

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ЦЕНТР ДЕТСКОГО (ЮНОШЕСКОГО) ТЕХНИЧЕСКОГО ТВОРЧЕСТВА
КОЛПИНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБУ ЦДЮТТ

Колпинского района Санкт-Петербурга

Т.Г. Овчаренко

«10» августа 20 18 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

Студия детского комплексного развития «ШЛЯПАkids»

Занятия ритмопластикой

Возраст учащихся: 3-6 лет

Срок реализации: 1 год

Разработчики-

Тубасова Дарья Витальевна,
педагог дополнительного образования,

Иваненко Валерия Сергеевна,
методист.

2.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность: художественная

Уровень освоения: общекультурный

Дополнительная общеобразовательная программа Студия детского комплексного развития «ШЛЯПАkids»

- социально-педагогическая направленность .

Студия детского комплексного развития «ШЛЯПАkids» содержит в себе занятия ритмопластикой, а именно танец—вид деятельности, в основе которого лежит музыка, а движения выражают музыкальный образ. Она доступна детям, начиная с раннего возраста, и даёт выход повышенной двигательной энергии ребёнка, создаёт ощущение радости, свободы движения, вызывает радостный отклик на музыку, даёт детям творческий импульс, возможность высвободить их энергию.

Танец закладывает надёжный фундамент для дальнейшего физического совершенствования ребёнка, для укрепления здоровья, умения контролировать свое тело, положительно влияет не только на физическую подготовку ребенка, но и развивает у него восприятие музыки и основные психологические функции детей (память, внимание, мышление, речь и воображение). Поэтому в дальнейшем ребенок сможет успешно осваивать и другие виды художественно-творческих и спортивных видов деятельности: хореография, гимнастика, а также занятия в музыкальных школах, секциях, театральных студиях.

АКТУАЛЬНОСТЬ

Среди многих факторов (социально-экономических, демографических, культурных и др.), которые оказывают влияние на состояние здоровья детей, по интенсивности воздействия физическое воспитание занимает особое место. Ведь чем активнее вовлечение ребенка в мир движений, тем богаче и интереснее его физическое и умственное развития, крепче здоровье. Движения необходимы ребенку, так как они способствуют совершенствованию его физических систем и, следовательно, определяют темп и характер нормального функционирования растущего организма.

ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ЦЕЛЕСООБРАЗНОСТЬ

И ОТЛИЧИТЕЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ

Занятия ритмикой включают в себя элементы танца, художественной гимнастики, лечебной физкультуры и общей физической подготовки.

Регулярные занятия —это хорошая профилактика таких проблем, как вялая осанка, сколиоз и плоскостопие. У ребенка формируется правильная походка, развивается координация и пластика тела. Так же, занятия помогают выработать естественную грацию движений, гибкость, ловкость, пластичность и координацию, способность выражать чувства и эмоции через танец. В процессе дети также учатся правильно воспринимать и чувствовать музыку.

ЦЕЛЬ

Содействие гармоничному развитию личности дошкольника средствами танцевально-игровой гимнастики.

ЗАДАЧИ:

Обучающие:

1. Знакомство с музыкальными произведениями различных стилей
2. способствовать формированию навыков движения-имитации под музыку;
3. способствовать формированию ассоциативных связей между музыкальным материалом и движениями;
4. Обогащение двигательного опыта разнообразными видами движений;
5. Развитие способности к импровизации в движении.

Развивающие:

1. Развитие музыкальности;
2. Развитие двигательных качеств и умений;
3. Развитие творческих способностей, потребности самовыражения в движении под музыку;
4. Развитие и тренировка психических процессов;
5. Развитие нравственно коммуникативных качеств личности;

Воспитательные:

1. Воспитание выносливости, развитие силы;
2. Воспитание умения сопереживать другим людям и животным;
3. Воспитание умения вести себя в группе во время движения, формирование чувства такта и культурных привычек в процессе;
4. Развитие восприятия, внимания, воли, памяти, мышления.
5. Групповое общение с детьми и взрослыми.

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Возраст обучающихся: программа рассчитана на детей 3-6 лет.

Условия набора детей в коллектив: принимаются все желающие.

УСЛОВИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ГРУПП:

Группы первого года обучения формируются из детей младшего дошкольного возраста 3-6 лет.

