|  |
| --- |
| **Министерство образования Омской области****Бюджетное учреждение Омской области дополнительного образования** **«Центр духовно-нравственного воспитания «Исток»** |
| Рекомендована к реализациинаучно-методическим советомБУ ОО ДО «ЦДНВ «Исток» Протокол № \_\_\_от \_\_\_\_\_2024 г. | УТВЕРЖДАЮДиректор\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Н. Е. АндриановаПриказ № \_\_от \_\_\_\_\_\_\_ 2024г.  |
|  |  |
| **Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа****художественной направленности****«Ритмика»** |
|  |
|  |
| Возраст обучающихся: | 5-7 лет |  |
|  |  |  |
| Срок реализации: | 1 год |  |
| Трудоемкость в год |  144 ч |  |
| Уровень |  стартовый |  |
|

|  |
| --- |
| Составитель:Парфёнова Александра Романовна,педагог дополнительного образования |
|   |

 |
|  |
| ОМСК, 2024 |

**Содержание**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. | Пояснительная записка | 3 |
| 2. | Учебно-тематический план | 9 |
| 3. | Содержание программы | 12 |
| 4. | Контрольно-оценочные средства  | 27 |
| 5. | Условия реализации программы | 32 |
| 6. | Список литературы | 34 |

**1. Пояснительная записка**

* 1. Актуальность программы

Танец органично сочетает в себе различные виды искусства, в частности, музыку, песню, элементы театрального искусства, фольклор. Он воздействует на нравственный, эстетический, духовный мир людей различного возраста. Что же касается непосредственно детей, то танец, без преувеличения, развивает ребенка всесторонне.

Музыкально-ритмическая деятельность привлекает детей своей эмоциональностью, возможностью активно выразить свое отношение к музыке в движении. Учитывая возрастные особенности детей, их запросы и интересы занятия хореографией проводятся в игровой форме, большое внимание уделяется музыкальным играм, импровизации. В музыкальных играх, создавая тот или иной образ, дети слышат в музыке и передают в движении разнообразные чувства.

Программа ритмики для детей в возрасте 5-7 лет имеет высокую актуальность по нескольким причинам: Физическое развитие, ритмика способствует гармоничному развитию моторики у детей, улучшая координацию, гибкость и ловкость. Движения под музыку помогают развивать силу и выносливость. Поддержка музыкального развития, ритмика знакомит детей с основами музыкальной грамоты, развивает слух и чувство ритма. Это может стать основой для дальнейшего интереса к музыке и танцам. Социальные навыки, занятия ритмикой часто проводятся в группах, что помогает детям развивать навыки сотрудничества, взаимодействия и общения. Они учатся работать в команде, прислушиваться к другим и делиться своими впечатлениями. Программа ритмики для детей 5-7 лет представляет собой комплексное решение для их физического, эмоционального, социального и творческого развития, что делает ее важной и актуальной в современной образовательной среде.

Духовно-нравственный компонент подразумевает включение обучающихся в процесс социального творчества, занятия ритмикой могут быть связаны с изучением различных культур и традиций, что углубляет понимание детей о ценностях, таких как единство, дружба и согласие.

* 1. Возрастные особенности целевой группы учащихся

Программа предназначена для обучающихся в возрасте 5–7 лет.

Учитывая возрастные особенности, программа ритмики для детей 5-7 лет должна быть гибкой, игровой, с акцентом на взаимодействие и чувственное восприятие, где каждый ребенок сможет проявить себя и ощутить радость от общения с музыкой и движением.

— в этом возрасте дети активно развивают крупную и мелкую моторику. Ритмические движения помогают улучшить координацию, гибкость и силу, дети полны энергии, им необходимо движение. Ритмика удовлетворяет эту потребность, позволяя выразить свою активность через танец и музыку;

— дети 5-7 лет начинают активно осознавать и выражать свои эмоции, что делает ритмику особенно важной для развития эмоциональной сферы, дети очень чувствительны к социальной поддержке, они нуждаются в положительном влиянии со стороны взрослых и сверстников;

— начинают лучше воспринимать ритмические структуры, что важно для музыкального восприятия, умение концентрироваться на задаче и следовать инструкциям значительно улучшается, но внимание все еще может быть непостоянным;

— стремятся к самовыражению, и важно поощрять их творческие импровизации в движениях и действиях под музыку.

Система упражнений выстроена от простого к сложному, с учетом всех необходимых музыкально-ритмических навыков и навыков выразительного движения при условии многократного повторения заданий, что помогает успешному выполнению требований программы. Предлагаемая программа ориентируема на работу с детьми, независимо от наличия у них специальных физических данных, на воспитание хореографической культуры и привитие начальных навыков в искусстве танца.

* 1. Организация образовательного процесса

Образовательный процесс рассчитан на 1 год обучения (144 часа) при очной форме обучения. Режим работы: 2 занятия в неделю по 2 академических часа. Продолжительность одного учебного часа – 30 минут, перемена – 10 минут.

Наполняемость групп: 10 человек (соответствует количеству оснащенных рабочих мест). В объединение принимаются все желающие без специального отбора при наличии познавательного интереса к техническим дисциплинам, в частности, к устройству различных технических устройств.

* 1. Цель и задачи программы

**Цель программы** – укрепление физического и эмоционального здоровья в процессе формирования музыкально-ритмических умений дошкольников.

**Задачи:**

* формировать основные танцевальные движения для снятия мышечных и психологических зажимов дошкольников;
* обогащать двигательный опыт дошкольников разнообразными видами музыкально-ритмических движений;
* формировать умения ориентироваться в пространстве;
* развивать эмоциональную сферу и умения выражать эмоции в мимике и пантомимике в процессе музыкально-ритмических движений.
	1. Планируемые результаты

Планируемые результаты общеобразовательной общеразвивающей программы «Ритмика» представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Планируемые результаты по программе

|  |  |
| --- | --- |
| - развитие мотивов танцевальной - учебной деятельности и реализация творческого потенциала в процессе коллективного (индивидуального) творчества;- развитие духовно-нравственных и этических чувств, эмоциональной отзывчивости, понимание и сопереживание уважительное отношение к историко-культурным традициям других народов. | Личностные результаты |
| - взаимодействие со сверстниками и педагогом на занятиях;- умение воспринимать окружающий мир во всем его социальном, культурном, природном и художественном разнообразии. | Метапредметные результаты |
| - общее понятие о роли ритмики в жизни ребенка и его духовно-нравственном развитии, знание основных закономерностей хореографического искусства;- использование элементарных умений и навыков при воплощении художественно-образного содержания танцевальных произведений в различных видах хореографической и учебно-творческой деятельности. | Результаты по направленности программы |

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН (пример заполнения утп)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Раздел / Тема занятия** | **Количество часов** |
| **1** | **Введение.** | **2** |
| 1.1 | Вводное занятие …. | 2 |
| **2** | **Раздел.** | **8 (например)** |
| 2.1 | Изучение темы: «…  | 2 |
| 2.2 | Изучение основ …. | 2 |
| 2.3 | Изучение техники: …. | 2 |
| 2.4 | Изучение упражнений … | 2 |
| 2.5 | Изучение… | 2 |
| 2.6 |  | 2 |
| 2.7 |   | 2 |
| 2.8 |  | 2 |
| 2.9 |  |  |
| **3** | **Раздел…** |  |
| 3.1  | Изучение … |  |
| 3.2 |  |  |
| 3.3 |  |  |
| 3.4 |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

