

Управление культуры, туризма и молодежной политики администрации городского округа Красногорск

МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«КРАСНОГОРСКАЯ ДЕТСКАЯ ХОРЕОГРАФИЧЕСКАЯ ШКОЛА «ВДОХНОВЕНИЕ»

Одобрено:

Педагогическим советом

Протокол № 1 от 31.08.2026г.

Утверждено:

Директор МУДО «КДХШ

«Вдохновение»

П.Н.Блинов

Приказ № 508 от 31.08. 2026г.

Дополнительная общеразвивающая программа
«ГИМНАСТИКА И РИТМИКА»

Срок реализации программы: 2 года (264 часа)

Возрастная категория: 4-6 лет

Автор - составитель:

Михеева Е.Ю.- преподаватель

Муниципального учреждения
дополнительного образования

«Красногорская детская

хореографическая школа «Вдохновение»

г.о.Красногорск

2026 год

Структура программы учебного предмета

I. Пояснительная записка:

- Характеристика учебного предмета, его место и роль в образовательном процессе;
- Срок реализации учебного предмета;
- Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом образовательного учреждения на реализацию учебного предмета;
- Цель и задачи учебного предмета;
- Обоснование структуры программы учебного предмета;
- Методы обучения;
- Описание материально-технических условий реализации учебного предмета.

II. Содержание учебного предмета:

- Сведения о затратах учебного времени;
- Содержание разделов;
- Содержание учебного предмета по годам.

III. Ожидаемый результат и способы определения их результативности.

IV. Методическое обеспечение учебного процесса.

V. Список рекомендуемой методической литературы.

I. Пояснительная записка

Активное формирование танцевальных способностей, творческих и исполнительских навыков у детей младшего возраста в условиях учебного заведения, в частности, в подготовительных группах при муниципальном учреждении дополнительного образования «Красногорская детская хореографическая школа «Вдохновение» является одним из важнейших факторов, определяющих успех дальнейшего обучения.

Раннее приобщение детей к танцу создает необходимые условия для всестороннего гармонического развития личности ребенка, а также помогает выявлению детей, обладающих профессиональными данными.

Педагогическая целесообразность данной общеразвивающей программы обусловлена тем, что она призвана решить ответственные задачи эстетического воспитания и формирования мировоззрения, физического развития детей, выявления способных детей, и подготовка их к дальнейшей учёбе в хореографической школе.

Данная программа является наиболее **актуальной** на сегодняшний момент. Она составлена с учётом современных требований. Мы живём во времена бурного развития современной и массовой гиподинамии, когда ребёнок волею-неволею становится заложником, быстро развивающихся технических систем (телевидения, компьютеры и т.д.) – всё это приводит к недостатку двигательной активности ребёнка и отражается на состоянии здоровья подрастающего поколения. Чтобы внутренний мир, духовный склад детей был богатым, глубоким, а это по-настоящему возможно лишь тогда, когда “дух” и “тело”, находятся в гармонии, необходимы меры целостно развития, укрепления и сохранения здоровья детей.

Отличительной особенностью данной программы является то, что она модифицированная и адаптирована к условиям образовательного процесса подготовительного отделения «Красногорской детской хореографической школе «Вдохновение» и представляет собой курс предмета «Партерная гимнастика и ритмика», ориентированный на детей возрастной категории 4-6 лет.

Работа по ритмике строится на основных движениях: ходьбе, беге, различного рода прыжках, с соблюдением правильного положения корпуса, упражнениях, тренирующих различные группы мышц, танцевальных движениях, играх. В работу по ритмике входят следующие темы: воспитание восприятия характера музыки, темп, динамика, метроритм в различных игровых и творческих упражнениях. Например, ощущая сильную долю, дети отмечают её хлопками, наклоном корпуса, броском мяча и т. д. (что в дальнейшем поможет им в определении размера), выполняя простейшие ритмические рисунки.

