

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ОМСКА
БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА ОМСКА
«ДОМ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА ОКТЯБРЬСКОГО АДМИНИСТРАТИВНОГО ОКРУГА»

Принята на заседании
методического Совета от
31.05.2024 года
Протокол № 4

УТВЕРЖДАЮ
Директор
БОУ ДО г. Омска «ДДТ ОАО»

Ю.В.Плоцкая
31.05.2024 года

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
«Ритмика. Спортивные танцы»
(стартовый уровень)

Возраст учащихся – 5-7 лет
Срок реализации – 1 год
Трудоёмкость программы – 72/144 часа
Форма обучения - очная

Авторы - составители:
Петрова Анастасия Николаевна,
Овчаренко Олеся Евгеньевна,
педагоги дополнительного образования

Омск, 2024 г.

Аннотация

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Ритмика. Спортивные танцы» имеет физкультурно-спортивную направленность, по уровню сложности содержания образования является программой стартового уровня.

В результате обучения по программе у учащихся будут сформированы основы чувства ритма, умение согласовывать движения с музыкой, ориентироваться в пространстве, исполнять несложные танцевальные движения, взаимодействовать в коллективе.

Целью программы является развитие музыкально-ритмических, координационных способностей и культуры движений учащихся средствами ритмики.

После обучения по программе учащийся:

- овладеет понятиями о средствах музыкальной выразительности - ритм, темп, характер музыкального произведения;
- сформирует умение ориентироваться в пространстве танцевального зала, перестраиваться;
- научится передавать характер музыкального произведения в движении, в мимике и пантомиме;
- сформирует навыки в исполнении простых танцевальных движений с атрибутами, построениями, выбором образных и других движений.

Срок реализации программы - 1 год. Трудоёмкость программы 72 или 144 часа. Принимаются все желающие в возрасте 5-7 лет, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья. При зачислении наличия базовых знаний и специальной подготовки не требуется.

Оглавление

1. Пояснительная записка	4
2. Учебно-тематический план (72 часа)	8
3. Содержание (72 часа)	9
4. Календарный учебный график (72 часа)	15
5. Учебно-тематический план (144 часа)	17
6. Содержание (144 часа)	18
7. Календарный учебный график (144 часа)	26
8. Контрольно-оценочные средства	31
9. Условия реализации программы	35
10. Список литературы	37

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Ритмика. Спортивные танцы» имеет *физкультурно-спортивную направленность*, по уровню сложности содержания образования является программой *стартового уровня*.

В результате обучения по программе у учащихся будут сформированы основы чувства ритма, умение согласовывать движения с музыкой, ориентироваться в пространстве, исполнять несложные танцевальные движения, взаимодействовать в коллективе.

Актуальность программы определяется:

- Государственной политикой Российской Федерации в сфере образования: Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ, Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года и др.
- Социальным заказом общества - потребностями и интересами учащихся, их родителей.
- Современными требованиями, связанными с развитием физических и творческих способностей учащихся.

Дети начинают заниматься ритмикой в дошкольном возрасте, так как ребёнок, который умеет танцевать, развивается быстрее и гармоничнее своих сверстников. Обучаясь по программе, учащиеся формируют и развивают такие физические данные, как подвижность, выносливость, силу, ловкость, правильную осанку, гибкость, пластичность. Умело подобранные упражнения, игры, воспитывают у учащихся правильное отношение к окружающему миру, активно развивают познавательный интерес. Программа «Ритмика. Спортивные танцы» обеспечивает подготовку будущих танцоров.

Педагогическая целесообразность. Занятия ритмикой обеспечивают удовлетворение физиологической потребности детей в движении, обеспечивают работу всех групп мышц и суставов. Сочетание музыки и движения определяет эмоциональную вовлеченность учащихся, стимулирует физическое развитие организма без перегрузок. В процессе обучения по программе у учащихся активизируется творческий потенциал, создаётся атмосфера поиска, радости, удовольствия, что способствует удовлетворению индивидуальных потребностей и интересов, Обучение по программе обеспечивает развитие музыкально-ритмических, координационных способностей и физической подготовки учащихся, благоприятно сказывается на физическом и психологическом здоровье детей.

Особенности организации образовательного процесса. Обучение по программе «Ритмика. Спортивные танцы» обладает большим потенциалом эмоционального, психологического, социального воздействия. Ведущим видом деятельности в дошкольном возрасте является игра, поэтому учебные занятия носят игровой характер. Обучение организовано с учётом возрастающей потребности дошкольников в общении со сверстниками в процессе совместной эмоционально насыщенной деятельности. Во время музыкально-творческой деятельности развивается способность к импровизации, спонтанность, эмоциональность, навыки невербального общения, умение сотрудничать и взаимодействовать.

Адресат программы – все желающие в возрасте 5-7 лет, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья. Желающие научиться свободно владеть своим телом, выразительно и музыкально двигаться, выполнять красивые танцевальные движения. При зачислении наличия базовых знаний и специальной подготовки не требуется. Зачисление осуществляется по желанию учащегося и заявлению родителя (законного представителя). При наличии свободных мест учащиеся зачисляются по результатам собеседования на любом этапе обучения в указанном возрастном диапазоне.

Состав групп постоянный, наполняемость в группах составляет 12 -15 человек. Учебные группы формируются из учащихся по двум возрастным диапазонам: 5-6 и 6-7 лет. Допускаются совместные занятия учащихся разного возраста в одной группе, при этом осуществляется дифференцированный подход с учётом индивидуальных особенностей каждого учащегося.

Возрастные и психологические особенности детей. Дети 5-6 лет чрезвычайно непосредственны и эмоциональны. Движение, особенно под музыку, доставляет им большую радость. Движение малышей ещё недостаточно точные и скоординированные, у них плохо развито чувство равновесия, поэтому объём и разнообразие двигательных упражнений невелики, и все они носят игровой характер. У детей в этом возрасте есть потребность в движениях под музыку, у них легко формируются умения использовать знакомые движения в игровых ситуациях.

Для восприятия и передачи музыкального образа дети осваивают более простые композиции, яркие, контрастные музыкальные произведения, более простые схемы перестроений и элементарные танцевальные движения.

Возрастной период 6-7 лет характеризуется высоким темпом развития координационных способностей, которые являются необходимыми предпосылками для успешного обучения физическим упражнениям, танцевальным движениям. В течение шестого года жизни совершенствуются основные нервные процессы – возбуждение и особенно торможение, что

благоприятно сказывается на возможностях саморегуляции. Это возраст активного развития физических и познавательных способностей ребёнка, общения со сверстниками. Игра остается основным способом познания окружающего мира, хотя меняются её формы и содержание.

Возрастные особенности детей 6-7 лет уже позволяют осваивать сложные по координации движения, понимать перестроения, чувствовать партнёра и взаимодействовать друг с другом, при этом контролировать качество исполнения движения. Психологические особенности позволяют самостоятельно придумывать новые и интерпретировать знакомые образы, передавать их взаимодействие. Дети способны к самостоятельному сочинению небольших танцевальных движений.

Срок реализации программы - 1 год.

Трудоёмкость программы 72 или 144 часа.

Режим занятий. Для трудоёмкости 72 часа – занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 часа или 2 раза в неделю по 1 часу. Для трудоёмкости 144 часа – занятия проводятся 2 раза в неделю, по 2 часа. Продолжительность одного академического часа 25 минут, перерыв между часами - 10 минут.

Форма обучения – очная.

Форма организации деятельности объединения – учебная группа.

Формы организации деятельности учащихся:

- индивидуальная,
- групповая,
- фронтальная.

Формы организации образовательного процесса: практическое учебное занятие, беседа, игра, исполнительское учебное занятие, репетиция и др.

Цель: развитие музыкально-ритмических, координационных способностей и культуры движений учащихся средствами ритмики.

Задачи:

- воспитывать эстетический вкус и эмоциональную отзывчивость;
- воспитывать чувство взаимопонимания и поддержки, навыки коммуникативной культуры, волевые качества;
- развивать чувство ритма, умение согласовывать движение с музыкой, ориентироваться в пространстве, быстроту реакции; формировать правильную осанку;
- развивать физические качества, координацию движений, мышечную, слуховую и зрительную память;
- познакомить с терминами и понятиями из области средств музыкальной выразительности.

