

Муниципальное учреждение дополнительного образования
«Центр дополнительного образования детей «Успех»
(МУ ДО «ЦДОД «Успех»)
«Успех» челядьлы содгӧд тӧдӧмлун сетан шӧрпн»
содгӧд тӧдӧмлун сетан муниципальной учреждение
(«Успех» ЧСТСШ» СТС МУ)

ПРИНЯТО:
ПС МУ ДО «ЦДОД «Успех»
Протокол № 7
от «27» мая 2024 г.



**Дополнительная общеобразовательная программа -
дополнительная общеразвивающая программа
«Ритмический танец»**

Направленность:
Художественная

Вид программы по уровню освоения:
(стартовый (ознакомительный))

Для учащихся:
5 - 7 лет

Срок обучения:
1 год

Составитель:
Назарова Татьяна Вячеславовна
педагог дополнительного
образования

г. Сыктывкар
2024 год

Пояснительная записка.

Дополнительная общеобразовательная - дополнительная общеразвивающая программа «Ритмический танец», художественной направленности, разработана на основе следующих нормативных правовых актов:

- Федерального Закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://zakon-ob-obrazovanii.ru>

- Приказа Министерства просвещения РФ от 29.07. 2022 г. № 629 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» [Электронный ресурс]. – Режим доступа <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/405245425>

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://docs.cntd.ru/document/350163313>

- Постановление главного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [СП 2.4.3648–20 \(urfu.ru\)](http://sp.2.4.3648-20.urfu.ru)

- постановление Правительства Республики Коми от 11 апреля 2019 г. № 185 «О стратегии социально-экономического развития Республики Коми на период до 2035 года» [Электронный ресурс]. – Режим доступа <https://docs.cntd.ru/document/553237768>

- Решение Совета МО ГО "Сыктывкар" от 10.12.2019 № 44/2019-619 "О внесении изменений в решение Совета МО ГО "Сыктывкар" от 08.07.2011 № 03/2011-61 "О Стратегии социально-экономического развития МО ГО "Сыктывкар" до 2035 года" [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://docs.cntd.ru/document/438993064>

Флагманским проектом Республики Коми является «Укрепление общественного здоровья». Увеличение доли граждан, ведущих здоровый образ жизни, является приоритетным направлением социально-экономического развития РК и г. Сыктывкар. Поэтому программа «Ритмический танец»

способствует реализации данной стратегической цели, т.к. упражнения на основе ритмических танцевальных движений развивают не только физические качества, но и являются эффективным средством укрепления здоровья, обучения здоровьесберегающим навыкам, воспитывают потребность в самостоятельных занятиях физическими упражнениями, сознательном применении их во время занятия и отдыха.

Актуальность программы: гармоничное физическое развитие ребенка в период его активного роста является приоритетной задачей в настоящее время. Ритмика играет большую роль в развитии детей младшего школьного возраста, так как он один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого человека. Занятия по ритмике способствуют устранению ряда физических недостатков, формированию правильной осанки, помогают придать внешнему облику учащихся собранность, элегантность. На занятиях ритмикой у учащегося развивается музыкальный слух, музыкально – ритмические способности. Через изучение основ хореографии учащиеся приобщаются к танцевальной и музыкальной культуре, формируется эстетический вкус.

Дополнительная общеобразовательная -дополнительная общеразвивающая программа **«Ритмический танец»** является модифицированной и разработана на основе типовой программы Боголюбской М.С. Консультанты: Воронина И., Монякина О., Лихачева Л. **Хореографический кружок**// Художественные кружки: Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ. – М.: «Просвещение», 1981 г., Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-Фи-Дансе». Танцевально- игровая гимнастика для детей. Учебно- методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений.- СПб., «Детство- пресс», 2006., А.И. Буренина. Ритмическая мозаика:(Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста).- 2-е изд., испр. и доп.- СПб.: ЛОРИО,2000.

Отличительная особенность программы заключается в том, что приоритетным направлением данной программы является вовлечение

учащихся в деятельность направленную на осознание ценности здорового образа жизни и двигательной активности. Программа отличается включением в содержание тем, направленных на внедрение этнокультурного компонента с целью формирования у учащихся патриотических чувств и любви к своей семье, родному краю. На занятиях используются игровые задания и тренинги, направленные на умение взаимодействовать в коллективной деятельности при решении творческих задач, проявлять инициативу и ответственность.

Новизна данной образовательной программы заключается в том, что в обучении используется игровой метод проведения занятий (игроритмика (основа для развития чувства ритма и двигательных способностей детей - в данный раздел включены специальные упражнения для согласования движений с музыкой, музыкальные задания, игры), игрогимнастика (основа для освоения ребенком различных видов движений, обеспечивающих эффективное формирование умений и навыков – в раздел входят строевые, общеразвивающие, акробатические упражнения, упражнения на укрепление осанки, на расслабление мышц, дыхательные упражнения), игропластика (основывается на нетрадиционной методике развития мышечной силы и гибкости детей – в разделе используются элементы гимнастических движений и упражнения стретчинга, выполняемые в игровой сюжетной форме), «Пальчиковая гимнастика» (основа для развития ручной умелости, мелкой моторики и координации движений рук).

Педагогическая целесообразность: занятия ритмикой помогают учащимся снять психологические и мышечные зажимы, выработать чувство ритма, уверенность в себе, развить выразительность, научиться двигаться в соответствии с музыкальными образами, что необходимо для сценического выступления, а так же воспитать в себе выносливость. Скорректировать осанку, координацию, постановку корпуса, что необходимо не только для занятия по ритмике, но и для здоровья в целом.

Программа направлена на предоставление возможности ребенку выразить себя в танце, развитие умения добиваться творческого выражения эмоций через

пластику. Заключается в поиске новых игровых форм на занятиях по развитию движений и ритмических навыков у детей с неярко выраженными нарушениями развития, в том числе с ОВЗ. Дети с нарушениями общения, в отличие от остальных, обычно пропускают в своем развитии важный этап обучения через подражание. В результате занятий такие дети начинают подражать действиям других людей, что создает новые возможности для их обучения. У детей с познавательными проблемами на фоне положительного эмоционального подкрепления формируется моторная и зрительно-моторная координация, развиваются пространственные представления, двигательная память.

В программе прослеживаются **межпредметные связи** с другими образовательными областями: физическая культура, музыка, культура коми края.

По окончании освоения программы «Ритмический танец» учащимся предлагается продолжить обучение по образовательным программам «Эстрадные танцы» с целью дальнейшего совершенствования полученных навыков и знаний.

