


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Основная школа № 6
Петропавловск – Камчатского городского округа
(МБОУ «Основная школа № 6»)

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по ВР
МБОУ «Основная школа № 6»

 / Т.А. Ларина

30.08.2022



Приказ от 31.08.2022 № 82

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
дополнительного образования детей
объединения
«Ритмика»
4,5 часа в неделю (162 часа)

Автор – составитель:
Юшина А.С.
педагог дополнительного образования

Пояснительная записка

Известно, что эффективность образования детей в школе во многом зависит от состояния их здоровья. Мы живём во времена бурного развития современной и массовой гиподинамии, когда ребёнок волей-неволей становится заложником быстро развивающихся технических систем (телевидения, компьютеры, сотовая связь и т.д.) – всё это приводит к недостатку двигательной активности ребёнка и отражается на состоянии здоровья подрастающего поколения.

Современная школа стоит перед фактором дальнейшего ухудшения не только физического, но и психического здоровья детей. 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 целостного развития, укрепления и сохранения здоровья учащихся.

Ритмика – это танцевальные упражнения под музыку, которые учат чувствовать ритм и гармонично развивают тело.

Ритмика способствует правильному физическому развитию и укреплению детского организма. Развивается эстетический вкус, культура поведения и общения, художественно - творческая и танцевальная способность, фантазия, память, обогащается кругозор. Занятия по ритмике направлены на воспитание организованной, гармонически развитой личности.

Программа «Ритмика» 1-4, 5-9 классы составлена на основе программы «Ритмика и танец» 1-9 классы, утвержденная Министерством образования 06.03.2001г. и авторской программы по учебному предмету ритмика для учащихся 1-7 классов Беляевой Веры Николаевны "Ритмика и танец".

На уроках ритмики постоянно чередуются нагрузка и отдых, напряжение и расслабление. К увеличению напряжения и нагрузки ученики привыкают постепенно, что благотворно сказывается потом на других уроках.

Занятия по ритмике тесно связаны с обучением на уроках физкультуры и музыки, дополняя друг друга. Ведь именно уроки ритмики наряду с другими предметами способствуют общему разностороннему развитию школьников, корректируют эмоционально-волевую зрелость. У детей развивается чувство ритма, музыкальный слух и память. На уроках дети совершенствуют двигательные навыки, у них развивается пространственная ориентация, улучшается осанка, формируется чёткость и точность движений.

Занятия ритмикой положительно влияют на умственное развитие детей: ведь каждое занятие нужно правильно понять, осмыслить, правильно выполнять движения, вовремя включаться в деятельность, надо осмыслить соответствие выбранных движений характеру музыки. Эти занятия создают благоприятные условия для развития творческого воображения школьников. Бесспорно также их воздействие на формирование произвольного внимания, развитие памяти. Потребность детей в движении превращается в упорядоченную и осмысленную деятельность. Уроки ритмики оказывают на детей организующее и дисциплинирующее влияние, помогают снять чрезмерную возбудимость и нервозность.

В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развивается самостоятельность.

Уроки ритмики в целом повышают творческую активность и фантазию школьников, побуждают их включаться в коллективную деятельность класса. Постепенно ученики преодолевают скованность, у них возрастает осознание ответственности за свои действия перед товарищами, приобретают способность к сценическому действию под музыку. С использованием элементов костюма и декорации. Отработанные сценические музыкальные постановки, удобно использовать при проведении школьных мероприятий. Особенно хочется отметить ценность народных плясок и танцев. Они приобщают детей к народной культуре. Все народные танцы предназначены для совместного исполнения и совершенствуют навыки общения детей между собой. В них дети учатся внимательно относиться к партнёру, находить с ним общий ритм движения.

Базовым результатом образования в области ритмики в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, кружок «Ритмика» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций).

Актуальность данной программы состоит в биологически необходимом объёме движений для младших школьников, смене умственного процесса на физическую деятельность, снижения утомляемости и активизации малоподвижных учащихся.

Направленность программы: спортивно- оздоровительная.

Новизна программы:

Многогранность учебных занятий позволяет в процессе роста творческих способностей учащихся, использовать полученное образование в обычной жизни.