Планируемые результаты освоения программы.

Личностные результаты.

После окончания обучения по программе учащийся:

- разовьёт эстетический вкус, будет проявлять эмоциональную отзывчивость на музыку;
- будет проявлять чувство ответственности и трудолюбие, способность к волевым усилиям;
- научится уважительно взаимодействовать со сверстниками и педагогом в процессе творческой деятельности;
- будет проявлять инициативу и самостоятельность в процессе коллективной игры, танца и в общении.

Метапредметные результаты.

После окончания обучения по программе учащийся:

- научится дифференцировать работу различных групп мышц, ориентироваться в пространстве, разовьёт прыгучесть, чувство ритма;
- разовьёт координацию движений, мышечную, слуховую и зрительную память,
- выработает правильную осанку, усвоит правильную постановку корпуса;
- сформирует навык учебного сотрудничества, умение выполнять задания после показа и по словесной инструкции педагога.

Результаты по направленности (профилю) программы.

После окончания обучения по программе учащийся:

- овладеет понятиями о средствах музыкальной выразительности - ритм, темп, характер музыкального произведения;
- сформирует умение ориентироваться в пространстве танцевального зала, перестраиваться;
- научится передавать характер музыкального произведения в движении;
- сформирует навыки в исполнении простых танцевальных движений с построениями, выбором образных и других движений.

Способы определения планируемых результатов:

- текущий контроль;
- промежуточная аттестация;
- итоговая аттестация.

Порядок получения документа об обучении. Учащиеся, успешно освоившие обучение по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Ритмика. Спортивные танцы» получают документ об обучении установленного образца.

Учебно-тематический план (72 часа)

№	Название разделов, тем	Количество часов
1.	Ритмические упражнения.	10
1.1.	Вводное занятие. Игры под музыку.	2
1.2.	Музыкально-ритмические упражнения.	4
1.3.	Упражнения на ориентировку в пространстве.	2
1.4.	Упражнения на координацию движений.	2
2.	Партерная гимнастика.	10
2.1.	Упражнения на гибкость и силу.	4
2.2.	Упражнения на развитие силы мышц.	4
2.3.	Статические упражнения.	2
3.	Отечественная программа.	30
3.1.	Танец маленьких утят.	6
3.2.	Танец маленьких ковбоев.	6
3.3.	Полька.	6
3.4.	Современные ритмы.	6
3.5.	Вару-вару.	6
4.	Танцы-игры.	10
4.1.	Музыкально-подвижные игры.	4
4.2.	Музыкально-образные игры.	6
5.	Программы спортивных танцев.	12
5.1.	Европейская программа.	6
5.2.	Латиноамериканская программа.	4
5.3.	Итоговое занятие. Танцевальные этюды.	2
	Итого	72

Содержание (72 часа)

1. Ритмические упражнения.

1.1. Вводное занятие. Игры под музыку.

Формы проведения занятия: практическое учебное занятие, беседа, обучающая игра, самостоятельная работа.

Теоретические понятия и термины: режим работы, техника безопасности, санитарно-гигиенические нормы, паркетный зал.

Практическая работа. Знакомство педагога с учащимися. Режим работы. План учебного года. Инструктаж по технике безопасности. Санитарно-гигиенические нормы в паркетном зале. Правила дорожного движения.

Игры под музыку, простые движения.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос.

1.2. Музыкально-ритмические упражнения.

Формы проведения занятий: практическое учебное занятие, беседа, обучающая игра, игра-импровизация, самостоятельная работа.

Теоретические понятия и термины: ритм, ритмический рисунок, такт, затакт, музыкальный размер, характер музыки, темп, сильная доля такта, слабая доля такта.

Практическая работа. Ритм, ритмический рисунок. Такт и затакт. Музыкальный размер, характер музыки, темп. Чередование сильной и слабой долей такта.

Отстукивание, прохлопывание, протопывание простых ритмических рисунков. Упражнения на согласование движений с музыкой: хлопки в такт с музыкой с соблюдением ритмического рисунка, акцентируя разные доли такта. Акцентированная ходьба с одновременным махом и согнутыми руками, движения руками в различном темпе. Начало и окончание движения вместе с музыкой, движение в различных темпах, хлопки и удары ногой на сильную долю такта. Ходьба на каждый счёт и через счёт и другие сочетания ритмического рисунка.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, контрольное задание, контрольные упражнения.

1.3. Упражнения на ориентировку в пространстве.

Формы проведения занятия: практическое учебное занятие, беседа, обучающая игра, игра-импровизация, командная игра.

Теоретические понятия и термины: точка зала, линия, шеренга, колонна, круг, интервал.

Практическая работа: Точка зала, линия, шеренга, колонна, круг, интервал. Ориентировка в направлении движений вперёд, назад, направо, налево, в круг, из круга. Повороты на месте - строевые. Построение в круг из шеренги, колонны, цепочки и обратно. Продвижение на углах, с прыжком - вправо, влево. Продвижения по кругу - внешнему и внутреннему, звёздочка. Конверт по 5-6 человек на углах и в центре круга в шеренгу.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, контрольное задание, контрольные упражнения.

1.4. Упражнения на координацию движений.

Формы проведения занятия: практическое учебное занятие, беседа, самостоятельная работа.

Теоретические понятия и термины: согласованность движений.

Практическая работа. Согласованность движений. Перекрестное поднятие и опускание рук - правая рука вверх, левая вниз. Одновременные движения правой руки вверх, левой в сторону; правой руки вперёд, левой вверх. Выставление левой ноги вперёд, правой руки перед собой, правой ноги в сторону, левой руки в сторону и т.д.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, контрольное задание, контрольные упражнения.

2. Партерная гимнастика.

2.1. Упражнения на гибкость и силу.

Формы проведения занятий: практическое учебное занятие, беседа, самостоятельная работа, командная игра.

Теоретические понятия и термины: положение рук, положение ног, махи ногами, махи руками.

Практическая работа. Положение рук и ног. Махи ногами и руками.

Растяжки, упражнения на гибкость и силу. Работа на полу лёжа на спине - махи прямыми ногами; лёжа на животе – вытягивание корпуса на прямых руках «качалочка», «корзиночка». Работа стоя на коленях - махи назад, прогибы в спине.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, контрольные упражнения.

2.2. Упражнения на развитие силы мышц.

Формы проведения занятий: практическое учебное занятие, беседа, самостоятельная работа.

Теоретические понятия и термины: положение корпуса, пресс, ножницы.

Практическая работа. Положение корпуса. Упражнения на развитие силы мышц – «пресс», «ножницы» вперёд в стороны.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, контрольные упражнения.

2.3. Статические упражнения.

Формы проведения занятия: практическое учебное занятие, беседа, самостоятельная работа.

Теоретические понятия и термины: берёзка, мостик, бабочка.

Практическая работа. Статические упражнения – «берёзка», «мостик», «бабочка».

Формы контроля: педагогическое наблюдение, контрольные упражнения.

3. Отечественная программа.

3.1. Танец маленьких утят.

Формы проведения занятий: практическое учебное занятие, беседа, обучающая игра, самостоятельная работа, командная игра.

Теоретические понятия и термины: отечественная программа, положение рук, положение ног, характер музыки, сильные доли.

Практическая работа. Знакомство с отечественной программой: название танцев, музыка, положение рук и ног. Прослушивание и анализ музыкального материала: характер музыки, сильные доли. Просмотр танца «Танец маленьких утят» под музыку, разбор каждого движения отдельно.

Подскоки с высоко поднятым коленом, работа рук, подъём на полупальцы. Поэтапное разучивание, отработка движений и комбинаций, соединение изученного воедино. Работа над координацией движений, эмоциональной выразительностью.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос, контрольное задание.

3.2. Танец маленьких ковбоев.

Формы проведения занятий: практическое учебное занятие, игровой практикум, игра-импровизация, самостоятельная работа.

Теоретические понятия и термины: показ танца, разбор движения, музыка, сильные доли такта.