В процессе занятий педагог руководит творческими поисками детей, стимулирует и направляет их фантазию. Используя способность детей к подражанию, педагог умело организует детское творчество, показывая для начала возможные варианты выполнения задания. Это способствует пробуждению инициативы и воспитанию самостоятельности у детей. Практические навыки, приобретенные в процессе интуитивной творческой деятельности, постепенно подводят детей к осознанному творчеству. Например, импровизированная игра под музыку связывается с определением регистра, темпа и т.д.

Проявление творческой инициативы детей должно находить у педагога поощрение и одобрение. В отдельных случаях педагог может осторожно и тактично указать на ошибки.

Большое значение в работе с дошкольниками имеет эмоциональный «климат» на уроке. Положительные эмоции у детей способствуют скорости и легкости усвоения, уверенности в своих силах. Решающую роль при этом играет педагог, его творческая инициатива и изобретательность в выборе различных методических приемах, индивидуальный подход к детям, умение вовремя поощрить их, терпение, доброжелательность и выдержка в работе.

Для успешных занятий хореографическим искусством необходима общая физическая подготовленность: высокий уровень прочности опорно-двигательного аппарата, его мышечной и костно-суставной систем, которые обеспечивают связь отдельных частей тела между собой. Двигательный аппарат должен быть достаточно сформирован для того, чтобы тело не было стесненным в движении, негибким, маловыразительным. Данную проблему помогает решить партерная гимнастика.

Партерная гимнастика (фр. «parterre» — по земле) — выполнение упражнений на полу в различных позах, в положениях сидя, лежа на животе и спине, на боку, из различных упоров. Занятия партерной гимнастикой способствуют развитию природных физических данных учащихся, таких как выворотность, подъем стопы, шаг, гибкость, координация, выносливость, ловкость, помогают формированию правильной осанки.

Ритмика — это танцевальные упражнения под музыку, которые развивают чувство ритма и музыкальность, артистичность и творческое воображение, музыкальную и двигательную память, основных двигательных умений и навыков. На уроках дети совершенствуют двигательные навыки, у них развивается пространственная ориентация, формируется чёткость и точность движений. Занятия партерной гимнастикой и ритмикой положительно влияют на умственное развитие детей: ведь каждое занятие нужно понять, осмыслить, правильно понять, осмыслить, правильно выполнять движения, вовремя включаться в деятельность, надо осмыслить соответствие выбранных движений

характеру музыки. Занятия направлены на воспитание организованной, гармонически развитой личности.

Возраст детей: 4-6 лет

Срок реализации данной программы – 2 года.

Формы, режим и продолжительность занятий:

Форма урока – групповая, 4 часа в неделю.

Продолжительность урока 40 минут.

Наполняемость детей в группе от 10 до 25 чел. Занятия проводятся в соответствии с установленным расписанием.

Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом КДХШ на реализацию предмета «Гимнастика и ритмика»:

Таблица 1

1-й год обучения	
Количество недель	33 недели
Количество часов на аудиторные занятия в неделю	4 часа
Максимальная учебная нагрузка (в часах) в год	132 часа
2 – й год обучения	
Количество недель	33 недели
Количество часов на аудиторные занятия в неделю	4 часа
Максимальная учебная нагрузка (в часах) в год	132 часа
Всего часов на обучение	264 часа

Целью программы является развитие их музыкально-ритмических и танцевальных способностей, художественного вкуса, развитие физических данных учащихся, сформировать у них основные двигательные качества и навыки, необходимые для дальнейшего занятия хореографическим искусством.

Основными **задачами** работы на уроках в подготовительных группах являются:

— укрепление и развитие силы мышц, эластичности связок, гибкости

позвоночника, подвижности суставов, выносливости, координации работы

опорно-двигательного аппарата учащегося;

— формирование навыков культуры движений;

- восприятия характера музыки, чувства ритма, формирование навыков культуры движений;
- развитие познавательных процессов (внимания, восприятия, памяти, воображения, мышления), чувства коллективизма;
- воспитание мотивации к занятиям хореографическим искусством.