Адресат программы:

Возраст учащихся: 5-7 лет. Программа разработана для учащихся, которые хотят научиться танцевать, обрести уверенность и умение держаться на сцене, в том числе, с ограниченными возможностями здоровья. У детей с ОВЗ наблюдается резкое снижение внимания к музыкальному звучанию. Нарушены двигательные функции, общая и речевая моторика. Для детей характерно двигательное беспокойство, нетерпеливость, отвлекаемость, эмоциональная возбудимость и неустойчивость. На занятиях ритмикой у детей с ОВЗ выражается единство музыки, движений, ритма. Занятия способствуют развитию общей и речевой моторики, ориентировке в пространстве, укреплению здоровья, формированию навыков здорового образа жизни.

Количество учащихся в группе: 15 человек.

Уровень развития: программа учитывает возрастные и индивидуальные особенности учащихся, без предъявления требований к подготовке учащихся в данной области и уровню образования.

Условия приема: зачисление учащихся осуществляется на основании сертификата, через сайт ПФДО, письменного заявления от родителей (законных представителей) учащихся.

Вид программы по уровню освоения: одноуровневая программа, стартовый (ознакомительный).

Объем программы: запланированное количество учебных часов за весь период обучения – 144 часа.

Сроки реализации программы: продолжительность образовательного процесса – 1 учебный год.

Формы обучения: очная

Режим занятий: 4 часа в неделю (2 раза в неделю по 2 часа), 144 часа в год.

Продолжительность занятия	средний возраст учащихся	Кол-во часов в неделю	Кол-во занятий в неделю	Кол-во учащихся в группе	Кол-во часов в год
30мин×2	5-7 лет	4ч	2	15	144

Формы организации образовательного процесса: групповая с элементами индивидуальной работы. Эта форма основополагающая, представляет собой творческий процесс, в котором избираются разнообразные варианты решения исполнительских задач, способствует достижению исполнительского мастерства коллектива в целом. Между занятиями предусмотрены 10 минутные перерывы для снятия напряжения и отдыха. Длительность одного академического часа составляет 30 мин., что соответствует требованиям СП. 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи».

Музыкальный материал на занятиях должен соответствовать развитию детей, характеру исполняемых ими движений. В конце обучения проводится отчетное занятие по разделам образовательной программы и отчетный концерт, в котором принимают участие все учащиеся по данной программе, так же предусматривает посещение, участие в конкурсах и фестивалях, городского и республиканского уровня. Программа предполагает возможность участия родителей (законных представителей) в учебном процессе совместно с учащимися: посещение и участие в занятиях (по желанию родителей), анкетирование, родительские собрания, совместные мероприятия и походы. Большую роль играет индивидуальный подход к каждому ребенку, учитываются его природные хореографические данные, особенности характера и его поведения в объединении. Общим для обучения ритмикой является принцип движения от простого к сложному, что предполагает постепенное:

- увеличение физической нагрузки и объемов излагаемого материала;
- усложнение рисунка движений рук и ног,
- усложнение творческих заданий.

Последовательность изложения тем и количество времени корректируется рабочей программой и может быть изменено в зависимости от индивидуальных способностей учащихся, темы года, участия в конкурсах и фестивалях, концертах. Повышенное внимание уделяется тренировочным гимнастическим упражнениям на полу и на середине. Важно привить такие навыки, как «вытянутая стопа», «прямая спина». В программе используются виды занятий как: учебное занятие, игры - путешествия, мастер-класс, выполнение самостоятельной работы, концерты, творческие отчеты.

ЦЕЛЬ: Развитие творческих способностей и физических качеств учащихся 5-7 лет, посредством занятий ритмической гимнастикой, музыкально - ритмических и танцевальных движений.

ЗАДАЧИ:

Воспитательные:

- формировать личностные качества: познавательная и жизненная активность, самостоятельность, дисциплина, стремление к преодолению препятствий.
- вырабатывать положительные отношения к здоровому образу жизни и двигательной активности.
- воспитать чувство уважения к культурным традициям представителей народов нашей Республики.

Обучающие:

- обучить знаниям правил техники безопасности и поведения в МУДО ЦДОД.
- получить представления о теоретических знаниях и практических навыках в ритмике (танцевальные шаги, хореографические упражнения, основные понятия ритмических движений, акробатические упражнения).
- получить знания основ музыкальной грамотности, умений соотносить движения с ритмом, мелодией, характером музыки.

Развивающие:

- развивать физическое здоровье через систему специальных упражнений (правильная осанка, координации движений, гибкость тела).
- развивать музыкально-ритмические способности (музыкальный слух, чувство ритма).

Учебный план.

№ п/п	Наименование разделов, тем.	Формы контроля	Количество часов		
			Теория	практика	Всего
1	Вводное занятие.	Наблюдение	1	1	2
1.1	Инструктаж по технике безопасности. Краткая историческая справка значения ритмики. Роль ритмики в эстетическом воспитании детей.	Беседа, опрос.	1	1	2
2	Игроритмика. Музыка и ее характер.	Контрольное занятие.	4	4	8
2.1	Характер музыки.		1	1	2
2.2	Музыкальный размер.		1	1	2
2.3	Динамические оттенки		1	1	2
2.4	Жанры музыки.		1	1	2
3	Игрогимнастика.	Контрольное занятие.	6	36	42
3.1	Строевые упражнения.		1	10	11
3.2	Общеразвивающие упражнения.		1	16	17
3.3	Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.		1	7	8
3.4	Акробатические упражнения.		3	3	6
4	Хореографические упражнения.	Контрольное занятие.	2	6	8
5	Танцевальные шаги.	Контрольное занятие.	3	19	22
6	Ритмические танцы.	Контрольное занятие. Отчетный концерт.	8	18	26
7	Игропластика.		4	8	12

8	Пальчиковая гимнастика. Игровой самомассаж.		0	12	12
9	Воспитательные, досуговые мероприятия.	Наблюдение	0	8	8
10	Промежуточная аттестация	Практическая работа.	0	2	2
11	Заключительное занятие.		0	2	2
	Итого:		28	116	144

Содержание

Раздел 1. Вводное занятие.

1.1 инструктаж по технике безопасности:

Теория:

- знакомство с учащимися, уточнение расписания занятий, изучение правил техники безопасности, правил поведения на занятии, правил дорожного движения. Краткая историческая справка значения ритмики. Беседа на тему: роль ритмики в эстетическом воспитании детей.

Форма контроля: беседа, опрос.

Практика:

- Первичная диагностика (наблюдение, педагогический контроль).

Раздел 2. Игроритмика. Музыка и ее характер.

2.1 характер музыки:

Теория:

- понятие характера музыки: веселый, печальный, плавный, отрывистый, медленный и т.д.

- знакомство с коми фольклором, его характером песен.

Практика:

- занятие – игра: определение характера музыки (практическая работа).

- игра «Ознакомление», «Парные картинки», «Выбери карточку».

2.2 музыкальный размер:

Теория:

- понятие музыкального размера 2/4, 3/4, 4/4.

Практика:

- занятие- игра : определение музыкального размера (практическая работа).
- игра «Хлопки», «Притопы».