Основная цель: формирование творческих способностей и развитие индивидуальных качеств ребенка, средствами музыки и ритмических движений.

Задачи:

1. Познавательные – расширять кругозор учащихся в области хореографии.
2. Развивающие – развивать творческие способности, физические данные (мышечную силу корпуса и ног, пластику рук, грацию и выразительность), чувство ритма, музыкальность.
3. Обучающие – учить детей танцевать музыкально, грамотно исполняя движения, эмоционально, артистично, в паре, ансамбле, соблюдая рисунки танца.
4. Воспитывающие – воспитывать хороший вкус в области танцевальной музыки, умение красиво двигаться и вести себя в обществе, на празднике, на концерте. Организовывать продуктивное общение детей, создавать творческую атмосферу сотрудничества, взаимопонимания, взаимопомощи, создавать «ситуацию успеха» для отдельного ребёнка.

На занятия кружка "Весёлая ритмика" в 1-4 классах отводится (2 ч. в неделю),

в 5-9 классах (2,5 ч. в неделю). Возраст учащихся: 7 – 18 лет;
Срок реализации: 1 год.

1. Планируемые результаты и способы определения их результативности.

Овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность

Формирование и сохранение правильной осанки, укрепление мышечного корсета средствами классического, народного и бального танцев, воспитание культуры движений. Развитие потребности двигательной активности как основы здорового образа жизни.

Привитие начальных навыков в искусстве танца

Освоение азов ритмики, азбуки классического танца, изучение танцевальных элементов, исполнение детских бальных, народных и современных танцев, воспитание способностей к танцевально – музыкальной импровизации.

Формирование первоначальных представлений о значении хореографической культуры.

Иметь общее представление об общих закономерностях отражения действительности в хореографическом искусстве, конкретно выражающихся в связи форм и линий движений с жизненным содержанием, смыслом, чувством и настроением музыки. Разбираться в том танцевальном материале, который может встретиться в жизненной практике. Знать танцевальный этикет. Уметь переносить культуру поведения и общения в танце на межличностное общение в повседневной жизни.

Формы подведения итогов реализации программы:

- Подготовка танцевальных номеров к школьным праздникам,
- Отчётный концерт.

Универсальными учебными действиями учащихся на этапе начального образования по ритмике являются:

Раздел 1: Упражнения на ориентировку в пространстве.

Предметные: иметь углубленное представление о технике лазанья и перелезания по гимнастической стенке, о прыжках через скакалку самостоятельно и прыжки в скакалку с вращением вперёд и назад., организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки и подвижных игр.

Метапредметные: планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения.

Регулятивные: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства её осуществления, планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата.

В сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;

Познавательные: навык умения учиться: решение творческих задач, поиск, анализ и интерпретация информации с помощью учителя.

Коммуникативные: умение координировать свои усилия с усилиями других; задавать вопросы, работать в парах, коллективе, не создавая проблемных ситуаций.

Раздел 2: Ритмико – гимнастические упражнения.

Личностные: развитие адекватной мотивации учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной активности, самостоятельности и личной ответственности, эстетических потребностей, ценностей и чувств.

Предметные: иметь представление о разнообразии упражнений, о том какие упражнения помогают сохранять правильную осанку, совершенствовать технику их выполнения, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки.

Метапредметные: организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий.

Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, адекватно оценивать свои действия и действия партнёров.

Познавательные: выполнять различные виды гимнастических упражнений.

Коммуникативные: принимать и сохранять цели и задачи, находить средства её осуществления, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей; видеть указанную ошибку и исправлять её по указанию учителя, сохранять заданную цель.

Раздел 3: Упражнения с предметами.

Личностные: развитие мотивации учебной деятельности, принятие и освоение социальной роли, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, навыков сотрудничества со сверстниками, умений не создавать конфликты.

Предметные: иметь представление о том, как выполняются упражнения с мячом, со скакалкой, иметь представление о различных вариантах вращения обруча; организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки.

Метапредметные: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

Регулятивные: осуществлять действия по образцу и заданному плану, сохранять заданную цель; видеть ошибки и исправлять их.

Познавательные: выполнять все гимнастические упражнения разученные с предметами и без предметов.

Коммуникативные: сотрудничать в ходе групповой работе, слышать, слушать друг друга и учителя.