**Учебно-тематическое планирование 1 года обучения**

**(перенести в зеленый план утп темы и разделы по шаблону)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Раздел / Тема занятия** | **Количество часов** |
| **1.** | **Вводное занятие. Техника безопасности.** | **2** |
| **2.** | **Раздел 1. Основы партерной гимнастики** | **36** |
| **3.** | Тема 1.1 Выворотное и невыворотное положение ногУпражнение для постановки корпуса | 8 |
| **4.** | Тема 1.2 Упражнения «Стульчик» и «Пружинка»Постановка шага (с носка, на пятках, на высоких полупальцах) | 8 |
| **5.** | Тема 1.3 Бег с высоким подъемом колена | 6 |
| **6.** | Тема 1.4 Упражнения для развития выворотности «Книжечка» и «Лягушка»Упражнения на растяжку спины и стоп | 6 |
| **7.** | Тема 1.5 Динамическая игра «Дискотека» | 8 |
| **8.** | **Раздел 2. Основы азбуки ритмики** | **14** |
| 9. |  Тема 2.1 Применение основных выразительных средств в музыке | 2 |
| 10. | Тема 2.2 Музыкально-танцевальные упражнения | 4 |
| 11. | Тема 2.3 Танцевальные этюды | 4 |
| 12. | Тема 2.4 Подготовительный комплекс упражнений на ковриках | 4 |
| **13.** | **Раздел 3. Основы актерского мастерства** | **10** |
| 14. | Тема 3.1 Использование пространства и применение жестов и мимики | 6 |
| 15. | Тема 3.2 Дисциплина на репетициях и работа в группе | 4 |
| **16.** | **Раздел 4. Растяжка всех групп мышц**  | **14** |
| 17. | Тема 4.1 Растяжка мышц шеи, плечевого сустава и верхних и нижних конечностей | 6 |
| 18. | Тема 4.2 Растяжка спинного отдела и поясничного отдела | 4 |
| 19. | Тема 4.3 Растяжка тазобедренного сустава и стоп, на хореографическом станке | 4 |
| **20.** | **Раздел 5. Кросс****(Кросс –** *это движение или переход, когда танцоры выполняют шаги, пересекая друг друга или двигаясь в разные направления.)* | **12** |
| 21. | Тема 5.1 Упражнения на Передвижения в пространстве. | 6 |
| 22. | Тема 5.2 Комплекс упражнений, рассчитанный на разминку, растяжку и разогрев необходимых групп мышц | 6 |
| **23.** | **Раздел 6. Упражнения у классического станка и выполнение основных позиций (позиции рук и ног)** | **10** |
| 24. | Тема 6.1 Основные позиции ног: 5 позиций | 2 |
| 25. | Тема 6.2 Основные позиции рук: 5 позиций | 2 |
| 26. | Тема 6.3 Основы балансировки в позициях и упражнения на контроль и равновесие | 4 |
| 27. | Тема 6.4 Исследование разных стилей в классике:- Сравнение разных техник и школ- Влияние культур на классический балет | 2 |
| **28.** | **Раздел 7. Партерная гимнастика на основе проученных движений** | **20** |
| 29. | Тема 7.1 «Кошечка». Упражнение на гибкость. | 4 |
| 30. | Тема 7.2 «Рыбка». Упражнение такое то  | 4 |
| 31. | Тема 7.3 «Полушпагат» Упражнение на гибкость.  | 4 |
| 32. | Тема 7.4 Упражнение «продольный шпагат» на правую и левую ногу  | 8 |
| **33.** | **Раздел 8. Прыжки**  | **4** |
| 34. | Тема 8.1 Прыжки по кругу по 5 позициям  | 2 |
| 35. | Тема 8.2 Упражнение прыжок «Качалочка» и «Веревочка» | 2 |
| **36.** | **Раздел 10. Разучивание танцев**  | **22** |
| 37. | Тема 10.1 Изучение танца «Топ-Топ» | 6 |
| 38. | Тема 10.2 Изучение танца «Полечка» | 6 |
| 39. | Тема 10.3 Изучение танца «Русская пляска» | 6 |
| 40. | Тема 10.4 Изучение танца «Вару-Вару» | 4 |
|  | **ИТОГО:** | **144** |

1. **Содержание программы**

**Вводное занятие 2 ч**

Знакомство коллектива с новенькими детьми, с направлением работы объединения и о будущих перспективах деятельности объединения, обзорная экскурсия по ЦДНВ «Исток» с учениками данного объединения. Коллективная игра «Что я должен знать» (формулирование правил поведения в коллективе, знакомство с правилами поведения в Центре, инструктаж по ТБ во время занятий, правила поведения во время следования на занятия, правила поведения в ЧС)

**Раздел 1. Основы партерной гимнастики – 18 ч (Структура содержания)**

* 1. **(пример оформления содержания занятий) исключить дистанц. Обуч. В содержании**

**Понятия и термины:** техника безопасности, буква, звук, алфавит, книга.

 **Виды деятельности обучающегося.**

 (ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ ( ОТВЕЧАЕТ НА ВОПРОС : «ЧТО ДЕЛАЕТ?»)

Играет в ознакомительные игры «Давайте познакомимся!», «Расскажи о себе». Изучает правила поведения на занятиях, правила внутреннего распорядка «Истока». Слушает инструктаж по ТБ. Участвует в беседе о деятельности детского объединения «Читалочка». Участвует в составлении плана работы «О чем интересном мы узнаем».

*Изучает понятия о том как нужно правильно знакомиться и здороваться.*

*Изучает вежливые слова, правила хороших манер.*

Рефлексия. На занятии проводится входной мониторинг.

**Форма организации учебного занятия**: занятие-путешествие.

**Формы организации учебной деятельности**: групповая, индивидуальная.

**Форма контроля:** задание «название», тест или вопросы «название»

**Тема 1.1 Выворотное и невыворотное положение ног.**

**Упражнение для постановки корпуса. – 6ч**

**Выворотное положение ног — это положение, при котором стопы развернуты наружу так, чтобы пятки находились ближе друг к другу, чем носки. Это важный элемент в классическом балете и некоторых других танцевальных жанрах, требующий определенной гибкости суставов и силы мышц.**

**Невыворотное положение ног — это естественное положение ног, при котором стопы направлены вперед, параллельно друг другу.**

**Благодаря выворотному положению ног:**

**Увеличивается амплитуда движений нижних конечностей.**

**Повышается эстетической аспект выполнения танцевальных движений.**

**Открывается возможность для выполнения специфических танцевальных элементов.**

**Упражнения для постановки корпуса**

**Подъем на полупальцы (relevé):**

**Встаньте в первой позиции.**

**Медленно поднимайтесь на полупальцы.**

**Сосредоточьте внимание на равновесии и работе корпуса.**

**Планка (планк):**

**Примите упор лежа, поддерживая тело прямым.**

**Удерживайте положение в течение 30-60 секунд.**

**Это упражнение укрепляет мышцы кора, что важно для устойчивости положения корпуса.**

**Мостик (bridge):**

**Лягте на спину, согнув колени.**

**Поднимайте таз вверх, удерживая плечи и стопы на полу.**

**Удерживайте это положение несколько секунд и медленно опускайтесь.**

**Задачи упражнений для постановки корпуса:**

**Улучшение контроля над движениями: Постановка корпуса и его стабилизация способствуют улучшению координации и точности движений.**

**Предупреждение травм: Правильная осанка и сильные мышцы корпуса снижают риск травм опорно-двигательного аппарата.**

**Развитие силовых качеств: Укрепляются основные мышечные группы, что необходимо для выполнения сложных танцевальных элементов.**

**Общая эстетика и техника исполнения: Корректная постановка корпуса способствует более эстетичному и технически точному исполнению танцевальных движений.**

**Тема 1.2 Упражнения «Стульчик» и «Пружинка».**

**Постановка шага (с носка, на пятках, на высоких полупальцах). – 4ч**

### Упражнения

**Упражнение «Стульчик»:**

**Цель: Развитие выносливости мышц бедер и ягодиц.**

**Описание:**

1. **Подойдите к стене и прижмитесь к ней спиной.**
2. **Медленно опуститесь вниз, как будто садитесь на невидимый стул. Спина должна быть прижата к стене, а колени согнуты под углом 90 градусов.**
3. **Удерживайте эту позицию как можно дольше, при этом дышите ровно.**

**Задачи:**

* **Укрепление мышц бедер и ягодиц.**
* **Развитие стабильности и выносливости.**
* **Улучшение общего физического состояния.**

**Упражнение «Пружинка»:**

**Цель: Развитие мышц голени, бедер и ягодиц, улучшение координации и баланса.**

**Описание:**

1. **Встаньте ровно, ноги на ширине плеч.**
2. **Начните выполнять пружинистые движения, сгибая и разгибая колени. При этом мышцы ног должны работать, как пружина.**
3. **Продолжайте выполнять упражнение в течение заданного времени.**

**Задачи:**

* **Укрепление мышц ног.**
* **Развитие координации и баланса.**
* **Улучшение общей физической формы.**

### Постановка Шага

**С носка:**

**Цель: Развитие правильной техники шага, укрепление мышц голени и стопы.**

**Описание:**

1. **При ходьбе опускайтесь на носок, а потом плавно перекачивайтесь на всю стопу.**
2. **Следите за тем, чтобы шаг был мягким и плавным.**

**Задачи:**

* **Коррекция техники ходьбы.**
* **Укрепление икроножных мышц.**
* **Связки и сухожилия стопы развиваются, что снижает риск травм.**

**На пятках:**

**Цель: Укрепление мышц голени и стабилизаторов корпуса.**

**Описание:**

1. **Пройдитесь, опускаясь сначала на пятку, а затем перекатываясь на всю стопу.**
2. **Следите за тем, чтобы шаг был чётким и стабильным.**

