

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
Дом детского творчества Курортного района Санкт-Петербурга
«На реке Сестре»

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
ГБУ ДО ДДТ Курортного района
Санкт-Петербурга «На реке Сестре»
(Протокол от 30.08.2021 № 1)

УТВЕРЖДЕНА
Приказом от 01.09.2021 № 128
Директор ГБУ ДО ДДТ Курортного района
Санкт-Петербурга «На реке Сестре»
_____ М.В.Куканова



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

"Хореография для маленьких детей"

**Возраст учащихся: 3-6 лет
Срок реализации: 2 года**

Разработчик:
Шиханова С.В.,
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург
2021

I. Пояснительная записка.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа составлена на основе:

1. Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» ФЗ №273 от 29.12.2012 г. (действующая редакция 2016 года);
2. Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р);
3. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. №996-р;
4. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 №41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
5. Распоряжения Комитета по образованию № 617-р от 01.03.2017 «Об утверждении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ в государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию»;
6. СанПин 2.4.3172-14: «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
7. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 09 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
8. Положения о порядке разработки и утверждения дополнительных общеобразовательных, общеразвивающих программ ГБОУ ДДТ «На реке Сестре».

В настоящее время возникает необходимость укреплять физическое здоровье ребенка заботиться о его здоровом образе жизни, поскольку только человек с хорошим самочувствием и оптимизмом, психологической устойчивостью и физической работоспособностью, способен активно жить и преодолевать трудности. Для маленьких детей занятия хореографией это физическая и двигательная активность. Здоровье - это, прежде всего, физическая и двигательная активность.

1. Направленность – физкультурно-спортивная

Основным направлением программы является, гармоничное развитие воспитанников, развитие их физических качеств, формирование специальных знаний, умений и навыков, необходимых для успешной деятельности в хореографии.

Правильно организованная работа способствует повышению работоспособности и оздоровлению организма.

Процесс обучения в коллективе строится на развитии хореографических и физических качеств.

Обучение осуществляется в соответствии с принципами педагогики, систематичности, последовательности, наглядности и доступности.

Дополнительная образовательная программа направлена на свободное развитие личности ребёнка, курс предусматривает щадящую нагрузку и поэтому оптимальной основой для дальнейшего изучения хореографии.

2. Актуальность

Актуальность данной программы направлена на развитие здорового образа жизни и развитие специальных двигательных качеств.

Отличительная особенность – эмоциональная выразительность движений, непосредственная связь с музыкой и элементами танца.

В программу включены 2 дисциплины: основы хореографии и партерная гимнастика.

Занятия строятся от простого к сложному. В начале занятия – разогрев, разминка, затем повторение пройденного материала и изучение нового. Программа разработана с учетом возрастных особенностей развития координации, памяти, внимания учащихся. Для детей 3 – 6 лет характерна низкая концентрация внимания, а так же его неустойчивость. В связи с этим педагогу следует особенно внимательно следить за состоянием класса и реагировать на первые

признаки усталости детей. В программу необходимо добавлять игровые элементы. Учащиеся в процессе освоения программы, обучающиеся волевым качествам: целеустремленность, настойчивость и упорство, у детей появляется дисциплинированность, организованность, самостоятельность и хорошая память (зрительная, двигательная и музыкальная).

3. Адресат программы

Девочки 3 – 6 лет Мотивация занятия хореографией обусловлена посещением учащимися объединения «хореография для маленьких детей». Физиологическое развитие ребенка - процесс неравномерный. Кроме особенностей, заложенных в каждом человеке от рождения, свое влияние оказывают условия жизни, внешняя среда.

Программа основана на возрастных особенностях развития познавательных способностей, и физиологии ребенка. Упор делается на развитие музыкальности, чувства ритма, и укрепление опорно-двигательного аппарата. Все партерные элементы дети выполняют под музыкальное сопровождение. Все это придает программе отличительные черты от других программ, и делают ее более выразительной.

4. Уровень освоения - базовый

5. Цель программы – приобщение детей к здоровому образу жизни, совершенствование творческих способностей учащихся, формирование эстетических, культурных и нравственных ценностей, посредством обучения хореографическому творчеству.

6. Задачи:

обучающие:

1. Обучить ребенка азам хореографии и партерной гимнастики.
2. Обучить работать в соответствии с музыкальным сопровождением, приобщить к искусству танца;
3. Обучить умению ориентироваться во времени и пространстве;

развивающие:

1. Развить интерес и потребность к регулярным занятиям хореографии, гимнастики;
2. Реализация развития эстетических качеств: музыкальных, танцевальных, выразительности и артистизма;
3. Сформировать и развить физическую память при выполнении партерных упражнений;
4. Развить координацию.

воспитательные:

1. Воспитать в ребенке дисциплины ответственности, умение трудиться;
2. Воспитать всесторонне развитую личность, стремящейся к саморазвитию и самосовершенствованию;
3. Воспитать позитивное отношение к здоровому образу жизни;

7. Условия реализации программы. Набор в группы осуществляется по желанию. Принимаются только девочки в возрасте 3 - 6 лет.

Каждый учебно-тематический план курса состоит из двух частей:

- ведущей «Основы хореографии» и «партерная растяжка»;
- сопутствующей «Закрепление и освоению программы».

Режим реализации Программа реализуется 2 года. Рассчитана на – 72 часа в первый год обучения. Продолжительность занятий 2 часа 2 раза в неделю. Группы комплектуются по возрастам и на основании исходных данных способностей, которые определяются педагогом на пробном занятии. Педагог работает с детьми с учетом медицинских показаний, родителям необходимо предоставлять справку от врача об отсутствии противопоказаний к занятиям хореографией и физическим нагрузкам. Ребенок, имеющий медицинские противопоказания, не может быть зачислен в группу.

Возможен добор детей в течение года количество детей в группах первого года 15 человек.

Занятия проводятся в танцевальном зале с наличием зеркал и станков. Учащиеся имеют форму одежды для занятий.

Формы организации занятий:

- групповые (традиционные занятия),
- по подгруппам (нормативные зачеты)
- индивидуально (личный зачет)

II. Планируемые результаты:

Формирование в учащих начальных, танцевальных умений и навыков, развитие к танцам. По итогам года обучения дети должны знать правила поведения на занятиях, владеть партерными упражнениями.

Личностные:

- воспитано трудолюбие;
- появились навыки коммуникативного общения
- развился эстетический вкус (музыкальный, танцевальный);
- воспитана воля к достижению цели;
- развита память (зрительная, двигательная, музыкальная).

Метапредметные:

- стремится к саморазвитию и самосовершенствованию;
- имеет позитивное отношение к здоровому образу жизни;
- развиты способности творческого выполнения практической деятельности;
- привита любовь к искусству танца;

Предметные результаты:

- умеет выполнять движения в соответствии с музыкальным сопровождением;
- умеет ориентироваться во времени и пространстве под музыку.
- имеет интерес и потребность к регулярным занятиям хореографии.
- имеет двигательную память при выполнении танцевальных композиций.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН 1-го года обучения (72ч.)

№№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Основы хореографии	28	8	20	Входящий контроль
2	Партерная гимнастика	28	8	20	
3	Азбука музыкального движения	16	4	12	Промежуточный контроль
4	Итого	72	20	52	

2-го года обучения (72ч.)