Раздел 4: Игры под музыку.

Личностные: развитие адекватной мотивации, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и

эмоционально-нравственной отзывчивости, навыков сотрудничества со сверстниками.

Предметные: иметь представление о вариантах различных игр, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность.

Метапредметные: осознание необходимости развития музыкального слуха для творческой деятельности.

Регулятивные: самостоятельно формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель.

Познавательные: рассказывать правила проведения подвижных игр, распределять роли в совместной деятельности.

Коммуникативные: планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей, адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарища. Контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.

Раздел 5: Танцевальные упражнения.

Личностные: планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей, адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарища, родителя; контролировать и оценивать процесс и результат деятельности; договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности.

Предметные: знать о ценностном отношении к искусству танца, как к культурному наследию народа; иметь нравственно-этический опыт взаимодействия со сверстниками, старшими и младшими детьми, взрослыми в соответствии с общепринятыми нравственными нормами.

Метапредметные: умение слышать музыку, определять ритм, умение применять полученные знания для создания танцевальных образов.

Регулятивные: проектировать траекторию развития через включение в новые виды деятельности, видеть ошибку и исправлять её по указанию учителя.

Познавательные: выполнять музыкально-ритмические движения, танцевальные упражнения для получения эстетического удовлетворения, для укрепления собственного здоровья, показывать технику выполнения танцевальных движений собственного сочинения.

Коммуникативные: применять полученные сведения о многообразии танцевального искусства, красивую, правильную, четкую, звучную речь как средство полноценного общения;

Основные требования к умениям учащихся

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;

- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

- умение доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Укрепление здоровья школьников посредством возможностей кружка «Весёлая ритмика»: - музыкально- ритмические и танцевальные упражнения выполняют релаксационную функцию, помогают добиться эмоциональной разрядки, нейтрализуют умственную перегрузку и снимают утомление;

- ритм, который диктует музыка головному мозгу, регулирует нервное напряжение, улучшая тем самым деятельность всех органов чувств ребенка;

- танцевально-музыкальные движения развивают в детях умение слышать, воспринимать музыку, чувствовать ритм и воспроизводить это в танце.

1-4 класс.

Личностные результаты:

- сформированность внутренней позиции обучающегося, которая находит отражение в эмоционально-положительном отношении обучающегося к образовательному учреждению через интерес к ритмико-танцевальным, гимнастическим упражнениям;

- наличие эмоционально-ценностного отношения к искусству, физическим упражнениям;

- развитие эстетического вкуса, культуры поведения, общения, художественно-творческой и танцевальной способности.

Метапредметные результаты:

Регулятивные

- способность обучающегося понимать и принимать учебную цель и задачи;

- в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;

- накопление представлений о ритме, синхронном движении;

- наблюдение за разнообразными явлениями жизни и искусства в учебной и внеурочной деятельности.

Познавательные

- навык умения учиться: решение творческих задач, поиск, анализ и интерпретация информации с помощью учителя.

Коммуникативные

- умение координировать свои усилия с усилиями других;

- задавать вопросы, работать в парах, коллективе, не создавая проблемных ситуаций.

5-9 класс

Личностные результаты

- сформированность мотивации учебной деятельности, включая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы;

- любознательность и интерес к новому содержанию и способам решения проблем, приобретению новых знаний и умений, мотивации достижения результата, стремления к совершенствованию своих танцевальных способностей; навыков творческой установки;

- умение свободно ориентироваться в ограниченном пространстве, естественно и непринужденно выполнять все игровые и плясовые движения.

Метапредметные результаты:

Регулятивные

- умение детей двигаться в соответствии с разнообразным характером музыки, различать и точно передавать в движениях начало и окончание музыкальных фраз, передавать в движении простейший ритмический рисунок;

- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;
- планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- самовыражение ребенка в движении, танце.

Познавательные

Учащиеся должны уметь:

- понимать и принимать правильное исходное положение в соответствии с содержанием и особенностями музыки и движения;
- организованно строиться (быстро, точно);
- сохранять правильную дистанцию в колонне парами;
- самостоятельно определять нужное направление движения по словесной инструкции учителя, по звуковым и музыкальным сигналам;
- соблюдать темп движений, обращая внимание на музыку, выполнять общеразвивающие упражнения в определенном ритме и темпе;
- правильно выполнять упражнения: «Хороводный шаг», «Приставной, пружинящий шаг, поскок».

