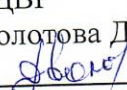


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Амитхашинская средняя общеобразовательная школа»

Согласовано:

ЗДВР

Болотова Д.А.


« 02 » 05 2023 г.

Утверждаю:

Директор

Аюров Б.Б.


« 02 » 05 2023 г.



Рабочая программа

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа
«Ритмика»
художественного направления
для 1-4 классов

Количество недельных часов

Количество часов в год

Составитель: педагог-хореограф

Чернинова Цыцыгма Бальжинимаевна

2023-2024 уч.г.

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа художественной направленности по предмету «Ритмика» входит в состав общеобразовательной общеразвивающей программы отделения общего эстетического образования «Ритмика. Хореография», составлена в 2022 году, корректировалась в 2022г в соответствии с нормативными документами:

- Федеральным Законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Концепцией развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 года №1726-р);

- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 №41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»»;

- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации (Минпросвещения России) от 9 ноября 2018 г. № 196 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Письмом Минобрнауки России от 18.11.2015Н–09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»;

Танец во все времена был актуален. В танце отражается время, в котором мы живем. Хореография становится доступна для каждого ребенка, желающего овладеть хореографическими навыками. Программа «Ритмика». Хореография"даёт возможность приобщить к богатству танцевального и музыкального искусства детей с разными физическими данными. Перед педагогом-хореографом стоят важные задачи: привить детям любовь к танцу, открыть у обучающихся музыкально-двигательные и художественно-творческие способности, танцевальную выразительность и эмоциональность, выносливость и координацию, а также формирование навыков коллективного общения и раскрытие индивидуальности.

Дисциплина «Ритмика» - включает ритмические упражнения, музыкальные игры, музыкально-ритмические задания. Упражнения этого раздела способствуют развитию музыкальности: формированию музыкального восприятия, дают представление о выразительных средствах музыки, развивают чувство ритма, умение ориентироваться в жанрах танцевальной музыки, определять ее характер, умение согласовывать музыку с движением.

Актуальностью данной образовательной программы являются новые требования в дополнительном образовании, направленные на развитие мотивации личности ребенка к познанию и творчеству. Обучение по данной программе позволяет средствами коллективной творческой деятельности способствовать общекультурному развитию детей, удовлетворению естественной потребности в общении и движении, всестороннему развитию и реализации творческого потенциала личности. Воспитание потребности духовного обогащения ребенка, способности взаимодействовать со сверстниками, умение развивать в себе необходимые качества личности – все это и делает программу актуальной на сегодняшний день.

Направленность программы: художественная.

Отличительная особенность программы:

-В класс принимаются не только дети, которые обладают способностями и природными данными (гибкость, выворотность, координация, музыкальный слух и т.д.), а все желающие заниматься хореографией (за исключением тех, у кого есть медицинские противопоказания);

-основные требования к обучающимся: регулярное посещение занятий, настойчивость, трудолюбие, добросовестность на уроках, доброжелательное отношение друг к другу. Учебный материал программы учитывает индивидуальные возможности детей к обучению, что позволяет корректировать задания в соответствии с уровнем подготовки детей.

Цель и задачи программы

Основная цель программы: средствами музыкально- ритмического воспитания и танца способствовать эстетическому, нравственному и физическому развитию обучающихся, развитие творческого потенциала. Формирование социальной активности через развитие музыкальных и танцевальных способностей обучающихся.

Личностные задачи:

- формировать деловые, личностные качества (ответственность, пунктуальность, дисциплина, аккуратность);
- развитие волевых качеств личности: целеустремлённость, трудолюбие, упорство и усердие;
- сплотить коллектив, строить в нем отношения на основе взаимопомощи и сотрудничества;
- приобщать к здоровому образу жизни;
- воспитать у детей любовь к хореографическому искусству;
- способствовать формированию внутренней мотивации к учебной деятельности.

Метапредметные задачи:

- сформировать потребность обучающегося к данному виду хореографической деятельности;
- способствовать общекультурному и эстетическому развитию обучающихся;
- развить творческое и логическое мышление;
- развить чувство ответственности;
- научиться контролировать и оценивать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- пробуждать фантазию, способность к импровизации;

Предметные задачи:

- формировать у обучающихся танцевальные способности (музыкально-двигательные, художественно-творческие);
- дать обучающимся начальную ритмическую подготовку;
- научить взаимосвязи музыки и движения;
- познакомить с музыкальной грамотой;
- развивать чувство ритма;
- развивать танцевальную выразительность, координацию движений, ориентировку в пространстве;
- развивать двигательные способности, культуру выполнения движений;

- пробуждать фантазию, способность к импровизации.

Проводя занятия по предмету «Ритмика», необходимо учитывать желания детей, их физические возможности. Такие занятия должны приносить детям радость, пробуждать желание общаться с музыкой, развивать творческие способности. Планируя занятия, необходимо учитывать анатомо-физиологические особенности детей младшего школьного возраста, специфику восприятия музыки.

Адресат программы

Программа ориентирована на обучающихся 1-4 классы.

Краткая характеристика возрастных и индивидуальных особенностей детей младшего школьного возраста.