**Задачи:**

* **Развитие баланса и координации.**
* **Укрепление мышц голени и стопы.**
* **Помощь в коррекции осанки вследствие задействования стабилизирующих мышц.**

**На высоких полупальцах:**

**Цель: Улучшение мышечной выносливости и координации.**

**Описание:**

1. **Поднимитесь на полупальцы и старайтесь пройтись, сохраняя равновесие.**
2. **Держите спину прямой и следите за осанкой.**

**Задачи:**

* **Укрепление икроножных мышц и мышц стопы.**
* **Развитие координации и баланса.**
* **Улучшение осанки и общей физической формы.**

**Эти упражнения и методы помогут не только в развитии физических качеств, но и в улучшении техники движений, что важно для здорового образа жизни и снижения риска травм.**

**Тема 1.3 Бег с высоким подъемом колена. – 6ч**

**Бег с высоким подъемом колена – это одно из ключевых упражнений для улучшения техники бега, которое нацелено на развитие силы и координации мышц ног. Это упражнение является важным элементом в тренировочных программах спортсменов разных уровней подготовки.**

### Задачи упражнения «Бег с высоким подъемом колена»:

1. **Улучшение координации движений:**
	* **Корректная техника выполнения упражнения способствует синхронизации работы мышц нижних конечностей и корпуса.**
2. **Развитие силы мышц ног:**
	* **Упражнение активно нагружает квадрицепсы, ягодичные мышцы и мышцы голени, что способствует их укреплению.**
	* **Увеличивается мышечный тонус и выносливость, что важно для бегунов на длинные дистанции.**
3. **Увеличение амплитуды движений:**
	* **Регулярное выполнение упражнения помогает развить гибкость суставов и связок, что необходимо для выполнения более широких шагов при беге.**
4. **Развитие выносливости:**
	* **Увеличение частоты движений и нагрузки на сердечно-сосудистую систему способствует улучшению общей выносливости организма.**
5. **Улучшение техники бега:**
	* **Формирование правильной постановки стопы и положения корпуса во время бега способствует снижению риска травм и повышению эффективности беговых движений.**
6. **Укрепление стабилизирующих мышц:**
	* **Упражнение активно вовлекает мышцы корпуса и спины, что способствует лучшему удержанию равновесия и стабилизации туловища.**
7. **Развитие скорости:**
	* **Улучшение скоростных качеств за счет увеличения частоты шагов и силы отталкивания.**

### Технические аспекты выполнения упражнения:

1. **Исходное положение:**
	* **Встать прямо, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях под углом 90 градусов.**
2. **Выполнение движения:**
	* **Поднимать колено согнутой ноги до уровня пояса или выше.**
	* **Одновременно с движением ног активно работать руками, имитируя беговой шаг.**
	* **Движение должно быть пружинистым и ритмичным.**
3. **Контроль корпуса:**
	* **Спина должна оставаться прямой, голова смотрит вперед.**
	* **Плечи расслаблены, дыхание ровное.**
4. **Частота и продолжительность:**
	* **Рекомендуется выполнять упражнение в течение 20-30 секунд, делая несколько подходов с перерывом на отдых.**

**Тема 1.4 Упражнения для развития выворотности «Книжечка» и «Лягушка».**

**Упражнения на растяжку спины и стоп. – 4ч**

**Упражнения для развития выворотности ног:**

1. **«Книжечка»:**
	* **Исходное положение: Лежа на спине, ноги согнуты в коленях и разведены в стороны, стопы сомкнуты.**
	* **Выполнение: Медленно разводите колени в стороны, стараясь опустить их как можно ниже к полу. Затем вернитесь в исходное положение.**
	* **Задачи:**
		+ **Укрепление мышцы внутренней поверхности бедра.**
		+ **Повышение гибкости суставов и улучшение выворотности.**
2. **«Лягушка»:**
	* **Исходное положение: Лежа на животе, ноги согнуты в коленях и разведены в стороны, стопы сомкнуты и прижаты к полу.**
	* **Выполнение: Медленно разводите колени в стороны, удерживая стопы прижатыми к полу.**
	* **Задачи:**
		+ **Укрепление мышцы внутренней поверхности бедра.**
		+ **Улучшение гибкости тазобедренного сустава.**

**Упражнения на растяжку спины:**

1. **«Кошка-Корова»:**
	* **Исходное положение: Стоя на четвереньках.**
	* **Выполнение: На вдохе прогибайте спину вниз (позиция «корова»), на выдохе округляйте спину (позиция «кошка»).**
	* **Задачи:**
		+ **Укрепление и растяжка мышц спины.**
		+ **Улучшение подвижности позвоночника.**
2. **«Собака мордой вниз»:**
	* **Исходное положение: Стоя на четвереньках, затем поднимите таз вверх, выпрямляя ноги и вытягивая спину.**
	* **Выполнение: Удерживайте позицию, стараясь прижать пятки к полу.**
	* **Задачи:**
		+ **Растягивание спины и подколенных сухожилий.**
		+ **Увеличение гибкости позвоночника и задней поверхности ног.**

**Упражнения на растяжку стоп:**

1. **«Раскатывание мячика»:**
	* **Исходное положение: Сидя на стуле или стоя.**
	* **Выполнение: Поместите маленький твердый мячик (например, теннисный) под стопу и медленно катайте его по всей поверхности стопы.**
	* **Задачи:**
		+ **Расслабление и растягивание мышц стопы.**
		+ **Улучшение кровообращения.**
2. **«Растяжка ахиллова сухожилия»:**
	* **Исходное положение: Стоя лицом к стене, одна нога впереди, другая позади.**
	* **Выполнение: Согните переднюю ногу в колене, а заднюю держите прямой, прижимая пятку к полу.**
	* **Задачи:**
		+ **Увеличение гибкости ахиллова сухожилия и икроножных мышц.**
		+ **Профилактика и лечение напряженности в области стоп.**

**Эти упражнения способствуют общей гибкости, укрепляют мышцы и помогают улучшить выворотность ног.**

**Тема 1.5 Динамическая игра «Дискотека» - 8 ч**

**1. Выбрать песни и составить музыкальный плейлист для дискотеки, учитывая интересы и предпочтения детей.**

**2. Подготовить декорации для дискотеки: развесить цветные ленты, наклеить светящиеся звезды и луны на стены, установить диско-шар, используя блестки и зеркальные элементы.**

**3. Разработать разнообразные танцевальные конкурсы и игры, которые будут интересны детям. Например, «Статуя», «Модная прогулка», «Дискотека с воздушными шариками» и другие.**

**4. Подготовить раскраски и рисунки для детей, чтобы они могли заняться творчеством во время дискотеки.**

**5. Обеспечить безопасность детей: убедиться, что в помещении нет опасных предметов и что дети не имеют доступа к электрическим приборам.**

**6. Расположить столики и стулья, чтобы дети могли отдохнуть и пообщаться.**

**7. Подготовить подарки и награды для детей, которые выделятся в танцевальных конкурсах и играх.**

*Форма организаций занятий:* практические занятие.

*Форма организации деятельности обучающихся:* Групповая.

**Раздел 2. Знакомство с азбукой ритмики – 10 ч**

**Тема 2.1 Знакомство с основными выразительными средствами музыки – 2 ч**

**1. Определить цель занятия: ознакомление детей с основными выразительными средствами музыки.**

**2. Закрепить понятия о музыкальных параметрах, таких как ритм, мелодия, гармония и темп.**

**3. Провести слушание и анализ различных музыкальных композиций, выявляя в них выразительные средства.**

**4. Обсудить с детьми различные способы передачи настроения и эмоций в музыке, например, использование динамики, тембра и ритма.**

**5. Показать детям разные инструменты и объяснить, как их звук может влиять на выразительность музыки.**

**6. Организовать игровую часть, где дети будут имитировать разные настроения и эмоции с помощью музыки.**

**7. Предложить детям создать свою собственную музыкальную композицию, используя выразительные средства, о которых они узнали.**

**8. Провести обсуждение произведений детей, обратив внимание на их использование выразительных средств.**

**9. Закончить занятие рефлексией, обсудив с детьми, что они узнали о выразительных средствах музыки и как они могут использовать их в своем творчестве.**

**Тема 2.2 Музыкально-танцевальные игры – 4 ч**

**Целью музыкально-танцевальных игр является развитие музыкальных и двигательных навыков детей, а также способность чувствовать и выражать музыку через танцевальные движения. Вот несколько задач, которые можно поставить перед детьми во время таких игр:**

**1. Развитие музыкальной слуховой памяти: дети должны запоминать мелодии и ритмические структуры музыки.**

**2. Развитие координации движений: дети должны синхронизировать свои движения с музыкой и другими участниками игры.**

**3. Выражение эмоций и настроений: дети должны использовать музыку и танцевальные движения, чтобы выразить различные эмоции, такие как радость, грусть, страх и т. д.**

