УПРАВЛЕНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ, СПОРТУ И МОЛОДЁЖНОЙ ПОЛИТИКЕ
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА КОМСОМОЛЬСКА – НА -АМУРЕ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ЦЕНТР ВНЕШКОЛЬНОЙ РАБОТЫ «ЮНОСТЬ»

РАССМОТРЕНО на заседании методического объединения Протокол № _1__ от «27__» _08_2026__г.	СОГЛАСОВАНО Педагогическим советом МОУ ДО «ЦВР «Юность» Протокол № _1__ от «27 от «28» 08 2026 г.	СОГЛАСОВАНО Педагогическим советом МОУ ДО «ЦВР «Юность» Протокол № _1__ от «28» 08 2025 г.
РАССМОТРЕНО Директор МОУ ДО «ЦВР «Юность» Протокол № _1__ от «27 от «28» 08 2025 г.	СОГЛАСОВАНО Директор МОУ ДО «ЦВР «Юность» Протокол № _1__ от «27 от «28» 08 2025 г.	СОГЛАСОВАНО Директор МОУ ДО «ЦВР «Юность» Протокол № _1__ от «27 от «28» 08 2025 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

ХУДОЖЕСТВЕННОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
РАЗНОУРОВНЕВАЯ

«Игроритмика»

Возраст учащихся 5-6 лет
Сроки реализации 1 год

Составитель:
Грек Наталья Анатольевна
педагог дополнительного образования

г. Комсомольск-на-Амуре
2026г

Содержание

Раздел №1 Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

1.1. Пояснительная записка 3
1.2. Цель и задачи программы 5
1.3. Учебный план обучения 6
1.4. Содержание программы 6
1.5. Планируемые результаты 8

Раздел №2 «Комплекс организационно – педагогических условий»:
2.1.Условия реализации программы обучения 8
2.2.Методические материалы 9
2.3.Календарный учебный график обучения 13
2.4.План воспитательной работы 16

2.5. Список источников 17

Приложение№1 18

1.1. Пояснительная записка.

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

Нормативно-правовое обеспечение дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

- Федеральный Закон от 29 декабря 2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 4.09.2014 г. № 1726-р);
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания, обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);
- Концепция персонифицированного дополнительного образования детей в Хабаровском крае. Утверждена распоряжением правительства от 05.08.2019 №645-рп;
- Стандарт услуги по организации и осуществлению образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным (дополнительным общеразвивающим) программам детям в организациях, осуществляющих образовательную деятельность, на территории Хабаровского края (приказ Министерства образования и науки Хабаровского края от 30.01.2019 № 2);
- Положение о дополнительной общеобразовательной программе, реализуемой в Хабаровском крае (приказ Министерства образования и науки Хабаровского края № 383 П от 26.09.2019)

- Федеральный проект «Успех каждого ребёнка» с 1 октября 2018г-31 декабря 2024г. Формирование эффективной системы выявления, поддержки и развития способностей и талантов у детей и молодежи, основанной на принципах справедливости, всеобщности и направленной на самоопределение и профессиональную ориентацию всех обучающихся.
- Распоряжения Правительства Хабаровского края от 23 января 2015г №20-рп «О ходе реализации основных направлений государственной молодёжной политики в Хабаровском крае». Концепция государственной молодёжной политики Хабаровского края на период до 2025 года, разработана в целях обеспечения интересов общества и молодёжи Хабаровского края в области государственной молодёжной политики.

-Устав МОУ ДО «ЦВР «Юность».

Направление программы - художественная направленность

Актуальность.

Младший дошкольный возраст - один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого человека. Именно в эти годы закладываются основы здоровья, гармоничного умственного, нравственного и физического развития ребенка, формируется личность человека. Ребенок интенсивно растет и развивается, движения становятся его потребностью, поэтому физическое воспитание особенно важно в этот возрастной период.

Новизна.

В последнее время в дошкольных учреждениях все чаще стали применять нетрадиционные средства физического воспитания детей: упражнения ритмической гимнастики, игрового стретчинга, танцев и другие. Наиболее популярной является игроритмическая гимнастика, истоки которой берут свое начало в глубокой древности - античной Греции и Древней Индии. Уже тогда ценились оба ее компонента - гимнастика и ритмический танец.