№№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Основы хореографии	28	8	20	Входящий контроль
2	Партерная гимнастика	28	4	24	
3	Азбука музыкального движения	16	2	14	Промежуточный контроль
4	Итого	72	20	52	

Календарный учебный график

<i>Год обучения</i>	<i>Дата начала обучения по программе</i>	<i>Дата окончания обучения по программе</i>	<i>Всего учебных недель</i>	<i>Количество учебных часов</i>	<i>Режим занятий</i>
1 год	01.09.	До полной реализации программы	36	72	2 раза в неделю по 1 часу
2 год	01.09.	До полной реализации программы	36	72	2 раза в неделю по 1 часу

Рабочая программа

Задачи: Обучить общим физическим упражнениям, танцевальным движениям: умению ориентироваться на площадке и двигаться под музыку.

Воспитать в детях культуру здорового образа жизни, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

Привить «чувство прекрасного» и любовь к хореографии.

Развивать коммуникативные способности учащихся через учебно-практическую деятельность, через общение в группе

Ожидаемыми результатами освоения программного материала являются знания, умения, навыки, личностные качества, определённые данной программой.

- умение выразить чувства;
- коммуникативные навыки;
- активность, сообразительность, умение импровизировать, двигаться под музыку;
- владение основными танцевальными движениями, владение специальными физическими упражнениями;
- сформированность представлений о хореографии.
- сформированность теоретических знаний и практических умений;
- творческая индивидуальность;

Основными критериями оценки освоения программного материала является контрольный урок, проводится в виде нормативов по предметной подготовке.

Содержание обучения первого года обучения

Тема №1

Основы хореографии.

Теория:

Знакомство с классом хореографии: понятия движения «вверх», «вниз», работа с оборудованием. Знакомство с правилами поведения в классе. Правила техники безопасности.

Практика.

Закрепление изученного в игровой форме.

Тема №2

Азбука музыкального движения.

Теория:

Понятия опорной и работающей ноги. Название движений, перевод, цель и правила исполнения. Описание характерных ошибок, мышечных ощущений.

Практика:

Комплекс развивающих упражнений

Практика.

Полный комплекс развивающих упражнений. Развитие музыкальности средствами пластической выразительности

Тема №3

Учебно-тренировочная работа. Партерная гимнастика.

Теория:

Понятия общеразвивающих и специально-физических упражнений, подвижные игры.

Практика:

Спортивные виды ходьбы и бега, различные упражнения на середине, общеразвивающие упражнения, преимущественно на развитие силы мышц и подвижности суставов ног по принципу «снизу вверх» и туловище по принципу «сверху вниз», прыжковая подготовка, («распрыгивание», маленькие прыжки, упражнение на разогрев спины(лодочка, рыба, складка))

Календарно – тематический учебный план на учебный год

Педагог: (Ф.И.О.) Шиханова С.В.

Название программы: Хореография для маленьких детей

Направленность: физкультурно-спортивная

Год обучения: первый

Количество часов в неделю: 2 часа

Количество часов в год: 72 часа

Дата	Кол-во часов	Раздел, Тема	Содержание занятия	Время на изучение	
				Теория	Практика
	1	Основы хореографии	<i>Теория:</i> Знакомство с классом хореографии: понятия движения «вверх», «вниз», работа с оборудованием. Знакомство с правилами поведения в классе. Правила техники безопасности. <i>Практика.</i> Закрепление изученного в игровой форме.	0,5	0,5
	1	Основы хореографии	<i>Теория:</i> Даются понятия линии, круга, диагонали, направлений направо, налево, вверх, вниз. <i>Практика</i> Изучить постановку корпуса, доступные детям без хореографической подготовки позиции ног (6 – я позиция, «нормальная» позиция) и рук (положение ладонями на талии, опущенные вдоль корпуса руки).	0,5	0,5
	1	Азбука музыкального движения.	<i>Теория:</i> Понятия опорной и работающей ноги. Название движений, перевод, цель и правила исполнения. Описание характерных ошибок, мышечных ощущений. <i>Практика:</i> Комплекс развивающих упражнений <i>Практика.</i> Полный комплекс развивающих упражнений. Развитие музыкальности средствами пластической выразительности	0,5	0,5
	1	Азбука музыкального движения.	<i>Теория:</i> Изучаются шаги на полу пальцах с высоким подниманием бедра. <i>Практика:</i> Прохлопываются простейшие ритмичные рисунки. Выполняется смена характера движения, с изменением музыкального сопровождения.	0,5	0,5
	1	Учебно-тренировочная работа. Партерная гимнастика	<i>Теория:</i> Понятия общеразвивающих и специально-физических упражнений, подвижные игры. <i>Практика:</i> Спортивные виды ходьбы и бега, различные упражнения на середине, общеразвивающие упражнения, преимущественно на развитие силы мышц и подвижности суставов ног по принципу «снизу вверх» и туловище по принципу «сверху вниз», прыжковая подготовка, («распрыгивание»), маленькие прыжки, упражнение на разогрев спины(лодочка, рыбка, складка)	0,5	0,5
	1	Учебно-тренировочная работа. Партерная гимнастика	<i>Теория:</i> Название частей тела, названия упражнений, основные понятия (растяжка, гибкость и т.п.) <i>Практика:</i> Выполнение упражнений в партере (сидя или лежа на ковре). Упражнения делятся на «силовые», и направленные на растяжку мышц и связок.	0,5	0,5
	1	Азбука музыкального движения.	<i>Теория:</i> Понятия опорной и работающей ноги. Название движений, перевод, цель и правила исполнения. Описание характерных ошибок, мышечных ощущений. <i>Практика:</i> Комплекс развивающих упражнений <i>Практика.</i> Полный комплекс развивающих упражнений. Развитие музыкальности средствами пластической выразительности	0,5	0,5
	1	Основы хореографии	<i>Теория</i> Краткая характеристика движений позиций рук и ног <i>Практика</i> Изучение и освоение основных движений хореографии 1. Ходьба с носка, приставной шаг, вперед, назад, в сторону, шаг галопа.	0,5	0,5
	1	Учебно-	<i>Теория</i>	0,5	0,5

