

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ «ДЕТСКАЯ ШКОЛА ИСКУССТВ» ТЮЛЯЧИНСКОГО
МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол №1
«27» августа 2020 года

«Утверждаю»
Директор МБУДО «Детская школа
искусств»

М. Р. Мухаметшин
Приказ № 15
от «27» августа 2020 года

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
«Хореографическое искусство»
(подготовительное отделение)
учебный предмет «Ритмика»

На 2020-2021 учебный год
Год обучения: 1
Возраст учащихся: 5-6 лет

Составитель:
Зиннатуллина Рания Рамилевна,
преподаватель

С. Тюлячи, 2020 г.

Оглавление

1	Пояснительная записка	3
2.	Учебно-тематический план	7
3	Календарный учебный график	9
4.	Содержание программы	13
5.	Методическое обеспечение программы	19
6.	Список литературы	20

1. Пояснительная записка

Программа учебного предмета «Ритмика» разработана на основе и с учетом федеральных государственных требований к дополнительной предпрофессиональной общеобразовательной программе в области хореографического искусства «Хореографическое творчество».

На занятиях по ритмике происходит непосредственное и всестороннее обучение ребенка на основе гармоничного сочетания музыкального, двигательного, физического и интеллектуального развития.

Уроки ритмики развивают такие музыкальные данные как слух, память, ритм, помогают выявлению творческих задатков учеников, знакомят с теоретическими основами музыкального искусства.

Дети получают возможность самовыражения через музыкально-игровую деятельность.

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Ритмика» предполагает постепенное расширение и глубокое усвоение теории и практики путём прохождения по годам обучения. Содержание разделов программы предполагает вариантность использования предлагаемого материала (т.е. на каждом занятии используются задания всех разделов), выбор которого направлен на раскрытие способностей детей, формирование культуры поведения и общения, воспитание и реализацию творческого начала.

Изучение предмета «Ритмика» тесно связано с изучением предметов «Классический танец», «Народно-сценический танец».

Направленность программы. Программа имеет художественную направленность.

Нормативно-правовое обеспечение программы

1. Федеральный Закон № 273-ФЗ от 01.09.2013 «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями).

2. Концепция развития дополнительного образования детей (распоряжение правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р);

3. Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

4. Письмо министерства образования и науки РФ от 18.11. 2015 г. «О направлении Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые);

5. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации Департамент молодежной политики, воспитания и социальной защиты детей,

от 11 декабря 2006 года № 06-1844 « О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;

6. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 №41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;

7. Устав МБУ ДО «Детская школа искусств» Тюлячинского муниципального района РТ.

8. Положение о порядке разработки и утверждения дополнительных общеобразовательных программ МБУ ДО «Детская школа искусств» Тюлячинского муниципального района РТ.

Актуальность программы. На занятиях ритмикой особое внимание уделяется не только развитию ритмической, но и эмоционально-действенной связи музыки и танца. Танец решает те же задачи эстетического развития и воспитания что и музыка. В музыке заложены содержание и характер любого танцевального произведения. Не может быть танца без музыки, без ритма. Обучение искусству танца происходит параллельно с музыкальным воспитанием: дети учатся понимать, слушать и слышать музыку, органически сливать в единое целое движение и музыку. Программа рассчитана на физическое, эмоциональное и нравственное развитие и совершенствование детей, на личностное развитие ребенка.

Цель и задачи программы. Цель программы - развитие и воспитание у детей двигательной сферы в сочетании со словом и музыкой. Формирование навыков хореографической пластики, музыкальности, развитие их творческих способностей.

Задачи программы:

Обучающие:

- обучать умению правильно и красиво двигаться под музыку в соответствии заданному ритму;
- обучать исполнять правильно и выразительно танцевальные композиции и упражнения;
- обучать выполнять законы исполнительского мастерства.

Развивающие:

- развивать хореографические способности учащихся, пластичность и выразительность движений;
- развивать познавательную активность учащихся;
- развивать и расширять двигательный опыт учащихся посредством усложнения ранее освоенных упражнений;
- прививать чувство ответственности, пунктуальности, аккуратности;
- развивать музыкальный слух, ритмичность.