В настоящее время существуют много ритмопластических направлений, и одно из наиболее доступных, эффективных и эмоциональных - это танцевально-ритмическая гимнастика. *Доступность* этого вида основывается на простых общеразвивающих упражнениях. *Эффективность* - в ее разностороннем воздействии на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы человека. *Эмоциональность* достигается не только музыкальным сопровождением и элементами танца, входящими в упражнения танцевально-ритмической гимнастики, но и образными упражнениями, сюжетными композициями, которые отвечают возрастным особенностям младших школьников.

Все разделы программы объединяет игровой метод проведения занятий. Так, в танцевально-ритмическую гимнастику входят разделы: игроритмика, игрогимнастика и игротанец. Нетрадиционные виды упражнений представлены: игропластикой, пальчиковой гимнастикой, игровым самомассажем, музыкально-подвижными играми и играми-путешествиями. Раздел креативной гимнастики включает: музыкально-творческие игры и специальные задания. Игровой метод придает учебно-воспитательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоение упражнений, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребенка.

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

На основе современных диагностик («Диагностика уровня музыкального и психомоторного развития ребенка» А.И. Буренина, «Тесты для определения специальных хореографических данных» С.Л. Слуцкая, «Обследование уровня развития физических качеств» Н.В. Полтавцева) разработана диагностика музыкально-двигательного развития детей младшего школьного возраста *(Приложение 1).*

Целесообразность

Предполагается, что освоение основных разделов программы поможет естественному развитию организма ребенка, морфологическому и функциональному совершенствованию его отдельных органов и систем. Обучение по программе «Са-Фи-Дансе» создает

необходимый двигательный режим, положительный психологический настрой, хороший уровень занятий. Все это способствует укреплению здоровья ребенка, его физическому и умственному развитию.

Адресат программы: учащиеся в возрасте от 5 до 6 лет

Объём и сроки усвоения программ, режим занятий

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

Формы организации занятий:

Групповые, индивидуальные, парные, практические занятия

1.2. Цель и задачи программы

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

Задачи:
Личностные:
- способствовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата;
- формировать правильную осанку;
- содействовать профилактике плоскостопия;
- содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма.
- развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скоростно-силовые и координационные способности;

Предметные:
- содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой;
- формировать навыки выразительности, пластичности, грациозности и изящества танцевальных движений и танцев;
- развивать ручную умелость и мелкую моторику.
- формировать навыки самостоятельного выражения движений под музыку;

Метапредметные:
- развивать лидерство, инициативу, чувство товарищества, взаимопомощи и трудолюбия.
- развивать мышление, воображение, находчивость и познавательную активность, расширять кругозор;
- воспитывать умения эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движениях;

1.3.Учебный план обучения

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

1.4. Содержание программы

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

2. «Игрогимнастика» служит основой для освоения ребенком различных видов движений, обеспечивающих эффективное формирование умений и навыков, необходимых при дальнейшей работе по программе «Са-Фи-Дансе». В раздел входят строевые, общеразвивающие, акробатические упражнения, а также на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.

«Игропластика» основывается на нетрадиционной методике развития мышечной силы и гибкости занимающихся. Здесь используются элементы древних гимнастических движений и упражнения стретчинга, йоги, выполняемые в игровой сюжетной форме.

3. Ритмические танцы

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

4.Партерная гимнастика

Теоритическая часть: правила выполнения упражнений.

Практическая часть:

- Упражнения для развития и укрепления голеностопного сустава:
сокращение и вытягивание стоп обеих ног с поворотами головы, сокращение и вытягивание стоп по очереди с наклонами головы, «Солнышко», «Книжка».
- Упражнения для растягивания ахилового сухожилия:
«Чемоданчик»
- Упражнения для развития паховой выворотности:
«Бабочка», «Гармошка», «Буратино».
- Комплекс упражнений лёжа на спине:
Упражнения на пресс: поднятие ног «Велосипед», «Ножницы». Упражнения для пресса и укрепления мышц поясничного отдела позвоночника: «Берёзка».
- Комплекс упражнений лёжа на животе: упражнения для развития гибкости «Окошечко», «Змейка», «Лягушка», «Самолетик», «Корзинка».
- Комплекс упражнений для растягивания мышц ног
«Чемоданчик», «Бабочка» в парах, Полушпагат, Шпагат,
- Упражнения на развитие силы мышц спины: «Мостик», «Ласточка», «Кошечка», «Кошечка тянется».
5. «Пальчиковая гимнастика» в программе служит основой для развития ручной умелости, мелкой моторики и координации движений рук. Упражнения, превращая учебный процесс в увлекательную игру, не только обогащают внутренний мир ребенка, но и оказывают положительное воздействие на улучшение памяти, мышления, развивают фантазию. Использование данных упражнений, кроме радостного настроения и мышечной нагрузки, дают возможность ребенку вволю покричать, погримасничать, свободно выражая свои эмоции, обретая умиротворенность, открытость и внутреннюю свободу.
6.«Игровой самомассаж» является основой закаливания и оздорошгения детского организма. Выполняя упражнения самомассажа в игровой форме, дети получают радость и хорошее настроение. Такие упражнения способствуют формированию у ребенка сознательного стремления к здоровью, развивая навык собственного оздоровления.
7. «Музыкально-подвижные игры» содержит упражнения, применяемые практически на всех уроках, и являются ведущим видом деятельности школьника. Здесь используются приемы имитации, подражания, образные сравнения, ролевые ситуации, соревнования — всё то, что требуется для достижения поставленной цели при проведении занятий по танцевально-игровой гимнастике.
8. «Сюжетные занятия» включает все виды
подвижной деятельности, используя средства предыдущих разделов программы. Данный материал служит основой для закрепления умений и навыков, приобретенных ранее, помогает сплотить ребят, дает возможность стать кем мечтаешь, побывать где захочешь и увидеть что пожелаешь.
9. Танцевально-ритмическая гимнастика.
Игроритмика. Специальные упражнения для согласования движений с музыкой.
Хлопки в такт музыки. Ходьба, сидя на стуле. Акцентированная ходьба. Акцентированная ходьба с одновременным махом согнутыми руками. Движения руками в различном темпе. Различие динамики звука «громко — тихо». Выполнение упражнений под музыку.
Игрогимнастика. Формирование у воспитанников танцевальных движений, что способствует повышению общей культуры ребенка. Танцы имеют большое воспитательное значение и доставляют эстетическую радость занимающимся. В этот раздел

входят: танцевальные шаги, элементы хореографических упражнений и такие танцевальные формы, как историко-бытовой, народный, бальный, современный и ритмический танец.

1.5. Планируемые результаты обучения:

Личностные:

- прослеживается рост и развитие опорно-двигательного аппарата;
- сформировалась правильная осанка;
- проведена профилактика плоскостопия;
- посодействовали развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма.
- развили мышечную силу, гибкость, выносливость, скоростно-силовые и координационные способности;

Предметные:

- содействовали развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой;
- сформировали навыки выразительности, пластичности, грациозности и изящества танцевальных движений и танцев;
- развили ручную умелость и мелкую моторику;
- сформировали навыки самостоятельного выражения движений под музыку;

Метапредметные:

- проявляют лидерство, инициативу, чувство товарищества, взаимопомощи и трудолюбия.
- смогут проявлять мышление, воображение, находчивость и познавательную активность, расширят кругозор;
- будут эмоционально выражаться, раскрепощены в творчестве, в движениях;

Раздел №2 «Комплекс организационно – педагогических условий»

2.1.Условия реализации программы обучения

Материально - техническое

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

Для проведения занятий необходимо иметь:

1. Нотная подборка для занятий по годам обучения, записи фонограмм к танцам
2. магнитофон или музыкальный центр;
3. проигрыватель компакт-дисков или компьютер.

