

**муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Центр образования №5  
имени Героя российской Федерации Сергея Сергеевича Громова»  
(МБОУ ЦО №5)**

**Утверждаю**  
директор МБОУ ЦО №5  
28.08.2019  
\_\_\_\_\_ Е.М.Широкая

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**«РИТМИКА»**

Направленность программы – музыкально-ритмическая деятельность

Возраст детей: 6 – 7 лет      Срок реализации: 1 года

Автор - составитель: Аманмурадова Татьяна Павловна  
музыкальный руководитель

**Принято**  
на педагогическом совете МБОУ ЦО №5  
Протокол № 1 от 28.08. 2019г

Тула

## Содержание.

<b>I Целевой раздел:</b> .....	3
1. Пояснительная записка .....	3
2. Цель и задачи реализации программы .....	5
3. Характеристика особенностей детей .....	5
4. Принципы реализации программы .....	6
5. Планируемые результаты образовательной деятельности .....	7
6. Развивающее оценивание качества образовательной деятельности по программе .....	8
<b>II Содержательный раздел</b> .....	12
1. Описание образовательной деятельности в соответствии с направлением развития ребёнка в образовательной области "художественно - эстетическое развитие" по разделу "Ритмика" .....	12
2. Задачи возрастного этапа развития детей.....	15
3. Этапы, методы и формы образовательной деятельности.....	16
4. Особенности содержания образовательной деятельности.....	18
5. Проектирование образовательной деятельности. Календарно-тематическое планирование .....	20
6. Взаимодействие с родителями (законными представителями) .....	28
<b>III Организационный раздел</b> .....	23
1. Материально - техническое обеспечение программы: обеспечение методическими материалами и средствами обучения.....	29
2. Организация предметно - пространственной среды .....	30
3. Организация образовательного процесса. Структура, формы и режим занятий.....	31
4. Учебно - тематический план.....	32
5. Планирование дополнительной образовательной деятельности .....	33
<b>Используемая литература</b> .....	34
Приложение 1. Календарно-тематическое планирование.....	36

## **I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ:**

### **1. Пояснительная записка.**

«Дети должны жить в мире красоты, игры,  
сказки, музыки, фантазии, творчества».  
Сухомлинский.

Новое время диктует новые правила. Человек современного общества должен быть гармонично развитой личностью. Исходя из этого, я пришла к выводу, что ребёнку надо предоставить больше возможности наиболее полно выражать свои чувства и эмоции, освободиться от физических, а самое главное от психических «зажимов». Научить его не бояться окружающего мира, научить сочувствовать и сопереживать - лучше всего это можно добиться по средствам музыки и движений. А дошкольный возраст как нельзя лучше, способствует гармоническому развитию личности. Именно в эти годы закладываются основы здоровья, гармоничного умственного, нравственного и физического развития ребёнка, формируется личность. Каждый ребёнок - талантлив по своему, но каждый от природы получает маленький росток творческих способностей, который нужно растить, а главное правильно развивать. Я считаю, что танцевальное искусство, как нельзя лучше помогает раскрыть, а главное развить творческие способности каждого ребёнка. А так же танцевальное искусство делает жизнь ярче и праздничнее.

Искусство танца – это средство воспитания и развития личности ребёнка, которое способно создать благотворную почву для раскрытия потенциальных возможностей ещё маленького человека. Гармоничное соединение движения, музыки, игры, формирует атмосферу положительных эмоций, которые в свою очередь раскрепощают ребёнка, делают его движения естественными и красивыми.

Но я обращаю своё внимание к интересному и более лёгкому восприятию танца - Ритмика.

**Ритмика** - это вид деятельности, в основе которого лежит музыка, а движения выражают музыкальный образ. Она доступна детям, начиная с раннего возраста, и даёт выход повышенной двигательной энергии ребёнка. Занятия по ритмике помогают творчески реализовать потребность в двигательной активности, что позволяет развивать не только чувства ритма, укреплять организм, стимулирует память, внимание, мышление и воображение ребёнка. На таких занятиях, ребёнок овладевает опытом творческого осмысления музыки, её эмоционально - телесного выражения. Именно этот опыт и приобретённые умения помогут ребёнку в дальнейшем успешно осваивать и другие виды

художественно-творческих и спортивных видов деятельности.

К таким видам относятся: обучение хореографии, гимнастике, занятия в музыкальных школах, секциях, театральных студиях и т.д.

Музыкально-ритмические движения выполняют релаксационную функцию, помогают добиться эмоциональной разрядки, снять умственные перегрузки и утомления. Ритм, который музыка диктует головному мозгу, снимает нервное напряжение.

Занятия по ритмике создают такие условия, при которых ребёнок по мере своих возможностей выступает публично, преодолевает неуверенность, страх и учится управлять собой, своим поведением, голосом, телодвижениями.

Занятия ритмикой развивают физические качества, вырабатывают правильную осанку, походку, силу, ловкость, координацию движений, устраняют физические недостатки (сутулость, косолапость, искривление позвоночника и т.д.) Такие занятия обучают правилам поведения, хорошим манерам, культуре общения. развивают ассоциативное мышление, пробуждает фантазию и побуждает к творчеству.

И всё же, давайте определимся чем же отличается ритмика от физкультуры?

Занятия ритмикой, в отличие от физических нагрузок мягко и ненавязчиво в игровой форме научат детей: ритмическим танцевальным движениям, танцевальным и музыкальным играм, основным позам классического танца, дыхательной гимнастике, через которые ребёнок научится чувствовать музыку и психологически раскрепоститься.

Откуда же берёт начало такой вид творческой деятельности как ритмика?

Движения под музыку издавна применялись в воспитании детей (Древняя Индия, Китай, Греция). Но впервые рассмотрел ритмику и обосновал её в качестве метода музыкального воспитания швейцарский педагог и композитор Эмиль Жак-Далькроз (1865-1950). Перед ритмикой он, прежде всего, ставил задачу развития музыкальных способностей, а также пластичности и выразительности движений.

Обучать ритмике необходимо всех детей, развивая в них глубокое "чувствование", проникновение в музыку, творческое воображение, формируя умение выражать себя в движениях.

Что представляет собой ритмика?

Соединение движения, музыки и игры, одновременно влияя на ребенка, формируют его эмоциональную сферу, координацию, музыкальность и артистичность, делают его движения естественными и красивыми.

Ритмика является дополнительным резервом двигательной активности детей, источником их здоровья, радости повышения работоспособности, разрядки умственного и психологического напряжения.

Систематические занятия детей дошкольного возраста ритмикой очень полезны для физического развития, улучшается осанка, укрепляются мышцы и связки, совершенствуются движения. Удовлетворяя естественную потребность в двигательной активности, танцы, пляски и игры способствуют гармоничному развитию личности. В изящных или задорных движениях, каждый имеет возможность выразить себя, раскрыть свою индивидуальность, передать чувства,

настроение, мысли, проявить характер. Соприкасаясь с танцевальным искусством, в доступной для детей форме, они постепенно приобщаются к миру прекрасного.

## **2. Цель и задачи реализации Программы.**

**Цель:** Всестороннее развитие ребенка, формирование творческих способностей и развитие индивидуальных качеств дошкольника, средствами музыки и ритмических движений.

**Задачи:**

- 1. Познакомить** детей с простейшими элементами музыкальной грамоты, через движения, ритмические рисунки, хлопки, притопы.
- 2. Научить** навыкам координации движений, развитие гибкости, «мышечного чувства», исправление природных недостатков (сутулости, развернутости стоп вовнутрь и т.д.)
- 3. Создать** здоровьесберегающие условия через систему движений и правильное дыхание.
- 4. Развить** способность воспринимать музыку, чувствовать её настроение и характер, понимать ее содержание;
- 5. Сформировать** умение ориентироваться в пространстве;
- 6. Воспитать** умения вести себя в группе во время движения, формирование чувства такта и культурных привычек в процессе группового общения с детьми и взрослыми.

## **3. Характеристика особенностей детей.**

На 7-ом году жизни у ребенка совершенствуются основные нервные процессы возбуждения и торможения. Это благотворно сказывается на соблюдении ребенком правил поведения. Свойства нервных процессов возбуждения и

торможения - сила, уравновешенность и подвижность также совершенствуются. Дети быстрее отвечают на вопросы, меняют движения, что позволяет увеличивать плотность занятий ритмикой. Свойства нервных процессов, особенно подвижность, развиты недостаточно. При подвижных движениях необходимо ставить точные задачи, контролировать ход занятия.

К 7 годам у ребенка развиваются крупные мышцы туловища и конечностей, но мелкие мышцы по-прежнему слабые, особенно мышцы рук. Дети способны изменять свои мышечные усилия. Поэтому дети на занятиях могут выполнять упражнения с различной амплитудой, переходить по заданию воспитателя от медленных к более быстрым, они относительно легко усваивают задания при ходьбе, беге, прыжках.

На разминке нужно переходить от простого к сложному, от спокойных к быстрым движениям, а также использовать приём контраста для развития быстрого переключения.