Воспитательные:

- воспитывать чувство взаимопомощи, ответственности к требованиям выполнения задания, дисциплинированность;

- воспитывать и содействовать повышению уровня духовно-нравственной, коммуникативной культуры;
- воспитывать чувство коллективизма;
- воспитывать морально-волевые, эстетические качества;
- прививать стремление к здоровому образу жизни.

Объем программы.

1 год обучения - 34 часа.

Формы организации образовательного процесса и виды занятий.

Обучение предусматривает групповую и мелкогрупповую формы аудиторных занятий. Виды занятий по программе предусматривают лекции, практические занятия, мастер-классы, выездные тематические занятия, выполнение самостоятельной работы, концерты. Используются такие методы обучения, как рассказ-беседа, показ, иллюстративный, игровой метод.

Режим занятий. Занятия по дисциплине «Ритмика» проводятся 1 раз в неделю по 1 учебному часу (45 минут).

Планируемые результаты освоения программы

Метапредметные результаты

Регулятивные:

- способность обучающегося понимать и принимать учебную цель и задачи;
- в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;
- накопление представлений о ритме, синхронном движении;
- наблюдение за разнообразными явлениями жизни и искусства в учебной и внеурочной деятельности.

Познавательные:

- навык умения учиться: решение творческих задач, поиск, анализ и интерпретация информации с помощью учителя;
- соотносить темп движений с темпом музыкального произведения;
- выполнять задания после показа и по словесной инструкции учителя;
- начинать и заканчивать движения в соответствии со звучанием музыки.

Коммуникативные:

- умение координировать свои усилия с усилиями других;
- задавать вопросы, работать в парах, коллективе, не создавая проблемных ситуаций.

Предметные результаты:

Знать:

- простейшие элементы классического и народного танца;
- элементы партерной гимнастики;
- правила поведения в обществе.

Уметь:

- музыкально, выразительно и осмысленно исполнять танцевальные движения;
- фантазировать и находить свои оригинальные движения для выражения характера музыки;

- творчески мыслить на занятиях;
- самостоятельно ускорять и замедлять темп движений;
- отличать в движении музыкальные фразы, акценты, несложный ритмический рисунок;
- выразительно двигаться в соответствии с музыкальными образами;
- распознавать характер танцевальной музыки;
- исполнять простейшую танцевальную композицию на изученных танцевальных движениях;
- исполнять упражнения в более быстром темпе;
- работать в коллективе.

Личностные результаты:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении целей.

Формы подведения итогов реализации программы. Программой предусмотрены следующие формы аттестации учащихся:

- текущая: в форме опроса, показа упражнений;
- промежуточная: в форме контрольных уроков, выступлений в отчетных концертах отделения, участие в конкурсах, зачет.

Критерии оценки качества исполнения

По итогам исполнения программы на контрольном уроке, зачете и экзамене выставляется оценка по пятибалльной шкале:

Оценка	Критерии оценивания выступления
5 («отлично»)	технически качественное и художественно осмысленное исполнение, отвечающее всем требованиям на данном этапе обучения;
4 («хорошо»)	отметка отражает грамотное исполнение с небольшими недочетами (как в техническом плане, так и в художественном);
3 («удовлетворительно»)	исполнение с большим количеством недочетов, а именно: неграмотно и невыразительно выполненное движение, слабая техническая подготовка, неумение анализировать свое исполнение, незнание методики исполнения изученных движений и т.д.;
2 («неудовлетворительно»)	комплекс недостатков, являющийся следствием нерегулярных занятий, невыполнение программы учебного предмета;
«зачет» (без отметки)	отражает достаточный уровень подготовки и исполнения на данном этапе обучения.