2.3 динамические оттенки:

Теория:

- знакомство с понятием динамического оттенка;
- сильные доли такта, слабые доли такта.

Практика:

- занятие – игра: определение динамического оттенка (практическая работа).
- игра «Эхо», «Громко-тихо».

2.4 жанры музыки:

Теория:

- знакомство с понятием жанров музыки;
- виды жанров музыки (марш, песня, танец).
- знакомство с песенными жанрами коми народа: трудовые, лирические, детские, частушки. Ижевские трудовые песни- импровизации. Вымские и Верхневычегодские песни, баллады.

Практика:

- занятие игра: определение жанра музыки (практическая работа).

Раздел 3. Игрогимнастика.

3.1 строевые упражнения:

Теория:

- знакомство с понятием строевых упражнений.

Практика:

- повороты переступанием по команде;
- построение в шеренгу и в колонну по команде;
- передвижение в сцеплении;

- построение в круг и передвижения по кругу в различных направлениях за педагогом;
- построение и бег врассыпную;
- перестроение из одной шеренги в несколько по ориентирам.

3.2 общеразвивающие упражнения:

Теория:

- знакомство с понятием общеразвивающих упражнений;
- упражнения без предмета;
- упражнения с предметами.

Практика:

- основные движения прямыми и согнутыми руками и ногами;
- полуприсед, упор присев, упор лежа на согнутых руках, упор стоя на коленях, положение лежа;
- ходьба на носках и с высоким подниманием бедра;
- прыжки на двух ногах;
- упражнения с погремушками, султанчиками, с платочками.

3.3 упражнения на расслабление мышц, дыхательные упражнения и упражнения на укрепление осанки:

Теория:

- знакомство с понятием дыхательные упражнения и упражнения на укрепление осанки.

Практика:

- свободное опускание рук вниз;
- напряженное и расслабленное положение рук, ног;
- потряхивание кистями рук;
- расслабление рук с выдохом;
- раскачивание руками из различных исходных положений;
- лежа на спине при напряжении мышц - выдох, при расслаблении мышц - вдох;
- упражнения на осанку в стойке: руки за спину с захватом локтей.

- дыхательная гимнастика «Задувание свечи», «вырасти большой», «гуси летят», «ежик», «ушки», «дыхание», т.д.

форма контроля- контрольное занятие.

3.4 акробатические упражнения:

Теория:

- знакомство с понятием акробатические упражнения.

Практика:

- сед ноги врозь, сед на пятках;
- равновесие на носках с опорой и без нее;
- группировка в положениях лежа и сидя, перекаты в ней вперед- назад;
- из упора присев переход в положение лежа на спине;
- сед ноги врозь широко;
- равновесие на одной ноге с опорой и без нее;
- кувырок назад в полушпагат;
- мостик, колесо.

Выполнение творческого задания. Разделение учащихся на группы, совместное планирование, подготовка и создание связки и композиции из движений.

Раздел 4. Хореографические упражнения.

Теория:

- понятие и виды хореографических упражнений.

Практика:

- поклон для девочек, мальчиков;
- танцевальные позиции рук: на поясе и перед грудью;
- полуприседы и подъемы на носки, стоя боком к опоре;
- выставление ноги вперед и в сторону;
- поднимание ноги, стоя боком к опоре;
- прыжки выпрямившись, опираясь на опору;
- соединение изученных упражнений в законченную композицию;
- повороты направо, налево, переступая на носках, держась за опору.

Выполнение творческого задания. Разделение учащихся на группы, совместное планирование, подготовка и создание связки и композиции из движений.

Раздел 5. Танцевальные шаги.

Теория:

- связь с характером музыки;
- знакомство с видами танцевального шага.
- знакомство с видами шага, используемые в коми танцах.

Практика:

- шаг с носка, на носках, полуприсед на одной ноге, другую вперед на пятку;
- пружинные полуприседы;
- приставной шаг в сторону;
- шаг с небольшим подскоком;
- мягкий, высокий, высокий на носках, приставной, скрестный в сторону;
- переменный шаг;
- прыжки с ноги на ногу;
- шаг галопа вперед и в сторону;
- шаг польки;
- шаг с подскоком;
- беговой шаг;
- топающий шаг;
- шаг с притопом.

Выполнение творческого задания. Тема «Танцевальный шаг»: составить презентацию «Танцевальный шаг это...». Выписать виды танцевального шага.

Количество часов: 2ч.: из них: 1 час – теория, 1 час – практическая работа.

форма контроля- контрольное занятие.

- Занятие конкурс, исполнить танцевальные композиции с использованием танцевальных шагов.

Раздел 6. Ритмические танцы.

Теория:

- виды танцев (историко-бытовой, народный, бальный, современный).
- история возникновения танцев коми народа.

Практика: разучивание ритмических танцев

- «хоровод»;
 - «раз, два, три»;
 - «большая стирка»;
 - «коми кадрили»;
 - «коми шанежки»;
 - «северные пимы»;
 - «кошечки».
- занятие – концерт: выступление на открытом уроке, на различных мероприятиях МУДО «ЦДО «Успех».

Выполнение творческого задания.

- тема «История возникновения танцев коми народа»: написать реферат «Истоки танцевального искусства Коми танца ...». Составить презентацию «Народная хореография коми». Количество часов: 2ч.: из них: 1 час – теория, 1 час – практическая работа.
- тема «Виды танцев», найти в интернет источнике, картинки какие бывают танцы. Ответить на вопросы: в чем сходство и различие этих танцев. Составить презентацию на тему «Виды танцев». Количество часов: 2ч.: из них: 1 час – теория, 1 час – практическая работа.

форма контроля- отчетный концерт.

Раздел 7. Игропластика.

Теория:

- понятие импровизация;
- знакомство с выражением своих эмоций, обретая умиротворенность, открытость и внутреннюю свободу.

Практика:

- упражнения для развития мышечной силы и гибкости в образных, игровых и двигательных действиях и заданиях;
- комплексы упражнений стретчинга.
- занятие конкурс: «Актерское мастерство».

Раздел 8. Пальчиковая гимнастика. Игровой самомассаж.

Практика:

- самомассаж в образно- игровой форме;
- общеразвивающие упражнения и игры пальчиками в двигательных и образных действиях, со стихами и речитативами.

Выполнение творческого задания.

- тема «Пальчиковая гимнастика», учащимся предлагается выполнить задания на общеразвивающие упражнения и игры пальчиками в двигательных и образных действиях, со стихами и речитативами. Количество часов: 3ч.: из них: 0 часов – теория, 3 часа – практическая работа.

Раздел 9. Воспитательные, досуговые мероприятия.

