

Муниципальное казенное учреждение дополнительного образования Ачитского городского округа «Ачитский центр дополнительного образования»
Ачитского городского округа Свердловской области

623230, Свердловская область, Ачитский район, пгт. Ачит, ул. Кривокубова, 6, тел.: (834391)7-12-29, e-mail: acdod@ya.ru

ПРИНЯТА на заседании
педагогического совета
МКУ ДО АМО «Ачитский ЦДО»

Протокол № 6
от «29» мая 2025 года



ДТВЕРЖДАЮ:
Директор МКУ ДО АМО «Ачитский ЦДО»
А. А. Пупышева

Приказ МКУ ДО АМО «Ачитский ЦДО»
от «14» июля 2025 года №137

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
художественной направленности**

«Ритмика и танец»

Возраст обучающихся: 5 – 12 лет

Срок реализации: 4 года

Автор-составитель:
Земерова Елена Валерьевна,
педагог дополнительного образования
высшая квалификационная категория

пгт. Ачит, 2025 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1 КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ	3
1.1 Пояснительная записка	3
1.1.1 Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы	4
1.1.2 Актуальность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы	4
1.1.3 Отличительные особенности дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы, новизна.....	6
1.1.4 Адресат дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы	6
1.1.5 Объем и сроки освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы	7
1.1.6 Особенности организации образовательного процесса.....	8
1.2 Цель и задачи дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы	8
1.3 Планируемые результаты дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы	10
1.4 Содержание дополнительной общеразвивающей программы	14
1.4.1 Календарный план воспитательной работы	14
1.4.2. Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы	15
1.4.3. Учебный (тематический) план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы	16
1.4.4. Содержание учебного (тематического) плана дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы	19
2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ	25
2.1. Календарный учебный график дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы	25
2.2. Условия реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы	26
2.3. Формы аттестации/контроля и оценочные материалы дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы	30
Список литературы (информационных источников)	34
Аннотация	36
Сведения об авторе-составителе	38
Приложение.....	39

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

1.1 Пояснительная записка

Известно, что эффективность образования детей в учреждении во многом зависит от состояния их здоровья. Мы живём во времена бурного развития современной и массовой гиподинамии, когда ребёнок волей-неволей становится заложником, быстро развивающихся технических систем (телевидения, компьютеры, сотовая связь и т.д.) – всё это приводит к недостатку двигательной активности ребёнка и отражается на состоянии здоровья подрастающего поколения.

Ритмика – это танцевальные упражнения под музыку, которые учат чувствовать ритм и гармонично развивают тело.

Ритмика способствует правильному физическому развитию и укреплению детского организма. Развивается эстетический вкус, культура поведения и общения, художественно - творческая и танцевальная способность, фантазия, память, обогащается кругозор. Занятия по ритмике направлены на воспитание организованной, гармонически развитой личности.

На занятиях ритмики постоянно чередуются нагрузка и отдых, напряжение и расслабление. К увеличению напряжения и нагрузки обучающиеся привыкают постепенно, что благотворно сказывается потом на других занятиях.

Занятия по ритмике тесно связаны с обучением на уроках физкультуры и музыки, дополняя друг друга. Ведь именно занятия ритмики наряду с другими предметами способствуют общему разностороннему развитию обучающихся, корректируют эмоционально-волевую зрелость. У детей развивается чувство ритма, музыкальный слух и память. На занятиях дети совершенствуют двигательные навыки, у них развивается пространственная ориентация, улучшается осанка, формируется чёткость и точность движений.

Занятия ритмикой положительно влияют на умственное развитие детей: ведь каждое занятие нужно понять, осмыслить, правильно выполнять движения, вовремя включаться в деятельность, надо осмыслить соответствие выбранных движений характеру музыки. Эти занятия создают благоприятные условия для развития творческого воображения обучающихся. Бесспорно также их воздействие на формирование произвольного внимания, развитие памяти. Потребность детей в движении превращается в упорядоченную и осмысленную деятельность. Занятия ритмикой оказывают на детей организующее и дисциплинирующее влияние, помогают снять чрезмерную возбудимость и нервозность.

Занятия ритмики в целом повышают творческую активность и фантазию обучающихся, побуждают их включаться в коллективную деятельность класса. Постепенно обучающиеся

преодолевают скованность, у них возрастает осознание ответственности за свои действия перед товарищами, приобретают способность к сценическому действию под музыку. С использованием элементов костюма и декорации. Отработанные сценические музыкальные постановки удобно использовать при проведении детских утренников. В них дети учатся внимательно относиться к партнёру, находить с ним общий ритм движения.

1.1.1 Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

Программа «Ритмика и танец» имеет художественную направленность, которая является важным направлением в развитии и воспитании детей.

1.1.2 Актуальность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

Актуальность программы сегодня осознается всеми. Чтобы внутренний мир, духовный склад детей был богатым, глубоким, а это по-настоящему возможно лишь тогда, когда «дух» и «тело», находятся в гармонии, необходимы меры целостного развития, укрепления и сохранения здоровья обучающихся.

Программа «Ритмика и танец» разработана в соответствии с

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации (в редакции от 28.02.2025 года) (далее – ФЗ «Об образовании в РФ»);
- Федеральным законом РФ от 24.07.1998 года №124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции от 28.12.2024 года);
- Распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 года №678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года и плана мероприятий по ее реализации»;
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее – Порядок);
- Приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 года № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 года №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 года №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические

требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (в редакции от 30.08.2024 года) (далее – СанПиН);

- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 17 марта 2020 года №104 «Об организации образовательной деятельности в организациях, реализующих образовательные программы начального общего, основного общего и среднего общего образования, образовательные программы среднего профессионального образования, соответствующего дополнительного профессионального образования и дополнительные общеобразовательные программы, в условиях распространения новой коронавирусной инфекции на территории Российской Федерации»;

- Письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 года №09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);

- Письмом Министерства просвещения Российской Федерации от 30.12.2022 №АБ-3924/06 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах Российской Федерации»);

- Письмом Министерства просвещения РФ от 19 марта 2020 года №ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»);

- Приказом Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 29.06.2023 года № 785-Д «Об утверждении Требований к условиям и порядку оказания государственной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных образовательных программ в соответствии с социальным сертификатом»;

- Приказом ГАНОУ СО «Дворец молодёжи» от 29.04.2025 года №582-д «Об утверждении методических рекомендаций» (вместе с методическими рекомендациями «Разработка дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в образовательных организациях»);

- Уставом МКУ ДО АМО «Ачитский ЦДО» (утвержден Постановлением администрации Ачитского городского округа от 13 декабря 2024 года №735 «Об изменении

наименования Муниципального казенного учреждения дополнительного образования Ачитского городского округа «Ачитский центр дополнительного образования» и утверждения Устава в новой редакции»);

- Положением о порядке разработки и утверждения дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в муниципальном казенном учреждении дополнительного образования Ачитского городского округа «Ачитский центр дополнительного образования» от 31.05.2025 года.

Также программа может быть реализована с использованием электронного обучения, в том числе дистанционных образовательных технологий, частично или в полном объёме. Цель внедрения дистанционных образовательных технологий состоит в обеспечении доступности качественного образования для обучающихся, независимо от места проживания, социального положения и состояния здоровья.

1.1.3 Отличительные особенности дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы, новизна

Новизна настоящей программы заключается в том, что в ней интегрированы такие направления, как ритмика, хореография, музыкальная пластика, сценическое движение. Содержание программы даётся обучающимся в игровой форме, она адаптирована для детей разных возрастов, в том числе и дошкольников.

Данная программа является модифицированной (адаптированной), в основе ее лежат программы «Ритмика и танец», утверждённая Министерством образования, и авторская программа Беляевой Веры Николаевны по учебному предмету «Ритмика и танец».

В основу реализации программы положены ценностные ориентиры и воспитательные результаты. Ценностные ориентации организации деятельности предполагают уровневую оценку в достижении планируемых результатов. Достижения планируемых результатов отслеживаются в рамках внутренней системы оценки: педагогом, администрацией.

При планировании содержания занятий прописаны виды деятельности обучающихся по каждой теме.

Основными задачами программы по ритмике являются:

- выявление творческих способностей в области искусства танца;
- приобретение навыков хореографического движения;
- ознакомление с жанровыми и стилистическими особенностями искусства танца.

1.1.4 Адресат дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа рассчитана на

детей от 5 до 16 лет.

Категория обучающихся: программа рассчитана на обычных обучающихся. Заниматься по программе могут как мальчики, так и девочки, проявившие интерес к ритмике и танцу, специальных способностей в данной предметной области не требуется.

В объединение принимаются все желающие без предварительного отбора, если нет медицинских противопоказаний.

1.1.5 Объем и сроки освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

Объём программы – 864 часа.

- стартовый (5-6 лет) – 1-ый год обучения – 2 раза в неделю по 2 часа (144 часа);
- стартовый (6-8 лет) - 2-ой год обучения - 3 раза в неделю по 2 часа (216 часов);
- базовый (7-8 лет) – 3-ой год обучения - 3 раза в неделю по 2 часа (216 часов);
- продвинутый (9-12 лет) – 4-ой год обучения - 3 раза в неделю по 2 часа (216 часов).

Общий срок реализации исходной программы (количество месяцев, лет) – 4 года.

Продолжительность реализации программы – 792 часов в год.

1.1.6 Особенности организации образовательного процесса

Режим занятий.