Практическая работа. Показ танца под музыку. Разбор каждого движения отдельно. Музыка. Сильные доли такта. Прослушивание и анализ музыкального материала: характер музыки, сильные доли. Просмотр танца «Танец маленьких ковбоев». Работа ног – колен. Работа прямых рук, одновременное движение рук и ног. Поэтапное разучивание, отработка движений и комбинаций, соединение изученного воедино. Работа над координацией движений, эмоциональной выразительностью.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, контрольные упражнения.

3.3. Полька.

Формы проведения занятий: практическое учебное занятие, беседа, игровой практикум, самостоятельная работа.

Теоретические понятия и термины: полька, жанр хореографии, характерные черты, характер музыки, сильные доли, эмоциональная выразительность.

Практическая работа. Полька как жанр хореографии, его характерные черты. Прослушивание и анализ музыкального материала: характер музыки, сильные доли. Просмотр танца «Полька» под музыку. Разбор каждого движения отдельно. Приставные шаги в сторону, вправо и влево. Хлопки ритмичные. Одновременное движение руками и ногами. Поэтапное разучивание, отработка движений и комбинаций, соединение изученного воедино. Работа над координацией движений, эмоциональной выразительностью.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, контрольное задание, контрольные упражнения.

3.4. Современные ритмы.

Формы проведения занятий: практическое учебное занятие, беседа, игровой практикум, игра-импровизация, самостоятельная работа, командная игра.

Теоретические понятия и термины: характер музыки, сильные доли, дискошаг.

Практическая работа. Прослушивание и анализ музыкального материала: характер музыки, сильные доли. Шаги в сторону вправо и влево, хлопки руками, прыжки, повороты. Приставные шаги в сторону дискошагом, повороты, работа рук и ног одновременно.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос, контрольное задание.

3.5. Вару-вару.

Формы проведения занятий: практическое учебное занятие, беседа, игровой практикум, самостоятельная работа.

Теоретические понятия и термины: марш, жанр музыки, маршевые шаги.

Практическая работа. Марш как жанр музыки. Прослушивание и анализ музыкального материала: характер музыки, сильные доли. Маршевые шаги в стороны, каблук, носок, прыжки, подскоки, хлопки. Поэтапное разучивание, отработка движений и комбинаций, соединение изученного

воедино. Работа над координацией движений, эмоциональной выразительностью.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, контрольное задание, контрольные упражнения.

4. Танцы - игры.

4.1. Музыкально-подвижные игры.

Формы проведения занятий: практическое учебное занятие, беседа, игровой практикум, самостоятельная работа, командная игра.

Теоретические понятия и термины: игровое взаимодействие, музыкально-подвижные игры.

Практическая работа. Правила игрового взаимодействия. Музыкально-подвижные игры: «Найди свое место», «Птица без гнезда», «Карлики и великаны».

Формы контроля: педагогическое наблюдение, контрольное задание, контрольные упражнения.

4.2. Музыкально-образные игры.

Формы проведения занятий: практическое учебное занятие, беседа, игровой практикум, игра-импровизация, самостоятельная работа, командная игра.

Теоретические понятия и термины: игровое взаимодействие, танцевальные этюды, музыкально-образные игры.

Практическая работа. Танцевальные этюды «Стирка», «Белоснежка и семь гномов», «Полька», «Дискотека в лесу», «Здравствуй, это я!», «Регулировщик», «Гусачок», «Часики». Творческие музыкально-образные игры.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, контрольное задание, контрольные упражнения.

5. Программы спортивных танцев.

5.1. Европейская программа.

Формы проведения занятий: практическое учебное занятие, беседа, игровой практикум, самостоятельная работа.

Теоретические понятия и термины: европейская программа, медленный вальс, простые фигуры.

Практическая работа. Особенности европейской программы: история, танцы, входящие в состав. Медленный вальс. Простые фигуры.

Прослушивание и анализ музыкального материала: характер музыки, сильные доли такта. Медленный вальс. Музыка, хлопки в сильную долю. Правая и левая перемена вперед и назад. Работа над координацией движений, эмоциональной выразительностью.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос, контрольное задание, контрольные упражнения.

5.2. Латиноамериканская программа.

Формы проведения занятий: практическое учебное занятие, беседа, игровой практикум, самостоятельная работа.

Теоретические понятия и термины: латиноамериканская программа, ча-ча-ча, простые фигуры, сильная доля такта, синкопированный ритм, таймс-степ, основой шаг.

Практическая работа. Особенности латиноамериканской программы: история, танцы, входящие в её состав. Ча-ча-ча, простые фигуры. Сильная доля такта, синкопированный ритм.

Прослушивание и анализ музыкального материала: характер музыки, сильные доли такта. Ча-ча-ча, таймс-степ, основой шаг. Разучивание, отработка движений и комбинаций. Работа над координацией движений, эмоциональной выразительностью.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, контрольные упражнения.

5.3. Итоговое занятие. Танцевальные этюды.

Формы проведения занятия: практическое учебное занятие, самостоятельная работа.

Практическая работа. Самостоятельное выступление. Танцевальные этюды. Подведение итогов.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, выступление.

Календарный учебный график (72 часа)

№ п/п	Планируемая дата занятия	Раздел	Тема занятия	Количество часов
1		1. Ритмические упражнения. 1.1. Вводное занятие.	Инструктаж по технике безопасности. Игры под музыку.	2
2		1.2. Музыкально-ритмические упражнения.	Ритм, ритмический рисунок. Отстукивание простых ритмических рисунков.	2
3		2. Партерная гимнастика. 2.1. Упражнения на гибкость и силу.	Положение рук и ног. Растяжки, упражнения на гибкость и силу.	2
4		1.2. Музыкально-ритмические упражнения.	Такт и затакт. Музыкальный размер, характер музыки, темп. Движение в различных темпах.	2
5		3. Отечественная программа. 3.1. Танец маленьких утят.	Знакомство с отечественной программой. Прослушивание и анализ музыкального материала: характер музыки, сильные доли.	2
6		2.1. Упражнения на гибкость и силу.	Положение рук и ног. Растяжки, упражнения на гибкость и силу.	2
7		3.1. Танец маленьких утят.	Просмотр танца «Танец маленьких утят» под музыку, разбор каждого движения отдельно.	2
8		1.3. Упражнения на ориентировку в пространстве.	Точка зала, линия, шеренга, колонна, круг, интервал. Упражнения на ориентировку в пространстве	2
9		2.3. Статические упражнения.	Статические упражнения – «берёзка», «мостик», «бабочка».	2
10		3.1. Танец маленьких утят.	Поэтапное разучивание, отработка движений и комбинаций.	2
11		3.2. Танец маленьких ковбоев.	Показ танца под музыку. Разбор каждого движения отдельно.	2
12		1.4. Упражнения на координацию движений.	Согласованность движений. Упражнения на координацию движений.	2
13		2.2. Упражнения на развитие силы мышц.	Махи ногами и руками. Работа стоя на коленях - махи назад, прогибы в спине.	2
14		3.2. Танец маленьких ковбоев.	Музыка. Сильные доли такта. Просмотр танца «Танец маленьких ковбоев».	2
15		4. Танцы-игры. 4.1. Музыкально-подвижные игры.	Правила игрового взаимодействия. Танцевальные этюды «Стирка», «Белоснежка и семь гномов».	2
16		3.2. Танец маленьких ковбоев	Поэтапное разучивание, отработка движений и комбинаций. Промежуточная аттестация.	2