Практика:

- проведение праздника - «Культура Коми края» (исполнение ритмических танцев «Северные пимы», «Хоровод», «Коми кадрили», «Коми шанежки»);
- проведение праздника «Посиделочки» (мастер классы по изготовлению поделок, загадки орнамента народа коми)
- танцевальные игры- путешествие «Танцевальная страна», «Минута славы», «Зажги звезду».

Раздел 10. Промежуточная аттестация.

Практика: выполнение творческого задания: составление танцевальной композиции, умения соединить движения и эмоции.

форма контроля- практическая работа, творческое задание.

Раздел 11. Заключительное занятие.

Практика:

- подведение итогов за учебный год, награждение учащихся;

- праздник окончания учебного года.

Планируемые результаты:

Личностные:

- развиты личностные качества: познавательная активность, самостоятельность, дисциплина, стремление к преодолению препятствий;
- наличие позитивного отношения к здоровому образу жизни и двигательной активности.
- сформировано чувство патриотизма, уважительное отношение к культуре родного города.

Предметные:

- знают правила техники безопасности на занятиях;
- знают основные танцевальные позиции ног и рук, понятия «Линия», «Колонна», «Круг», понятия «Ровная спина», «Вытянутая стопа», назначение разогрева, его последовательность, понятие «Музыкальное вступление», понятие «Танцевальный образ».
- умеют ритмично двигаться в разных темпах, передавать хлопками и притопами ритмический рисунок, исполнять основные хореографические упражнения, представлять себе заданный образ под заданную музыку, исполнять простые танцевальные комбинации.

Метапредметные:

- развито чувство ритма, координация движений, гибкость, пластичность;
- развито воображение;
- развито физическое развитие через систему специальных упражнений.

Условия реализации программы:

Материально- технические условия:

- танцевальный класс с зеркалами или зал с хорошим освещением;
- аппаратура (музыкальный центр, акустическая колонка);
- ноутбук, аудио и видео материал;
- специальная репетиционная форма, обувь;
- скакалки, коврики, спортивные маты,
- концертные костюмы.

Информационно - методическое обеспечение образовательного процесса включает библиотечный фонд, фонд наглядных материалов, методические разработки, электронную библиотеку, видеоматериалы. (Приложение №1)

Методические материалы.

Форма занятий и работа с детьми: учебные занятия в объединении «ритмика» проходят в традиционных и нетрадиционных формах. Из них к не традиционным формам занятия относятся: занятие – игра, занятие – конкурс, занятие – концерт. Методика преподавания на всех этапах обучения сочетает в себе тренировочные упражнения, элементы танцевальных движений, элементы акробатики. В плане работы предусмотрены индивидуальные беседы с учащимися по результатам, как творческой деятельности, так и воспитательной работы. Во время бесед уделяется большое внимание формированию у подрастающего поколения моральных принципов, общечеловеческих ценностей, правил поведения в обществе. Танцевальные произведения из репертуарного плана могут меняться в зависимости от контингента учащихся, их способностей, интересов, творческого видения педагога и детей. Овладев основными элементами ритмических танцев, учащиеся смогут уверенно исполнять их в различных комбинациях и связках. Таким образом, сформируется лексика танца, которая будет использоваться для выражения внутреннего эмоционального состояния исполнителя, а также развития сценического образа. Вовлечение родителей в учебно-воспитательный процесс способствует увеличению его эффективности. Работа с родителями – это посещение открытых занятий, организация совместных занятий (по желанию

родителей), собрания (план и отчет годовой работы). (План работы с родителями. Приложение № 4)

Образовательные технологии:

В учебном процессе учащихся применяются современные образовательные технологии. Технология **игровой деятельности** обучения можно использовать с первых уроков по ритмике, для развития чувства ритма, пластики, эмоционального раскрытия, координации движений и т.д. Дети прочно и с удовольствием усваивают знания, полученные игровым методом. Игра — это еще и средство диагностики. Через игру можно отследить физическое, творческое и личностное развитие ребенка. При этом развивается детское воображение и эмоциональность, закладываются истоки творчества, помогая ребенку в форме игры усвоить необходимые знания и приобрести нужные навыки. Ребенок раскрывается в игре, воспринимает задания как игру, чувствует заинтересованность в получении верного результата, стремиться к лучшему из возможных решений. Игра в команде позволяет сплотить детский коллектив в единую группу, способный решать задачи более высокого уровня, нежели доступные одному ребенку, и зачастую - более сложные. Основная задача игровой технологии – дать ребенку раскрепоститься, побывать актером, обрести уверенность в себе. Все это работа по формированию творческого мышления через игровые технологии. **Технология коллективно - творческой деятельности** так же используется на занятиях по ритмике. Например: творческое задание сценического образа посредством понимания стиля, характера, манеры исполнения ритмических танцев. Учащиеся могут выполнять как в группах, так и индивидуально. Центральным звеном коллективной творческой деятельности является коллективное творческое дело (КТД) – коллективный поиск, планирование и творческая реализация поставленной цели. Технология коллективно- творческой деятельности становится основой для формирования социальной компетентности, как социальной ответственности за себя, за коллектив, за общее дело.

Используются **здоровьесберегающие технологии** – система мер, включая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья учащегося на всех этапах его обучения и развития. Забота о здоровье – важнейший труд педагога. От здоровья и жизнедеятельности детей зависит их духовная жизнь, умственное развитие, прочность знаний и вера в свои силы. Физическая активность способствует повышению работоспособности головного мозга. Здоровьесберегающие технологии - это составная часть занятий хореографией, которая ставит своей целью тренировку физической нагрузки. Дыхательные упражнения способствуют насыщению каждой клеточки организма кислородом. Умение управлять дыханием способствует умению управлять собой. Кроме того правильное дыхание стимулирует работу сердца, головного мозга и нервной системы, улучшает пищеварение.

На занятиях используются применение методов, таких как: словесные, наглядные и игровые. Методы воспитания используют через убеждение, поощрение и мотивацию.

Формы контроля:

За период обучения в танцевальном коллективе учащиеся получают определенный объем знаний и умений, качество которого проверяется в течение учебного года. С момента поступления учащегося в объединение проводится педагогический мониторинг с целью выявления танцевальных способностей, определения задач индивидуального развития.

В течение обучения проводится входящий контроль, текущий контроль, промежуточная аттестация учащихся. Результаты фиксируются в протоколах, позволяющих отслеживать динамику образовательных, воспитательных и творческих результатов.