Занятия проводятся с детьми 2-го года обучения 3 раза в неделю по 2 часа, с детьми со 3-го по 4-ый год обучения - 3 раза в неделю по 2 часа в течение всего учебного года. Продолжительность занятия для детей в возрасте 6-8 лет-30 минут, для детей 9-11,11-16 лет-40 минут. Перемена – 10 мин.

Уровень сложности программы. Количество модулей дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы – три (стартовый, базовый, продвинутый):

1 модуль – стартовый модуль. Модуль предполагает первоначальную хореографическую подготовку, выявление склонностей и способностей обучающихся;

2 модуль – базовый модуль. Модуль предполагает совершенствование первоначальных хореографических навыков.

3 модуль – базовый модуль. Модуль предполагает приобщение детей к танцевальному искусству, развитие их художественного вкуса и физического совершенствования.

4 модуль – продвинутый уровень. Модуль предполагает участие в концертных программах, конкурсах.

Предложенная программа является вариативной, то есть при возникновении необходимости допускается корректировка содержания и форм занятий, времени прохождения материала.

Программа по ритмике состоит из четырёх разделов:

1. Ритмика
2. Танцевальная азбука
3. Музыкально-танцевальные игры
4. Концертная деятельность
5. Мониторинг

Форма обучения очная: групповые учебные занятия и групповые теоретические занятия.

Форма реализации образовательной программы: традиционная модель (линейная последовательность освоения содержания в течение одного года обучения в одной образовательной организации).

Основными формы проведения занятий по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе являются:

- музыкально-ритмические упражнения и игры;
- тренировочные занятия;
- беседы;
- репетиции;
- участие в конкурсах, концертных программах;
- конкурсы.

Формами подведения итогов по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе являются открытые занятия, игровые занятия, творческие работы, концерты и мониторинговые занятия.

1.2 Цель и задачи дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

Стартовый модуль (5 – 6 лет), (6-8 лет)

Цель стартового модуля: воспитание в обучающихся чувства прекрасного посредством хореографической пластики.

Задачи стартового модуля:

Образовательные:

- дать всем детям первоначальную хореографическую подготовку, выявить их склонности и способности;
- опираться в обучение на основные принципы педагогики;
- научить взаимосвязи музыки и движения, дать основы музыкальной грамоты;
- научить детей мыслить, слушать и слышать учителя, уметь исправлять неточности в исполнении;
- привить детям любовь к танцу, формировать их танцевальные способности (музыкально - двигательные, художественно – творческие).

Развивающие:

- развивать чувство ритма, эмоциональную отзывчивость на музыку;
- развивать танцевальную выразительность, координацию движений, ориентировку в пространстве;
- пробуждать фантазию, способность к импровизации;
- развивать артистизм, умение исполнять ролевые танцы.

Базовый модуль (7-8 лет)

Цель базового модуля: приобщение детей к танцевальному искусству через развитие их художественного вкуса и физического совершенствования.

Задачи базового модуля:

Образовательные:

- развитие физических данных;
- учить понимать язык музыки и выражать его в танце;
- формирование навыков самостоятельной работы.

Развивающие:

- формирование навыков самостоятельного выражения движений под музыку;
- развитие творческих способностей, выдумки, фантазии.
- развитие образного мышления.

Продвинутый модуль (9-12 лет)

Цель продвинутого модуля: развитие музыкально-ритмических способностей через углубленное изучение различных танцевальных стилей и ритмических структур.

Задачи продвинутого модуля:

Образовательные:

- развитие физических данных;
- развитие музыкально-ритмического слуха и чувства ритма;

- развитие навыков ритмического анализа;
- освоение и развитие навыков в различных танцевальных стилях;
- формирование навыков самостоятельной работы.

Развивающие:

- развитие координации, гибкости и пластичности;
- развитие творческого мышления и навыков импровизации;
- развитие выразительности и артистизма.

**1.3 Планируемые результаты дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программы
Стартовый модуль (5-6 лет), (6-8 лет)**

Предметные результаты:

- знать постановку рук, ног в русском народном танце;
- знать движения для укрепления мышц рук, ног, стоп, спины;
- знать основные направления движения по залу;
- определять характер танца;
- знать правила поведения в паре.

Метапредметные результаты:

- начинать и заканчивать движение одновременно с музыкой;
- правильно и ритмично выполнять под музыку танцевальные упражнения;
- эмоционально и правильно исполнять несложные танцевальные композиции и танцы с использованием движений, соответствующих программе;
- выполнять перестроения, усложненные различными видами ходьбы и исполнением танцевальных движений;
- перемещаться по залу в различных направлениях по периметру, шеренгами по 8 человек, кругами (по 2, концентрическими кругами), по диагонали змейками;
- двигаться вперед, назад;
- отхлопывать ритмический рисунок мелодии в умеренном и быстром темпе;
- определять в пьесах характер музыки: веселый, грустный, спокойный, светлый, торжественный, песенный, маршевый, решительный, танцевальный, плясовой.

Личностные результаты:

- иметь художественный вкус, интерес к танцевальному искусству разных народов;
- уметь строить отношения в коллективе на основе взаимопомощи и сотворчества;
- принимать участие в концертной жизни школы.

Базовый модуль (7-8 лет)

Предметные результаты:

- знать постановку рук, ног в русском народном танце;
- знать движения для укрепления мышц рук, ног, стоп, спины;
- знать основные направления движения по залу;
- определять характер танца;
- знать правила поведения в паре.

Метапредметные результаты:

- определять размер музыкального такта;
- работать в танцевальной группе;
- выполнять танцевально-гимнастические элементы;
- ориентироваться в зале;
- исполнять ритмические танцы;
- исполнять детские и русский-стилизированный народный танцы.

Личностные результаты:

- общая культура личности ребенка на уровне способности адаптироваться в современном обществе;
- уверенность в своих силах;
- культура движения.

Продвинутый модуль (9-12 лет)

Предметные результаты:

- знать постановку рук, ног в русском народном танце;
- знать движения для укрепления мышц рук, ног, стоп, спины;
- знать основные направления движения по залу;
- определять характер танца;
- знать правила поведения в паре.

Метапредметные результаты:

- определять размер музыкального такта;
- работать в танцевальной группе;
- выполнять танцевально-гимнастические элементы;
- ориентироваться в зале;
- исполнять ритмические танцы;

- исполнять детские и русский-стилизированный народный танцы.

Личностные результаты:

- общая культура личности ребенка на уровне способности адаптироваться в современном обществе;
- уверенность в своих силах;
- культура движения.

Планируемые результаты программы «Ритмика и танец»

	Личностные	Метапредметные	Предметные
Знать	<p>– о формах проявления заботы о человеке при групповом взаимодействии;</p> <p>- правила поведения на занятиях, в игровом творческом процессе;</p> <p>- правила игрового общения, о правильном отношении к собственным ошибкам, к победе, поражению.</p>	<p>- знать о ценностном отношении к искусству танца, как к культурному наследию народа;</p> <p>- иметь нравственно-этический опыт взаимодействия со сверстниками, старшими и младшими детьми, взрослыми в соответствии с общепринятыми нравственными нормами.</p>	<p>- необходимые сведения о многообразии танцев особенностях танцев народов мира, народных танцев;</p> <p>- танцевальной азбуке, танцевальных позициях, элементы музыкальной грамоты.</p>
Уметь	<p>- анализировать и сопоставлять, обобщать, делать выводы, проявлять настойчивость в достижении цели;</p> <p>-соблюдать правила поведения в танц. классе и дисциплину;</p>	<p>- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей</p> <p>- адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарища, родителя и других людей</p>	<p>- работать с танцевальные движения: танцевальный шаг, переменный шаг, боковой шаг, галоп, подскоки, припадания, шаг с притопом, па польки, элементы русского танца (основные движения,</p>

	<p>- правильно взаимодействовать с партнерами по команде (терпимо, имея взаимовыручку и т.д.);</p> <p>- выражать себя в различных доступных и наиболее привлекательных для ребенка видах творческой и игровой деятельности.</p>	<p>- контролировать и оценивать процесс и результат деятельности;</p> <p>- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности.</p>	<p>ходы): ковырялочка, моталочка, молоточек, маятник;</p> <p>- импровизировать;</p> <p>- работать в группе, в коллективе;</p> <p>- выступать перед публикой, зрителями.</p>
Применять	<p>- быть сдержанным, терпеливым, вежливым в процессе взаимодействия;</p> <p>-подводить самостоятельный итог занятия; анализировать и систематизировать полученные умения и навыки.</p>	<p>- полученные сведения о многообразии танцевального искусства красивую, правильную, четкую, звучную речь как средство полноценного общения;</p> <p>- способность выполнения музыкально ритмических движений, танцевальных упражнений для получения эстетического удовлетворения, для укрепления собственного здоровья.</p>	<p>- самостоятельно выбирать, организовывать небольшой творческий проект;</p> <p>-иметь первоначальный опыт самореализации в различных видах творческой деятельности, формирования потребности и умения выражать себя в доступных видах творчества, игре и использовать накопленные знания.</p>