2. Учебно – тематический план

№	Название раздела, темы	Кол-во часов			Формы аттестация/контроля
		всего	теория	Практика	
1	Ритмика, элементы музыкальной грамоты (8 ч.)				
1.1	Основы ритмики. Мелодия и движение.	1	1	-	Опрос, педагогическое наблюдение
1.2	Контрастность музыки.	1	1	-	Опрос, педагогическое наблюдение
1.3	Знакомство с началом и концом фразы, характером музыки, динамикой, темпом.	1	1	-	Опрос, педагогическое наблюдение
1.4	Взаимосвязь танцевального движения с музыкой.	1	-	1	Опрос, педагогическое наблюдение
1.5	Музыкально-танцевальные игры.	2	-	2	педагогическое наблюдение
1.6	Метроритм. Понятие сильных и слабых долей.	1	1	-	педагогическое наблюдение
1.7	Прыжки на разные музыкальные длительности и ритмические рисунки.	1	-	1	Опрос, педагогическое наблюдение
2	Танцевальная азбука, основа танцевальных движений (8 ч.)				
2.1	Понятие о правильной осанке, подтянутости корпуса, натянутости и выворотности ног.	1	1	-	Опрос, педагогическое наблюдение
2.2	Развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов.	2	-	2	Опрос, педагогическое наблюдение
2.3	Развитие опорно-двигательного аппарата	2	-	2	педагогическое наблюдение
2.4	Шаги, бег, прыжки.	3	-	3	педагогическое

					наблюдение
3	Партерная гимнастика (10 ч.)				
3.1.	Упражнения для стоп	1	-	1	педагогическое наблюдение
3.2	Упражнения сидя	2	-	2	педагогическое наблюдение
3.3	Упражнения лежа на животе	2	-	2	педагогическое наблюдение
3.4	Упражнения, укрепляющие мышцы спины	1	-	1	педагогическое наблюдение
3.5	Упражнения, развивающие подвижность тазобедренного сустава	1	-	1	педагогическое наблюдение
3.6	Упражнения на растягивание мышц и связок и развитие балетного шага	3	-	3	педагогическое наблюдение
4	Танцевальные композиции (6 ч.)				
4.1	Знакомство с основными правилами поведения в парном танце	1	-	1	Опрос, педагогическое наблюдение
4.2	Изучение многоплановых рисунков и фигур	1	-	1	Опрос, педагогическое наблюдение
4.3	Развитие навыков исполнения парного танца.	2	-	2	педагогическое наблюдение
4.4	Навыки коллективного исполнительства	1	-	1	педагогическое наблюдение
4.5	Изучение танцевальных этюдов с использованием выученного материала	2	-	2	педагогическое наблюдение
5.	Зачет	1	-	1	Опрос, педагогическое наблюдение
Итого		34			

3. Календарный учебный график

№	Тема	Форма занятия	Форма контроля	Кол-во часов	Дата		Примечание
					План	Факт	
1.	Основы ритмики. Мелодия и движение.	Рассказ-беседа, практическое занятие.	Опрос, тренировочные упражнения	1	02.09.2020		
2.	Контрастность музыки.	Рассказ-беседа, практическое занятие.	Опрос, тренировочные упражнения	1	09.09.2020		
3.	Шаги, бег, прыжки.	Рассказ-беседа, практическое занятие.	Опрос, тренировочные упражнения	1	16.09.2020		
4.	Знакомство с началом и концом фразы, характером музыки, динамикой, темпом.	Рассказ-беседа, практическое занятие.	Опрос, тренировочные упражнения	1	23.09.2020		
5.	Упражнения сидя	Рассказ-беседа, практическое занятие.	Опрос, тренировочные упражнения	1	30.09.2020		
6.	Взаимосвязь танцевального движения с музыкой.	Рассказ-беседа, практ. занятие.	Опрос, тренировочные упраж.	1	07.10.2020		
7.	Упражнения на растягивание мышц и связок и развитие балетного шага	Рассказ-беседа, практическое	Опрос, тренировочные упражне	1	14.10.2020		