Младший школьный возраст – это возраст относительного спокойного и равномерного физического развития. Увеличение роста и веса, мышечной силы и выносливости, жизненной ёмкости лёгких идёт довольно равномерно и пропорционально. Сердечные мышцы хорошо снабжаются кровью, поэтому сердце достаточно выносливо, головной мозг тоже получает достаточное кровоснабжение, что является необходимым условием его работоспособности.

Костная система младшего школьника находится в стадии формирования, так как окостенение позвоночника, грудной клетки, таза, конечностей ещё не завершено, в костной системе многохрящевой ткани. Значит, педагогу нужно быть очень чутким, осторожным и бережным по отношению к своим воспитанникам.

Происходит функциональное совершенствование мозга - развивается аналитико-синтетическая функция коры; заметно развивается вторая сигнальная система, но при этом первая сигнальная система в младшем школьном возрасте ещё сохраняет своё преобладание. Постепенно изменяется соотношение процессов возбуждения и торможения.

Особенностью детей младшего школьного возраста является:

1. Безграничное доверие к взрослым, главным образом учителям, подчинение и подражание им. Дети этого возраста полностью признают авторитет взрослого человека, почти безоговорочно принимают его оценки.

2. Общая недостаточность воли: младший школьник ещё не обладает большим опытом длительной борьбы за намеченную цель, преодоление трудностей и препятствий.

3. Характер младших школьников также отличается некоторыми возрастными особенностями. Прежде всего, дети импульсивны - склонны незамедлительно действовать под влиянием непосредственных импульсов, побуждений, по случайным поводам, не подумав и не взвесив всех обстоятельств. Причина – потребность в активной внешней разрядке при возрастной слабости волевой регуляции поведения.

4. Младшие школьники, как правило, отличаются бодростью, жизнерадостью. Они общительны, отзывчивы, доверчивы, справедливы. В ряде случаев ученики обладают отрицательными формами поведения, к ним относятся, капризность, упрямство.

5. Младшие школьники очень эмоциональны.

В младшем школьном возрасте успешно происходит и художественно-эстетическое развитие детей.

Форма обучения по дополнительной образовательной программе – **очная**.

Программа рассчитана на 4 года обучения. Занятие проводятся 4 раза в неделю, продолжительностью 2 - 3 час.

Наименование программы	Количество часов в неделю 1-4 классы				Часов в год
	1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения	4 год обучения	
Ритмика	2	3	3	3	11ч. в неделю – 374 часов в год

Формой организации образовательного процесса является групповой урок.

Структура урока включает в себя три основные части: подготовительную, основную, заключительную.

Подготовительная часть – подготовка организма к предстоящей работе. Конкретными задачами этой части является: организация группы; концентрация внимания и эмоционального настроения обучающихся; умеренное разогревание организма. Основными средствами подготовительной части являются: строевые упражнения; различные формы ходьбы и бега; несложные прыжки, разминка плечевого пояса. Все упражнения направлены на общую подготовку опорно -двигательного аппарата, сердечно - сосудистой и дыхательной систем.

Продолжительность подготовительной части зависит от темы занятия, составом обучающихся и уровнем их подготовки. На эту часть отводится примерно 10-15% общего времени занятия.

Основная часть - развитие и совершенствование основных физических качеств; формирование правильной осанки; изучение нового материала и совершенствование проученных элементов. Основная часть урока раскрывает тему урока. Развитие музыкального восприятия, умение согласовать характер движения с характером музыкального сопровождения. Развитие чувства ритма, музыкального слуха. На основную часть отводится примерно 75 - 85% от общего времени урока.

Заключительная часть – постепенное снижение нагрузки; подведение итогов урока, краткий анализ работы обучающихся. На эту часть отводится 5-10% общего времени. Завершается урок элементами на расслабление.

В заключительной части проводится краткий разбор достигнутых на занятии успехов в выполнении движений, что создает обучающимся чувство удовлетворения и вызывает желание совершенствоваться.

Для успешного овладения содержанием данной образовательной программы используются различные педагогические технологии и методы обучения.

Педагогические технологии:

- Личностно – ориентированного обучения;
- Развивающего обучения;
- игровые;
- сотрудничества;
- здоровьесберегающие;
- информационные.

Методы обучения:

- метод активного слушания музыки;
- словесный метод, с его помощью раскрывается содержание музыкальных произведений, объясняются элементарные основы музыкальной грамоты, терминология, историческая справка и др.;
- метод наглядного восприятия, способствует быстрому, глубокому и прочному усвоению программы, повышает интерес к занятиям:
 - Показ педагогом движений под счет и под музыку;
 - Показ правильного исполнения или ошибок на конкретном обучающемся;
- Метод практического обучения, осуществляется освоение основных умений и навыков.
- Метод индивидуализации. Индивидуальный подход к каждому ученику с учетом природных способностей, возрастных особенностей, работоспособности и уровня подготовки;
- игровой метод – упражнения, направленные на совершенствование хореографических умений и навыков, в основе которых – пластическое создание образов.

Планируемые результаты

Предметные результаты:

- соотносить темп движений с темпом музыкального произведения;
- знать основные музыкальные понятия;
- знать жанры музыкальных произведений;
- приобрести навыки импровизации;
- умение ориентироваться в пространстве.