1.4 Содержание дополнительной общеразвивающей программы

1.4.1 Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Название мероприятия, события	Направления воспитательной работы	Форма проведения	Сроки проведения
1.	Инструктаж по технике безопасности при использовании разных средств обучения (мячи, скакалки, обручи), правила поведения на занятиях	здоровьесберегающее направление	В рамках занятий	Сентябрь
2.	Игры на знакомство и командообразование, взаимопомощь	духовно-нравственное направление	В рамках занятий	Сентябрь- май
3.	Беседа об общественной активности личности, гражданской позиции, готовности к защите Отечества, культуре общения и поведения в социуме, о формировании навыков здорового образа жизни	духовно-нравственное направление, здоровьесберегающее направление, общекультурное направление	В рамках занятий	Сентябрь- май
4.	Участие в конкурсах, концертных программах различного уровня	Духовно-нравственное направление	В рамках занятий	Октябрь- май
5.	Участие в мероприятиях учреждения: - «Новогодний квест»; - «День защитника Отечества»; - «Масленица»; - «8 марта»; - и др.	общекультурное направление	В рамках занятий	Декабрь-май
6.	Открытые занятия для родителей	социальное направление	В рамках занятий	Октябрь, май

1.4.2. Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

Уровень сложности	Год обучения	Название раздела (модуля)	Количество часов (теория/практика)			Формы аттестации/ контроля
			Всего	Теория	Практика	
Стартовый	1 (5-6 лет)	Мониторинг	2	1	1	Наблюдение
		Ритмика	48	8	40	Открытое занятие
		Танцевальная азбука	42	5	37	Творческая работа
		Музыкально-танцевальные игры	40	3	37	Игровое занятие
		Концертная деятельность	12	0	12	Выступление с концертным номером
		Мониторинг	2	1	1	Тестирование
	2 (6-8 лет)	Мониторинг	2	1	1	Тестирование
		Ритмика	76	8	68	Открытое занятие
		Танцевальная азбука	78	9	69	Творческая работа
		Музыкально-танцевальные игры	46	6	40	Игровое занятие
		Концертная деятельность	12	0	12	Выступление с концертным номером
		Мониторинг	2	1	1	Тестирование
Итого на стартовом уровне: 360 часов						
Базовый	3 (7-8 лет)	Мониторинг	2	1	1	Тестирование
		Ритмика	52	8	44	Открытое занятие
		Танцевальная азбука	48	5	43	Показательные выступления
		Музыкально-танцевальные игры	50	4	46	Игровые занятия
		Концертная деятельность	62	4	58	Участие в районных концертах
		Мониторинг	2	1	1	Тестирование
Итого на базовом уровне: 216 часов						
Продвинутый	4 (9-12 лет)	Мониторинг	2	1	1	Тестирование
		Ритмика	50	5	45	Открытое занятие

	Танцевальная азбука	56	6	50	Показательные выступления
	Музыкально-танцевальные игры	48	4	44	Игровые занятия
	Концертная деятельность	58	6	52	Участие в районных концертах
	Мониторинг	2	1	1	Тестирование
Итого на продвинутом уровне: 216 часов					
Всего по программе: 792 часа					

**1.4.3. Учебный (тематический) план дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программы**

Учебный (тематический) план стартового модуля 1-го года обучения (5-6 лет)

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1.	Мониторинг	2	1	1	Мониторинговое занятие в форме тестирования
2.	Ритмика	48	8	40	Открытое занятие
2.1.	Элементы музыкальной грамоты	12	2	10	Показательное выступление
2.2.	Упражнения на развитие ориентации в пространстве	12	2	10	Показательное выступление
2.3.	Упражнения ритмической гимнастики	12	2	10	Показательное выступление
2.4.	Виды ходьбы и бега	12	2	10	Показательное выступление
3.	Танцевальная азбука	42	5	37	Творческая работа
3.1.	Партерный экзерсис	16	3	13	наблюдение
3.2.	Танцевальные движения	12	1	11	Наблюдение
3.3.	Основы классического танца	14	1	13	наблюдение
4.	Музыкально-танцевальные игры	38	3	35	Творческая работа
5.	Концертная деятельность	12	0	12	Выступление с концертным номером
6.	Мониторинг	2	1	1	Мониторинговое занятие
ИТОГО:		144	18	126	

Учебный (тематический) план стартового модуля 2-го года обучения (6-8 лет)

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1.	Мониторинг	2	1	1	Мониторинговое занятие
2.	Ритмика	76	8	68	Открытое занятие
2.1.	Элементы музыкальной грамоты	18	2	16	
2.2.	Упражнения на развитие ориентации в пространстве	18	2	16	
2.3.	Упражнения ритмической гимнастики	22	2	20	
2.4.	Виды ходьбы и бега	18	2	16	
3.	Танцевальная азбука	78	9	69	Показательное выступление
3.1.	Партерный экзерсис	28	3	25	
3.2.	Танцевальные движения	28	3	25	
3.3.	Основы классического танца	22	3	19	
4.	Музыкально-танцевальные игры	46	6	40	Игровое занятие
5.	Концертная деятельность	12		12	Выступление с концертным номером
6.	Мониторинг	2	1	1	Мониторинговое занятие
ИТОГО:		216	25	191	

Учебный (тематический) план базового модуля 3-го года обучения (7-8 лет)

№	Название разделов и тем	Количество часов:			Форма аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1.	Мониторинг	2	1	1	Мониторинговое занятие
2.	Ритмика	52	8	44	Открытое занятие.
2.1.	Элементы музыкальной грамотности	12	3	9	
2.2.	Музыкально игровое творчество	26	2	24	
2.3.	Построения и перестроения	14	3	11	
3.	Танцевальная азбука	48	5	43	Показательное выступление

3.1.	Позиции рук и ног	18	2	16	
3.2.	Элементы экзерсиса у опоры, партерная гимнастика.	30	3	27	
4.	Музыкально-танцевальные игры	50	4	46	Игровое занятие
4.1.	Отработка танцевальных движений	31	2	29	
4.2	Импровизация, игры	19	2	17	
5.	Концертная деятельность	62	4	58	Участие в районных концертах
5.1.	Постановка, изучение танца	38	4	34	
5.2.	Отработка движений танца	24	-	24	
6.	Мониторинг	2	1	1	Мониторинговое занятие
Итого:		216	23	193	

Учебный (тематический) план продвинутого модуля 4-го года обучения (9-12 лет)

№	Название разделов и тем	Количество часов			Форма аттестации/ контроль
		всего	теория	практика	
1.	Мониторинг	2	1	1	Мониторинговое занятие в форме тестирования
2.	Ритмика	50	5	45	Открытое занятие
2.1.	Элементы музыкальной грамотности	6	1	5	
2.2.	Музыкально игровое творчество	32	3	29	
2.3.	Построения и перестроения	12	1	11	
3.	Танцевальная азбука	56	6	50	Показательное выступление
3.1.	Позиции рук и ног	18	3	15	
3.2.	Элементы экзерсиса у опоры, партерная гимнастика	38	3	35	
4.	Музыкально-танцевальные игры	48	4	44	Игровое занятие
4.1.	Отработка танцевальных движений	30	2	28	
4.2	Импровизация, игры	18	2	16	

5.	Концертная деятельность Промежуточная аттестация	58	6	52	Участие в районных концертах
5.1.	Постановка, изучение танцев	36	6	30	
5.2.	Отработка движений танца	22	-	22	
6.	Мониторинг	2	1	1	Отчетный концерт, мониторинговое занятие в форме тестирования
Итого:		216	23	193	

1.4.4. Содержание учебного (тематического) плана дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
Стартовый модуль 1-го и 2-го года обучения (5-6 лет), (6-8 лет)

1. Мониторинг. (2 часа)

Знакомство с педагогом, классом, предметом «Ритмика». Беседа о целях и задачах, правилах поведения на уроках ритмики, технике безопасности, о форме одежды для занятий.

Практика: Игра «Давайте познакомимся». Подбор репертуара. Составление расписания.

2. «Ритмика» (76 часа/48 часов)

Тема 1. Элементы музыкальной грамоты (18 часов/12 часов).

Определение и передача в движениях:

- характера музыки (веселый, грустный);
- темпа (медленный, быстрый);
- динамических оттенков (тихо, громко);
- куплетной формы (вступление, запев, припев);
- жанров музыки (марш, песня, танец);
- метроритма (длительный, четвертая-шаг, восьмая-бег);
- пауз (четвертной, восьмой).

Тема 2. Упражнения на развитие ориентации в пространстве (18 часов/12 часов).

Различие правой, левой, ноги, руки, плеча. Повороты вправо и влево. Построение в колонну по одному, по два, перестроение из колонны в шеренгу и обратно. Расход парами, четверками в движении и на месте. Построение в круг, движение по кругу, сужение и расширение круга. Элементы: “воротца”, “змейка”, “спираль”. Свободное размещение в зале с последующим возвращением в колонну, шеренгу или круг. Упражнения на согласование движений с музыкой.

Тема 3. Упражнения ритмической гимнастики (22 часов/12 часов).

Упражнения на согласование движений с музыкой: движения отдельными звеньями тела, типа сгибаний и разгибаний, поворотов и вращений (с большими или меньшими напряжениями), махи. Напряжение и расслабление мышц рук, сгибание кистей вниз, вверх, вперед, назад; поднимание рук вверх и опускание вниз;

Тема 4. Виды ходьбы и бега (18 часов/12 часов).

Разновидности ходьбы и бега, подскоки и прыжки.

3. «Танцевальная азбука» (78 часа/42 часов)

Тема 1. Партерный экзерсис (28 часов/16 часов).