В этом возрасте развиваются коллективистские черты личности. Дети обычно очень общительны, любят совместные игры. Они уже могут согласовывать свои действия с действиями других людей, способны к сопереживанию

#### **4. Принципы реализации программы.**

4.1. Программа «Ритмика» будет полностью реализована только при соблюдении основных принципов обучения:

- Принцип доступности – соответствие учебного материала возрастным и индивидуальным особенностям, физическому состоянию ребенка. Освоение программы по схеме: от простого к сложному.
- Принцип систематичности и последовательности - расположение учебных тем последовательно, логически обоснованно.
- Принцип гуманизма – опора на всестороннее взаимодействие педагога и ребёнка в сфере объективного единства целей.
- Принцип научности – включение в содержание программы доступных для детей понятий и терминов.
- Принцип творческой активности – активизировать творческие задатки ребёнка на образное мышление, фантазию и их дальнейшее развитие.
- Принцип индивидуального подхода – выявление индивидуальных творческих способностей каждого ребенка с

- учетом психологических особенностей характера и физиологии.
- Принцип эмоциональности - формирование положительного настроения не только музыкальным сопровождением и элементами танца, но и образными упражнениями, сюжетными композициями, склонных к подражанию, копированию действий человека и животных.

#### 4.2. Категория обучающихся.

Программа «Ритмика» ориентирована на детей дошкольного возраста от 6 до 7 лет. Зачисление на обучение по программе осуществляется по желанию детей, по заявлению их родителей (законных представителей). Принимаются дети, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

### **5. Планируемые результаты образовательной деятельности.**

#### **К концу года дети должны уметь:**

1. различать трёх частную неконтрастную музыку;
2. самостоятельно менять движения по частям и музыкальным фразам;
3. энергично ходить;
4. легко бегать;
5. ритмично прыгать;
6. выполнять различные махи руками и выбрасывание ног;
7. кружиться под руку;
8. выполнять «ковырялочку», притопы;
9. уметь использовать знакомые движения в творческих плясках;
10. оценивать качество выполняемых движений;
11. хорошо чувствовать ритм;
12. различать народную и авторскую музыку;
13. узнавать по фрагменту любое произведение;
14. эмоционально воспринимать музыку и откликаться на неё.

## 6. Развивающее оценивание качества образовательной деятельности по Программе.

Концептуальные основания оценки качества образовательной деятельности, осуществляемой по Программе, определяются требованиями Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации», а также Стандарта, в котором определены государственные гарантии качества образования.

Оценивание качества, т.е. оценивание соответствия образовательной деятельности, заданным требованиям Стандарта и Программы направлено в первую очередь на оценивание созданных условий в процессе образовательной деятельности.

Программой не предусматривается оценивание качества образовательной деятельности на основе достижения детьми планируемых результатов освоения Программы.

Программой предусмотрена система мониторинга динамики развития детей, динамики их образовательных достижений, основанная на методе наблюдения и включающая:

- наблюдение за активностью ребенка в процессе обучения;
- анализ результатов деятельности.

Для оценки качества педагогического процесса используется диагностическая карта:

Фамилия, имя ребёнка	<i>Начало учебного года (сентябрь)</i>				<i>Конец учебного года (май)</i>			
	<b>Чувство музыкального ритма</b>	<b>Эмоциональная отзывчивость</b>	<b>Танцевальное творчество</b>	<b>Уровень</b>	<b>Чувство музыкального ритма</b>	<b>Эмоциональная отзывчивость</b>	<b>Танцевальное творчество</b>	<b>Уровень</b>
1.								
2.								
3.								
4.								
5.								
6. . и т.д.								



## Особенности организации диагностического обследования: инструментарий диагностики.

### Результаты освоения Программы.

**Цель диагностики:** эффективность реализации программы, выявление уровня освоения программы ребенком.

**Метод диагностики:** наблюдение за детьми в процессе движения под музыку в условиях выполнения обычных и специально подобранных заданий. При определении уровня развития ребенка, за основу взяты следующие программные задачи:

**- Чувство музыкального ритма.**

способность воспринимать и передавать разные ритмические рисунки, основными средствами выразительности изменять движения в соответствии с музыкальными фразами. Темпом и ритмом. Оценивается соответствие исполнения движений музыке.

**- Эмоциональная отзывчивость.**

выразительность мимики и пантомимики, умение передавать в позе, жестах разнообразную гамму чувств, исходя из музыки и содержания композиции.

**- Танцевальное творчество.**

Способность правильно и «музыкально» исполнять танцевальные движения, комбинации, умение импровизировать под знакомую и незнакомую музыку на основе освоенных на занятиях движений, а также придумывать собственные оригинальные «па».

**Комплексная оценка:**

1 - 3 низкий уровень. (Требуется корректирующая работа педагога)

4 – 6 средний уровень .

7 – 9 высокий уровень.

### Диагностический инструментарий

#### Чувство музыкального ритма.

Начало года	Конец года
<p><u>1. Хлопки под музыку.</u> 3 балла – самостоятельно выполняет хлопки под музыку. 2 балла – выполняет хлопки под музыку с небольшими неточностями. 1балл – Хлопает под музыку с помощью педагога. 0 баллов – не может хлопать под музыку.</p>	<p><u>1. Выделить хлопками сильные доли в музыке.</u> 3 балла – самостоятельно выделяет сильные доли в музыке. 2 балла – выделяет сильные доли в музыке с небольшими неточностями. 1 балл – выделяет сильные доли в музыке с помощью педагога. 0 баллов – не может выделить сильные доли в музыке.</p>

1. Смена движений со сменой частей музыки.  
 3 балла – самостоятельно меняет движение со сменой частей музыки.  
 2 балла – меняет движение со сменой частей музыки с небольшими неточностями.  
 1 балл – меняет движение со сменой частей музыки при помощи педагога.  
 0 баллов – не слышит части музыки.

1. Прохлопать ритмический рисунок под музыку.  
 3 балла – самостоятельно выполняет хлопки под музыку.  
 2 балла – выполняет хлопки под музыку с небольшими неточностями.  
 1 балл – Хлопает под музыку с помощью педагога.  
 0 баллов – не может хлопнуть под музыку.

2. При помощи движений выделить смену частей музыки.  
 3 балла – самостоятельно меняет движение со сменой частей музыки.  
 2 балла – меняет движение со сменой частей музыки с небольшими неточностями.  
 1 балл – меняет движение со сменой частей музыки при помощи педагога.  
 0 баллов – не слышит части музыки

**Эмоциональная отзывчивость.**

Начало года

Конец года

1. Упражнение «О чем рассказывает музыка».  
 3 балла – выразительно передает заданные образы.  
 2 балла – не очень выразительно передает заданные образы.  
 1 балл – передает заданный образ при помощи педагога.  
 0 баллов – не может передать заданные образы.

1. Упражнение «Листок».  
 3 балла – выразительно передает заданный образ.  
 2 балла – не очень выразительно передает заданный образ.  
 1 балл – передает заданный образ при помощи педагога.  
 0 баллов – не может передать заданный образ.

1. Упражнение «Птичий двор».  
 3 балла – выразительно передает заданный образ.  
 2 балла – не очень выразительно передает заданный образ.  
 1 балл – передает заданный образ при помощи педагога.  
 0 баллов – не может передать заданный образ.

1. Упражнение «В гостях у сказки».  
 3 балла – выразительно передает заданные образы.  
 2 балла – не очень выразительно передает заданные образы.  
 1 балл – передает заданный образ при помощи педагога.  
 0 баллов – не может передать заданные образы.

## Танцевальное творчество.

Начало года.	Конец года.
<p><u>1.Повторить за педагогом танцевальные движения.</u></p> <p>3 балла – правильно и «музыкально» исполняет танцевальные движения.                  2 балла – «музыкально» исполняет танцевальные движения, допуская небольшие неточности.                  1 балл – исполняет танцевальные движения, допуская значительные неточности.                  0 баллов – не может выполнить танцевальные движения.</p>	<p><u>1. Исполнить танцевальную комбинацию.</u></p> <p>3 балла – правильно и «музыкально» исполняет танцевальную комбинацию.                  2 балла – «музыкально» исполняет танцевальную комбинацию, допуская небольшие неточности.                  1 балл – исполняет, танцевальную комбинацию при помощи педагога.                  0 баллов – не может выполнить танцевальную комбинацию.</p>
	<p><u>2.Выбрать движения согласно музыкальному материалу.</u></p> <p>3 балла – правильно выбирает движения.                  2 балла – выбирает движения, допуская небольшие неточности.                  1 балл – выбирает движения при помощи педагога.                  0 баллов – не может выбрать движения.</p>
	<p><u>1.Придумать танцевальную комбинацию на заданную музыку.</u></p> <p>3 балла – легко придумывает комбинацию, не путает стили музыки.                  2 балла – придумывает комбинацию, но иногда требуется подсказка педагога.                  1 балл – затрудняется в придумывании танцевальной комбинации. 0 баллов – не может придумать комбинацию.</p>

## **II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ:**

### **1. Описание образовательной деятельности в соответствии с направлением развития ребёнка в образовательной области "художественно - эстетическое развитие" по разделу "Ритмика".**

С первых минут занятий очень важно заинтересовать детей, вызвать у них желание заниматься. Для этого следует тщательно продумать методические приёмы, которые помогут решить поставленные задачи.

