


**Администрация городского округа Клин
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Высоковская детская школа искусств»
(МБОУ ДО ВДШИ)**

«Принято»
Педагогическим советом
МБОУ ДО
Высоковская ДШИ
Протокол №1
от «29» августа 2019 г.

«Утверждаю»
Директор МБОУ ДО
Высоковская ДШИ
(Сорокина Е.М.)
«29» августа 2019 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ РАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ПОДГОТОВКИ ДЕТЕЙ К ОБУЧЕНИЮ В ВДШИ
В ОБЛАСТИ ХОРЕОГРАФИЧЕСКОГО ИСКУССТВА**

«ЮНЫЙ ХОРЕОГРАФ»

Составитель:
преподаватель
хореографического искусства
Яковлева О.В.

г. Высоковск
2019 г.

«Одобрено»
Методическим советом
МБОУ ДО
«Высоковская ДШИ»
Протокол № 1
от «29 » августа 2019 г.

Данная программа прошла внутреннее рецензирование и одобрена Методическим советом
МБОУ ДО «Высоковская ДШИ».

Структура программы

I. Пояснительная записка

- 1. Общая характеристика учебного предмета*
- 2. Срок реализации учебного предмета,*
- 3. Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом на реализацию учебного предмета*
- 4. Форма проведения учебных аудиторных занятий*
- 5. Цель, задачи учебного предмета*
- 6. Методы*

II. Содержание учебного предмета

- Годовые требования

III. Методическое обеспечение учебного процесса

- Методические рекомендации педагогическим работникам

IV. Списки учебной и методической литературы

І. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Общая характеристика программы

Данная программа включает учебные предметы: «Гимнастика», «Ритмика» и «Танец». Эти предметы сочетают в себе средства музыкального, пластического, спортивно-физического, художественно-эстетического развития детей. В процессе развития все эти средства взаимосвязаны, взаимообусловлены. Умению слушать и понимать образный язык музыки, разбираться в основных формах и выразительных средствах, легко и непринужденно двигаться в ритме определенной музыки, получать удовольствие от ее звучания – всему этому учит танец.

Занятия формируют у детей грациозность движений, соразмерно развивают фигуру, способствуют устранению ряда физических недостатков, дают значительную физическую нагрузку, способствующую формированию мышечного корсета, вырабатывают собранность, трудолюбие, элегантность. Эти качества имеют большое значение в системе воспитания ребенка и формирования гармонично развитой личности.

Танец оказывает также большое влияние и на формирование внутренней культуры человека. Занятия танцем органически связаны с усвоением норм этики, немислимы без выработки высокой культуры общения между детьми, предполагают джентльменское отношение мальчиков к девочкам, обоюдное уважение партнеров, что в дальнейшем должно помочь им в личной и общественной жизни.

В программу включены задания на развитие внимания, памяти, музыкально-ритмические упражнения, гимнастика. Материал программы подобран с учетом возрастных особенностей детей, их возможностей и интересов.

2. Срок реализации программы

Предлагаемая программа рассчитана на двухлетний срок обучения. Возраст детей, приступающих к освоению программы, - от 4-х лет.

3. Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом на реализацию данной программы:

Таблица 1

Годы обучения/количество часов	1-2 годы обучения	
	Количество часов	
Максимальная нагрузка (в часах)	252	
Количество часов на аудиторную нагрузку	252	
Год обучения	1	2
Количество учебных недель	36	36
Недельная аудиторная нагрузка	3	4

4. Форма проведения учебных аудиторных занятий

Учебные аудиторные занятия проводятся в форме групповых занятий (в среднем 8-10 человек), рекомендуемая продолжительность урока – 40-45 минут. Продолжительность учебного года - 36 недель.

5. Цель и задачи программы

Цель:

Формирование элементарных умений различать ритмическую сторону музыки и согласовывать свои движения с ее звучанием.

Задачи:

- развитие внимания, двигательной памяти;

- развитие координации движений рук и ног.

6. Методы

Занятия должны быть разнообразными как по содержанию (ритмические упражнения, задания на ориентировку, разучивание упражнений тренировочного характера, разучивание и повторение танцев), так и по набору применяемых методов:

- словесного (объяснение, разбор, анализ);
- наглядного (качественный показ, демонстрация отдельных частей и всего движения);
- практического (воспроизводящие и творческие упражнения);
- эмоционального (подбор ассоциаций, образов, создание художественных впечатлений);
- индивидуального подхода к каждому ученику с учетом природных способностей, возрастных особенностей, работоспособности и уровня подготовки.

II. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, ГОДОВЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ПО ГОДАМ

Набор движений, подобранный для детей данного возраста, позволяет педагогу творчески подходить к составлению вариаций для отработки техничного исполнения любого движения с учетом психических и физиологических особенностей детей 4-5 лет.

Обучение происходит поэтапно: от простого до сложного движения.

Урок состоит из двух частей – теоретической и практической, а именно:

а) знакомство с техникой выполнения движения, его физиологическими особенностями, с показом педагога;

б) изучение движения и работа над движениями в комбинациях, под музыку, переходя от медленного темпа к быстрому.

Урок включает в себя разминку, построение в круг, различные двигательные упражнения.

Годовые требования

Первый год обучения

В первый год обучения перед педагогом стоит задача систематично и целенаправленно распределять учебный материал с учетом индивидуальности в восприятии и мышлении каждого обучающегося.

В первый год обучения также очень важно выработать правильную постановку корпуса, умение держать баланс в простейших движениях хореографии.

Укрепление физической выносливости, применение упражнений, способствующих укреплению мышечного корсета, силы мышц позволяет подготовить детей к дальнейшей исполнительской деятельности.

