закрепление пройденного материала Открытое занятие	2 2		2 2	
Январь	Упражнения на развитие ориентации в пространстве	2		2	построение двух концентрических кругов: «звездочка», «змейка», «воротца», «карусель»; движение в колонну по одному из углов по диагонали, с переходом в центр через одного; построение в парах, обход одним партнером другого и одной пары другой.
	Общая физическая подготовка	8		8	упражнение для мышц шеи и плечевого пояса; упражнения для закрепления мышц спины; упражнения для стоп, подъема VI позиции ног; упражнения для ног; растяжка.
	Элементы музыкальной грамоты	4		4	Определение и передача в движении: структуры музыкального произведения (период, предложение, фраза); формы (двухчастная, трехчастная); размера (4/4); репризы.
	Танцевально-тренировочные упражнения	2		2	подскок; шаг польки; галоп с поворотом корпуса; «колесо»; танцевальные импровизации.
	Закрепление пройденного материала	2		2	
Февраль	Упражнения на развитие ориентации в пространстве	6		6	построение двух концентрических кругов: «звездочка», «змейка», «воротца», «карусель»; движение в колонну по одному из углов по диагонали, с переходом в центр через одного; построение в парах, обход одним партнером другого и одной пары другой.

	Общая физическая подготовка	6		6	упражнение для мышц шеи и плечевого пояса; упражнения для закрепления мышц спины; упражнения для стоп, подъема VI позиции ног; упражнения для ног; растяжка.
	Элементы музыкальной грамоты	8	4	4	Определение и передача в движении: структуры музыкального произведения (период, предложение, фраза); формы (двухчастная, трехчастная); размера (4/4); репризы.
	Танцевально-тренировочные упражнения	4		4	подскок; шаг польки; галоп с поворотом корпуса; «колесо»; танцевальные импровизации.
Март	Упражнения на развитие ориентации в пространстве	2		2	построение двух концентрических кругов: «звездочка», «змейка», «воротца», «карусель»; колонну по одному из движение в углов по диагонали, с переходом в центр через одного; построение в парах, обход одним партнером другого и одной пары другой.
	Общая физическая подготовка	4		4	упражнение для мышц шеи и плечевого пояса; упражнения для закрепления мышц спины; упражнения для стоп, подъема VI позиции ног; упражнения для ног; растяжка.

	Элементы музыкальной грамоты	6	4	2	О п р е д е л е н и е и передача в движении: структуры музыкального произведения (период, предложение, фраза); формы (двухчастная, трехчастная); размера (4/4); репризы.
	Танцевально-тренировочные упражнения	2		2	подскок; шаг польки; галоп с поворотом корпуса; «колесо»; танцевальные импровизации.
	Закрепление пройденного материала	4		4	
	Мероприятия воспитательно-познавательного характера	6		6	
Апрель	Упражнения на развитие ориентации в пространстве	2		2	построение двух концентрических кругов: «звездочка», «змейка», «воротца», «карусель»; движение в колонну по одному из углов по д и а г о н а л и , с переходом в центр через одного; построение в парах, обход одним партнером другого и одной пары другой.
	Общая физическая подготовка	4		4	у п р а ж н е н и е для мышц шеи и плечевого пояса; упражнения для закрепления мышц спины; упражнения для стоп, подъема VI позиции ног; упражнения для ног; растяжка.
	Элементы музыкальной грамоты	8	4	4	О п р е д е л е н и е и передача в движении: структуры музыкального произведения (период, предложение, фраза); формы (двухчастная, трехчастная); размера (4/4); репризы.

	Танцевально-тренировочные упражнения	6		6	подскок; шаг польки; галоп с поворотом корпуса; «колесо»; танцевальные импровизации.
	Закрепление пройденного материала	4		4	
	Мероприятия воспитательно-познавательного характера	2		2	
Май	Упражнения на развитие ориентации в пространстве	2		2	построение двух концентрических кругов: «звездочка», «змейка», «воротца», «карусель»; колонну по одному из движение в углов по диагонали, с переходом в центр через одного; построение в парах, обход одним партнером другого и одной пары другой.
	Общая физическая подготовка	6		6	упражнение для мышц шеи и плечевого пояса; упражнения для закрепления мышц спины; упражнения для стоп, подъема VI позиции ног; упражнения для ног; растяжка.
	Элементы музыкальной грамоты	4	3	1	Определение и передача в движении: структуры музыкального произведения (период, предложение, фраза); формы (двухчастная, трехчастная); размера (4/4); репризы.
	Танцевально-тренировочные упражнения	4		4	подскок; шаг польки; галоп с поворотом корпуса; «колесо»; танцевальные импровизации.
	Закрепление пройденного материала	4		4	
	Мероприятия воспитательно-познавательного характера	4		4	
	Итого:	102 учебных занятия	204	30	174