**4. Развитие творческого мышления: дети могут создавать свои собственные танцевальные движения под музыку или импровизировать в ответ на изменения в мелодии или ритме.**

**5. Укрепление социальных навыков: дети могут играть в команде, обмениваться ролями и сотрудничать друг с другом в создании общей танцевальной постановки.**

**6. Развитие музыкального вкуса: дети могут обсуждать и анализировать разные музыкальные жанры и стили, узнавать о различных музыкантах и композиторах.**

**7. Повышение физической активности: музыкально-танцевальные игры предоставляют детям возможность активно двигаться и заряжаться энергией.**

**8. Самовыражение и самоутверждение: дети могут использовать музыку и танец, чтобы выразить себя, проявить свою индивидуальность и получить положительное музыкально-танцевальное обратную связь от педагога и других участников игры.**

**Тема 2.3 Танцевальные этюды – 2 ч**

**Танцевальные этюды - это упражнения или короткие танцевальные композиции, которые разрабатываются для тренировки и развития навыков танца. Вот несколько задач, которые могут быть поставлены перед участниками при выполнении танцевальных этюдов:**

**1. Развитие техники движений: этюды могут быть специально разработаны для тренировки и совершенствования определенных технических элементов, таких как контроль равновесия, гибкость, силовые движения, скорость и т. д.**

**2. Развитие музыкальности: участники должны обращать внимание на музыкальную структуру этюда и синхронизировать свои движения с ритмом и мелодией.**

**3. Использование пространства: этюды могут быть разработаны, чтобы помочь участникам освоить различные направления движения, заполнять пространство и взаимодействовать с другими танцорами.**

**4. Выразительность: этюды могут требовать от участников выражать определенное настроение или эмоцию через свои движения и фразы.**

**5. Групповая работа: этюды могут быть построены таким образом, чтобы подчеркивать сотрудничество и взаимодействие участников в группе, требовать синхронности движений и точности выполнения.**

**6. Развитие творческого мышления: участники могут быть призваны добавлять собственные вариации в выполнение этюда или создавать свои собственные короткие фразы и сочетания движений.**

**7. Развитие сценической презентации: этюды могут требовать от участников работать над своей сценической презентацией, включая выражение лица, фокусировку взгляда, позу и осознанное использование пространственной динамики.**

**8. Повышение физической активности: этюды могут быть интенсивными и требовать физического усилия, что поможет участникам укрепить свое физическое здоровье и выносливость.**

**Тема 2.4 Подготовительный комплекс упражнений на ковриках – 2 ч**

**Включает разнообразные упражнения, направленные на развитие гибкости, силы и координации. Вот несколько задач, которые могут быть поставлены перед участниками при выполнении подготовительного комплекса:**

**1. Развитие гибкости: упражнения на коврике могут включать растяжку различных мышц и суставов, например, приседания, наклоны, растяжку ног, рук и спины. Целью таких упражнений является повышение гибкости и эластичности тела.**

**2. Развитие силы: подготовительные упражнения могут включать упражнения на пресс, отжимания, подтягивания, прыжки и другие упражнения, направленные на развитие силы тела. Цель таких упражнений - укрепление мышц и повышение общей силовой выносливости.**

**3. Развитие координации: упражнения на коврике могут помочь участникам развивать и совершенствовать координацию движений, например, выпады, прыжки, шаги синхронно с музыкой. Цель таких упражнений - улучшить точность и контроль движений.**

**4. Развитие равновесия: упражнения на коврике, которые включают балансировку на одной ноге или на коленях, помогают участникам развивать равновесие и стабильность тела. Цель таких упражнений - улучшить устойчивость и контроль равновесия.**

**5. Повышение кардиоваскулярной выносливости: подготовительные упражнения могут включать кардио-нагрузку, такую как прыжки, прыжки со скакалкой, бег на месте и другие упражнения, которые поднимут сердечный ритм и усилят дыхательную систему. Цель таких упражнений - улучшение кардиоваскулярной выносливости и общей физической формы.**

**6. Улучшение осанки: упражнения на коврике могут включать растяжку и укрепление мышц спины, коррекцию осанки и формирование правильного положения тела. Цель таких упражнений - улучшение осанки и предотвращение проблем со спиной.**

*Форма организаций занятий:* практические занятие.

*Форма организации деятельности обучающихся:* Групповая.

**Раздел 3. Основы актерского мастерства. – 8ч**

**Основы актерского мастерства включают несколько ключевых задач, которые помогают актеру развить свои навыки и умения на сцене. Вот несколько задач, которые можно выделить:**

**1. Развитие эмоциональной отзывчивости и выразительности: актер должен научиться быть чувствительным к эмоциям и мнениям других персонажей. Задача состоит в том, чтобы научиться чувствовать и выражать различные эмоции, как положительные, так и отрицательные, и передавать их публике.**

**2. Развитие воображения: актер должен обладать широким воображением, чтобы создавать убедительные и интересные персонажи. Задачей является способность актера втягивать публику в свои истории, создавать в себе положение персонажа и видеть его мир.**

**3. Развитие голоса и дикции: актер должен быть слышимым и понятным для публики. Задачей является улучшение голосовых навыков, таких как проекция, интонация и дикция, чтобы актер мог передавать свои мысли и эмоции через свой голос.**

**4. Развитие физической выразительности: актер должен быть способен использовать свое тело для передачи эмоций и создания персонажа. Задача заключается в развитии гибкости, силы и координации тела, а также в освоении различных движений и выразительных жестов.**

**5. Развитие взаимодействия с партнером на сцене: актер должен уметь работать в команде и взаимодействовать с другими актерами. Задача состоит в развитии навыков слушания, реагирования и сотрудничества, чтобы создать убедительные и гармоничные сцены.**

**6. Развитие способности к анализу и синтезу: актер должен уметь разбираться в тексте пьесы, анализировать и понимать персонажей и сюжеты. Задачей является способность синтезировать информацию и создавать убедительные истории и образы.**

*Форма организаций занятий:* практические занятие.

*Форма организации деятельности обучающихся:* Групповая.

**Раздел 4. Растяжка всех групп мышц. – 10ч**

**Растяжка всех групп мышц включает в себя несколько задач, которые помогут улучшить гибкость и готовность мышц к физической активности. Вот несколько задач, которые можно выделить:**

**1. Расслабление и снятие напряжения: задача состоит в том, чтобы расслабить все мышцы тела и снять любое напряжение, которое может накопиться после физической активности или стрессового дня.**

**2. Улучшение гибкости: задачей является разработка гибкости во всех группах мышц. Это включает в себя растяжку мышц ног, спины, рук, плеч и других частей тела.**

**3. Предотвращение травм и улучшение спортивных результатов: задача состоит в том, чтобы предотвратить возможность травмирования мышц и суставов и повысить спортивные результаты. Регулярная растяжка помогает улучшить общую физическую подготовку и готовность к физической активности.**

**4. Улучшение кровообращения и расслабление: задачей является улучшение кровообращения в мышцах и увеличение поступления кислорода и питательных веществ. Растяжка помогает ускорить обмен веществ и снять стресс, что способствует расслаблению и восстановлению.**

**5. Улучшение осанки и выравнивание тела: задачей является улучшение осанки и выравнивание тела. Растяжка помогает укрепить мышцы, которые поддерживают правильную осанку, и снять нагрузку с недостаточно развитых или перенапряженных групп мышц.**

**Каждая из этих задач требует регулярной растяжки и тренировки. Важно помнить, что растяжку нужно проводить аккуратно и без резких движений, чтобы избежать повреждений мышц или суставов. Также следует давать мышцам время на восстановление после интенсивных тренировок и обратиться к профессионалу, если у вас есть проблемы с определенной группой мышц.**

**Тема 4.1 Растяжка мышц шеи, плечевого сустава и верхних и нижних конечностей. – 6 ч**

**1. Расслабление и снятие напряжения: Растяжка этих групп мышц поможет расслабить накопившееся напряжение в них, уменьшить спазмы и снять усталость после длительного сидения или физической активности.**

**2. Улучшение гибкости: Задача состоит в разработке гибкости в шейной, плечевой, верхних и нижних конечностях. Увеличение гибкости помогает улучшить качество движений, повысить общую подвижность и предотвратить мышечные травмы.**

**3. Предотвращение травм: Растяжка этих групп мышц поможет предотвратить возможность накопления напряжения и спазмов, которые могут привести к травмам, таким как растяжения или рывки. Регулярная растяжка поможет сохранить мышцы гибкими и уменьшить риск повреждений.**