Специфика в подготовительных группах определяется возрастными особенностями в развитии и восприятии детей дошкольного возраста. Дошкольникам свойственна конкретность мышления, непосредственность и эмоциональность в восприятии различных явлений окружающей жизни; их внимание неустойчиво, что постоянно требует смены впечатлений. Учитывая это, педагогу необходимо уметь быстро переключаться на различные виды деятельности, постоянно вводя в урок что-нибудь новое (в формах работы, методических приемах, репертуаре), чередуя упражнения, требующие сосредоточенности, с легкими заданиями и игрой, которая является самым эффективным методом в работе.

Программа содержит следующие разделы:

- сведения о затратах учебного времени, предусмотренного на освоение учебного предмета;
- распределение учебного материала по годам обучения;
- требования к уровню подготовки обучающихся;
- формы и методы контроля, система оценок;
- методическое обеспечение учебного процесса.

В соответствии с данными направлениями строится основной раздел программы «Содержание учебного предмета».

Методы обучения

Для достижения поставленной цели и реализации задач предмета используются следующие методы обучения:

- словесный (объяснение, разбор, анализ);
- наглядный (качественный показ, демонстрация отдельных частей и всего движения);
- практический (воспроизводящие и творческие упражнения, деление целого произведения на более мелкие части для подробной проработки и последующей организации целого);

- игровой - учебный материал в игровой форме;
- творческий - самостоятельное создание учащимися музыкально-двигательных образов.
- аналитический (сравнения и обобщения, развитие логического мышления);
- эмоциональный (подбор ассоциаций, образов, создание художественных впечатлений);
- индивидуальный подход к каждому ученику с учетом природных способностей, возрастных особенностей, работоспособности и уровня подготовки.

Предложенные методы работы при изучении на подготовительном отделении в рамках образовательной программы являются наиболее продуктивными при реализации поставленных целей и задач учебного предмета и основаны на проверенных методиках и сложившихся традициях в хореографическом образовании.

Описание материально-технических условий реализации учебного предмета

Материально-техническая база образовательного учреждения должна соответствовать санитарным и противопожарным нормам, нормам охраны труда:

- балетные залы площадью не менее 33 кв.м (на 12-14 обучающихся), имеющие пригодное для танца напольное покрытие (специализированное пластиковое линолеумное покрытие), зеркала размером 7м х 2м на одной стене;
- индивидуальный гимнастический коврик;
- скакалки, мячи, гимнастические кубики;
- наличие музыкального инструмента (рояля/баяна) в балетном классе;
- раздевалки и душевые для обучающихся и преподавателей.

В образовательном учреждении должны быть созданы условия для содержания, своевременного обслуживания и ремонта музыкальных инструментов, содержания, обслуживания и ремонта балетных залов.

II. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Сведения о затратах учебного времени

1-го года обучения

Таблица 2

№/ №	Наименование раздела	Вид учебного занятия	Объем времени в часах	
			Всего	Аудиторные занятия первого года обучения
			132	132
I.	Ритмические общеразвивающие упражнения	урок		18
II.	Упражнения на ориентировку в пространстве	урок		8
III.	Упражнения партерной гимнастики	урок		65
IV.	Музыкально-ритмические упражнения и упражнения с предметами (ложки, бубен, платок, мяч и т.д.)	урок		12
V.	Танцевальные движения	урок		21
VI.	Музыкально-ритмические игры	урок		6
	Контрольные уроки	урок		2

2-го года обучения

Таблица № 3

№/ №	Наименование раздела	Вид учебного занятия	Объем времени в часах	
			Всего	Аудиторные занятия второго года обучения
			132	132
I.	Ритмические общеразвивающие упражнения	урок		18
II.	Упражнения на ориентировку в пространстве	урок		10
III.	Упражнения партерной гимнастики	урок		67

№/ №	Наименование раздела	Вид учебного занятия	Объем времени в часах	
			Всего	Аудиторные занятия второго года обучения
			132	132
IV.	Музыкально-ритмические упражнения и упражнения с предметами (ложки, бубен, платок, мяч и т.д.)	урок		8
V.	Танцевальные движения	урок		22
VI.	Музыкально-ритмические игры	урок		5
	Контрольные уроки	урок		2

Содержание разделов

В данной программе весь материал систематизирован в разделы, которые в той или иной степени взаимосвязаны друг с другом, что позволяет достичь необходимых результатов в комплексном развитии учащегося.

