

02.28

Министерство образования и науки Республики Татарстан
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
города Набережные Челны «Детская школа искусств №7 им. Л.Х. Багаутдиновой»

ПРИНЯТО

на заседании Педагогического совета
МАУ ДО «Детская школа искусств №7
им. Л.Х. Багаутдиновой»
Протокол № 1 от «29» августа 2025

УТВЕРЖДАЮ

Директор
МАУ ДО «Детская школа искусств №7
им. Л.Х. Багаутдиновой»
О.В. Хаметшина



Приказ № 219 от «29» августа 2025 г.

Дополнительная общеразвивающая
общеобразовательная программа
в области хореографического искусства
«Первые шаги»

Предметная область
ПО.01 ХОРЕОГРАФИЧЕСКОЕ ИСПОЛНИТЕЛЬСТВО

Направленность: художественная
Возраст учащихся: 3,5-6,5 лет
Срок реализации: 2 года

Авторы-составители программы:
Хаметшина Ольга Викторовна, директор,
преподаватель высшей квалификационной
категории,
Петрова Лидия Ивановна, зав. ПЦК
«Хореография», преподаватель по классу
хореографии первой квалификационной
категории

I ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Актуальность программы.

Программа для подготовительных классов хореографического отделения вводит ребёнка в мир танцевального и музыкального искусства. В программе реализуется всесторонний целостный подход к эстетическому развитию ребёнка в дошкольном возрасте, раскрытие личности ребёнка, его индивидуальности, развитие его творческого потенциала, свободного, без нажима со стороны взрослого, основанного на самовыражении, саморазвитии, на сотрудничестве и сотворчестве.

Новизна программы. Данная программа предполагает использование методики преподавания, соответствующей возрастным, музыкальным, психофизическим данным учащихся. Такой подход вырабатывает в ученике умение опираться в процессе игры на слух, а не только на зрительную и мышечную память. Увеличение этого этапа в обучении позволит также сделать максимально постепенным переход от основного занятия детства (игры) к учёбе.

Приобщение детей к различным формам музыкальной деятельности воспитывает такие качества, как внимание, собранность, наблюдательность, инициативу, творческое начало, эмоциональную отзывчивость и тем самым способствует общему развитию личности ребенка – культуре его поведения.

Отличительные особенности программы:

Основное отличие программы подготовительного класса от основной образовательной деятельности то, что в основе учебного процесса лежит игровое начало,

увлекательность занятий, доступность и художественность материала, нет большого количества теоретических понятий и терминов. Дети дошкольного возраста обладают большей восприимчивостью и в тоже время недостаточно устойчивым вниманием, поэтому педагогам необходимо на уроках чередовать различные формы музыкальной деятельности: ритмические движения, игры, слушание музыки, элементы музыкальной грамоты, танцевальные движения.

Цель программы – разностороннее и полноценное образование (развитие, воспитание, обучение) детей от трёх до семи лет, соответствующее их возрастным возможностям.

В программе учтены и представлены современные требования к образовательной программе, а именно:

- она имеет развивающий характер, ориентирована на логическое и системное развитие каждого ребёнка;
- учтён оздоровительный компонент; содержание программы ориентировано на создание психологического комфорта и эмоционального благополучия каждого ребёнка;
- учитываются возрастные и психологические особенности каждой возрастной группы

II ПРОГРАММЫ УЧЕБНЫХ ПРЕДМЕТОВ

2.1. УЧЕБНЫЙ ПРЕДМЕТ «РИТМИКА И ТАНЕЦ»

В процессе занятий у детей формируются такие качества, как внимание, собранность, целеустремлённость, работоспособность, коллективизм.

Формируется творческое отношение к труду. Обучение в подготовительных классах даёт возможность правильно подойти к отбору детей для дальнейшего обучения. Эстетическое воспитание осуществляется в едином комплексе с физическим развитием, обучением технике исполнения танца, развития музыкальности и артистизма, воспитанием характера. Программа сориентирована на работу с детьми, независимо от наличия у них специальных физических данных, на воспитание хореографической культуры и привитие начальных навыков в искусстве танца.