Содержание учебного предмета «Гимнастика»

Форма занятий	Кол-во часов	Темы занятий	Формы контроля
Беседа, игра	1	Вводное занятие. Знакомство с программой, техника безопасности. ПДД. Входящий мониторинг.	Викторина, опрос. Мониторинг
практическое занятие, игра	1	<u>Упражнения для стоп</u> Шаги: а) на всей стопе, б) на п/пальцах, на пяточках по 1-й позиции. Прыжки: подготовка к прыжкам	Педагогическое наблюдение
практическое занятие, игра	1	Сидя на полу, вытянуть и сократить стопы по 6-позиции. На месте перескоки с ноги на ногу.	Педагогическое наблюдение
практическое	1	Лежа на спине, круговые движения	Педагогическое

занятие, игра		стопами: вытянуть стопы по VI позиции, сократить по VI позиции, медленно развернуть стопы так, чтобы мизинцы коснулись пола (сокращенная 1 позиция), вытянуть стопы по 1 позиции. Прыжки: вытянутый прыжок по 6-й позиции.	наблюдение
практическое занятие, игра	1	Releve на полупальцах в VI позиции. Прыжок вытянутый в продвижении по кругу. ПДД.	Педагогическое наблюдение
практическое занятие, игра	1	Из положения - сидя на полу «паучок»: разворот стоп в выворотное положение руками. Перескоки с продвижением.	Педагогическое наблюдение
практическое занятие, игра	1	Сидя на пятках, спина круглая, перейти в положение - сидя на подъем, руки опираются около стоп. На месте перескоки с ноги на ногу.	Педагогическое наблюдение
практическое занятие, игра	1	Из 6 позиции поставить правую ногу на "полупальцы", перевести ногу "на пальцы» и вернуть ногу в исходную позицию. "Пингвинчики". Прыжки по 1 свободной позиции с сокращенными стопами.	Педагогическое наблюдение
практическое занятие, игра	1	<u>Упражнения на выворотность</u> Лежа на спине развернуть ноги из VI позиции в 1. Прыжки с поджатыми ногами. ПДД.	Педагогическое наблюдение
практическое занятие, игра	1	"Лягушка": а) сидя; б) лежа на спине; в) лежа на животе. ПДД.	Педагогическое наблюдение
практическое занятие, игра	1	Сидя на полу - «Лягушка" с наклоном вперед. Комбинированные прыжки: вытянутый + поджатый	Педагогическое наблюдение
практическое занятие, игра	1	Лежа на спине, подъем ног на 90° по 6 позиции с сокращением и вытягиванием стоп.	Педагогическое наблюдение
практическое занятие, игра	1	<u>Развитие гибкости вперед</u> Подготовка к «складочке».	Педагогическое наблюдение
практическое занятие, игра	1	"Складочка" по VI позиции с обхватом рук за стопы. ПДД.	Педагогическое наблюдение
практическое занятие, игра	1	Из положения упор присев (присед, колени вместе, руки опираются около носков снаружи) встать в положение упор согнувшись (стойка на прямых ногах с опорой руками около носков, тело согнуто в тазобедренных суставах).	Педагогическое наблюдение
практическое	1	Из положения сидя: «солдатик» -	Педагогическое

занятие, игра		выпрямление колен.	наблюдение
практическое занятие, игра	1	«Тик-так, тик-так – мы умеем делать так!». Открытое занятие для родителей.	Итоговое занятие за 1 полугодие
практическое занятие, игра	1	<u>Развитие гибкости назад</u> Лежа на животе, port de bras назад с опорой на предплечья, ладони вниз -поза «сфинкса». ПДД.	Педагогическое наблюдение
практическое занятие, игра	1	Лежа на животе, port de bras на вытянутых руках.	Педагогическое наблюдение
практическое занятие, игра	1	"Корзиночка". В положении лежа на животе, взяться руками за стопы. Сильно прогнуться, подняв бедра и туловище вверх.	Педагогическое наблюдение
практическое занятие, игра	1	"Колечко" с глубоким port de bras назад, одновременно ноги согнуть в коленях, носками коснуться головы.	Педагогическое наблюдение
практическое занятие, игра	1	<u>Силовые упражнения для мышц живота</u> Лежа на коврик, ноги поднять на 90° (в потолок) и опустить, руки в стороны ладонями вниз	Педагогическое наблюдение
практическое занятие, игра	1	"Уголок": из положения - сидя, колени подтянуть к груди	Педагогическое наблюдение
практическое занятие, игра	1	Стойка на лопатках с поддержкой под спину. Опускание ног за голову до пола, с последующим перекатом в «складочку»	Педагогическое наблюдение
практическое занятие, игра	1	<u>Силовые упражнения для мышц спины</u> Лежа на животе, подъем и опускание туловища (руки вперед или в сторону, ноги собраны по 6-й позиции).	Педагогическое наблюдение
практическое занятие, игра	1	Лежа на животе, подъем и опускание ног и нижней части туловища (стопы и колени вытянуты, голова на руках). ПДД.	Педагогическое наблюдение
практическое занятие, игра	1	"Самолет". Из положения - лежа на животе, одновременное подъем и опускание ног и туловища.	Педагогическое наблюдение
практическое занятие, игра	1	"Лодочка". Перекаты на животе вперед и обратно.	Педагогическое наблюдение
практическое занятие, игра	1	"Обезьянка". Стоя по VI позиции, поднять руки вверх, наклониться вперед, поставить ладони на пол перед стопами. Поочередно переступая руками вперед, принять	Педагогическое наблюдение