Коммуникативные

- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика);
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной репетиционной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- умение координировать свои усилия с усилиями других.

2.Содержание программы

Содержанием работы на занятиях ритмикой является музыкально-ритмическая деятельность детей. Они учатся слушать музыку, выполнять под музыку разнообразные движения, петь, танцевать.

В процессе выполнения специальных упражнений под музыку (ходьба цепочкой или в колонне в соответствии с заданными направлениями, перестроения с образованием кругов, квадратов, «звездочек», «каруселей», движения к определенной цели и между предметами) осуществляется развитие представлений учащихся о пространстве и умение ориентироваться в нем.

Упражнения с предметами: обручами, мячами, шарами, гимнастическими палками развивают ловкость, быстроту реакции, точность движений.

Движения под музыку дают возможность воспринимать и оценивать ее характер (веселая, грустная), развивают способность переживать содержание музыкального образа.

Программа кружка «Ритмика» состоит из пяти разделов: "Упражнения на ориентировку в пространстве"; "Ритмико-гимнастические упражнения"; "Упражнения с предметами"; "Игры под музыку"; "Танцевальные упражнения".

В каждом разделе в систематизированном виде изложены упражнения и определен их объем, а также указаны знания и умения, которыми должны овладеть учащиеся, занимаясь конкретным видом музыкально-ритмической деятельности.

На каждом занятии осуществляется работа по всем пяти разделам программы в изложенной последовательности. Однако в зависимости от задач урока учитель может отводить на каждый раздел различное количество времени, имея в виду, что в начале и конце урока должны быть упражнения на снятие напряжения, расслабление, успокоение.

Содержание первого раздела составляют упражнения, помогающие детям ориентироваться в пространстве.

Основное содержание второго раздела составляют ритмико-гимнастические упражнения, способствующие выработке необходимых музыкально-двигательных навыков и выработку координационных движений.

В третьем разделе дети учатся координировать движения с предметом. Во время проведения игр под музыку перед учителем стоит задача научить учащихся создавать музыкально-двигательный образ.

Задания последнего раздела должны носить не только развивающий, но и познавательный характер. Разучивая танцы, учащиеся знакомятся с их названиями (полька, хоровод, кадрили, вальс), а также с основными движениями этих танцев (притопы, галоп, шаг польки, переменчивый шаг и др.).

№ раздела	Наименование	Содержание
1	Ориентировка в пространстве	<p>Правильное исходное положение. Ходьба и бег: с высоким подниманием колен, с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка. Перестроение в круг из шеренги, цепочки. Ориентировка в направлении движений вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга. Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы.</p> <p>Совершенствование навыков ходьбы и бега. Ходьба вдоль стен с четкими поворотами в углах зала. Построения в шеренгу, колонну, цепочку, круг, пары. Построение в колонну по два. Перестроение из колонны парами в колонну по одному. Построение круга из шеренги и из движения враспынную. Выполнение во время ходьбы и бега несложных заданий с предметами: обегать их, собирать, передавать друг другу, перекладывать с места на место.</p> <p>Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Построение в шахматном порядке. Перестроение из нескольких колонн в несколько кругов, сужение и расширение их. Перестроение из простых и концентрических кругов в звездочки и карусели. Ходьба по центру зала, умение намечать диагональные линии из угла в угол. Сохранение правильной дистанции во всех видах построений с использованием лент, обручей, скакалок.</p>