		тренировочная работа. Партерная гимнастика	Краткая характеристика особенность выполнения на станциях. <i>Практика:</i> Показ, изучения, исполнение в содержание «круга» входит непрерывные комплексы упражнений.		
	1	Основы хореографии	<i>Теория:</i> Даются понятия линии, круга, диагонали, направлений направо, налево, вверх, вниз. <i>Практика:</i> Изучить постановку корпуса, доступные детям без хореографической подготовки позиции ног (6 – я позиция, «нормальная» позиция) и рук (положение ладонями на талии, опущенные вдоль корпуса руки).	0,5	0,5
	1	Азбука музыкального движения.	<i>Теория:</i> Изучаются шаги на полу пальцах с высоким подниманием бедра. <i>Практика:</i> Прохлопываются простейшие ритмичные рисунки. Выполняется смена характера движения, с изменением музыкального сопровождения.	0,5	0,5
	1	Учебно-тренировочная работа. Партерная гимнастика	<i>Теория:</i> Понятия общеразвивающих и специально-физических упражнений, подвижные игры. <i>Практика:</i> Спортивные виды ходьбы и бега, различные упражнения на середине, общеразвивающие упражнения, преимущественно на развитие силы мышц и подвижности суставов ног по принципу «снизу вверх» и туловище по принципу «сверху вниз», прыжковая подготовка, («распрыгивание», маленькие прыжки, упражнение на разогрев спины (лодочка, рыбка, складка))	0,5	0,5
	1	Основы хореографии	<i>Теория:</i> Наклоны, повороты, приседания, марши, подскоки, полупальцы, понятия вытянутой стопы и сокращенного подъема и т.д.) <i>Практика:</i> Развить чувство ритма, умение слушать музыку, развить в детях интерес к предмету.	0,5	0,5
	1	Основы хореографии	<i>Теория:</i> Даются понятия линии, круга, диагонали, направлений направо, налево, вверх, вниз. <i>Практика:</i> Изучить постановку корпуса, доступные детям без хореографической подготовки позиции ног (6 – я позиция, «нормальная» позиция) и рук (положение ладонями на талии, опущенные вдоль корпуса руки).	0,5	0,5
	1	Азбука музыкального движения.	<i>Теория:</i> Понятия опорной и работающей ноги. Название движений, перевод, цель и правила исполнения. Описание характерных ошибок, мышечных ощущений. <i>Практика:</i> Комплекс развивающих упражнений <i>Практика:</i> Полный комплекс развивающих упражнений. Развитие музыкальности средствами пластической выразительности	0,5	0,5
	1	Азбука музыкального движения.	<i>Теория:</i> Изучаются шаги на полу пальцах с высоким подниманием бедра. <i>Практика:</i> Прохлопываются простейшие ритмичные рисунки. Выполняется смена характера движения, с изменением музыкального сопровождения.	0,5	0,5
	1	Учебно-тренировочная работа. Партерная гимнастика	<i>Теория:</i> Понятия общеразвивающих и специально-физических упражнений, подвижные игры. <i>Практика:</i> Спортивные виды ходьбы и бега, различные упражнения на середине, общеразвивающие упражнения, преимущественно на развитие силы мышц и подвижности суставов ног по принципу «снизу вверх» и туловище по принципу «сверху вниз», прыжковая подготовка, («распрыгивание», маленькие прыжки, упражнение на разогрев спины(лодочка, рыбка, складка))	0,5	0,5
	1	Учебно-тренировочная работа. Партерная гимнастика	<i>Теория:</i> Название частей тела, названия упражнений, основные понятия (растяжка, гибкость и т.п.) <i>Практика:</i> Выполнение упражнений в партере (сидя или лежа на ковре). Упражнения делятся на «силовые», и направленные на растяжку мышц и связок.	0,5	0,5
	1	Азбука музыкального движения.	<i>Теория:</i> Изучаются шаги на полу пальцах с высоким подниманием бедра. <i>Практика:</i> Прохлопываются простейшие ритмичные рисунки. Выполняется смена характера движения, с изменением музыкального сопровождения.	0,5	0,5

1	Азбука музыкального движения.	<i>Теория:</i> Понятия опорной и работающей ноги. Название движений, перевод, цель и правила исполнения. Описание характерных ошибок, мышечных ощущений. <i>Практика:</i> Комплекс развивающих упражнений <i>Практика.</i> Полный комплекс развивающих упражнений. Развитие музыкальности средствами пластической выразительности	0,5	0,5
1	Учебно-тренировочная работа. Партерная гимнастика	<i>Теория:</i> Название частей тела, названия упражнений, основные понятия (растяжка, гибкость и т.п.) <i>Практика:</i> Выполнение упражнений в партере (сидя или лежа на ковре). Упражнения делятся на «силовые», и направленные на растяжку мышц и связок.	0,5	0,5
1	Учебно-тренировочная работа. Партерная гимнастика	<i>Теория:</i> Название частей тела, названия упражнений, основные понятия (растяжка, гибкость и т.п.) <i>Практика:</i> Упражнение на пресс, упражнение для мышц спины и ягодиц, упражнение для ног (силовые и на дотянутость), упражнение развивающие гибкость спины.	0,5	0,5
1	Основы хореографии	<i>Теория:</i> Даются понятия линии, круга, диагонали, направлений направо, налево, вверх, вниз. <i>Практика</i> Изучить постановку корпуса, доступные детям без хореографической подготовки позиции ног (6 – я позиция, «нормальная» позиция) и рук (положение ладонями на талии, опущенные вдоль корпуса руки).	0,5	0,5
1	Основы хореографии	<i>Теория:</i> Наклоны, повороты, приседания, марши, подскоки, полупальцы, понятия вытянутой стопы и сокращенного подъема и т.д.) <i>Практика:</i> Развить чувство ритма, умение слушать музыку, развить в детях интерес к предмету.	0,5	0,5
1	Азбука музыкального движения.	<i>Практика:</i> Комплекс развивающих упражнений <i>Практика.</i> Полный комплекс развивающих упражнений. Развитие музыкальности средствами пластической выразительности		1
1	Учебно-тренировочная работа. Партерная гимнастика	<i>Теория</i> Краткая характеристика особенность выполнения на станциях. <i>Практика:</i> Показ, изучения, исполнение в содержание «круга» входит непрерывные комплексы упражнений.	0,5	0,5
1	Основы хореографии	<i>Теория</i> Краткая характеристика движений позиций рук и ног <i>Практика</i> Изучение и освоение основных движений хореографии 1. Ходьба с носка, приставной шаг, вперед, назад, в сторону, шаг галопа.	0,5	0,5
1	Учебно-тренировочная работа. Партерная гимнастика	<i>Теория:</i> Название частей тела, названия упражнений, основные понятия (растяжка, гибкость и т.п.) <i>Практика:</i> Упражнение на пресс, упражнение для мышц спины и ягодиц, упражнение для ног (силовые и на дотянутость), упражнение развивающие гибкость спины.	0,5	0,5
1	Основы хореографии	<i>Теория:</i> Знакомство с классом хореографии: понятия движения «вверх», «вниз», работа с оборудованием. Знакомство с правилами поведения в классе. Правила техники безопасности. <i>Практика.</i> Закрепление изученного в игровой форме.	0,5	0,5
1	Азбука музыкального движения.	<i>Практика:</i> Прохлопываются простейшие ритмичные рисунки. Выполняется смена характера движения, с изменением музыкального сопровождения.		1
1	Учебно-тренировочная работа. Партерная гимнастика	<i>Теория:</i> Понятия общеразвивающих и специально-физических упражнений, подвижные игры. <i>Практика:</i> Спортивные виды ходьбы и бега, различные упражнения на середине, общеразвивающие упражнения, преимущественно на развитие силы мышц и подвижности суставов ног по принципу «снизу вверх» и туловище по принципу	0,5	0,5

