

Управление образования администрации города Ульяновска  
Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования города Ульяновска  
«Центр детского творчества»

Принята на заседании  
педагогического совета  
от «31» августа 2016г от  
протокол № 1

Утверждаю

Директор МБУ ДО ЦДТ

 В.В.Лаврешина  
«31» 08 2016 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
социально-педагогической направленности**

«Ритмика»

Возраст обучающихся: 4-7 лет

Срок реализации: 3 года

Автор-составитель:

Юренкова Татьяна Владимировна, педагог  
дополнительного образования

г. Ульяновск, 2016г.

## **Введение**

Занятия ритмической гимнастикой стали составной частью образовательного процесса в детских образовательных учреждениях. Занятия ритмикой весьма привлекательны для детей. Они сочетают в себе и серьезную работу, и развлечение, и игру, и упорную деятельность, требуют внимания, сосредоточенности, одновременно реализуют естественную потребность детей в активном движении, возможности «выброса» в допустимых и одобряемых формах, излишней возбудимости и энергичности, свойственной детям.

К занятиям ритмикой рекомендуется приступать с самого раннего возраста. Дети подвижны, они ярче и эмоциональнее воспринимают музыку через движение, она пробуждает у них светлые и радостные чувства. Ребёнок получает огромное удовлетворение от свободных и лёгких движений, от сочетания музыки с пластикой тела, у него повышается жизненный тонус. Занятие ритмикой способствуют формированию очень важных личностных качеств – умение держаться на публике, уверенность в себе, способность получать и дарить наслаждение, проявлять фантазию при поиске выразительных средств для исполнения различных ролей и передачи индивидуального образа персонажей танца. Одновременно происходит и знакомство детей с особой терминологией, что расширяет и обогащает словарный запас, способствует развитию культуры речи в целом.

## **Пояснительная записка**

Предлагаемая программа является приоритетным направлением эстетического образования детей. Прежде всего, через разнообразные эмоциональные состояния, вызываемые музыкой, красотой, одухотворённостью, слаженностью движений, красотой тела и грации. На занятиях происходит усвоение специальных правил этикета, связанных с танцем: приглашение, приветствие, выражение благодарности, любование друг другом, формирование поведения мальчиков и девочек, проявление мужественности и женственности в их действиях, поступках, осознанное вежливое отношение.

Программа имеет **культурологическую направленность**. В наши дни тема «ритмическая гимнастика» способствует формированию очень важных личностных качеств – уверенность в себе, умение держаться на публике. При этом внимание должно быть сфокусировано на теле и развитии навыка выполнения хорошо контролируемых, сбалансированных, многообразных, пластичных движений. Энергичные движения, кроме того, способствуют развитию силы и гибкости, а также обеспечивают здоровье и нормальное развитие детского организма.

**Новизна** программы заключается в том, что материал занятий излагается в игровой форме.

Программа рассчитана на трёхгодичное обучение детей 4-6 лет с учётом возрастных и индивидуальных особенности детей. Для каждого возраста сформулированы конкретные задачи, содержание и пути этико-эстетического развития. И является начальным этапом в целостном обучении детей хореографическому искусству.

**Цель программы** – воспитание у детей любви к танцу, удовлетворение физиологической потребности к движению, общению со сверстниками.

**Задачи:**

- укреплять физическое и психологическое здоровье детей;
- развивать пространственное мышление, внимание, память(слуховую, моторную, зрительную);
- знакомить детей с танцевальной культурой разных эпох и народов, пробуждать интерес к хореографическому искусству;
- заложить основы личностной танцевальной культуры: освоение техники танца, постановка корпуса, чувства ритма, координация движений;
- воспитывать эстетический вкус, способность улавливать и передавать эмоциональный и выразительный характер танца;
- формировать умение детей творчески воплощать свой замысел и фантазию;
- воспитывать нормы этикета, культуру общения с партнёром, приобретать опыт начальных навыков ансамблевого исполнения, проявления морально волевых качеств;
- обогащать словарный запас, воспитывать культуру речи;

Программа создана на основе не только собственного опыта, но и достаточно широко распространенных у нас методик обучения детей ритмике.