Личностные результаты:

- уметь планировать, анализировать свою деятельность и вносить в нее коррективы в соответствии с нравственными нормами и ценностями;
- наличие волевых качеств личности: целеустремленности, трудолюбия, упорства, усердия;
- сформировать личные качества, необходимые для взаимодействия в творческом коллективе (самодисциплина, выносливость, чувство товарищества и др.)
- сформировать эстетического вкуса, культуру поведения;
- приобщить к здоровому образу жизни.

Метапредметные результаты:

- умение ставить перед собой цели и определять задачи;
- умение контролировать и оценивать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- умение грамотно использовать полученные знания

Условия реализации программы

Кадровое обеспечение – преподаватель, обладающий необходимым уровнем квалификации и имеющий хореографическое образование;

- Высшее образование

Материально-техническое обеспечение.

Занятия проходят в специально оборудованном помещении, где есть:

- Специальное половое покрытие (деревянный пол и линолеум);
- Хореографические станки;
- Зеркальные стенки;
- Гимнастические коврики;
- фортепиано;
- аудио-видеоаппаратура;
- методическая литература;
- телевизор;
- компьютер;
- специальная тренировочная одежда и обувь для обучающихся, девочки - танцевальные купальники, лосины, балетные туфли с мягким носком, мальчики - комбинезон, балетные туфли с мягким носком(приобретается законными представителями обучающихся самостоятельно).

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
Первого года обучения

№ п/п	Название предмета, раздел	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
	Предмет «Ритмика»			
1.	Раздел 1.Элементы музыкальной грамоты.	17	7	10
2.	Раздел 2. Упражнение на развитие отдельных групп мышц и подвижность суставов	17	7	10
3.	Раздел 3.Упражнение на развитие Художественно – творческих способностей	17	7	10
4.	Раздел 4. Развитие координации движений	17	7	10
	ИТОГО	68	28	40

Содержание программы:

Раздел 1. Элементы музыкальной грамотности.

Теория

- Понятия: вступление, части, музыкальная фраза, из-за такта.
- Понятие «акцент», различие музыкальных частей.
- Характер музыкального сопровождения (веселый, грустный, спокойный, торжественный и т.д.).
- Жанры музыки (песня, марш, танец и др.).
- Понятие «ритмический рисунок».
- Объяснение музыкального размера: 2/4, 3/4, 4/4.

Практика

- Движение в различных темпах
- Определение характера музыки и передача через движение
- Определение и передача через движение жанров музыкальных произведений
- Определение и передача через движения динамических оттенков (тихо, громко)
- Определение и передача в движении размеров 2/4, 3/4, 4/4
- Воспроизведение по хлопкам и шагам ритмического рисунка музыкального произведения
- Определение и передача сильных и слабых долей
- Умение менять движения в зависимости от смены частей и музыкальных фраз

Раздел 2. Упражнение на развитие отдельных групп мышц и подвижность суставов

Теория

- Значение суставной гимнастики.
- Разъяснение техники исполнения движения.
- Методика исполнения и цель исполнения движения.

Практика

- Напряжение и расслабление мышц, руки, кистей.
- Упражнений на развитие отдельных групп мышц
- Упражнения на развитие подвижности суставов
- Упражнение на растягивание и укрепление мышц шеи
- Шаги: марш с выносом бедра наверх, на месте, с продвижением, в повороте
- Координация движений: шаги с движениями рук, головы
- Работа над подвижностью стопы (понятие *fleks*, *point*)
- Бег с подниманием бедра, с «захлестом» назад, с выносом вперед вытянутых ног
- Подскоки
- Шоссе в сторону, вперед
- Элементарные повороты с хлопками
- Трамплинные прыжки на месте с продвижением, на одной ноге

Раздел 3. Упражнение на развитие художественно-творческих способностей

Теория:

- Представление о танцевальном образе.
- Объяснение правил игр и упражнений (заданий).
- Понятие «интервал».
- Понятие «рисунок танца»
- Понятие «пространство сцены».

Практика:

- Упражнение на развитие образного мышления, музыкально-двигательные образы на основе творческих игр и заданий
- Упражнение на развитие импровизации под музыку в заданном образе
 - Обучить учеников работать не только индивидуально, но и в группе (контактировать в танце, слушая и понимая друг друга)
- Упражнение «Мир животных» (создание образа посредством пластики тела)
- Упражнение «Разнообразие насекомых»
- Упражнение «На полянке» (приобретение навыков работ в группе)
 - Танцевальный этюд «Смайлики» (на развитие мимических способностей передачи настроения)
 - Упражнение «Отражение» (работа на концентрацию внимания, развитие импровизационных навыков, развитие опорно-двигательного аппарата, развитие навыков работы с партнером в зеркально – повторяющихся движениях)
- Упражнение на развитие пластики рук «Крылья»
- Упражнение на построение в рисунок танца «Тающий снег» (групповая импровизация)

Теория:

- Объяснение отличий современного стиля и направления.
 - Показ движений разных стилей (рок-н-ролл, хип-хоп, рэп, народный танец, классический танец и др.)

Практика:

- Изучение различных танцевальных движений
- Составление из многочисленных движений танцевальных комбинаций
- Изучение разноплановых танцевальных комбинаций

- Разучивание танцевальных движений и комбинаций различных современных стилей и направлений (хип-хоп, рок-н-ролл, рэп и другое)

Планируемые результаты.