Этапы педагогического контроля

Вид контроля	Цель, задачи	Содержание	Форма	Критери и
--------------	--------------	------------	-------	-----------

Входящий	Уровень освоения правил по ТБ на занятии. Выявить уровень практических навыков в ритмике. Уровень знаний основ музыкальной грамотности.	Выполнение заданий: упражнения на ритмичность; упражнения на координацию; упражнения на ориентировку в пространстве. Соотнести движения с ритмом и характером музыки.	Наблюдение. Беседа, опрос.	Количество баллов (1-5 уровень) Приложение № 2
Текущий	Диагностика личностных и метапредметных результатов.	Определение уровня личностных и метапредметных результатов.	Наблюдение	3 уровня (высокий средний низкий) Приложение №3
Текущий	Выявление уровня знаний о характере музыки, основных элементов ритмических движений; знание основных позиций рук, ног; знание правил	Определение характера музыки, темпа; воспроизведение на хлопках разнообразные ритмические рисунки; исполнение	Контрольное занятие	Количество баллов (1-5 уровень) Приложение №2

	поведения в танцевальном коллективе.	комплекса упражнений для постановки корпуса, рук, ног; исполнение упражнений на умение держать осанку.		
Текущий	Определение степени усвоения практических умений и навыков в соответствии с прогнозируемыми результатами; выявление уровня усвоения теоретических знаний; определение уровня развития индивидуальных творческих способностей.	Знание терминологии («Линия», «Колонна», «Ровная спина», «Вытянутая стопа» и др.); основных элементов хореографических упражнений, различных типов и видов шагов, упражнений на координацию. Четкое исполнение ритмических танцев.	Контрольное занятие. Отчетный концерт.	Количество баллов (1-5 уровень) Приложение №2
Промежуто	Определение уровня	Самостоятельное	Творческое	Зачет,

чная аттестация	развития индивидуальных творческих способностей.	составление танцевальной композиции, подбор соответствующей музыки. Применение элементов актерской выразительности.	здание. Практическа я работа.	незачет. Приложе ние № 2
--------------------	---	--	-------------------------------------	--------------------------------

Список используемой литературы:

Для педагога

1. Барышникова Т. Азбука хореографии / Барышникова – М.: Рольф, 1999. — 272 с.
2. Бочкарева Н.И. Развитие творческих способностей детей на уроках ритмики и хореографии [Текст]/Н.И. Бочкарева.– Кемерово, 1998.– 63 с.Буренина А.И. Ритмическая пластика для дошкольников – С-Пб.:1999.
3. Буренина А. И. Ритмическая мозаика. С. – Петербург, 2000. – С5.
4. Буренина А.И. Коммуникативные танцы – игры для детей: учебное пособие/ А.И. Буренина. – СПб.: Издательство “Музыкальная палитра”, 2004.
5. Волкова Г.А. Логопедическая ритмика. - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2002. - 272 с.Ерохина О.В. Школа танцев для детей.- Ростов н/Д: Феникс,2003.
6. Колодницкий Г.А. Музыкальные игры, ритмические упражнения и танцы для детей / Г.А. Колодницкий. – М.: Гном-Пресс, 2000. – 61с.Лисицкая Т.С. Ритмическая гимнастика (230 упражнений). — М.: Физкультура и спорт, 1985. — 96 с.
7. Медведева Е.А. и др. Музыкальное воспитание детей с проблемами в развитии и коррекционная ритмика. / Под ред. Е.А.Медведевой. - М.

Издательский центр «Академия», 2002. — 224 с. Лифиц И.В. Ритмика. Учебное пособие для студентов средних и высших педагогических заведений. — М.: Академия, 1999. — 224 с.

8. Фирилева Ж.Е. Сайкина Е.Г. «СА-ФИ-ДАНСЕ». Танцевально- игровая гимнастика для детей. Учебно- методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений.- СПб., «Детство- Пресс»,2006.

9. Франио Г., Лифиц И. Методическое пособие по ритмике. М., «Музыка»,1995.

10.Франио Г. Роль ритмики в эстетическом воспитании детей.- М.:1989.

Список используемой литературы для учащихся:

1. Барышникова Т. Азбука хореографии. Внимание: дети. Москва 2000г.
2. Бочкарева, Н.И. Развитие творческих способностей детей на уроках ритмики и хореографии [Текст]/Н.И. Бочкарева.– Кемерово, 1998.– 63 с.
3. Ерохина О.В Школа танцев для детей. Мир вашего ребенка. Ростов - на – Дону «Феникс» 2003г.
4. Люси Смит. Танцы начальный курс- М.: Астрель, 2001.
5. Михайлова М.А., Воронина Н.В. Танцы, игры, упражнения для красивого движения. Ярославль 2004г.
6. Уральский В.И. Рождение танца – М.: Советская Россия, 1992.

Интернет ресурсы:

- <http://dance123.ru/> - сайт Танцевальный словарь содержит информацию по истории развития танцевальных стилей и массовых танцевальных образцов, определение и описание техники исполнения многочисленных танцевальных терминов, характеристику танцев разных народов, эпох.
- <http://www.horeograf.com/knigi> - на сайте представлено всё для хореографов (методическая литература, публикации, статьи, видео и аудио материалы).
- <http://video-dance.ru/> - уроки танцев всех стилей и направлений онлайн.
- <http://sport-lessons.com/> - спортивные уроки онлайн.

· http://www.youtube.com/channel/UCwdl_G0ghsXcRcVhRVCMzLQ - канал о гимнастике, состоящей из аэробных упражнений под ритмичную музыку, которая помогает следить за ритмом выполнения упражнений.

· <http://www.youtube.com/channel/UCu0op9WasZt-XUvtTY2GdPw/featured> - канал представляет видеоматериалы по различным сочетаниям и системам физических упражнений, составляющих основу и содержание видов спорта, входящих в программы физического воспитания в учебных заведениях.

Приложение №1

Перечень учебно- методического комплекта к дополнительной общеобразовательной программе – дополнительной общеразвивающей программе объединения «Ритмический танец»:

- рабочая программа «Ритмический танец»;
- методические разработки (конспекты открытых занятий, методические рекомендации, «Ритмика как первоначальная ступень обучения хореографии»)
- сценарии мероприятий «Культура коми края», «В мире музыки и танца», «В стране чудес», «Танцевальная страна».
- наглядные пособия на тему «Музыка и ее характер», «Хореографические упражнения», музыкальное сопровождение для ритмических танцев;
- презентации на тему «Игропластика», видеоматериал на тему «Игровой самомассаж»;
- литература по методике преподавания ритмики, словарь терминов.
- оценочные протоколы.
- дневник наблюдений.
- правила, инструкции по технике безопасности.