**Группа 2-го года обучения 5 лет. Занимаются 3 раза в неделю по 2 часа. Количество учебных часов 204**

Дата (месяц)	Тема занятия	Количество часов			Краткое содержание деятельности
		всего	теории	практики	
Сентябрь	Вводное занятие. Основы ритма и движения. Баланс.	2	1	1	Техника безопасности. Вводное занятие
	Упражнения на развитие ориентации в пространстве	2	1	1	построение двух концентрических кругов: «звездочка», «змейка»
	Общая физическая подготовка	6	1	5	упражнение для мышц шеи и плечевого пояса; упражнения для закрепления мышц спины; упражнения для стоп, подъема VI позиции ног; упражнения для ног; растяжка.
	Элементы музыкальной грамоты	6	2	4	Определение и передача в движении: структуры музыкального произведения (период, предложение, фраза); формы (двухчастная, трехчастная); размера (4/4); репризы
	Танцевально-тренировочные упражнения	4	1	3	Подскок, танцевальные импровизации
	Закрепление пройденного материала	4	1	3	
Октябрь	Упражнения на развитие ориентации в пространстве	6	1	5	построение двух концентрических кругов: «звездочка», «змейка»
	Общая физическая подготовка	12	1	11	упражнение для мышц шеи и плечевого пояса; упражнения для закрепления мышц спины; упражнения для стоп, подъема VI позиции ног; упражнения для ног; растяжка.

	Элементы музыкальной грамоты	2	1	1	О п р е д е л е н и е и передача в движении: структуры музыкального произведения (период, предложение, фраза); формы (двухчастная, трехчастная); размера (4/4); репризы
	Танцевально-тренировочные упражнения	4	1	3	Подскок, танцевальные импровизации
	Закрепление пройденного материала	2	1	1	
Ноябрь	Упражнения на развитие ориентации в пространстве	4		4	п о с т р о е н и е д в у х концентрических кругов: «звездочка», «змейка» движение в колонну по одному из углов по диагонали
	Общая физическая подготовка	10		10	у п р а ж н е н и е д л я мышц шеи и плечевого пояса; упражнения для закрепления мышц спины; упражнения для стоп, подъема VI позиции ног; упражнения для ног; растяжка.
	Элементы музыкальной грамоты	6	3	3	О п р е д е л е н и е и передача в движении: структуры музыкального произведения (период, предложение, фраза); формы (двухчастная, трехчастная); размера (4/4); репризы.
	Танцевально-тренировочные упражнения	4		4	Подскок, танцевальные импровизации
Декабрь	Упражнения на развитие ориентации в пространстве	4		4	п о с т р о е н и е д в у х концентрических кругов: «звездочка», «змейка» движение в колонну по одному из углов по диагонали



	Общая физическая подготовка	4		4	упражнение для мышц шеи и плечевого пояса; упражнения для закрепления мышц спины; упражнения для стоп, подъема VI позиции ног; упражнения для ног; растяжка.
	Элементы музыкальной грамоты	4	1	3	Определение и передача в движении: структуры музыкального произведения (период, предложение, фраза); формы (двухчастная, трехчастная); размера (4/4); репризы
	Танцевально-тренировочные упражнения	2		2	Подскок, танцевальные импровизации
	Закрепление пройденного материала Открытое занятие	2 2		2 2	
Январь	Упражнения на развитие ориентации в пространстве	4		4	построение двух концентрических кругов: «звездочка», «змейка» движение в колонну по одному из углов по диагонали построение в парах, обход одним партнером другого и одной пары другой.
	Общая физическая подготовка	6		6	упражнение для мышц шеи и плечевого пояса; упражнения для закрепления мышц спины; упражнения для стоп, подъема VI позиции ног; упражнения для ног; растяжка.
	Элементы музыкальной грамоты	2		2	Определение и передача в движении: структуры музыкального произведения (период, предложение, фраза); формы (двухчастная, трехчастная); размера (4/4); репризы
	Танцевально-тренировочные упражнения	4		4	Подскок, танцевальные импровизации