		положение – упор, лежа на животе. Затем, движение проделать в обратном порядке до исходного положения.	
практическое занятие, игра	1	«Веселый дракон» - принять положение – упор, стопы на подъеме. ПДД.	Педагогическое наблюдение
практическое занятие, игра	1	Полушпагат – «раненая ласточка». Прыжки в диагонали. Промежуточный мониторинг	Педагогическое наблюдение Мониторинг
практическое занятие, игра	1	«Куклы» - сидя на полу с раскрытыми ногами наклоны корпуса вправо, влево, вперед.	Педагогическое наблюдение
практическое занятие, игра	1	Из положения стоя на коленях перегибы корпуса назад.	Педагогическое наблюдение
практическое занятие, игра	1	«Курочка». ПДД.	Педагогическое наблюдение
практическое занятие, игра	1	Лежа на спине, ладони прижаты к полу - поочередные большие броски ногами наверх. Лежа на боку - большие броски ногой наверх к плечу.	Педагогическое наблюдение
практическое занятие, игра	1	«Веселое путешествие» - игровая программа с использованием элементов гимнастики.	Итоговое занятие за 2-е полугодие
Итого:	36 ч.		

Содержание учебного предмета «Ритмика»

Форма занятий	Кол-во часов	Темы занятий	Формы контроля
Беседа, игра	2	Вводное занятие. Знакомство с программой, техника безопасности. ПДД. Входящий мониторинг.	Викторина, опрос. Мониторинг
практическое занятие, игра	2	«Начнем урок, начнем урок – ведь мы уже пришли»- песенка приветствие. Музыкальная игра «Найди свободное место»	Педагогическое наблюдение
практическое занятие, игра	2	Организационное начало «Мое место», игра на ориентирование в пространстве.	Педагогическое наблюдение
практическое занятие, игра	2	«Познай себя» песенка о строении тела танцора, игра «Вот носик, вот щечки»	Педагогическое наблюдение
практическое занятие, игра	2	Понятие направление к зеркалу, игра «Нос-зеркало». ПДД	Педагогическое наблюдение
практическое	2	Понятие правая ручка, песенка о правой	Педагогическое

занятие, игра		ручке.	наблюдение
практическое занятие, игра	2	Понятие левая ручка, песенка о левой ручке.	Педагогическое наблюдение
практическое занятие, игра	2	Маленький танец: «Мышка печет блины»	Педагогическое наблюдение
практическое занятие, игра	2	Песенка-попевка о ручках. ПДД	Педагогическое наблюдение
практическое занятие, игра	2	Музыкальные инструменты: дудочка, барабан, колокольчик имитация игры на инструментах.	Педагогическое наблюдение
практическое занятие, игра	2	Работа над координацией рук. Хлопки на сильную долю.	Педагогическое наблюдение
практическое занятие, игра	2	«Едет котик на коне»- игровой танец на сказочный образ.	Педагогическое наблюдение
практическое занятие, игра	2	«Веселая прогулка» - имитация поездки на автомобиле. ПДД	Педагогическое наблюдение
практическое занятие, игра	2	«На полянке» - подражание образов живой природы: лягушки, бабочки, жуки.	Педагогическое наблюдение
практическое занятие, игра	2	«Тик-так» ритмическая игра на основе гимнастических элементов.	Педагогическое наблюдение
практическое занятие, игра	2	«Ну-ка, все встали в круг», понятие круг	Педагогическое наблюдение
практическое занятие, игра	2	Методический показ для родителей.	Итоговое занятие за 1 полугодие
практическое занятие, игра	2	«Все в кружочек становитесь и за ручки все возьмитесь» маленький хоровод. ПДД	Педагогическое наблюдение
практическое занятие, игра	2	«Самолеты» - бег.	Педагогическое наблюдение
практическое занятие, игра	2	«Хитрая лисичка» шаги на п/пальцах.	Педагогическое наблюдение
практическое занятие, игра	2	«Аист по полю шагал» шаги с высоко поднятым коленом, упражнение на чувство равновесия. ПДД	Педагогическое наблюдение
практическое занятие, игра	2	«Мишка по лесу идет» перенос веса тела с одной ноги на другую.	Педагогическое наблюдение
практическое	2	Упражнения с предметом: мяч.	Педагогическое

занятие, игра		Упражнения на развитие внимания.	наблюдение
практическое занятие, игра	2	«Кошки-мышки» музыкальная игра на чувство позы, умение стоять, сохраняя неподвижность. ПДД	Педагогическое наблюдение
практическое занятие, игра	2	«Дюймовочка» музыкальная сказка - игра на образы	Педагогическое наблюдение
практическое занятие, игра	2	«Ручеек»: легкий бег за ведущим, развитие чувства коллективизма	Педагогическое наблюдение
практическое занятие, игра	2	«Гусеничка»- работа над умением становиться в колонну и двигаться за ведущим не отрывая рук от впереди стоящего ребенка.	Педагогическое наблюдение
практическое занятие, игра	2	«Веселые зайчата» - прыжки на месте	Педагогическое наблюдение
практическое занятие, игра	2	«Зайка по полю скакал» - прыжки в продвижении по кругу. ПДД	Педагогическое наблюдение
практическое занятие, игра	2	«Территория творчества: импровизация»: на предлагаемый музыкальный материал придумать образ и свое движение . Промежуточный мониторинг.	Педагогическое наблюдение
практическое занятие,	2	«Мячик» упражнение для укрепления спины	Педагогическое наблюдение
практическое занятие, игра	2	«Жили у бабуси» упражнения для рук.	Педагогическое наблюдение
практическое занятие, игра	2	Танцевальная комбинация на основе проученных элементов. ПДД	Педагогическое наблюдение
практическое занятие, игра	2	«Майский жук» музыкальная игра, имитация полета.	Педагогическое наблюдение
практическое занятие, игра	2	Повторение и закрепление пройденного материала	Педагогическое наблюдение
практическое занятие, игра	2	Методический показ для родителей	Итоговое занятие за год
Итого:	72 ч.		