Первый раздел «Ритмические общеразвивающие упражнения, разминка».

Общеразвивающие упражнения. Наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами («паровозики»). Движения рук в разных направлениях. Упражнения, развивающие подвижность позвоночника: сгибания и разгибания, наклоны, повороты вправо и влево. Упражнения, развивающие подвижность коленных суставов: приседания, выпады. Сгибание и разгибание ноги в подъеме, отведение стопы наружу и приведение ее внутрь, круговые движения стопой, выставление ноги на носок вперед и в стороны, вставание на полупальцы. Упражнения на выработку осанки.

Упражнения на координацию движений. Одновременные движения правой и левой рук в различных направлениях. Одновременное движение рук с ногами. Отстукивание, прохлопывание, протопывание простых ритмических рисунков.

Второй раздел «Упражнения на ориентировку в пространстве».

Построение в линию, в 2 линии в колонну, 2 колонны, диагонали.

Ориентировка в направлении поворотов и движений вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга.

Третий раздел «Партерная гимнастика».

Этот раздел включает изучение положения корпуса в положении сидя и лежа.

Упражнения для эластичности и укрепления мышц стоп. Упражнения на выворотность в тазобедренном суставе, растяжке подколенных связок. Упражнения на гибкость позвоночника. Упражнения на растяжку «шпагатов».

Упражнения, развивающие мышцы брюшного пресса. Упражнения для укрепления мышц плеча и предплечья.

Четвертый раздел «Музыкально-ритмические упражнения и упражнения с предметами».

Упражнения с детскими музыкальными инструментами применяются для развития у детей подвижности пальцев, умения ощущать напряжение и расслабление мышц, соблюдения ритмичности и координации движений рук. С помощью элементарных инструментов развивается музыкальный слух, чувство ритма, представление о звуковысотности. С использованием предметов у детей расширяются познания в области музыкального и хореографического искусства, а также успешно развивается память, мышление, ловкость и сноровка.

Пятый раздел «Танцевальные движения»

Является основой и подготовкой к последующим большим выступлениям ребенка на сцене. Включает в себя виды ходов, бега, галоп, подскоки, различные каблучные движения, приставные шаги, и элементы, собранные в небольшие элементарные танцевальные комбинации.

Шестой раздел «Музыкально-ритмические игры»

Детям дошкольного возраста свойственна свободная творческая деятельность, которая проявляется интуитивно в играх, движении под музыку, фантазировании различных мелодий. Форма игры создает условия для раскрытия эмоционального мира каждого ребенка и усвоения им необходимых знаний, понятий, формирования навыков в обстановке эмоционального комфорта. В процессе игры создаются условия для общения детей в паре, в группе, проявляются личностные качества, а педагог в процессе игры имеет возможность корректировать отношения между детьми, активизировать творческую деятельность группы, создавать условия для наиболее полного проявления каждого ребенка в рамках заданных правил.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ПО ГОДАМ

Первый год обучения

Раздел 1. Ритмические общеразвивающие упражнения.

Тема 1.1. Общеразвивающие упражнения.

- наклоны, выпрямление и повороты головы
- движения рук, предплечий, плечей в разных направлениях
- наклоны и повороты туловища
- приседания
- работа стопой, в коленном и в тазобедренном суставах

Тема 1.2. Упражнения на координацию движений.

- одновременные поднимание рук в разных направлениях
- одновременная работа ног и рук в различных направлениях
- различные прыжки с различными движениями рук
- ходьба с одновременным движением рук.

Раздел 2. Упражнения на ориентировку в пространстве.