2	Ритмико– гимнастически е упражнения	<p>Общеразвивающие упражнения. Наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами («паровозики»). Движения рук в разных направлениях без предметов и с предметами (флажки, погремушки, ленты). Наклоны и повороты туловища вправо, влево (класть и поднимать предметы перед собой и сбоку). Приседания с опорой и без опоры, с предметами (обруч, палка, флажки, мяч). 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.</p> <p>Упражнения на координацию движений. Перекрестное поднимание и опускание рук (правая рука вверх, левая вниз). Одновременные движения правой руки вверх, левой — в сторону; правой руки — вперед, левой — вверх. Выставление левой ноги вперед, правой руки — перед собой; правой ноги — в сторону, левой руки — в сторону и т. д. Изучение позиций рук: смена позиций рук отдельно каждой и обеими одновременно; провожать движение руки головой, взглядом.</p> <p>Отстукивание, прохлопывание, притопывание простых ритмических рисунков.</p> <p>Упражнение на расслабление мышц. Подняв руки в стороны и слегка наклонившись вперед, по сигналу учителя или акценту в музыке уронить руки вниз; быстрым, непрерывным движением предплечья свободно потрясти кистями (имитация отряхивания воды с пальцев); подняв плечи как можно выше, дать им свободно опуститься в нормальное положение. Свободное круговое движение рук. Перенесение тяжести тела с пяток на носки и обратно, с одной ноги на другую (маятник).</p> <p>Общеразвивающие упражнения. Разведение рук в стороны, раскачивание их перед собой, круговые движения, упражнения с лентами. Наклоны и повороты головы вперед, назад, в стороны, круговые движения. Наклоны туловища, сгибая и не сгибая колени. Наклоны и повороты туловища в сочетании с движениями рук вверх, в стороны, на затылок, на пояс. Повороты туловища с передачей предмета (флажки, мячи). Опускание и поднимание предметов перед собой, сбоку без сгибания колен. Выставление правой и левой ноги поочередно вперед, назад, в стороны, в исходное положение. Резкое поднимание согнутых в</p>
---	---	---

		<p>колени ног, как при маршировке. Сгибание и разгибание ступни в положении стоя и сидя. Упражнения на выработку осанки.</p> <p>Упражнения на координацию движений. Движения правой руки вверх — вниз с одновременным движением левой руки от себя — к себе перед грудью (смена рук). Разнообразные перекрестные движения правой ноги и левой руки, левой ноги и правой руки (отведение правой ноги в сторону и возвращение в исходное положение с одновременным сгибанием и разгибанием левой руки к плечу: высокое поднимание левой ноги, согнутой в колене, с одновременным подниманием и опусканием правой руки и т. д.). Упражнения выполняются ритмично, под музыку. Ускорение и замедление движений в соответствии с изменением темпа музыкального сопровождения. Выполнение движений в заданном темпе и после остановки музыки.</p> <p>Упражнения на расслабление мышц. Свободное падение рук с исходного положения в стороны или перед собой. Раскачивание рук поочередно и вместе вперед, назад, вправо, влево в положении стоя и наклонившись вперед. Встряхивание кистью (отбрасывание воды с пальцев, имитация движения листьев во время ветра). Выбрасывание то левой, то правой ноги вперед (как при игре в футбол).</p>
3	Упражнения с предметами	Упражнения с мячами, скакалками, обручами (на развитие координации); использование в эстафетах.
4	Игры под музыку	Выполнение ритмичных движений в соответствии с различным характером музыки, динамикой (громко, тихо), регистрами (высокий, низкий). Изменение направления и формы ходьбы, бега, поскоков, танцевальных движений в соответствии с изменениями в музыке (легкий, танцевальный бег сменяется стремительным, спортивным, легкое, игривое подпрыгивание — тяжелым, комичным и т. д.). Выполнение имитационных упражнений и игр, построенных на конкретных подражательных образах, хорошо знакомых детям (повадки зверей, птиц, движение транспорта, деятельность человека), в соответствии с определенным эмоциональным и динамическим характером музыки. Передача притопами, хлопками и другими движениями резких акцентов в музыке. Музыкальные игры с предметами. Игры с пением или речевым сопровождением научиться создавать музыкально-двигательный образ, под соответствующую мелодию.