НАПОЛНЯЕМОСТЬ УЧЕБНОЙ ГРУППЫ ПО ГОДАМ ОБУЧЕНИЯ:

1-й год обучения - 15 человек

СРОКИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ:

1 год (72 часа)

РЕЖИМ ЗАНЯТИЙ:

1 год обучения: 72 часа 2 раза в неделю

ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДЕТЕЙ НА ЗАНЯТИИ:

- групповые;
- индивидуальные;

ФОРМА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ:

- Беседа,
- Сказка,
- Мастер-класс.

ОЖИДАЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ:

- Способен в общих чертах уловить контрастный характер музыки и движений, понять игровое содержание;
- Умеет элементарно ориентироваться в пространстве;
- Старается ритмично выполнять движения под музыку;
- Может исполнять танцы самостоятельно;
- Импровизирует, передавая наиболее яркие особенности игрового образа;

Особенности организации образовательного процесса заключаются в выстроенной системе процессов обучения, развития, воспитания обучающихся и их обеспечения. На занятиях сформирована структура деятельности, создающая условия для развития творческих способностей воспитанников, предусматривающая их дифференциацию по степени усвояемости учебного материала. Основные дидактические принципы программы: доступность и наглядность, последовательность, систематичность обучения и воспитания, учет возрастных и индивидуальных особенностей детей. Обучаясь по программе, дети проходят путь от простого к сложному, возвращаясь к пройденному материалу на новом, более сложном

творческом уровне.

Формы проведения занятий:

- занятие – рассказ (сказка);
- занятие – беседа;
- занятие – игра.

Формы организации деятельности учащихся на занятии:

- фронтальная (занятие – рассказ (сказка), занятие – беседа, занятие – игра);
- коллективная (составление построек из деталей Лего,);
- групповая (практическое занятие).

Материально-техническое обеспечение программы:

Технологическое оборудование:

1. Музыкальный центр

Планируемые результаты:

Личностные:

- Развитие нравственно коммуникативных качеств личности
- сформируются чувства ответственности и уверенности в своих силах;
- сформируется общая культура учащихся.

Метапредметные:

- Развитие музыкальности:

Развитие двигательных качеств и умений:

Развитие творческих способностей, потребности самовыражения в движении под музыку:

Развитие и тренировка психических процессов:

Предметные:

- Будут знакомы с музыкальными произведениями различных стилей;
- Будут сформированы начальные навыки движения-имитации под музыку;
- Будут сформированы начальные навыки ассоциативные связи между музыкальным материалом и движениями;
- Будет обогащён двигательный опыт разнообразными видами движений;
- Будут развиты начальные способности к импровизации в движении.

3. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие	2	1	1	Устный опрос Практическая работа
2	Элементы танцевальных движений.	14	-	14	Практическая работа
3	Танцевально-ритмичная гимнастика	6	-	6	Практическая работа
4	Партерная гимнастика	19	-	19	Практическая работа
5	Изучение и исполнение танцевальных этюдов	8	-	8	Практическая работа
6	Игроритмика	22	-	22	Практическая работа
7	Итоговое занятие	1	-	1	
		72			

УТВЕРЖДЕН
Приказом директора ГБУ ЦДЮТТ
Колпинского района Санкт-Петербурга
От «___» _____ 20__ г. № _____
_____ Т.Г. Овчаренко

4.КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК
реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Студия комплексного развития ШЛЯПА kids»
Занятия ритмопластикой
на 20__/20__ учебный год

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год			36	72	72	2 раз в неделю по 1 ак. часу

5.РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ЗАДАЧИ:

Обучающие:

- знакомство с музыкальными произведениями различных стилей
- способствовать формированию навыков движения-имитации под музыку;
- способствовать формированию ассоциативных связей между музыкальным материалом и движениями;
- обогащение двигательного опыта разнообразными видами движений;
- развитие способности к импровизации в движении.

Развивающие:

- развитие музыкальности:
- развитие двигательных качеств и умений:
- развитие творческих способностей, потребности самовыражения в движении под музыку:
- развитие и тренировка психических процессов:
- развитие нравственно коммуникативных качеств личности.

Воспитательные:

- воспитание выносливости, развитие силы;
- воспитание умения сопереживать другим людям и животным;
- воспитание умения вести себя в группе во время движения, формирование чувства такта и культурных привычек в процессе
- развитие восприятия, внимания, воли, памяти, мышления.
- групповое общение с детьми и взрослыми.