Важнейшим фактором, определяющим успех обучения, является формирование творческих способностей детей младшего дошкольного возраста, что создаёт условия для всестороннего гармоничного развития личности ребёнка.

Цель программы:

Приобщить детей к танцевальному искусству.

Задачи программы:

1. Развить основные навыки в умении слушать музыку и передавать в движении образное содержание.
2. Приобщить детей к танцевальному искусству, раскрыв перед ними его многообразие и красоту.
3. Воспитать эмоциональную отзывчивость. Развить творческие способности.
4. Воспитать умение работать в коллективе.

Сроки реализации программы:

Данная программа рассчитана на 2 года обучения дошкольников 5-7 лет. Программа I года обучения рассчитана на 68 часов в год по 2 часа в неделю (5-6 лет), II год обучения 68 часов в год по 2 часа в неделю (6-7 лет); - 1 час равен 30 минутам.

Примерные условия реализации данной программы:

- Наличие специализированных учебных кабинетов (балетные залы на 6-14 обучающихся, имеющие пригодное для танца напольное покрытие, балетные станки вдоль трёх стен, зеркала на одной стене);
- Наличие музыкального инструмента (рояля/фортепиано, баяна) в балетном классе;
- Наличие фоно- и аудиотеки;
- Осуществление тесной связи с преподавателями по хореографическим дисциплинам;
- Соблюдение межпредметных связей;
- Наличие костюмерной, располагающей необходимым количеством костюмов для учебных занятий, репетиционного процесса, сценических выступлений;
- Наличие раздевалки

2.1.1. ПРИМЕРНЫЕ ТЕМАТИЧЕСКИЕ ПЛАНЫ

I год обучения (5-6 лет)

№ п/п	Название темы	Количество часов
	<i>1 четверть</i>	<i>16</i>
1.	<i>Основы музыкальной грамотности</i>	<i>6</i>
	Начало и конец музыкального произведения.	

	Понятие громко-тихо.	
	Музыкальный темп.	
2.	<i>Передача в движении силы звука.</i>	5
	Музыкально – ритмические задания.	
	Согласовывать свои движения с характером музыки.	
	Одновременно с музыкой начинать и оканчивать движения.	
	Движение в одном направлении со всеми.	
	Музыкальные игры.	
3.	<i>Танцевальные движения.</i>	3
	Простой шаг.	
	Лёгкий бег.	
	Наклоны туловища, прыжки на месте.	
4.	<i>Детские танцы</i>	2
	Массовый танец с показом.	
	<i>2 четверть</i>	16
1.	<i>Основы музыкальной грамотности</i>	5
	Движение в образе под музыку.	
	Ориентация в пространстве зала (бег в рассыпную).	
	Выделение хлопком смены музыкального произведения.	
	Простой ритмический рисунок.	
2.	<i>Танцевальные движения</i>	4
	Ножка “стрелка”.	
	Ножка “стульчик”.	
	Координация рук и ног.	
3.	<i>Музыкально – ритмические задания</i>	5
	Музыкально-ритмические игры.	
4	<i>Детская пляска в парах.</i>	2
	<i>3 четверть.</i>	20
1.	<i>Основы музыкальной грамотности</i>	7
	Самостоятельно начинать движение после вступления.	
	Чередовать темп ходьбы и бега.	
	Хлопки под музыку на разные доли с показом.	
	Есть музыка- есть движение, нет музыки- нет движения.	
	Отличать в движении сильную долю такта с показом.	
2.	<i>Танцевальные движения</i>	5
	Бег лёгкий с окончанием в demi plies.	
	Галоп вперёд “лошадка” не обгоняя друг друга.	
	“Лесная зверобика”.	
	Прыжки на двух ногах и на одной “зайка”.	
3.	<i>Музыкально – ритмические задания</i>	5
	Музыкально-ритмические игры.	