Музыкально-ритмическое творчество может успешно развиваться только при условии целенаправленного руководства со стороны педагога, а правильная организация и проведение данного вида творчества помогут ребёнку развить свои творческие способности.

Передача обучающей информации часто осуществляется автоматически, то есть обучение идёт без учета взаимодействия методов преподавания с созданием эмоционально благоприятной среды, для обучения детей.

Взаимодействие педагога с детьми должно осуществляться на фоне эмоционально комфортного состояния ребёнка. В данном случае положительные эмоции являются союзником ребёнка, а танец – одним из основных средств выражения эмоций.

Необходимо помнить, что грамотно построенное занятие даёт возможность ребёнку получить заряд положительной энергии, ряд полезных положительных эмоциональных переживаний, так как танец является одним из основных средств выражения эмоций. Так же необходимо давать детям возможность импровизировать на свободную или заданную тему. В занятиях с дошкольниками важно помнить о необходимости импровизации, в которой наиболее открыто и ярко проявляются эмоциональные переживания и выразительность ребёнка.

Важную роль в достижении поставленных педагогом целей играет музыкальное сопровождение занятий. Для аккомпанемента выбираются подлинные народные мелодии, популярные песни для детей из мультфильмов, лучшие образцы русской, народной музыки. Это, несомненно, будет способствовать развитию и воспитанию музыкального вкуса детей.

Педагог проявляет определенную гибкость в подходе к каждой конкретной группе детей, учитывая при этом состав группы, физические данные и возможности детей.

Прежде, чем заставить ребёнка танцевать, нужно научить его красиво и осознанно двигаться под музыку, научить связывать музыку с движением. Для этого в занятия нужно включать простые, интересные упражнения, не вызывающие особых затруднений для их восприятия и исполнения. Движения показывает педагог. Надо следить, чтобы дети не повторяли сразу за педагогом, а внимательно следили за его исполнением. Обучение движению начинается с его названия, показа, объяснения техники. Это необходимо для создания зрительного образа и последующего осмысления движений. Все новые движения необходимо изучать в «чистом» виде. Если движение трудное и достичь его правильного исполнения сразу нельзя, то изучают сначала элементы, подготовительные упражнения. Систематическое повторение одного упражнения значительное число раз позволит добиться лучшей техники исполнения. Но нужно помнить, что нельзя долго задерживать внимание детей на одном упражнении, занятие не должно быть моторным. Для обучения танцам детей дошкольного возраста необходимо использовать игру. Речь идет не о применении игры как средства разрядки и отдыха, а о необходимости пронизать занятие игровым началом, сделать игру его органическим компонентом.

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.

Кроме танцевальных элементов на занятиях дети знакомятся с различными упражнениями связанные с отчетом ритма, что даёт ребёнку возможность безошибочно начать движение на указанную долю музыкального такта и развивает чувство музыкального ритма. Одним из самых слабых мест в исполнительской практике является невыразительность лица, поэтому с первого занятия нужно обращать внимание детей на активность мышц лица.

Какие же методы эффективны при работе с детьми?

Эффективны в работе такие методы, как беседа в виде вопросов и ответов, прослушивание и разбор музыки, показ педагогом движений, постоянное повторение пройденного, музыкальные игры и импровизации.

Занятия должны идти в хорошем темпе, не следует долго отрабатывать одно и то же движение.

Учащиеся дошкольного возраста быстро устают, допускают много ошибок при исполнении, забывают пройденное. Поэтому, проводя цикл упражнений, выпрямляющих спинки маленьких танцоров и растягивающих им нужные мышцы, программа предусматривает находить время и для игры, и для улыбки.

Давление на детей нужно свести к минимуму. Ребёнок дошкольного возраста еще не обладает достаточно развитой волей, упорством и самоорганизацией, и вряд ли он оценит по достоинству слишком жёсткую

дисциплину на занятиях. Для него будут привлекательными занятия по ритмике, построенные на простом материале, занятия с элементами игры и соревнования.

На занятии следует закреплять все навыки, выработанные раньше, повторять пройденные движения и фигуры, уточнять освоенное не до конца.

**Разучивание танцев проводится в такой последовательности:**

- вводное слово педагога (перед разучиванием танца педагог сообщает сведения об истории его возникновения), знакомит с темпом, характером, ритмическим рисунком танца.

- разучивание элементов танца, танцевальных движений, рисунка танца (педагог объясняет и сам показывает движения, затем ученики повторяют).

Дети повторяют движения вместе с педагогом, а затем самостоятельно; при этом педагог обращает внимание детей на ошибки и поправляет их.

Движения разучиваются под музыку или под счет.

Разучивая танец, мы работаем над движениями рук, ног, корпуса, головы, следя за соблюдением гармонии движения.

Когда основные движения, позы, рисунок разучены, приступаем к соединению их в танцевальную композицию; комбинации разучиваем и отработываем. Затем комбинации собираем в фигуры танца, а фигуры в целый танец. Фигуры танца и танец целиком многократно повторяются учащимися в целях запоминания и достижения грамотного и выразительного исполнения.

Важно сформировать у детей представление о танцевальном образе. Первое представление о танцевальном образе и, соответственно, о стиле исполнения мы получаем, прослушивая музыку.

Основная работа над танцевальным образом начинается с разучивания движений танца, отработки поз и положений рук. Показ педагога поможет ученикам увидеть типичные черты образа.

Итогом занятий является танец. Танец, поставленный на основе выученных движений, помогает развить танцевальность. Преодолевая технические трудности, дети приобретают свободу сценического поведения, проявляют свою индивидуальность

## 2. Задачи возрастного этапа развития детей в танце

Танец – искусство синтетическое. Оно позволяет решать задачи физического, возрастного, музыкально-ритмического, эстетического и, в целом, психического развития детей.

1. Танец – это физическая активность, и наша задача сделать физическую нагрузку оптимальной. 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.

2. Танец – это творческий процесс. Использование творческого воображения ребят и умение придумывать и выполнять что-то оригинальное позволяет превратить танцы в самую приятную физическую активность. Когда способность ребенка к творческому мышлению и действию оценивают не только преподаватели и родители, но и ровесники, это может привести к росту уверенности в себе и повышению самооценки.

3. Танцу присущи выразительность и информативность, поэтому наша цель – давать возможность детям выражать свои чувства посредством ритмических движений. Посредством движений тела выражаются самые разные чувства, например радость – жестикуляцией рук; страх – когда все тело напрягается и резко подается назад, или чрезмерная самоуверенность – характерной манерой держать плечи и походкой, и т. д.

4. Танец – это искусство, развивающее артистические способности, поэтому необходимо обучать знанию и пониманию элементов движений, повышающих уровень артистичности мастерства детей. Разнообразие и контраст, применяемые как выразительные средства для передачи формы, скорости, силы, уровня и направления движений тела, являются главными элементами, обеспечивающими улучшение качества исполнения.

5. Танец – это средство для дружелюбного общения и совместной деятельности, и наша цель – предоставлять возможность работать индивидуально, с партнером, и в группах, исполняя различные роли. Поскольку движения в танце естественны, то успех достигается очень быстро и приводит к формированию сильного чувства «общности»: способность бескорыстно делить занимаемое пространство с другими; стремление показать себя и быть замеченными другими; а также желание получить достойную оценку – все это является типичным в обучении танцам.

6. Танец – это развлечение и получение удовольствия – его постоянная черта. Удовольствие от похвалы за успешное исполнение; от участия и согласованных действий вместе с другими в таком увлекательном занятии; от улучшения внешнего вида и настроения после завершения занятия. Все это может оказать существенное влияние на выбор детьми активного образа жизни в последующие годы.

### 3. Этапы, методы и формы образовательной деятельности.

**Целостный процесс обучения танцевально-ритмическим движениям можно условно разделить на 3 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, создают условия для формирования его образа, активизирует работу центральной нервной системы детей.

**Показ упражнения** или отдельного движения должен быть ярким и понятным, желательно в зеркальном изображении.

Основной метод музыкально-ритмического воспитания детей – «вовлекающий показ» (С.Д. Руднева) двигательных упражнений. Учитывая способность детей к подражанию, их желание двигаться вместе со взрослым и, вместе с тем, неспособность действовать по словесной инструкции, так как от этого напрямую зависит и качество движений детей.

**Объяснение техники** исполнения упражнения дополняет ту информацию, которую ребёнок получил при просмотре. Объяснение должно быть кратким и образным, с использованием гимнастической терминологии. При обучении сложным движениям педагог должен выбрать наиболее рациональные методы и приемы дальнейшего формирования представления о технической основе упражнения.

Если упражнение можно разделить на составные части, целесообразно применять **расчлененный метод**.

**Например:** изучить сначала движение только ногами, затем руками, далее соединить эти движения вместе.

Если упражнение нельзя разделить на составные части, применяется **целостный метод обучения**. Его можно использовать, выполняя упражнение в медленном темпе и четком ритме, без музыкального сопровождения или под музыку, но обязательно под счёт. Для начального обучения упражнения используются ограничители, ориентиры. Педагог, проводя урок, должен использовать разнообразные методические приемы обучения двигательным действиям.



Так, образные сравнения помогают детям правильно осваивать движение, так как создают у детей особое настроение. Похвала ребенка активизирует работу его сердца, нервную систему.