Ожидаемые результаты:

Личностные:

- развитие нравственно коммуникативных качеств личности
- сформируются чувства ответственности и уверенности в своих силах;
- сформируется общая культура учащихся.

Метапредметные:

- развитие музыкальности:
- развитие двигательных качеств и умений:
- развитие творческих способностей, потребности самовыражения в движении под музыку:
- развитие и тренировка психических процессов:

Предметные:

- будут знакомы с музыкальными произведениями различных стилей;
- будут сформированы начальные навыки движения-имитации под музыку;
- будут сформированы начальные навыки ассоциативные связи между музыкальным материалом и движениями;
- будет обогащён двигательный опыт разнообразными видами движений;
- будут развиты начальные способности к импровизации в движении.

СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ

3. Содержание Программы

Раздел 1. Вводное занятие.

1.1 Вводное занятие

Теория: Вводный и первичный инструктаж. Цели и задачи первого года обучения. Охрана труда. Правила учебно-воспитательного распорядка для обучающихся в ЦДЮТТ.

1.2 Поклон

Практика: Простой Поклон. Построение рук на поясе. Ног в шестую позицию. Постановка корпуса.

Раздел 2.Элементы танцевальных движений.

Тема 2.1 Присяды.

Практика: Полуприсяды и присяды.

Тема 2.2 Полупальцы

Практика: Шаги на полупальцах и пятках.

Тема 2.3 Ходьба, бег, прыжки.

Практика: Ходьба: простой шаг в разном темпе и характере. Бег и прыжки в сочетании по принципе контраста по кругу. Хлопки.

Тема 2.4 Хлопки

Практика: Хлопки по кругу

Тема 2.5 Прыжки.

Практика: Равномерный бег с за хлестом голени. Легкие, равномерные, высокие прыжки.

Тема 2.6 Перескоки

Практика: Перескоки с ноги на ногу.

Тема 2.7 Притопы.

Практика: Притопы: удар одной ногой в пол, поочередные удары правой и левой ногой.

Тема 2.8 Топающий шаг

Практика: Топающий шаг, выставление ноги на носок.

Тема 2.9 Круг

Практика: Бег по кругу.

Тема 2.10 Бег "змейка".

Практика: Бег по ориентирам "змейка"

Тема 2.11Шеренга.

Практика: Построение в шеренгу.

Тема 2.12 Перестроение

Перестроение из одной шеренги в несколько.

Тема 2.13 Галоп.

Практика: Боковой галоп. Упражнения "твист".

Тема 2.14 Твист

Практика: Упражнения "твист".

Раздел 3.Танцевально-ритмичная гимнастика.

Тема 3.1 Изучаем свои руки

Практика: Упражнение для рук, кистей и пальцев.

Тема 3.2. Изучаем свое тело.

Практика: Упражнения для плеч, головы, корпуса.

Тема 3.3 Выработка координации с хлопками

Практика: Упражнения на координацию с хлопками

Тема 3.4 Выработка координации с притопами

Практика: Упражнения на координацию с притопами.

Тема 3.5 Апломб.

Практика: Упражнения на устойчивость (апломб)

Тема 3.6 "Свеча"

Практика: "свеча", подъёмы на высокие носки.

Раздел 4. Партерная гимнастика (упражнения на полу).

Тема 4.1 Выбатываем силу стопы.

Практика: Упражнения для стоп.

Тема 4.2 «Чемоданчик»

Практика: Сокращение стоп на себя и вытягивание."чемоданчик" (растягивание ахилового сухожилия)

Тема 4.3 "Складочка"

Практика: "Складочка"(растяжка подколенных связок и спины),

Тема 4.5 "Бабочка".

Практика: "бабочка"(развитие коленных суставов),

Тема 4.6 "Лодочка"

Практика: Упражнения на укрепление позвоночника "Лодочка"

Тема 4.7"Корзиночка".

Практика: Упражнения на укрепление позвоночника "корзиночка".

Тема 4.8 "Дракончик".

Практика: Упражнения на укрепление позвоночника "дракончик»

Тема 4.9 "Змейка".

Практика: Упражнения на укрепление позвоночника "змеяка".

Тема 4.10 Выбатываем гибкость.

Практика: Упражнения на развитие гибкости "окошечко", "слон",

Тема 4.11 Выбатываем гибкость"рыбка".