### **Методические рекомендации**

На первом году обучения с детьми 4-5 лет проводится работа по закладке всех вышеперечисленных умений и навыков. Основной формой обучения в соответствии с ведущей деятельностью детей этого возраста является игра, причем музыкальная.

Работу над физическим развитием детей необходимо начинать как можно раньше. В связи с этим в программу первого года обучения введены упражнения, активно развивающие физические данные детей. Это разминка,

подготавливающая мышцы ребёнка к нагрузкам, и комплекс партерной гимнастики. Микро – и макрокоординацию помогают развивать отдельные танцевальные движения и танцевальные композиции.

**Схема занятия первого года обучения:**

организационный момент – 3 мин.;

поклон-приветствие – 1 мин.;

разминка – 5 мин.;

партерная гимнастика – 5 мин.;

танцевальные движения – 5 мин.;

музыкальная игра или пальчиковая – 1 мин.

Итого – 25 мин.

На втором году обучения работа с детьми 5-6 лет немного изменяется. На этом этапе лишь небольшая часть занятия отводится на музыкальные игры, а остальное время – на гимнастические упражнения и разучивание танцевальных движений. Продолжается работа по развитию музыкально-ритмических навыков, развитию осанки, укреплению общефизического состояния детей. Усложняется партерная гимнастика.

**Схема занятия второго года обучения:**

организационный момент – 3 мин.;

Поклон-приветствие – 1 мин.;

разминка – 6 мин.;

партерная гимнастика – 7 мин.;

танцевальные движения – 7 мин.;

музыкальная игра или пальчиковая гимнастика – 5 мин.;

поклон-прощание – 1 мин.;

Итого – 30 мин.

Третий год обучения ритмике у детей 6-7 лет совпадает с поступлением в школу, то есть переменной ведущего типа деятельности. Меняется качество танцевальных миниатюр, поставленных на основе простейших элементов классического, народного, современного танцев. Детям становится доступны сюжетные, ролевые, технически насыщенные танцевальные композиции (соответствующие их возрасту), развиваются творческое воображение и навыки эмоционального артистического исполнения.

#### **Схема занятия третьего года обучения:**

организационный момент – 3 мин.;

поклон-приветствие – 1 мин.;

разминка – 6 мин.;

партерная гимнастика – 7 мин.;

танцевальные движения - 7 мин.;

музыкальная игра или пальчиковая гимнастика – 5 мин.;

поклон-прощание – 1 мин.

Итого – 30 мин.

На занятиях педагог-хореограф должен создать доброжелательную атмосферу, включать задания по развитию воображения, фантазии, артистизма. Для развития музыкально-ритмических возможностей детей, формирования умения подчинять свои движения ритму и темпу музыки используются

музыкальные игры (см.Приложение). В учебном году проводятся праздники («Осинины», «Новый год», «Папин день», «8-е Марта», «Здравствуй лето») – это дает детям выступить на публику, показать своё, чему они научились, что является хорошим стимулом для дальнейшей работы. А педагогу предоставляется возможность наблюдать за уровнем развития воспитанников, степенью и качеством их обученности. Также проводятся открытые занятия для родителей и педагогов студии.

На занятиях ритмики начинается освоение элементов и движений, которые составляют основу классического танца и гимнастики. Кроме того, ведётся психологическая подготовка детей к дальнейшему общению в детском коллективе.

Для занятий педагог-хореограф подбирает понятную детям музыку. Но это не значит, что надо ограничиваться детскими песнями. В репертуар включаются классические, народные и эстрадные мелодии, в обработке, понятной детям.

### **Условия реализации программы**

Балетный зал. Фортепиано или аккордеон для аккомпанемента. Педагог – хореограф , концертмейстер – со специальным образованием.

Форма для занятий:

- У девочек – гимнастический купальник, колготы, юбочка, балетки(чешки);
- У мальчиков – белая футболка, черные шорты, белые носки, балетки(чешки);

Коврики для партерной гимнастики. Магнитола. Фонотека детских песен, классических народных и современных произведений.

Оборудование и инвентарь: мячи, гимнастические скакалки, обручи.