Февраль	Упражнения на развитие ориентации в пространстве	4		4	построение двух концентрических кругов: «звездочка», «змейка» движение в колонну по одному из углов по диагонали построение в парах, обход одним партнером другого и одной пары другой.
	Общая физическая подготовка	6		6	упражнение для мышц шеи и плечевого пояса; упражнения для закрепления мышц спины; упражнения для стоп, подъема VI позиции ног; упражнения для ног; растяжка.
	Элементы музыкальной грамоты	8	4	4	Определение и передача в движении: структуры музыкального произведения (период, предложение, фраза); формы (двухчастная, трехчастная); размера (4/4); репризы
	Танцевально-тренировочные упражнения	4		4	Подскок, танцевальные импровизации
Март	Упражнения на развитие ориентации в пространстве	2		2	построение двух концентрических кругов: «звездочка», «змейка» движение в колонну по одному из углов по диагонали построение в парах, обход одним партнером другого и одной пары другой.
	Общая физическая подготовка	4		4	упражнение для мышц шеи и плечевого пояса; упражнения для закрепления мышц спины; упражнения для стоп, подъема VI позиции ног; упражнения для ног; растяжка.
	Элементы музыкальной грамоты	6	3	3	Определение и передача в движении: структуры музыкального произведения (период, предложение, фраза); формы (двухчастная, трехчастная); размера (4/4); репризы

	Танцевально-тренировочные упражнения	2		2	Подскок, танцевальные импровизации
	Закрепление пройденного материала	4		4	
	Мероприятия воспитательно-познавательного характера	6		6	
Апрель	Упражнения на развитие ориентации в пространстве	2		2	построение двух концентрических кругов: «звездочка», «змейка» движение в колонну по одному из углов по диагонали построение в парах, обход одним партнером другого и одной пары другой.
	Общая физическая подготовка	4		4	упражнение для мышц шеи и плечевого пояса; упражнения для закрепления мышц спины; упражнения для стоп, подъема VI позиции ног; упражнения для ног; растяжка.
	Элементы музыкальной грамоты	8	3	5	Определение и передача в движении: структуры музыкального произведения (период, предложение, фраза); формы (двухчастная, трехчастная); размера (4/4); репризы
	Танцевально-тренировочные упражнения	6		6	Подскок, танцевальные импровизации
	Закрепление пройденного материала	4		4	
	Мероприятия воспитательно-познавательного характера	2		2	
	Упражнения на развитие ориентации в пространстве	4		4	построение двух концентрических кругов: «звездочка», «змейка» движение в колонну по одному из углов по диагонали построение в парах, обход одним партнером другого и одной пары другой.
Май	Упражнения на развитие ориентации в пространстве	4		4	построение двух концентрических кругов: «звездочка», «змейка» движение в колонну по одному из углов по диагонали построение в парах, обход одним партнером другого и одной пары другой.

	Общая физическая подготовка	4		4	упражнение для мышц шеи и плечевого пояса; упражнения для закрепления мышц спины; упражнения для стоп, подъема VI позиции ног; упражнения для ног; растяжка.
	Элементы музыкальной грамоты	4	4		Определение и передача в движении: структуры музыкального произведения (период, предложение, фраза); формы (двухчастная, трехчастная); размера (4/4); репризы
	Танцевально-тренировочные упражнения	2		2	Подскок, танцевальные импровизации
	Закрепление пройденного материала	4		4	
	Мероприятия воспитательно-познавательного характера	4		4	
Итого:	102 учебных занятия	204	30	174	

**Группа 3-го года обучения 6 лет. Занимаются 3 раза в неделю по 2 часа. Количество учебных часов 204**

Дата (месяц)	Тема занятия	Количество часов			Краткое содержание деятельности
		всего	теории	практики	
Сентябрь	Вводное занятие. Основы ритма и движения. Баланс.	2	1	1	Техника безопасности. Вводное занятие
	Упражнения на развитие ориентации в пространстве	2	1	1	построение двух концентрических кругов: «звездочка», «змейка», «воротца», «карусель»; движение в колонну по одному из углов по диагонали, с переходом в центр через одного; построение в парах, обход одним партнером другого и одной пары другой.

	Общая физическая подготовка	6	1	5	упражнение для мышц шеи и плечевого пояса; упражнения для закрепления мышц спины; упражнения для стоп, подъема VI позиции ног; упражнения для ног; растяжка.
	Элементы музыкальной грамоты	6	2	4	Определение и передача в движении: структуры музыкального произведения (период, предложение, фраза); формы (двухчастная, трехчастная); размера (4/4); репризы.
	Танцевально-тренировочные упражнения	4	1	3	подскок; шаг польки; галоп с поворотом корпуса; «колесо»; танцевальные импровизации.
	Закрепление пройденного материала	4	1	3	
Октябрь	Упражнения на развитие ориентации в пространстве	6	1	5	построение двух концентрических кругов: «звездочка», «змейка», «воротца», «карусель»; движение в колонну по одному из углов по диагонали, с переходом в центр через одного; построение в парах, обход одним партнером другого и одной пары другой.
	Общая физическая подготовка	12	1	11	упражнение для мышц шеи и плечевого пояса; упражнения для закрепления мышц спины; упражнения для стоп, подъема VI позиции ног; упражнения для ног; растяжка.