Практика: Упражнение на развитие гибкости

Тема 4.12 Подготовка к мостику "столик",

Практика: Упражнения на развитие гибкости "столик", подготовка к мостику.

Тема 4.13 Подготовка к мостику.

Практика: Упражнения на развитие гибкости и подготовка к мостику.

Тема 4.14 Растяжка.

Практика: Упражнения на развитие растяжки. "лягушка", "лебедь",

Тема 4.15 Упражнение для Растяжки.

Практика: Упражнения на развитие растяжки полу-шпагат.

Тема 4.16 Качаем пресс «велосипед»

Практика: Упражнения на пресс : поднятие ног, "велосипед",

Тема 4.17 Качаем пресс «березка»

Практика: Упражнения на пресс : "березка"(пресс и укрепление мышц поясничного отдела)

Тема 4.18 Первый мостик

Практика: Упражнение на развитие гибкости.

Тема 4.19 Постановка на мостик

Практика Постановка на мостик.

Тема 4.20 Упражнение на растяжку позвоночника.

Практика Растяжка позвоночника

Раздел 5. Изучение и исполнение танцевальных этюдов.

Тема 5.1 Танец " Хлоп-хлоп ".

Практика: Изучение характера музыки, последовательности движений, самостоятельное исполнение каждого танца.

Танец "Хлоп-хлоп" (притопы, хлопки, легкие прыжки).

Тема 5.2 Лесные животные.

Практика: Танец "Зайка", "Мишка" (имитация лесных животных). "Снежинки".

Тема 5.3 Танцы с перестроением.

Практика: Танец "Волшебники", "Паровозик" (перестроение в круг, линию)

Тема 5.4 Танцы с прыжками и подскоками.

Практика: Танец "Фиксики".

Тема 5.5 Танцы с приставками.

Практика: Танец "Островок приключений".

Тема 5.6 Танец с поворотами.

Практика: Танец «Юли-поп»

Тема 5.7 Танцы с поворотами

Практика: Танец «Моя земля»

Тема 5.8 Танец «Часики».

Практика: Танец "Островок приключений".

Раздел 6. Игроритмика.

Тема 6.1 Животные.

Практика: К каждой тематике подобрано соответствующее музыкальное сопровождение. Необходимо выполнять определенные творческие задания по теме.

"Аэробика для лесных зверят

Тема 6.2 Игра "На лесной опушке"

Практика: "На лесной опушке". Имитация движений животных, которые обитают в лесу.

Тема 6.3 Зоопарк.

Практика: "Путешествие в зоопарк". Сценический урок. Дети представляют, что отправляются в зоопарк на паровозике, знакомятся с разными видами животных, стараясь изобразить их отличительные движения.

Тема 6.4 Сценический урок.

Практика: Дети представляют, что отправляются в зоопарк на паровозике, знакомятся с разными видами животных, стараясь изобразить их отличительные движения.

Тема 6.5 Подводный мир.

Практика: "Путешествие в подводный мир".

Тема 6.6 Сценический урок. «Обитатели моря»

Практика: Дети представляют, что отправляются в путешествие на теплоходе или корабле, попадают в подводный мир. Знакомятся с обитателями моря, развивая фантазию, изображают свои морские фигуры.

Тема 6.7 Сказка.

Практика: "В гостях у сказки". Урок начинается со сказочной истории, дети попадают в сказку. Задача, выполняя определённые задания вернуться обратно.

Тема 6.8 Игра «Сказка наоборот».

Практика: Игра «Сказка наоборот».

Тема 6.9 Мультфильмы.

Практика: "Мультфильмы".

Тема 6.10 Игра «Стоп кадр»

Практика: Игра «Стоп кадр»

Тема 6.11 Танцы-игры ("Ищи", "Часики")

Практика: Танцы-игры. "Ищи", "Часики",

Тема 6.12 Танцы-игры. ("Зайке холодно")

Практика: "Зайке холодно".

Тема 6.13 Танец-игра

Практика: Танец "Цып-цып мои циплятки»

Раздел 7. Итоговое занятие.

Практика: Открытый урок для родителей. Исполнение выученных танцевальных элементов и репертуара.