			«сверху вниз», прыжковая подготовка, («распрыгивание»), маленькие прыжки, упражнение на разогрев спины (лодочка, рыбка, складка)		
1	Учебно-тренировочная работа. Партерная гимнастика	<i>Теория</i> Краткая характеристика особенность выполнения на станциях. <i>Практика:</i> Показ, изучения, исполнение в содержание «круга» входит непрерывные комплексы упражнений.		0,5	0,5
1	Основы хореографии	<i>Теория</i> Краткая характеристика движений позиций рук и ног <i>Практика</i> Изучение и освоение основных движений хореографии 1. Ходьба с носка, приставной шаг, вперед, назад, в сторону, шаг галопа.		0,5	0,5
1	Основы хореографии	<i>Теория:</i> : понятия движения «вверх», «вниз», «направо», «налево» <i>Практика.</i> Закрепление изученного в игровой форме.		0,5	0,5
1	Азбука музыкального движения.	<i>Практика:</i> Прохлопываются простейшие ритмичные рисунки. Выполняется смена характера движения, с изменением музыкального сопровождения			1
1	Азбука музыкального движения.	<i>Практика:</i> Комплекс развивающих упражнений <i>Практика.</i> Полный комплекс развивающих упражнений. Развитие музыкальности средствами пластической выразительности			1
1	Учебно-тренировочная работа. Партерная гимнастика	<i>Теория:</i> Название частей тела, названия упражнений, основные понятия (растяжка, гибкость и т.п.) <i>Практика:</i> Выполнение упражнений в партере (сидя или лежа на ковре). Упражнения делятся на «силовые», и направленные на растяжку мышц и связок.		0,5	0,5
1	Учебно-тренировочная работа. Партерная гимнастика	<i>Теория:</i> Понятия общеразвивающих и специально-физических упражнений, подвижные игры. <i>Практика:</i> Спортивные виды ходьбы и бега, различные упражнения на середине, общеразвивающие упражнения, преимущественно на развитие силы мышц и подвижности суставов ног по принципу «снизу вверх» и туловище по принципу «сверху вниз», прыжковая подготовка, («распрыгивание»), маленькие прыжки, упражнение на разогрев спины (лодочка, рыбка, складка)		0,5	0,5
1	Основы хореографии	<i>Теория:</i> Даются понятия линии, круга, диагонали, направлений направо, налево, вверх, вниз. <i>Практика:</i> Изучить постановку корпуса, доступные детям без хореографической подготовки позиции ног (6 – я позиция, «нормальная» позиция) и рук (положение ладонями на талии, опущенные вдоль корпуса руки).		0,5	0,5
1	Основы хореографии	<i>Теория</i> Краткая характеристика движений позиций рук и ног <i>Практика</i> Изучение и освоение основных движений хореографии 1. Ходьба с носка, приставной шаг, вперед, назад, в сторону, шаг галопа.		0,5	0,5
1	Учебно-тренировочная работа. Партерная гимнастика	<i>Теория:</i> Название частей тела, названия упражнений, основные понятия (растяжка, гибкость и т.п.) <i>Практика:</i> Выполнение упражнений в партере (сидя или лежа на ковре). Упражнения делятся на «силовые», и направленные на растяжку мышц и связок.		0,5	0,5
1	Основы хореографии	<i>Теория:</i> Наклоны, повороты, приседания, марши, подскоки, полупальцы, понятия вытянутой стопы и сокращенного подъема и т.д.) <i>Практика:</i> Развить чувство ритма, умение слушать музыку, развить в детях интерес к предмету		0,5	0,5
1	Учебно-тренировочная работа. Партерная гимнастика	<i>Теория:</i> Понятия общеразвивающих и специально-физических упражнений, подвижные игры. <i>Практика:</i> Спортивные виды ходьбы и бега, различные упражнения на середине, общеразвивающие упражнения, преимущественно на развитие силы мышц и подвижности суставов ног по принципу «снизу вверх» и туловище по принципу «сверху вниз», прыжковая подготовка, («распрыгивание»), маленькие прыжки, упражнение на разогрев спины (лодочка, рыбка, складка)		0,5	0,5
1	Основы хореографии	<i>Теория:</i> Даются понятия линии, круга, диагонали, направлений направо, налево, вверх, вниз. <i>Практика:</i> Изучить постановку корпуса, доступные детям без хореографической подготовки		0,5	0,5

			позиции ног (6 – я позиция, «нормальная» позиция) и рук (положение ладонями на талии, опущенные вдоль корпуса руки).		
	1	Азбука музыкального движения.	<i>Практика:</i> Прохлопываются простейшие ритмичные рисунки. Выполняется смена характера движения, с изменением музыкального сопровождения.		1
	1	Азбука музыкального движения.	<i>Практика:</i> Комплекс развивающих упражнений <i>Практика.</i> Полный комплекс развивающих упражнений. Развитие музыкальности средствами пластической выразительности		1
	1	Учебно-тренировочная. Партерная гимнастика	<i>Практика:</i> Упражнение на пресс, упражнение для мышц спины и ягодиц, упражнение для ног (силовые и на дотянутость), упражнение развивающие гибкость спины.		1
	1	Основы хореографии	<i>Практика</i> Изучение и освоение основных движений хореографии 1. Ходьба с носка, приставной шаг, вперед, назад, в сторону, шаг галопа.		1
	1	Учебно-тренировочная. Партерная гимнастика	<i>Практика:</i> Выполнение упражнений в партере (сидя или лежа на ковре). Упражнения делятся на «силовые», и направленные на растяжку мышц и связок.		1
	1	Учебно-тренировочная. Партерная гимнастика	<i>Практика:</i> Спортивные виды ходьбы и бега, различные упражнения на середине, общеразвивающие упражнения, преимущественно на развитие силы мышц и подвижности суставов ног по принципу «снизу вверх» и туловище по принципу «сверху вниз», прыжковая подготовка, («распрыгивание»), маленькие прыжки, упражнение на разогрев спины (лодочка, рыбка, складка)		1
	1	Основы хореографии	<i>Практика:</i> Изучить постановку корпуса, доступные детям без хореографической подготовки позиции ног (6 – я позиция, «нормальная» позиция) и рук (положение ладонями на талии, опущенные вдоль корпуса руки).		1
	1	Основы хореографии	<i>Практика</i> Изучение и освоение основных движений хореографии 1. Ходьба с носка, приставной шаг, вперед, назад, в сторону, шаг галопа.		1
	1	Азбука музыкального движения.	<i>Практика:</i> Комплекс развивающих упражнений <i>Практика.</i> Полный комплекс развивающих упражнений. Развитие музыкальности средствами пластической выразительности		1
	1	Азбука музыкального движения.	<i>Практика:</i> Прохлопываются простейшие ритмичные рисунки. Выполняется смена характера движения, с изменением музыкального сопровождения.		1
	1	Учебно-тренировочная. Партерная гимнастика	<i>Практика:</i> Упражнение на пресс, упражнение для мышц спины и ягодиц, упражнение для ног (силовые и на дотянутость), упражнение развивающие гибкость спины.		1
	1	Основы хореографии	<i>Практика:</i> Изучить постановку корпуса, доступные детям без хореографической подготовки позиции ног (6 – я позиция, «нормальная» позиция) и рук (положение ладонями на талии, опущенные вдоль корпуса руки).		1
	1	Учебно-тренировочная. Партерная гимнастика	<i>Практика:</i> Спортивные виды ходьбы и бега, различные упражнения на середине, общеразвивающие упражнения, преимущественно на развитие силы мышц и подвижности суставов ног по принципу «снизу вверх» и туловище по принципу «сверху вниз», прыжковая подготовка, («распрыгивание»), маленькие прыжки, упражнение на разогрев спины (лодочка, рыбка, складка)		1
	1	Основы хореографии	<i>Практика</i> Изучение и освоение основных движений хореографии 1. Ходьба с носка, приставной шаг, вперед, назад, в сторону, шаг галопа.		1
	1	Основы хореографии	<i>Практика:</i> Развить чувство ритма, умение слушать музыку, развить в детях интерес к предмету		1