		<p>Выполнение движений в соответствии с разнообразным характером музыки, динамикой (громко, умеренно, тихо), регистрами (высокий, средний, низкий). Упражнения на самостоятельное различение темповых, динамических и мелодических изменений в музыке и выражение их в движении. Передача в движении разницы в двух частной музыке. Выразительное исполнение в свободных плясках знакомых движений. Выразительная и эмоциональная передача в движениях игровых образов и содержания песен. Самостоятельное создание музыкально-двигательного образа. Музыкальные игры с предметами. Игры с пением и речевым сопровождением. Инсценирование доступных песен. Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии.</p>
5	Танцевальные упражнения	<p>Знакомство с танцевальными движениями. Бодрый, спокойный, топающий шаг. Бег легкий, на полупальцах. Подпрыгивание на двух ногах. Прямой галоп. Маховые движения рук. Элементы русской пляски: простой хороводный шаг, шаг на всей ступне, подбоченившись двумя руками (для девочек — движение с платочком); притопы одной ногой и поочередно, выставление ноги с носка на пятку. Движения парами: бег, ходьба, кружение на месте. Хороводы в кругу, пляски с притопами, кружением, хлопками.</p> <p>Учить выполнять различные ритмические движения под музыку: ориентироваться в пространстве зала, знать центр (середину) зала, собираться в середине и расходиться по всему залу (по сигналу), развивать координацию, плавность, выразительность движений, умение выполнять движения в определенном, соответствующем звучанию музыки, ритме, темпе; учить чувствовать сильную долю такта (метр) при звучании музыки в размере две четверти.</p> <p>Учить выполнять движения в соответствии с изменением характера музыки (быстро — медленно): бодро, свободно, подняв голову и не сутулясь, не шаркая ногами, маршировать под звучание марша, входить в зал, обходить его по периметру, останавливаться, затем по музыкальному сигналу опять начинать движение; выполнять движения не только по показу воспитателя, но и по словесной инструкции взрослого, а также самостоятельно.</p> <p>Учить детей следующим движениям под музыку: развивать все танцевальные движения, с которыми</p>

познакомились на 1—2 годах обучения (совершенствовать их, выполнять в большем объеме, использовать в упражнениях и танцах); образовывать круг, сходиться в центре, затем отступить на место; ходить по кругу друг за другом ритмично, четко, взмахивая руками; бежать друг за другом легким шагом на носках без высокого подъема ног и высоко поднимая ноги; бежать друг за другом, выбрасывая ноги вперед (руки на поясе); двигаться по кругу приставными шагами, останавливаясь по сигналу; двигаться приставными шагами с приседаниями; ходить парами по кругу (свободную руку держать на поясе или держать в ней предмет, девочки держат край платья), следить за выразительностью движения; соблюдать расстояние между парами при движении парами; поднимать плавно руки вверх, в стороны, убирать их за спину, за голову, поворачивая кисти рук; выполнять разные действия с предметами (передавать их друг другу, поднимать вверх, покачивать ими над головой, бросать и ловить мяч, поднимать вперед).

Тихая, настороженная ходьба, высокий шаг, мягкий, пружинящий шаг. Неторопливый танцевальный бег, стремительный бег. Подскоки с ноги на ногу, легкие подскоки. Переменные притопы. Прыжки с выбрасыванием ноги вперед. Элементы русской пляски: шаг с притопом на месте и с продвижением, шаг с поскоками, переменный шаг; руки свободно висят вдоль корпуса, скрещены на груди; подбоченившись одной рукой, другая с платочком поднята в сторону, вверх, слегка согнута в локте (для девочек).

Движения парами: бег, ходьба с приседанием, кружение с продвижением. Основные движения местных народных танцев.

Шаг на носках, шаг польки. Широкий, высокий бег. Сильные поскоки, боковой галоп. Элементы русской пляски: приставные шаги с приседанием, полуприседание с выставлением ноги на пятку, присядка и полуприсядка на месте и с продвижением. Движения парами: боковой галоп, поскоки. Основные движения народных танцев.

3. Календарно-тематическое планирование младшая группа (72 часа)