Второй год обучения

На втором году обучения продолжается дальнейшее развитие общей физической подготовки (силы, выносливости, ловкости). Развитие чистоты исполнения танцевальных движений. Концентрация внимания на освоении несложных ритмических комбинаций, проверка точности и чистоты исполнения пройденных движений. Обучение новым танцевальным элементам происходит путем практического показа и словесных объяснений.

Содержание учебного предмета «Танец»

Форма занятий	Кол-во часов	Темы занятий	Формы контроля
Беседа, игра	1	Вводное занятие. Знакомство с программой, техника безопасности. ПДД. Входящий мониторинг.	Викторина, опрос. Мониторинг
Беседа, просмотр видео материала, практическое занятие	1	Организационное занятие: понятие: «танец», «танцевать», «сценический танец»	Педагогическое наблюдение
практическое занятие	1	Постановка корпуса по полувыворотной поз. ног, пол. рук на поясе, шаги с носка, с пятки	Педагогическое наблюдение
практическое занятие	1	Поклон. Шаги на п/пальцах, бег с откидыванием ног назад на месте в различных музыкальных ритмах и темпах	Педагогическое наблюдение
практическое занятие	1	Бег с подниманием колена вверх в различных музыкальных ритмах и темпах на месте, с продвижением по кругу. ПДД	Педагогическое наблюдение
практическое занятие	1	Боковые приставные шаги: на середине, с продвижением по кругу	Педагогическое наблюдение
практическое занятие	1	Галопы боковые простые, прямые	Педагогическое наблюдение
практическое занятие	1	Галопы боковые в сочетании с прыжками	Педагогическое наблюдение
практическое занятие	1	Галопы боковые в сочетании с соскоком, прыжком. ПДД	Педагогическое наблюдение
практическое занятие	1	Подскоки на месте, перескоки в различных музыкальных ритмах и темпах. Поджатые прыжки	Педагогическое наблюдение
практическое занятие	1	Боковые галопы в сочетании с поджатыми прыжками на середине, с продвижением по кругу: лицом в круг, спиной в круг	Педагогическое наблюдение
практическое занятие	1	Упражнение с предметом: платочек	Педагогическое наблюдение

практическое занятие, беседа	1	Диагональ: подскоки. ПДД	Педагогическое наблюдение
практическое занятие	1	Маленькие и большие приседания по 6-й поз	Педагогическое наблюдение
практическое занятие	1	Повороты вокруг себя на п/пальцах. Приставные шаги в комбинации с приседаниями.	Педагогическое наблюдение
практическое занятие	1	Открытый урок на основе проученного материала	Итоговое занятие за 1 полугодие. Педагогическое наблюдение
практическое занятие, беседа	1	Упражнения с предметом: платочек. ПДД	Педагогическое наблюдение
практическое занятие	1	Перестроения: рисунки танца	Педагогическое наблюдение
практическое занятие	1	Подскоки, соскоки: по точкам, перескоки на месте вокруг себя по точкам	Педагогическое наблюдение
практическое занятие	1	Удар ребром каблука, притопы всей стопой на прямых ногах.	Педагогическое наблюдение
практическое занятие	1	Шаги приставные с последующим ударом	Педагогическое наблюдение
практическое занятие 11.30-12.15	1	«ножницы» носком в пол вперед, по диагонали	Педагогическое наблюдение
практическое занятие	1	Русский танец: «ковырялочка» с притопом	Педагогическое наблюдение
практическое занятие	1	«ножницы» в пол из стороны в сторону	Педагогическое наблюдение
практическое занятие	1	Вынос ноги на каблук в пол вперед.	Педагогическое наблюдение
практическое занятие	1	Положение рук вперед из положения рук на поясе в характере русского танца	Педагогическое наблюдение
практическое занятие	1	Шаги приставные вперед-назад с одновременным движением рук. Упражнения с платочком	Педагогическое наблюдение
практическое занятие	1	1-ая поз. ног; подготовительное пол. рук, demi-plie 1-ой полувыворотной поз. Ног	Педагогическое наблюдение
практическое занятие, беседа	1	2-ая поз. ног; demi-plie по 2-ой поз. ног; 1-я,3-я поз рук. ПДД	Педагогическое наблюдение
практическое занятие	1	Бег с подниманием колена вверх в различных ритмах и темпах в продвижении по кругу. Понятие «сокращенная стопа», положение	Педагогическое наблюдение

		сокращенной стопы у колена	
практическое занятие	1	Галопы боковые в сочетании с полуповоротом; шаги польки из 3-й полувыворотной поз. ног. Положение рук за юбочку. Промежуточный мониторинг.	Педагогическое наблюдение.
практическое занятие	1	Battements в сторону по 1-ой п/выворотной поз. Ног	Педагогическое наблюдение
практическое занятие	1	Затактовое построение: releves по 6-ой поз. ног, «переборы» в характере русского танца. ПДД	Педагогическое наблюдение
практическое занятие	1	«ножницы» на 45 вперед, из стороны в сторону, повороты на перескоках	Педагогическое наблюдение
практическое занятие	1	Русский танец: «молоточки» у пяточки, с акцентом наверх; в комбинации «шаг вперед, молоточек, назад, на каблук»	Педагогическое наблюдение
практическое занятие	1	Методический показ для родителей «Барыня-сударыня»	Итоговое занятие за 2 полугодие.
Итого:	36 ч.		