**Этап углубленного разучивания** упражнения характеризуется уточнением и совершенствованием деталей техники его выполнения. Основным методом обучения на этом этапе является целостное выполнение упражнения. Процесс разучивания существенно ускоряется, если удастся обеспечить занимающихся срочной информацией о качестве его выполнения. К таким приемам можно отнести: упражнения перед зеркалом, использование звуковых ориентиров (хлопков, ударов в бубен). Повышению активности детей способствует изменение условий выполнения упражнений, постановка двигательных задач. С этой целью применяется соревновательный метод с установкой на лучшее исполнение.

**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 только тогда, когда дети начнут свободно двигаться с полной эмоциональной и эстетической отдачей.

Для более полного и глубокого усвоения учебного материала детьми применяются следующие методы обучения. Пути освоения движениями бывают разными. В дошкольном возрасте у ребёнка наиболее развито наглядно-образное мышление. Именно увидеть и попытаться повторить – вот главная задача ребёнка не только на занятии, но и в реальной жизни. Один, наиболее элементарный и генетически ранний, это **подражание**. Метод подражания признан наиболее эффективным методом преподавания для детей. В учебной деятельности у детей появляется возможность переносить увиденный образ на себя. Но за счет только подражания процесс обучения не может быть полноценным. Такая дисциплина, как ритмика, которая развивает музыкальные и зрительные способности через движение, должна опираться на смешанные формы педагогических методов. Прежде чем осуществлять показ тех или иных движений, педагог должен познакомить обучающихся с музыкой, объяснить характер, предлагаемого образа. Здесь, конечно же, не обойтись без **словесного** метода обучения.

Игра является ведущей в деятельности дошкольников, потому **игровой** метод особенно применим в младших группах. На занятиях ритмики взаимодействие и общение между педагогом и ребенком необходимо в

форме **сотворчества**, потому что именно на уроках ритмики раскрываются способности ребенка, и раскрыть их можно только в благоприятной среде.

Для активизации учебной деятельности педагоги очень часто используют **наглядный** метод обучения (иллюстрации, видеодемонстрации).

**Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы по ритмике, контроля знаний воспитанников и проверки результативности обучения предусмотрены в следующих мероприятиях:**

- Проведение открытых занятий, итоговых занятий;
- Участие в вечерах развлечений, утренниках, постановках музыкальных сказок и т.д.
- Фото и видеоальбомы;

#### **4. Особенности содержания образовательной деятельности Программы.**

В связи с удовлетворением возрастающих потребностей детей в сфере танцевально-двигательной активности, музыкально-ритмической творческой деятельности, а так же с изменением целевых ориентиров деятельности образовательных учреждений, направленных на внедрение здоровьесберегающих технологий, на физическое и творческое развитие детей, появилась необходимость комплексного подхода к организации учебно-воспитательного процесса в рамках дополнительных занятий с детьми ритмикой.

Данная Программа разработана для обучения детей 7-летнего возраста и является составной частью социально-педагогического и художественно-эстетического направления образовательного процесса в обучении.

Одно из назначений программы способствовать всестороннему гармоничному развитию личности. Материал для занятий тщательно отбирается с учётом возрастных, физических и психологических особенностей детей 7 лет.

Особенность данной программы в том, что нет чёткого часового разделения между теоретическими и практическими занятиями, так как теоретический материал выдаётся во время практики.

### Новизна и отличие от других программ:

В стандартных программах	В настоящей программе
1. Делается упор на развитие общей физической подготовки, сравнимо с физической культурой.	1. Помимо физического развития делается упор на развитие психологических процессов в обучении. И развитие эмоциональности.
2. Частичное использование игр. Только для завершения занятия или смены деятельности.	2. Систематическое и целенаправленное использование игровых технологий. Само занятие строится в игровой форме.
3. Учёт возрастных особенностей.	3. Учёт возрастных и индивидуальных особенностей. К каждому ребёнку у педагога индивидуальный подход.

Чем интересна эта Программа? Тем, что в ней интегрированы такие направления, как ритмика, хореография, музыка, пластика, сценическое движение и даются детям в игровой форме и адаптированы для дошкольников. Её отличительными особенностями является:

- активное использование игровой деятельности для организации творческого процесса,
- значительная часть практических занятий.

Репертуар программы – является вариативным компонентом программы и может быть изменен, дополнен в связи с календарными событиями и планом реализации коллективных и индивидуально – ориентированных мероприятий, обеспечивающих удовлетворение образовательных потребностей разных категорий детей.

**Основная направленность Программы** – психологическое раскрепощение ребёнка через освоение своего собственного тела как выразительного («музыкального») инструмента.

На занятиях используются различные виды деятельности: ритмика и элементы музыкальной грамоты, танцевальная азбука и элементы художественной гимнастики, танцевальные этюды, игры и танцы, партерная гимнастика.

Детский танец всегда имеет ясно выраженную тему и идею - он всегда содержателен. В танце существуют драматургическая основа и сюжет, в нем есть и обобщенные и конкретные художественные образы, которые создаются посредством разнообразных пластических движений и пространственных рисунков - построений.

Особенно полезны народные пляски и танцы, т. к. приобщают детей к народной культуре, заражают их оптимизмом, создают положительные эмоции. Все народные танцы предназначены для совместного исполнения и совершенствуют навыки общения детей между собой.

В работе используются хороводы, общие (массовые) пляски. В них дети учатся внимательно относиться друг к другу, находить общий ритм движения с партнером, терпеливо обращаться к тем детям, у которых имеются какие - либо индивидуальные затруднения.

Среди танцев наиболее доступны для исполнения детьми русские, белорусские, украинские, чешские. Простотой рисунка, жизнерадостностью, живой и веселой музыкой танцы этих народов вполне соответствуют требованиям репертуара занятий по ритмике.

**Основные педагогические принципы осуществляемой деятельности** - систематичность, постепенность и последовательность.

В музыкально - ритмическом движении ритм понимается в широком смысле слова. В него входят развитие и смена музыкальных образов (основных мыслей, чувств, музыкально оформленных в небольшом построении), структура произведения, темповые, динамические, регистровые, метроритмические соотношения. Поэтому в процессе занятий ритмикой особенно успешно развивается эмоциональная отзывчивость на музыку, приобретает навык восприятия, воспроизведения музыкально-ритмической основы произведения.

## **5. Проектирование образовательной деятельности Программы**

**Содержание программы по Ритмике определяют следующие разделы:**

- ≈ Игроритмика;
- ≈ Танцевально - ритмическая гимнастика (креативная и игровая гимнастика);
- ≈ Игропластика (игровой стретчинг);
- ≈ Пальчиковая гимнастика;
- ≈ Игровой самомассаж;
- ≈ Музыкально-подвижные игры;    Элементы хореографии;

**Давайте рассмотрим подробнее, что представляют из себя, эти разделы ритмики:  
Раздел «Игроритмика».**

**Игроритмика** - является основой для развития чувства ритма и двигательных способностей детей, позволяющих свободно, красиво и 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.

**Например:**

- Ходьба на каждый счет и через счет.
- Хлопки и удары ногой на сильные и слабые доли такта.
- Определение музыкального размера 4/4 и 3/4.
- Бег в различном темпе.

**В раздел игроритмики входят:**

**Строевые упражнения** - являются средством организации занимающихся и целесообразного их размещения в зале. Строевые упражнения способствуют развитию умений ориентироваться в пространстве: самостоятельно находить свободное место в зале, перестраиваться в круг, становиться в пары и друг за другом, строиться в шеренгу и колонну, в несколько кругов.

**Например:**

- Перестроение из одной колонны в несколько кругов на шаге и беге.
- Перестроение из круга в две колонны по выбранным водящим.
- Шаги в разных направлениях по залу.
- Строевые приемы «направо», «налево», «кругом» при шаге на месте.

**Раздел «Танцевально - ритмическая гимнастика».**

**Танцевально - ритмическая гимнастика** - это образно-танцевальные композиции, каждая из которых имеет целевую направленность, сюжетный характер и завершенность. Упражнения, входящие в такую композицию, оказывая определенное воздействие на детей, решают конкретные задачи программы, способствуют развитию музыкальности, двигательных качеств и умений, развитию творческих способностей, нравственно-коммуникативных качеств личности, тренировке психических процессов.

### **Например:**

- «Зарядка»
- «Танцуй со мной»
- «Воробьиная дискотека»
- «Сосулька»
- «В лесу расцвел подснежник»
- «Черный кот»

### **В раздел танцевально - ритмическая гимнастика входят:**

**Креативная гимнастика** - это применение нестандартных упражнений, специальных заданий, творческих игр, направленных на развитие выдумки, творческой инициативы. Благодаря этим играм создаются благоприятные возможности для развития созидательных способностей детей, их познавательной активности, мышления, свободного самовыражения и раскрепощённости.

**Игровая гимнастика** - это система упражнений на правильную осанку, движения корпуса, а так же движения ног и рук. Всё это проходит в игровой форме.

### **Раздел «Игропластика».**

**Игропластика** - основывается на нетрадиционной методике развития мышечной силы и гибкости занимающихся. Здесь используются элементы древних гимнастических движений (игрового стретчинга, выполняемые в игровой сюжетной форме).