		занятие.	ния				
8.	Музыкально-танцевальные игры.	Рассказ-беседа, практическое занятие.	Опрос, тренировочные упражнения	1	21.10.2020		
9.	Упражнения лежа на животе	Рассказ-беседа, практическое занятие.	Опрос, тренировочные упражнения	1	28.10.2020		
10.	Знакомство с основными правилами поведения в парном танце	Рассказ-беседа, практическое занятие.	Опрос, тренировочные упражнения	1	11.11.2020		
11.	Развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов.	Рассказ-беседа, практическое занятие.	Опрос, тренировочные упражнения	1	18.11.2020		
12.	Упражнения на растягивание мышц и связок и развитие балетного шага	Рассказ-беседа, практ. занятие.	Опрос, тренировочные упраж.	1	25.11.2020		
13.	Метроритм. Понятие сильных и слабых долей.	Рассказ-беседа, практическое занятие.	Опрос, тренировочные упражнения	1	02.12.2020		
14.	Прыжки на разные музыкальные длительности и ритмические рисунки.	Рассказ-беседа, практическое занятие.	Опрос, тренировочные упражнения	1	09.12.2020		
15.	Шаги, бег, прыжки.	Рассказ-беседа, практ. занятие.	Опрос, тренировочные упраж.	1	16.12.2020		
16.	Изучение танцевальных этюдов с использованием выученного	Рассказ-беседа, практическое занятие.	Опрос, тренировочные упражнения	1	23.12.2020		

	материала						
17.	Развитие навыков исполнения парного танца.	Рассказ-беседа, практическое занятие.	Опрос, тренировочные упражнения	1	13.01.2021		
18.	Понятие о правильной осанке, подтянутости корпуса, натянутости и выворотности ног.	Рассказ-беседа, практическое занятие.	Опрос, тренировочные упражнения	1	20.01.2021		
19.	Изучение многоплановых рисунков и фигур	Рассказ-беседа, практическое занятие.	Опрос, тренировочные упражнения	1	27.01.2021		
20.	Развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов.	Рассказ-беседа, практическое занятие.	Опрос, тренировочные упражнения	1	03.02.2021		
21.	Упражнения лежа на животе	Рассказ-беседа, практическое занятие.	Опрос, тренировочные упражнения	1	17.02.2021		
22.	Развитие опорно-двигательного аппарата	Рассказ-беседа, практическое занятие.	Опрос, тренировочные упражнения	1	24.02.2021		
23.	Упражнения сидя	Рассказ-беседа, практическое занятие.	Опрос, тренировочные упражнения	1	03.03.2021		
24.	Навыки коллективного исполнительства	Рассказ-беседа, практическое занятие.	Опрос, тренировочные упражнения	1	10.03.2021		
25.	Шаги, бег, прыжки.	Рассказ-беседа, практическое занятие.	Опрос, тренировочные упражнения	1	17.03.2021		

		еское занятие.	упражнения				
26.	Упражнения для стоп	Рассказ-беседа, практическое занятие.	Опрос, тренировочные упражнения	1	31.03.2021		
27.	Развитие опорно-двигательного аппарата	Рассказ-беседа, практическое занятие.	Опрос, тренировочные упражнения	1	07.04.2021		
28.	Упражнения, укрепляющие мышцы спины	Рассказ-беседа, практическое занятие.	Опрос, тренировочные упражнения	1	14.04.2021		
29.	Развитие навыков исполнения парного танца.	Рассказ-беседа, практическое занятие.	Опрос, тренировочные упражнения	1	21.04.2021		
30.	Упражнения, развивающие подвижность тазобедренного сустава	Рассказ-беседа, практическое занятие.	Опрос, тренировочные упражнения	1	28.04.2021		
31.	Упражнения на растягивание мышц и связок и развитие балетного шага	Рассказ-беседа, практическое занятие.	Опрос, тренировочные упражнения	1	05.05.2021		
32.	Навыки коллективного исполнительства	Рассказ-беседа, практическое занятие.	Опрос, тренировочные упражнения	1	12.05.2021		
33.	Изучение танцевальных этюдов с использованием выученного материала	Рассказ-беседа, практическое занятие.	Опрос, тренировочные упражнения	1	19.05.2021		
34.	Зачет			1	26.05.		