Содержание учебного предмета «Гимнастика»

Форма занятий	Кол-во часов	Темы занятий	Формы контроля
Беседа, игра	1	Вводное занятие. Знакомство с программой ,техника безопасности. ПДД. Входящий мониторинг.	Викторина, опрос. Мониторинг
практическое занятие	1	<u>Упражнения для стоп</u> Шаги: а) на всей стопе, б) на п/пальцах.	Педагогическое наблюдение
практическое занятие	1	<u>Упражнения для стоп</u> 1. Сидя на полу, вытянуть и сократить стопы по 6-позиции. 2. На месте перескоки с ноги на ногу. 3. Прыжки: Temps sauté по VI позиции.	Педагогическое наблюдение
практическое занятие	1	Лежа на спине, круговые движения стопами: вытянуть стопы по VI позиции, сократить по VI позиции, медленно развернуть стопы так, чтобы мизинцы коснулись пола (сокращенная 1 позиция), вытянуть стопы по 1 позиции.	Педагогическое наблюдение

практическое занятие	1	Прыжки: Temps sauté по 1 позиции.	Педагогическое наблюдение
практическое занятие	1	Releve на полупальцах в VI позиции: а) у станка; б) на середине; в) с одновременным подъемом колена (лицом к станку).	Педагогическое наблюдение
практическое занятие	1	Подскоки на месте.	Педагогическое наблюдение
практическое занятие	1	Подскоки с продвижением.	Педагогическое наблюдение
практическое занятие	1	Из положения - сидя на пятках, подняться на пальцы (подъем должен "вывалиться"), перейти на полупальцы, опустить пятки на пол. Все сделать в обратном порядке и вернуться в исходное положение.	Педагогическое наблюдение
практическое занятие	1	<u>Упражнения на выворотность</u> "Лягушка": а) сидя; б) лежа на спине; в) лежа на живот.	Педагогическое наблюдение
практическое занятие	1	На месте перескоки с ноги на ногу.	Педагогическое наблюдение
практическое занятие	1	На месте перескоки с ноги на ногу по точкам.	Педагогическое наблюдение
практическое занятие	1	Лицом к станку: из 1 позиции поставить правую ногу на "полупальцы" (колени находятся в выворотном положении), перевести ногу "на пальцы» и вернуть ногу в исходную позицию.	Педагогическое наблюдение
практическое занятие	1	"Пингвинчики". Прыжки по 1 позиции с сокращенными стопами.	Педагогическое наблюдение
практическое занятие	1	<u>Упражнения на выворотность</u> Лежа на спине развернуть ноги из VI позиции в 1. Прыжки с поджатыми ногами.	Педагогическое наблюдение
практическое занятие	1	<u>Упражнения на выворотность</u> «Лягушка" с наклоном вперед.	Педагогическое наблюдение

практическое занятие	1	Прыжки с продвижением в полушпагате с поочередной сменой ног.	Педагогическое наблюдение
практическое занятие	1	Сидя на полу - руки продеть с внутренней стороны голени и, сцепив кисти в "замок", подтянуть стопы к себе, при этом выпрямить корпус, колени максимально отвести от корпуса;	Педагогическое наблюдение
практическое занятие	1	<u>Развитие гибкости вперед</u> "Складочка" сидя на полу ноги по VI позиции:	Педагогическое наблюдение
практическое занятие	1	<u>Развитие гибкости вперед</u> "Складочка" по VI позиции с обхватом рук за стопы	Педагогическое наблюдение
практическое занятие	1	<u>Развитие гибкости вперед</u> Сидя у стены: согнуть ноги в коленях, подтянуть их к груди. Захватить носки стоп руками так, чтобы они сохраняли I позицию, и выпрямить ноги вперед. "Козлик". Выполняется pas assamble.	Педагогическое наблюдение
практическое занятие	1	Лежа на спине, подъем ног на 90° по I позиции с одновременным сокращением и вытягиванием стоп.	Педагогическое наблюдение
практическое занятие	1	«Дракончик»	Педагогическое наблюдение
практическое занятие	1	Сидя на пятках, спина круглая, перейти в положение - сидя на подъем, руки опираются около стоп. Прыжки: подбивной прыжок.	Педагогическое наблюдение
практическое занятие	1	Прыжки: прыжок в шпагат.	Педагогическое наблюдение
практическое занятие	1	"Складочка" по I позиции: сидя колени согнуть и подтянуть к груди, стопы в выворотной I позиции, руками удерживать стопы, стараясь развести их в стороны.	Педагогическое наблюдение
практическое занятие	1	"Складочка" по I позиции: вытянуть ноги по полу с одновременным наклоном вперед, руки и стопы вытягиваются.	Педагогическое наблюдение

практическое занятие	1	Из положения упор присев (присед, колени вместе, руки опираются около носков снаружи) встать в положение упор согнувшись (стойка на прямых ногах с опорой руками около носков, тело согнуто в тазобедренных суставах).	Педагогическое наблюдение
практическое занятие	1	В глубоком plie по II позиции, руки продеть с внутренней стороны голени и взяться за стопы, сохраняя положение рук, выпрямить колени с одновременным наклоном туловища.	Педагогическое наблюдение
практическое занятие	1	"Кошечка"	Педагогическое наблюдение
практическое занятие	1	Спиной к станку: "кошечка", т.е. последовательный волнообразный прогиб из положения "стоя" в наклон вперед. Прогиб начинается с верхних звеньев позвоночника. Движение делается и в обратном порядке.	Педагогическое наблюдение
практическое занятие	1	«Червячок» - последовательный волнообразный прогиб из положения "лежа на животе" Прогиб начинается с верхних звеньев позвоночника. Движение делается и в обратном порядке.	Педагогическое наблюдение
практическое занятие	1	Контрольный урок за 1-ое полугодие	Педагогическое наблюдение Итоговое занятие за 1-е полугодие
практическое занятие	1	<u>Развитие гибкости назад</u> Лежа на животе: port de bras назад с опорой на предплечья, ладони вниз -поза «сфинкса».	Педагогическое наблюдение
практическое занятие	1	<u>Развитие гибкости назад</u> Лежа на животе: port de bras на вытянутых руках.	Педагогическое наблюдение
практическое занятие	1	"Колечко" с глубоким port de bras назад, одновременно ноги согнуть в коленях, носками	Педагогическое наблюдение