Упражнения на напряжение и расслабление мышц тела, ног; вращение стопы: поднимание носком вверх, опускание вниз, отведение вправо, влево. Вытягивание, разворачивание и сокращение стопы. Упражнения на силу и эластичность берцовых и икроножных мышц, сухожилий пальцев стоп и пяточных “ахилового” сухожилия. Упражнения на развитие и выворотность тазобедренных, голеностопных и коленных суставов. Упражнения для развития гибкости плечевого и поясного суставов. Упражнения на укрепления мышц брюшного пресса, спины и поясничного отдела позвоночника. Упражнения на улучшение гибкости позвоночника.

Тема 2. Танцевальные движения (28 часов/12 часов).

Сценический шаг, шаг на полупальцах. Удары стопой по 6-й и 3-й позициям.

Танцевальный бег с различным положением рук (на поясе, в стороны, за спиной).

Притопы, хлопки в ладоши по одному и в парах. Небольшие танцевальные связки: «Стирка», «Локомотив», «Дискотека», «Элефант» и др.

Тема 3. Основы классического танца (28 часов/14 часов).

Постановка корпуса, ног, рук, головы, развитие физических данных, выработка элементарной координации движений. Поклон реверанс. Знакомство с позициями ног 1, 3, 6.

4. «Музыкально-танцевальные игры» (46 часов/38 часов)

Раздел, помогающий развить в воспитанниках: внимание, воображение, ассоциативную память, чувство правды и навыки актёрского мастерства. Игра, развивающая артистичность «Крокодил», наблюдение за походками людей и копирование пластикой, пантомимические этюды на воображение «Во дворе», «Осень», «Домашние животные». Этюды под музыку на заданную тему: «Новогодняя сказка» (используя выученные движения изобразить Снеговика, Снегурочку, снежинку и т.д.).

5. «Концертная деятельность» (12 часов)

6. «Мониторинг» (2 часа)

Базовый модуль 3-го года обучения (7-8 лет)

1. Мониторинг (2 часа)

Беседа о целях и задачах 2 года обучения, правилах поведения на уроках ритмики, технике безопасности, о форме одежды для занятий.

Практика: Подбор репертуара. Составление расписания.

2. Ритмика (52 часов)

2.1. «Элементы музыкальной грамотности» (12 часов)

- три кита в музыке-марш, песня, танец;
- динамика - тихо-громко;
- строение музыкальной речи: предложение, музыкальная фраза;
- размер 4/4, 3/4, 2/4

марш, виды марша (по характеру)

вальс, виды вальса (по характеру и темпу)

полька, прыжок, подскок, галоп;

Практика: Игры («Эхо»), танцевальные миниатюры, зарисовки.

2.2. «Музыкально-игровое творчество» (26 часов)

- работа с ритмом в музыкальном размере 4/4;
- работа с ритмом в музыкальном размером 3/4, 2/4.

Практика:

- простейшие хлопки, притопы, хлопки-притопы (ритмические рисунки по заданию преподавателя);
- работа с мячом в размере 3/4 и 2/4 индивидуально и в парах (подбросить – поймать, перекатить – поймать);
- работа с мячом, скакалкой: удары об пол в различных ритмических рисунках, в сочетаниях с подбрасыванием мяча, прыжки через скакалку.

2.3. «Построения и перестроения» (14 часов)

- построение в круг, сужение и расширение круга;
- построение в линию парами;
- построение в две линии парами;

Практика:

- упражнения и игры на ориентацию в пространстве;
- работа в парах;
- свободное размещение в зале с последующим возвращением в колонну, в круг.

3. Танцевальная азбука. (48 часов)

3.1. «Позиции рук и ног» (18 часов)

- позиции рук и ног.

Практика:

- упражнение для ног «sote»;
- упражнения для корпуса «por de bra».

3.2. «Элементы экзерсиса у станка, партерная гимнастика» (30 часов)

Экзерсис у станка

- основные термины классического экзерсиса

Практика:

- «Demi-plie» и «releve» в 1, 2, 3, 6 позициям ног;
- «Battement tendu» в 1 позиции ног;
- «Battement tendu jete» в 1 позиции ног;
- наклоны корпуса;
- упражнения для растяжки на станке;

Партерная гимнастика

- основы выполнения упражнений партерной гимнастики.

Практика:

- работа стопы
- наклоны корпуса вперед сидя
- упражнения на укрепление позвоночника и косых мышц спины по системе стретчинга
- упражнения на развитие координации (руки - ноги, синхронно и последовательно);
- упражнения для растяжки в положении сидя, лежа;
- шпагат,

4. Музыкально-танцевальные игры (50 часов)

4.1. «Отработка танцевальных движений» (31 час)

- движения классического, народного танца
- танцевальные элементы современного и бального танца;

Практика:

- танцевальные шаг в разном темпе и характере;
- бег и прыжки, подскоки, галоп, моталочка, поджатия.
- упражнения с атрибутами (мяч, зонтик)

4.2. «Импровизация, игры» (19 часов)

Творческая деятельность на развитие фантазии и воображения

Практика:

- выполнение импровизаций под музыку классического, народного характера;
- игры «Море волнуется ...», «Делай как я», «Зеркало».

5. Концертная деятельность. (62 часов)

5.1. «Постановка, изучение танца» (38 часов)

Сообщение о цели, истории танца, разработка эскиза костюма.

Практика.

Танец (разучивание движений, рисунка, постановка).

5.2. Отработка движений танца (24 часа)

Синхронно-грамотное исполнение танцев и танцевальных композиций.

6. «Мониторинг» (2 часа)

Подведение итогов.

Практика: мониторинговое занятие.

Продвинутый модуль 4-го года обучения (9-12 лет)

1. Мониторинг (2 часа)

Беседа о целях и задачах 3 года обучения, правилах поведения на занятиях ритмики, технике безопасности, о форме одежды для занятий.

Практика: Подбор репертуара. Составление расписания.

2. Ритмика (50 часов)

2.1. «Элементы музыкальной грамотности» (6 часов)

Строение музыкальной речи, понятие такта, слабой и сильной доли.

Практика: размер 4/4, 3/4, 2/4 (*марш*, виды марша; *вальс*, виды вальса; *полька*, виды польки).

2.2. «Музыкально-игровое творчество» (32 часа)

Ритм в различном музыкальном размере

Практика:

- хлопки, притопы, Игра «Эхо»
- ритмические рисунки по заданию учителя и самостоятельно;
- самостоятельное определение музыкальных жанров (вальс, полька. марш, русский народный танец);
- работа с мячом, скакалкой.

2.3. «Построения и перестроения» (12 часов)

Построение в линию тройками; построение в две линии тройками;

Практика:

- упражнения и игры на ориентацию в пространстве;
- свободное размещение в зале с последующим возвращением в колонну, круг.

3. Танцевальная азбука (56 часов)

3.1. «Позиции рук и ног» (18 часов)

Позиции рук и ног, постановка корпуса;

Практика:

- арабески в танце;
- упражнение для ног «sote»;
- упражнения для корпуса «rog de bra».

3.2. «Элементы экзерсиса у станка, партерная гимнастика» (38 часов)

Экзерсис у станка

Основные понятия и упражнения классического экзерсиса.

Практика:

- «Demi-plie» и «releve» в 1, 2, 3, 4, 5, 6 позициям ног;
- «Battement tendu» в 5 позиции ног;
- «Battement tendu jete» в 5 позиции ног;
- «Rond de jambes per terre» в 1 позиции ног;
- наклоны корпуса;
- упражнения для растяжки на станке.

Партерная гимнастика

Основные понятия и упражнения партерной гимнастики.

Практика:

- упражнения для улучшения эластичности мышц плеча, предплечья, бедер;
- голени и стопы;
- упражнения для развития локтевого и плечевого пояса, тазобедренного;
- коленного и голеностопного суставов;
- упражнения на укрепление мышц брюшного пресса, гибкости позвоночника, выворотности ног и танцевального шага;
- упражнения на исправление осанки;
- упражнения для растяжки и развитие координации в положении лежа, сидя.

4. Музыкально-танцевальные игры (48 часов)

4.1. «Отработка танцевальных движений» (30 часов)

- движения классического, народного танца;

- танцевальные элементы современного и бального танца.

Практика:

Исполнение танцевальных миниатюр классического, народного, современного и бального танца.

4.2. «Импровизация, игры» (18 часов)

Творческая деятельность на развитие фантазии и воображения.

Практика:

Выполнение импровизаций под музыку классического, народного характера; игры «Заря-заряница», «Море волнуется».

5. Концертная деятельность (58 часа)

5.1. «Постановка, изучение танца» (36 часов)

Сообщение о цели, истории танца, разработка эскиза костюма.

Практика.

5.2. Отработка движений танца (22 час)

Синхронно-грамотное исполнение танцев и танцевальных композиций.

6. Мониторинг (2 часа)

Подведение итогов.

Практика: мониторинговое занятие.

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

2.1.Календарный учебный график дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

Год обучения, № группы	Дата начала занятий	Дата окончания обучения	Количество о учебных недель	Количество о учебных дней	Количество во учебных часов	Режим занятий
2 год, группа № 1	1 сентября	31 мая	36	72	216	3 занятия по 2 часа в неделю

3 год, группа № 1	1 сентября	31 мая	36	72	216	3 занятия по 2 часа в неделю
4 год, группа № 1	1 сентября	31 мая	36	72	216	3 занятия по 2 часа в неделю

2.2. Условия реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

Материально-техническое обеспечение дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

1	Помещение для занятий	1
2	Помещение для теоретических занятий	1
3	Учительский стол	1 шт.
4	Школьные парты	5 шт.
5	Стулья	10 шт.
6	Тумба для аппаратуры	1 шт.
7	Коврики	8 шт.
8	аптечка	1 шт.
9	Ноутбук	1 шт.
10	Колонки	2 шт.