## Первый год обучения

### Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Введение в предмет	2	1	1	опрос
2	Разминка	6	0,5	5,5	наблюдение
3	Партерная гимнастика	7	1	6	наблюдение
4	Музыкальные игры	4,5	1	3,5	наблюдение
5	Пальчиковая гимнастика	4	1	3	наблюдение
6	Танцевальные движения	7,5	2	5,5	наблюдение
7	Смена деятельности	5		5	наблюдение
	<b>Итого</b>	<b>36</b>	<b>6,5</b>	<b>29,5</b>	

## **Содержание учебного плана**

Раздел 1. Введение в предмет – 2 ч.

Теория: Понятие «ритмика». Инструктаж по технике безопасности

Практика: Работа над усвоением ритмического рисунка. Изучение поклона.

Раздел 2. Разминка – 6 ч.

Теория: Необходимость предварительного разогрева мышц, знакомство с основными группами мышц. Что такое осанка и для чего она нужна.

Практика: Упражнения на развитие плечевых суставов. Упражнения для головы, шеи (наклоны, повороты, вращения). Трамплинный шаг, приседания. Движения для развития пластики рук. Работа над умением двигаться ритмично, реагировать на изменения в темпе музыки (бег, прыжки, галоп).

Раздел 3. Партерная гимнастика – 7ч.

Теория: Понятие «партерная гимнастика». Значение упражнений партерной гимнастики.

Практика: Работа над натянутостью стопы – натягивание и сокращение, круговые движения. Выполнение различных видов упражнений: Releve lent обеими ногами и поочередно, «березка», «велосипед», «мостик».

Раздел 4. Музыкальные игры – 4,5ч.

Теория: Понятие «темп».

Практика: Система упражнений, направленная на развитие чувства ритма и музыкального слуха. Игры «Кот и мыши», «День и ночь», «Волк и зайцы», «Узнай животное».

Раздел 5. Пальчиковая гимнастика – 4ч.

Теория: Пальчиковая гимнастика. Для чего служит пальчиковая гимнастика.

Практика: Упражнения «Кошка-мышка», «замок», «шарик».

Раздел 6. Танцевальные движения – 7,5ч.

Теория: Понятие «ритм». Виды ритма.

Практика: Музыкально-ритмические упражнения на практическое усвоение понятий: «Темп», «Ритм». Самостоятельное построение в две линии; шаги из стороны в сторону. Соединение разученных танцевальных элементов в композицию.

Раздел 7. Смена деятельности – 5ч.

Практика: Участие в праздничных мероприятиях: «Праздник осени», «Новый год», «Папин день», «8-Марта», «Скоро лето».

## Прогнозируемый результат

- Воспитанники запомнили свое обычное место в зале, способны самостоятельно выполнить поклон (приветствие-прощание), построить «круг» и двигаться по нему. Дети умеют начинать движение после музыкального вступления и заканчивать движения одновременно с музыкальным сопровождением. На слух различать темп музыки (быстро, медленно) и изменять темп движения в зависимости с темпом музыки. Самостоятельно принимать верное исходное положение «сидя», «лёжа»; правильно исполнять гимнастический элемент «рыбка», «корзиночка», «лодочка»; исполнять все программные движения (из разминки и партерной гимнастики) при показе педагогом.
- Свободно контактируют с педагогом, адекватно реагируют на замечания или похвалу; с середины учебного года могут обходиться без родителей.
- Дети знают по имени всех детей из своей группы; легко берутся за руки при перестроении в круг, по линиям и по парам. Стараются приходить на занятия во время, помнят о своей форме.

**Второй год обучения**

**Учебный план**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Разминка	8	0,5	7,5	наблюдение
2	Партерная гимнастика	7,5	1,5	6	наблюдение
3	Музыкальные игры	5,5	1	4,5	наблюдение
4	Пальчиковая гимнастика	2	0,5	1,5	наблюдение
5	Танцевальные движения	8	1	7	наблюдение
6	Смена деятельности	5	-	5	наблюдение
	<b>Итого</b>	<b>36</b>	<b>4,5</b>	<b>31,5</b>	

## Содержание учебного плана

## Раздел 1. Разминка.

Теория: Повторение понятий, изученных на первом году обучения. Основные принципы дыхания. Выделение различных групп мышц.