К концу первого года обучения обучающиеся будут знать по дисциплине «Ритмика»:

- Понятие «интервал»;
- Понятие «рисунок танца»;
- Представление о танцевальном образе;
- Понятие «ритмический рисунок»;
- Жанры музыки (песня, марш, танец);
- Музыкальные размеры (2/4, 3/4, 4/4);
- Музыкальное понятие: вступление, предложение, музыкальная фраза.

К концу первого года обучения обучающиеся будут уметь по дисциплине «Ритмика»:

- Работать не только индивидуально, но и в группе;
- Импровизировать под музыку в заданном образе;
- Двигаться под музыку в различных темпах;
- Уметь координировать танцевальные движения;
- Определять характер музыкального сопровождения;
- Ориентироваться в пространстве зала, сцены
- Уметь импровизировать под музыку;
- Перестраиваться из одного рисунка в другой;
- Создавать музыкально – двигательные образы на основе творческих игр.

Календарный учебный график по предмету Ритмика 1 год обучения

№ п/п	Кол – во часов	Тема занятия
1	2	Вводный урок. Знакомство с предметом. Элементы музыкальной грамотности
2	2	Понятие: вступление, части, музыкальная фраза , из – за такта Понятие: «акцент», различие музыкальных частей. Объяснение
3	2	Характер музыкального сопровождения (веселый, грустный, спокойный, торжественный и т.д.) музыкального размера: 2/4, 3/4, 4/4. Жанры музыки (песня, марш, танец и т.д.)
4	2	Понятие «ритмический рисунок» Движение в различных темпах
5	2	Движение в различных темпах Определение характера музыки и передача через движение
6	2	Определение характера музыки и передача через движение Определение и передача через движения жанров музыкальных произведений
7	2	Определение и передача через движения динамических оттенков (тихо, громко). Определение и передача в движении размеров 2/4, 3/4, 4/4
8	2	Воспроизведение по хлопкам и шагам ритмического рисунка музыкального произведения. Определение и передача сильных и слабых долей
9	2	Умение менять движения в зависимости от смены частей и музыкальных фраз.
10	2	Упражнение на развитие отдельных групп, мышц и подвижность суставов.
11	2	Значение суставной гимнастики. Разъяснение техники исполнения движения
12	2	Методика исполнения и цель исполнения движений
13	2	Напряжение и расслабление мышц, рук и кистей. Упражнение на развитие отдельных групп мышц. Упражнение на развитие подвижности суставов.
14	2	Упражнение на растягивание и укрепление мышц шеи. Шаги: марш с выносом бедра наверх, на месте, с продвижением в повороте.
15	2	Координация движений: шаги с движением рук, головы. Работа над подвижностью стопы (понятие fleks, point)
16	2	Бег с подниманием бедра, с «захлестом» назад, с выносом вперед вытянутых ног. Шоссе в сторону, вперед. Подскоки
17	2	Элементарные повороты с хлопками. Трамплинные прыжки на месте с продвижением, на одной ноге

18	2	Упражнение на развитие художественно – творческих способностей. Представление о танцевальном образе
19	2	Представление о танцевальном образе. Объяснение правил игр и упражнений (заданий)
20	2	Понятие «интервал». Понятие «рисунок танца»
21	2	Понятие «пространство сцены» . Упражнение на развитие образного мышления, музыкально – двигательные образы на основе творческих игр и заданий
22	2	Упражнение на развитие импровизации под музыку в заданном образе. Обучить учеников работать не только индивидуально, но и в группе (контактировать в танце, слушая и понимая друг друга)
23	2	Упражнение «мир животных» (создание образа посредством пластики тела). Упражнение « Разнообразие насекомых»
24	2	Упражнение «На полянке» (приобретение навыков работ в группе). Танцевальный этюд «Смайлики»(на развитие мимических способностей, передача настроения)
25	2	Упражнение «Отражение» (работа на концентрацию внимания, развитие импровизационных навыков, развитие опорно – двигательного аппарата, развитие навыков работы с партнером в зеркально – повторяющихся движениях). Упражнение на развитие пластики рук «Крылья»
26	2	Упражнение на построение в рисунок танца «Тающий снег» (групповая импровизация). Развитие координации движений
27	2	Объяснение отличий современного стиля и направления
28	2	Показ движений разных стилей (рок – н – ролл, хип – хоп, рэп, народный танец, классический танец и др.)
29	2	Изучение различных танцевальных движений
30	2	Составление из многочисленных движений танцевальных комбинаций
31	2	Изучение разноплановых танцевальных комбинаций. Составление из многочисленных движений танцевальных комбинаций
32	2	Разучивание танцевальных движений и комбинаций различных современных стилей и направлений (хип –хоп, рок-н-ролл, рэп и др.)
33	2	Объяснение отличий современного стиля и направления
34	2	Показ движений разных стилей (рок – н – ролл, хип – хоп, рэп, народный танец, классический танец и др.)