Приложение № 2

Содержание критериев предметных результатов

Уровни	Содержание
--------	------------

	<i>Входящий контроль</i>
5 уровень (9-10 баллов)	Осознание и понимание правил по ТБ, умение самостоятельно их сформулировать и дать ответ. Имеется выворотность, прогиб тела, высокий прыжок, чувство ритма, правильная осанка. Развит музыкальный и ритмический слух, проявляет интерес к занятиям, ритмическим танцам.
4 уровень (8-7 баллов)	Понимание правил по ТБ, умение сформулировать их при помощи педагога и дать ответ. Средние показания подъема и выворотности ног, есть чувства ритма, невысокий прыжок, нормальная осанка, проявляет интерес к занятиям, ритмическим танцам.
3 уровень (5- 6 баллов)	Понимание правил по ТБ, умение сформулировать их только при помощи педагога. У учащегося слабо развит музыкальный и ритмический слух, не всегда умеет концентрировать внимание, координация движений развита недостаточно. Проявляет, но не всегда интерес к занятиям, ритмическим танцам.
2 уровень (3-4 балла)	Слабое знание правил по ТБ, неумение их сформулировать. Плохая ориентация в музыкальном ритме, невысокий прыжок, неустойчивость, искривленная осанка. Слабый интерес к ритмическим танцам, к занятиям.
1 уровень (1 – 2 балла)	У учащегося нет знаний по правилу ТБ, не развит музыкальный и ритмический слух, минимальный уровень способностей к ритмическим танцам, рассеянное внимание, не дисциплинирован, нет пластичности, движения угловатые. Нет интереса к ритмическим танцам, к занятию.
	<i>Текущий контроль.</i>
5 уровень (9-10 баллов)	Свободно владеет теоретической информацией. Без ошибок воспроизводит ритмические рисунки. Сочетает музыку с движениями, выполняет комплекс упражнений без ошибок, знает терминологию, ориентируется в пространстве.
4 уровень (8-7 баллов)	Учащийся отвечает на теоретические вопросы с небольшой помощью педагога. Определяет характер музыки и темпа с небольшой помощью педагога, слышит музыку и ритм, согласовывает движения с музыкой, но допускает ошибки в исполнении движений, знает терминологию, ориентируется в пространстве.
3 уровень (5- 6 баллов)	Учащийся отвечает на теоретические вопросы с помощью педагога, воспроизводит с помощью педагога на хлопках ритмические рисунки, не всегда слышит музыку и ритм, не всегда согласовывает движения с музыкой, допускает неточности в исполнении движений, знает терминологию с

	помощью педагога, ориентируется в пространстве.
2 уровень (3-4 балла)	Учащийся не владеет теоретическими знаниями, слабо развит музыкальный и ритмический слух, не всегда сочетает музыку с движениями, выполняет движения с ошибками, знает терминологию, с помощью педагога, плохо ориентируется в пространстве. Не всегда воспроизводит даже с помощью педагога на хлопках ритмические рисунки.
1 уровень (1 – 2 балла)	Учащийся не владеет теоретическими знаниями, не развит музыкальный и ритмический слух, не сочетает музыку с движениями, выполняет движения с ошибками, не знает терминологию, не ориентируется в пространстве. Не воспроизводит на хлопках ритмические рисунки.
	<i>Текущий контроль.</i>
5 уровень (9-10 баллов)	Владеет знаниями теоретического материала в полном объеме, овладел всеми умениями и навыками, предусмотренными программой. Знает хорошо специальную терминологию и правильно применяет ее. Движения выполняет качественно, присутствует творческий подход к выполнению работы. Исполняет ритмические танцы, показывая артистичность, чувство ритма и такта, гибкость тела. В полном объеме владеет основными движениями ритмического танца, соблюдает рисунок танца.
4 уровень (8-7 баллов)	Есть достаточные знания теоретического материала, овладел всеми умениями и навыками, предусмотренными программой. Знает специальную терминологию. Движения выполняет качественно. Исполняет ритмические танцы, показывая артистичность, чувство ритма и такта, не достаточная гибкость тела. Владеет основными движениями ритмического танца, соблюдает рисунок танца.
3 уровень (5- 6 баллов)	Учащийся овладел не менее ½ объема теоретических знаний и практических умений, навыков предусмотренных программой. Учащийся знает специальную терминологию, применяет под руководством педагога. Допускает неточности в исполнении ритмических композиций. Не всегда применяет артистичность, чувство ритма и такта, не достаточная гибкость тела. Владеет основными движениями ритмического танца с помощью педагога, не всегда соблюдает рисунок танца.
2 уровень (3-4 балла)	Учащийся овладел менее ½ объема теоретических знаний и практических умений, навыков предусмотренных программой. Есть знания терминологии, в процессе обучения их применяют редко. Неточное выполнение упражнений, ритмических рисунков, допускает ошибки в исполнении ритмических танцев. Не всегда применяет артистичность, чувство ритма и

	такта, не достаточная гибкость тела.
1 уровень (1 – 2 балла)	Учащийся не овладел теоретическими знаниями и практическими умениями, навыками предусмотренных программой. Знания терминологии слабые, в процессе обучения их не применяет. Работу выполняет с нарушением технологии, небрежно. Неточное выполнение упражнений, допускает ошибки в исполнении ритмических композиций и этюдов. Не применяет артистичность, чувство ритма и такта, не достаточная гибкость тела.
	<i>Промежуточная аттестация</i>
Зачет	Сформирована способность к самостоятельной работе, к творческому выполнению практической деятельности. Развито творческое мышление, физические качества: выворотность, осанка, пластика. Творческое задание выполнено качественно, самостоятельно. Выполняет применение элементов актерской выразительности.
Незачет	Не сформирована способность к самостоятельной работе, к творческому выполнению практической деятельности. Слабо развиты творческое мышление, физические качества: выворотность, осанка, пластика. Творческое задание выполнено не качественно или с помощью педагога. Не выполняет применение элементов актерской выразительности.

Протокол результатов освоения дополнительной образовательной программы «Ритмический танец» . Входящий контроль

группа _____ Педагог _____ уч. год _____

№п/п	ФИО учащегося	Уровень освоения правил по ТБ на занятии.	Уровень знаний основ музыкальной грамотности, выполнение упражнения на ритмичность.	Уровень практических навыков в Ритмике. Упражнения на координацию, на	ИТОГ: результат входящего контроля.

			Соотношение движения с ритмом и характером музыки.	ориентировку в пространстве.	
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					

Протокол результатов освоения дополнительной образовательной программы «Ритмический танец» . Текущий контроль

группа _____ Педагог _____ уч. год _____

№п/п	ФИО учащегося	Определение характера музыки, темпа.	Воспроизведение на хлопках разнообразные ритмические рисунки.	Исполнение комплекса упражнений для постановки	ИТОГ: результат текущего контроля (средний

				корпуса, рук, ног, головы, умение держаться осанку.	результат).
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					

Протокол результатов освоения дополнительной образовательной программы
«Ритмический танец». Текущий контроль.

группа _____ Педагог _____ уч. год _____

№п/п	ФИО учащегося	Знание терминологии «Линия»,	Типы и виды шагов. Упражнения	Четкое исполнение ритмических	ИТОГ: результат текущего
------	------------------	------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	--------------------------------

		«Колонна», «Круг», «Диагональ», «Ровная спина», «Вытянутая стопа» и др. Знание основных элементов хореографических упражнений.	на координацию.	танцев.	контроля.
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					

Протокол результатов освоения дополнительной образовательной программы
«Ритмический танец» . Промежуточная аттестация. Творческое задание.