Использование данных упражнений, кроме радостного настроения и мышечной нагрузки, дают возможность ребёнку вволю покричать, погримасничать, обретая умиротворенность, открытость и внутреннюю свободу. Все упражнения для занятий подобраны с учётом их корригирующего значения. Так же растяжка способствует развитию гибкости, раскрепощённости и уверенности в себе.

**Игровой стретчинг** - это система естественных статических растяжек мышц тела и суставно - связочного аппарата рук, ног, способствующая укреплению позвоночника и позволяющая предотвратить нарушения осанки и исправить её. Так же растяжка способствует развитию гибкости, раскрепощённости и уверенности в себе.

### **Раздел «Пальчиковая гимнастика».**

**Пальчиковая гимнастика** - служит основой для развития ручной умелости, мелкой моторики и координации движений рук. Упражнения, превращая учебный процесс в увлекательную игру, не только обогащают мир внутренний мир ребенка, но и оказывают положительное воздействие на улучшение памяти, мышления, развивают фантазию. Очень важным фактором, необходимым для развития речи, является то, что в пальчиковых играх все подражательные действия сопровождаются стихами. Стихи привлекают внимание и легко запоминаются.

### **Раздел «Игровой самомассаж».**

**Игровой самомассаж** - является основой закаливания и оздоровления 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.

### **Раздел «Музыкально - подвижные игры».**

Игра - наиболее активная творческая деятельность, направленная на выражение эмоционального содержания музыки, осуществляется в образных движениях. Игра имеет определённый сюжет, правила, музыкально-учебные задания, и, облечённая в интересную форму, помогает лучшему усвоению программных навыков.

**В методике дошкольного музыкального воспитания определены два вида игр:**

- Игры под инструментальную музыку;
- Игры под пение;

В свою очередь игры под инструментальную музыку разделяются на **сюжетные**, где выступают определённые персонажи, развёртывается действие и решается основная задача – передать музыкально-игровой образ персонажа, и **несюжетные**, правила которых связаны с музыкой, и решается задача двигаться в соответствии с содержанием, характером и формой музыкального произведения.

**Музыкально - подвижные игры** - содержат упражнения, применяемые практически на всех занятиях, и являются ведущим видом деятельности дошкольника. Здесь используются приемы имитации, подражания, образные

сравнения, ролевые ситуации, соревнования - всё то, что требуется для достижения поставленной цели при проведении занятий по ритмике.

**Например:**

- «Тихо - громко»
- «Музыкальные змейки»
- Музыкально - подвижные игры на определение темпа музыки.
- «Дирижер - оркестр»
- «У оленя дом большой»

**Раздел «Элементы хореографии».**

**Элементы хореографии** - Они используются с целью развития координации, выразительности движений, гибкости, силы мышц ног и туловища. Все хореографические упражнения являются прекрасным средством формирования осанки и культуры движений.

**В раздел элементы хореографии входят:**

**Хореографические упражнения** - помогают в правильной постановке рук, ног, а главное корпуса.

**Например:**

- Поклон для мальчиков, реверанс для девочек.
- Танцевальные позиции рук: на поясе и перед грудью.
- Полуприседы и подъемы на носки, стоя боком к опоре.
- Выставление ноги вперед и в сторону, поднимание ноги назад на носок и поднимание ноги, стоя лицом к опоре.
- Перевод рук из одной позиции в другую.
- Русский поклон.
- Открывание рук в сторону и на пояс.
- Прыжки из первой позиции во вторую



**Танцевальные шаги** - это стандартные шаги присуще каждому танцу. Не стоит забывать, что у каждого танца свой ритм и манера исполнения.

**Например:**

- Шаг галопа вперед и в сторону.
- Шаг польки, пружинные движения ногами на полуприседах, шаг с подскоком.
- Русский переменный шаг, шаг с притопом, русский шаг – припадание.
- Основные движения башкирского танца: «дробь с притопом», «простая дробь», основной шаг.
- Основные движения русского танца: «тройной притоп», «гармошка», «ковырялочка».

**Ритмические бальные танцы** - танцы главным образом делающие опору на чёткий ритм.

**Например:**

- «Вальс цветов».
- «Полька тройками».
- «Весёлый перепляс».
- Вальс «Пробуждение».
- «Круговая кадрили».
- «Московский рок-н-ролл».
- «Давай танцуй».
- «Танец с хлопками».
- «Русский хоровод».
- «Дружба».

Танцы и упражнения входящие в данную программу, доставляют детям радость и удовольствие. Они доступны как по содержанию, так и по характеру движений. В программу ритмика - включены детские парные танцы, национальные танцы, танцы – импровизации.

## Календарно-тематическое планирование.

№ раздела № занятий	Наименование разделов и тем	Кол-во часов, Календарные сроки изучения тем	Репертуар
<b>Раздел 1.</b>	<b>Азбука музыкального движения. Элементы русской пляски.</b>	<b>14</b>	
1 2 3	<b>Тема 1.1.</b> Ориентировка в пространстве. Исходные положения. Основные движения под музыку: разные виды шага (бодрый, высокий, хороводный, шаг на носочках, мягкий, пружинящий) Музыкальные размеры 2/4, 4/4. Понятие о такте и затакте.	сентябрь	«Марш» Л.Шульгин, «Этюд» Т. Ломова, Ритмические упражнения с шумовыми инструментами.
4 5 6	<b>Тема 1.2.</b> Основные движения под музыку: виды бега (лёгкий, на носочках, энергичный, стремительный). Элементы русской пляски Ритм, ритмический рисунок.	октябрь	«Нетерпеливые бегуны» С.Руднева, игра «В лесу», «Море волнуется», «Хлопай, топай», прохлопывание ритмических рисунков знакомых песен. Игра «Угадай мелодию»
7 8 9 10 11	<b>Тема 1.3.</b> Контрастные темпы. Происхождение и особенности русского хоровода. Положение рук в русской пляске. Построения и перестроения, орнаментальные хороводы. Хороводные шаги: переменный, тройной шаг.	ноябрь	«Вейся, вейся, капуста» р.н.п. Хороводная игра «Здравствуй, Осень» Витлин
12 13 14	<b>Тема 1.4.</b> Хороводные шаги: топающий (топотушки, перетопы), дробный шаг. Движение по линии танца, против хода, в колонне по диагонали, в шеренге взявшись за руки. Движение с ускорением, замедлением темп	декабрь	«Карусель», «Новогодние хороводы», «Певучий хоровод» Т.Ломова, «Танцуем сидя». Упр: «Ручеёк», «Вертушка», «Волна», перепляс «Стенка на стенку»

<b>Раздел 2.</b>	<b>Элементы ритмической гимнастики. Танцевальные движения.</b>	<b>12</b>	
1 2 3	<b>Тема 2.1</b> Выставление ноги на носок, на пятку с полуприседанием. Полуприсядка, «ковырялочка». Движение приставными шагами с носка, ходьба на полупальцах в колонне.	январь	«Калинка», «Ах, вы, сени», «Из-под дуба», «Полянка» р.н.п.
4 5	<b>Тема 2.2.</b> Виды хлопков. Гимнастика для развития мышц и суставов плеч, рук, кистей, головы. Прыжки на 180* и обратно.	февраль	Упр. «Твёрдые и мягкие руки», «Мельница», «Поющие руки» П.Чайковский «Шарманщик поёт»
6 7	<b>Тема 2.3.</b> Образные движения. Развитие «мышечного чувства»: расслабление и напряжение мышц корпуса, рук и ног.	март	Упр. «Кошка», «Собака», «Лебедь», «Пружина», «Скобка», «Ветер», «Лошадки» С.Руднева. Игра «Отгадайте-ка ребята, кто пришёл к нам поиграть?»
8 9 10	<b>Тема 2.4.</b> Парные пляски. Положения а парах. Кадрили. Упражнения на равновесие.	апрель	«Русская пляска» (парами), игра «Смени пару», кадрили «Цветики-лютики», упр. «Ласточка», «Журавль», «Попрыгунчики» англ.н.п.
11 12	<b>Тема 2.5.</b> Построения и перестроения группы: «Воротца», «Звёздочки», «Карусели». Упражнения: наклоны к ногам, упражнения на подвижность стопы и эластичность голеностопного сустава. Упражнения для выворотности ног.	май	Хоровод «Змейка с воротцами» С.Руднева, упр. «Бабочка», «Лягушка», «Собака», «Березка», «Мост» «Рыбка», «Кораблик»
<b>Раздел 3.</b>	<b>Элементы классического танца.</b>	<b>5</b>	
1 2 3	<b>Тема 3.1.</b> Музыкальный размер 3\4. Вальс, кружение «лодочкой». Менуэт, шаг менуэта. Перестроения в танце. Постановка корпуса, осанка.	сентябрь-октябрь	«Мелодия» Т.Ломова, «Прекрасный замок» обр. Ш.Видора, «Мари» обр. Ж.Векерлена. Вальс «Раз, два, три на носочки», «Снежинки» С.Руднева, «Менуэт»