					2021		
--	--	--	--	--	------	--	--

4. Содержание программы.

Раздел 1. Ритмика, элементы музыкальной грамоты. 8 ч.

Тема 1. Основы ритмики. Мелодия и движение. 1 час.

Теоретический раздел: Приветствие детей в новом учебном году. Знакомство. Инструктаж по технике безопасности. Ознакомление с планами на новый учебный год. Связь музыки и движения.

Практический раздел: Разогрев. Понятие о музыкальном движении и исходном положении танцующего. Начало исполнения движения после музыкального вступления.

Тема 2. Контрастность музыки. 1 час.

Теоретический раздел: Контрастность музыки: быстрая — медленная – умеренная, веселая - грустная.

Практический раздел: Прослушивание разной музыки (по усмотрению преподавателя). Умение определять характер музыки.

Тема 3. Знакомство с началом и концом фразы, динамикой, темпом. 1 час.

Теоретический раздел: Понятие музыкальной фразы, ее начала и конца. Понятие о динамике (*forte*, *piano*) музыкального произведения.

Практический раздел: Разогрев. Прослушивание разной музыки (по усмотрению преподавателя). Умение определять начало и конец фразы, просчитывать темп. Определение на слух динамических оттенков музыки. Выполнение движений с различной амплитудой и силой мышечного напряжения в зависимости от динамических оттенков. Использование образных упражнений: «Ветер и ветерок», «Волны большие и маленькие». «Лес шумит».

Тема 4. Взаимосвязь танцевального движения с музыкой. 1 час.

Практический раздел: Разогрев. Законченность мелодии и танцевального движения. Понятие о музыкальном движении и исходном положении танцующего. Начало исполнения движения после музыкального вступления. Отражение в движениях построения музыкального произведения.

Тема 5. Музыкально-танцевальные игры. 2 часа.

Практический раздел: упражнения и игры на ориентацию в пространстве, на чувство ритма для закрепления полученных знаний.

1. *«Игровой модный рок»*. Количество игроков: не меньше 8 человек.

Игроки становятся парами в кругу лицом друг к другу. Ведущий заранее показывает движения, которые надо будет выполнять под музыку: приставные шаги вправо-влево на четыре счёта (с ударом на «4»), затем 4

шага назад (с ударом на «4» и хлопком в ладоши), потом 4 шага вперёд, но возвращаясь не в свою пару, а смещаясь влево – к новому партнёру (партнёрше). Затем движения выполняются в музыку.

2. *Игра «Встаньте в круг по ...».* Количество игроков: не меньше 8 человек. Звучит музыка, дети танцуют произвольно, стоя в общем кругу. По хлопку водящего или остановке музыки игроки должны перестроиться в круг из того количества участников, которое назовёт водящий, и снова танцевать, но уже в новом составе.

3. *Игра «Запрещённое движение».* Количество игроков: любое.

Дети встают в круг танцевать. Учитель сообщает, что будет показывать произвольно под музыку движения, которые ребята должны будут повторять, но одно из них – запрещённое, и его повторять не нужно. Выйдет из круга тот, кто повторит запрещённое движение. Затем водить уже может кто-нибудь из детей, придумывая самостоятельно запрещённое движение.

4. *Игра «Большая прогулка».* Количество игроков: не меньше 8 человек. Игроки становятся парами по кругу. Ведущий заранее показывает движения, которые надо будет выполнять под музыку: дети, держа друг друга за руки, идут по кругу 6 шагов, на «7-8» поворачиваются друг к другу, затем на 4 счёта расходятся, хлопают 3 раза, топают 3 раза и сходятся, смещаясь влево – к партнёру - соседу. Затем движения выполняются в музыку.

5. *Игра «Заглядывание».* Количество игроков: любое.