4.	Творческие задания.	3
	4 четверть	16
1.	Основы музыкальной грамотности	5
	Тихо- громко.	
	Хлопки различного рисунка под музыку.	
	Реагировать на смену музыкального произведения «лисичка и «цыплята».	
2.	Танцевальные движения	5
	Мимические упражнения для лица «маски».	
	Элементы русского танца: ковырялочка, притопы.	
	Творческие задания в парах.	
3.	Музыкально-ритмические задания	4
	Музыкально – ритмические игры, где взаимодействуют два ребёнка и целый коллектив.	
4.	Детские танцы	2
	Итого	68 ч.

II год обучения (6-7 лет)

№ п/п	Название темы	Количество часов
	1 четверть	16
1.	Основы музыкальной грамотности	6
	Характер музыкального произведения.	
	Динамические оттенки.	
	Темп.	
2.	Передача в движении силы звука.	5
	Музыкально – ритмические задания.	
	Передавать в движении характер, темп произведения.	
	Начинать и заканчивать движение вместе с музыкой.	
	Двигаться в заданном темпе.	
	Выбор наиболее удачного направления движения.	
	Музыкально – ритмические игры.	
3.	Танцевальные движения.	3
	Бытовой шаг.	
	Лёгкий бег на носках.	
	Наклоны головы вправо, влево, повороты головы, наклоны туловища, прыжки на месте.	
4.	Детские танцы	2
	Парный танец	
	Хлопушки	
	2 четверть	16
1.	Основы музыкальной грамотности	5
	Выразительно двигаться в соответствии	

	музыкальными образами.	
	Выполнять по памяти ритмический рисунок после прекращения звучания музыки (в знакомых произведениях, упражнение «эхо»).	
	Отмечать в движении музыкальную фразу, акценты.	
	Выполнять не сложный ритмический рисунок.	
2.	<i>Танцевальные движения</i>	4
	Ходьба с носка и на носках.	
	Приставной шаг в сторону.	
	Общеразвивающие упражнения для головы, рук и туловища.	
3.	<i>Музыкально – ритмические задания</i>	5
	Музыкально-ритмические игры	
4	<i>Детские танцы</i>	2
	3 четверть.	20
1.	<i>Основы музыкальной грамотности</i>	7
	Совершенствовать умение самостоятельно начинать движение после вступления.	
	Ускорять и замедлять темп ходьбы и бега.	
	Менять характер одного и того же движения со сменой характера музыкального произведения.	
	Закрепить представление о трёх основных жанрах музыки: марш, песня, танец.	
	Отличать в движении сильную долю такта.	
2.	<i>Танцевальные движения</i>	5
	Бег лёгкий, бег стремительный.	
	Бег с высоким подниманием бедра.	
	Общеразвивающие упражнения для туловища и ног.	
	Прыжки на двух ногах в 4 позиции.	
3.	<i>Музыкально – ритмические задания</i>	5
	Музыкально-ритмические игры	
4.	<i>Детские танцы</i>	3
	4 четверть	16
1.	<i>Основы музыкальной грамотности</i>	5
	Чередование музыкальных фраз (длинные, короткие).	
	Ускорять и замедлять темп.	
	Отмечать в движении метр, ритмический рисунок, акцент.	
2.	<i>Танцевальные движения</i>	5
	Упражнения с мячом (ловля и броски).	
	Самостоятельное сочинение танцевальных этюдов.	

	Развитие творчества – танцевать с воображаемыми предметами.	
3.	<i>Музыкально-ритмические задания</i>	4
	Музыкально – ритмические игры, где взаимодействуют два ребёнка и целый коллектив.	
4.	<i>Детские танцы</i>	2
	<i>Итого</i>	68 ч.

2.1.2.СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ УЧЕБНОГО КУРСА

Программа содержит следующие разделы:

1. Основы музыкальной грамотности.
2. Танцевальные движения
3. Музыкально - ритмические задания.
4. Детские танцы.