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
Второго года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
	Раздел I. Ритмика			
	Тема 1. Совершенствование опорно – двигательного аппарата	25	10	15
	Тема 2. Элементы музыкальной грамотности	25	10	15
	Тема 3. Упражнение на развитие художественно-творческих способностей	27	12	15
	Тема 4. Упражнения на развитие ориентации в пространстве	25	10	15
	ИТОГО	102	42	60

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ:

Раздел I. Ритмика

Тема 1. Совершенствование опорно – двигательного аппарата

Теория:

Методика исполнения движений

Практика:

- Растягивание и укрепление мышц, шеи
- Фиксированные движения головой
 - Махи руками с полной амплитудой, круговые движения плечами, фиксированные движения плечами
- Сгибание корпуса, «складки»
- Полуприседания, приседания
- Упражнения на выворотность в тазобедренном суставе
- Выворотность и сила стопы
- Упражнения на равновесие
- Подскоки, перескоки на месте
- Упражнение на растяжку мышц и связок бедра
- Шоссе в сторону одновременно с движением рук
- Повороты с хлопками
- Прыжки на месте с передвижением
- Прыжок наверх с руками из положения полного приседа
- Танцевальные шаги: переменный шаг, в ритме вальса, шаг польки

Тема 2. Элементы музыкальной грамотности

Теория:

- Динамические оттенки музыки.

- Понятие сильных и слабых долей.

- Понятие «ритмический рисунок».

Практика:

- Определение и передача в движении музыкальных размеров
- Воспроизведение по хлопкам и шагам ритмического рисунка
- Учить обучающихся – менять движение в зависимости от смены частей

Тема 3. Упражнение на развитие художественно-творческих способностей

Теория:

- Представление о танцевальном образе.
- Методическое объяснение правил игр и упражнений (заданий).
- Объяснение целей и задач каждого упражнения и игры.
- Анализ исполнения заданий (исправление, поощрение).

Практика:

- Упражнение на развитие образного мышления «Мир птиц»
- Упражнения на развитие опорно-двигательного аппарата и развитие фантазии, создание сюжетной линии «Виды спорта»
- Этюд, имитирующий действия человека
- Сюжетное задание «На рыбалке»
- Упражнение на развитие амплитуды движения и развитие в индивидуальной импровизации пластики тела «Тающая свеча»
- Импровизированный этюд «Дерево и ветер»
- Упражнения на ориентацию в пространстве.
- Использование простых и усложненных рисунков.
- Положение исполнителей в паре.

Тема 4. Упражнения на развитие ориентации в пространстве

Теория. Понятия линии, колонны, интервала, диагонали и т.д.

Практика. Построение группы из круга в квадрат. Перестроение из круга в рассыпную и снова в круг. Перестроение из троек и четверок в кружочки и звездочки. Перестроение из большого круга в большую звезду. Перестроение из двух кругов в «корзиночку». Перестроение типа «шен». Танцевальные шаги и ходы: скользящий шаг, па польки вперед и назад, переменный ход в ритме вальса.

Планируемые результаты:

К концу второго года обучения обучающиеся будут знать по дисциплине «Ритмика»:

- Сильные и слабые доли;
- Динамические оттенки в музыке;
- Понятие «смена рисунка в танце»;
- Положения в паре.

К концу второго года обучения обучающиеся будут уметь по дисциплине «Ритмика»:

- Воспроизводить хлопками и шагами ритмические рисунки;
- Создавать танцевальные образы;
- Использовать амплитуду в движениях;
- Выполнять упражнения на развитие координации движения;

-

**Календарный учебный график по предмету
Ритмика 2 год обучения**

№ п/п	Кол – во часов	Тема занятия
1	3	Совершенствование опорно – двигательного аппарата. Методика исполнения движений
2	3	Растягивание и укрепление мышц, шеи. Фиксированные движения головой
3	3	Махи руками с полной амплитудой, круговые движения плечами, фиксированные движения плечами. Сгибание корпуса, «складки»
4	3	Полуприседания, приседания. Упражнения на выворотность в тазобедренном суставе
5	3	Выворотность и сила стопы. Упражнения на равновесие
6	3	Подскоки, перескоки на месте. Упражнение на растяжку мышц и связок бедра
7	3	Шоссе в сторону одновременно с движением рук. Повороты с хлопками
8	3	Прыжки на месте с передвижением. Прыжок наверх с руками из положения полного приседа
9	3	Танцевальные шаги: переменный шаг, в ритме вальса, шаг польки. Элементы музыкальной грамотности
10	3	Динамические оттенки музыки. Понятие сильных и слабых долей.
11	3	Определение и передача в движении музыкальных размеров Понятие «ритмический рисунок».
12	3	Воспроизведение по хлопкам и шагам ритмического рисунка. Учить обучающихся – менять движение в зависимости от смены частей
13	3	Упражнение на развитие художественно-творческих способностей. Представление о танцевальном образе.
14	3	Методическое объяснение правил игр и упражнений (заданий). Объяснение целей и задач каждого упражнения и игры.
15	3	Анализ исполнения заданий (исправление, поощрение). Представление о танцевальном образе.
16	3	Методическое объяснение правил игр и упражнений (заданий). Объяснение целей и задач каждого упражнения и игры.
17	3	Анализ исполнения заданий (исправление, поощрение). Упражнение на развитие образного мышления «Мир птиц»
18	3	Упражнения на развитие опорно-двигательного аппарата и развитие фантазии, создание сюжетной линии «Виды спорта». Этюд, имитирующий действия человека