**4. Улучшение осанки: Задача состоит в укреплении мышц, которые поддерживают правильную осанку, и снятии нагрузки с перенапряженных мышц. Растяжка позволяет улучшить осанку и выравнить тело, что помогает в предотвращении болей в спине и шее.**

**5. Улучшение кровообращения и расслабление: Растяжка этих групп мышц помогает увеличить кровообращение в них, что способствует поступлению кислорода и питательных веществ. Это помогает улучшить обмен веществ, снять стресс и создать ощущение расслабления и благополучия.**

**Тема 4.2 Растяжка спинного отдела и поясничного отдела. – 2 ч**

**Растяжка спинного и поясничного отделов имеет несколько задач:**

**1. Расслабление и снятие напряжения: Растяжка этих областей помогает расслабить накопившееся напряжение в спине, уменьшить спазмы и снять усталость после длительного сидения или физической активности.**

**2. Улучшение гибкости: Растяжка спинного и поясничного отделов помогает увеличить гибкость позвоночника. Это способствует улучшению качества движений, повышению общей подвижности и предотвращению мышечных травм.**

**3. Предотвращение болей и травм: Растяжка спинного и поясничного отделов помогает предотвратить возможность накопления напряжения и спазмов, которые могут привести к болям в спине, пояснице или травмам, таким как растяжения или рывки. Регулярная растяжка помогает сохранить спину и поясницу гибкими, увеличивает проток крови и кислорода в этих областях, а также уменьшает риск повреждений.**

**4. Улучшение осанки: Задача состоит в укреплении мышц спины, которые поддерживают правильную осанку, и снятии нагрузки с перенапряженных мышц. Растяжка помогает выровнять позвоночник и улучшить осанку, что помогает предотвратить боли в спине и пояснице.**

**5. Улучшение кровообращения и расслабление: Растяжка спинного и поясничного отделов помогает увеличить кровообращение в этих областях, способствует поступлению кислорода и питательных веществ. Это помогает улучшить обмен веществ, снять стресс и создать ощущение расслабления и благополучия.**

**Тема 4.3 Растяжка тазобедренного сустава и стоп, на хореографическом станке. – 2 ч**

**Растяжка тазобедренного сустава на хореографическом станке может быть эффективным способом улучшить гибкость и подготовку тела в хореографии. Вот некоторые упражнения, которые могут помочь растянуть тазобедренный сустав и стоп на хореографическом станке:**

**1. Падение на колени: Встаньте на колени на хореографическом станке и медленно опуститесь вперед, пока не почувствуете растяжение в тазобедренном суставе. Удерживайте позицию на несколько секунд, а потом медленно вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение несколько раз.**

**2. Растяжка пресса: Сядьте на хореографический станок и поднимите одну ногу, сжав ее к груди. Удерживайте позицию на несколько секунд, а потом медленно опустите ногу и повторите упражнение с другой ногой. Это помогает растянуть тазобедренный сустав и стопу.**

**3. Растяжка ахиллова сухожилия: Встаньте на хореографический станок с передней частью стопы, а пяткой на краю. Медленно опустите пятку, чтобы растянуть ахиллово сухожилие и икры. Удерживайте позицию на несколько секунд и повторите упражнение с другой ногой.**

**4. Растяжка бедра: Поставьте одну ногу на хореографический станок и наклонитесь вперед, растягивая бедро. Удерживайте позицию на несколько секунд и повторите упражнение на другую ногу.**

*Форма организаций занятий:* практические занятие.

*Форма организации деятельности обучающихся:* Групповая.

***Раздел 5 «Воспитательные культурно-образовательные события, ориентированные на формирование духовно-нравственных ценностей» 36ч***

***Пример:***

***Цель занятия: повысить адаптивные возможности ребенка путем выступления перед аудиторией.***

***Задачи:***

1. *Обучающая: Научить уверенно держаться на сцене;*
2. *Развивающая: способствовать развитию хореографических навыков, сценического мастерства;*
3. *Воспитательная: Оценивать свои силы, обстановку в зале.*

**Раздел 6. Кросс - 8 ч**

**Термины: кросс**– это движение или переход, когда танцоры выполняют шаги, пересекая друг друга или двигаясь в разные направления.)

**6.1. Передвижение в пространстве – 4 ч**

**- вращение как способ передвижения в пространстве.**

**- комбинации прыжков, исполняемых по диагонали.**

**- соединение шагов с изолированными движениями двух центров.**

**- развернутые комбинации с перемещением в пространстве, с использованием смены уровней,**

**различных способов вращений и прыжков.**

**- понятие «кач» как основа пластической характеристики хип-хопа.**

**- движения рук (сгибания в плечевом, локтевом, кистевом суставах).**

**- броски ног в различные направления с наклоном корпуса в противоположную сторону.**

**- соскоки по выворотным и завернутым позициям на всей стопе и на полупальцах.**

**- переходы из параллельных позиций ног в широкие выворотные и «in» позиции.**

**- прыжки с раскрыванием ног и поворотами в воздухе.***Форма организаций занятий:* практические занятие.

*Форма организации деятельности обучающихся:* Групповая отработка заданных упражнений.

**Тема 6.2 Комплекс упражнений, рассчитанный на разминку, растяжку и разогрев – 4 ч**

**необходимых групп мышц**

**Отличается от многих разминок тем, что выполняется под музыку, т.е. изучение**

**танцевальных элементов начинается уже в разминке.16**

**Изучаемые элементы разминки:**

**- движения головы. Соединение движений головы с движениями других центров;**

**- плечи: комбинация из движений, изученных ранее, разные по ритму комбинации;**

**- грудная клетка: круги и полукруги в горизонтальной и вертикальной плоскостях, соединение**

**в комбинации движений;**

**- контракция (сокращение);**

**- прыжки.**

*Форма организаций занятий:* практические занятие.

*Форма организации деятельности обучающихся:* Групповая и индивидуальная работа.

**Раздел 7. Знакомство с классическим станком и основных позиций (позиции рук и ног) – 2 ч**

Разогрев в стиле современного танца. Групповое изучение на хореографическом станке позиции ног (1,2,3,4,5), изучение позиций рук (подготовительная,1,2,3),позы эфассе, экарте, эпольман, 2 вида арабеска. Форма контроля: рефлексия, выполнение контрольных упражнений, педагогическое наблюдение. Взаимооценка.

*Форма организаций занятий:* практические занятие.

*Форма организации деятельности обучающихся:* Групповая.

**Раздел 8. Партерная гимнастика на основе проученных движений. – 16ч**

**Тема 8.1 Упражнение «Кошечка» - 4ч**

**Упражнение "Кошечка" является основным упражнением для разминки позвоночника, растяжки спины и улучшения гибкости. Задачи данного упражнения включают:**

**1. Расслабление спины: Упражнение "Кошечка" помогает расслабить и размять мышцы спины, особенно в области позвоночника. Отсутствие расслабления мышц спины может привести к болевым ощущениям и ограничению движений. "Кошечка" помогает снять напряжение и восстановить нормальное функционирование спины.**

**2. Растяжка позвоночника: Упражнение "Кошечка" включает наклон спины вниз и вверх, что помогает растянуть и укрепить мышцы позвоночника. Это способствует улучшению гибкости и поддерживает правильную осанку.**

**3. Улучшение гибкости: "Кошечка" также помогает улучшить гибкость спины, что может быть полезным для различных видов физической активности, включая спорт, танец и йогу. Гибкая спина облегчает выполнение упражнений и позволяет более свободно двигаться.**

**4. Укрепление мышц: В то время как верхняя половина "Кошечки" сосредоточена на растяжении, нижняя половина, или "козлик", работает на укрепление мышц кора и спины. Это помогает укреплять и стабилизировать позвоночник, что снижает риск травм и повышает общую физическую подготовку.**

**Цель выполнения упражнения "Кошечка" - улучшить гибкость и подготовку спины к физической нагрузке, а также облегчить напряжение и болевые ощущения в этой области. Регулярная практика "Кошечки" может привести к улучшению осанки, укреплению мышц спины и повышению общей физической формы.**

**Тема 8.2 Упражнение «Рыбка» - 4ч**

**Упражнение "Рыбка" является основным упражнением для растяжки и укрепления мышц верхней части спины, груди, плеч и шеи. Задачи данного упражнения включают:**

**1. Растяжка мышц верхней части спины и плеч: Упражнение "Рыбка" помогает растянуть и расслабить мышцы спины и плеч, особенно те, которые становятся напряженными от сидячего положения или плохой осанки. Растяжка этих мышц снижает напряжение и улучшает гибкость.**