УТВЕРЖДЕН
 Приказом директора ГБУ ЦДЮТТ
 Колпинского района Санкт-Петербурга
 От «__» _____ 20__ г. № _____
 _____ Т.Г. Овчаренко

Календарно-тематический план на 20__-20__ год
«Студия детского комплексного развития ШЛЯПАkids»
Занятия ритмопластикой
Группа № __, 1 год обучения, количество часов в год 72

№ зан.	Дата проведения		Тема занятий	Кол-во часов	Содержание	Уровень подготовки	Форма контроля	Оснащение
	план	факт						
1			Вводное занятие	1	<i>Теория:</i> Вводный и первичный инструктаж. Цели и задачи первого года обучения. Охрана труда. Правила учебно-воспитательного распорядка для обучающихся в ЦДЮТТ.		Беседа	Музыкальный центр
2			Поклон	1	<i>Практика:</i> Простой Поклон. Построение рук на поясе. Ног в шестую позицию. Постановка корпуса.		Практическая работа	Музыкальный центр

Раздел 2. Элементы танцевальных движений.

3			Присяды	1	<i>Практика:</i> Полуприсяды и присяды.	Знать охрану труда.	Практическая работа	Музыкальный центр
---	--	--	----------------	---	---	---------------------	---------------------	-------------------

4			Полупальцы	1	Практика: Шаги на полупальцах и пятках.	Знать шаги на полупальцах и пятках.	Практическая работа	Музыкальный центр
5			Ходьба, бег, прыжки	1	Практика: Ходьба: простой шаг в разном темпе и характере. Бег и прыжки в сочетании по принципе контраста по кругу. Хлопки.	Знать шаги на полупальцах и пятках. Полуприсяды и присяды.	Практическая работа	Музыкальный центр
6			Хлопки	1	Практика: Хлопки по кругу.	Знать ходьбу простой шаг в разном темпе и характере.	Практическая работа	Музыкальный центр
7			Прыжки	1	Практика: Равномерный бег с за хлестом голени. Легкие, равномерные, высокие прыжки.	Знать простой шаг в разном темпе и характере. Бег и прыжки в сочетании по принципу контраста по кругу с хлопками.	Беседа. Практическая работа	Музыкальный центр

8			Перескоки	1	Практика: Перескоки с ноги на ногу.	Знать Равномерный бег с за хлестом голени.	Практическая работа	Музыкальный центр
9			Притопы	1	Практика: Притопы: удар одной ногой в пол, поочередные удары правой и	Знать равномерный бег с за хлестом	Практическая работа	Музыкальный центр

					левой ногой.	голении. Легкие, равномерные, высокие прыжки. Перескоки с ноги на ногу.		
10			Топающий шаг	1	<i>Практика:</i> Топающий шаг, выставление ноги на носок.	Знать притопы: удар одной ногой в пол, поочередные удары правой и левой ногой.	Практическая работа	Музыкальный центр
11			Круг	1	<i>Практика:</i> Бег по кругу.	Знать Притопы: удар одной ногой в пол, поочередные удары правой и левой ногой. Топающий шаг, выставление ноги на носок.	Практическая работа	Музыкальный центр

12			Бег "змейка"	1	<i>Практика:</i> Бег по ориентирам "змейка".	Знать бег по кругу.	Практическая работа	Музыкальный центр
13			Шеренга	1	<i>Практика:</i> Построение в шеренгу.	Знать бег по кругу. Бег по ориентирам "змейка".	Практическая работа	Музыкальный центр
14			Перестроение	1	<i>Практика:</i> Перестроение из одной шеренги в несколько.	Знать построение в шеренгу	Практическая работа	Музыкальный центр

15			Галоп	1	<i>Практика:</i> Боковой галоп.	Знать построение в шеренгу. Перестроение из одной шеренги в несколько.	Практическая работа	Музыкальный центр
16			Твист	1	<i>Практика:</i> Упражнения "твист".	Знать боковой галоп.	Практическая работа	Музыкальный центр

Раздел 3. Танцевально-ритмичная гимнастика.