17		2.2. Упражнения на развитие силы мышц.	Упражнения на развитие силы мышц – «пресс», «ножницы» вперёд в стороны.	2
18		3.4. Современные ритмы.	Прослушивание и анализ музыкального материала: характер музыки, сильные доли.	2
19		3.3. Полька.	Полька как жанр хореографии, его характерные черты.	2
20		3.3. Полька.	Просмотр танца «Полька» под музыку. Разбор каждого движения отдельно.	2
21		3.5. Вару-вару.	Марш как жанр музыки.	2
22		4.2. Музыкально-образные игры.	Творческие музыкально-образные игры.	2
23		3.4. Современные ритмы.	Шаги в сторону вправо и влево, хлопки руками, прыжки, повороты.	2
24		5. Программы спортивных танцев. 5.1. Европейская программа.	Особенности европейской программы: история, танцы, входящие в состав.	2
25		5.1. Европейская программа.	Медленный вальс. Музыка, хлопки в сильную долю.	2
26		3.3. Полька.	Поэтапное разучивание, отработка движений и комбинаций.	2
27		4.1. Музыкально-подвижные игры.	Музыкально-подвижные игры: «Найди свое место», «Птица без гнезда».	2
28		5.2. Латиноамериканская программа.	Особенности латиноамериканской программы: история, танцы, входящие в её состав.	2
29		3.4. Современные ритмы.	Приставные шаги в сторону дискошагом, повороты, работа рук и ног одновременно.	2
30		5.1. Европейская программа.	Работа над координацией движений, эмоциональной выразительностью.	2
31		3.5. Вару-вару.	Прослушивание и анализ музыкального материала: характер музыки, сильные доли.	2
32		4.2. Музыкально-образные игры.	Танцевальные этюды «Полька», «Дисотека в лесу».	2
33		3.5. Вару-вару.	Поэтапное разучивание, отработка движений и комбинаций.	2
34		5.2. Латиноамериканская программа.	Ча-ча-ча, простые фигуры. Сильная доля такта, синкопированный ритм.	2
35		4.2. Музыкально-образные игры.	Танцевальные этюды «Гусачок», «Часики».	2
36		5.3. Итоговое занятие.	Танцевальные этюды. Итоговая аттестация.	2
Итого часов:				72

Учебно-тематический план (144 часа)

№	Название разделов, тем	Количество часов
1.	Ритмические упражнения.	18
1.1.	Вводное занятие. Игры под музыку.	2
1.2.	Музыкально-ритмические упражнения.	8
1.3.	Упражнения на ориентировку в пространстве.	4
1.4.	Упражнения на координацию движений.	4
2.	Партерная гимнастика.	18
2.1.	Упражнения на гибкость и силу.	8
2.2.	Упражнения на развитие силы мышц.	6
2.3.	Статические упражнения.	4
3.	Отечественная программа.	60
3.1.	Просмотр и разбор «Танца маленьких утят».	4
3.2.	Поэтапное разучивание «Танца маленьких утят».	8
3.3.	Просмотр и разбор «Танца маленьких ковбоев».	4
3.4.	Поэтапное разучивание «Танца маленьких ковбоев».	8
3.5.	Просмотр и разбор танца «Полька».	4
3.6.	Поэтапное разучивание танца «Полька».	8
3.7.	Прослушивание материала «Современные ритмы».	4
3.8.	Поэтапное разучивание движений «Современные ритмы».	8
3.9.	Прослушивание материала «Вару-вару».	4
3.10.	Поэтапное разучивание движений «Вару-вару».	8
4.	Танцы-игры.	20
4.1.	Музыкально-подвижные игры.	8
4.2.	Танцевальные этюды.	8
4.3.	Музыкально-образные игры.	4
5.	Программы спортивных танцев.	28
5.1.	Прослушивание музыкального материала Европейской программы.	4
5.2.	Разучивание, отработка движений Европейской программы.	8
5.3.	Прослушивание музыкального материала Латиноамериканской программы.	4
5.4.	Разучивание, отработка движений Латиноамериканской программы.	8
5.5.	Итоговое занятие. Танцевальные этюды.	4
	Итого	144

Содержание (144 часа)

1. Ритмические упражнения.

1.1. Вводное занятие. Игры под музыку.

Формы проведения занятия: практическое учебное занятие, беседа, обучающая игра, самостоятельная работа.

Теоретические понятия и термины: режим работы, техника безопасности, санитарно-гигиенические нормы, паркетный зал.

Практическая работа. Знакомство педагога с учащимися. Режим работы. План учебного года. Инструктаж по технике безопасности. Санитарно-гигиенические нормы в паркетном зале. Правила дорожного движения.

Игры под музыку, простые движения.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос.

1.2. Музыкально-ритмические упражнения.

Формы проведения занятий: практическое учебное занятие, беседа, обучающая игра, игра-импровизация, самостоятельная работа.

Теоретические понятия и термины: ритм, ритмический рисунок, такт, затакт, музыкальный размер, характер музыки, темп, сильная доля такта, слабая доля такта.

Практическая работа. Ритм, ритмический рисунок. Такт и затакт. Музыкальный размер, характер музыки, темп. Чередование сильной и слабой долей такта.

Отстукивание, прохлопывание, протопывание простых ритмических рисунков. Упражнения на согласование движений с музыкой: хлопки в такт с музыкой с соблюдением ритмического рисунка, акцентируя разные доли такта. Акцентированная ходьба с одновременным махом и согнутыми руками, движения руками в различном темпе. Начало и окончание движения вместе с музыкой, движение в различных темпах, хлопки и удары ногой на сильную долю такта. Ходьба на каждый счёт и через счёт и другие сочетания ритмического рисунка.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, контрольное задание, контрольные упражнения.

1.3. Упражнения на ориентировку в пространстве.

Формы проведения занятий: практическое учебное занятие, беседа, обучающая игра, игра-импровизация, командная игра.

Теоретические понятия и термины: точка зала, линия, шеренга, колонна, круг, интервал.

Практическая работа: Точка зала, линия, шеренга, колонна, круг, интервал. Ориентировка в направлении движений вперёд, назад, направо, налево, в круг, из круга. Повороты на месте - строевые. Построение в круг из шеренги, колонны, цепочки и обратно. Продвижение на углах, с прыжком - вправо, влево. Продвижения по кругу - внешнему и внутреннему, звёздочка. Конверт по 5-6 человек на углах и в центре круга в шеренгу.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, контрольное задание, контрольные упражнения.

1.4. Упражнения на координацию движений.

Формы проведения занятий: практическое учебное занятие, беседа, самостоятельная работа.

Теоретические понятия и термины: согласованность движений.

Практическая работа. Согласованность движений. Перекрестное поднятие и опускание рук - правая рука вверх, левая вниз. Одновременные движения правой руки вверх, левой в сторону; правой руки вперёд, левой вверх. Выставление левой ноги вперёд, правой руки перед собой, правой ноги в сторону, левой руки в сторону и т.д.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, контрольное задание, контрольные упражнения.

2. Партерная гимнастика.

2.1. Упражнения на гибкость и силу.

Формы проведения занятий: практическое учебное занятие, беседа, самостоятельная работа, командная игра.

Теоретические понятия и термины: положение рук, положение ног, махи ногами, махи руками.

Практическая работа. Положение рук и ног. Махи ногами и руками.

Растяжки, упражнения на гибкость и силу. Работа на полу лёжа на спине - махи прямыми ногами; лёжа на животе – вытягивание корпуса на прямых руках «качалочка», «корзиночка». Работа стоя на коленях - махи назад, прогибы в спине.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, контрольные упражнения.

2.2. Упражнения на развитие силы мышц.

Формы проведения занятий: практическое учебное занятие, беседа, самостоятельная работа.

Теоретические понятия и термины: положение корпуса, пресс, ножницы.

Практическая работа. Положение корпуса. Упражнения на развитие силы мышц – «пресс», «ножницы» вперёд в стороны.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, контрольные упражнения.

2.3. Статические упражнения.

Формы проведения занятий: практическое учебное занятие, беседа, самостоятельная работа.

Теоретические понятия и термины: берёзка, мостик, бабочка.

Практическая работа. Статические упражнения – «берёзка», «мостик», «бабочка».

Формы контроля: педагогическое наблюдение, контрольные упражнения.

3. Отечественная программа.

3.1. Просмотр и разбор «Танца маленьких утят».

Формы проведения занятий: практическое учебное занятие, беседа, обучающая игра, самостоятельная работа, командная игра.

Теоретические понятия и термины: отечественная программа, положение рук, положение ног, характер музыки, сильные доли.

Практическая работа. Знакомство с отечественной программой: название танцев, музыка, положение рук и ног. Прослушивание и анализ музыкального материала: характер музыки, сильные доли. Просмотр танца «Танец маленьких утят» под музыку, разбор каждого движения отдельно.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос, контрольное задание.

3.2. Поэтапное разучивание «Танца маленьких утят».

Формы проведения занятий: практическое учебное занятие, беседа, обучающая игра, самостоятельная работа, командная игра.

Теоретические понятия и термины: положение рук, положение ног, характер музыки, сильные доли.