**2. Укрепление мышц верхней части спины и груди: Упражнение "Рыбка" также помогает укрепить мышцы верхней части спины и груди, включая среднюю и нижнюю часть трапеции, ромбовидные мышцы и большие грудные мышцы. Укрепление этих мышц помогает поддерживать правильную осанку и улучшает общую физическую форму.**

**3. Раскрытие грудной клетки: Упражнение "Рыбка" включает открытие грудной клетки и подтягивание плеч назад, что способствует улучшению дыхания и повышению мобильности грудной клетки. Это особенно полезно для тех, кто имеет склонность к закруглению плеч и заужению грудной клетки.**

**4. Улучшение осанки: Регулярная практика упражнения "Рыбка" помогает улучшить осанку, особенно у тех, кто проводит много времени в сидячем положении или страдает от закругления плеч. Открытие грудной клетки и укрепление мышц спины и груди помогают поддерживать правильное положение тела.**

**Цель выполнения упражнения "Рыбка" - растянуть и укрепить мышцы верхней части спины, плеч и груди, улучшить осанку и повысить гибкость. Регулярное выполнение "Рыбки" может привести к улучшению общего состояния спины, уменьшению напряжения и болевых ощущений, а также повышению физической подготовки.**

**Тема 8.3 Упражнение «Полушпагат» - 4ч**

**Упражнение "Полушпагат" является растяжкой и укреплением мышц ног и бедер, а также улучшением гибкости и баланса тела. Задачи данного упражнения включают:**

**1. Растяжка и укрепление мышц ног и бедер: Упражнение "Полушпагат" помогает растянуть и укрепить мышцы ног, включая квадрицепсы, икры, бедра и ягодицы. Растяжка этих мышц способствует увеличению гибкости и улучшает их работу при повседневных движениях и физических нагрузках.**

**2. Улучшение гибкости: Упражнение "Полушпагат" направлено на улучшение гибкости ног и бедер. Растяжка этих мышц помогает увеличить диапазон движения и гибкость в суставах, что полезно при выполнении других упражнений и повседневных активностей.**

**3. Укрепление ядра и баланса тела: При выполнении упражнения "Полушпагат" требуется эффективное использование мышц кора (ядра), чтобы поддерживать равновесие тела. Это упражнение способствует укреплению мышц кора, улучшает баланс и стабильность.**

**4. Улучшение позы и осанки: Регулярное выполнение упражнения "Полушпагат" помогает улучшить осанку и выравнивание тела. Оно способствует вытягиванию позвоночника и выравниванию плеч, бедер и ног.**

**Цель выполнения упражнения "Полушпагат" - растянуть и укрепить мышцы ног и бедер, повысить гибкость и улучшить баланс тела. Регулярное выполнение этого упражнения может привести к улучшению функциональности ног, увеличению гибкости и снижению риска травм.**

**Тема 8.4 Упражнение продольный шпагат на правую и левую ногу – 4ч**

**Упражнение "Продольный шпагат на правую и левую ногу" является упражнением на гибкость и укрепление мышц ног и бедер. Оно направлено на развитие гибкости внутренней и наружной поверхности бедер, икроножных мышц, а также мышц ягодиц и задней поверхности бедра.**

**Задачи выполнения упражнения "Продольный шпагат на правую и левую ногу" включают:**

**1. Растяжка и укрепление мышц ног и бедер: Упражнение помогает растянуть и укрепить мышцы передней и задней поверхностей бедер, икры, а также мышцы ягодиц и задней поверхности бедра. Растяжка этих мышц способствует увеличению гибкости и улучшает их работу при повседневных движениях и физической активности.**

**2. Улучшение гибкости: Упражнение "Продольный шпагат на правую и левую ногу" направлено на улучшение гибкости внутренней и наружной поверхности бедер. Регулярная практика этого упражнения помогает увеличить диапазон движения в суставах, улучшает гибкость и поддерживает здоровье суставов.**

**3. Укрепление ядра и баланса тела: При выполнении упражнения "Продольный шпагат на правую и левую ногу" требуется поддерживать равновесие тела, используя мышцы кора (ядра). Это упражнение способствует укреплению мышц кора, улучшает баланс и стабильность.**

**4. Улучшение осанки и выравнивания тела: Регулярная практика упражнения "Продольный шпагат на правую и левую ногу" помогает улучшить осанку и выравнивание тела. Оно способствует растягиванию позвоночника, выравниванию плеч, бедер и ног, что может привести к улучшению позы и снижению риска различных дисбалансов и напряжений.**

**Цель выполнения упражнения "Продольный шпагат на правую и левую ногу" - развить гибкость, укрепить мышцы ног и бедра, улучшить баланс и осанку. Регулярная практика этого упражнения поможет повысить гибкость, укрепить мышцы и подготовить тело к другим физическим нагрузкам.**

*Форма организаций занятий:* практические занятие.

*Форма организации деятельности обучающихся:* Групповая.

**Раздел 9. Прыжки – 6 ч**

**Тема 9.1 Прыжки по кругу по 6 позиции. – 2 ч**

**Задачи выполнения упражнения "Прыжки по кругу по 6 позиции" включают:**

**1. Кардиоваскулярная нагрузка: Упражнение "Прыжки по кругу по 6 позиции" является интенсивным кардиоваскулярным упражнением, которое помогает улучшить работу сердца и легких. Оно активирует кровообращение и повышает общую физическую выносливость.**

**2. Развитие координации и баланса: Прыжки по кругу по 6 позиции требуют хорошей координации и баланса тела. Это упражнение помогает развить эти навыки, улучшает проприоцепцию (чувство своего тела в пространстве) и способность контролировать движения.**

**3. Укрепление мышц: Прыжки по кругу по 6 позиции задействуют большое количество мышц, включая ягодичные, бедренные, икроножные, мышцы кора (ядра) и мышцы ног. Это упражнение помогает укрепить эти мышцы и повысить их силу и выносливость.**

**4. Улучшение гибкости: Выполнение прыжков по кругу по 6 позиции требует хорошей гибкости в ногах и бедрах. Это упражнение помогает развить гибкость в этих областях, улучшает подвижность суставов и снижает риск травм.**

**5. Повышение выносливости и сжигание калорий: Прыжки по кругу по 6 позиции являются интенсивным физическим упражнением, которое помогает повысить общую физическую выносливость и уровень активности. Они также способствуют сжиганию калорий и уменьшению жировой массы.**

**Цель выполнения упражнения "Прыжки по кругу по 6 позиции" заключается в улучшении кардиоваскулярной выносливости, развитии координации и баланса, укреплении мышц и улучшении гибкости. Регулярная практика этого упражнения помогает поддерживать хорошую физическую форму и сохранять здоровье.**

**Тема 9.2 Упражнение прыжок «Качалочка» - 2 ч**

**Задачи выполнения упражнения "Прыжок 'Качалочка'" включают:**

**1. Кардиоваскулярная тренировка: Упражнение "Прыжок 'Качалочка'" является интенсивным кардиоваскулярным упражнением, которое помогает улучшить работу сердца и легких. Оно повышает пульс и уровень дыхания, активизирует кровообращение и способствует общей физической выносливости.**

**2. Развитие силы и выносливости нижней части тела: Прыжок "Качалочка" требует сильных и выносливых мышц ног, ягодиц и икроножных мышц. Регулярное выполнение этого упражнения помогает укрепить эти мышцы, увеличить их силу и выносливость.**

**3. Улучшение координации и баланса: Прыжок "Качалочка" требует хорошей координации и баланса тела. Это упражнение помогает развить эти навыки, улучшает проприоцепцию (чувство своего тела в пространстве) и способность поддерживать равновесие.**

**4. Увеличение высоты прыжка: Регулярная практика прыжка "Качалочка" помогает развить мышцы ног, необходимые для силовых прыжков. Это упражнение может помочь увеличить вашу высоту прыжка и повысить вашу способность выполнять другие физические задачи, требующие силовых прыжков.**

**Цель выполнения упражнения "Прыжок 'Качалочка'" заключается в улучшении кардиоваскулярной выносливости, развитии силы и выносливости нижней части тела, улучшении координации и баланса, а также увеличении высоты прыжка. Регулярная практика этого упражнения поможет вам улучшить физическую форму и повысить способность выполнять силовые прыжки.**

**Тема 9.3 Упражнение прыжок «Веревочка» - 2 ч**

**Задачи выполнения упражнения "Прыжок 'Веревочка'" включают:**

**1. Кардиоваскулярная тренировка: Упражнение "Прыжок 'Веревочка'" является интенсивной кардиоваскулярной тренировкой, которая помогает улучшить работу сердца и легких. Оно активизирует кровообращение, повышает пульс и уровень дыхания, и способствует общей физической выносливости.**

**2. Развитие силы ног и ягодиц: Прыжок "Веревочка" задействует мышцы ног и ягодиц, что помогает укрепить и развить их силу и выносливость. Регулярное выполнение этого упражнения помогает улучшить силу и выносливость этих мышц, а также снижает риск травм.**

**3. Увеличение скоростных и плиометрических навыков: Прыжок "Веревочка" требует быстрого и мощного прыжка с обеих ног. Регулярная практика этого упражнения помогает развить скоростные и плиометрические навыки, улучшает эффективность и мощность прыжка.**

**4. Развитие координации и баланса: Прыжок "Веревочка" требует хорошей координации и баланса тела. Это упражнение помогает развить эти навыки, улучшает проприоцепцию (чувство своего тела в пространстве) и способность контролировать движения.**

*Форма организаций занятий:* практические занятие.