I год обучения

Основы музыкальной грамотности (23 часа)

Данный раздел способствует обучению детей связывать движения с музыкой, различать выразительные средства. Одной из причин плохого развития умения двигаться под музыку является недостаточная музыкальность. Обучение идёт в игровой форме. При объяснении широко используется метод показа и рассказа. Дети учатся выразительно и непринуждённо двигаться в соответствии с музыкальными образами. С разнообразным характером музыки. С усилением и ослаблением звука, ускорять и замедлять движение; повторять несложный ритмический рисунок, менять движение в соответствии с музыкальными произведениями; самостоятельно начинать движение после вступления.

Танцевальные движения (19 часов)

В этом разделе выполняются задания на развитие игрового и танцевального творчества. В игровой форме дети обучаются ритмике. В этом разделе широко используются музыкально-ритмические задания в игровой форме, игры под музыку, коллективные игры.

Музыкально - ритмические задания (17 часов)

В третьем разделе дети выполняют общеразвивающие упражнения. Основная задача – выполнять эти упражнения под музыку. Основные виды ходьбы и бега.

Танцы (9 часов)

Танец является конечным результатом работы, т.к. содержит в себе и упражнения, и элементы игры, и перестроения, и технику исполнения танцевальных движений. Дети исполняют небольшие сюжетные танцы, отражающие сказочные сюжеты, животных, птиц, явление природы.

II год обучения

Основы музыкальной грамотности (23 часа)

Упражнения первого раздела учат детей согласовывать движения с музыкой, различать выразительные средства. Основной тормоз в развитии умения двигаться под музыку является недостаточная музыкальность. Обучение идёт в игровой форме. При объяснении широко используется метод показа и рассказа. Дети учатся выразительно и непринуждённо двигаться в соответствии с

музыкальными образами. С разнообразным характером музыки и динамики. С усилением и ослаблением звука, регистрами выше, ниже, в пределах одного регистра. Ускорять и замедлять движение; отмечать в движении метр, метрическую пульсацию, акценты, несложный ритмический рисунок, менять движение в соответствии с музыкальными фразами; самостоятельно начинать движение после вступления.

Танцевальные движения (19 часов)

Во втором разделе выполняются задания на развитие танцевального и игрового творчества. В игровой форме дети обучаются ритмике. В этом разделе широко используются музыкально-ритмические задания в игровой форме, игры под музыку, упражнения с предметом, коллективные игры.

Музыкально - ритмические задания (17 часов)

В третьем разделе дети выполняют общеразвивающие упражнения для головы, ног, рук и туловища. Основная задача – выполнять эти упражнения под музыку. Основные виды ходьбы и бега. Выполняются основные элементы классического танца в полувыворотных позициях.

Танцы (9 часов)

Танцы воспитывают чувство товарищества, умение работать в коллективе, эмоционально раскрепощают детей. Дети исполняют небольшие сюжетные танцы, отражающие сказочные сюжеты, животных, птиц, явление природы.

2.1.3. Требования к уровню подготовки обучающихся

В результате реализации данной программы учащиеся подготовительного класса должны:

1. Овладеть основа музыкальной грамоты, предусмотренные данной программой.
2. Приобщиться к танцевальному искусству.
3. Привить навыки в умении слушать музыку и передавать их в движении.
4. Совершенствовать физическое развитие, и развитие специальных танцевальных данных.
5. Овладеть основными танцевальными движениями.
6. Развить творческие способности.
7. Научиться заниматься в коллективе.

2.1.4. Формы и даты контроля

Формы итогового контроля заключаются в показательных выступлениях перед родителями, на школьных концертах, на концертах в детском саду.

Критерии определения овладения основными знаниями, умениями и навыками:

высокий уровень – 95 - 100%
хороший уровень – 75 – 94 %
средний уровень – 50 – 74 %
низкий уровень – менее 50 %

2.1.5. Источники информации и средства обучения

Для разработки образовательной программы были использованы следующие материалы:

1. Сборник примерных базовых учебных программ для детских музыкальных школ и школ искусств, разработанных методическим кабинетом министерства культуры России. – Казань, 2002. – с. 21 – 30.