	Элементы музыкальной грамоты	2	1	1	О п р е д е л е н и е и передача в движении: структуры музыкального произведения (период, предложение, фраза); формы (двухчастная, трехчастная); размера (4/4); репризы.
	Танцевально-тренировочные упражнения	4	1	3	подскок; шаг польки; галоп с поворотом корпуса; «колесо»; танцевальные импровизации.
	Закрепление пройденного материала	2	1	1	
Ноябрь	Упражнения на развитие ориентации в пространстве	4		4	построение двух концентрических кругов: «звездочка», «змейка», «воротца», «карусель»; движение в колонну по одному из углов по диагонали, с переходом в центр через одного; построение в парах, обход одним партнером другого и одной пары другой.
	Общая физическая подготовка	10		10	упражнение для мышц шеи и плечевого пояса; упражнения для закрепления мышц спины; упражнения для стоп, подъема VI позиции ног; упражнения для ног; растяжка.
	Элементы музыкальной грамоты	6	3	3	О п р е д е л е н и е и передача в движении: структуры музыкального произведения (период, предложение, фраза); формы (двухчастная, трехчастная); размера (4/4); репризы.
	Танцевально-тренировочные упражнения	4		4	подскок; шаг польки; галоп с поворотом корпуса; «колесо»; танцевальные импровизации.

Декабрь	Упражнения на развитие ориентации в пространстве	4		4	построение двух концентрических кругов: «звездочка», «змейка», «воротца», «карусель»; движение в колонну по одному из углов по диагонали, с переходом в центр через одного; построение в парах, обход одним партнером другого и одной пары другой.
	Общая физическая подготовка	4		4	упражнение для мышц шеи и плечевого пояса; упражнения для закрепления мышц спины; упражнения для стоп, подъема VI позиции ног; упражнения для ног; растяжка.
	Элементы музыкальной грамоты	4	1	3	Определение и передача в движении: структуры музыкального произведения (период, предложение, фраза); формы (двухчастная, трехчастная); размера (4/4); репризы.
	Танцевально-тренировочные упражнения	2		2	подскок; шаг польки; галоп с поворотом корпуса; «колесо»; танцевальные импровизации.
	Закрепление пройденного материала	2		2	
	Открытое занятие	2		2	
Январь	Упражнения на развитие ориентации в пространстве	4		4	построение двух концентрических кругов: «звездочка», «змейка», «воротца», «карусель»; движение в колонну по одному из углов по диагонали, с переходом в центр через одного; построение в парах, обход одним партнером другого и одной пары другой.

	Общая физическая подготовка	6		6	упражнение для мышц шеи и плечевого пояса; упражнения для закрепления мышц спины; упражнения для стоп, подъема VI позиции ног; упражнения для ног; растяжка.
	Элементы музыкальной грамоты	2		2	Определение и передача в движении: структуры музыкального произведения (период, предложение, фраза); формы (двухчастная, трехчастная); размера (4/4); репризы.
	Танцевально-тренировочные упражнения	4		4	подскок; шаг польки; галоп с поворотом корпуса; «колесо»; танцевальные импровизации.
Февраль	Упражнения на развитие ориентации в пространстве	4		4	построение двух концентрических кругов: «звездочка», «змейка», «воротца», «карусель»; движение в колонну по одному из углов по диагонали, с переходом в центр через одного; построение в парах, обход одним партнером другого и одной пары другой.
	Общая физическая подготовка	6		6	упражнение для мышц шеи и плечевого пояса; упражнения для закрепления мышц спины; упражнения для стоп, подъема VI позиции ног; упражнения для ног; растяжка.
	Элементы музыкальной грамоты	8	4	4	Определение и передача в движении: структуры музыкального произведения (период, предложение, фраза); формы (двухчастная, трехчастная); размера (4/4); репризы.