Все стоят в кругу, под музыку танцуют. А двое сидят на стульях в центре спина к спине, изображая танец на стуле. Музыка останавливается, танцоры должны повернуть голову влево или вправо. Если они повернутся в одну сторону, то уйдут танцевать в круг, а на их место придёт новая пара по выбору учителя. Если те, что на стульях, повернутся в разные стороны, то будут находиться там до тех пор, пока их поворот головой не совпадёт. Если и после третьего раза танцоры на стульях не посмотрят в одну сторону, то, по просьбе учителя, они должны будут освободить стулья для другой пары.

6. *Игра «Танец на стуле».* Количество игроков: любое.

Дети сидят на стульях, которые стоят в ряд. Учитель тоже сидит на стуле напротив ребят и под музыку показывает произвольные движения. Дети стараются успеть повторить за учителем. Музыка останавливается, учитель приглашает на своё место кого-нибудь из желающих. Новый водящий показывает свои движения, и все за ним повторяют, затем своё место освобождает другому водящему. Музыка может быть разной.

Тема 6. Метроритм. Понятие сильных и слабых долей. 1 час.

Теоретический раздел: Понятие о метре, ритме, ритмическом рисунке. Понятие сильных и слабых долей. Знакомство с музыкальными размерами: 2/4, 2/4, 4/4.

Практический раздел: Воспроизведение разнообразных ритмических рисунка с помощью хлопков в ладоши, притопов ног, позднее в сочетании с простыми танцевальными движениями.

Тема 7. Прыжки на разные музыкальные длительности и ритмические рисунки. 2 часа.

Практический раздел: Музыкально-ритмические упражнения с использованием прыжков на развитие чувства ритма.

Раздел 2. Танцевальная азбука, основа танцевальных движений. 8 ч.

Тема 1. Понятие о правильной осанке, подтянутости корпуса, натянутости и выворотности ног. 1 час.

Теоретический раздел: Понятие о правильной осанке, подтянутости корпуса, натянутости и выворотности ног.

Практический раздел: Разогрев. Упражнения на развитие осанки, подтянутости корпуса, натянутости ног, выворотности у станка.

Тема 2. Развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов. 2 часа.

Практический раздел: Упражнения для различных частей тела: головы, шеи, плечевого пояса, рук, корпуса, ног. Подбор упражнений, способствующих разогреву мышц, развитию координации, скорости мышечных реакций. Ритмическая основа упражнений должна соответствовать музыкальному материалу.

Упражнения для головы, шеи и плечевого пояса:

- наклоны головы вперёд, назад и в стороны;
- повороты головы вправо и влево;
- круговые движения головой по полукругу и по целому кругу;
- вытягивание шеи вперёд и в стороны;
- подъём и опускание плеч вверх, вниз, вместе и поочередно;
- круговые движения плечами вперёд и назад, двумя вместе и поочередно

Упражнения для рук:

- подъём и опускание вверх-вниз;
- разведение в стороны;
- сгибание рук в локтях;
- круговые движения «мельница»;
- круговые махи одной рукой и двумя вместе;
- отведение согнутых в локтях рук в стороны.

Для кистей рук:

- сгибание кистей вниз, вверх;
- отведение вправо, влево;
- вращение кистей наружу, внутрь

Тема 3. Развитие опорно-двигательного аппарата. 2 часа.

Практический раздел: *Упражнения для корпуса:*

- наклоны вперёд, в стороны;
- перегибы назад;
- повороты корпуса;

Упражнения для ног:

- полуприседания;

- подъём на полупальцы
- подъём согнутой в колене ноги.

Тема 5. Шаги, бег, прыжки. 3 часа.

Практический раздел: *Виды рисунков танца:*

- круг; змейка

Виды шагов, ходов и бега:

- танцевальный шаг с носка;
- шаг с пятки;
- приставной шаг;
- шаги на полуприседании;
- маршевый шаг;
- галоп;
- подскок;
- лёгкий бег с отбрасыванием ног назад, согнутых в коленях;
- бег «лошадки».

Прыжки:

- на обеих ногах;
- на одной (по два, четыре, восемь на каждой);
- прыжок с просветом;
- перескоки с одной ноги на другую с отведением работающей ноги на носок или пятку вперёд и в стороны;
- подскоки;
- лёгкий бег.