Информационное обеспечение

1. Музыкальное сопровождение для занятий в формате mp3

- записи народной музыки;
- записи классической музыки;
- записи современной музыки;

2. Музыкальное сопровождение для танцев в формате mp3

3. Видео - материалы

- видеозаписи с танцевальными номерами, народными, классическими, балльными танцами
- Серия DVD журнала «Балет. Лучшее». – М.: ООО «Де Агостини», 2009
 - 1) Адан А. Жизель.
 - 2) Минкус. Дон Кихот.
 - 3) Чайковский П. Спящая красавица.

4) Чайковский П. Щелкунчик.

- Хореографические образы Касьяна Голейзовского. – М.: ООО «СиДиКлуб», 2008
- Эти удивительные животные / 3 DVD. – М.: Издательство «Ридерз дайджест», 2009

4. Подборка дидактического материала и наглядных пособий для бесед и обсуждений по темам хореографической деятельности

Методическое обеспечение дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

Методы обучения

На занятиях ритмики, обучающиеся приобретают навыки музыкально-двигательной деятельности, осваивают простейшие танцевальные элементы.

Занятия на уровне стартового модуля могут проводиться 2 раза в неделю по 2 академических часа или 4 раза в неделю по 1 академическому часу.

Занятие делится на 3 части: подготовительную (или вводную), основную и заключительную.

Первая, **подготовительная часть** включает маршировку и разминку, построенные на простейших движениях, способствующие разогреву мышц, суставов и связок (желательно с элементами образности).

Вторая, **основная часть** включает изучение элементов классического и народного танцев; основ музыкальной грамоты; танцевальных движений; их комбинирование; работу по развитию физических данных; работу над этюдами, композициями.

Третья, **заключительная часть** включает закрепление музыкально-ритмического материала в игре, танцевально-игровые упражнения.

У каждой части занятия свои задачи.

Главная задача подготовительной части – организовать внимание обучающихся, подготовить мышцы, суставы, связки к интенсивной физической работе.

Задачами основной части являются формирование осанки (постановка корпуса, рук, ног, головы); развитие силы, выносливости, начальных элементов координации посредством освоения тренировочных и танцевальных движений, музыкального и выразительного их исполнения.

Задача заключительной части – снятие физического и нервного напряжения, подъём эмоционального тонуса посредством игры.

При проведении занятия необходимо постепенно увеличивать нагрузку: от простых упражнений к более сложным, расчленяя каждое упражнение на элементы. При этом следить за свободным, правильным дыханием и общим самочувствием обучающихся.

Не следует ставить задачу разучить большое количество движений за занятие. Важно добиваться осмысленного, правильного, музыкального исполнения каждого задания.

С первых занятий важна работа над культурой исполнения движений.

№ п/п	Название раздела, темы	Материально-техническое оснащение, дидактический материал	Формы, методы, приемы обучения. Педагогические технологии	Формы учебного занятия
Стартовый (5-6 лет)				
1.	Мониторинг	Тесты	мониторинг	Наблюдение
2.	Ритмика	Аудиозаписи для ритмики	Практические занятия, групповые занятия	Музыкально-ритмические упражнения
3.	Танцевальная азбука	Записи музыки для воспроизведения танцевальных движений; Дидактический материал	Практические занятия Групповые занятия Тренировочные занятия	Объяснение, тренировка
4	Музыкально-танцевальные игры	Аудиозаписи; мячи, скакалки, платки, ленты, флажки	Вовлечение в игровую деятельность	Игра, практическая работа
5	Концертная деятельность	Аудиозаписи, костюмы,	Концертная деятельность, репетиции	Участие в концертных программах разного уровня, конкурсах, акциях, праздничных мероприятиях
6	Мониторинг	тесты	мониторинг	тестирование
Стартовый (6-8 лет)				
1	Мониторинг	тесты	мониторинг	тестирование
2	Ритмика	Аудиозаписи для ритмики	Практические занятия, групповые занятия	Музыкально-ритмические упражнения
3	Танцевальная азбука	Записи музыки для воспроизведения танцевальных движений; Дидактический материал	Практические занятия Групповые занятия Тренировочные занятия	Объяснение, тренировка
4	Музыкально-танцевальные игры	Аудиозаписи; мячи, скакалки, платки, ленты, флажки	Вовлечение в игровую деятельность	Игра, практическая работа
5	Концертная деятельность	Аудиозаписи, костюмы,	Концертная деятельность,	Участие в концертных

			репетиции	программах разного уровня, конкурсах, акциях, праздничных мероприятиях
6	Мониторинг	тесты	мониторинг	тестирование
Базовый				
1	Мониторинг	тесты	мониторинг	тестирование
2	Ритмика	Аудиозаписи для ритмики	Практические занятия, групповые занятия	Музыкально- ритмические упражнения
3	Танцевальная азбука	Записи музыки для воспроизведения танцевальных движений; Дидактический материал	Практические занятия Групповые занятия Тренировочные занятия	Объяснение, тренировка
4	Музыкально- танцевальные игры	Аудиозаписи; мячи, скакалки, платки, ленты, флажки	Вовлечение в игровую деятельность	Игра, практическая работа
5	Концертная деятельность	Аудиозаписи, костюмы,	Концертная деятельность, репетиции	Участие в концертных программах разного уровня, конкурсах, акциях, праздничных мероприятиях
6	Мониторинг	тесты	мониторинг	тестирование
Продвинутой				
1.	Мониторинг	тесты	мониторинг	тестирование
2	Ритмика	Аудиозаписи для ритмики	Практические занятия, групповые занятия	Музыкально- ритмические упражнения
3	Танцевальная азбука	Записи музыки для воспроизведения танцевальных движений; Дидактический материал	Практические занятия Групповые занятия Тренировочные занятия	Объяснение, тренировка
4	Музыкально- танцевальные игры	Аудиозаписи; мячи, скакалки, платки, ленты, флажки	Вовлечение в игровую деятельность	Игра, практическая работа
5	Концертная деятельность	Аудиозаписи, костюмы,	Концертная деятельность, репетиции	Участие в концертных программах разного уровня, конкурсах,

				акциях, праздничных мероприятиях
6	Мониторинг	Тесты, сертификаты завершении освоения программы	о мониторинг	тестирование

2.3.Формы аттестации/контроля и оценочные материалы дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

	Планируемы е результаты	Критерии оценивания	Виды контроля промежуточной аттестации	Диагностический инструментарий (формы, методы, диагностики)
Стартовый уровень				
Личностные результаты	Иметь художествен ный вкус	«н» - низкий «с» - средний, «в» - высокий	Педагогическое наблюдение	Наблюдение
	Интерес к танцевально му искусству		Творческая работа	Индивидуальная беседа, наблюдение
	Уметь строить отношения в коллективе		Игровые занятия	Наблюдение
Метапредметные результаты	Развитие творческих способносте й	«н» - низкий «с» - средний, «в» - высокий	Открытое занятие	Наблюдение
	Умение перерабаты вать информацию		наблюдение	Наблюдение
	Организовы вать рабочее место		Наблюдение, опрос	Наблюдение
Предметные результаты	Исходный уровень знаний обучающихс я на начало и конец первого, второго года обучения	«н» - низкий «с» - средний, «в» - высокий (см. приложени е 1)	Мониторинг	Наблюдение за детьми в процессе выполнения ими обычных и специально подобранных педагогом заданий
Базовый уровень				

Личностные результаты	Иметь художественный вкус	«н» - низкий «с» - средний, «в» - высокий	Педагогическое наблюдение	Наблюдение
	Интерес к танцевальному искусству		Творческая работа	Индивидуальная беседа, наблюдение
	Уметь строить отношения в коллективе		Игровые занятия	Наблюдение
Метапредметные результаты	Практические умения и навыки, предусмотренные программой	«н» - низкий «с» - средний, «в» - высокий	Педагогическое наблюдение	Наблюдение
	Развитие творческих способностей		Педагогическое наблюдение	Выполнение творческой работы
	Планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей		Педагогическое наблюдение	Наблюдение в процессе выполнения поставленной задачи
Предметные результаты	Исходный уровень знаний обучающихся на начало и конец третьего года обучения	«н» - низкий «с» - средний, «в» - высокий (см. приложение 1)	Мониторинг	Наблюдение за детьми в процессе выполнения ими обычных и специально подобранных педагогом заданий
Продвинутый уровень				
Личностные результаты	Самостоятельность	«н» - низкий «с» - средний, «в» - высокий	Творческие работы	Наблюдение, беседа
	Навыки сотрудничества		Участие в мероприятиях учреждения	Наблюдение, беседа
	Самооценка		Концертные выступления	Наблюдение, беседа
Метапредметные результаты	Практические умения и навыки, предусмотренные программой	«н» - низкий «с» - средний, «в» - высокий	Педагогическое наблюдение	Наблюдение

	Развитие творческих способностей		Педагогическое наблюдение	Выполнение творческой работы
	Умение выступать перед аудиторией		Концертные выступления	Наблюдение
Предметные результаты	Исходный уровень знаний обучающихся на начало четвертого года обучения и конец освоения программы	«н» - низкий «с» - средний, «в» - высокий (см. приложение 1)	Мониторинг	Наблюдение за детьми в процессе выполнения ими обычных и специально подобранных педагогом заданий