19	3	Сюжетное задание «На рыбалке». Упражнение на развитие амплитуды движения и развитие в индивидуальной импровизации пластики тела «Тающая свеча»
20	3	Импровизированный этюд «Дерево и ветер». Упражнения на ориентацию в пространстве
21	3	Использование простых и усложненных рисунков. Положение исполнителей в паре.
22	3	Упражнения на развитие ориентации в пространстве. Понятия линии, колонны, интервала, диагонали и т.д.
23	3	Построение группы из круга в квадрат. Перестроение из круга в рассыпную и снова в круг.
24	3	Перестроение из троек и четверок в кружочки и звездочки
25	3	Перестроение из большого круга в большую звезду
26	3	Перестроение из двух кругов в «корзиночку»
27	3	Перестроение типа «шен»
28	3	Перестроение типа «шен»
29	3	Перестроение типа «шен»
30	3	Танцевальные шаги и ходы: скользящий шаг, па польки вперед и назад, переменный ход в ритме вальса.
31	3	Построение группы из круга в квадрат. Перестроение из круга в рассыпную и снова в круг. Перестроение из троек и четверок в кружочки и звездочки. Перестроение из большого круга в большую звезду. Перестроение из двух кругов в «корзиночку». Перестроение типа «шен». Танцевальные шаги и ходы: скользящий шаг, па польки вперед и назад, переменный ход в ритме вальса
32	3	Построение группы из круга в квадрат. Перестроение из круга в рассыпную и снова в круг. Перестроение из троек и четверок в кружочки и звездочки. Перестроение из большого круга в большую звезду. Перестроение из двух кругов в «корзиночку». Перестроение типа «шен». Танцевальные шаги и ходы: скользящий шаг, па польки вперед и назад, переменный ход в ритме вальса.
33	3	Построение группы из круга в квадрат. Перестроение из круга в рассыпную и снова в круг. Перестроение из троек и четверок в кружочки и звездочки. Перестроение из большого круга в большую звезду. Перестроение из двух кругов в «корзиночку». Перестроение типа «шен». Танцевальные шаги и ходы: скользящий шаг, па польки вперед и назад, переменный ход в ритме вальса.
34	3	Построение группы из круга в квадрат. Перестроение из круга в рассыпную и снова в круг. Перестроение из троек и четверок в кружочки и звездочки. Перестроение из большого круга в большую звезду. Перестроение из двух кругов в «корзиночку». Перестроение типа «шен». Танцевальные шаги и ходы: скользящий шаг, па польки вперед и назад, переменный ход в ритме вальса.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
Третьего года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
	Раздел I. Ритмика			
1.	Тема 1. Совершенствование опорно-двигательного аппарата	25	10	15
2.	Тема 2. Элементы русского танца	25	10	15
3.	Тема 3. Упражнение на развитие художественно-творческих способностей	27	12	15
4.	Тема 4. Упражнения на развитие ориентации в пространстве	25	10	15
	ИТОГО	102	42	60

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ:
Раздел I. Ритмика

Тема 1. Совершенствование опорно-двигательного аппарата

Теория:

- Методика исполнения движений

Практика:

- Растягивание и укрепление мышц шеи
- Фиксированные движения головой
 - Махи руками с полной амплитудой, круговые движения плечами, фиксированные движения плечами
- Сгибание корпуса, «складки»
- Полуприседания, приседания
- Упражнения на формирования стопы
- Упражнения на равновесие
- Подскоки, перескоки на месте
- Упражнение на растяжку мышц бедра
- Шоссе в сторону одновременно с движением рук
- Повороты с хлопками
- Прыжки на месте с передвижением
- Прыжок наверх с руками из положения полного приседа
- Танцевальные шаги: переменный шаг, в ритме вальса, шаг польки

Тема 2. Элементы русского танца

Теория:

- Методика исполнения движений.

Практика:

- Положение рук в русском танце
- *Pordebras* руками в характере русского танца
- Переменный шаг на всю стопу
- Шаркающий шаг

- Шаг притоп
- Шаг на ребро каблука
- «Гармошка»
- «Елочка»
- Припадание
- «Ковырялочка»
- «Моталочка» с притопом
- «Молоточки»
- Повороты на месте (по четвертями на 180)
- По диагонали «галоп» в повороте

Тема 3. Упражнение на развитие художественно-творческих способностей

Теория:

- Объяснение правил выполнения упражнений
- Пояснение цели и задач выполнений того или иного упражнения
- Анализ исполнения упражнений

Практика:

- Упражнение на развитие образного мышления «Разнообразие насекомых»
- Упражнение на развитие пластики рук «Ганцующие руки»
- Упражнения на улучшение выразительности исполнения «Маски»
- Сюжетные задания «В магазине игрушек»
- Упражнение на развитие концентрации внимания и импровизации «Я и моя тень»

Тема 4. Упражнения на развитие ориентации в пространстве

Теория:

- Понятие о сложных рисунках
- Понятие о сценическом пространстве
- Рисунки с продвижением

Практика:

- Перестроение из круга в квадрат и обратно
- Перестроение из круга в рассыпную и снова в круг
- «Воротца»
- «Звездочка»
- «Карусель»
- «Змейка»
- Перемещение линиями «шторкой» с продвижением.