4	<b>Тема 3.3.</b> Полонез. Шаг полонеза. Характерные перестроения.	ноябрь	«Полонез» Б.Андреев, «Экосез», №5 А.Жилин.
5	Упражнения для выработки осанки, выворотности, эластичности и крепости коленного и тазобедренного суставов.		
<b>Раздел 4. Танцевальные движения и современные танцы.</b>		<b>5</b>	
1	<b>Тема 4.1.</b> Первоначальные сведения по историческому танцу, происхождение и особенности эстрадных танцев.	декабрь-январь	«Каждая пара пляшет по своему» Л.Генералова, Самбарита»
2	Движение в парах.		
3	Выступление на Новогоднем утреннике.		
4	<b>Тема 4.2.</b> Лирические танцы.	февраль-март	«Лирический танец» Карамышев, «Флик - фляк», «Буги – вуги»
5	Построение двух концентрических кругов.		
	<b>Тема 4.3.</b> Современные танцы. Перестроения.	апрель-май	Тренаж «Раз, два, три», танец «Бабка – Ёжка» «Школьная кадрили»

## 6. Взаимодействие с родителями (законными представителями).

### Формы работы:

- социальный опрос на потребность в дополнительных образовательных услугах,
- принятие заявлений на зачисление детей в кружок дополнительных образовательных услуг,
- организационное родительское собрание,
- консультации по направлению кружка дополнительных образовательных услуг,
- открытые занятия кружка дополнительных образовательных услуг,
- праздники, досуги с показательными выступлениями детей,
- участие детей в конкурсах разного уровня,
- оформление фотовыставок достижений детей,

### **III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ.**

#### **1. Материально - техническое обеспечение программы: обеспечение методическими материалами и средствами обучения.**

##### **Оборудование:**

1. ИКТ (компьютер, интерактивная доска, мультимедийное оборудование).
2. Пианино.
3. Детские музыкальные инструменты.
4. Шкаф для методических пособий, игрушек, атрибутов.

##### **Пособия:**

1. Методические пособия: нотный материал, литература по ритмике, пластике, по обучению современному танцу.
2. Иллюстрации.
3. Фонограммы.
4. CD, DVD диски.

##### **Музыкальные инструменты и игрушки:**

1. Ложки.
2. Колокольчики.
3. Бубен.
4. Погремушки.
5. Самодельные и шумовые инструменты.

##### **Атрибуты:**

1. Платочки.
2. Цветные ленты (по две на каждого ребёнка).
3. Флажки.
4. Палочки - «шумелки».
5. Обручи.
6. Мячи.
7. Мишура. 8. Листочки.

## 2. Организация развивающей предметно - пространственной среды.

Развивающая предметно-пространственная среда обеспечивает реализацию различных образовательных программ; учёт национально-культурных, климатических условий, в которых осуществляется образовательная деятельность; учёт возрастных особенностей детей.

Развивающая среда построена на следующих принципах:

- 1) насыщенность;
- 2) трансформируемость;
- 3) вариативность;
- 4) доступность;
- 5) безопасность.

**Насыщенность** среды соответствует возрастным возможностям детей и содержанию Программы.

Образовательное пространство оснащено средствами обучения и воспитания, соответствующими материалами, игровым, спортивным, оздоровительным оборудованием, которое обеспечивает:

- игровую, познавательную и творческую активность всех воспитанников, экспериментирование с доступными детям материалами;
- развитие крупной и мелкой моторики, участие в подвижных играх и соревнованиях;
- эмоциональное благополучие детей во взаимодействии с предметно-пространственным окружением;
- возможность самовыражения детей.

**Трансформируемость** пространства, даёт возможность изменений предметно-пространственной среды в зависимости от образовательной ситуации, в том числе от меняющихся интересов и возможностей детей;

**Вариативность** среды позволяет создать различные пространства, а также разнообразный материал, игры, игрушки и оборудование, обеспечивают свободный выбор детей.

Игровой материал периодически сменяется, что стимулирует игровую, двигательную, познавательную и исследовательскую активность детей.

**Доступность** среды создает условия для свободного доступа детей к играм, игрушкам, материалам, пособиям, обеспечивающим все основные виды детской активности.

**Безопасность** предметно-пространственной среды обеспечивает соответствие всех ее элементов требованиям по надежности и безопасности их использования

### **3. Организация образовательного процесса. Структура, формы и режим занятий.**

Данная программа ориентирована на детей подготовительной группы. С целью укрепления здоровья, развития музыкальных и творческих способностей психических процессов, нравственно-коммуникативных качеств личности.

**Образовательный процесс рассчитан на детей:** 6-7 лет.

**Режим проведения занятий:** 1 раза в неделю, вторая половина дня.

**Длительность одного занятия:** 30 минут.

**Форма обучения:** подгрупповая.

**Численный состав подгруппы:** 10-12 человек.

Занятия в группе направлены на общее развитие дошкольников, на приобретение устойчивого интереса к занятиям ритмикой в дальнейшем. Поэтому учебный материал включают в себя лишь элементы видов танцев, объединенных в отдельные танцевально-тренировочные комплексы, игры и танцевальные композиции.

Работа ведётся определенными периодами - циклами. В течение месяца педагог разучивает с детьми материал одного из разделов. Первая неделя цикла отводится освоению новых знаний. Вторая – повторению пройденного материала с некоторыми усложнениями, дополнениями. Третья, четвертая – окончательному закреплению пройденного материала. Такой метод позволяет детям более последовательно и осмысленно вживаться в изучаемый материал.

#### **Занятие состоит из трех частей:**

**1 часть занятия –подготовительная:** (3-5 минут): Сюда входит поклон, маршировка, разминка.

Подготовка двигательного аппарата, нервной системы, эмоционального состояния детей к основной части занятия.

**2 часть – основная:** (15-20 минут): Сюда входит изучение нового материала, повторение, закрепление пройденного. Совершенствование ранее полученных навыков, применение их в творческой ситуации.

**3 часть – заключительная:** (5 минут): Сюда входят музыкальные игры, вспомогательные и корригирующие упражнения, поклон.

Снятие напряжения, излишней эмоциональности. Здесь используются игры, забавы, свободное действие под музыку.

### **Практическая значимость занятий:**

Насыщенность, динамичность, яркая эмоциональность, игровая форма занятия не даёт детям скучать, ибо без интереса, без удовольствия невозможно добиться у занимающихся полного сокращения мышц, волевого усилия при исполнении движений, без чего нельзя привить новый навык. Использование такой структуры занятия даёт ощутимые результаты: к концу обучения, используя простые движения и несложные комбинации, дети демонстрируют навыки артистического перевоплощения в небольших сюжетных танцах и миниатюрах.

### **Обязательная одежда и обувь для занятия:**

**Для девочек:** Чешки белого или чёрного цвета, носки, лосины или шорты, футболка белого цвета. Волосы должны быть собраны и не мешать при движении, не закрывать лицо.

**Для мальчиков:** Футболка белого цвета. Шорты темного цвета. Чешки белого или чёрного цвета.

### **4. Учебно - тематический план.**

Учебно-тематический план предусматривает реализацию дополнительной образовательной общеразвивающей программы «Ритмика» и представлен следующими разделами ритмики:

- игроритмика,
- танцевально-ритмическая гимнастика,
- игропластика,
- пальчиковая гимнастика,
- игровой самомассаж,
- музыкально-подвижные игры,
- элементы хореографии

Учебно-тематический план отражает образовательную нагрузку на детей дошкольного возраста 6-7 лет в дополнительных образовательных услугах в области художественно-эстетического развития. Занятия проводятся 1 раз в неделю, во второй половине дня, по подгруппам в 10-12 человек, длительностью 30 минут.

Уровень и качество усвоения программного материала определяется диагностикой навыков и умений детей 2 раза в год: сентябрь, май. Результаты доводятся до сведения педколлектива ДООУ на педагогическом совете и до родителей (законных представителей) в форме творческой деятельности: концерт, праздник, досуг.



№ п/п	Разделы ритмики	Количество занятий	Количество часов
1	Игроритмика	5	2, 5
2	Танцевально-ритмическая гимнастика	5	2, 5
3	Игропластика	5	2, 5
4	Пальчиковая гимнастика	5	2, 5
5	Игровой самомассаж	5	2, 5
6	Музыкально-подвижные игры	5	2, 5
7	Элементы хореографии	6	3
	Итого:	36	18

### 5. Планирование дополнительной образовательной деятельности

План регулирует особенности образовательного процесса кружка дополнительного образования и деятельность руководителя кружка. Нормативной базой для составления плана являются:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации № 1155 от 17.10. 2013 г.);
- СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций" (утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 15.05.2013 N 26 (ред. от 27.08.2015)).

Содержание плана направлено на обеспечение качественного и систематического образования детей. Форма планирования определяет месяц, количество недель, тему недели, задачи, материал и оборудование, методы и приемы.