Практика: Работа над совершенствованием техники исполнения движений, координацией, ритмичностью движений. Усложнение прыжковой части, увеличение темповой нагрузки, амплитуды движений. Развитие подвижности тазобедренного сустава, выворотности. Работа над совершенствованием двигательных качеств.

## Раздел 2. Партерная гимнастика.

Теория: Повторение Понятия «партерная гимнастика». Виды упражнений: группировки сидя, лёжа на спине; перекаты в положении сидя, лёжа.

Практика: Отработка изученного материала. Развитие мышечного чувства: укрепление мышц стопы, позвоночника. Увеличение нагрузки. Выполнение различных видов упражнений: «березка», «велосипед», «мостик».

## Раздел 3. Музыкальные игры.

Теория: Понятие «имитация».

Практика: Использование приёма имитации, подражания, образные сравнения, ролевые ситуации, соревнования. Варианты игр: «Найди своё место»; «Нитка – иголка»; «Мы – весёлые ребята».

## Раздел 4. Пальчиковая гимнастика.

Теория: Значение пальчиковой гимнастики.

Практика: Упражнения «Кошка-мышка», «замок», «Варим щи».

Раздел 5. Танцевальные движения.

Теория: Ритмический рисунок.

Практика: Музыкально-ритмические упражнения на практическое усвоение понятий: «Ритм». Развитие умения передачи характера изящной, грациозной музыки в движении. Отработка навыка самостоятельного перехода из одной фигуры в другую (линия, круг, «змейка»).

Раздел 6. Смена деятельности.

Практика: Участие в праздничных мероприятиях: «Праздник осени», «Новый год», «Папин день», «8-Марта», «Скоро лето».

### **Прогнозируемый результат**

- Воспитанники умеют: начинать движение после музыкального вступления. Определять по вступлению характер музыки и двигаться в соответствии с ним; выполнять простые движения (разнообразные шаги, наклоны, движения рук) в соответствии с ритмом музыки; повторить за педагогом простой ритмический рисунок. Самостоятельно исполнить «берёзку», «лодочку», «рыбку», «корзиночку». Перестроиться из линии в круг и обратно, пройти «змейкой». Исполнить самостоятельно небольшую танцевальную композицию.
- Детям нравится посещать занятия, развивается макро- и микрокоординация( умеют ориентироваться в зале), «зеркально» исполнять движения.

- Дети проявляют работоспособность, пунктуальность, дружелюбность, формируются навыки коллективного творчества.

### Третий год обучения

#### Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Разминка (по кругу)	8		8	наблюдение
2	Партерная гимнастика	8	1	7	наблюдение
3	Музыкальные игры	6	1	5	наблюдение
5	Танцевальные движения, этюды	9	2	7	наблюдение
6	Смена деятельности	5		5	наблюдение
	<b>Итого</b>	<b>36</b>	<b>4</b>	<b>32</b>	

## Календарно учебный график. (Первый год обучения)

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1				урок	1	Понятие «ритмика». Инструктаж по технике безопасности	г. Ульяновск школа №57	опрос
2				урок	1	Изучение поклона.		наблюдение
3				урок	1	Что такое осанка и для чего она нужна. Упражнения на развитие плечевых суставов.		опрос
4				урок	1	Партерная гимнастика.		наблюдение
5				музыкальный урок	1	Понятие «ритм». Музыкально-ритмические упражнения на практическое усвоение понятия «Ритм».		наблюдение
6				урок	1	Партерная гимнастика. Работа над		наблюдение

						натянутостью стопы	
7				урок	1	Пальчиковая гимнастика. Упражнение «Кошка-мышка».	наблюдение
8					1	Праздник осени.	наблюдение
9				урок	1	Трамплинный шаг.	наблюдение
10				урок	1	Самостоятельное построение в две линии.	наблюдение
11				урок	1	Партерная гимнастика. Упражнение «велосипед».	наблюдение
12				урок-игра	1	Музыкальная игры «Кот и мыши»	наблюдение
13				урок	1	Движения для развития пластики рук	наблюдение
14				урок	1	Разучивание танцевальных элементов.	наблюдение
15				урок-игра	1	Музыкальная игра «День и ночь». Шаги из стороны в сторону.	наблюдение
16					1	«Новый год». Праздничное мероприятие	наблюдение
17				урок	1	Повторение изученного:	наблюдение