Планируемые результаты третьего года обучения:

К концу третьего года обучения обучающиеся будут знать по дисциплине

«Ритмика»:

- Особенности коллективной творческой деятельности;
- Знать элементы русского танца;
- Знать рисунки танца.

К концу третьего года обучения обучающиеся будут уметь по дисциплине

«Ритмика»:

- Двигаться синхронно с остальными;
- Двигаться зеркально в паре;
- Работать в группе;
- Гармонично соединять движения и музыку;
- Импровизировать в заданном образе;
- Уметь исполнять элементы русского танца.

**Календарный учебный график по предмету
Ритмика 3 год обучения**

№ п/п	Кол – во часов	Тема занятия
1	3	Совершенствование опорно-двигательного аппарата. Методика исполнения движений
2	3	Растягивание и укрепление мышц шеи. Фиксированные движения головой
3	3	Махи руками с полной амплитудой, круговые движения плечами, фиксированные движения плечами. Сгибание корпуса, «складки»
4	3	Махи руками с полной амплитудой, круговые движения плечами, фиксированные движения плечами. Сгибание корпуса, «складки»
5	3	Полуприседания, приседания. Упражнения на формирования стопы
6	3	Упражнения на равновесие. Подскоки, перескоки на месте
7	3	Упражнение на растяжку мышц бедра. Шоссе в сторону одновременно с движением рук
8	3	Повороты с хлопками. Прыжки на месте с передвижением
9	3	Прыжок вверх с руками из положения полного приседа. Танцевальные шаги: переменный шаг, в ритме вальса, шаг польки
10	3	Элементы русского танца. Методика исполнения движений.
11	3	Положение рук в русском танце. Pordebras руками в характере русского танца
12	3	Переменный шаг на всю стопу. Шаркающий шаг
13	3	Шаг притоп Шаг на ребро каблука
14	3	«Гармошка» «Елочка»
15	3	Припадание «Ковырялочка»
16	3	«Моталочка» с притопом «Молоточки»
17	3	Повороты на месте (по четвертями на180). По диагонали «галоп» в повороте
18	3	Упражнение на развитие художественно-творческих способностей. Объяснение правил выполнения упражнений

19	3	Пояснение цели и задач выполнений того или иного упражнения. Анализ исполнения упражнений
20	3	Упражнение на развитие образного мышления «Разнообразие насекомых»
21	3	Упражнение на развитие пластики рук «Танцующие руки»
22	3	Упражнения на улучшение выразительности исполнения «Маски»
23	3	Сюжетные задания «В магазине игрушек»
24	3	Упражнение на развитие концентрации внимания и импровизации «Я и моя тень»
25	3	Упражнения на развитие ориентации в пространстве
26	3	Понятие о сложных рисунках
27	3	Понятие о сценическом пространстве
28	3	Рисунки с продвижением
29	3	Перестроение из круга в квадрат и обратно
30	3	Перестроение из круга в рассыпную и снова в круг
31	3	«Воротца»
32	3	«Звездочка»
33	3	«Карусель»
34	3	«Змейка» Перемещение линиями «шторкой» с продвижением.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
Четвертого года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
	Раздел I. Ритмика			
1.	Тема 1. Совершенствование опорно-двигательного аппарата	35	10	25
2.	Тема 2. Упражнение на развитие художественно-творческих способностей	32	10	22
3.	Тема 3. Элементы русского танца	35	10	25
	ИТОГО	102	30	72

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ:

Раздел I. Ритмика

Тема 1. Совершенствование опорно-двигательного аппарата

Теория:

- Методика исполнения движений

Практика:

- Растягивание и укрепление мышц шеи
- Фиксированные движения головой
 - Махи руками с полной амплитудой, круговые движения плечами, фиксированные движения плечами
- Сгибание корпуса, «складки»
- Полуприседания, приседания
- Упражнения на развитие выворотности
- Упражнения на равновесие
- Подскоки, перескоки на месте
- Упражнение на растяжку мышц бедра
- Шоссе в сторону одновременно с движением рук
- Повороты с хлопками
- Прыжки на месте с передвижением
- Прыжок наверх с руками из положения полного приседа
- Танцевальные шаги: переменный шаг, в ритме вальса, шаг польки

Тема 2. Упражнение на развитие художественно-творческих способностей

Теория:

- Значение жестов в танцевальном искусстве.
- Объяснение методики выполнения упражнения и его цель.

- Обсуждение результатов.

Практика:

- Задание «Профессия»,
- Задание «Олимпиада»
 - Групповые задания: создать танцевальную миниатюру «Колобок», «Красная шапочка» ит.д.(на основе известных сказок)

- Понятие «сложных» и «многоплановых» рисунков
- Упражнение «Дыхание весны» (к теме «Простые и сложные рисунки»)
- Создание танцевального этюда «Музыкант » (домашнее задание)
- Создание миниатюры «Под дождем», «Под куполом цирка»

Тема 3. Элементы русского танца

Теория:

- Знакомство с названиями движений в русском танце.
- Методика исполнения движений в народно-сценическом танце.
- Объяснение и показ комбинаций.