1	Учебно-тренировочная. Партерная гимнастика	<i>Практика:</i> Выполнение упражнений в партере (сидя или лежа на ковре). Упражнения делятся на «силовые», и направленные на растяжку мышц и связок.	1
1	Учебно-тренировочная. Партерная гимнастика	<i>Практика:</i> Показ, изучения, исполнение в содержание «круга» входит непрерывные комплексы упражнений.	1
1	Основы хореографии	<i>Практика.</i> Закрепление изученного в игровой форме.	1
1	Учебно-тренировочная. Партерная гимнастика	<i>Практика:</i> Спортивные виды ходьбы и бега, различные упражнения на середине, общеразвивающие упражнения, преимущественно на развитие силы мышц и подвижности суставов ног по принципу «снизу вверх» и туловище по принципу «сверху вниз», прыжковая подготовка, («распрыгивание», маленькие прыжки, упражнение на разогрев спины (лодочка, рыбка, складка)	1
1	Основы хореографии	Изучение и освоение основных движений хореографии 1. Ходьба с носка, приставной шаг, вперед, назад, в сторону, шаг галопа.	1
1	Основы хореографии	<i>Практика.</i> Закрепление изученного в игровой форме.	1
1	Учебно-тренировочная. Партерная гимнастика	<i>Практика:</i> Выполнение упражнений в партере (сидя или лежа на ковре). Упражнения делятся на «силовые», и направленные на растяжку мышц и связок.	1
1	Учебно-тренировочная. Партерная гимнастика	<i>Практика:</i> Упражнение на пресс, упражнение для мышц спины и ягодиц, упражнение для ног (силовые и на дотянутость), упражнение развивающие гибкость спины.	1
1	Основы хореографии	<i>Практика:</i> Развить чувство ритма, умение слушать музыку, развить в детях интерес к предмету	1
1	Основы хореографии	<i>Практика</i> Изучение и освоение основных движений хореографии 1. Ходьба с носка, приставной шаг, вперед, назад, в сторону, шаг галопа.	1
1	Учебно-тренировочная. Партерная гимнастика	<i>Практика:</i> Выполнение упражнений в партере (сидя или лежа на ковре). Упражнения делятся на «силовые», и направленные на растяжку мышц и связок.	1
1	Основы хореографии	<i>Практика.</i> Закрепление изученного в игровой форме.	1

Методы обучения.

Наглядный показ упражнений, исполнение одновременно с показом педагога.

Словесный. Уютное пояснение требований к исполнению движений.

Игры.

Игры снимающие утомление (эстафеты, игры на смену видов деятельности).

Материально - техническая база.

1. Хореографический зал.
2. «Палка».
3. Зеркала.
4. Гимнастические коврики.
5. Фонотека.
6. Аудио - система.

Рабочая программа (2 год обучения)

Задачи: Обучить общим физическим упражнениям и предметной подготовки, танцевальным движениям: умению ориентироваться на площадке и двигаться под музыку.

Воспитать в детях культуру здорового образа жизни, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

Привить «чувство прекрасного» и любовь к хореографии и гимнастики.

Развивать коммуникативные способности учащихся через учебно-практическую деятельность, через общение в группе

Ожидаемыми результатами освоения программного материала являются знания, умения, навыки, личностные качества, определённые данной программой.

- умение выразить чувства;
- коммуникативные навыки;
- активность, сообразительность, умение импровизировать, двигаться под музыку;
- владение основными танцевальными движениями, владение специальными физическими упражнениями;
- сформированность представлений о хореографии и партерной гимнастики;
- сформированность теоретических знаний и практических умений;
- творческая индивидуальность;

Основными критериями оценки освоения программного материала является контрольный урок, проводится в виде нормативов по ОФП и предметной подготовки.

Содержание обучения второго года обучения

Тема №1

Основы хореографии.

Теория:

Знакомство с классом хореографии: понятия движения «вверх», «вниз», работа с оборудованием. Знакомство с правилами поведения в классе. Правила техники безопасности.

Практика.

Закрепление изученного в игровой форме.

Тема №2

Азбука музыкального движения.

Теория:

Понятия опорной и работающей ноги. Название движений, перевод, цель и правила исполнения. Описание характерных ошибок, мышечных ощущений.

Практика:

Комплекс развивающих упражнений

Практика.

Полный комплекс развивающих упражнений. Развитие музыкальности средствами пластической выразительности

Тема №3

Учебно-тренировочная работа. Партерная гимнастика.

Теория:

Понятия общеразвивающих и специально-физических упражнений, подвижные игры.

Практика:

Спортивные виды ходьбы и бега, различные упражнения на середине, общеразвивающие упражнения, преимущественно на развитие силы мышц и подвижности суставов ног по принципу «снизу вверх» и туловище по принципу «сверху вниз», прыжковая подготовка, («распрыгивание», маленькие прыжки, упражнение на разогрев спины (лодочка, рыбка, складка)), упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса, упражнения с мячом и скакалкой.

Календарно – тематический учебный план на учебный год

Педагог: (Ф.И.О.) Шиханова С.В.

Название программы: Хореография для маленьких детей

Направленность: физкультурно-спортивная

Год обучения: первый

Количество часов в неделю: 2 часа

Количество часов в год: 72 часа

Дата	Кол-во часов	Раздел, Тема	Содержание занятия	Время на изучение	
				Теория	Практика
	1	Основы хореографии	<i>Теория:</i> Знакомство с классом хореографии: понятия движения «вверх», «вниз», работа с оборудованием. Знакомство с правилами поведения в классе. Правила техники безопасности. <i>Практика.</i> Закрепление изученного в игровой форме.	0,5	0,5
	1	Основы хореографии	<i>Теория:</i> Даются понятия линии, круга, диагонали, направлений направо, налево, вверх, вниз. <i>Практика</i> Изучить постановку корпуса, доступные детям без хореографической подготовки позиции ног (6 – я позиция, «нормальная» позиция) и рук (положение ладонями на талии, опущенные вдоль корпуса руки).	0,5	0,5
	1	Азбука музыкального движения.	<i>Теория:</i> Понятия опорной и работающей ноги. Название движений, перевод, цель и правила исполнения. Описание характерных ошибок, мышечных ощущений. <i>Практика:</i> Комплекс развивающих упражнений <i>Практика.</i> Полный комплекс развивающих упражнений. Развитие музыкальности средствами пластической выразительности	0,5	0,5
	1	Азбука музыкального движения.	<i>Теория:</i> Изучаются шаги на полу пальцах с высоким подниманием бедра. <i>Практика:</i> Прохлопываются простейшие ритмичные рисунки. Выполняется смена характера движения, с изменением музыкального сопровождения.	0,5	0,5
	1	Учебно-тренировочная работа. Партерная гимнастика	<i>Теория:</i> Понятия общеразвивающих и специально-физических упражнений, подвижные игры. <i>Практика:</i> Спортивные виды ходьбы и бега, различные упражнения на середине, общеразвивающие упражнения, преимущественно на развитие силы мышц и подвижности суставов ног по принципу «снизу вверх» и туловище по принципу «сверху вниз», прыжковая подготовка, («распрыгивание», маленькие прыжки, упражнение на разогрев спины(лодочка, рыбка, складка))	0,5	0,5
	1	Учебно-тренировочная работа. Партерная гимнастика	<i>Теория:</i> Название частей тела, названия упражнений, основные понятия (растяжка, гибкость и т.п.) <i>Практика:</i> Выполнение упражнений в партере (сидя или лежа на ковре). Упражнения делятся на «силовые», и направленные на растяжку мышц и связок.	0,5	0,5
	1	Азбука музыкального движения.	<i>Теория:</i> Понятия опорной и работающей ноги. Название движений, перевод, цель и правила исполнения. Описание характерных ошибок, мышечных ощущений. <i>Практика:</i> Комплекс развивающих упражнений <i>Практика.</i> Полный комплекс развивающих упражнений. Развитие музыкальности средствами пластической выразительности	0,5	0,5
	1	Основы хореографии	<i>Теория</i> Краткая характеристика движений позиций рук и ног <i>Практика</i> Изучение и освоение основных движений хореографии 1.Ходьба с носка, приставной шаг, вперед, назад, в сторону, шаг галопа.	0,5	0,5
	1	Учебно-тренировочная работа. Партерная гимнастика	<i>Теория</i> Краткая характеристика особенность выполнения на станциях. <i>Практика:</i>	0,5	0,5