группа _____ Педагог _____ уч. год _____

№п/п	ФИО учащегося	Самостоятельное составление танцевальной композиции, подбор соответствующей музыки.	Пластика движения, выворотность, осанка, ритмичность движений.	Правильность исполнения ритмических движений, постановка рук, ног, корпуса.	ИТОГ: результат промежуточной аттестации.
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					

Приложение 3

Критерии оценки личностных результатов освоения программы.

1. Уровень развития личностных качеств, познавательной и жизненной активности, самостоятельности, дисциплины, стремления к преодолению препятствий, выработка положительного отношения к здоровому образу жизни и двигательной активности.

Высокий уровень:

- учащийся соблюдает дисциплину на занятии, на сцене.
- учащийся с удовольствием выполняет творческие задания.
- учащийся с удовольствием, активно посещает занятия.
- активно включается в учебную деятельность, стремится закончить начатую работу до конца.
- уверен в своих силах и способностях.

Средний уровень:

- учащийся не всегда соблюдает дисциплину на занятии, на сцене, не всегда уважительно относиться к окружающим.
- учащийся выполняет творческие задания.
- учащийся регулярно посещает занятия.
- нет, активной потребности закончить начатую работу.
- настойчив в выполнении задания.

Низкий уровень:

- учащийся не соблюдает дисциплину на занятии, на сцене, не вежлив, агрессивен в отношениях со сверстниками.
- учащийся не выполняет творческие задания.
- учащийся не стабильно посещает занятия.
- нет активного желания закончить начатую работу
- нет уверенности в своих силах и способностях.

2. Уровень развития в формировании уважительного отношения к культуре народа коми.

Высокий уровень:

- в ходе беседы, учащийся проявляет интерес к традициям и истории родного края, активно участвует в обсуждении;
- учащийся с удовольствием выполняет творческие задания.

Средний уровень:

- в ходе беседы, учащийся проявляет слабый интерес к традициям и истории родного края, участвует в обсуждении, имеет свое мнение;
- учащийся выполняет творческие задания;

Низкий уровень:

- в ходе беседы, учащийся не проявляет интерес к традициям и истории родного края, не участвует в беседе, не имеет своего мнения.
- учащийся не выполняет творческие задания.

Критерии оценки метапредметных результатов освоения программы.

Уровень развития музыкально-ритмических способностей (музыкального слуха, чувства ритма), координации, гибкости, пластичности, физического развития через систему специальных упражнений.

Высокий уровень:

- учащийся двигается в такт музыки, самостоятельно передает хлопками и притопами заданный ритм.
- учащийся выполняет весь комплекс упражнений на координацию, гибкость, пластичность.
- учащийся самостоятельно выполняет комплекс упражнений для физического развития.

Средний уровень:

- учащийся двигается в такт музыки, с помощью педагога передает хлопками и притопами заданный ритм.
- учащийся частично выполняет весь комплекс упражнений на координацию, гибкость, пластичность.
- учащийся выполняет комплекс упражнений для физического развития.

Низкий уровень:

- учащийся не двигается в такт музыки, с помощью педагога передает хлопками и притопами заданный ритм.
- учащийся с трудом выполняет весь комплекс упражнений на координацию, гибкость, пластичность.
- учащийся не выполняет комплекс упражнений для физического развития.

Протоколы оценки личностных результатов освоения программы.

№п/п	ФИО учащегося	Соблюдает дисциплину на занятии и на сцене, активно включается в учебную деятельность.	Посещение занятия.	Выполнение творческого задания. стремление закончить начатую работу до конца, есть уверенность в своих силах и способностях.	ИТОГ: результат личностного контроля.
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					

12					
13					
14					
15					

Протоколы оценки метапредметных результатов освоения программы.

№п/п	ФИО учащегося	Исполнение движений в такт музыки, передача хлопками и притопами заданный ритм.	Исполнение комплекса упражнений на координацию, гибкость, пластичность.	Выполнение комплекса упражнений для физического развития.	ИТОГ: результат метапредметного контроля.
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					

Планирование работы с родителями (законными представителями).

Сентябрь: Приглашение родителей на собрание в ЦДО и знакомство с ними.

Октябрь: Родительское собрание – планирование работы на учебный год.

Ноябрь: Индивидуальные встречи с родителями. Поздравление с днем матери.

Декабрь: Приглашение родителей на новогодние праздники, выступления.

Январь: Семейная гостиная с родителями.

Февраль: Проведение мероприятия «Папа, самый лучший», игры, конкурсы, чаепитие.

Март: Поздравление мам и бабушек с днем 8 марта.

Апрель: Посещение родителями открытых занятий. Приглашение родителей на творческий отчет и концерты.

Май: Награждение родителей за активную помощь. Родительское собрание – подведение итогов года.

Приложение №5

План воспитательной работы.

Название
«Посвящение в юные танцоры», «Танцевальная страна», театрализованное представление
«Правила личной гигиены для танцоров», беседа
«История создания современной и народной хореографии»
«Культура Коми Края», театрализованное представление
«Посиделочки», проведение мастер классов
«В стране чудес», театрализованное представление, мастер классы.
«За здоровый образ жизни!», интеллектуальная игра с элементами беседы и выступлением учащихся.
«Всемирный день танца», конкурсная программа, выступление учащихся
«Мы – наследники Великой Победы!», нравственно-патриотическая беседа

«В стране чудес», развлекательная программа для детей

Приложение № 6

Репертуар

ный план.

Месяц	Репертуарный план	Примечания
октябрь	«Кошечки»	
ноябрь	«Коми шанежки»	
декабрь	«Раз, да, три»	
январь	«Северные пимы»	
февраль	«Хоровод»	
март	«Большая стирка»	
Апрель, май	«Коми кадрили»	

Приложение № 7

Календарно – тематическое планирование.