Раздел 3. Партерная гимнастика. 10 ч.

Тема 1. Упражнения для стоп. 1 час.

Практический раздел: Разогрев. Постановка корпуса, сидя на полу: "стульчики кресло", "старички и молодые".

Упражнения для стоп:

- одновременное сокращение стоп «Иголки, утюжки»;
- поочередное сокращение стоп «Нажимаем на педали»;
- круговое вращение стоп.

Тема 2. Упражнения сидя. 2 часа.

Практический раздел: Разогрев. Упражнения сидя:

- упражнения на напряжение и расслабление мышц;
- упражнения для исправления осанки;
- упражнения на укрепление мышц спины;
- упражнения на развитие выворотности ног, танцевального шага;
- упражнения на укрепление мышц брюшного пресса;
- упражнения на развитие подвижности голеностопного, коленного, тазобедренного суставов;
- упражнения, подготавливающие к классическому экзерсису.

Тема 3. Упражнения лежа на животе. 2 часа.

Практический раздел: Разогрев. Упражнения, лёжа на животе:

- перегибы корпуса назад на вытянутых руках;

- "мудрая змея";
- "корзиночка".
- Раскрытие рук в стороны: "самолетик".
- Одновременное поднимание рук и ног: "парашютисты".
- Поочередное поднимание рук и ног: "лодочка",
- "велосипед медленно ("поднимаемся в гору"), быстро ("катимся с горы").

Тема 4. Упражнения, укрепляющие мышцы спины. 1 час.

Практический раздел: Разогрев. Упражнения, укрепляющие мышцы спины:

- «День — ночь»,
- «Змейка»,
- «Рыбка».

Тема 5. Упражнения, развивающие подвижность тазобедренного сустава. 1 час.

Практический раздел: Разогрев. Упражнения, развивающие подвижность тазобедренного сустава:

- «Неваляшка»,
- «Passe' с разворотом колена»
- «Лягушка» лежа на животе;
- «Бабочка» сидя и лежа на спине.

Тема 6. Упражнения на растягивание мышц и связок и развитие балетного шага. 3 часа.

Практический раздел: Разогрев. Упражнения на растягивание мышц и связок и развитие балетного шага: «Боковая растяжка», «Растяжка с наклоном вперед», «Часы».

Раздел 4. Танцевальные композиции. 6 ч.

Тема 1. Знакомство с основными правилами поведения в парном танце. 1 час.

Практический раздел: Знакомство с основными правилами поведения в парном танце:

- приглашение на танец;
- постановка исполнителей в паре;
- положение корпуса: лицом друг к другу; лицом по линии танца; лицом против линии танца; в повороте парой и др.
- положения рук: взявшись за одну руку, за две руки, «крест-накрест», «воротца», «под руку» и др.

Тема 2. Изучение многоплановых рисунков и фигур. 1 час.

Практический раздел: Изучение многоплановых рисунков и фигур:

- линейных (плоскостных):
- 2 шеренги («в затылок», «в шахматном порядке»);
- 2 вертикальные колонны;
- 2 горизонтальные колонны;
- из шеренги в 2 круга;

- из колонны в 2 круга;
- из шеренги в 2-е «цепочки»;
- из шеренги в 2 круга;
- из колонны в 2 круга;
- из шеренги в 2-е «цепочки»;
- из колонны в 2-е «цепочки» и т.д.
- из колонны в 2-е «цепочки» и т.д.

Тема 3. Развитие навыков исполнения парного танца. 2 часа.

Практический раздел: Развитие навыков исполнения парного танца. Освоение композиционного пространства.

Тема 4. Навыки коллективного исполнительства. 2 часа.

Практический раздел: Развитие навыков коллективного исполнительства: осознание себя в пространстве во время танца. Работа над синхронностью. Умение подстроиться под коллектив.

Тема 5. Изучение танцевальных этюдов с использованием выученного материала. 1 час.

Практический раздел: Изучение танцевальных этюдов с использованием выученного материала.