			Показ, изучения, исполнение в содержание «круга» входит непрерывные комплексы упражнений.		
	1	Основы хореографии	<i>Теория:</i> Даются понятия линии, круга, диагонали, направлений направо, налево, вверх, вниз. <i>Практика:</i> Изучить постановку корпуса, доступные детям без хореографической подготовки позиции ног (6 – я позиция, «нормальная» позиция) и рук (положение ладонями на талии, опущенные вдоль корпуса руки).	0,5	0,5
	1	Азбука музыкального движения.	<i>Теория:</i> Изучаются шаги на полу пальцах с высоким подниманием бедра. <i>Практика:</i> Прохлопываются простейшие ритмичные рисунки. Выполняется смена характера движения, с изменением музыкального сопровождения.	0,5	0,5
	1	Учебно-тренировочная работа. Партерная гимнастика	<i>Теория:</i> Понятия общеразвивающих и специально-физических упражнений, подвижные игры. <i>Практика:</i> Спортивные виды ходьбы и бега, различные упражнения на середине, общеразвивающие упражнения, преимущественно на развитие силы мышц и подвижности суставов ног по принципу «снизу вверх» и туловище по принципу «сверху вниз», прыжковая подготовка, («распрыгивание», маленькие прыжки, упражнение на разогрев спины (лодочка, рыбка, складка))	0,5	0,5
	1	Основы хореографии	<i>Теория:</i> Наклоны, повороты, приседания, марши, подскоки, полупальцы, понятия вытянутой стопы и сокращенного подъема и т.д.) <i>Практика:</i> Развить чувство ритма, умение слушать музыку, развить в детях интерес к предмету.	0,5	0,5
	1	Основы хореографии	<i>Теория:</i> Даются понятия линии, круга, диагонали, направлений направо, налево, вверх, вниз. <i>Практика:</i> Изучить постановку корпуса, доступные детям без хореографической подготовки позиции ног (6 – я позиция, «нормальная» позиция) и рук (положение ладонями на талии, опущенные вдоль корпуса руки).	0,5	0,5
	1	Азбука музыкального движения.	<i>Теория:</i> Понятия опорной и работающей ноги. Название движений, перевод, цель и правила исполнения. Описание характерных ошибок, мышечных ощущений. <i>Практика:</i> Комплекс развивающих упражнений <i>Практика.</i> Полный комплекс развивающих упражнений. Развитие музыкальности средствами пластической выразительности	0,5	0,5
	1	Азбука музыкального движения.	<i>Теория:</i> Изучаются шаги на полу пальцах с высоким подниманием бедра. <i>Практика:</i> Прохлопываются простейшие ритмичные рисунки. Выполняется смена характера движения, с изменением музыкального сопровождения.	0,5	0,5
	1	Учебно-тренировочная работа. Партерная гимнастика	<i>Теория:</i> Понятия общеразвивающих и специально-физических упражнений, подвижные игры. <i>Практика:</i> Спортивные виды ходьбы и бега, различные упражнения на середине, общеразвивающие упражнения, преимущественно на развитие силы мышц и подвижности суставов ног по принципу «снизу вверх» и туловище по принципу «сверху вниз», прыжковая подготовка, («распрыгивание», маленькие прыжки, упражнение на разогрев спины(лодочка, рыбка, складка))	0,5	0,5
	1	Учебно-тренировочная работа. Партерная гимнастика	<i>Теория:</i> Название частей тела, названия упражнений, основные понятия (растяжка, гибкость и т.п.) <i>Практика:</i> Выполнение упражнений в партере (сидя или лежа на ковре). Упражнения делятся на «силовые», и направленные на растяжку мышц и связок.	0,5	0,5
	1	Азбука музыкального движения.	<i>Теория:</i> Изучаются шаги на полу пальцах с высоким подниманием бедра. <i>Практика:</i> Прохлопываются простейшие ритмичные рисунки. Выполняется смена характера движения, с изменением музыкального сопровождения.	0,5	0,5
	1	Азбука музыкального движения.	<i>Теория:</i> Понятия опорной и работающей ноги. Название движений, перевод, цель и правила исполнения. Описание характерных ошибок, мышечных ощущений. <i>Практика:</i> Комплекс развивающих упражнений <i>Практика.</i> Полный комплекс развивающих упражнений. Развитие музыкальности средствами	0,5	0,5