Практическая работа. Подскоки с высоко поднятым коленом, работа рук, подъём на полупальцы. Поэтапное разучивание, отработка движений и комбинаций, соединение изученного воедино. Работа над координацией движений, эмоциональной выразительностью.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос, контрольное задание.

3.3. Просмотр и разбор «Танца маленьких ковбоев».

Формы проведения занятий: практическое учебное занятие, игровой практикум, игра-импровизация, самостоятельная работа.

Теоретические понятия и термины: показ танца, разбор движения, музыка, сильные доли такта.

Практическая работа. Показ танца под музыку. Разбор каждого движения отдельно. Музыка. Сильные доли такта. Прослушивание и анализ музыкального материала: характер музыки, сильные доли. Просмотр танца «Танец маленьких ковбоев». Работа ног – колен. Работа прямых рук, одновременное движение рук и ног.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, контрольные упражнения.

3.4. Поэтапное разучивание «Танца маленьких ковбоев».

Формы проведения занятий: практическое учебное занятие, игровой практикум, игра-импровизация, самостоятельная работа.

Теоретические понятия и термины: показ танца, разбор движения, музыка, сильные доли такта.

Практическая работа. Работа ног – колен. Работа прямых рук, одновременное движение рук и ног. Поэтапное разучивание, отработка движений и комбинаций, соединение изученного воедино. Работа над координацией движений, эмоциональной выразительностью.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, контрольные упражнения.

3.5. Просмотр и разбор танца «Полька».

Формы проведения занятий: практическое учебное занятие, беседа, игровой практикум, самостоятельная работа.

Теоретические понятия и термины: полька, жанр хореографии, характерные черты, характер музыки, сильные доли, эмоциональная выразительность.

Практическая работа. Полька как жанр хореографии, его характерные черты. Прослушивание и анализ музыкального материала: характер музыки, сильные доли. Просмотр танца «Полька» под музыку. Разбор каждого движения отдельно. Приставные шаги в сторону, вправо и влево. Хлопки ритмичные. Одновременное движение руками и ногами.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, контрольное задание, контрольные упражнения.

3.6. Поэтапное разучивание танца «Полька».

Формы проведения занятий: практическое учебное занятие, беседа, игровой практикум, самостоятельная работа.

Теоретические понятия и термины: полька, жанр хореографии, характерные черты, характер музыки, сильные доли, эмоциональная выразительность.

Практическая работа. Приставные шаги в сторону, вправо и влево. Хлопки ритмичные. Одновременное движение руками и ногами. Поэтапное

разучивание, отработка движений и комбинаций, соединение изученного воедино. Работа над координацией движений, эмоциональной выразительностью.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, контрольное задание, контрольные упражнения.

3.7. Прослушивание материала «Современные ритмы».

Формы проведения занятий: практическое учебное занятие, беседа, игровой практикум, игра-импровизация, самостоятельная работа, командная игра.

Теоретические понятия и термины: характер музыки, сильные доли, дискошаг.

Практическая работа. Прослушивание и анализ музыкального материала: характер музыки, сильные доли. Шаги в сторону вправо и влево, хлопки руками, прыжки, повороты.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос, контрольное задание.

3.8. Поэтапное разучивание движений «Современные ритмы».

Формы проведения занятий: практическое учебное занятие, беседа, игровой практикум, игра-импровизация, самостоятельная работа, командная игра.

Теоретические понятия и термины: характер музыки, сильные доли, дискошаг.

Практическая работа. Шаги в сторону вправо и влево, хлопки руками, прыжки, повороты. Приставные шаги в сторону дискошагом, повороты, работа рук и ног одновременно.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос, контрольное задание.

3.9. Прослушивание материала «Вару-вару».

Формы проведения занятий: практическое учебное занятие, беседа, игровой практикум, самостоятельная работа.

Теоретические понятия и термины: марш, жанр музыки, маршевые шаги.

Практическая работа. Марш как жанр музыки. Прослушивание и анализ музыкального материала: характер музыки, сильные доли. Маршевые шаги в стороны, каблук, носок, прыжки, подскоки, хлопки.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, контрольное задание, контрольные упражнения.

3.10. Поэтапное разучивание движений «Вару-вару».

Формы проведения занятий: практическое учебное занятие, беседа, игровой практикум, самостоятельная работа.

Теоретические понятия и термины: марш, жанр музыки, маршевые шаги.

Практическая работа. Маршевые шаги в стороны, каблук, носок, прыжки, подскоки, хлопки. Поэтапное разучивание, отработка движений и комбинаций, соединение изученного воедино. Работа над координацией движений, эмоциональной выразительностью.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, контрольное задание, контрольные упражнения.

4. Танцы - игры.

4.1. Музыкально-подвижные игры.

Формы проведения занятий: практическое учебное занятие, беседа, игровой практикум, самостоятельная работа, командная игра.

Теоретические понятия и термины: игровое взаимодействие, музыкально-подвижные игры.

Практическая работа. Правила игрового взаимодействия. Музыкально-подвижные игры: «Найди свое место», «Птица без гнезда», «Карлики и великаны».

Формы контроля: педагогическое наблюдение, контрольное задание, контрольные упражнения.

4.2. Танцевальные этюды.

Формы проведения занятий: практическое учебное занятие, беседа, игровой практикум, игра-импровизация, самостоятельная работа, командная игра.

Теоретические понятия и термины: игровое взаимодействие, танцевальные этюды.

Практическая работа. Танцевальные этюды: «Стирка», «Белоснежка и семь гномов», «Полька», «Дискотека в лесу», «Здравствуй, это я!», «Регулировщик», «Гусачок», «Часики».

Формы контроля: педагогическое наблюдение, контрольное задание, контрольные упражнения.

4.3. Музыкально-образные игры.

Формы проведения занятий: практическое учебное занятие, беседа, игровой практикум, игра-импровизация, самостоятельная работа, командная игра.

Теоретические понятия и термины: игровое взаимодействие, музыкально-образные игры.

Практическая работа. Игровое взаимодействие. Музыкально-образные игры. Творческие музыкально-образные игры.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, контрольное задание, контрольные упражнения.

5. Программы спортивных танцев.

5.1. Прослушивание музыкального материала Европейской программы.

Формы проведения занятий: практическое учебное занятие, беседа, игровой практикум, самостоятельная работа.

Теоретические понятия и термины: европейская программа, медленный вальс, простые фигуры.

Практическая работа. Особенности европейской программы: история, танцы, входящие в состав. Медленный вальс. Простые фигуры.

Прослушивание и анализ музыкального материала: характер музыки, сильные доли такта.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос, контрольное задание, контрольные упражнения.

5.2. Разучивание, отработка движений Европейской программы.

Формы проведения занятий: практическое учебное занятие, беседа, игровой практикум, самостоятельная работа.

Теоретические понятия и термины: европейская программа, медленный вальс, простые фигуры.

Практическая работа. Медленный вальс. Простые фигуры.

Музыка, хлопки в сильную долю. Правая и левая перемена вперёд и назад. Работа над координацией движений, эмоциональной выразительностью.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос, контрольное задание, контрольные упражнения.

5.3. Прослушивание музыкального материала Латиноамериканской программы.

Формы проведения занятий: практическое учебное занятие, беседа, игровой практикум, самостоятельная работа.

Теоретические понятия и термины: латиноамериканская программа, ча-ча-ча, простые фигуры, сильная доля такта, синкопированный ритм, таймс-степ, основной шаг.

Практическая работа. Особенности латиноамериканской программы: история, танцы, входящие в её состав. Ча-ча-ча, простые фигуры. Сильная доля такта, синкопированный ритм.

Прослушивание и анализ музыкального материала: характер музыки, сильные доли такта. Ча-ча-ча, таймс-степ, основной шаг.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, контрольные упражнения.

5.4. Разучивание, отработка движений Латиноамериканской программы.

Формы проведения занятий: практическое учебное занятие, беседа, игровой практикум, самостоятельная работа.

Теоретические понятия и термины: латиноамериканская программа, ча-ча-ча, простые фигуры, сильная доля такта, синкопированный ритм, таймс-степ, основной шаг.

Практическая работа. Ча-ча-ча, простые фигуры. Сильная доля такта, синкопированный ритм.