Учебные пособия

1. Руднева С. Ритмика. Музыкальное движение./ С. Руднева. - М: Просвещение 1972, 97с.
2. Франио Г. Роль ритмики в эстетическом воспитании детей. / Г. Франио. - М: 1989, -116с.
3. Бырченко Т. Хрестоматия по сольфеджио и ритмике./ Т Бырченко. - М.: Советский композитор 1991, 128с.
4. Бырченко Т. С песенкой по лесенке./ Т. Бырченко. - М.: ВИСК, 1983. -101с.

Дополнительная методическая литература

1. Бекина С. Музыка и движение./С. Бекина, Т. Ломова, Е. Соковнина. М: Просвещение, 1984. -288с
2. Кабалевский Д. Воспитание ума и сердца./ Д. Кабалевский. - М.:, 1981. - 15с

Интернет – ресурсы:

1. Сайт www.dancehelp.ru
2. Сайт www.deti-ritmika.ru
3. Сайт www.kida-hifo.ru

2.2. УЧЕБНЫЙ ПРЕДМЕТ «ГИМНАСТИКА»

В процессе занятий у детей формируются такие качества, как внимание, собранность, целеустремлённость, работоспособность, коллективизм. Формируется творческое отношение к труду. Обучение в подготовительных классах даёт возможность правильно подойти к отбору детей для дальнейшего обучения. Эстетическое воспитание осуществляется в едином комплексе с физическим развитием, обучением технике исполнения танца, развития музыкальности и артистизма, воспитанием характера. Программа сориентирована на работу с детьми, независимо от наличия у них специальных физических данных, на воспитание хореографической культуры и привитие начальных навыков в искусстве танца.

Важнейшим фактором, определяющим успех обучения, является формирование творческих способностей детей младшего дошкольного возраста, что создаёт условия для всестороннего гармоничного развития личности ребёнка.

Цель программы:

Развитие двигательных способностей ребёнка для дальнейшего обучения на хореографическом отделении.

Задачи программы:

1. Укрепление опорно-двигательного аппарата, сердечно – сосудистой системы.
2. Развитие творческой фантазии через игровую деятельность.
3. Раскрытие двигательного и творческого потенциала ребёнка.
4. Воспитание умения эмоционального выражения в движениях.

Сроки реализации программы:

Данная программа рассчитана на 2 года обучения дошкольников 5-7 лет. Программа I года обучения рассчитана на 34 часа в год по 1 часу в неделю (5-6

лет), II год обучения 34 часа в год по 1 часу в неделю (6-7 лет); - 1 час равен 30 минутам.

Примерные условия реализации данной программы:

- Наличие специализированных учебных кабинетов (балетные залы на 6-14 обучающихся, имеющие пригодное для танца напольное покрытие, балетные станки вдоль трёх стен, зеркала на одной стене);
- Наличие музыкального инструмента (рояля/фортепиано, баяна) в балетном классе;
- Наличие гимнастических ковров, мячей, скакалок;
- Осуществление тесной связи с преподавателями по хореографическим дисциплинам;
- Соблюдение межпредметных связей;
- Наличие костюмерной, располагающей необходимым количеством костюмов для учебных занятий, репетиционного процесса, сценических выступлений;
- Наличие раздевалки

2.2.1. ПРИМЕРНЫЕ ТЕМАТИЧЕСКИЕ ПЛАНЫ

I год обучения (5-6 лет)

№ п./п.	Тема.	Количество часов
	1 четверть	8
1.	Танцевальные движения	1
	Простой шаг, движение вперёд, в рассыпную.	
	“Ножка стрелка” с различным положением рук.	
2.	Общеразвивающие упражнения	5
	Сидя на полу: поочерёдное сокращение стоп.	
	Сидя на полу: упражнение «уголок».	
	Лёжа на животе: «ласточка».	
	Сидя на полу: «книжка».	
	Прыжки по 6 позиции.	
3.	Музыкально-ритмические игры	2
	Игра «листочка и цыплята», «бабочки».	
	2 четверть.	8
1.	Танцевальные движения	2
	Чередование ходьбы и бега в разном темпе.	
.	“Найди своё место”.	
	Бег «змейкой».	
2.	Общеразвивающие упражнения	4
.	Лёжа на животе «лягушка».	
	Сидя на полу: «бабочка».	
	Упражнения на растяжку мышц ног.	
	Лёжа на животе: «корзиночка».	
3.	Музыкально-ритмические игры	2
	Игра «кошки, мышки».	
	3 четверть.	10
1.	Танцевальные движения	3