№ п.п	План	Факт	Название темы	Кол-во часов	
				Теория	Практика
1			Введение. Что такое ритмика. (Беседа о технике безопасности на уроке, при выполнении упражнений, разучивании танцев.) Музыкально-ритмические упражнения.	1	1
2			Гигиенические требования на занятиях ритмикой. Степ – платформа.	1	1
3			Развитие музыкальности. Разминка.		1
4			Основные танцевальные термины и позиции с использованием степ платформы.	1	1
5			Танцевальные термины с использованием степ платформы. Игры на координацию движений.	1	1
6			Музыкальные игры «Цирковые лошадки», «Скворечники»»		1
7			Танцевальные шаги на степе. «Поклон» Постановка корпуса основные правила.	1	1
8			Разучивание танцевальных элементов	1	1
9			Пластический этюд «Пирожки», работа рук.	1	1
10			Развитие ритмического восприятия.	1	1
11			Импровизация на степ – платформе.	1	1
12			Образные танцы.	1	1
13			Театрализация и танец. Пантомима.	1	1
14			Ритмичные упражнения с предметом.	1	1
15			Упражнения на пластику.	1	1
16			Развитие музыкальной и двигательной памяти.	1	1
17			Развитие эмоциональной сферы. Игры на координацию движений.	1	1
18			Упражнения на снятие напряжения.	1	1
19			Пластичная гимнастика. Игры на координацию движений.	1	1
20			Правила танцевального этикета. «Поклон» Постановка корпуса основные правила.	1	1

21			Танцевальные элементы (подскоки, захлест, джек, галоп, хороводный шаг, притопы).	1	1
22			Итоговое занятие по теме «Танцевальные элементы».	1	1
23			Построение в колонну. Танец «Зеркало».	1	1
24			Танец «Полька». Основные движения танца.	1	1
25			Разминка. «Поклон» Постановка корпуса основные правила.	1	1
26			Общеразвивающие упражнения. Игры на координацию движений.		1
27			Разминка.		1
28			Тренировочный танец “Ладочки”. Основные движения, переходы в позиции рук.		1
29			Движения по линии танца.		1
30			Разминка.		1
31			Упражнения на развитие координации движений.		1
31			Танец «Сударушка»		1
33			Новогодний танец «Гномы».		1
34			Элементы народной хореографии: ковырялочка, лесенка, елочка.		1
35			Танец «Вару – Вару».		1
36			Танцы народов Р.Ф, их особенности и костюмы. Основные движения народных танцев.		1
37			Общеразвивающие упражнения. Разучивание танцевальных движений.		1
38			Танец «Диско».		1
39			Разминка.		1
40			Движения по линии танца.		1
41			Танцевальная разминка. Танцевальные элементы.		1
42			Упражнения с предметами.		1
43			Ритмико-гимнастические упражнения		1
44			Тренировочный танец «Стирка»		1
45			Упражнения на гибкость. Разучивание танцевальных движений.		1
46			Игры под музыку.		1
47			Понятие пантомима. Импровизация под музыку.		1
48			Индивидуальное творчество «Я – герой любимой сказки».		1
49			Урок-смотр знаний		1
			Итого:	23	49

3. Календарно-тематическое планирование старшая группа (90 часов)

№ П.п	План	Факт	Название темы	Кол-во часов	
				Теория	Практика
1			Вводное занятие. Беседа о технике безопасности на уроке, при выполнении упражнений, разучивании танцев.	1	1
2			Разминка. Упражнения на гибкость возле шведской стенки. Упражнения с предметами.	1	1
3			Общеразвивающие упражнения. Игры на координацию движений.	1	1
4			Разучивание танцевальных движений к танцу «Полька».	1	1
5			Танец «Полька».	1	1
6			Тренировочный танец “Ладочки”. Основные движения, переходы в позиции рук.	1	1
7			Разминка. Упражнения с гимнастическими предметами.	1	1
8			Движения по линии танца.	1	1
9			Разучивание танцевальных элементов к танцу «Вару- Вару».	1	1
10			Танец «Вару – Вару».	1	1
11			Разучивание танцевальных движений к импровизации «Лайк и Тикток».	1	1
12			Танец – импровизация «Лайк и Тикток».	1	1
13			Танцевальные элементы (подскоки, захлест, джек, галоп, хороводный шаг, притопы).	1	1
14			Итоговое занятие по теме «Танцевальные элементы».	1	1
15			Разучивание танцевальных движений к танцу «Зеркало».	1	1
16			Построение в колонну. Танец «Зеркало»	1	1
17			Элементы народной хореографии: ковырялочка, лесенка, елочка.	1	1
18			Разминка. Упражнения на координацию и гибкость.	1	1
19			Упражнения на развитие гибкости, пластичности. Разучивание танцевальных движений.	1	1
20			Разучивание танцевальных движений к танцу «Новогодний Рок- н – Рол»!	1	1
21			Танец - «Новогодний Рок- н – Рол»!	1	1