Карта диагностики детей

№	И.Ф. ребенка	1 задание			2 задание			3 задание		
		5 баллов	4 балла	3 балла	5 баллов	4 балла	3 балла	5 баллов	4 балла	3 балла
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										

Список литературы (информационных источников)

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» *(в редакции от 28.02.2025 года)*;
- Федеральным законом РФ от 24.07.1998 года №124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» *(в редакции от 28.12.2024 года)*;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 года №678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования до 2030 года и плана мероприятий по ее реализации»;
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» *(далее – Порядок)*;
- Приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 года №652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 года №629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 года №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 года №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» *(в редакции от 30.08.2024 года)* *(далее – СанПиН)*;
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 17 марта 2020 года №104 «Об организации образовательной деятельности в организациях, реализующих образовательные программы начального общего, основного общего и среднего общего образования, образовательные программы среднего профессионального образования, соответствующего дополнительного профессионального образования и дополнительные общеобразовательные программы, в условиях распространения новой коронавирусной инфекции на территории Российской Федерации»;
- Письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 года №09-3242 «О направлении информации» *(вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)*»);
- Письмом Министерства просвещения Российской Федерации от 30.12.2022 №АБ-3924/06 «О направлении методических рекомендаций» *(вместе с «Методическими рекомендациями «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах Российской Федерации*»);
- Письмом Министерства просвещения РФ от 19 марта 2020 года №ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций» *(вместе с «Методическими рекомендациями по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий*»);
- Приказом Министерства образования и молодежной политики Свердловской области

от 29.06.2023 года № 785-Д «Об утверждении Требований к условиям и порядку оказания государственной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных образовательных программ в соответствии с социальным сертификатом»;

— Приказом ГАНОУ СО «Дворец молодёжи» от 29.04.2025 года №582-д «Об утверждении методических рекомендаций» (вместе с методическими рекомендациями «Разработка дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в образовательных организациях»);

— Уставом МКУ ДО АМО «Ачитский ЦДО» (утвержден Постановлением администрации Ачитского городского округа от 13 декабря 2024 года №735 «Об изменении наименования Муниципального казенного учреждения дополнительного образования Ачитского городского округа «Ачитский центр дополнительного образования» и утверждения Устава в новой редакции»).

Список литературы, используемый педагогом при написании дополнительной общеразвивающей программы:

1. Бекина С.И., Ломова Т.П., Соковнина Е.Н. Музыка и движение. – М.: Просвещение, 2001
2. Ваганова А.Я. Основы классического танца. – М.: «Лань», 2007
3. Горшкова Е.В. От жеста к танцу. – М.: 2002
4. Громова О.Н., Прокопенко Т.А. Игры – забавы. Учебно-практическое пособие. – М., 2001
5. Картавых Н., Карпович О. Школа танцев для детей.(+DVD) – СПб.: Ленинградское издательство, 2011
6. Михайлова М.А. Танцы, игры, упражнения для красивого движения. – М.: 2001
7. Пуртова Т.В. Учите детей танцевать. – М.: 2003
8. Франио Г. Методическое пособие по ритмике. – М.: 1995
9. Чибрикова-Луговская А.Е. Ритмика. – СПб.: «Ленинградское издательство», 2003
10. Программы и методические разработки по хореографии horeograf.COM.
<http://www.horeograf.com/biblioteka/programmy-i-metodichki>

Список литературы для обучающихся

1. Бочарникова Э. Тем, кто любит балет. – М.: «Русский язык», 1987
2. Ли Лора. Балет. – М.: Издательство «АСТ», 2015
3. Лисицкая Т.С. Ритм и пластика. – М.: «Физкультура и спорт», 1988
4. Нардини Б. Встреча с Микеланджело. – М.: «Детская литература», 1986
5. Плисецкая М. Читая жизнь свою. – М.: Издательство «АСТ», 2010
6. Я познаю мир//Всемирная детская энциклопедия №161 (март-май). – М.: «Премьера», 2006

Аннотация

Автор-составитель программы: Земерова Елена Валерьевна, педагог дополнительного образования.

Название программы: Ритмика и танец.

Статус программы: данная программа является модифицированной, в основе ее лежит программа:

- Беляева В.Н. Дополнительная общеразвивающая программа по предмету «Ритмика и танец».

Направленность программы: художественная.

Контингент обучающихся: программа адресована обучающимся 5-12 лет.

Срок реализации программы – 4 года.

Форма обучения: очная с применением дистанционных образовательных технологий.

Режим занятий: стартовый (5-6 лет) – 1-ый год обучения – 2 раза в неделю по 2 часа (144 часа); 2-ой год обучения (6-8 лет) - 3 раза в неделю по 2 часа (216 часа); базовый (7 - 8 лет) – 3-ий год обучения – 3 раза в неделю по 2 часа (216 часа); продвинутый (9-12 лет)- 4-ый год обучения – 3 раза в неделю по 2 часа (216 часов).

Краткая аннотация программы:

*Цель программы-*обучить элементам ритмики и танца, воспитать в учениках чувство к прекрасному (посредством хореографической пластики) чувства дружбы и коллективизма.

Задачи:

Образовательные задачи:

- дать всем детям первоначальную хореографическую подготовку, выявить их склонности и способности;
- опираться в обучение на основные принципы педагогики;
- научить взаимосвязи музыки и движения, дать основы музыкальной грамоты;
- научить детей мыслить, слушать и слышать учителя, уметь исправлять неточности в исполнении;
- привить детям любовь к танцу, формировать их танцевальные способности (музыкально-двигательные, художественно – творческие).

Развивающие задачи:

- развивать чувство ритма, эмоциональную отзывчивость на музыку;
- развивать танцевальную выразительность, координацию движений, ориентировку в пространстве;
- пробуждать фантазию, способность к импровизации;

- развивать артистизм, умение исполнять ролевые танцы.

Воспитательные задачи:

- воспитывать художественный вкус, интерес к танцевальному искусству разных народов;
- сплотить коллектив, строить в нем отношения на основе взаимопомощи и сотворчества;
- принимать участие в концертной жизни учреждения.

Содержание:

Ритмика – это танцевальные упражнения под музыку, которые учат чувствовать ритм и гармонично развивают тело.

Ритмика способствует правильному физическому развитию и укреплению детского организма. Развивается эстетический вкус, культура поведения и общения, художественно - творческая и танцевальная способность, фантазия, память, обогащается кругозор. Занятия по ритмике направлены на воспитание организованной, гармонически развитой личности.

На занятиях ритмики постоянно чередуются нагрузка и отдых, напряжение и расслабление. К увеличению напряжения и нагрузки обучающиеся привыкают постепенно, что благотворно сказывается потом на других занятиях.

У детей развивается чувство ритма, музыкальный слух и память. На занятиях дети совершенствуют двигательные навыки, у них развивается пространственная ориентация, улучшается осанка, формируется чёткость и точность движений.

Ожидаемый результат:

обучающиеся будут:

- знать постановку рук, ног в русском народном танце;
- знать движения для укрепления мышц рук, ног, стоп, спины;
- знать основные направления движения по залу;
- определять характер танца;
- знать правила поведения в паре.

Сведения об авторе-составителе

Ф.И.О: Земерова Елена Валерьевна

Место работы: МКУ ДО АМО «Ачитский ЦДО», пгт. Ачит, ул. Кривоzubова, 6

Должность: педагог дополнительного образования

Образование: ГОУ ВПО «Уральский государственный педагогический университет» по специальности «Социальная работа».

Свердловское областное училище искусств и культуры по специальности социально-культурная деятельность и народное художественное творчество, присвоена квалификация преподаватель хореографии.

УД ПО «Институт повышения квалификации профессиональной переподготовки» г.Санкт-Петербург, 2020г., по программе профессиональной переподготовки «Педагогика и методика дополнительного образования для детей и взрослых», присвоена квалификация «Педагог дополнительного образования» (580 час), 21.06.2020г.

Стаж работы: 16 лет

Телефон: 89505609567

Приложение

Структура танцевального занятия:

Примерная структура танцевального занятия. Данная организация наполнения урока может варьироваться и, в зависимости от факторов, указанных выше (цель занятия, уровень подготовки, возможности танцевальной студии т.д.), некоторые структурные компоненты могут быть исключены из занятия.

Элементы структуры занятия:

1. Расслабление – Концентрация – Визуализация;
2. Разогрев;
3. Предварительная растяжка;
4. Перерыв;
5. Комбинация;
6. Прыжки;
7. Растяжка – Расслабление – Заминка.

Упражнения для первого года обучения.

На первом этапе обучения необходимо научить детей двигать отдельно каждой частью своего тела.

Голова.

Голова должна двигаться так, как будто она подвешена на веревочке за макушку.

Наклоны головой вниз-вверх, не втягивая ее в плечи.

Повороты головой вправо-влево, не заваливая ее назад, при повороте необходимо делать усилие на подбородок (при повороте направо правое ухо выше левого, и левое выше правого при повороте налево).

Смещение головы в сторону без ее наклона, за счет мышц шеи. Затем, добавление к смещению головы вправо-влево наклон головы в соответствующую сторону. Должна проследиваться последовательность при выполнении упражнения: смещение, потом наклон.

Плечи.

Движения плечами вверх-вниз.

Дети должны почувствовать, что при движении плечами вниз голова и шея остаются наверху: макушка как бы привязана за ниточку к потолку. А при движении плечами вверх голова и шея «прячутся» в плечах, а плечи стремятся коснуться ушей.