	Ходьба на четвереньках.	
.	“Ножка стульчик” в разном темпе.	
2.	<i>Общеразвивающие упражнения</i>	5
	Сидя на полу: сокращение и расслабление стоп, круговое вращение стоп.	
.	Лёжа на спине: «паучок» ноги и руки врозь и вместе.	
	Стоя на коленях: «кошечка».	
	Стоя на коленях: поднимание ног назад.	
	Лёжа на животе: «колечко».	
3.	<i>Музыкально-ритмические игры</i>	
.	Игра «волк и зайцы», «автомобили».	2
	<i>4 четверть.</i>	8
1.	<i>Танцевальные движения</i>	2
	Бег со сменой направления: по кругу, по диагонали.	
	Бег, сгибая ноги назад.	
	Прыжки в приседе “лягушки”.	
2.	<i>Общеразвивающие упражнения</i>	4
	Сидя на полу: наклон вперёд «складка».	
	Раскачивание вправо и влево в положении «калачик».	
.	Поперечный «шпагат».	
	Высокие прыжки на одной и двух ногах.	
.	Упражнения на равновесие.	
3.	<i>Музыкально-ритмические игры</i>	2
	Игра «лягушки и цапля», «домики».	
	<i>Итого</i>	34 ч.

II год обучения (6-7 лет)

№ п./п.	Тема.	Количество часов
	<i>1 четверть</i>	8
1.	<i>Танцевальные движения</i>	1
	Бытовой шаг, движение вперёд, движение спиной вперёд.	
	Шаг с носка с различным положением рук.	
2.	<i>Общеразвивающие упражнения</i>	5
	Сидя на полу: поочерёдное сгибание стоп в 6 и 1 позиции.	
	Шаги на полупальцах вперёд и назад.	
	Бег с изменением направления движения.	
	Сидя на полу: упражнение на осанку «берёзка».	
	Лёжа на животе: «рыбка».	
	Сидя на полу: «книжка».	
	Прыжки по 6 позиции.	
3.	<i>Музыкально-ритмические игры</i>	2

	Игра «кот и мыши», «жуки».	
	2 четверть.	8
1.	Танцевальные движения	2
	Подскоки.	
.	Перестроение из шеренги в круг, из колонны в круг.	
	Бег, подскоки «змейкой».	
2.	Общеразвивающие упражнения	4
.	Лёжа на спине: «велосипед».	
	Сидя на полу: наклоны в сторону, наклон вперёд в положении «бабочка».	
	Сидя на полу: «калачик» с перекатом на спину.	
	Упражнения на растяжку мышц ног.	
	Лёжа на животе: «корзиночка».	
3.	Музыкально-ритмические игры	2
	Игра «лиса и цыплята», «зеркало».	
	3 четверть.	10
1.	Танцевальные движения	3
	Ходьба на полупальцах, на пятках, в полуприседе.	
.	Шаги с высоким подниманием бедра в разном темпе.	
2.	Общеразвивающие упражнения	5
	Сидя на полу: сокращение и расслабление стоп, круговое вращение стоп.	
.	Сидя на полу: «книжка» ноги врозь и вместе.	
	Лёжа на спине: стойка на лопатках.	
	Стоя на коленях: «кошечка».	
	Лёжа на животе «лодочка».	
	Лёжа на животе: «колечко».	
3.	Музыкально-ритмические игры	
.	Игра «лягушки и цапля», «домики».	2
	4 четверть.	8
1.	Танцевальные движения	2
	Подскоки со сменой направления: по кругу, по диагонали.	
	Бег, сгибая ноги назад.	
	Прыжки в приседе	
2.	Общеразвивающие упражнения	4
	Сидя на полу: наклон вперёд «складка» руки вверх и в сторону.	
	Раскачивание вперёд и назад в положении «калачик».	
	Лёжа на спине: «мостик».	
.	Поперечный и продольный «шпагат».	
	Высокие прыжки по 1 прямой позиции ног.	
.	Упражнения на равновесие.	