Раздел	Тема занятия	Кол-во часов		Дата проведения занятия (по плану)	Дата проведения занятия (по факту)
		теория	практика		
Вводное занятие.	Правила техники безопасности в МУДО «ЦДОД "Успех"» на занятиях. Педагогический контроль. Роль ритмики в эстетическом воспитании детей.	1	1		
Музыка и ее	Понятие характера	1	1		

характер.	музыки (веселый, печальный, плавный и т.д.).Определение характера музыки, знакомство с коми фольклором, его характером песен. Занятие – игра: определение характера музыки (практическая работа). Игра «Ознакомление», «Парные картинки», «Выбери карточку».				
Музыка и ее характер.	Динамические оттенки, его понятие. Сильные, слабые доли такта. Определение динамического оттенка. Игра «Эхо», «Громко-тихо».	1	1		
Музыка и ее характер.	Жанры музыки, его понятия. Их определение. Виды жанров музыки (марш, песня, танец). Понятие музыкального размера 2/4, 3/4, 4/4. Игра «Хлопки», «Притопы».	2	2		
Танцевально-ритмическая гимнастика	Знакомство с строевыми упражнениями (повороты переступанием по	1	1		

	команде).				
Танцевально-ритмическая гимнастика	Строевые упражнения: построение в шеренгу и в колонну по команде.	0	2		
Танцевально-ритмическая гимнастика	Строевые упражнения: передвижение в сцеплении.	0	2		
Танцевально-ритмическая гимнастика	Строевые упражнения: построение в круг и передвижения по кругу в различных направлениях за педагогом.	0	2		
Танцевально-ритмическая гимнастика	Строевые упражнения: построение и бег врассыпную.	0	2		
Танцевально-ритмическая гимнастика	Строевые упражнения: перестроение из одной шеренги в несколько по ориентирам.	0	2		
Танцевально-ритмическая гимнастика	Знакомство с понятием общеразвивающего упражнения. Их выполнение. Упражнения без предметов.	1	1		

Танцевально-ритмическая гимнастика	Упражнения без предметов.	0	2		
Танцевально-ритмическая гимнастика	Основные движения прямыми и согнутыми руками и ногами.	0	2		
Танцевально-ритмическая гимнастика	Полуприсед, упор присев, упор лежа на согнутых руках.	0	2		
Танцевально-ритмическая гимнастика	Ходьба на носках с высоким подниманием бедра; прыжки на двух ногах.	0	2		
Танцевально-ритмическая гимнастика	Упражнения с предметами (погремушками, кубиками, мячами).	0	2		
Танцевально-ритмическая гимнастика	Упражнения с предметами (султанчики).	0	2		
Танцевально-ритмическая гимнастика	Упражнения с предметами (платочками).	0	2		
Танцевально-ритмическая гимнастика	Упражнения с предметами (обручи, мячи).	0	2		
Танцевально-ритмическая гимнастика	Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.	1	1		

	Знакомство с понятием дыхательные упр. и на укрепление осанки. Свободное опускание рук вниз.				
Танцевально-ритмическая гимнастика	Напряженное и расслабленное положение рук и ног.	0	2		
Танцевально-ритмическая гимнастика	Потряхивание кистями рук, расслабление рук с выдохом, - раскачивание руками из различных исходных положений.	0	2		
Танцевально-ритмическая гимнастика	Упражнения на осанку в стойке: руки за спину с захватом локтей, лежа на спине при напряжении мышц - выдох, при расслаблении мышц - вдох.	0	2		
Танцевально-ритмическая гимнастика	Знакомство с акробатическими упражнениями. Сед ноги врозь, сед на пятках. Группировка в положениях лежа и сидя, перекаты в ней вперед, назад. - кувырок назад в полушпагат,	1	1		

	мостик, колесо.				
Танцевально-ритмическая гимнастика	Равновесие на носках с опорой и без нее.из упора присев переход в положение лежа на спине, сед ноги врозь широко, равновесие на одной ноге с опорой и без нее.	1	1		
Хореографические упражнения.	Поклон для девочек, для мальчиков. Танцевальные позиции рук: на поясе и перед грудью.	1	1		
Хореографические упражнения.	Полуприседы и подъемы на носки, выставление ноги вперед и в сторону. повороты направо, налево, переступая на носках, держась за опору.	0.5	1.5		
Хореографические упражнения.	Выставление ноги вперед и в сторону, поднимание ноги, стоя боком к опоре. прыжки выпрямившись, опираясь на опору.	0.5	1.5		
Хореографические упражнения.	Соединение изученных упражнений в законченную	0	2		

	композицию.				
Воспитательное мероприятие.	Проведение праздника «Посиделочки» (мастер классы по изготовлению поделок, загадки орнамента народа коми).	0	2	2	
Танцевальные шаги.	Связь с характером музыки. Знакомство с видами танцевального шага.	1	1		
Танцевальные шаги.	Шаг с носка, на носках, полуприсед на одной ноге, другую вперед на пятку.	0.5	1.5		
Танцевальные шаги.	Пружинные полуприседы.	0.5	1.5		
Танцевальные шаги.	Приставной шаг в сторону.	0.5	1.5		
Танцевальные шаги.	Шаг с небольшим подскоком.	0	2		
Танцевальные шаги.	Шаг мягкий, высокий на носках, приставной, скрестный в сторону.	0.5	1.5		
Танцевальные шаги.	Переменный шаг.	0	2		

Танцевальные шаги.	Прыжки с ноги на ногу.	0	2		
Танцевальные шаги.	Шаг галопа вперед и в сторону.	0	2		
Танцевальные шаги.	Шаг польки.	0	2		
Танцевальные шаги.	Шаг с притопом. Шаг с подскоком.	0	2		
Воспитательное мероприятие.	Танцевальные игры-путешествие «Танцевальная страна»,	0	2		
Ритмические танцы.	Виды танцев (историко-бытовой, народный, бальный, современный). История возникновения танцев коми народа.	1	1		
Ритмические танцы.	«Хоровод».	1	3		
Ритмические танцы.	«Раз, два, три».	1	3		
Ритмические танцы.	«Коми шанежки».	1	3		
Ритмические танцы.	«Большая стирка».	1	1		
Ритмические танцы.	«Коми кадрили».	1	3		

Ритмические танцы.	«Северные пимы».	1	3		
Ритмические танцы.	«Кошечки».	1	1		
Игропластика	Понятие импровизация, знакомство с выражением своих эмоций, обретая умиротворенность, открытость и внутреннюю свободу.	1	1		
Игропластика	Упражнения для развития мышечной силы и гибкости в образных действиях и заданиях.	1	1		
Игропластика	Упражнения для развития мышечной силы и гибкости в игровых и двигательных действиях и заданиях.	2	2		
Игропластика	Комплексы упражнений стретчинга, занятие конкурс: «Актерское мастерство».	2	2		
Игровой самомассаж.	Самомассаж в образно- игровой форме.	1	1		

Игровой самомассаж.	Общеразвивающие упражнения и игры пальчиками в двигательных действиях, со стихами.	2	2		
Игровой самомассаж.	Общеразвивающие упражнения и игры пальчиками в двигательных действиях, со стихами, самомассаж в образно- игровой форме.	1	1		
Игровой самомассаж.	Общеразвивающие упражнения и игры пальчиками в двигательных действиях, с речитативами.	2	2		
Воспитательное мероприятие.	Проведение праздника «Культура коми края».	0	2		
Воспитательное мероприятие.	Игры - путешествия «Минута славы», «Зажги звезду».	0	2		
Промежуточная аттестация.	Выполнение творческого задания: самостоятельное составление танцевальной композиции.	0	2		

Заключительное занятие.	Подведение итогов за год. Выступления учащихся с номерами. Педагогический контроль.	0	2		