

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа № 6»

Петропавловска-Камчатского городского округа.

Согласовано

Зам. директора по ВР

МБОУ «Основная школа №6»

 Т. А. Ларина



Утверждаю

Директор

Для МБОУ «Основная школа №6»

 Н.Н.Надеждина

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ

«Ритмика»

Направление:

Спортивно – оздоровительное

Срок реализации программы: 1 год.

Возраст детей: 7 – 10 лет

Составитель: учитель физической культуры

Юшина А.С.

2021 -2022 учебный год.

Содержание

1. Пояснительная записка.....	3
2. Содержание программы.....	5
3. Основные требования к умениям учащихся.....	12
4. Календарно-тематическое планирование.....	14
5. Средства, необходимые для реализации программы	23
6. Литература.....	24

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 классы составлена на основе программы «Ритмика и танец» 1-8 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 1-2 классах отводится (2 ч. в неделю), в 3-4 классах (2,5 ч. в неделю). Возраст учащихся: 7 – 10 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.

1-2 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.

3 - 4 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– гимнастические упражнения	<p>Общеразвивающие упражнения. Наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами («паровозики»). Движения рук в разных</p>

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.

Упражнения на координацию движений. Перекрестное поднятие 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.

Отстукивание, прохлопывание, притопывание простых ритмических рисунков.

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).

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 поднятие предметов перед собой, сбоку без сгибания колен. Выставление правой и левой ноги поочередно вперед, назад, в стороны, в исходное положение. Резкое поднятие согнутых в колени ног, как при маршировке. Сгибание и разгибание ступни в положении стоя и сидя.

		<p>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,

		<p>под соответствующую мелодию.</p> <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, поднимая 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</p>

только по показу воспитателя, но и по словесной инструкции взрослого, а также самостоятельно.

Учить детей следующим движениям под музыку: развивать все танцевальные движения, с которыми 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 поскаками, 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 поскаки, 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, поскаки. Основные движения народных танцев.

3. Календарно-тематическое планирование

1-2 класс.

№ П.п	Дата по плану	Дата по факту	Название темы	Кол-во часов	
				Практика	Теория
1			Введение. Что такое ритмика. (Беседа о технике безопасности на уроке, при выполнении упражнений, разучивании танцев.) Музыкально-ритмические упражнения.	1	
2			Гигиенические требования на занятиях ритмикой. Степ – платформа.		
3			Развитие музыкальности. Разминка.		
4			Основные танцевальные термины и позиции с использованием степ платформы.		
5			Танцевальные термины с использованием степ платформы. Игры на координацию движений.		
6			Музыкальные игры « Цирковые лошадки», « Скворечники»»		
7			Танцевальные шаги на степе. «Поклон» Постановка корпуса основные правила.		
8			Разучивание танцевальных элементов		
9			Пластический этюд « Пирожки», работа рук.		
10			Развитие ритмического восприятия.		
11			Импровизация на степ – платформе.		
12			Образные танцы.		
13			Театрализация и танец. Пантомима.		

14			Ритмичные упражнения с предметом.		
15			Упражнения на пластику.		
16			Развитие музыкальной и двигательной памяти.		
17			Развитие эмоциональной сферы. Игры на координацию движений.		
18			Упражнения на снятие напряжения.		
19			Пластичная гимнастика. Игры на координацию движений.		
20			Правила танцевального этикета. «Поклон» Постановка корпуса основные правила.		
21			Танцевальные элементы (подскоки, захлест, джек, галоп, хороводный шаг, притопы).		
22			Итоговое занятие по теме «Танцевальные элементы».		
23			Построение в колону. Танец «Зеркало».		
24			Танец «Полька». Основные движения танца.		
25			Разминка. «Поклон» Постановка корпуса основные правила.		
26			Общеразвивающие упражнения. Игры на координацию движений.		
27			Разминка.		
28			Тренировочный танец “Ладочки”. Основные движения, переходы в позиции рук.		
29			Движения по линии танца.		
30			Разминка.		
31			Упражнения на развитие координации движений.		
31			Танец «Сударушка»		
33			Новогодний танец «Гномы».		
34			Элементы народной хореографии:		