						трамплинный шаг, движения для развития пластики рук		
18				урок	1	Партерная гимнастика. Повторение изученного.		наблюдение
19				урок-игра	1	Музыкальная игра «Узнай животного»		наблюдение
20				урок	1	Пальчиковая гимнастика. Упражнение «Замок»		наблюдение
21					1	«Папин день» Праздничное мероприятие		наблюдение
22				музыкальный урок	1	Разучивание танцевальных элементов. Соединение элементов в композицию.		наблюдение
23					1	«8-е Марта!» Праздничное мероприятие		наблюдение
24				урок	1	Наклоны головы вперед-назад, влево-вправо.		наблюдение
25				урок	1	Партерная гимнастика. Упражнение «Березка»		наблюдение

26				урок	1	Пальчиковая гимнастика. Упражнение «Кошка-мышка».		наблюдение
27				урок-игра	1	Музыкальная игра «Кот и мыши»		наблюдение
28				урок	1	Понятие «Ритм». Виды ритма.		опрос
29				урок	1	Партерная гимнастика. Releve lent обеими ногами и поочередно		наблюдение
30				урок	1	Пальчиковая гимнастика. Упражнение «Шарик».		наблюдение
31				урок	1	Упражнения на развитие координации движений.		наблюдение
32				урок-игра	1	Музыкальная игра «День и ночь»		наблюдение
33				урок	1	Интервал. Упражнение «Цепочка».		наблюдение
34				урок	1	Партерная гимнастика. Мостик (из положения лежа)		наблюдение
35				музыкальный урок	1	Закрепление умения перестраиваться по заданию учителя. Соединение разученных элементов в композицию.		наблюдение

36					1	«Скоро лето». Праздничное мероприятие.		наблюдение
----	--	--	--	--	---	----------------------------------------	--	------------

### Календарно учебный график. (Второй год обучения)

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1				урок	1	Повторение разминки, изученной на первом году обучения. Работа над координацией. Инструктаж по технике безопасности	г.Ульяновск школа №57	опрос

2				урок-беседа	1	Понятия «партерная гимнастика». Виды упражнений: группировки сидя, лёжа на спине.		наблюдение
3				урок	1	Понятие «имитация». Использование приёма имитации, подражания.		наблюдение
4				урок-игра	1	Значение пальчиковой гимнастики. Упражнение «Кошка-мышка»		наблюдение
5				музыкальный урок	1	Ритмический рисунок.		наблюдение
6				музыкальный урок	1	Техники исполнения движений.		наблюдение
7				музыкальный урок	1	Отработка навыка самостоятельного перехода из одной фигуры в другую (линия).		наблюдение
8					1	Праздник осени.		наблюдение
9				урок	1	Работа над координацией		наблюдение
10				урок	1	Укрепление мышц стопы		наблюдение

11				урок-игра	1	Пальчиковая гимнастика. Упражнение «Варим щи».		наблюдение
12				урок-игра	1	Музыкальная игра «Рыбаки и рыбки»		наблюдение
13				урок	1	Перекаты в положении сидя.		наблюдение
14				урок	1	Работа над техникой движений.		наблюдение
15				урок	1	Отработка навыка самостоятельного перехода из одной фигуры в другую (змейка).		наблюдение
16					1	«Новый год». Праздничное мероприятие.		наблюдение
17				урок	1	Работа над техникой движений.		наблюдение
18				урок	1	Понятие «имитация» Повторение. Ролевая ситуация.		опрос
19				урок	1	Перекаты в положении сидя. Использование приёма образного сравнения.		наблюдение
20				музыкальный урок	1	Музыкально-ритмические упражнения на практическое		наблюдение