Тема 2.1. Построение в пространстве

- линия, две линии
- колонна
- круг
- диагональ

Тема 2.2. Ориентировка в направлении движений

- вперед, назад
- направо, налево
- в круг, из круга

Раздел 3. Упражнения партерной гимнастики.

Тема 3.1. Упражнения в положении «Сидя на полу»

- вытягивание и сокращение подъема стопы

- круговые движения стоп
- разворачивание стоп в I выворотную позицию
- «лягушка»

- упражнение «складка» — наклон ровного корпуса на вытянутые

ноги с захватом руками стоп ног

- упражнение «ножницы»
- наклоны корпуса вправо, влево
- упражнение «паучок»

Тема 3.2. Упражнения в положении «Лежа на спине»

- «лягушка» с вытягиванием ног в стороны

- приподнимание в воздух вытянутых ног вместе и поочередно
- упражнение «ножницы»
- одновременный подъем корпуса и вытянутых ног до образования угла
- упражнение «березка»
- упражнение «велосипед»

Тема 3.3. Упражнения в положении «Лежа на животе»

- упражнение «лягушка» с поднятием корпуса
- подъем корпуса в положение сидя
- забрасывание прямых ног за голову и возвращение в исходное положение
- прогиб корпуса назад
- упражнение «лодочка»
- упражнение «колечко»
- упражнение «корзиночка»
- упражнение «мостик»

Тема 3.4. «шпагаты»

- поперечный шпагат
- продольный шпагат

Раздел 4. Музыкально-ритмические упражнения и упражнения с предметами.

Тема 4.1. Хлопушки и притопы.

- Понятие сильная доля.

Хлопушки:

- хлопки в ладоши (простые)
- хлопки в ритмическом рисунке

Притопы:

- простой

- двойной
- тройной

- Изучение ударов стопой в сочетании с хлопками, (стоя на месте).

Тема 4.2. Упражнения с предметами.

- Упражнения с музыкально-ритмическими предметами (бубен, маракасы, ложки)

- упражнения с мячом
- упражнения со скакалкой

Раздел 5. Танцевальные движения.

Тема 5.1. Поклон:

- простой
- поясной

Тема 5.2. Постановка корпуса, ног, рук на середине зала.

- постановка корпуса
- позиции ног первая свободная и шестая позиции
- постановка рук вдоль на талии и за юбку

Тема 5.3. Шаги:

- маршевый шаг
- шаг с пятки
- шаг на высоких полу пальцах с поджатой назад
- на полу пальцах с высоко поднятым коленом вперед
- приставной шаг

Тема 5.4. Бег:

- На полупальцах

- легкий (ноги назад) на месте и продвижением
- «лошадки» на месте и в продвижении

Тема 5.5. Прыжки:

- На месте по VI позиции

- с продвижением вперед
- прыжки «воротики»

Тема 5.6. «Ковырялочка»

- в первоначальном раскладе
- в сочетании с притопами

Тема 5.7. Подскоки, галоп.

- Подскоки с продвижением

- галоп прямой
- галоп боковой

Раздел 6. Музыкально-ритмические игры

- Выполнение ритмичных движений в соответствии с различным характером музыки, динамикой, регистрами.

- выполнение имитационных упражнений и игр
- музыкальные игры с предметами
- игры с речевым сопровождением

Открытый урок .

Второй год обучения

Раздел 1. Ритмические общеразвивающие упражнения.

Тема 1.1. Общеразвивающие упражнения.

- наклоны, выпрямление и повороты головы
- движения рук, предплечий, плечей в разных направлениях
- наклоны и повороты туловища, скручивания корпуса
- приседания
- работа стопой, в коленном и в тазобедренном суставах

Тема 1.2. Упражнения на координацию движений.

- одновременные поднятие рук в разных направлениях
- одновременная работа ног и рук в различных направлениях
- различные прыжки с различными движениями рук
- ходьба с одновременным движением рук и головы

Раздел 2. Упражнения на ориентировку в пространстве.