	Танцевально-тренировочные упражнения	4		4	подскок; шаг польки; галоп с поворотом корпуса; «колесо»; танцевальные импровизации.
Март	Упражнения на развитие ориентации в пространстве	2		2	построение двух концентрических кругов: «звездочка», «змейка», «воротца», «карусель»; движение в колонну по одному из углов по диагонали, с переходом в центр через одного; построение в парах, обход одним партнером другого и одной пары другой.
	Общая физическая подготовка	4		4	упражнение для мышц шеи и плечевого пояса; упражнения для закрепления мышц спины; упражнения для стоп, подъема VI позиции ног; упражнения для ног; растяжка.
	Элементы музыкальной грамоты	6	3	3	Определение и передача в движении: структуры музыкального произведения (период, предложение, фраза); формы (двухчастная, трехчастная); размера (4/4); репризы.
	Танцевально-тренировочные упражнения	2		2	подскок; шаг польки; галоп с поворотом корпуса; «колесо»; танцевальные импровизации.
	Закрепление пройденного материала	4		4	
	Мероприятия воспитательно-познавательного характера	6		6	

Апрель	Упражнения на развитие ориентации в пространстве	2		2	построение двух концентрических кругов: «звездочка», «змейка», «воротца», «карусель»; движение в колонну по одному из углов по диагонали, с переходом в центр через одного; построение в парах, обход одним партнером другого и одной пары другой.
	Общая физическая подготовка	4		4	упражнение для мышц шеи и плечевого пояса; упражнения для закрепления мышц спины; упражнения для стоп, подъема VI позиции ног; упражнения для ног; растяжка.
	Элементы музыкальной грамоты	8	3	5	Определение и передача в движении: структуры музыкального произведения (период, предложение, фраза); формы (двухчастная, трехчастная); размера (4/4); репризы.
	Танцевально-тренировочные упражнения	6		6	подскок; шаг польки; галоп с поворотом корпуса; «колесо»; танцевальные импровизации.
	Закрепление пройденного материала	4		4	
	Мероприятия воспитательно-познавательного характера	2		2	
	Упражнения на развитие ориентации в пространстве	4		4	построение двух концентрических кругов: «звездочка», «змейка», «воротца», «карусель»; движение в колонну по одному из углов по диагонали, с переходом в центр через одного; построение в парах, обход одним партнером другого и одной пары другой.
Май	Упражнения на развитие ориентации в пространстве	4		4	построение двух концентрических кругов: «звездочка», «змейка», «воротца», «карусель»; движение в колонну по одному из углов по диагонали, с переходом в центр через одного; построение в парах, обход одним партнером другого и одной пары другой.

	Общая физическая подготовка	4		4	упражнение для мышц шеи и плечевого пояса; упражнения для закрепления мышц спины; упражнения для стоп, подъема VI позиции ног; упражнения для ног; растяжка.
	Элементы музыкальной грамоты	4	4		Определение и передача в движении: структуры музыкального произведения (период, предложение, фраза); формы (двухчастная, трехчастная); размера (4/4); репризы.
	Танцевально-тренировочные упражнения	2		2	подскок; шаг польки; галоп с поворотом корпуса; «колесо»; танцевальные импровизации.
	Закрепление пройденного материала	4		4	
	Мероприятия воспитательно-познавательного характера	4		4	
Итого:	102 учебных занятия	204	30	174	

## 2.5. Список литературы

1. Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ. М.: Просвещение, 1986, 395с.

2. Классический танец. Программа для хореографических отделений музыкальных школ и школ искусств. М.1982.
3. .Теория и методика классического танца. Программа по специальности 05.07.00 «Педагогика и хореография». М.: ГИТИС, 1998.Б
4. Ритмика и танец. Программа, М. 1980г.
5. Базарова Н., Мей В. Азбука классического танца: Учебно-методическое пособие. 2-е изд. – Л.: Искусство. 1983. –207 с.
6. Барышникова Т. Азбука хореографии. Методические указания в помощь учащимся и педагогам детских хореографических коллективов, балетных школ и студий. – СПб б.: «Люкси» «Респекс». – 256 с., ил.
7. Бахрушин Ю. А. История русского балета. Учебное пособие для ин-тов культуры, театр., хореогр. и культ.-просвет. училищ. Изд. 2-е. М., «Просвещение», 1973.
8. Бочарникова Е. Мартынова О. Московское хореографическое училище. М.,1954г
9. Бочкарёва Н. И. Ритмика и хореография: учебно-методический комплекс для хореографических отделений школ, гимназий, ДМШ, школ искусств.-Кемерово.- Кемеровск.гос. академия культуры и искусств, 2000.-101 с.
10. Бекина С. И. И другие. Музыка и движение (упражнения, игры и пляски для детей 6 –7 лет): из опыта работы муз. руководителей дет. садов/Авт.-сост.: С. И. Бекина, Т.П. Ломова, Е.Н.