3.	<i>Музыкально-ритмические игры</i>	2
	Игра «лягушки и цапля», «домики».	
	<i>Итого</i>	<i>34 ч.</i>

2.2.2. СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ УЧЕБНОГО КУРСА

Программа содержит следующие разделы:

1. Танцевальные движения.
2. Общеразвивающие упражнения
3. Музыкально-ритмические игры

I год обучения

Танцевальные движения (8 часов)

Вначале следует проделать движения согревающие мышцы и связки, применяя игровой метод. Здесь используются знания и умения, полученные на уроках ритмики и танца.

Общеразвивающие упражнения (18 часов)

Во втором разделе выполняются упражнения на ковриках. Упражнения рекомендуется выполнять систематически, с небольшой нагрузкой, которая длительное время повторяется без увеличения. Упражнения приносят образный характер, игровые моменты.

Музыкально-ритмические игры (8 часов)

В третьем разделе используются игры, направленные на развитие ловкости, прыгучести, выносливости.

II год обучения

Танцевальные движения (8 часов)

Упражнения первого раздела помогают размять мышцы и связки тела в начале занятия, применяя игровой метод. Здесь используются знания и умения, полученные на уроках ритмики и танца.

Общеразвивающие упражнения (18 часов)

Во втором разделе выполняются упражнения на ковриках. Для полноценного физического развития соблюдается системность, непрерывность и повторение изучаемого материала на последующих уроках. Упражнения приносят образный характер, игровые моменты.

Музыкально-ритмические игры (8 часов)

В третьем разделе используются игры, направленные на развитие ловкости,

2.2.3. Требования к уровню подготовки учащихся

В результате реализации данной программы учащиеся подготовительной группы должны:

1. Самостоятельно создавать новые движения, основанные на использовании своего двигательного опыта.
2. Укрепить своё здоровье.
3. Привить потребность заботиться о своём здоровье.
4. Развить сердечно – сосудистую систему и опорно-двигательный аппарат.
5. Увеличить жизненную ёмкость лёгких
6. Улучшить физическую и интеллектуальную подготовку.
7. Укрепить осанку и свод стопы.
8. Развить инициативу и трудолюбие.

2.2.4. Формы и даты контроля

Формы итогового контроля заключаются в показательных выступлениях перед родителями, на школьных концертах, на концертах в детском саду.

Критерии определения овладения основными знаниями, умениями и навыками:

высокий уровень – 95 - 100%

хороший уровень – 75 – 94 %

средний уровень – 50 – 74 %

низкий уровень – менее 50 %

2.2.5. Источники информации и средства обучения

Для разработки образовательной программы были использованы следующие материалы:

1. Сборник примерных базовых учебных программ для детских музыкальных школ и школ искусств, разработанных методическим кабинетом министерства культуры России. – Казань, 2002. – с. 21 – 30.

Учебные пособия

1. Бычкова С. Современные программы по физическому воспитанию детей младшего школьного возраста./ С. Бычкова. - М.: АРКТИ, 2002, - 121с

Дополнительная методическая литература

1. Лисицкая Т. Ритм, пластика./ Т. Лисицкая. - М.: Москва, 1979, - 96с.

2. Тобиас М. Растягивайся и расслабляйся./ М. Тобиас, М Стюарт. - М.: Москва, 2000, - 134с.

3. Левин М. Гимнастика в хореографической школе./М. Левин. - М.: Москва, 1987, - 108с.

4. Дубянская Е. Нашим детям. / Е. Дубянская. - Л.: Музыка, 1985, - 85с.

Интернет – ресурсы:

1. Сайт www.dancehelp.ru

2. Сайт www.forctel.ru

3. Сайт www.dobra.r

4. Сайт [www.detsal – kity.ru](http://www.detsal-kity.ru)

5. Сайт www.mirknig.ru

Материальное обеспечение