			ковырялочка, лесенка, елочка.		
35			Танец «Вару – Вару».		
36			Танцы народов Р.Ф, их особенности и костюмы. Основные движения народных танцев.		
37			Общеразвивающие упражнения. Разучивание танцевальных движений.		
38			Танец «Диско».		
39			Разминка.		
40			Движения по линии танца.		
41			Танцевальная разминка. Танцевальные элементы.		
42			Упражнения с предметами.		
43			Ритмико-гимнастические упражнения		
44			Тренировочный танец «Стирка»		
45			Упражнения на гибкость. Разучивание танцевальных движений.		
46			Игры под музыку.		
47			Понятие пантомима. Импровизация под музыку.		
48			Индивидуальное творчество «Я – герой любимой сказки».		
49			Урок-смотр знаний		
			Итого:		

3. Календарно-тематическое планирование

3-4 класс.

№ П.п	Дата по плану	Дата по факту	Название темы	Кол-во часов	
				Практика	Теория
1			Вводное занятие. Беседа о технике безопасности на уроке, при выполнении упражнений, разучивании танцев.		
2			Разминка. Упражнения на гибкость возле шведской стенки. Упражнения с предметами.		
3			Общеразвивающие упражнения. Игры на координацию движений.		
4			Разучивание танцевальных движений к танцу «Полька».		
5			Танец «Полька».		
6			Тренировочный танец “Ладочки”. Основные движения, переходы в позиции рук.		
7			Разминка. Упражнения с гимнастическими предметами.		
8			Движения по линии танца.		
9			Разучивание танцевальных элементов к танцу «Вару- Вару».		
10			Танец «Вару – Вару».		
11			Разучивание танцевальных движений к импровизации «Лайк и Тикток».		
12			Танец – импровизация «Лайк и Тикток».		
13			Танцевальные элементы (подскоки, захлест, джек, галоп, хороводный шаг, притопы).		
14			Итоговое занятие по теме «Танцевальные элементы».		
15			Разучивание танцевальных движений к танцу «Зеркало».		

16			Построение в колонну. Танец «Зеркало».		
17			Элементы народной хореографии: ковырялочка, лесенка, елочка.		
18			Разминка. Упражнения на координацию и гибкость.		
19			Упражнения на развитие гибкости, пластичности. Разучивание танцевальных движений.		
20			Разучивание танцевальных движений к танцу «Новогодний Рок- н – Рол»!		
21			Танец - «Новогодний Рок- н – Рол»!		
22			Упражнения на гибкость и на координацию движений. Разучивание танцевальных движений.		
23			Танец «Сударушка»		
24			Упражнения на развитие координации движений.		
25			Танцы народов Р.Ф, их особенности и костюмы. Основные движения народных танцев.		
26			Общеразвивающие упражнения. Разучивание танцевальных движений к танцу – импровизации «Диско».		
27			Танец « Диско».		
28			Разминка. Упражнения с предметами. Упражнения на гибкость.		
29			Движения по линии танца. Постановка корпуса основные правила.		
30			Танцевальная разминка. Танцевальные элементы.		
31			Упражнения с предметами. Упражнения на гибкость.		
32			Понятие пантомима. Импровизация под музыку.		
33			Упражнения на развитие координации движений. Упражнения на гибкость.		
34			Разучивание танцевальных движений к танцу «Карусель»		
35			Танец - «Карусель»		

36			Упражнения на гибкость и на координацию движений. Разучивание танцевальных движений.		
37			Разучивание танцевальных движений к танцу «Стиляги».		
38			Понятие пантомима. Импровизация под музыку.		
39			Движения по линии танца. Постановка корпуса основные правила.		
40			Упражнения на развитие гибкости, пластичности. Разучивание танцевальных движений.		
41			Индивидуальное творчество «Я – герой любимой сказки».		
42			Разучивание танцевальных движений к танцу «Стиляги».		
43			Упражнения на развитие координации в движении. Танец «Стиляги».		
44			Танец – «Стиляги».		
45			Урок-смотр знаний		
46			ИТОГО	86 ч	

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.