17			Изучаем свои руки	1	<i>Практика:</i> Упражнение для рук, кистей и пальцев.	Знать боковой галоп. Упражнения "твист".	Практическая работа	Музыкальный центр
18			Изучаем свое тело	1	<i>Практика:</i> Упражнения для плеч, головы, корпуса.	Знать упражнение для рук, кистей и пальцев.	Практическая работа	Музыкальный центр
19			Выработка координации с хлопками	1	<i>Практика:</i> Упражнения на координацию с хлопками.	Знать упражнение для рук, кистей и пальцев. Упражнения для плеч, головы, корпуса.	Практическая работа	Музыкальный центр
20			Выработка координации с притопами	1	<i>Практика:</i> Упражнения на координацию с притопами.	Знать упражнения на координацию с хлопками.	Практическая работа	Музыкальный центр
21			Апломб.	1	<i>Практика:</i> Упражнения на устойчивость (апломб).	Знать упражнения на	Практическая работа	Музыкальный центр

						координацию с хлопками и притопами.		
22			"Свеча"	1	<i>Практика</i> : "свеча", подъёмы на высокие носки.	Знать упражнения на устойчивость (апломб).	Практическая работа	Музыкальный центр

Раздел 4. Партерная гимнастика (упражнения на полу)

23			Вырабатываем силу стопы	1	<i>Практика:</i> Упражнения для стоп.	Знать упражнения на устойчивость (апломб) "свеча", подъёмы на высокие носки.	Практическая работа	Музыкальный центр
24			«Чемоданчик»	1	<i>Практика:</i> Сокращение стоп на себя и вытягивание. "чемоданчик" (растягивание ахилового сухожилия).	Знать упражнения для стоп.	Практическая работа	Музыкальный центр
25			"Складочка"	1	<i>Практика:</i> "Складочка"(растяжка подколенных связок и спины),	Знать упражнения для стоп. Сокращение стоп на себя и вытягивание. "чемоданчик" (растягивание ахилового сухожилия).	Практическая работа	Музыкальный центр

26			"Бабочка"	1	<i>Практика:</i> "бабочка"(развитие коленных суставов),	Знать упражнение «складочка».	Практическая работа	Музыкальный центр
27			"Лодочка"	1	<i>Практика:</i> Упражнения на укрепление позвоночника "Лодочка".	Знать упражнения «Складочка», "Бабочка".	Практическая работа	Музыкальный центр
28			«Корзиночка».	1	<i>Практика:</i> Упражнения на укрепление позвоночника "корзиночка".	Знать упражнение «лодочка».	Практическая работа	Музыкальный центр
29			"Дракончик"	1	<i>Практика:</i> Упражнения на укрепление позвоночника "дракончик».	Знать упражнение «корзиночка».	Практическая работа	Музыкальный центр
30			"Змейка"	1	<i>Практика:</i> Упражнения на укрепление позвоночника "змейка".	Знать упражнения на укрепление позвоночника "Лодочка", "корзиночка".	Практическая работа	Музыкальный центр
31			Вырабатываем гибкость	1	<i>Практика:</i> Упражнения на развитие гибкости "окошечко", «слон».	Знать упражнения на укрепление позвоночника "дракончик", "змейка".	Практическая работа	Музыкальный центр
32			Вырабатываем гибкость "рыбка"	1	<i>Практика:</i> Упражнение на развитие гибкости.	Знать упражнения "окошечко", «слон».	Практическая работа	Музыкальный центр

33			Подготовка к мостику "столик"	1	Практика: Упражнения на развитие гибкости "столик", подготовка к мостику.	Знать упражнения на развитие гибкости "окошечко", "слон", "рыбка".	Практическая работа	Музыкальный центр
34			Подготовка к мостику. Растяжка	1	Практика: Упражнения на развитие гибкости и подготовка к мостику.	Знать упражнение «столик».	Практическая работа	Музыкальный центр
35			Растяжка	1	Практика: Упражнения на развитие растяжки. "лягушка", "лебедь".	Знать упражнения на развитие гибкости "столик", подготовка к мостику.	Практическая работа	Музыкальный центр
36			Упражнение для Растяжки	1	Практика: Упражнения на развитие растяжки полу-шапагат.	Знать упражнения на развитие растяжки. "лягушка", "лебедь".	Практическая работа	Музыкальный центр
37			Качаем пресс «велосипед»	1	Практика: Упражнения на пресс : поднятие ног, "велосипед", (пресс и укрепление мышц поясничного отдела).	Знать упражнения на развитие растяжки. "лягушка", "лебедь", полу-	Практическая работа	Музыкальный центр

						шпагат.		
38			Качаем пресс «березка»	1	<i>Практика:</i> Упражнения на пресс : "березка"(пресс и укрепление мышц поясничного отдела).	Знать упражнение «велосипед».	Практическая работа	Музыкальный центр
39			Первый мостик	1	<i>Практика:</i> Упражнение на развитие гибкости.	Знать упражнения на пресс : поднятие ног, "велосипед", "березка"(пресс и укрепление мышц поясничного отдела).	Практическая работа	Музыкальный центр
40			Постановка на мостик	1	<i>Практика</i> Постановка на мостик.	Знать как встать на мостик.	Практическая работа	Музыкальный центр
41			Упражнение на растяжку позвоночника	1	<i>Практика</i> Растяжка позвоночника.	Знать как встать на мостик.	Практическая работа	Музыкальный центр

Раздел 5. Изучение и исполнение танцевальных этюдов.