		коснуться головы.	
практическое занятие	1	"Корзиночка". В положении лежа на животе, взяться руками за стопы. Сильно прогнуться, подняв бедра и туловище вверх (следить, чтобы руки находились в таком же положении, как при упражнении "мостик").	Педагогическое наблюдение
практическое занятие	1	"Мост", стоя на коленях: взяться руками за стопы. Сильно прогнуться, подняв бедра и туловище вверх (следить, чтобы руки находились в таком же положении, как при упражнении "мостик").	Педагогическое наблюдение
практическое занятие	1	«Мост» из положения стоя на коленях: сильно прогнуться назад и опустить руки около стоп.	Педагогическое наблюдение
практическое занятие	1	«Мост» из положения "стоя" опуститься на "мостик" и вернуться в исходное положение.	Педагогическое наблюдение
практическое занятие	1	<u>Силовые упражнения для мышц живота</u> Лежа на коврик, поочередное поднятие ног на 90° (в потолок), руки в стороны ладонями вниз	Педагогическое наблюдение
практическое занятие	1	<u>Силовые упражнения для мышц живота</u> Лежа на коврик, ноги поднять на 90° (в потолок) и опустить, руки в стороны ладонями вниз	Педагогическое наблюдение
практическое занятие	1	<u>Силовые упражнения для мышц живота</u> Лежа на коврик, поднять корпус и опустить, руки в III позиции	Педагогическое наблюдение
практическое занятие	1	<u>Силовые упражнения для мышц живота</u>	Педагогическое наблюдение

		"Уголок": - из положения - сидя, колени подтянуть к груди	
практическое занятие	1	<u>Силовые упражнения для мышц живота</u> "Уголок": - из положения - лежа.	Педагогическое наблюдение
практическое занятие	1	Стойка на лопатках с поддержкой под спину	Педагогическое наблюдение
практическое занятие	1	Стойка на лопатках с поддержкой под спину с последующим опусканием ног за голову, стопами коснуться пола и резким перекатом вернуться в «складочку»	Педагогическое наблюдение
практическое занятие	1	Опустить ноги за голову до пола, развести в стороны и через rond собрать в 1 позицию.	Педагогическое наблюдение
практическое занятие	1	Лежа на спине battements releve lent двух ног на 90°.	Педагогическое наблюдение
практическое занятие	1	<u>Силовые упражнения для мышц спины</u> Лежа на животе, подъем и опускание туловища (руки вперед или в сторону, ноги в выворотном положении).	Педагогическое наблюдение
практическое занятие	1	<u>Силовые упражнения для мышц спины</u> Лежа на животе, подъем и опускание ног и нижней части туловища (ноги в выворотном положении, голова на руках)	Педагогическое наблюдение
практическое занятие	1	«Самолет». Из положения - лежа на животе, одновременное подъем и опускание ног и туловища.	Педагогическое наблюдение
практическое занятие	1	"Лодочка". Перекаты на животе вперед и обратно.	Педагогическое наблюдение
практическое занятие	1	"Обезьянка". Стоя по VI позиции, поднять	Педагогическое наблюдение

		руки вверх, наклониться вперед, поставить ладони на пол перед стопами. Поочередно переступая руками вперед, принять положение – упор, лежа на животе. Затем, движение проделать в обратном порядке до исходного положения.	
практическое занятие	1	«Планка» - упор на локтях	Педагогическое наблюдение
практическое занятие	1	«Планка» на прямых руках	Педагогическое наблюдение
практическое занятие	1	Отжимание от пола (упражнение для мальчиков).	Педагогическое наблюдение
практическое занятие	1	Упражнение в парах: лежа на животе, подъем и опускание туловища (руки в III позиции). Партнер придерживает за колени.	Педагогическое наблюдение
практическое занятие	1	Стоя в 1 позиции, поднять руки вверх, сделать глубокий наклон вперед, поставить ладони на пол перед стопами. Поочередно переступая руками вперед, принять положение "упор лежа". При этом стараться удержать пятки в 1 позиции на полу.	Педагогическое наблюдение
практическое занятие	1	«Курочка»	Педагогическое наблюдение
практическое занятие	1	«Курочка»: поочередно тянуть ноги к себе на 90°	Педагогическое наблюдение
практическое занятие	1	<u>Упражнения на развитие шага.</u> Лежа на полу: battements releve lent на 90° по 1 позиции во всех направлениях.	Педагогическое наблюдение
практическое занятие	1	<u>Упражнения на развитие шага.</u> Лежа на полу: grand battement jete по 1 позиции во всех направлениях	Педагогическое наблюдение