<b>Сентябрь</b>				
Неделя	Тема, литература	Программное содержание	Материал и оборудование	Методы и приемы

### Используемая литература.

1. Закон Российской Федерации «Об образовании» (статья 9 «Образовательные программы»)
2. ФГОС ДО. - Пр. Минобрнауки РФ от 17.10.2013 №1155
3. Базарова Н., Мей В. Азбука классического танца. – Л.: Искусство, 1983 г.
4. Барышникова Т. Азбука хореографии. Внимание: дети. Москва 2000г.
5. Бекина С. И. Музыка и движение. – М.: Просвещение, 1984 г.
6. Бодраченко И. В. Музыкальные игры в детском саду для детей 5-7 лет./ Ирина Бодраченко. – М.: Айрис-пресс, 2009. – 176 с.
7. Буренина А.И. Ритмическая мозаика: Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста. – Изд. 3-е, перераб. и доп. – СПб.: РЖ «Музыкальная палитра», 2012. – 192 с.
8. Буренина А.И. Ритмическая мозаика. – Санкт-Петербург, 2000
9. Ваганова А. Я. Основы классического танца.- Л.: Искусство 2009
10. Васильева Т. К. Секрет танца.- М.-2008
11. Вест Клер. Источник Энергии. - М.: ТОО "ТП", 1998.
12. Глиэр Р. Вальс: методическое пособие по ритмике.-М.-2009
13. Далькроз Э. Ж. Ритм. Его воспитательное значение для жизни и искусства. 6-я лекция. СПб - 1922.
14. Далькроз Э. Ж. Ритм. Классика – ХХІв., М. 2001г.
15. Ефремова Н. Теоретические основы становления музыкально- ритмической культуры музыканта. Магнитогорск , 2002г.
16. Запорожец АВ. Развитие произвольных движений. - М., 1960.
17. Золотарев В. Шагают девочки и мальчики: Музыка и движение.-М.-2008
18. Ильина Г. А. Особенности развития музыкального ритма у детей // Вопросы психологии. - 1961. - N21 - с.119-132.
19. Лисицкая Т. Пластика, ритм. - М.: Физкультура и спорт, 1985.
20. Лифиц И. В. Ритмика: Учебное пособие.-М.-2010
21. Михайлова М.А., Воронина Н.В. Танцы, игры, упражнения для красивого движения. Ярославль 2004г.
22. Пинаева Е. Массовые композиции для детей. Учебно-методическое пособие. – Пермь: ОЦХТУ

- «Росток», 2005 г.
23. Пинаева Е. Образные танцы для детей. Учебно-методическое пособие. – Пермь: ОЦХТУ «Росток», 2005 г.
  24. Пинаева Е. Польки, вальсы, марши для детей. Учебно-методическое пособие. – Пермь: ОЦХТУ «Росток», 2005 г.
  25. Пинаева Е. Танцы современных ритмов для детей. Учебно-методическое пособие. – Пермь: ОЦХТУ «Росток», 2005 г.
  26. Пряхина О.В. Программа «Пластика движений».- В сб.: Программы для учреждений дополнительного образования детей. Вып. 2.- 2-е изд.- М.: ГОУ ЦРСДОД, 2003, с. 71-73.
  27. Радынова О. П. Песня, танец, марш. – М.: ТЦ Сфера, 2010. – 240 с.
  28. Роот З. Я. Танцы с нотами для детского сада. – 2-е изд. – М.: Айрис-пресс, 2007. -112с.: ил. – (Внимание: дети!)
  29. Слуцкая С.Л. Танцевальная мозаика. Хореография в детском саду.- М.: Линка-пресс, 2006. - 272 с.
  30. Современный бальный танец.- М.: Просвещение, 2009
  31. Федорова Г. П. Танцы для детей. - СПб.: Детство-пресс, 2000. - 40 с.
  32. Фирилева Ж. Е., Сайкина Е. Г. Лечебно-профилактический танец «Фитнес-Данс»: Учебно-методическое пособие. – СПб.: Детство-пресс, 2007-384с.
  33. Фирилева Ж. Е., Сайкина Е. Г. «Са-Фи-Дансе» - танцевально-игровая гимнастика для детей. – СПб.: Детство-пресс, 2006. -352 с

## Календарно-тематическое планирование

Сентябрь				
Неделя	Тема, литература	Программное содержание	Материал и оборудование	Методы и приемы
I	«Волшебное знакомство»	Введение в предмет Проверить знания детей, Терминологию, позиции ног, рук, корпуса, Импровизационная работа	Магнитофон, Аудиозаписи	<b>Словесный:</b> Рассказ, объяснение <b>Наглядный:</b> Метод точного показа <b>1. Разминка</b> (поклон, разогрев мышц всего тела, общеразвивающие упражнения) <b>2. Основная часть</b> (разучивание, повторение, закрепление, соединение танцевальных движений). <b>3. Заключительная часть</b> (восстановление дыхания, релаксация, поклон)
II		Продолжать эмоционально раскрепощать детей, Продолжать работу на гибкость Развивать творческий потенциал детей Выполнять движения и образы разнообразно и эмоционально Продолжить развивать координацию, гибкость (усложняя ранее изученные упражнения, танцевальные движения) Разучивание танца «Лесные жители»		
III	«Её величество – музыка» 1. стр.283, 2. стр.193-195	Закрепить знания и навыки полученные на первом году обучения. Умение анализировать музыкальное произведение (темп, характер, динамика, строение) Умение выделять движениями сильные доли на слух.		

<b>IV</b>		<p>Познакомить с терминами: <i>опорная нога и рабочая нога</i></p> <p>Учить детей ритмически и технически правильно выполнять упражнения.</p> <p>Продолжать работу на гибкость</p> <p>Развивать творческий потенциал детей</p>		
-----------	--	--	--	--

**Октябрь**

неделя		Программное содержание	Материал и оборудование,	Методы и приемы
<b>I</b>	<p><b>«Ее величество – музыка»</b></p> <p>1. стр.283, 2. стр.193-195</p>	<p>Закрепить знания и навыки полученные на первом году обучения.</p> <p>Рисунки танца</p> <p>Музыкальные жанры:</p> <p>Полька, марш, вальс, полонез, галоп (устно определить жанр)</p> <p>Разучивание танца «Бабочка»</p>	<p>Магнитофон, аудиозаписи</p>	<p><b>Словесный:</b> Рассказ, объяснение</p> <p><b>Наглядный:</b> Метод точного показа</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Разминка</b> (поклон, разогрев мышц всего тела, общеразвивающие упражнения)</li> <li>2. <b>Основная часть</b> (разучивание,</li> <li>3. повторение, закрепление,</li> <li>4. соединение танцевальных движений)</li> <li>5. <b>Заключительная часть</b> (восстановление дыхания, релаксация, поклон)</li> </ol> <p>Исполнение танца «Лесные жители», «Бабочка»</p>

II		<p>Продолжить развивать координацию, гибкость (усложняя ранее изученные упражнения, танцевальные движения)</p> <p>Продолжать осваивать терминологию, позиции рук и ног,</p> <p>Учить детей ритмически и технически правильно выполнять упражнения.</p> <p>Развивать творческий потенциал детей</p>		
III	<p><b>«Игровой стрейчинг»</b> 1. стр. 285 2. стр.67, 197</p>	<p>Подготовить двигательный аппарат к сценическим сложностям.</p> <p>Развивать природные данные детей</p> <p>Продолжать работу над укреплением мышц всего тела,</p> <p>Обратить внимание на ошибки, следить за осанкой.</p>		
IV		<p>Упражнения на укрепление мышц плечевого пояса: «Замочек», «Колеса».</p> <p>Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад/вперед: «Улитка», «Капелька», «Ящерица», «Рыбка», «Мостик».</p> <p>Упражнение на укрепление позвоночника путем поворота туловища и наклонов в сторону «часики», «Змея», «Флюгер».</p>		

## Ноябрь

неделя	Тема, литература	Программное содержание	Материал и оборудование,	Методы и приемы
<b>I</b>	<b>«Игровой стрейчинг»</b> 1. стр. 285	<p>Исправлять дефекты осанки. Укреплять физическое и психическое здоровье. Упражнения на укрепление мышц тазового</p>	Магнитофон, аудиозаписи	<p><b>Словесный:</b> Рассказ, объяснение, беседа <b>Наглядный:</b> Метод точного показа</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Разминка</b> (поклон, разогрев</li> <li>2. мышц всего тела, общеразвивающие упражнения)</li> <li>3. <b>Основная часть</b> (разучивание, повторение, закрепление, соединение танцевальных движений)</li> <li>4. <b>Заключительная часть</b> (восстановление дыхания, релаксация, поклон)</li> </ol>
<b>II</b>		<p>пояса, бедер, ног: «Павлин», «Бег», «Паровозик», «Паучок», «Карандаш». Упражнения на Укрепление и развитие стоп: «Ходьба», «Лягушонок», «Медвежонок». Упражнения для тренировки равновесия: «Цапли», «Крыло». Разучивание танца «Краски»</p>		
<b>III</b>	<b>«Веселая разминка»</b>	<p>Развивать внимание, память, координацию движений. Подготовить организм ребенка к выполнению более сложных элементов. Комплекс движений разминки. Танцевальный этюд на современном материале. Разучивание танца «Краски»</p>		

<b>IV</b>	<b>«Азбука танца»</b>	Повторить и закрепить знания прошлого года: -Шаги, -терминологию, - постановку корпуса, рук и ног Познакомить с понятием <i>опорная и рабочая нога</i> Разучивание танца «Краски»		
-----------	-----------------------	--	--	--