*Форма организации деятельности обучающихся:* Групповая.

**Раздел 10. Разучивание танцев – 8 ч**

**Тема 10.1 Танец «Топ-Топ» - 2 ч**

**Задачи танца "Топ-Топ" включают:**

**1. Развитие музыкальности и ритма: Процесс изучения и исполнения танца "Топ-Топ" помогает развить у детей музыкальность и чувство ритма. Они должны слушать музыку и адаптировать свои движения под ритм и мелодию.**

**2. Развитие координации и гибкости: Танец "Топ-Топ" требует хорошей координации движений, таких как балансирование на одной ноге, повороты, махи руками и движения вперед/назад. Регулярная практика этого танца помогает развить координацию и гибкость тела.**

**3. Улучшение физической формы: Исполнение танца "Топ-Топ" требует физической активности и движений, таких как прыжки, повороты и бег. Это упражнение помогает улучшить общую физическую форму, силу и выносливость.**

**4. Развитие самовыражения и эмоционального выражения: Танец "Топ-Топ" является формой самовыражения и эмоционального выражения. Во время исполнения дети могут выразить свои чувства и эмоции через движения тела и выражение лица.**

**5. Улучшение социальных навыков: Исполнение танца "Топ-Топ" в группе помогает развить социальные навыки, такие как сотрудничество, совместная работа и коммуникация. Дети учатся работать вместе, следовать инструкциям и поддерживать друг друга во время танца.**

**Цель исполнения танца "Топ-Топ" заключается в развитии музыкальности и ритма, координации и гибкости, улучшении физической формы, развитии самовыражения и эмоционального выражения, а также улучшении социальных навыков. Этот танец помогает детям развить свои творческие способности, улучшить физическую форму и научиться выражать себя через движения и музыку.**

**Тема 10.2 Танец «Полечка» - 2 ч**

**Задачи танца «Полечка» включают:**

**1. Развитие координации и гибкости: Танец «Полечка» требует хорошей координации движений, таких как повороты, прыжки, подъем и опускание. Дети должны быть гибкими, чтобы выполнять эти движения с легкостью.**

**2. Развитие музыкальности и ритма: В процессе обучения и исполнения танца «Полечка» дети развивают музыкальность и чувство ритма. Они должны слушать музыку и адаптировать свои движения под ритм и мелодию.**

**3. Улучшение физической формы: Исполнение танца «Полечка» требует физической активности и движений, таких как прыжки, повороты и бег. Это упражнение помогает улучшить общую физическую форму, силу и выносливость.**

**4. Развитие самовыражения и эмоционального выражения: Танец «Полечка» является формой самовыражения и эмоционального выражения. Во время исполнения дети могут выразить свои чувства и эмоции через движения тела и выражение лица.**

**5. Улучшение социальных навыков: Исполнение танца «Полечка» в группе помогает развить социальные навыки, такие как сотрудничество, совместная работа и коммуникация. Дети учатся работать вместе, следовать инструкциям и поддерживать друг друга во время танца.**

**Тема 10.3 Танец «Русская пляска» - 2 ч**

**Танец «Русская пляска» представляет собой яркое и энергичное исполнение, которое отражает национальные особенности и традиции России. В этом танце используются элементы фольклора, такие как живые и задорные движения, прыжки, кружевные вращения и быстрые шаги.**

**Задачи танца «Русская пляска» включают:**

**1. Сохранение культурного наследия: Танец «Русская пляска» помогает сохранить и передать наследие и культуру России молодым поколениям. Он отражает характерные движения и ритмы, передает настроение и дух русской народной песни и танца.**

**2. Развитие силы и выносливости: Танцевальные движения «Русской пляски» требуют хорошей физической формы и силы. Они включают упражнения, такие как прыжки, вращения и быстрые шаги, которые помогают развить выносливость и силу ног, рук и корпуса.**

**3. Развитие гибкости и координации: Для выполнения танца «Русская пляска» требуется хорошая гибкость и координация движений. Дети должны быть гибкими, чтобы выполнять высокие прыжки и вращения, а также иметь хорошую координацию, чтобы синхронизировать свои движения с другими танцорами.**

**4. Развитие музыкальности и чувства ритма: Танцевальные движения «Русской пляски» выполняются под музыку, поэтому дети развивают музыкальность и чувство ритма. Они должны слушать музыку и адаптировать свои движения под ее ритм и мелодию.**

**5. Улучшение самовыражения и эмоционального выражения: Во время исполнения танца «Русская пляска» дети могут выразить свои чувства и эмоции через движения тела и выражение лица. Они могут проявить свою радость, энергию, задор или другие эмоции, передавая их через свой танец.**

**Цель исполнения танца «Русская пляска» заключается в сохранении и передаче культурного наследия России, развитии силы и выносливости, гибкости и координации, музыкальности и чувства ритма, а также улучшении самовыражения и эмоционального выражения. Этот танец помогает детям поднять свой дух, развить физическую форму и научиться выражать себя через движения и музыку в соответствии с русскими традициями.**

**Тема 10.4 Танец «Вару-Вару» - 2 ч**

**Танец «Вару-Вару» — это детский танец, исполняемый в коллективе или соло. Он имеет свои особенности и характерные движения, которые воспроизводятся под определенную музыку.**

**Танец «Вару-Вару» исполняется нарядными движениями, включая прыжки, повороты и па. Он основан на традиционных мотивах многих народов мира, но чаще всего связывается с испанской, латиноамериканской или карибской культурой.**

**Этот танец отличается яркостью и энергией, привлекает внимание зрителей своей задорностью и весельем. Он способствует развитию гибкости, координации, силы и выносливости детей, а также улучшает их музыкальность и чувство ритма.**

**Цель танца «Вару-Вару» состоит в том, чтобы увлечь детей миром танца, развить их физические и творческие способности, а также научить их работать в команде, согласовывать движения и выражать себя через танец.**

**Танец «Вару-Вару» веселый и динамичный, предлагает детям возможность раскрыть свой потенциал и насладиться творчеством и движением в ритме музыки. Он приносит радость и позитивные эмоции и помогает детям развивать свои танцевальные навыки и уверенность в себе.**

*Форма организаций занятий:* практические занятие.

*Форма организации деятельности обучающихся:* Групповая и индивидуальная.

**Раздел 11. Развивающие игры на основе хореографии. – 12ч**

***Примеры:***

1. "Следуй за мной": Ведущий игрок двигается по комнате, выполняя различные танцевальные движения, а остальные игроки должны следовать за ним, повторяя его движения. При этом можно установить правило, что каждый игрок должен добавить свой собственный элемент в движение, чтобы создать коллективную хореографию.

*Процесс игры: Ведущий начинает двигаться по комнате, при этом другие игроки стараются повторить его движения. Когда все игроки успешно повторяют его движения, ведущий меняет свои движения, и все игроки должны следовать за ним снова. Игра продолжается до тех пор, пока все игроки не освоят хореографию и не смогут безошибочно повторять все движения ведущего.*

2. "Создай свою хореографию": Эта игра помогает игрокам развить свою творческую сторону и способность к импровизации. Игроки должны создать свою собственную хореографию на основе предложенной музыки или ритма.

*Процесс игры: Игрокам предлагается выбрать музыкальную композицию или использовать ритмический счет, чтобы создать свою собственную хореографию. Они могут работать в парах или в группах, придумывая и комбинируя различные движения. Затем каждая группа или игрок представляет свою хореографию перед остальными, демонстрируя свою творческую работу.*

3. "Танец с реквизитом": В этой игре игроки используют различные реквизиты, такие как шарфы, мячи или ленты, чтобы добавить визуальный эффект в хореографию. Они должны двигаться с реквизитом и использовать его в своих движениях.