Тема 2.1. Построение в пространстве

- линия, две линии

- колонна
- круг
- полукруг
- диагональ

Тема 2.2. Ориентировка в направлении движений

- вперед, назад,
- направо, налево
- в круг, из круга
- движение змейкой.

Раздел 3. Упражнения партерной гимнастики.

Тема 3.1. Упражнения в положении «Сидя на полу»

- Вытягивание и сокращение подъема стопы

- круговые движения стоп
- развороты стоп с вытянутым и сокращенным подъемом в 1 позиции ног и отведение в разных направлениях
- приподнимание в воздух вытянутых ног попеременно на 25°, 45°
- «лягушка»

- Упражнение «складка» — наклон ровного корпуса на вытянутые ноги с захватом руками стоп ног

- упражнение «ножницы»
- наклоны корпуса вправо, влево
- упражнение «планка»
- в положении стоя на коленях сед на пол между стопами ног.

Тема 3.2. Упражнения в положении «Лежа на спине»

- «Лягушка» с вытягиванием ног в стороны

- приподнимание в воздух вытянутых ног вместе и поочередно
- упражнение «ножницы»
- прогиб корпуса с опорой на локти
- упражнение «березка»
- упражнение «велосипед»
- махи ногами

Тема 3.3. Упражнения в положении «Лежа на животе»

- Развороты стоп с вытянутым и сокращенным подъемом в 1 позиции

ног и отведение в разных направлениях

- упражнение «лягушка» с поднятием корпуса
- подъем корпуса в положение сидя
- забрасывание прямых ног за голову и возвращение в исходное положение
- прогиб корпуса назад
- упражнение «лодочка»
- упражнение «колечко»
- упражнение «корзиночка»
- упражнение «мостик»
- махи ногами

Тема 3.4. «Шпагаты»

- поперечный шпагат
- продольный шпага
- «перекаты»

Тема 3.5. Работа в парах

- на спине закачивание пресса
- на животе закачивание спины

Раздел 4. Музыкально-ритмические упражнения и упражнения с предметами.

Тема 4.1. Хлопушки и притопы.

- Понятие сильная доля

Хлопушки:

- хлопки в ладоши (простые)

- хлопки в ритмическом рисунке
- отстукивание

Притопы:

- простой
- двойной
- тройной
- комбинирование хлопков и притопов

- Изучение ударов стопой в сочетании с хлопками, (стоя на месте)

Тема 4.2. Упражнения с предметами.

- Упражнения с музыкально-ритмическими предметами (бубен, маракасы, ложки)

- упражнения с мячом
- упражнения со скакалкой

Раздел 5. Танцевальные движения.

Тема 5.1. Поклон:

- простой с переходом с ноги на ногу
- поясной

Тема 5.2. Постановка корпуса, ног, рук на середине зала

- постановка корпуса
- позиции ног первая свободная и шестая позиции
- постановка рук вдоль, на талии и за юбку

Тема 5.3. Шаги:

- «Гусиным шагом»

- маршевый шаг
- шаг на месте с вытягиванием подъема стопы
- шаг на высоких полу пальцах с поджатой назад
- на полу пальцах с высоко поднятым коленом вперед
- приставной шаг

Тема 5.4. Бег:

- На полупальцах

- легкий (ноги назад) на месте и продвижением
- «лошадки» на месте и в продвижении
- с выбрасывающим вытянутой ноги вперед

Тема 5.5. Прыжки:

- на месте по VI позиции

- с продвижением вперед
- прыжки «воротики»
- «поджатые» прыжки

Тема 5.6. «Ковырялочка»

- в первоначальном раскладе
- в сочетании с притопами

Тема 5.7. Подскоки, галоп

- Подскоки с продвижением

- галоп прямой
- галоп боковой

- Комбинирование подскоков, галопов с хлопками, притопами

Раздел 6. Музыкально-ритмические игры

- Выполнение ритмичных движений в соответствии с различным характером музыки, динамикой, регистрами.