			пластической выразительности		
	1	Учебно-тренировочная работа. Партерная гимнастика	<i>Теория:</i> Название частей тела, названия упражнений, основные понятия (растяжка, гибкость и т.п.) <i>Практика:</i> Выполнение упражнений в партере (сидя или лежа на ковре). Упражнения делятся на «силовые», и направленные на растяжку мышц и связок.	0,5	0,5
	1	Учебно-тренировочная работа. Партерная гимнастика	<i>Теория:</i> Название частей тела, названия упражнений, основные понятия (растяжка, гибкость и т.п.) <i>Практика:</i> Упражнение на пресс, упражнение для мышц спины и ягодиц, упражнение для ног (силовые и на дотянутость), упражнение развивающие гибкость спины.	0,5	0,5
	1	Основы хореографии	<i>Теория:</i> Даются понятия линии, круга, диагонали, направлений направо, налево, вверх, вниз. <i>Практика</i> Изучить постановку корпуса, доступные детям без хореографической подготовки позиции ног (6 – я позиция, «нормальная» позиция) и рук (положение ладонями на талии, опущенные вдоль корпуса руки).	0,5	0,5
	1	Основы хореографии	<i>Теория:</i> Наклоны, повороты, приседания, марши, подскоки, полупальцы, понятия вытянутой стопы и сокращенного подъема и т.д.) <i>Практика:</i> Развить чувство ритма, умение слушать музыку, развить в детях интерес к предмету.	0,5	0,5
	1	Азбука музыкального движения.	<i>Практика:</i> Комплекс развивающих упражнений <i>Практика.</i> Полный комплекс развивающих упражнений. Развитие музыкальности средствами пластической выразительности		1
	1	Учебно-тренировочная работа. Партерная гимнастика	<i>Теория</i> Краткая характеристика особенность выполнения на станциях. <i>Практика:</i> Показ, изучения, исполнение в содержание «круга» входит непрерывные комплексы упражнений.	0,5	0,5
	1	Основы хореографии	<i>Теория</i> Краткая характеристика движений позиций рук и ног <i>Практика</i> Изучение и освоение основных движений хореографии 1. Ходьба с носка, приставной шаг, вперед, назад, в сторону, шаг галопа.	0,5	0,5
	1	Учебно-тренировочная работа. Партерная гимнастика	<i>Теория:</i> Название частей тела, названия упражнений, основные понятия (растяжка, гибкость и т.п.) <i>Практика:</i> Упражнение на пресс, упражнение для мышц спины и ягодиц, упражнение для ног (силовые и на дотянутость), упражнение развивающие гибкость спины.	0,5	0,5
	1	Основы хореографии	<i>Теория:</i> Знакомство с классом хореографии: понятия движения «вверх», «вниз», работа с оборудованием. Знакомство с правилами поведения в классе. Правила техники безопасности. <i>Практика.</i> Закрепление изученного в игровой форме.	0,5	0,5
	1	Азбука музыкального движения.	<i>Практика:</i> Прохлопываются простейшие ритмичные рисунки. Выполняется смена характера движения, с изменением музыкального сопровождения.		1
	1	Учебно-тренировочная работа. Партерная гимнастика	<i>Теория:</i> Понятия общеразвивающих и специально-физических упражнений, подвижные игры. <i>Практика:</i> Спортивные виды ходьбы и бега, различные упражнения на середине, общеразвивающие упражнения, преимущественно на развитие силы мышц и подвижности суставов ног по принципу «снизу вверх» и туловище по принципу «сверху вниз», прыжковая подготовка, («распрыгивание», маленькие прыжки, упражнение на разогрев спины (лодочка, рыбка, складка)	0,5	0,5
	1	Учебно-тренировочная работа. Партерная гимнастика	<i>Теория</i> Краткая характеристика особенность выполнения на станциях. <i>Практика:</i> Показ, изучения, исполнение в содержание «круга» входит непрерывные комплексы упражнений.	0,5	0,5
	1	Основы хореографии	<i>Теория</i> Краткая характеристика движений позиций рук и ног <i>Практика</i>	0,5	0,5

			Изучение и освоение основных движений хореографии 1.Ходьба с носка, приставной шаг, вперед, назад, в сторону, шаг галопа.		
1	Основы хореографии		<i>Теория:</i> : понятия движения «вверх», «вниз», «направо», «налево» <i>Практика.</i> Закрепление изученного в игровой форме.	0,5	0,5
1	Азбука музыкального движения.		<i>Практика:</i> Прохлопываются простейшие ритмичные рисунки. Выполняется смена характера движения, с изменением музыкального сопровождения		1
1	Азбука музыкального движения.		<i>Практика:</i> Комплекс развивающих упражнений <i>Практика.</i> Полный комплекс развивающих упражнений. Развитие музыкальности средствами пластической выразительности		1
1	Учебно-тренировочная работа. Партерная гимнастика		<i>Теория:</i> Название частей тела, названия упражнений, основные понятия (растяжка, гибкость и т.п.) <i>Практика:</i> Выполнение упражнений в партере (сидя или лежа на ковре). Упражнения делятся на «силовые», и направленные на растяжку мышц и связок.	0,5	0,5
1	Учебно-тренировочная работа. Партерная гимнастика		<i>Теория:</i> Понятия общеразвивающих и специально-физических упражнений, подвижные игры. <i>Практика:</i> Спортивные виды ходьбы и бега, различные упражнения на середине, общеразвивающие упражнения, преимущественно на развитие силы мышц и подвижности суставов ног по принципу «снизу вверх» и туловище по принципу «сверху вниз», прыжковая подготовка, («распрыгивание»), маленькие прыжки, упражнение на разогрев спины (лодочка, рыбка, складка)	0,5	0,5
1	Основы хореографии		<i>Теория:</i> Даются понятия линии, круга, диагонали, направлений направо, налево, вверх, вниз. <i>Практика:</i> Изучить постановку корпуса, доступные детям без хореографической подготовки позиции ног (6 – я позиция, «нормальная» позиция) и рук (положение ладонями на талии, опущенные вдоль корпуса руки).	0,5	0,5
1	Основы хореографии		<i>Теория</i> Краткая характеристика движений позиций рук и ног <i>Практика</i> Изучение и освоение основных движений хореографии 1.Ходьба с носка, приставной шаг, вперед, назад, в сторону, шаг галопа.	0,5	0,5
1	Учебно-тренировочная работа. Партерная гимнастика		<i>Теория:</i> Название частей тела, названия упражнений, основные понятия (растяжка, гибкость и т.п.) <i>Практика:</i> Выполнение упражнений в партере (сидя или лежа на ковре). Упражнения делятся на «силовые», и направленные на растяжку мышц и связок.	0,5	0,5
1	Основы хореографии		<i>Теория:</i> Наклоны, повороты, приседания, марши, подскоки, полупальцы, понятия вытянутой стопы и сокращенного подъема и т.д.) <i>Практика:</i> Развить чувство ритма, умение слушать музыку, развить в детях интерес к предмету	0,5	0,5
1	Учебно-тренировочная работа. Партерная гимнастика		<i>Теория:</i> Понятия общеразвивающих и специально-физических упражнений, подвижные игры. <i>Практика:</i> Спортивные виды ходьбы и бега, различные упражнения на середине, общеразвивающие упражнения, преимущественно на развитие силы мышц и подвижности суставов ног по принципу «снизу вверх» и туловище по принципу «сверху вниз», прыжковая подготовка, («распрыгивание»), маленькие прыжки, упражнение на разогрев спины (лодочка, рыбка, складка)	0,5	0,5
1	Основы хореографии		<i>Теория:</i> Даются понятия линии, круга, диагонали, направлений направо, налево, вверх, вниз. <i>Практика:</i> Изучить постановку корпуса, доступные детям без хореографической подготовки позиции ног (6 – я позиция, «нормальная» позиция) и рук (положение ладонями на талии, опущенные вдоль корпуса руки).	0,5	0,5
1	Азбука музыкального движения.		<i>Практика:</i> Прохлопываются простейшие ритмичные рисунки. Выполняется смена характера движения, с изменением музыкального сопровождения.		1
1	Азбука музыкального движения.		<i>Практика:</i> Комплекс развивающих упражнений <i>Практика.</i> Полный комплекс развивающих упражнений. Развитие музыкальности средствами пластической выразительности		1
1	Учебно-тренировочная. Партерная гимнастика		<i>Практика:</i> Упражнение на пресс, упражнение для мышц спины и ягодиц, упражнение для ног (силовые и на дотянутость), упражнение развивающие гибкость спины.		1