22			Упражнения на гибкость и на координацию движений. Разучивание танцевальных движений.	1	1
23			Танец «Сударушка»	1	1
24			Упражнения на развитие координации движений.	1	1
25			Танцы народов Р.Ф, их особенности и костюмы. Основные движения народных танцев.	1	1
26			Общеразвивающие упражнения. Разучивание танцевальных движений к танцу – импровизации «Диско».	1	1
27			Танец «Диско».	1	1
28			Разминка. Упражнения с предметами. Упражнения на гибкость.	1	1
29			Движения по линии танца. Постановка корпуса основные правила.	1	1
30			Танцевальная разминка. Танцевальные элементы.	1	1
31			Упражнения с предметами. Упражнения на гибкость.	1	1
32			Понятие пантомима. Импровизация под музыку.	1	1
33			Упражнения на развитие координации движений. Упражнения на гибкость.	1	1
34			Разучивание танцевальных движений к танцу «Карусель»	1	1
35			Танец - «Карусель»	1	1
36			Упражнения на гибкость и на координацию движений. Разучивание танцевальных движений.	1	1
37			Разучивание танцевальных движений к танцу «Стиляги».	1	1
38			Понятие пантомима. Импровизация под музыку.	1	1
39			Движения по линии танца. Постановка корпуса основные правила.	1	1
40			Упражнения на развитие гибкости, пластичности. Разучивание танцевальных движений.	1	1
41			Индивидуальное творчество «Я – герой любимой сказки».	1	1
42			Разучивание танцевальных движений к танцу «Стиляги».	1	1
43			Упражнения на развитие координации в движении. Танец «Стиляги».	1	1
44			Танец – «Стиляги».	1	1
45			Урок-смотр знаний		1
46			Итого	90	46

СРЕДСТВА, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материальные средства:

- учебный кабинет, спортивный зал;
- магнитофон;
- компьютер, оснащенный звуковыми колонками;
- фонотека; диски DVD, диски DVD– караоке
- детские песни из мультфильмов (ремиксы, оригиналы и минусовки);
- наглядные демонстрационные пособия;
- коврики для выполнения упражнений;
- мячи, гимнастические палки.

ЛИТЕРАТУРА

1. Андреева М. Дождик песенку поет. – М.: Музыка, 1981.
2. Андреева М., Конорова Е. Первые шаги в музыке. – М.: Музыка, 1979.
3. Бекина С., Ломова Т., Соковина Е. Музыка и движение. – М.: Просвещение, 1984.
4. Бекина С., Ломова Т. Хоровод веселый наш. – М.: Музыка, 1980.
5. Бекина С., Соболева Э., Комальков Ю. Играем и танцуем. – М.: Советский композитор, 1984.
6. Бычаренко Т. С песенкой по лесенке: Методическое пособие для подготовительных классов ДМШ. – М.: Советский композитор, 1984.
7. Волкова Л. Музыкальная шкатулка. Вып. I-III. – М.: Музыка, 1980.
8. Дубянская Е. Нашим детям. – Л.: Музыка, 1971.
9. Дубянская Е. Подарок нашим малышам. – Л.: Музыка, 1975.
10. Зимина А. Музыкальные игры и этюды в детском саду. – М.: Просвещение, 1971.
11. Коза-Дерева: Народные сказки с музыкой. Под ред. Н. Метлова. – М.: Музыка, 1969.

12. Медведева М. А мы просо сеяли: Русские народные игры и хороводы для детей младшего возраста. Вып. 3, 4. – М.: Музыка, 1981.
13. Метлов Н., Михайлова Л. Мы играем и поем: Музыкальные игры для детей дошкольного и младшего дошкольного возраста. – М.: Советский композитор, 1979.
14. Слонов Н. Аленушка и лиса: Русская народная сказка. – В сб.: Гори, гори ясно. – М.: Музыка, 1984.
15. Франио Г. Роль ритмики в эстетическом воспитании детей. – М.: Советский композитор, 1989.
16. Луговская А. Ритмические упражнения, игры и пляски. – М.: Советский композитор, 1991.