- выполнение имитационных упражнений и игр
- музыкальные игры с предметами
- Игры с речевым сопровождением.

Открытый урок.

III. Ожидаемый результат и способы определения их результативности.

Основными навыками и умениями, которые должны приобрести дети на уроках партерной гимнастики и ритмики, являются:

- организованно строиться, договариваться и приходить к общему решению в совместной репетиционной деятельности,
- выполнение упражнений на полу в различных позах, в положениях сидя, лежа на животе и спине, из различных упоров.
- мышечного самоконтроля во время исполнения движений;
- осознанное восприятие музыки, её темпа, характера;
- уметь выполнять комплексы упражнений;
- ритмически правильное изображение элементов танца;
- уметь сознательно управлять своими движениями;
- умение координировать движения и согласовывать их со строением музыкального произведения;

На подготовительном отделении, в частности по предмету «Партерная гимнастика и ритмика», преподаватель не выставляет оценок. Результаты работы ребёнка на уроке могут быть оценены словесно, либо в виде поощрительных призов.

Способы определения результативности:

- Текущий контроль развития дошкольника осуществляется преподавателем на каждом уроке посредством наблюдения за работой детей.
- Итоговое занятие в форме открытого урока для родителей в конце учебного года. На итоговом уроке должны быть представлены все формы работы: это и упражнения из разминки, упражнения партерной гимнастики, упражнения на ощущение тех или иных средств музыкальной выразительности, и музыкально-двигательные игры.

IV. Методическое обеспечение учебного процесса

При организации и проведении занятий по предмету «Гимнастика и ритмика» необходимо придерживаться следующих принципов:

- принципа сознательности и активности, который предусматривает, прежде всего, воспитание осмысленного овладения техникой танца и партерной гимнастики;
- заинтересованности и творческого отношения к решению поставленных задач;
- принципа наглядности, который предусматривает использование при обучении комплекса средств и приемов: личная демонстрация приемов, видео и фотоматериалы, словесное описание нового приема и т.д.;
- принципа доступности, который требует, чтобы перед учеником ставились посильные задачи. В противном случае у обучающихся снижается интерес к занятиям. От преподавателя требуется постоянное и тщательное соблюдение принципа систематичности, который предусматривает разучивание элементов, регулярное совершенствование техники элементов и освоение новых элементов для расширения активного арсенала приемов, чередование работы и отдыха в процессе обучения с целью сохранения работоспособности и активности учеников.
- изучение способностей учеников, их возможностей в освоении конкретных элементов, оказание помощи в преодолении трудностей;
- принцип систематичности, который предусматривает разучивание элементов, регулярное совершенствование техники элементов и освоение новых элементов для расширения активного арсенала приемов от простого к более сложному, чередование работы, игры и отдыха в процессе обучения с целью сохранения работоспособности и активности учеников.

V. Список рекомендуемой методической литературы

1. Барышникова Т. Азбука хореографии. М., 2000
2. Буренина А.И. Ритмическая мозаика. СПб, 2000
3. Играем с начала. Гимнастика, ритмика, танец. М., 2007, Конова Е.В. Методическое пособие по ритмике. Занятия по ритмике в подготовительных классах. Выпуск 1. М.: Музгиз, 1979
4. Колодницкий Г.А. Музыкальные игры, ритмические упражнения и танцы для детей. Учебно-методическое пособие для педагогов. М, 2000
5. Франио Г. Роль ритмики в эстетическом воспитании детей. М., 1989
6. Луговская А. Ритмические упражнения, игры и пляски. – М.: Советский композитор, 1991.
7. Л. Кегеджиева, М. Ванкова, М. Чиприянова " Обучение детей художественной гимнастике. " М.: " Ф и С ", 1985г.
8. Методика обучения анатомии, физиологии, и гигиены человека. - М.: "Просвещение ", 1973
9. Лисицкая Т. С. Хореография в гимнастике / Т. С. Лисицкая. — М., 1984.
10. Школа танца для юных. СПб, 2003