*Процесс игры: Каждому игроку предоставляется реквизит, и им предлагается придумать и продемонстрировать хореографию, используя этот реквизит. Они могут использовать его для движений воздушными плетениями, подкидывания, кручения или других творческих способов. Каждый игрок представляет свою хореографию перед остальными игроками, показывая внимательность к использованию реквизита.*

Эти игры на основе хореографии помогают развить музыкальность, координацию, выразительность и творческие способности игроков. Они также способствуют развитию коммуникативных навыков и способности работать в команде.

*Форма организаций занятий:* практические занятие.

*Форма организации деятельности обучающихся:* Групповая и индивидуальная.

**Профориентационный компонент.**

**Пояснительная записка**

Программа «Ритмика» направлена на организацию детей в целях их оздоровления и развития, а также профориентацию.

 **Образовательный процесс** – эффективно построенная система по самореализации личности ребенка, через включение его в различные виды деятельности с целью формирования представления о мире профессий, связанных с танцевальным миром, хореографическим искусством, в целях получения первичных практических умений, которые в будущем могут оказать большое влияние на предпрофильную подготовку и профессиональное самоопределение личности.

 **Цель программы**: содействие формированию у участников ценностного отношения к труду, понимание его роли в жизни человека и общества путем раннего профориентирования для детей 5-7 лет и формирования первоначальных знаний и умений учащихся по профессиям «хореограф», «танцор», «балетмейстер» и др..

 **Задачи программы**: Обеспечивать комплекс условий, способствующих раннему профориентированию и определению предпрофильной подготовки, сохранению и укреплению здоровья детей

 **Принципы**деятельности педагога по реализации программы:

1. Принцип самореализации детей предусматривает: осознание ими целей и перспектив предполагаемых видов деятельности; добровольность включения детей в ту или иную деятельность, создание ситуации успеха; поощрение достигнутого;

2. Принцип включенности детей в социально значимые отношения предусматривает: обеспечение гарантии свободного выбора деятельности и права на информацию; создание возможностей переключения с одного вида деятельности на другой;

3. Принцип взаимосвязи педагогического управления и детского самоуправления предусматривает: приобретение опыта организации коллективной деятельности и самоорганизации в ней; защиту каждого члена коллектива от негативных проявлений и вредных привычек, создание ситуаций, требующих принятия коллективного решения; формирование чувства ответственности за принятое решение, за свои поступки и действия;

4. Принцип сочетания оздоровительных, развивающих, воспитательных и развлекательных мероприятий предусматривает: режим дня, обеспечивающий разумное сочетание всех видов деятельности, взаимосвязь всех мероприятий в рамках тематического дня;

5. Принцип гуманизации отношений (построение отношений на основе уважения и доверия к человеку, на стремлении привести его к успеху);

6. Принцип дифференциации воспитания (отбор содержания, форм и методов воспитания в соотношении с возрастными и индивидуально – психологическими особенностями детей);

7. Принцип сопричастности («этого достигли ребята, это им нужно – значит, это доступно и нужно мне»);

8. Принцип личной ответственности («я отвечаю за последствия своей деятельности для других людей и для природы»);

9. Принцип уважения и доверия;

10. Принцип безопасности.

 **Основными методами** организации деятельности являются:

• Коллективная творческая деятельность (КТД);

• Тренинг;

• Репетиция;

• Игра (сюжетно – ролевые профессионально – ориентированного характера, спортивные, интеллектуально – познавательные и т.д.).

• Экскурсии.

**В основе реализации программы** лежит **профориентационное направление деятельности**: экскурсионная деятельность в учреждения города, где работают люди смежных профессий с «хореографами» и «танцорами»: …… и встречи со специалистами этих учреждений; профориентационные игры; профориентационные мероприятия.

Информационно-ознакомительные блоки «Введение в специальность» (показ слайдов о профессиях и специальностях); конкурсные программы.

 Невозможна полноценная реализация программы без **содержательно-досугового направления**: организации массовых мероприятий – праздников, игр, конкурсов, шоу-программ.

 **Ожидаемые результаты** реализации программы.

1. Имеет представление о профессии «хореограф», «танцор» и др., о практических умениях специалистов данной профессии и смежных специальностей. В рамках занятий приобретает определенный элементарный опыт профессиональных действий.

2. Способен самореализоваться в личностно-значимой деятельности:

* осуществлять коллективную и индивидуальную деятельность;
* подготовить и показать танцевальный этюд;
* стать участником танцевального представления, флэш-моба, баттла;
* уметь применить полученные практические умения в ходе профессиональных проб в реальной действительности.

3. Любознательный, активно и заинтересованно познающий мир.

4. Владеющий навыками сотрудничества и взаимодействия.

5. Выполняющий правила здорового и безопасного поведения для себя и окружающих.

***Для мониторинга*** результативности реализации программы используются проведение и участие в мастер-классах, творческих мастерских, совместные работы детей, педагогов, родителей, педагогов, итоговый концерт.

***Формы работы по программе*** универсальны, могут использоваться для работы с детьми из различных социальных групп, разного возраста, уровня развития и состояния здоровья, в образовательных учреждениях разного типа (общеобразовательных, дополнительного образования и т.д.).

Возраст участников программы: 5 – 7 лет.

**Материально-технические условия реализации программы**:

* Компьютер или ноутбук,
* Магнитофон,
* Проектор,
* Звукоусиливающие колонки,
* Актовый зал с мультимедийным оборудованием, оборудованный комнатой для переодевания, зеркалами, опорами для хореографии.

**Контрольно – оценочные средства**

**Контрольно-аналитическая деятельность** представляет собой важный аспект образовательного процесса, особенно в таких специализированных программах, как хореография для детей 5-7 лет. Она включает в себя ряд мер и методик, направленных на оценку и анализ учебных достижений и прогресса детей.

**Основные компоненты контрольно-аналитической деятельности:**

**1. Входной контроль:**

* Оценка физической подготовки детей.
* Выявление уровня начальных знаний и умений в области хореографии.
* Определение особенностей каждой группы и индивидуального подхода к каждому ребенку.

**2. Текущий контроль:**

* Регулярное наблюдение за участием и прогрессом детей в процессе занятий.
* Оценка выполнения заданий и упражнений.
* Обратная связь с детьми и их родителями о текущих результатах и рекомендациях для дальнейшего прогресса.

**3. Промежуточный контроль:**

* Проведение специальных занятий или показательных выступлений для оценки промежуточных результатов.
* Анализ динамики развития двигательных навыков и артистического мастерства.

**4. Итоговый контроль:**

* Финальные выступления или экзамены для оценки усвоенных знаний и умений.
* Детальный анализ достигнутых результатов и сравнительный анализ с начальными показателями.

**Методы и инструменты контроля:**

* **Наблюдение:** Постоянное наблюдение преподавателя за занятиями детей.
* **Анкетирование:** Использование анкет для получения обратной связи от родителей и детей.
* **Тестирование:** Разработка коротких тестов и упражнений, направленных на оценку определенных навыков и знаний.
* **Видеозаписи:** Использование видеозаписей занятий и выступлений для анализа и корректировки учебного процесса.

**Значение контрольно-аналитической деятельности:**

Эта деятельность позволяет:

* Адаптировать учебный процесс под нужды и особенности каждого ребенка.
* Оперативно выявлять и исправлять возможные проблемы в обучении.
* Обеспечивать систематический подход к развитию хореографических навыков.
* Поддерживать высокий уровень мотивации у детей через регулярную обратную связь и поощрение за достижения.

Контрольно-аналитическая деятельность является неотъемлемой частью учебного процесса и способствует эффективному достижению учебных целей в хореографической программе для детей 5-7 лет.

**Список литературы**

1. "Хореография для детей: программы и методика обучения" автора Ларисы Стрельниковой (2017);

2. "Хореография для детей: развитие музыкальности и пластических способностей" автора Татьяны Рязановой (2019);

3. "Развитие двигательной активности детей 5-7 лет через занятия хореографией" автора Елены Ковалевой (2020);

4. "Шаталки из мира танца: пальчиковые игры и упражнения для детей 5-7 лет" автора Ольги Емельяновой (2016);

5. "Танец-игра для детей 5-7 лет" автора Оксаны Ивановой (2018);

6. "Здоровье и хореография детей: методические рекомендации для педагогов и родителей" автора Елены Матвеевой (2017);

7. "Детский танец: занятия и мероприятия" автора Юлии Ковалевой (2019);

8. "Развитие хореографической культуры детей младшего школьного возраста" автора Марины Гриневой (2018);

9. "Хореография для самых маленьких: занятия для детей 5-7 лет" автора Екатерины Антиповой (2020);

10. "Танцевальные и игровые занятия для детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата" автора Натальи Белогуровой (2016).