42			Танец " Хлоп-хлоп"	1	<i>Практика:</i> Изучение характера музыки, последовательности движений, самостоятельное исполнение каждого танца. Танец "Хлоп-хлоп" (притопы, хлопки, легкие прыжки).	Знать упражнение на развитие гибкости.	Практическая работа	Музыкальный центр
43			Лесные животные	1	<i>Практика:</i> Танец "Зайка", "Мишка" (имитация лесных животных). "Снежинки".	Знать характеры музыки, последовательности движений, самостоятельное исполнение каждого танца.	Практическая работа	Музыкальный центр
44			Танцы с перестроением	1	<i>Практика:</i> Танец "Волшебники" , "Паровозик" (перестроение в круг, линию).	Знать танец "Зайка", "Мишка" (имитация лесных животных). "Снежинки".	Практическая работа	Музыкальный центр
45			Танцы с прыжками и подскоками	1	<i>Практика:</i> Танец "Фиксики".	Знать танец "Волшебники" , "Паровозик" (перестроение в круг, линию).	Практическая работа	Музыкальный центр

46			Танцы с приставками	1	<i>Практика:</i> Танец " Островок приключений".	Знать танец "Фиксики".	Практическая работа	Музыкальный центр
47			Танец с поворотами	1	<i>Практика:</i> Танец «Лоли-поп».	Знать танец " Островок приключений".	Практическая работа	Музыкальный центр
48			Танцы с поворотами	1	<i>Практика:</i> Танец «Моя земля».	Знать танец «Лоли-поп».	Практическая работа	Музыкальный центр
49			Танец «Часики»	1	<i>Практика:</i> Танец " Островок приключений".	Знать танец «Моя земля».	Практическая работа	Музыкальный центр

Раздел 6. Игроритмика

50			Животные. "Аэробика для лесных зверят"	1	<i>Практика:</i> К каждой тематике подобрано соответствующее музыкальное сопровождение. Необходимо выполнять определенные творческие задания по теме. "Аэробика для лесных зверят".	Знать танец " Островок приключений".	Практическая работа	Музыкальный центр
51			Игра "На лесной опушке"	1	<i>Практика:</i> " На лесной опушке". Имитация движений животных, которые обитают в лесу.	Знать как к каждой тематике подобрать соответствующее музыкальное сопровождение.	Практическая работа	Музыкальный центр
52			Зоопарк	1	<i>Практика:</i> "Путешествие в зоопарк".	Уметь имитировать движения	Практическая работа	Музыкальный центр

					животных, которые обитают в лесу.			
53			Сценический урок	1	<i>Практика:</i> Дети представляют, что отправляются в зоопарк на паровозике, знакомятся с разными видами животных, стараясь изобразить их отличительные движения.	Уметь имитировать движения животных, которые живут в зоопарке.	Практическая работа	Музыкальный центр

54			Подводный мир	1	<i>Практика:</i> "Путешествие в подводный мир".	Знать отличительные движение животных	Практическая работа	Музыкальный центр
55			Сценический урок «Обитатели моря»	1	<i>Практика:</i> Дети представляют, что отправляются в путешествие на теплоходе или корабле, попадают в подводный мир. Знакомятся с обитателями моря, развивая фантазию, изображают свои морские фигуры.	Знать игру «Путешествие в подводный мир".	Практическая работа	Музыкальный центр
56			Сказка	1	<i>Практика:</i> Игра "В гостях у сказки".	Знать сценические образы обитателей моря.	Практическая работа	Музыкальный центр
57			Игра «Сказка наоборот»	1	<i>Практика:</i> Игра «Сказка наоборот".	Знать игру "В гостях у сказки"	Практическая работа	Музыкальный центр
58			Мультфильмы	1	<i>Практика:</i> Игра	Знать игру	Практическая	Музыкальный