Ча-ча-ча, таймс-степ, основной шаг. Разучивание, отработка движений и комбинаций. Работа над координацией движений, эмоциональной выразительностью.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, контрольные упражнения.

5.5. Итоговое занятие. Танцевальные этюды.

Формы проведения занятия: практическое учебное занятие, самостоятельная работа.

Практическая работа. Самостоятельное выступление. Танцевальные этюды. Подведение итогов.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, выступление.

Календарный учебный график (144 часа)

№ п\п	Планируемая дата занятия	Раздел	Тема занятия	Количество часов
1		1. Ритмические упражнения. 1.1. Вводное занятие.	Инструктаж по технике безопасности. Игры под музыку.	2
2		1.2. Музыкально-ритмические упражнения.	Ритм, ритмический рисунок. Отстукивание простых ритмических рисунков.	2
3		1.2. Музыкально-ритмические упражнения.	Упражнения на согласование движений с музыкой: хлопки в такт с музыкой с соблюдением ритмического рисунка, акцентируя разные доли такта	2
4		2. Партерная гимнастика. 2.1. Упражнения на гибкость и силу.	Положение рук и ног. Растяжки, упражнения на гибкость и силу.	2
5		3. Отечественная программа. 3.1. Просмотр и разбор «Танца маленьких утят».	Знакомство с отечественной программой. Прослушивание и анализ музыкального материала: характер музыки, сильные доли.	2
6		3.2. Поэтапное разучивание «Танца маленьких утят».	Подскоки с высоко поднятым коленом, работа рук, подъём на полупальцы.	2
7		4. Танцы-игры. 4.1. Музыкально-подвижные игры.	Правила игрового взаимодействия. Танцевальные этюды «Стирка», «Белоснежка и семь гномов».	2
8		5. Программы спортивных танцев. 5.1. Прослушивание музыкального материала Европейской программы.	Особенности европейской программы: история, танцы, входящие в состав.	2
9		1.2. Музыкально-ритмические упражнения.	Такт и затакт. Музыкальный размер, характер музыки, темп. Движение в различных темпах.	2
10		2.1. Упражнения на гибкость и силу.	Положение корпуса. Махи ногами и руками. Растяжки, упражнения на гибкость и силу.	2
11		3.1. Просмотр и разбор «Танца маленьких утят».	Просмотр танца «Танец маленьких утят» под музыку, разбор каждого движения отдельно.	2

12		3.2. Поэтапное разучивание «Танца маленьких утят».	Поэтапное разучивание, отработка движений и комбинаций, соединение изученного воедино.	2
13		3.2. Поэтапное разучивание «Танца маленьких утят».	Поэтапное разучивание, отработка движений и комбинаций.	2
14		3.2. Поэтапное разучивание «Танца маленьких утят».	Работа над координацией движений, эмоциональной выразительностью.	2
15		4.1. Музыкально-подвижные игры.	Музыкально-подвижные игры: «Найди свое место».	2
16		5.2. Разучивание, отработка движений Европейской программы.	Медленный вальс. Простые фигуры.	2
17		1.2. Музыкально-ритмические упражнения.	акцентированная ходьба с одновременным махом и согнутыми руками, движения руками в различном темпе	2
18		2.1. Упражнения на гибкость и силу.	Положение рук и ног. Растяжки, упражнения на гибкость и силу.	2
19		3.3. Просмотр и разбор «Танца маленьких ковбоев».	Показ танца под музыку. Разбор каждого движения отдельно.	2
20		3.3. Просмотр и разбор «Танца маленьких ковбоев».	Прослушивание и анализ музыкального материала: характер музыки, сильные доли.	2
21		3.4. Поэтапное разучивание «Танца маленьких ковбоев».	Музыка. Сильные доли такта. Просмотр танца «Танец маленьких ковбоев».	2
22		3.4. Поэтапное разучивание «Танца маленьких ковбоев».	Работа ног – колен. Работа прямых рук, одновременное движение рук и ног.	2
23		4.1. Музыкально-подвижные игры.	Музыкально-подвижные игры: «Птица без гнезда».	2
24		5.1. Прослушивание музыкального материала Европейской программы.	Прослушивание и анализ музыкального материала: характер музыки, сильные доли такта.	2
25		1.3. Упражнения на ориентировку в пространстве.	Точка зала, линия, шеренга, колонна, круг, интервал. Упражнения на ориентировку в пространстве	2
26		2.1. Упражнения на гибкость и силу.	Работа на полу лёжа на спине - махи прямыми ногами; лёжа на животе – вытягивание корпуса на прямых руках «качалочка», «корзиночка».	2
27		3.4. Поэтапное разучивание «Танца маленьких ковбоев».	Поэтапное разучивание, отработка движений и комбинаций. Промежуточная аттестация.	2

28		3.4. Поэтапное разучивание «Танца маленьких ковбоев».	Работа над координацией движений, эмоциональной выразительностью.	2
29		3.5. Просмотр и разбор танца «Полька».	Полька как жанр хореографии, его характерные черты.	2
30		3.5. Просмотр и разбор танца «Полька».	Прослушивание и анализ музыкального материала: характер музыки, сильные доли.	2
31		4.1. Музыкально-подвижные игры.	Музыкально-подвижные игры: «Карлики и великаны».	2
32		5.2. Разучивание, отработка движений Европейской программы.	Медленный вальс. Музыка, хлопки в сильную долю.	2
33		5.5. Итоговое занятие.	Танцевальные этюды. Промежуточная аттестация.	2
34		2.2. Упражнения на развитие силы мышц.	Положение корпуса. Работа на полу лёжа на спине, лёжа на животе.	2
35		3.6. Поэтапное разучивание танца «Полька».	Просмотр танца «Полька» под музыку. Разбор каждого движения отдельно.	2
36		1.3. Упражнения на ориентировку в пространстве.	Ориентировка в направлении движений вперёд, назад, направо, налево, в круг, из круга.	2
37		3.6. Поэтапное разучивание танца «Полька».	Приставные шаги в сторону, вправо и влево. Хлопки ритмичные.	2
38		3.6. Поэтапное разучивание танца «Полька».	Поэтапное разучивание, отработка движений и комбинаций.	2
39		3.6. Поэтапное разучивание танца «Полька».	Работа над координацией движений, эмоциональной выразительностью.	2
40		4.2. Танцевальные этюды.	Танцевальные этюды «Белоснежка и семь гномов», «Полька».	2
41		1.4. Упражнения на координацию движений.	Согласованность движений. Перекрестное поднятие и опускание рук - правая рука вверх, левая вниз.	2
42		2.2. Упражнения на развитие силы мышц.	Работа стоя на коленях - махи назад, прогибы в спине.	2
43		3.7. Прослушивание материала «Современные ритмы».	Прослушивание и анализ музыкального материала: характер музыки, сильные доли.	2
44		3.7. Прослушивание материала «Современные ритмы».	Шаги в сторону вправо и влево, хлопки руками, прыжки, повороты.	2

45		3.9. Прослушивание материала «Вару-вару».	Марш как жанр музыки.	2
46		3.9. Прослушивание материала «Вару-вару».	Прослушивание и анализ музыкального материала: характер музыки, сильные доли.	2
47		3.8. Поэтапное разучивание движений «Современные ритмы».	Шаги в сторону вправо и влево, хлопки руками, прыжки, повороты.	2
48		4.2. Танцевальные этюды.	Танцевальные этюды «Регулировщик», «Гусачок».	2
49		1.4. Упражнения на координацию движений.	Одновременные движения правой руки вверх, левой в сторону; правой руки вперёд, левой вверх.	2
50		2.3. Статические упражнения.	Статические упражнения – «берёзка», «бабочка».	2
51		3.8. Поэтапное разучивание движений «Современные ритмы».	Приставные шаги в сторону дискошагом, повороты, работа рук и ног одновременно.	2
52		3.8. Поэтапное разучивание движений «Современные ритмы».	Приставные шаги в сторону дискошагом, повороты, работа рук и ног одновременно.	2
53		3.8. Поэтапное разучивание движений «Современные ритмы».	Шаги в сторону вправо и влево, хлопки руками, прыжки, повороты.	2
54		3.10. Поэтапное разучивание движений «Вару-вару».	Прослушивание и анализ музыкального материала: характер музыки, сильные доли.	2
55		4.2. Танцевальные этюды.	Танцевальные этюды «Полька», «Дискоотека в лесу».	2
56		5.2. Разучивание, отработка движений Европейской программы.	Музыка, хлопки в сильную долю. Правая и левая перемена вперед и назад.	2
57		3.10. Поэтапное разучивание движений «Вару-вару».	Работа над координацией движений, эмоциональной выразительностью.	2
58		2.2. Упражнения на развитие силы мышц.	Упражнения на развитие силы мышц – «пресс», «ножницы» вперёд в стороны.	2
59		3.10. Поэтапное разучивание	Маршевые шаги в стороны, каблук, носок, прыжки, подскоки, хлопки.	2