Зачет.

5. Методическое обеспечение программы 1 года обучения

№	Раздел или тема программы	Формы занятий	Приемы и методы организации учебного процесса	Дидактический материал	Техническое оснащение программы
1.	Ритмика, элементы музыкальной грамоты	Групповая форма	Рассказ-беседа, наглядный метод, игра, практический метод	1) Колодницкий Г. А. «Музыкальные игры, ритмические упражнения и танцы для детей»	Музыкальная аппаратура, станок, видео-проигрыватель
2.	Танцевальная азбука, основа танцевальных движений	Групповая форма	Рассказ-беседа, наглядный метод, игра, практический метод	1) Барышникова, Т. Азбука хореографии 2) Ваганова А. Я. Основы классического танца	Музыкальная аппаратура, станок
3.	Партерная гимнастика	Групповая форма	Рассказ-беседа, наглядный метод, игра, практический метод	1) Барышникова, Т. Азбука хореографии	Музыкальная аппаратура, коврик для занятий на полу.
4.	Танцевальные композиции	Групповая форма	Рассказ-беседа, наглядный метод, игра, практический метод	1) Бекина С. И. Музыка и движение 2) Пуртова Т., Беликова А., Кветная О. «Учите детей танцевать»	Музыкальная аппаратура; Видео-проигрыватель
5.	Контрольный урок; Зачет.	Групповая форма	практический метод		Музыкальная аппаратура

6. Список использованной литературы

1. Барышникова, Т. Азбука хореографии [Текст] / Т. Барышникова. – М.: Айрис-пресс, 2000. – 266 с. [Электронный формат]
2. Бекина С. И. Музыка и движение [Текст]: упражнения, игры и пляски для детей 6-7 лет / Бекина С. И., Ломова Т. П., Соковнина Е. Н. – М.: Просвещение, 1983. – 207с. [Электронный формат]
3. Ваганова А. Я. Основы классического танца [Текст] / А. Я. Ваганова. – С.-Пб.: Лань, 2000. – 158с. [Электронный формат]
4. Лифиц И. В. Ритмика [Текст]: учеб. пособ. для студ. сред. и высш. пед. учеб. зав. / И.В. Лифиц – М.: Академия, 1999. – 223 с. [Электронный формат]
5. Пустовойтова М.Б. Ритмика для детей [Текст]: учебно-методическое пособие / М.Б. Пустовойтова. – М.: ВЛАДОС, 2008. – 184с. [Электронный формат]
6. Франио Г. Пособие по ритмике: для 2 класса музыкальной школы [Текст] / Г. Франио. – М.: Музыка, 2005. – 152с. [Электронный формат]
7. Зими́на А. Н. Музыкально-ритмические движения // Зими́на А. Н. Основы музыкального воспитания и развития детей младшего возраста: учебник для вузов / А.Н.Зими́на. – М., 2000. – С. 124-155. [Электронный формат]
8. Чибрикова-Луговская А. Ритмика [Текст] /А. Чибрикова-Луговская // Дошкольное воспитание. – 2003. – № 12. – С. 112-117. [Электронный формат]

Интернет – ресурсы

1. Пуртова Т., Беликова А., Кветная О. «Учите детей танцевать», [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://vk.com/doc424087875_456803830?hash=fa60cb09c68047958e&dl=e6ccac4763a3abbfde (05.09.2019)
2. Савчук О., Бойдакова Н., Картовых Н. «Школа танцев для детей от 3 до 14 лет», [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://vk.com/doc424087875_456803834?hash=4934252d3e5b256952&dl=e3c80dfcd4ea818c4a (05.09.2019)
3. Колодницкий Г. А. «Музыкальные игры, ритмические упражнения и танцы для детей», [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://vk.com/doc1447969_440239192?hash=fc119e1123a064d41f&dl=0b92f7cddefb285f41 (05.09.2019)
4. «В ритме танца» Ред. Л. Петросова, [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://dancelib.ru/books/item/f00/s00/z0000009/index.shtml> (10.09.2019)