						усвоение понятий: «Ритм».		
21					1	«Папин день». Праздничное мероприятие.		наблюдение
22				музыкальный урок	1	Отработка умения передачи характера изящной, грациозной музыки в движении.		наблюдение
23					1	«8-е Марта!». Праздничное мероприятие.		наблюдение
24				урок	1	Работа над техникой движений. Выворотность.		наблюдение
25				урок	1	Перекаты в положении сидя, лёжа.		наблюдение
26				урок-игра	1	Музыкальная игра «Найди свое место»		наблюдение
27				урок	1	Развитие мышечного чувства: укрепление мышц стопы, позвоночника		наблюдение
28				урок	1	Закрепление умения перестраиваться из одной фигуры в другую.		наблюдение

29				урок	1	Прыжки. Увеличение амплитуды.		наблюдение
30				урок	1	Выполнение упражнения «мостик».		наблюдение
31				урок-игра	1	Музыкальная игра «Нитка-иголка».		наблюдение
32				урок	1	Отработка навыка самостоятельного перехода из одной фигуры в другую (цепочка, змейка).		наблюдение
33				урок	1	Партерная гимнастика. Отработка изученного материала.		наблюдение
34				урок	1	Закрепление материала. Умение ориентироваться в зале.		наблюдение
35				музыкальный урок	1	Работа над техникой движений.		наблюдение
36					1	«Скоро лето» Праздничное мероприятие.		наблюдение

### Календарно учебный график. ( Третий год обучения)

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1				урок	1	Повторение изученной ранее разминки. Марш с высоким поднятием колена.	г. Ульяновск Школа №57	опрос
2				урок	1	Партерная гимнастика. Повторение изученного на первом и втором году обучения		опрос
3				урок	1	Понятие «зеркало». Синхронность исполнения		наблюдение
4				урок с музыкальным сопровождением	1	Полька. Отработка шага Польки.		наблюдение
5				урок	1	Партерная гимнастика. Группировки сидя		наблюдение

6				игра	1	Музыкальная игра: «Кто это?»		наблюдение
7				урок	1	Работа над совершенствованием техники исполнения движений.		наблюдение
8					1	Праздничное мероприятие «Осенины».		наблюдение
9				урок	1	«Муравьиный шаг» (техника движений).		опрос
10				урок	1	Виды упражнений: группировки сидя, лёжа на спине. Отработка упражнений.		наблюдение
11				урок	1	Понятие «жуки». Тренировка исполнения		наблюдение
12				урок	1	Шаги на п/пальцах, на пятках.		наблюдение
13				урок	1	Выполнение различных видов упражнений: «березка», «велосипед»		наблюдение
14				урок	1	Тренировка вестибулярного аппарата		наблюдение

15				музыкальный урок	1	Танец «Пружинка». Техника движения		наблюдение
16					1	Праздничное мероприятие «Новогодняя сказка»		наблюдение
17				урок	1	Партерная гимнастика. «Мостик»		наблюдение
18				музыкальный урок	1	Отработка техники движения «Пружинка».		наблюдение
19				урок- игра	1	Использование приёма имитации.		наблюдение
20				музыкальный урок	1	Парные движения.		наблюдение
21					1	Праздничное мероприятие «23-февраля».		наблюдение
22				урок-игра	1	« Галоп» (техника движений).		опрос
23				музыкальный урок	1	Тренировка умения передачи в хлопках ритмического рисунка танца.		наблюдение

24					1	Праздничное мероприятие « Мамин праздник»		наблюдение
25				урок	1	Бег с выбросом ног вперед, назад.		наблюдение
26				урок	1	Перекаты в положении сидя		наблюдение
27				урок-игра	1	Образные сравнения, ролевые ситуации.		наблюдение
28				урок-игра	1	Отработка умения передачи в прыжках ритмический рисунок танца.		наблюдение
29				урок	1	Бег с выбросом ног вперед, назад, в сторону.		наблюдение
30				урок	1	Создание ритмического рисунка танца		наблюдение
31				урок	1	Перекаты в положении сидя, лёжа.		наблюдение
32				музыкальный урок	1	Отработка ритмического рисунка танца с музыкальным		наблюдение

						сопровождением	
33				урок-игра	1	Музыкальная Игра: «Самолетики»	наблюдение
34				урок	1	Партерная гимнастика. Отработка изученного материала.	наблюдение
35				урок	1	Отработка изученного материала. Итоговый контроль	наблюдение
36					1	Мероприятие «Выпуск в школу».	наблюдение

## Содержание учебного плана

### Раздел 1. Разминка.

Теория: -----

Практика: Работа над совершенствованием техники исполнения движений, координацией, ритмичностью движений. Марш с высоким подниманием колена, шаги на п/пальцах на пятках. Тренировка вестибулярного аппарата, координации движений.