		движений «Вару-вару».		
60		5.2. Разучивание, отработка движений Европейской программы.	Работа над координацией движений, эмоциональной выразительностью.	2
61		4.2. Танцевальные этюды.	Танцевальные этюды «Здравствуй, это я!», «Регулировщик».	2
62		5.3. Прослушивание музыкального материала Латиноамериканской программы.	Особенности латиноамериканской программы: история, танцы, входящие в её состав.	2
63		5.3. Прослушивание музыкального материала Латиноамериканской программы.	Ча-ча-ча, простые фигуры. Сильная доля такта, синкопированный ритм.	2
64		5.4. Разучивание, отработка движений Латиноамериканской программы.	Ча-ча-ча, таймс-степ, основой шаг. Разучивание, отработка движений и комбинаций.	2
65		2.3. Статические упражнения.	Статические упражнения – «берёзка», «мостик».	2
66		5.4. Разучивание, отработка движений Латиноамериканской программы.	Разучивание, отработка движений и комбинаций.	2
67		4.3. Музыкально-образные игры.	Танцевальные этюды «Часики».	2
68		5.4. Разучивание, отработка движений Латиноамериканской программы.	Работа над координацией движений, эмоциональной выразительностью.	2
69		4.3. Музыкально-образные игры.	Творческие музыкально-образные игры.	2
70		5.4. Разучивание, отработка движений Латиноамериканской программы.	Работа над координацией движений, эмоциональной выразительностью.	2
71		3.10. Поэтапное разучивание движений «Вару-вару».	Поэтапное разучивание, отработка движений и комбинаций.	2
72		5.5. Итоговое занятие.	Танцевальные этюды. Итоговая аттестация.	2
Итого часов:				144

Контрольно-оценочные средства

Формы контроля и подведения итогов реализации ДООП «Ритмика.
Спортивный танец»

Время проведения	Цель проведения	Формы контроля
Текущий контроль		
В течение всего учебного года.	Определение степени усвоения учащимися учебного материала. Определение готовности учащихся к восприятию нового материала. Подбор наиболее эффективных методов и средств обучения.	Педагогическое наблюдение, опрос, контрольное задание.
Промежуточная аттестация		
В конце полугодия.	Определение степени усвоения учащимися учебного материала. Определение результатов обучения.	Педагогическое наблюдение, контрольное задание, выступление.
Итоговая аттестация		
В конце учебного года	Определение изменения уровня развития учащихся, их способностей. Определение результатов обучения. Ориентирование учащихся на дальнейшее обучение. Получение сведений для совершенствования образовательной программы и методов обучения.	Педагогическое наблюдение, выступление.

Основными *критериями* усвоения материала являются:

- музыкальное восприятие (определение характера мелодии, момента изменения мелодии, музыкальные размеры 2/4, 3/4, 4/4, понятие о такте, слабая и сильная доли (опрос на занятии));
- чувства ритма (игра - тест «Повтори ритм»);
- умение играть на музыкально - шумовых инструментах (наблюдение на занятии);
- умение согласовывать музыку с движением, двигаться в такт музыке (наблюдение на занятии) игра «Повтори движение»;
- знания из области хореографии - основные танцевальные движения, постановка ног, техника исполнения, умение правильно выполнить движение. Определяется методом наблюдения в учебной деятельности, на занятии - празднике.

При реализации программы для оценки *личностных и метапредметных результатов* осуществляется педагогическое наблюдение за поведенческими проявлениями учащихся в процессе обучения и коммуникации между участниками учебной группы. Оценочным инструментом является - Карта наблюдений, в которой фиксируется проявление учащимися качеств/действий

с использованием 10-балльной шкалы. Фиксация результатов осуществляется два раза в год.

Оценка результатов по направленности программы. Для определения степени освоения учащимися программного содержания осуществляется текущий контроль в форме бесед, педагогического наблюдения за выполнением практических заданий,

Критерии оценки результативности ДООП

Критерии	Степени выраженности критерия	Баллы
Достижение личностных результатов		
Сформированность мотивации к музыкально-ритмическим занятиям	Обладает устойчивым интересом к музыкально-ритмической деятельности, проявляет активность на занятии. Успешно использует практические пробы для исполнения различных заданий и упражнений, проблемных ситуаций.	8-10
	Часто интересуется новым материалом. Инициативу в выполнении заданий и познавательную активность проявляет достаточно часто.	4-7
	Выполняет работу так, как указывает педагог, нуждается в поддержке и стимуляции деятельности. Крайне редко или никогда не использует практические приёмы для исполнения ритмических и танцевальных комбинаций, импровизаций. Низкая познавательная активность.	0-3
Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни	Владеет представлениями о безопасном и здоровом образе жизни. Имеет положительную мотивацию к безопасному и здоровому образу жизни. Занимает осознанно активную позицию.	8-10
	Владеет представлениями о безопасном и здоровом образе жизни. Проявляет положительное отношение к безопасному и здоровому образу жизни, однако занимает пассивную позицию.	4-7
	Мотивация к безопасному и ЗОЖ у учащегося не сформирована, либо учащийся признаёт необходимость ведения безопасного и ЗОЖ, но в структуре мотивов данная мотивация занимает второстепенное положение.	0-3
Доброжелательность и эмоциональная отзывчивость	Проявляет уважительное и доброжелательное отношение к другим людям, эмоциональная отзывчивость.	8-10
	Как правило, проявляет уважительное отношение к другим людям; недостаточно отзывчив.	4-7
	Проявляет безразличное, иногда негативное отношение к другим людям.	0-3
Достижение метапредметных результатов		
Креативность в выполнении практических заданий	Учащийся решает задачи творческого и поискового характера, способен выполнять действия и практические задания, внося собственные разнообразные вариации, свободно импровизирует, отталкиваясь от внешних и внутренних стимулов.	8-10

	Выполняет действия и практические задания, внося собственные вариации, импровизирует, отталкиваясь от внешних стимулов	4-7
	Выполняет действия на основе образца, иногда с небольшими вариациями	0-3
Сформированность умений учебного сотрудничества	Договаривается о распределении функций и ролей в совместной деятельности, приходит к общему с партнёрами по деятельности решению. Формулирует и аргументирует собственное мнение, учитывает мнения, отличные от собственного. Проявляет позитивное отношение к совместной деятельности	8-10
	Договаривается о распределении функций и ролей в совместной деятельности, может сформулировать своё мнение. Не всегда готов учитывать мнения, отличные от собственного. К совместной деятельности проявляет нейтральное или позитивное отношение	4-7
	Включается в диалог, при групповой работе не активен. При распределении функций и ролей нуждается в помощи извне. Недостаточно чётко формулирует высказывания, собственное мнение не аргументирует, «навязывает» другим. Проявляет нейтральное или отрицательное отношение к совместной деятельности	0-3
Самостоятельность в учебной деятельности	Работает без помощи педагога. В случае затруднений пытается самостоятельно найти решение или обращается с вопросами.	8-10
	Способен действовать самостоятельно только в ситуации, когда используемый материал вызывает устойчивый интерес. В случае крайних затруднений обращается за помощью, в некоторых ситуациях пытается найти решение самостоятельно.	4-7
	Способен действовать лишь с руководством педагога. В случае затруднений сразу обращается за помощью или отказывается от выполнения задания. Нуждается в стимуляции деятельности.	0-3
Результаты по направленности (профилю) программы		
Владение специальными музыкально-ритмическими знаниями, умениями, навыками	- знание методики исполнения танцевальных движений; - грамотное исполнение движений, согласно методике; - умение двигаться в соответствии с разнообразным ритмом и характером музыкального 7 сопровождения; - умение различать и точно передавать в движениях начало и окончание музыкальной фразы и всего музыкального произведения; - эмоциональное исполнение танцевальных комбинаций и этюдов	8-10
	- знание методики исполнения танцевальных движений; - не совсем точное исполнение движений, согласно методике; - умение двигаться в соответствии с разнообразным ритмом и характером музыкального сопровождения; - умение различать и точно передавать в движениях начало и окончание музыкальной фразы и всего музыкального произведения;	4-7