Движения плечами поочередно: то правым вверх-вниз, то так же левым. При этом при движении вверх ребенок пытается достать плечом уха (возможен небольшой наклон головы к

плечу для создания ощущения сжатия). При опускании плеча вниз возможно отклонение головы в противоположную сторону для создания ощущения растяжения.

Движения плечами вперед-назад.

Дети должны почувствовать, что при движении плечами вперед, они (плечи) не поднимаются вверх, и, соответственно, голова не втягивается в плечи. При движении плечами назад должно сложиться впечатление, что они (плечи) стремятся встретиться с пятками. При этом лопатки должны повстречаться друг с другом. Шея, при этом, опять же не прячется никуда, т.е. голова не втягивается в плечи.

Корпус.

Движение корпусом вперед-назад.

Для движения корпуса вперед сместить в этом направлении точку груди, которая находится в в е р х н е й ее части. При этом должно создаться ощущение, что вы пытаетесь положить грудь на полочку, уровень которой находится немного выше. При этом плечи должны будут сместиться назад для создания равновесия.

На следующем этапе для более наполненного движения корпусом, как и любой другой частью тела необходимо выполнять его с небольшим замахом. Это как в жизни: чтобы ударить по мячу, необходимо замахнуться, чтобы бросить мяч рукой, также необходим замах. Так и в нашем случае, чтобы выполнить движение корпусом вперед, необходимо вначале сместить его немного назад на счет «И...» и, затем, на счет «раз» направить его вперед. И наоборот. Чтобы сместить корпус назад, нужно сместить его немного вперед так же на счет «И...».

При смещении корпуса назад должно создаться ощущение, что вы пытаетесь взглянуть себе на живот. При этом плечи вместе с головой для создания равновесия должны сместиться вперед.

На следующем этапе выполнить это упражнение с замахом на счет «И».

Движение корпуса вверх-вниз (вдох-выдох).

Должно возникнуть ощущение растяжения правой и левой сторон (правого и левого боков).

Возможная ошибка: поднятие вместе с грудью плеч. Они (плечи) одновременно с движением корпуса вверх должны устремляться вниз, создавая тем самым натяжение.

Движение вверх-вниз отдельно правой и отдельно левой сторон. При этом соответствующие плечи направлены вниз, создавая натяжение. И должно возникнуть ощущение растяжения мышц соответствующей стороны, соответствующего бока.

Движение корпуса из стороны в сторону.

Для правильного выполнения этого упражнения необходимо выполнить предыдущее, но со смещением корпуса в левую или в правую сторону. Это необходимо для того, чтобы избежать движения плечами в сторону.

Общее требование:

Все движения корпусом, собственно говоря, не только корпусом, должны заканчиваться не остановкой, а дотягиванием, для создания еще большего растяжения. Именно это позволит ребенку заполнять движением музыку, точнее, промежуток между тактами: 1, 2, 3, 4, т.е. «И»: И-раз, И-два, И-три, И-четыре. Вследствие чего исполнитель не будет торопиться вперед и обгонять музыку, что очень часто можно наблюдать во время выступления начинающих танцоров.

И одновременно с этим его движения будут более насыщенны и наполнены содержанием, что в свою очередь позволит зрителю успеть понять и воспринять то, о чем хочет сказать актер. Потому что не что иное, как жесты и движения позволяют усилить впечатление от сказанного. Именно движение должно помочь ребенку должным образом передать все чувства и переживания, которые он хочет выразить на сцене.

Помимо этих специфических упражнений нельзя забывать и об уже известных развивающих упражнениях.

Упражнение 1

Исходное положение: стоя на четвереньках.

Упражнение. Выгнуть позвоночник вверх: спина «дугой», подбородок прижат к груди. Затем прогнуться вниз, откинув голову назад.

Примечание. Упражнение выполняется медленно. Следить за тем, чтобы руки не сгибались в локтях. Каждый раз доходить до максимума в прогибе.

Упражнение 2

Исходное положение: сидя на полу с вытянутыми перед собой и слегка разведенными ногами.

Упражнение. Развернуть корпус на 180 градусов назад и постараться грудью коснуться пола, опираясь на руки. Затем вернуться в исходное положение и выполнить то же самое с поворотом в другую сторону.

Примечание. Следить, чтобы при опускании корпуса к полу бедра и ноги не отрывались от земли.

Упражнение 3

Исходное положение: стоя на четвереньках.

Упражнение. Опустить таз на пятки; сгибая руки в локтях, начать скользящее движение корпусом вдоль пола, как бы подлезая под забор. В конце движения корпус прогибается назад-вверх, а бедра лежат на полу. После этого проделать движение в обратном направлении, в исходное положение.

Работа бедер вперед-назад.

При движении вперед необходимо, чтобы ребенок попытался втянуть верхнюю часть бедер себе под ребра. При движении назад необходимо добиться прогиба в пояснице. При этом верхняя часть корпуса должна оставаться неподвижной и спина не должна сгибаться.

На следующем этапе для более наполненного движения бедрами, как и любой другой частью тела необходимо выполнять его с небольшим замахом. Это как в жизни: чтобы ударить по мячу, необходимо замахнуться, чтобы бросить мяч рукой, также необходим замах. Так и в нашем случае, чтобы выполнить движение бедрами вперед, необходимо вначале сместить их немного назад (на счет «И...»). И наоборот. Чтобы сместить бедра назад, нужно сместить их немного вперед так же на счет «И...»

Работа бедер из стороны в сторону.

При таком движении нужно, чтобы ребенок пытался соединить бедро с соответствующим плечом, при этом спина опять же не должна сутулиться.

На следующем этапе выполняем движение с небольшим замахом (см. движение бедер вперед-назад).

Гибкость

Повышение подвижности отдельных частей тела и общей гибкости.

Осуществляется с помощью всевозможных сгибаний и разгибаний, отведений и приведений, поворотов вправо и влево (внутри и наружу), круговых движений, «скручиваний» и «смещений» отдельных частей тела; чередования и сочетания этих движений в различных комбинациях.

В работу включаются:

- движения головы в сложном затылочном суставе;
- движения верхних конечностей: между плечевым поясом и туловищем (движения лопаток), в плечевом суставе, в локтевом суставе, движения кисти в лучезапястном суставе, движения большого и четырех остальных пальцев в пястно-фаланговых суставах;
- движения нижних конечностей: в бедренном суставе, в коленном суставе, стопы в голеностопном суставе.

Упражнения для развития пассивной гибкости

- Упражнения с использованием собственной силы – например, притягивание туловища к ногам.

- Упражнения, при которых часть тела зафиксирована с помощью дополнительной внешней опоры, - например, сидя на стуле и зацепившись ногами за передние ножки, повернуться в сторону, наклониться и дотянуться до вещи на полу.

- Упражнения, при которых часть тела зафиксирована с помощью «изолирующей» позиции, – например, повороты корпуса в стороны из положения сидя на полу между ступнями согнутых в коленях, прижатых к полу и развернутых в стороны ног.

- Статические упражнения, при которых производится удержание конечностей или корпуса в положении, требующем предельного проявления гибкости, – например, фиксированные наклоны или шпагаты.

Упражнения для развития активной гибкости

- Различного рода маховые, маятниковые движения отдельными частями тела с постепенным увеличением амплитуды и скорости движения – например, маховые движения ногой.

- Пружинящие движения отдельными частями тела с постепенным увеличением амплитуды движений – например, пружинистые движения корпусом вверх-вниз в положении выпада.

- Рывковые движения – например, резкое разведение рук в стороны в горизонтальной плоскости.

- Растяжение мышц за счет медленного напряжения мышц-антагонистов – например, медленное разведение рук в стороны до предела.

Перенос веса тела.

Ноги по шестой позиции. Вес тела на двух ногах, на передней части стопы. Поочередно выталкивая себя стопой одной ногой, перенести вес на другую. При этом, делая все это под музыку так, чтобы на «И» оставаться еще на исходной ноге.

То же самое из исходного положения «ноги на ширине плеч». Вся работа происходит только за счет пальцев ног. Для начала необходимо, чтобы ребенок почувствовал, что он стоит на одной ноге, для этого нужно немного оторвать свободную ногу от пола. Для правильного выполнения этого упражнения необходимо, чтобы все тело было собрано, т.е. все мышцы были немного напряжены, плечи опущены, лопатки сведены и пятая точка была так же подобрана вперед (смотри упражнение для бедер).

Куклы Папы Карло.

Сейчас мы отправимся в гости в мастерскую Папы Карло. Что же мы увидим там? Конечно, игрушки. У вас есть любимые игрушки? Только мы будем не называть их, а показывать и сами озвучивать. Давайте попробуем сами изобразить наши игрушки (педагог может полетать "самолетиком", поскатать мячиком). Показывать свою игрушку можно одному или объединиться в пары, группы. Один, два, три. Вот мы уже в мастерской. А это что за игрушка? Вся из дерева, ходит на прямых ножках, а ручки сгибает только в локте. Да, это Буратино! Походим все, как он (2 минуты).

А это кто? Кукла Неваляшка! Руки прижаты к бокам. Все тело напряглось, не шевелится, только ножки чуть-чуть двигаются. И качается: сначала из стороны в сторону, а потом вперед-назад и никогда не падает (2 минуты).

Игра «Знакомство».