4. гимнастические коврики. Реквизит: резиновые мячи, веера, зонтики, китайские платочки, шляпы и т.п.
5. Телевизор с видео и СД плеером
6. Видеокамеру или фотоаппарат с видео записью

Информационное обеспечение

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

Формы контроля

Приложения№1

Формы предоставления результатов

2.2. Методические материалы

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

- *наглядность* – демонстрация упражнений педагогом, образный рассказ, имитация движений;
- *доступность* – обучение от простого к сложному, от известного к неизвестному;
- *систематичность* – регулярность занятий с постепенным увеличением количества упражнений, усложнением способов их выполнения;
- *индивидуальный подход* – учет особенностей восприятия каждого ребенка;
- *увлеченность* – каждый должен в полной мере участвовать в работе;
- *сознательность* – понимание выполняемых действий, активность.

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

Методические рекомендации по реализации программы

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

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

- начальный этап — обучение упражнению (отдельному движению);
- этап углубленного разучивания упражнения;
- этап закрепления и совершенствования упражнения.

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

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

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

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

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

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

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

упражнение можно применить с другими, ранее изученными упражнениями, в различных комбинациях, комплексах и танцах.

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

Личностные, метапредметные, предметные результаты освоения программы.

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

Педагогические методики и технологии

№	Группы методов	Метод	На что направлен
1	Словесные методы	Беседа сократического типа, так как дети должны участвовать в изобретении новых номеров, высказывать своё мнение по поводу изучаемого материала. Также используются наглядные методы для облегчения восприятия детьми материала, направлений, сложности изучения и исполнения номеров и связок. Информирование о предстоящих мероприятиях, беседа с группой по итогам выступления в соревнованиях, инструктаж по охране труда.	Формирование теоретических и практических знаний.
2	Наглядные методы	Демонстрация видеосъемок, аудиоматериала.	Развитие наблюдательности, стимуляция внимания к изучаемым вопросам, яркое воздействие на эмоциональную сферу человека.
3	Практические методы	Методы, построенные на основе упражнений, самостоятельных заданий, практических занятий.	Развивают умение применить на практике полученные знания, усовершенствовать некоторые навыки.
4	Репродуктивные методы	Демонстрация детьми связок по разученному материалу.	Формирование знаний, умений, навыков.

5	Поисковые методы	Поиск детьми новых решений в развитии комбинаций определенного характера танца.	Развитие самостоятельного мышления, творческого подхода к делу. Развитие воображения, логики.
6	Дедуктивные методы	Критическое осмысливание детьми пройденного материала, отличия основных направлений, техники исполнения.	Развитие умений проанализировать явление, работу, фактический материал
7	Методы самостоятельной работы	Появление навыков ведения разработки личных композиционных связок, самоанализа, к занятиям самообразованием с использованием специальной литературы, делится своими знаниями для их возможной корректировки.	Для развития самостоятельной деятельности, умения самостоятельно трудиться, передать свои знания другим
8	Игровые методы	Игра должна быть средством достижения намеченной педагогической цели, требовать для своего осуществления волевых усилий, упорного труда. Тогда игра будет способом обучения воспитанника умению трудиться, и при этом даже рутинная, скучная для детей работа покажется интересной.	. Развитие логического мышления, закрепление полученных знаний, углубление чувственных восприятий, многообразие впечатлений.
9	Творческие методы	Создание детьми своих первых комбинаций, этюдов на основе пройденного материала.	Развитие воображения, эмоций, творческого подхода к делу. Расширение сферы восприятия.

2.3. Календарный учебный график обучения

месяц	**дата**	**Раздел, тема занятия**	**Форма проведения**	**Кол-во часов**	**Форма контроля**	**примечание**
		Тема 1: Вводное занятие *Практика:* Комплектование групп		2		
		Раздел 1. Игроритмические упражнения (26) Тема 1: Вводное занятие *Практика:* Двигательные способности ребёнка		4		
		Тема 2: Развитие чувства ритмики *Практика:* Движения под музыку		6		