**Декабрь**

неделя	Тема, литература	Программное содержание	Материал и оборудование,	Методы и приемы
<b>I</b>	<b>«Азбука танца»</b>	Развивать мускулатуру ног, рук, спины. Виды шага и бега: - танцевальный шаг с носка, - марш, - на полупальцах, - подскоки, двойной подскок, боковой галоп, - мелкий на полупальцах, -с откидыванием ног назад	Магнитофон, аудиозаписи	<b>Словесный:</b> Рассказ, объяснение <b>Наглядный:</b> Метод точного показа 1. <b>Разминка</b> (поклон, разогрев мышц всего тела, общеразвивающие упражнения) 2. <b>Основная часть</b> (разучивание, повторение, закрепление, соединение танцевальных движений)



II		<p>Экзерсис на середине зала:          постановка корпуса          точки зала          положение en face          Разучивание танца «Краски»          Разучивание танца «Озорные медвежата»</p>		<p><b>3. Заключительная часть</b>          (восстановление дыхания,          релаксация, поклон)</p> <p>Повторение танца «Лесные жители»,          «Бабочка»</p>
III	"Рисунок танца"	<p>Повторение пройденного материала          прошлого года:          Рисунки танца, перестроение          Приобрести навыки свободного перемещения          в пространстве. Понятие дистанция, умение          держать ее.          Разучивание танца «Краски»          Разучивание танца «Озорные медвежата»</p>		
IV		<p>Рисунок танца «Круг»          замкнутый круг;          раскрытый круг (полукруг);          круг в круге;          сплетенный круг (корзиночка);          лицом в круг, лицом из круга;          круг парами.          Научить перестраиваться из одного вида в          другой.</p>		

**Январь**

неделя	Тема, литература	Программное содержание	Материал и оборудование,	Методы и приемы
I	"Рисунок танца"	Рисунок танца «Колонна», «Линия»: - перестроения из круга в колонну, в линию, (на задний план, передний план); - перестроения из нескольких кругов (самостоятельно, выбрав ведущих). Исполнение танца «Краски», «Озорные медвежата»	Магнитофон, Аудиозаписи, помпоны	<b>Словесный:</b> Рассказ, объяснение, беседа <b>Наглядный:</b> Метод точного показа 1. <b>Разминка</b> (поклон, разогрев мышц всего тела, общеразвивающие упражнения) 1. <b>Основная часть</b> (разучивание, повторение, закрепление, соединение танцевальных движений) 2. <b>Заключительная часть</b> (восстановление дыхания, релаксация, поклон)
II		Понятие «Диагональ»: - перестроение из круга в диагональ; - перестроение из маленьких кружков в диагональ (самостоятельно указав ведущих). Рисунок танца «Спираль». - Игра «Клубок ниток». Разучивание танца «Радуга»		
III		Рисунок танца «Змейка»: - горизонтальная; - вертикальная. Перестроение из «круга» в «змейку» (самостоятельно, выбрав ведущего). Разучивание танца «Радуга»		

IV	«Танцевальные этюды и танцы»	<p>Научить детей самостоятельно двигаться под музыку.</p> <p>Продолжать работу над укреплением мышц всего тела,</p> <p>Закреплять изученные и осваивать новые танцевальные движения. Закрепить знания терминологии.</p> <p>Обратить внимание на ошибки, следить за осанкой.</p> <p>Разучивание танца «Танец с лентами»</p> <p>Повторение всех танцев: «Лесные жители», «Бабочка», «Краски», «Озорные медвежата»</p>		
----	------------------------------	---	--	--

### Февраль

неделя	Тема, литература	Программное содержание	Материал и оборудование,	Методы и приемы
I	«Танцевальные этюды и танцы»	<p>Научить детей самостоятельно двигаться под музыку.</p> <p>Продолжать работу над укреплением мышц всего тела, Учить детей синхронно, в парах, тройках, четверках выполнять упражнения.</p> <p>Закреплять изученные и осваивать новые танцевальные движения. Закрепить знания терминологии.</p> <p>Обратить внимание на ошибки, следить за осанкой.</p> <p>Разучивание танца «Танец с лентами»</p> <p>Повторение всех танцев: «Лесные жители», «Бабочка», «Краски», «Озорные медвежата»</p>	<p>Магнитофон, Аудиозаписи, ленты, помпоны</p>	<p><b>Словесный:</b> Рассказ, объяснение</p> <p><b>Наглядный:</b> Метод точного показа</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Разминка</b> (поклон, разогрев мышц всего тела, общеразвивающие упражнения)</li> <li>2. <b>Основная часть</b> (разучивание, повторение, закрепление, соединение танцевальных движений)</li> <li>3. <b>Заключительная часть</b> (восстановление дыхания, релаксация, поклон)</li> </ol> <p>разучивание танца «Радуга»</p>

II	«Бальный танец»	Познакомить детей с историей бального танца. Изучение основ танца «Полька»: - подскоки, шаг польки, галоп – отработка чистоты, четкости исполнения.		разучивание танца «Танец с лентами»
III		- комбинирование изученных элементов; - положения в паре: «лодочка» - отработка чистоты, четкости исполнения.		
IV		- руки «крест-накрест», мальчик держит девочку за талию, девочка кладет руки мальчику на плечи - отработка чистоты, четкости исполнения. Учить работать синхронно. Разучивание танца «Радуга», «Танец с лентами»		

**Март**

Неделя	Тема, литература	Программное содержание	Материал и оборудование,	Методы и приемы
I  II	«Бальный танец»	Изучение основ танца «Вальс»: основные элементы: – «качели», – «квадрат», – «ромб», – «вальсовая дорожка», – «перемена»; работа в паре: – положение рук в паре, – «ромб» в паре, – вращение «звездочка»;	Магнитофон Аудиозаписи, ленты, помпоны, платочки	<b>Словесный:</b> Рассказ, объяснение, показ видео, беседа <b>Наглядный:</b> Метод точного показа <b>1.Разминка</b> (поклон, разогрев мышц всего тела, общеразвивающие упражнения) <b>2.Основная часть</b> (разучивание, повторение, закрепление, соединение танцевальных движений) <b>3.Заключительная часть</b> (восстановление дыхания, релаксация, поклон)

		Исполнение танцев: «Радуга», «Танец с лентами»		
<b>III</b>		Отработка элементов танца, следить за осанкой, правильностью исполнения, синхронное. простые танцевальные комбинации. Разучивание «Праздничный вальс»		
<b>IV</b>	<b>«Русский танец»</b>	Познакомить детей с историей русского танца, его особенностями, формами. Постановка корпуса; Изучение основ русского народного танца: - работа рук в русском танце; - навыки работы с платочком; - русский поклон; - развитие подвижности стоп на основе элементов «елочка», «гармошка», ковырялочка; Разучивание «Праздничный вальс»		

### Апрель

Неделя	Тема, литература	Программное содержание	Материал и оборудование,	Методы и приемы
<b>I</b>	<b>«Русский танец»</b>	Познакомить детей с историей русского танца, его особенностями, формами. Постановка корпуса; Изучение основ русского народного танца: - работа рук в русском танце;	Магнитофон, Аудиозаписи, помпоны, платочки	<b>Словесный:</b> Рассказ, объяснение <b>Наглядный:</b> Метод точного показа 1. <b>Разминка</b> (поклон, разогрев мышц всего тела, общеразвивающие упражнения)

		<p>навыки работы с платочком;  - русский поклон;  - развитие подвижности стоп на основе элементов «елочка»,  «гармошка», ковырялочка;  Разучивание «Веснянка»</p>		<p>2. <b>Основная часть</b> (разучивание, повторение, закрепление, соединение танцевальных движений)  3. <b>Заключительная часть</b> (восстановление дыхания, релаксация, поклон)</p> <p>Разучивание танца «Праздничный вальс»  Разучивание «Веснянка»</p>
<b>II</b>		<p>Изучение основ русского народного танца: ходы:  – простой, на полупальцах,  – боковой, приставной,  – боковой ход «припадание» по VI позиции,  – беговой шаг с отбрасыванием согнутых ног назад.  Разучивание «Веснянка»</p>		
<b>III</b>				
<b>IV</b>		<p>Изучение основ русского народного танца: подготовка к «дробям»:  – притопы,  – удары полупальцами,  – удары каблуком;  хлопки и хлопучки для мальчиков:  – одинарные по бедру и голенищу.  Разучивание «Веснянка»</p>		

**Май**

Неделя	Тема, литература	Программное содержание	Материал и оборудование	Методы и приемы
I	«Танцуй веселей»	Научить детей самостоятельно двигаться под музыку. Подготовить к показательным выступлениям.	Магнитофон, Аудиозаписи, ленты, помпоны, платочки	<b>Словесный:</b> Рассказ, объяснение <b>Наглядный:</b> Метод точного показа 1. <b>Разминка</b> (поклон, разогрев мышц всего тела, общеразвивающие упражнения) 2. <b>Основная часть</b> 3. (разучивание, повторение, закрепление, соединение танцевальных движений) 4. <b>Заключительная часть</b> (восстановление дыхания, релаксация, поклон)
II		Закрепление знаний и умений, приобретенных за год. Терминологии Упражнений на стрейчинг и укреплений мышц тела Рисунков танца, перестроение Позций рук, ног, корпуса Повторение всех танцев.		
III				
IV		Отчетный концерт		