### Раздел 2. Партерная гимнастика.

Теория: Повторение изученного на первом и втором году обучения. Виды упражнений: группировки сидя, лёжа на спине; перекаты в положении сидя, лёжа.

Практика: Отработка изученного материала. Развитие мышечного чувства: укрепление мышц стопы, позвоночника. Увеличение нагрузки. Развитие эластичности коленных связок. Выполнение различных видов упражнений: «березка», «велосипед», «мостик».

### Раздел 3. Музыкальные игры.

Теория: Понятие «зеркало», «жуки».

Практика: Добиться синхронности исполнения. Тренировать умение передавать в движениях образ. Использование приёма имитации, подражания, образные сравнения, ролевые ситуации, соревнования. Игры: «Самолетики», «Это Кто?».

Раздел 4. Танцевальные движения.

Теория: Полька. Пружинка.

Практика: Отработка шага Польки. Учить детей «чувствовать» партнёра, действовать согласованно с ним. Развивать умение передачи в хлопках и прыжках ритмический рисунок танца. Научить согласовывать движения с музыкой, меняя их в зависимости от смены характера музыки.

Раздел 6. Смена деятельности.

Практика: Участие в праздничных мероприятиях: «Осенины», «Новогодняя сказка», «23 – февраля», «Мамин праздник», «Выпуск в школу».

### **Прогнозируемый результат**

- Воспитанники знают ход занятия и умеют: двигаться в соответствии с характером, ритмом и темпом музыки; выражать чувства и переживания с помощью движений жестов в соответствии с характером услышанной музыки; самостоятельно проводить партерную гимнастику (при педагоге); прохлопать ритмический рисунок за педагогом средней сложности; самостоятельно исполнять все изученные движения.
- Развиты смекалка, умение рассчитывать свои силы, соответственно возрасту развивается макро-микрокоординация( могут соотносить свои движения партнёра, самостоятельно и быстро построиться в любой рисунок). Укреплены мышцы спины, корпуса, рук, ног, формируется правильная осанка.

- Группа стала дружной, сплоченной, у ребят развивается чувство взаимовыручки. Формируются азы общей и сценической культуры – ребята внимательно смотрят выступления студийцев из других групп. Помнят правила поведения в зале, во время концерта.

### Список литературы

1. Барышникова, Т. Азбука хореографии. – СПб: «Респекс», «Люкси», 1996.
2. Беликова А.Н., Пуртова Т.В., Кветная О.В. Учите детей танцевать. - М.: 2003.
3. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. – М.: 2003.
4. Буренина А.И. Коммуникативные танцы-игры для детей. – СПб.: Музыкальная палитра., 2004.
5. Власова В. А. Музыка и движение. С.: 1994 г.
6. Власенко, С.Н. Гибкость – важный фактор здоровья. – Мн., 2000.
7. Заводина И.В. Ритмика. Примерная программа. – М., 2005.
8. Каплунова И., Новоскольцева И. Праздник каждый день. – СПб.: Композитор., 2007.
9. Костровицкая А.И. Игровой стрейчинг: Методика работы с детьми дошкольного возраста. – СПб.: 1993.

10. Суворова Т. Танцевальная ритмика для детей. – СПб.: 2005.
11. Танцы народов СССР., Вып.3, М.Искусство, 1967.
12. Танцы народов СССР., Вып.4, М.Искусство, 1969.
13. Танцы народов СССР., Репертуар художественной  
самодетельности №3, М.Искусство, 1972.
14. Ткачеко Т. Народный танец. – М.: Искусство, 1971.
15. Ткаченко Т. Народный танец. – М.: Искусство, 1975.
16. Фирилева Ж.Е. Сайкина Е.Г. СА-ФИ-ДАНСЕ. – СПб.: Детство-пресс,  
2003