					"Мультфильмы".	«Сказка наоборот".	работа	центр
59			Игра «Стоп кадр»	1	<i>Практика:</i> Игра «Стоп кадр».	Знать игру "Мультфильмы".	Практическая работа	Музыкальный центр
60			Танец-игра ("Часики")	1	<i>Практика:</i> Танец-игра: "Часики".	Знать игру «Стоп кадр».	Практическая работа	Музыкальный центр
61			Танец-игра ("Ищи")	1	<i>Практика:</i> Танец-игра: "Ищи".	Знать танец "Часики"	Практическая работа	Музыкальный центр

62			Танец-игра. ("Зайке холодно")	1	<i>Практика:</i> "Зайке холодно".	Знать Танцы-игры: "Ищи", "Часики».	Практическая работа	Музыкальный центр
63			Танец-игра	1	<i>Практика:</i> Танец "Цып-цып мои цыплятки".	Знать танец-игру "Зайке холодно".	Практическая работа	Музыкальный центр
64			Танец "Змейка"	1	<i>Практика:</i> Танец на построение рисунков "Змейка".	Знать танец "Цып-цып мои цыплятки".	Практическая работа	Музыкальный центр
65			Игра "Изобрази"	1	<i>Практика:</i> Интерактивное занятие на воображение.	Знать танец на построение рисунков "Змейка".	Практическая работа	Музыкальный центр
66			Танец-игра	1	<i>Практика:</i> Упражнения-игры для развития слуха.	Знать интерактивное занятие на воображение.	Практическая работа	Музыкальный центр
67			Игра на музыкальность	1	<i>Практика:</i> Игровые упражнения на музыкальный шаг.	Знать упражнения-игры для развития слуха.	Практическая работа	Музыкальный центр

68			Сценический урок "По странам мира"	1	<i>Практика:</i> Дети представляют, что отправляются по странам мира и пытаются имитировать национальные движения.	Знать игровые упражнения на музыкальный шаг.	Практическая работа	Музыкальный центр
69			Танец-игра "Почувствуй ритм"	1	<i>Практика:</i> Танцевальная ритмичная игра на активное перестроение "Почувствуй ритм".	Знать игру "По странам мира".	Практическая работа	Музыкальный центр
70			Танец-игра "Лесной хоровод"	1	<i>Практика:</i> Танцевальная игра "Лесной хоровод".	Знать танец-игру "Почувствуй ритм".	Практическая работа	Музыкальный центр
71			Танец-игра "Ладочки"	1	<i>Практика:</i> Танцевальная игра "Ладочки".	Знать игру "Лесной хоровод".	Практическая работа	Музыкальный центр

Раздел 7. Итоговое занятие

72			Итоговое занятие	1	<i>Практика:</i> Открытый урок для родителей. Исполнение выученных танцевальных элементов и репертуара.	Быть готовым к итоговому занятию	Практическая работа	Музыкальный центр
----	--	--	------------------	---	---	----------------------------------	---------------------	-------------------

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Основная литература

1. Балет. Энциклопедия / Балет. – М.: Сов. Энциклопедия, 1981.
2. Васенина, Е. Российский современный танец. Диалоги. / Е. Васенина. – М.: Emergency Exit, 2005.
3. Ивлева, Л. Д. Джазовый танец / Л. Д. Ивлева. – Челябинск : ЧГАКИ, 2002.
4. Панферов, В. И. Пластика современного танца. / В. И. Панферов. – Челябинск : ЧГИИК, 1996.
5. Суриц, Е. М. Балет и танец в Америке. Очерки истории / Е. Суриц. – Екатеринбург: Изд-во Уральского университета, 2004.
6. Танцевальная импровизация. Альманах 1. / Танцевальная импровизация. – Москва, 1999.
7. Чурко Ю. М. Линия, уходящая в бесконечность / Ю. Чурко. – Минск: Полымя, 1999.

Дополнительная литература

1. Гердт, О. Неустойчивое равновесие / О. Гердт // Балет, 1999г., №1
2. Конен, В. Рождение джаза / В. Конен. – М.: Сов. композитор, 1990.
3. Феликсдал. Современный джаз-танец в Европе / Феликсдалл // Балет, 1995г., № 1 – 2.
4. Этевенон, М. Дорога тела / М. Этевенон. – СПб.: Мирра, 1996.