Практика

- Простой «ключ»
- Простые одинарные выстукивания
- «Моталочка» в комбинации
- «Молоточки» в комбинации
- Pordebras руками
- Пять свободных полувыворотных позиций ног
- Подготовка к началу движения preparation
- Простая «верёвочка»
- Шаг-притоп
- Переступание с каблука на полупальцы
- Положение рук в парном танце
- Простой «ключ»
- Поворот на месте вправо, влево (по четвертям и на180)
- Галоп в повороте
- Повороты по диагонали на подскоках
- «Ковырялочка» с притопом
- Этюдная работа

Планируемые результаты четвертого года обучения:

К концу четвертого года обучения обучающиеся будут знать по дисциплине «Ритмика»:

- методику исполнения движений на совершенствование опорно-двигательного аппарата;
- Значение жестов в танцевальном искусстве;
- методику выполнения упражнений на развитие художественно-творческих способностей;
- название движений в русском танце;
- понятие сложных и многоплановых рисунков;
- методику исполнений движений в русском танце.

К концу четвертого года обучения обучающиеся будут уметь по дисциплине «Ритмика»

- перестраиваться из простых рисунков в сложные с перемещением по сценическому пространству;
- владеть пластической выразительностью исполнения;
- импровизировать под музыку;
- исполнять основные элементы русского народного танца.

**Календарный учебный график по предмету
Ритмика 4 год обучения**

№ п/п	Кол – во часов	Тема занятия
1	3	Совершенствование опорно-двигательного аппарата. Методика исполнения движений
2	3	Растягивание и укрепление мышц шеи. Фиксированные движения головой
3	3	Махи руками с полной амплитудой, круговые движения плечами, фиксированные движения плечами
4	3	Сгибание корпуса, «складки»
5	3	Полуприседания, приседания. Упражнения на развитие выворотности
6	3	Упражнения на равновесие. Подскоки, перескоки на месте шаг, в ритме вальса, шаг польки
7	3	Упражнение на растяжку мышц бедра. Шоссе в сторону одновременно с движением рук
8	3	Повороты с хлопками. Прыжки на месте с передвижением. Прыжок вверх с руками из положения полного приседа. Танцевальные шаги: переменный
9	3	Упражнение на развитие художественно-творческих способностей
10	3	Значение жестов в танцевальном искусстве. Объяснение методики выполнения упражнения и его цель
11	3	Задание «Профессия»
12	3	Задание «Олимпиада»
13	3	Групповые задания: создать танцевальную миниатюру «Колобок», «Красная шапочка» ит.д.(на основе известных сказок)
14	3	Понятие «сложных» и «многоплановых» рисунков. Упражнение «Дыхание весны» (к теме «Простые и сложные рисунки»)
15	3	Создание танцевального этюда «Музыкант »
16	3	Создание танцевального этюда «Музыкант »
17	3	Создание миниатюры «Под дождем», «Под куполом цирка»
18	3	Создание миниатюры «Под дождем», «Под куполом цирка»
19	3	Создание миниатюры «Под дождем», «Под куполом цирка»
20	3	Элементы русского танца. Знакомство с названиями движений в русском танце.
21	3	Методика исполнения движений в народно-сценическом танце. Объяснение и показ комбинаций.
22	3	Простой «ключ»
23	3	Простые одинарные выстукивания

24	3	«Моталочка» в комбинации. «Молоточки» в комбинации
25	3	Pordebras руками. Пять свободных полувыворотных позиций ног
26	3	Подготовка к началу движения preparation. Простая «верёвочка»
27	3	Шаг-притоп
28	3	Переступание с каблука на полупальцы
29	3	Положение рук в парном танце
30	3	Простой «ключ»
31	3	Поворот на месте вправо, влево (по четвертям и на180) Галоп в повороте
32	3	Повороты по диагонали на подскоках
33	3	«Ковырялочка» с притопом
34	3	Этюдная работа

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Методические разработки преподавателей

1. Чернинова Ц.Б. Музыкально-ритмические движения как фактор приобщения детей к хореографии – СП «Амитхаша» МБОУ АМСОШ 2022 г.
2. Чернинова Ц.Б. Развивающие игры и творческие задания для детей, занимающихся хореографией – СП «Амитхаша» МБОУ АМСОШ 2022г.

Список литературы:

- Барышникова Т. Албука хореографии. – М.: Айрис-пресс, 2001 г. – 272 с.
- Ваганова А.Я. Основы классического танца. Санкт-Петербург, 2000.
- Гусев Т.Г. Народный танец. Методика преподавания. – М.: 2007.
- Климов А. Основы русского народного танца. – М.: «Искусство», 1981 г. – 272 с.
- Пинаева Е. Танцы современных ритмов для детей.–Пермь: ГОУДОД Областной центр художественного творчества для детей «Росток», 2015.
- Яновская В.Е. Ритмика – М. «Музыка», 2012
- Лифиц И.В. Ритмика. —М.: Академия, 1999.—224с.
- Овчинникова Т.С., Симкина А.А. Музыка, движение и воспитание. – М.: КАРО, 2011. – 88 с.
- Руднева С., Э. Фиш Ритмика. Музыкальное движение – М.: Просвещение, 1972. – 330с.