		Тема3: Развитие чувства ритмики и двигательных способностей *Практика:* Движения под музыку		6		
		Тема 4: Слушание музыки *Практика:* Музыкальный ритм		6		
		Тема 5: Азбука музыкального движения *Теория*: Характер, ритм, темп и другие средства музыкальной выразительности		4		
		Раздел 2. Игрогимнастика (16) Тема 1: Азбука музыкального движения *Практика:* Фигурная маршировка: из колонны в шеренгу и обратно; из круга в колонну и линии; из одного круга в два и обратно; из шеренги в кружочки и звездочку. Шаги на месте вокруг себя, направо, влево.		8		
		Тема 2: Азбука музыкального движения *Практика:* Повторение перестроений и ритмических рисунков. *Теория:* Методика исполнения движений на развитие мышц.		4		
		Тема 3: Основы народно-сценического танца *Теория:* Методика исполнения основных элементов *Практика:* Повторение перестроений и ритмических рисунков		4		
		Раздел 3 Ритмический танец (16) Тема 1: Основы народно-сценического танца *Практика:* Постановка корпуса, позиции рук и ног в народно-сценическом танце.		6		
		Тема 2: Ритмические танцы *Теория:* «Хоровод», «Мы пойдём сначала в право», «Танец сидя» *Практика:* Постановка корпуса, позиции рук и ног в народно-сценическом танце		4		
		Тема 3: Ритмика танца *Теория:* «Галоп шестёрками на приставном шаге» *Практика:* «Если весело живётся», «Танец утят», «Лавота», «Кузнечик»		6		
		Раздел 4 Партерная гимнастика (20) Тема 1: Правила выполнения упражнений *Теория:* Правила выполнения упражнений *Практика:* Упражнения для развития и укрепления голеностопного сустава		2		
		Тема 2:Упражнения для растягивания ахилового сухожилия: *Практика:* «Чемоданчик»		2		
		Тема 3: Упражнения для развития паховой выворотности *Практика:* «Бабочка», «Гармошка», «Буратино»		2		
		Тема 4: Комплекс упражнений лёжа на спине		2		

		Практика: Упражнения на пресс «Велосипед», «Ножницы»				
		Тема 5: Упражнения для пресса *Практика:* Укрепления мышц поясничного отдела позвоночника: «Берёзка».		3		
		Тема 6: Комплекс упражнений лёжа на животе *Практика:* Упражнения для развития гибкости «Окошечко», «Змейка», «Лягушка», «Самолетик», «Корзинка».		3		
		Тема7: Комплекс упражнений для растягивания мышц ног *Практика:* «Чемоданчик», «Бабочка» в парах, Полушпагат, Шпагат		3		
		Тема 8: Упражнения на развитие силы мышц спины *Практика:* «Мостик», «Ласточка», «Кошечка», «Кошечка тянется».		3		
		Раздел 5 Пальчиковая гимнастика (6) Тема 1: Пальчиковая гимнастика *Практика:* Развития ручной умелости, мелкой моторики и координации движений рук.		3		
		Тема 2: Увлекательная игра *Практика:* Использование упражнений мышечной нагрузки		3		
		Раздел 6.Игровой самомассаж (6) Тема 1: Закаливание и оздоровление *Практика:* Выполнение упражнений самомассажа в игровой форме		3		
		Тема 2: Навыки собственного оздоравления *Практика:* Выполнение упражнений самомассажа в игровой форме		3		
		Раздел 7 Музыкально – подвижные игры (40) Тема 1: Использование музыкальных игр с озвучкой *Практика:* Игра «Дирижёр»		2		
		Тема 2: Выразительность музыкально – игровых образов *Практика:* Согласованность движения с характером музыкального фрагмента		2		
		Тема 3: Легкий танцевальный бег по кругу *Практика:* Игра «Колпачок и палочка»		2		
		Тема 4: Ориентация в пространстве с использованием различных имитационных движений *Практика:* Игра «Лётчики на аэродром!»		2		
		Тема 5: Передача характера музыки *Практика:* Игра «Маленькая фея»		2		
		Тема 6: Музыка в сочетании с определёнными движениями *Практика:* Игра «Солнышко и дождик»		2		
		Тема 7: Размещение в пространстве *Практика:* Игра «Воробышки и кот»		2		
		Тема 8: Развитие умений выполнять		2		