практическое занятие	1	<u>Упражнения на развитие шага.</u> Лежа на спине: battements releve lent двух ног на 90° (в потолок), медленно развести ноги в стороны до шпагата, собрать ноги в 1 позицию вверх.	Педагогическое наблюдение
практическое занятие	1	Шпагаты: прямой, на правую, на левую ноги. Сидя на прямом "полушпагате", повернуть туловище вправо, и, с максимальным наклоном к правой ноге, взяться левой рукой за стопу. Правая рука отведена за спину. Подбивной прыжок в "кольцо" одной ногой.	Педагогическое наблюдение
практическое занятие	1	6. Сидя на прямом "полушпагате", наклонить туловище боком вправо, и, с максимальным наклоном к правой ноге, взяться левой рукой за стопу. Правая рука на левом бедре:	Педагогическое наблюдение
практическое занятие	1	Коллективная работа. Работа в паре с гимнастической резинкой	Педагогическое наблюдение
практическое занятие	1	Сидя в положении "лягушка", взяться левой рукой за стопу правой ноги и выпрямить ногу вперед. Сидя в положении "лягушка", взяться левой рукой за стопу правой ноги и выпрямить ногу в сторону, правая рука на полу.	Педагогическое наблюдение
практическое занятие	1	Прыжок в "лягушку" со сменой ног	Педагогическое наблюдение
практическое занятие	1	Прыжки на координацию ног: «вытянутый», «поджатый», «разножка», «лягушка»	Педагогическое наблюдение
практическое занятие	1	Прыжки на координацию ног: «олень»	Педагогическое наблюдение

практическое занятие	1	Контрольный урок за 2-ое полугодие. ПДД.	Педагогическое наблюдение Итоговое занятие за 2-е полугодие
Итого:	72 ч.		

Содержание учебного предмета «Ритмика»

Форма занятий	Кол-во часов	Темы занятий	Формы контроля
Беседа, игра	1	Вводное занятие. Знакомство с программой, техника безопасности. ПДД. Входящий мониторинг.	Викторина, опрос. Мониторинг
практическое занятие	1	Организационное занятие: понятие «звук», «музыка», «слушать» и «слышать». Организованный вход в класс, построение по линиям, головной поклон	Педагогическое наблюдение
практическое занятие	1	«Постановка корпуса: положения рук, позиция ног (первая, шестая), положение головы»	Педагогическое наблюдение
практическое занятие	1	«Вступление». Упражнения для рук.	Педагогическое наблюдение
практическое занятие	1	«Музыкальный квадрат»: ритмические хлопки в различных комбинациях.	Педагогическое наблюдение
практическое занятие	1	«Перестроения»: построения по линиям, шахматный порядок.	Педагогическое наблюдение
практическое занятие	1	Понятие: линия, колонна. Ритмические хлопки по линиям, колоннам.	Педагогическое наблюдение
практическое занятие	1	«Музыкальная фраза»: начало конец фразы в различных музыкальных размерах. Понятие «такт»	Педагогическое наблюдение
практическое занятие	1	«Марш» музыкальный размер 2/4, марш на месте в различных музыкальных ритмах и темпах.	Педагогическое наблюдение
практическое занятие	1	«Перестроения»: с линий на круг, с колонн на круг. Понятие «интервал».	Педагогическое наблюдение
практическое занятие	1	«Шаги»: с высоким подниманием (акцентом) колена вверх на месте, по	Педагогическое наблюдение

		точкам, по кругу.	
практическое занятие	1	Подготовка к прыжкам	Педагогическое наблюдение
практическое занятие	1	«Перестроения»: диагональ.	Педагогическое наблюдение
практическое занятие	1	Прыжки «вытянутые» с 2-х диагоналей с вступлением через два такта	Педагогическое наблюдение
практическое занятие	1	«Вальс» - музыкальный размер $\frac{3}{4}$ Построение учебных комбинаций на основе проученного материала	Педагогическое наблюдение
практическое занятие, игра	1	«В мире музыки»	Итоговое занятие за 1-е полугодие, опрос, викторина
практическое занятие	1	«Шаги»: с дотянутым коленом на п/пальцах.	Педагогическое наблюдение
практическое занятие	1	«Перескоки»: на месте, по точкам, по кругу в различных музыкальных темпах.	Педагогическое наблюдение
практическое занятие	1	Упражнения на координацию рук.	Педагогическое наблюдение
практическое занятие	1	Упражнения с предметом: мяч. Индивидуально, в паре.	Педагогическое наблюдение
практическое занятие	1	Упражнения с предметом: мяч. Коллективное творчество на внимание.	Педагогическое наблюдение
практическое занятие	1	«Бег»: на месте, по кругу на п/пальцах, с откидыванием ног назад	Педагогическое наблюдение
практическое занятие	1	Упражнения на координацию: руки в сочетании с приставными шагами	Педагогическое наблюдение
практическое занятие	1	Понятие: «целая», «половинка», «четверть», «восьмая»	Педагогическое наблюдение
практическое занятие	1	Учебные комбинации по длительностям (хлопки).	Педагогическое наблюдение
практическое занятие	1	«Притоп»: одинарный, двойной, тройной.	Педагогическое наблюдение
практическое занятие	1	«Музыкальное эхо»: притопы в сочетании с хлопками	Педагогическое наблюдение
практическое занятие	1	«Бег»: по «половинкам», «четверти».	Педагогическое наблюдение
практическое занятие	1	Упражнения на координацию рук: поочередное сгибание – разгибание в локтях в различных направлениях со сменой ритма и темпа.	Педагогическое наблюдение
практическое занятие	1	Музыкальная хлопушка с	Педагогическое

		наклонами в характере цыганского танца в положении «лягушка» сидя на полу. Промежуточный мониторинг.	наблюдение
практическое занятие	1	Марш на месте на п./пальцах, музыкальный размер 2/4, 4/4.	Педагогическое наблюдение
практическое занятие	1	Упражнения с предметами: скользящие удары ложками в различных темпах и ритмах.	Педагогическое наблюдение
практическое занятие	1	«Прыжки»: вытянутый прыжок в комбинации: вперед - на место, назад – на место, вправо – на место, влево - на место.	Педагогическое наблюдение
практическое занятие	1	Диагональ: поджатые прыжки с продвижением	Педагогическое наблюдение
практическое занятие	1	Построение комбинаций на основе пройденного материала	Смотр знаний, умений и навыков
практическое занятие, игра	1	Игровая программа «Здравствуй лето!» ПДД	Итоговое занятие, опрос, викторина
Итого:	36 ч.		

III. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА

Методические рекомендации педагогическим работникам

Основные принципы обучения

Принцип научно-методической обоснованности и доступности требует построения учебно-воспитательного процесса на основе современных достижений педагогической и психологической науки, а также теории и истории хореографии, музыкознания и т.д. Этот принцип обязывает педагогов совершенствовать методику преподавания танца с учетом возрастных, психологических, анатомических и других индивидуальных особенностей детей. Обучение должно быть доступным, но не ниже «порога сложности», преодолевая который, дети могли бы развиваться в физическом, хореографическом и творческом плане. Этот принцип предполагает последовательное усложнение задания в соответствии с возрастом и уровнем развития детей. Педагог должен руководствоваться правилами дидактики: от простого к сложному, от лёгкого к трудному, от известного к неизвестному.

Принцип систематичности предполагает наличие связи всех элементов обучения в организации учебно-воспитательного процесса, то есть такое его построение, в ходе которого происходит связывание ранее усвоенного материала с новым. Необходимо установить взаимосвязь между элементами одного танца и танцев одного направления между собой, между танцами и тренировочными упражнениями. Систематичность выражается и в методике обучения: от обучения отдельным элементам к танцу (целостной композиции), от танца к танцевальному направлению. Систематичность проявляется и в формировании умений проявлять свои знания в практической деятельности.

Систематичность предполагает установление связей между изучаемым материалом и личным опытом детей. Принцип систематичности проявляется в регулярности занятий и в установленной последовательности частей урока (разминка, изучение нового материала, повторение ранее изученного). Систематичность проявляется в установленной последовательности движений экзерсисов, в результате чего обеспечивается необходимая связь с упражнениями и преемственность в «наращивании формы». С позиции

систематичности отдельные занятия и периоды учебного процесса рассматриваются не как самостоятельные, а как звенья в единой цепи учебного процесса.

Принцип систематичности предусматривает чередование нагрузки с отдыхом, равномерное развитие всех способностей, необходимых исполнителю танца.

Принцип наглядности - один из основных в обучении детей танцу, так как танец имеет наглядно-чувственную природу. Весь смысл учебно-воспитательного процесса состоит в том, чтобы дети могли увидеть, как надо исполнять танец и пластически это передать. Принцип наглядности предполагает широкое применение различных средств и приемов, обеспечивающих понимание сущности изучаемых движений и танцев, способствующих созданию правильного представления о технике, манере и образном разучивании движений. Принцип наглядности реализуется путем показа натуральных движений и танцев (непосредственная наглядность) и путем демонстрации различных наглядных пособий (рисунков, схем, фото, видеопозаказов и образного объяснения (опосредованная наглядность)). Чем сложнее по технике разучиваемые движения, тем большее значение приобретает правильное применение принципа наглядности. По мере накопления танцевального опыта, развития способностей к самостоятельному анализу и обобщению наблюдений повышается эффект применения всех форм наглядности. Новичок видит в танцах лишь внешнюю форму. Восприятие опытного танцора более существенно. Он точно воспринимает пространственные и временные характеристики, точно чувствует динамику мышечных усилий. При обучении детей танцу необходимо наглядный материал представлять в доходчивой форме, необходимо специально организовывать наблюдение. Недостаток двигательного опыта детей компенсируется хорошо развитой способностью копировать движения. Для этого часто применяется вовлекающий показ, приемы физической помощи, «проводка по движению», приемы имитации.

Принцип сознательности и активности при руководящей роли педагога предусматривает воспитание сознательного отношения к занятиям танцем, пониманию конкретных задач, поставленных перед ребенком на занятии. Для этого педагог объясняет детям назначение и важность тренировочных упражнений, технику исполнения танцевальных «па», приучает детей следить за исполнением другими этих движений и анализировать их, побуждает к самооценке и самонаблюдению. Этот принцип предусматривает развитие у детей инициативы, самостоятельности, умения творчески решать поставленные задачи. Активность учеников на занятиях во многом определяется их отношением к искусству танца, к педагогу и коллективу. Устойчивый интерес к занятиям танцем формируется постепенно и его становление во многом зависит от правильной организации учебно-воспитательного процесса. Только грамотный и увлеченный педагог может дать ученикам основу, по которой в дальнейшем они сами могут творчески развиваться и искать свой путь в искусстве танца.

СПИСОК УЧЕБНОЙ И МЕТОДИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Барышникова Т. Азбука хореографии. М., «Рольф», 2001
2. Воробьев А.П. Спортивные игры. М., Просвещение. 1973
3. Громов Ю. Основы подготовки специалистов-хореографов: учебное пособие. – СПб: Типография Наука, 2006
4. Дю Беке Антон. Учимся танцу за месяц. – М., 2008
5. Летягова Т.В., Романова Н.Н., Филлипов А.В., Шетэля В.М., Краткий словарь танцев. Под ред. Филлипова А.В. - М., Филлинта: Наука, 2006
6. Лисицкая Т. Хореография в гимнастике. – М., 1993
7. Раздрокина Л. Танцуйте на здоровье. Танцевально-игровые тренинги. – Ростов-на-Дону, «Феникс», 2007
8. Рубштейн Н. Что нужно знать, чтобы стать первым. Танцор. Пара. - М., 2007
9. Шутиков Ю.Н. Учебно-методические рекомендации по организации работы с целым классом в начальной школе по ритмике, ритмопластике, бальным танцам. – М., 2006