Педагогу, впервые пришедшему на занятие, взяв мяч в руки, следует сначала представиться самому, затем передать мяч по цепочке. Получившему мяч необходимо назвать все предыдущие услышанные имена, а потом уже свое. Например: «Меня зовут Елена Владимировна» - передаю мяч ближе всего стоящему ученику. Он повторяет мое имя «Елена Владимировна», а потом говорит свое и подает мяч своему соседу или соседке. Передавая мяч по цепочке и повторяя имена за короткий срок вы запомните, как кого зовут и уже что-то получите (мяч, взгляд) и даже отдадите другому. Этот прием поможет создать добрую, непринужденную обстановку для дальнейшего занятия.

Упражнения для второго года обучения.

На втором этапе обучения необходимо научить детей двигать частями своего тела, выполняя это движение, начиная с движения корпуса.

Для этого необходимо выполнять все упражнения первого этапа обучения, постепенно соединяя их с движением корпуса.

Ребенок должен понять, что движение корпуса необходимо как направляющая сила для движения всего остального. Именно корпус задает направление движения остальных частей тела. Именно благодаря корпусу мы создаем натяжение перед началом движения так, как мы это делаем, натягивая тетиву лука, чтобы направить стрелу в нужную сторону.

Голова

Наклоны головой из стороны в сторону.

На счет «И» корпус начинает движение в правую сторону, голова при этом немного отстает, создавая небольшое натяжение. На счет «РАЗ» голова наклоняется в ту же сторону, куда началось движение корпуса. При этом на счет «И» создается впечатление, что, отставая

от корпуса, голова движется в обратную сторону, осуществляя замах, о котором мы говорили на первом этапе обучения.

Аналогично выполняем движение головы в обратную сторону: на счет «И» движение корпуса (голова отстает). На счет «РАЗ» движение головы.

Вращение головы справа налево и слева направо.

Движение выполняется аналогично предыдущему движению. Отличие состоит в том, что если в первом случае голова двигалась в сторону, то корпус при этом должен был двигаться туда же. При выполнении данного упражнения голова выполняет вращательные движения. Поэтому и корпус должен двигаться только вокруг своей вертикальной оси.

На счет «И» корпус скручивается в правую сторону, голова при этом отстает. На счет «РАЗ» голова, догоняя корпус, заканчивает поворот.

Смещение головы справа налево и слева направо.

Это движение головы выполняется за счет мышц шеи. Голова смещается вправо без ее наклона (видимое движение подбородка). После смещения выполняется ее наклон в ту же сторону.

На данном этапе обучения это смещение так же должно выполняться от корпуса. При этом желательно разъяснить и показать ребенку отличие от предыдущих упражнений.

В первом случае голова движется по радиусу. Корпус также начинает движение по диагонали: снизу вверх, слева направо.

Во втором случае голова выполняет вращательные движения. Корпус при этом также движется только вокруг своей вертикальной оси.

И, наконец, в последнем элементе голова вначале смещается строго горизонтально. Корпус также должен начинать двигаться горизонтально полу.

Объяснение этого позволит понять ребенку важность такой части тела, как корпус. Куда корпус, туда и голова. Куда корпус, туда и все остальное.

Плечи.

Движения плечами вверх-вниз.

Движение начинается с движения корпуса, точнее его стороны, вверх, это движение через растяжение передается плечу. Растяжение создается благодаря тому, что при движении стороны вверх плечо остается внизу. При перемещении плеча вниз движение также начинается с перемещения стороны в том же направлении. Затем, через натяжение, полученное благодаря тому, что плечо осталось сверху, импульс на движение передается ему.

Упражнение выполняется как левым, так и правым плечом.

Итак. На счет «И» сторона корпуса смещается вверх, плечо при этом отстает. На счет «РАЗ» плечо, догоняя корпус, заканчивает перемещение. На счет «И» сторона корпуса смещается вниз, плечо при этом отстает. На счет «РАЗ» плечо, догоняя корпус, заканчивает перемещение.

Движения плечами вперед-назад.

Движение начинается с движения стороны корпуса вперед, это движение через растяжение передается плечу. Растяжение создается благодаря тому, что при движении стороны плечо остается сзади. При перемещении плеча назад движение так же начинается с перемещения стороны в том же направлении. Затем, через натяжение, полученное благодаря тому, что плечо осталось впереди, импульс на движение передается ему.

Упражнение выполняется как левым, так и правым плечом.

На счет «И» сторона корпуса смещается вперед, плечо при этом отстает. На счет «РАЗ» плечо, догоняя корпус, заканчивает перемещение. На счет «И» сторона корпуса смещается назад, плечо при этом отстает. На счет «РАЗ» плечо, догоняя корпус, заканчивает перемещение.

Гибкость

Повышение подвижности отдельных частей тела и общей гибкости.

Осуществляется с помощью всевозможных сгибаний и разгибаний, отведений и приведений, поворотов вправо и влево (внутри и наружу), круговых движений, «скручиваний» и «смещений» отдельных частей тела; чередования и сочетания этих движений в различных комбинациях.

В работу включаются:

- движения головы в сложном затылочном суставе;
- движения туловища (позвоночного столба) в шейном, грудном и поясничном отделах;
- движения верхних конечностей: между плечевым поясом и туловищем (движения лопаток), в плечевом суставе, в локтевом суставе, движения кисти в лучезапястном суставе, движения большого и четырех остальных пальцев в пястно-фаланговых суставах;
- движения нижних конечностей: в бедренном суставе, в коленном суставе, стопы в голеностопном суставе, пальцев в плюснефаланговых суставах.

Упражнения для развития пассивной гибкости

- Упражнения с использованием собственной силы — например, притягивание туловища к ногам.
- Упражнения с использованием собственного веса — например, «вис сзади» (вис с вывернутыми назад руками).

- Упражнения, выполняемые с помощью различных отягощений (штанга, гантели) — например, разведение прямых рук с гантелями в стороны, лежа спиной на скамейке.

- Упражнения, при которых часть тела зафиксирована с помощью дополнительной внешней опоры, — например, сидя на стуле и зацепившись ногами за передние ножки, повернуться в сторону, наклониться и дотянуться до вещи на полу.

- Упражнения, при которых часть тела зафиксирована с помощью «изолирующей» позиции, — например, повороты корпуса в стороны из положения сидя на полу между ступнями согнутых в коленях, прижатых к полу и развернутых в стороны ног.

- Статические упражнения, при которых производится удержание конечностей или корпуса в положении, требующем предельного проявления гибкости, — например, фиксированные наклоны или шпагаты.

- Упражнения, выполняемые с активной помощью партнера, в которых партнер может выступать в любой из вышеобозначенных функций, — давящей, тянущей, изолирующей или фиксирующей силы, дополнительной внешней опоры и т.д.

Упражнения для развития активной гибкости

- Различного рода маховые, маятниковые движения отдельными частями тела с постепенным увеличением амплитуды и скорости движения — например, маховые движения ногой.

- Пружинящие движения отдельными частями тела с постепенным увеличением амплитуды движений — например, пружинистые движения корпусом вверх-вниз в положении выпада.

- Рывковые движения — например, резкое разведение рук в стороны в горизонтальной плоскости.

- Растяжение мышц за счет медленного напряжения мышц-антагонистов — например, медленное разведение рук в стороны до предела.

- Упражнения с использованием простейшего реквизита: скакалок, резиновых жгутов, гимнастических палок.

- Простейшие упражнения на изолированную работу отдельных частей тела.

Развитие умения чувствовать различные части своего тела.

Разминка *(в кругу)*

Я открыла свою сумочку и, знаете, кого я там обнаружила? Ни за что не догадаетесь! Солнечного зайчика. Кому отдать солнечного зайчика? *(Отдает.)* Я передала тебе зайчика с хорошим настроением, и у тебя теперь тоже хорошее настроение.

«Солнечный зайчик»

Передается солнечный зайчик любому играющему с передачей настроения - радостного, грустного. Причем нужно стараться пропускать солнечного зайчика через разные участки тела и принимать зайчика любой частью тела. Важно внимательно следить за партнером, за ходом игры и понять, что именно тебе его посылают. Например, принять зайчик головой, пропустить через тело, шею, руки, туловище, и послать партнеру ногой. Тот принимает его коленом, пропускает через ногу и отправляет «зайчика» бедром. По мере усвоения упражнения его можно усложнить: солнечный зайчик стал черного цвета, и пропускать через себя с соответствующим настроением.

Упражнения на воспитание уважения друг к другу, чувства зависимости друг от друга.

Игра «Солдатики» (или «Эстафета»). Если бы мы были военными солдатами, то как бы вставали со своих мест, если бы вошел очень строгий генерал? Как бы мы его приветствовали?

«Солдатики» («Эстафета»)

Исполнители должны вставать друг за другом: как только садится один - встает другой, затем следующий. Это коллективное упражнение, в котором каждый должен выполнить всего одну обязанность - вовремя встать на своем месте. Причем для исполнителя трудность заключается в том, чтобы верно определить момент, когда самому нужно встать и сесть, а для всего коллектива - не вмешиваться в работу каждого, учиться терпеливо ждать своего момента, не торопить, не подталкивать. Упражнение воспитывает уважение друг к другу, а это очень важно, особенно для обучающихся начальных классов. Важно выполнить «эстафету» тихо, не стуча стульями, без криков и быстро. Успешного выполнения задания можно добиться только к середине второго полугодия, когда ребенок научится определять момент своего вступления в «общее» дело, появилось чувство зависимости друг от друга, внимание.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 80760091953345287616995357499410305195481097550

Владелец Новоселова Татьяна Сергеевна

Действителен с 09.04.2025 по 09.04.2026