		движения по музыкальному сигналу *Практика:* Игра «Наседка и цыплята»				
		Тема 9: Развитие умения воспроизводить ритмические рисунки *Практика:* Игра «Лиса и зайцы»		2		
		Тема 10: Ускорение и замедление движений *Практика:* Игра «Конники»		2		
		Тема 11: Бег с изменением направления *Практика:* Игра «С мишкой»		2		
		Тема 12: Ритмическое восприятие, координация движений *Практика:* Игра «Пластмассовые шарики»		2		
		Тема 13: Развитие двигательного воображения *Практика:* Игра «Волшебный платочек», «Как ходят звери»		2		
		Тема 14: Кружение с сохранением равновесия *Практика:* Игра «Листочки – самолётики»		2		
		Тема 15: Танцевальная практика с элементами импровизации» *Практика:* Освоение основных комбинаций Танца «Матрёшечки.»		2		
		Тема 16: Ходьба в колоне *Практика:* Игра «Паровоз букашка»		2		
		Тема 17: Бег в разных направлениях *Практика:* Игра «Самолёт»		2		
		Тема 18: Умение перестраиваться *Практика:* Игра «Капельки – ручейки»		2		
		Тема 19: Восприятие музыки *Практика:* Игра «Чей круг быстрее соберётся»		2		
		Тема 20: Сохранение равновесия *Практика:* Игра «Замри и отомри»		2		
		Раздел 8 «Сюжетные занятия» (4) Тема 1: Подвижная деятельность *Практика:* Закрепление движений		2		
		Тема 2: Закрепление умений и навыков *Практика:* Проучивание комбинации		2		
		Раздел 9 Танцевально-ритмическая гимнастика (10) Тема 1: Танцевальная практика с элементами импровизации» *Практика:* Освоение основных комбинаций танца.		2		
		Тема 2: Строевые упражнения *Практика:* Основные виды движений		2		
		Тема 3: Сюжетные комплексы ритмической гимнастики *Практика:* Физкультурные занятия		2		
		Тема 4: Элементы стретчинга *Практика:* Чем чаще – тем лучше		2		
		Тема 5: Танцевальные движения *Практика:* Элементы пальчиковой гимнастики		2		
		Всего		144		

2.4. План воспитательной работы

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

2.5. Список источников

1. Алямовская В.Г. Как воспитывать здорового ребёнка.- М.,1993.
2. Бекина С.И. и др. Музыка и движение: Упражнения, игры и пляски для детей 1983
3. Васильева Т.К. Секрет танца.-СПд., 1997.
4. Герела Н.Ф. Дыхание, движение, Самомассаж. Методика оздоровления на основе парадоксальной дыхательной гимнастики А.Н.Стрельниковой.-Л.,1991.
5. Дубровский В.И. Лечебная физкультура: Учебник для вузов. – 1999
6. Казакевич Н.В. СайкинаЕ.Г. , Фирилева Ж.Е. Ритмическая гимнастика. Методическое пособие.- СПб , 2001.
7. Казьмин В.Д. Дыхательная гимнастика. Серия «Панацея». Ростов н\Д., 2000
8. Кольцова М.М. Рузина М.С. Ребёнок учиться говорить. Пальчиковый игротренинг. – СПб., 1998.

9. Страковская В.Л.300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет.- М.,1994.
10. Фирилева Ж.Е. Сайкина Е.Г. «СА-ФИ-ДАНСЕ» Танцевально – игровая гитнастика для детей. Учебное пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений.- СПб , «Детство-Пресс», 2007
11. Шарманова С. Морское царство. Применение сюжетных занятий на основе ритмической гимнастики в физическом воспитании детей школьного возраста: Учебное пособие\ Под ред. А.И.Федорова. – Челябинск, 1996.

Интернет ресурсы.

http://vk.com/peterdance сайт ГМО хореографов
http://online.horeograf.com/kpt/razvitie.htm
http://vk.com/tipi4naya_balerina типичная балерина
http://www.mariinsky.ru/ Мариинский театр
http://vk.com/one_love_l Хореограф-это не профессия,а призвание жизни.
http://vk.com/zhiznbaleriny
http://vk.com/club217711 Я пришёл к тебе с приветом - познакомиться с балетом http://vk.com/club174565 балет и не только!!!..=)
www.dancemania.com.ua

Приложение№1

Сводная таблица диагностических исследований

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

Группа

Дата заполнения:

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

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

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 725095246188975712212879948266252479936562693861

Владелец Русакова Анжелика Львовна

Действителен С 27.10.2026 по 27.10.2027