1	Основы хореографии	<i>Практика</i> Изучение и освоение основных движений хореографии 1. Ходьба с носка, приставной шаг, вперед, назад, в сторону, шаг галопа.	1
1	Учебно-тренировочная. Партерная гимнастика	<i>Практика:</i> Выполнение упражнений в партере (сидя или лежа на ковре). Упражнения делятся на «силовые», и направленные на растяжку мышц и связок.	1
1	Учебно-тренировочная. Партерная гимнастика	<i>Практика:</i> Спортивные виды ходьбы и бега, различные упражнения на середине, общеразвивающие упражнения, преимущественно на развитие силы мышц и подвижности суставов ног по принципу «снизу вверх» и туловище по принципу «сверху вниз», прыжковая подготовка, («распрыгивание», маленькие прыжки, упражнение на разогрев спины (лодочка, рыбка, складка)	1
1	Основы хореографии	<i>Практика:</i> Изучить постановку корпуса, доступные детям без хореографической подготовки позиции ног (6 – я позиция, «нормальная» позиция) и рук (положение ладонями на талии, опущенные вдоль корпуса руки).	1
1	Основы хореографии	<i>Практика</i> Изучение и освоение основных движений хореографии 1. Ходьба с носка, приставной шаг, вперед, назад, в сторону, шаг галопа.	1
1	Азбука музыкального движения.	<i>Практика:</i> Комплекс развивающих упражнений <i>Практика.</i> Полный комплекс развивающих упражнений. Развитие музыкальности средствами пластической выразительности	1
1	Азбука музыкального движения.	<i>Практика:</i> Прохлопываются простейшие ритмичные рисунки. Выполняется смена характера движения, с изменением музыкального сопровождения.	1
1	Учебно-тренировочная. Партерная гимнастика	<i>Практика:</i> Упражнение на пресс, упражнение для мышц спины и ягодич, упражнение для ног (силовые и на дотянутость), упражнение развивающие гибкость спины.	1
1	Основы хореографии	<i>Практика:</i> Изучить постановку корпуса, доступные детям без хореографической подготовки позиции ног (6 – я позиция, «нормальная» позиция) и рук (положение ладонями на талии, опущенные вдоль корпуса руки).	1
1	Учебно-тренировочная. Партерная гимнастика	<i>Практика:</i> Спортивные виды ходьбы и бега, различные упражнения на середине, общеразвивающие упражнения, преимущественно на развитие силы мышц и подвижности суставов ног по принципу «снизу вверх» и туловище по принципу «сверху вниз», прыжковая подготовка, («распрыгивание», маленькие прыжки, упражнение на разогрев спины (лодочка, рыбка, складка)	1
1	Основы хореографии	<i>Практика</i> Изучение и освоение основных движений хореографии 1. Ходьба с носка, приставной шаг, вперед, назад, в сторону, шаг галопа.	1
1	Основы хореографии	<i>Практика:</i> Развить чувство ритма, умение слушать музыку, развить в детях интерес к предмету	1
1	Учебно-тренировочная. Партерная гимнастика	<i>Практика:</i> Выполнение упражнений в партере (сидя или лежа на ковре). Упражнения делятся на «силовые», и направленные на растяжку мышц и связок.	1
1	Учебно-тренировочная. Партерная гимнастика	<i>Практика:</i> Показ, изучения, исполнение в содержание «круга» входит непрерывные комплексы упражнений.	1
1	Основы хореографии	<i>Практика.</i> Закрепление изученного в игровой форме.	1
1	Учебно-тренировочная.	<i>Практика:</i>	1

		Партерная гимнастика	Спортивные виды ходьбы и бега, различные упражнения на середине, общеразвивающие упражнения, преимущественно на развитие силы мышц и подвижности суставов ног по принципу «снизу вверх» и туловище по принципу «сверху вниз», прыжковая подготовка, («распрыгивание»), маленькие прыжки, упражнение на разогрев спины (лодочка, рыбка, складка)		
	1	Основы хореографии	Изучение и освоение основных движений хореографии 1. Ходьба с носка, приставной шаг, вперед, назад, в сторону, шаг галопа.		1
	1	Основы хореографии	<i>Практика.</i> Закрепление изученного в игровой форме.		1
	1	Учебно-тренировочная. Партерная гимнастика	<i>Практика:</i> Выполнение упражнений в партере (сидя или лежа на ковре). Упражнения делятся на «силовые», и направленные на растяжку мышц и связок.		1
	1	Учебно-тренировочная. Партерная гимнастика	<i>Практика:</i> Упражнение на пресс, упражнение для мышц спины и ягодиц, упражнение для ног (силовые и на дотянутость), упражнение развивающие гибкость спины.		1
	1	Основы хореографии	<i>Практика:</i> Развить чувство ритма, умение слушать музыку, развить в детях интерес к предмету		1
	1	Основы хореографии	<i>Практика</i> Изучение и освоение основных движений хореографии 1. Ходьба с носка, приставной шаг, вперед, назад, в сторону, шаг галопа.		1
	1	Учебно-тренировочная. Партерная гимнастика	<i>Практика:</i> Выполнение упражнений в партере (сидя или лежа на ковре). Упражнения делятся на «силовые», и направленные на растяжку мышц и связок.		1
	1	Основы хореографии	<i>Практика.</i> Закрепление изученного в игровой форме.		1

Методы обучения.

Наглядный показ упражнений, исполнение одновременно с показом педагога.

Словесный. Уютное пояснение требований к исполнению движений.

Игры.

Игры снимающие утомление (эстафеты, игры на смену видов деятельности).

Материально - техническая база.

7. Хореографический зал.
8. «Палка».
9. Зеркала.
10. Гимнастические коврики.
11. Фонотека.
12. Аудио - система.

Информационные источники

Нормативные документы:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р).
2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
3. Закон от 18 июля 2016г. №453-87 «О патриотическом воспитании в Санкт-Петербурге» (Принят Законодательным собранием Санкт-Петербурга 29 июня 2016года).
4. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (Письмо Министерство образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 18.11.2015г.
5. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (Распоряжение Комитета по образованию №617-р) от 01.03.2017г.
6. СанПиН 2.4.4.3172-14 от 4 июля 2014 г. №41.
7. Инструкции по технике безопасности.

Список используемой литературы:

Для педагога:

1. Данилюк А.Я., Кондаков А.М., Тишков В.А. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России – М.: Просвещение, 2009.
2. Концепция развития дополнительного образования детей утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р;
3. Концепция воспитания в системе образования Санкт-Петербурга "Воспитание петербуржца XXI века" Приложение к приказу КО СПб от 26.06.2003 N 1014.
4. «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года» (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. N 996-р).
5. Федеральная целевая программа «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2016-2020 годы» (Постановление Правительства РФ от 15 апреля 2014 г. N 302, с последними изменениями и дополнениями от 1 июля 2016 г.)
6. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10 2009 г. № 373). – М.: Просвещение, 2010.
7. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12 2010 г. № 1897). – М.: Просвещение, 2011.
8. Федеральный государственный образовательный стандарт среднего (полного) общего образования (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05. 2012 г. № 413). – М.: Просвещение, 2013.
9. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» (от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ).

Для детей:

1. «Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика» Просвещение, 1989.
2. Зуев Е.И. «Волшебная сила растяжки». Советский спорт, 1993.
3. Учебник / под общей редакцией профессора Л.А. Карпенко. М., 2003.
4. Бурмистрова И., Силаева К. Школа танца для юных. Издательство «Эксмо», 2003.
5. Резникова З. «Танцуем и играем». М.: «Советская Россия». 1968.
6. Суворова Т.И. Танцевальная ритмика для детей. Издательство: «Эксмо», 2003.