	- недостаточно эмоциональное исполнение танцевальных комбинаций и этюдов	
	- слабое знание методики исполнения танцевальных движений; - неграмотное исполнение движений, согласно методике; - слабое умение двигаться в соответствии с разнообразным ритмом и характером музыкального сопровождения; - слабое умение различать и точно передавать в движениях начало и окончание музыкальной фразы и всего музыкального произведения; - неэмоциональное исполнение танцевальных комбинаций и этюдов.	0-3

Уровень достижения планируемых результатов по программе «Ритмика. Спортивный танец» определяется, исходя из среднего значения по всем критериям каждой группы планируемых результатов:

- повышенный уровень - от 8 до 10 баллов;
- базовый уровень - от 4 до 7 баллов;
- пониженный уровень от 0 до 3 баллов.

Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение.

Для эффективной реализации программы необходимо следующее материально-техническое обеспечение:

- танцевальный класс со специальным покрытием пола (паркет), оборудованный зеркалами, вентиляционной системой;
- отдельные раздевалки для девочек и мальчиков;
- аудиоаппаратура (музыкальный центр);
- аудио и видео материалы;
- компьютер с выходом в интернет;
- мультимедийный проектор или большой видеомонитор (в доступе в учреждении);
- гимнастические коврики – 15 шт.

Для учащихся необходима специальная одежда: лёгкая, мягкая обувь, обеспечивающая свободу движений (чешки, балетки); лосины и купальник. Для выступлений необходимы концертные костюмы.

Информационно-образовательные ресурсы.

Раздел программы	Название ресурса
Ритмические упражнения.	Динамические оттенки. Музыка 23. Шишкина школа. [обучающее видео для детей] // YouTube. (https://www.youtube.com/watch?v=OvPiN1TAN00)
Ритмические упражнения.	Длительность звука. Музыка. Шишкина школа оттенки [обучающее видео для детей] // YouTube. (https://youtu.be/Cjv5q9I5SAQ)
Ритмические упражнения.	Музыкальный размер. Доли и такт. Музыка 46. Шишкина школа [обучающее видео для детей] // YouTube. (https://youtu.be/gF9E8XysGmc)

Учебно-методическое обеспечение.

Раздел программы	Учебно-методические материалы
Ритмические упражнения.	Наглядный дидактический материал «Длительность звука» («Арбузики»)
Ритмические упражнения.	Сборники упражнений по логоритмике

Упражнения на ориентировку в пространстве.	Наглядный дидактический материал «Точки зала» Мультимедийная презентация «Перестроения в танце»
--	--

Кадровое обеспечение. Программу реализует педагог дополнительного образования.

Список литературы

Нормативные правовые акты:

1. Российская Федерация. Законы. Об образовании в Российской Федерации : Федеральный закон № 273-ФЗ : [принят Государственной Думой 21 декабря 2012 года : одобрен Советом Федерации 26 декабря 2012 года]. – Москва : Эксмо, 2023. - 224 с. – Текст : непосредственный.
2. О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года: Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 г. № 474. - Текст: электронный // Администрация президента: официальный сайт. - URL: <http://www.kremlin.ru/acts/bank/45726> (дата обращения: 30.05.2024).
3. Российская Федерация. Правительство. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года : [утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р] // Правительство Российской Федерации : официальный сайт. – URL: <http://static.government.ru/media/files/3fIgkklAJ2ENBbCFVEkA3cTOsiypicBo.pdf> (дата обращения: 30.05.2024).
4. Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам: Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629. - URL: <https://www.garant.ru/hotlaw/federal/1568418/> (дата обращения: 30.05.2024). - Режим доступа: Информационно-правовой портал Гарант.Ру. - Текст: электронный.
5. Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»: Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28- Текст: электронный// Российская газета – 2020. – 22 дек. – URL: <https://rg.ru/2020/12/22/rospotrebnadzor-post28-site-dok.html> (дата обращения: 30.05.2024).
6. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года: утв. распор. Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р. -Текст: электронный// Российская газета. – 2015. - Федеральный выпуск № 122(6693) - URL: <https://rg.ru/2015/06/08/vospitanie-dok.html> (дата обращения: 30.05.2024).
7. О направлении информации (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»): письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242. - URL:

http://www.consultant.ru/document/Cons_doc_LAW_253132/02141b8dbdc2aba2883123b07d337c93806bad46 (дата обращения: 30.05.2024). - Режим доступа:

Система правовой поддержки Консультант Плюс: - Текст: электронный.

Список литературы для педагога:

1. Барышникова, Т. К. Азбука хореографии / Т. К. Барышникова. – Санкт-Петербург : Люкси Респерс, 1996. - 256 с. – Текст : непосредственный.
2. Беликов, В. А. Образование. Деятельность. Личность / В. А. Беликов. – Москва : Академия Естествознания, 2010. - URL: <https://www.monographies.ru/ru/book/view?id=76> (дата обращения: 30.05.2024). - Текст: электронный.
3. Бурухин, С. Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика / С. Ф. Бурухин. – Москва : Юрайт, 2019. - 173 с. – Текст : непосредственный.
4. Гогоберидзе, А. Г. Дошкольная педагогика с основами методик воспитания и обучения : учебник для вузов / А. Г. Гогоберидзе, О. В. Солнцева. – Санкт-Петербург : Питер, 2019. – 464 с. – Текст : непосредственный.
5. Гониная, О. О. Психология дошкольного возраста / О. О. Гониная. – Москва : Юрайт, 2020. - 425 с. – Текст : непосредственный.
6. Колесникова, Н. Н. Ритмическая гимнастика в детских образовательных учреждениях : учебно-методическое пособие / Н. Н. Колесникова. – Пинск : ПолесГУ, 2016. – 30 с. – Текст : непосредственный.
7. Кривопапенко, Е. И. Проектирование дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы: методические рекомендации / Е. И. Кривопапенко, Л. А. Кучегура. – Омск : БОУ ДПО «ИРООО», 2019. – 40 с. – Текст : непосредственный.
8. Лукьянова, Е.А. Дыхание в хореографии : учебное пособие / Е.А. Лукьянова. - Санкт-Петербург : Планета музыки, 2020. - 184 с. – Текст : непосредственный.
9. Новиковская, О. А. Логоритмика для дошкольников в играх и упражнениях / О. А. Новиковская. – Санкт-Петербург : Корона Принт, 2018. – 272 с. – Текст : непосредственный.
10. Пустовойтова, М. Б. Ритмика для детей 3-7 лет / М. Б. Пустовойтова. – Москва : Книга по Требованию, 2008. - 184 с. – Текст : непосредственный.
11. Чибрикова-Луговская, А.Е. Ритмика / А.Е. Чибрикова-Луговская. – Москва : Дрофа, 2008. - 102 с. – Текст : непосредственный.

Список литературы для учащихся и родителей:

1. Жигалко, Е. Музыка, Фантазия, Игра : учебное пособие по ритмике, сольфеджио, слушанию музыки. Для детей 5-8 лет. Часть 1 / Е. Жигалко, Е. Казанская. – Москва : Композитор - Санкт-Петербург, 2015. – 534 с. – Текст : непосредственный.

2. Лопатина, А. 500 игр по темам в детском саду, школе и дома / А. Лопатина, М. Скребцова. – Москва : ИДЛи, 2013. - 320 с. – Текст : непосредственный.
3. Чибрикова-Луговская, А. Е. Ритмика / А. Е. Чибрикова-Луговская. – Москва : Дрофа, 2008. - 102 с. – Текст : непосредственный.
4. Юрье, Ж. Первый бал крольчонка Сыроежика / Ж. Юрье, Л. Жуанниго. – Москва : Махаон, 2010. -24 с. – Текст : непосредственный.