

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ГАМОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА «АЛГОРИТМ»

УТВЕРЖДАЮ

Директор

МАОУ «Гамовская средняя школа «Алгоритм»



Бушкова Н.Н.

Приказ № 3
28.08.2026 года

Программа дополнительного образования
«Танцевальная ритмика. Студия танца «Конфетти»

для детей в возрасте от 3 до 12 лет.

Составитель: Идрисова М. И.

Пермь

2026 г.

Содержание:

1. Пояснительная записка.....	3
2. Учебный план	6
3. Годовой календарно-учебный план.....	8
4. Заключение.....	29

Пояснительная записка.

Данная программа предназначена для работы с детьми дошкольного и школьного возраста. Рассчитана программа для детей в возрасте от 3 до 12 лет. Обучение реализуется в режиме совместной деятельности ребенка и педагога. Продолжительность: 45 минут 2 раза в неделю дети 3-4 года, 60 мин 2 занятия в неделю дети 5-12 лет.

Танец всегда был и остается любимым занятием детей. Он и развивает, и развлекает ребят. Плавные, спокойные, быстрые, ритмичные движения под красивую музыку доставляют детям эстетическое наслаждение. Через танец дети познают прекрасное, лучше понимают красоту окружающего мира. В программе сохранена одна из проблем нашего времени, а именно, музыкально-эстетическое воспитание детей дошкольного возраста посредством применения ритмических композиций.

Ритмика базируется на огромном арсенале разнообразных движений и упражнений. Умение передать свои чувства и переживания с помощью красивых жестов, движений, поз, мимики без излишнего напряжения и составляет двигательную культуру человека. Основой ее является мышечное чувство, которое и вырабатывается в ходе занятий. Правильная постановка рук и ног, удержание прямой осанки, правильная линия поз, оттянутые носочки, собранные кисти - вот неполная характеристика красивого движения. Занимаясь хореографией, дети получают представление о разнообразном мире движений, который, особенно на первых порах, является для них новым и необычным.

Все разделы программы объединяет игровой метод проведения занятий. Игровой метод придаёт учебно-воспитательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоения упражнений, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребёнка. В танцевальную ритмику входят разделы: игроритмика, игрогимнастика, игротанец.

Цель программы:

Содействие всестороннему развитию личности ребенка, танцевально-игровой ритмики. Тренировка и развитие сердечно-сосудистой системы и опорно-двигательного аппарата,

выработка культуры движений и навыков координации, воспитание музыкальности и чувства ритма.

Танцевальная ритмика предусматривает решение следующих задач:

1. Укрепление здоровья:

- способствовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата.
- формировать правильную осанку.
- помочь детям познать своё тело посредством выполнения гимнастических упражнений, в соответствии с возрастными особенностями.
- содействовать профилактике плоскостопия.
- содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма.

2. Совершенствование психомоторных способностей:

- развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, координационные способности.
- развивать гибкость каждого ребёнка.
- содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой.
- формировать навыки выразительности, пластичности, грациозности.

3. Развитие творческих способностей занимающихся:

- формировать навыки самостоятельного выражения движений под музыку.
- воспитывать умения эмоционального выражения и творчества в движениях.
- развитие творческих и созидательных способностей: развивать мышление, воображение, находчивость и познавательную активность, расширять кругозор, формировать навыки самостоятельного выражения движений под музыку, воспитывать умение эмоционального выражения движений под музыку, воспитывать чувство товарищества, взаимопомощи.

План совместной деятельности по танцевальной ритмике:

1. Вводная (разминка)

разогревание организма, «проработка» мышц шеи, рук, рук туловища, ног.

2. Повторение изученного танцевального материала

3.Разучивание нового танцевального материала

4.Партерная гимнастика

комплексная проработка всех групп мышц.

5.Заключительная (игра)

Основные показатели развития детей прошедших программу

«Танцевальной ритмики»:

1. Повышение физической выносливости.
2. Улучшение осанки, гибкости суставов.
3. Совершенствование чувства ритма, музыкальности, двигательной культуры.

Учебный план «Студия танца «Конфетти»»

Характеристика программы	Программа предусматривает: - Ритмопластика (разминка, упражнения на развитие ориентировки в пространстве); - Танцевальная азбука (разучивание танцевальных движений и шагов); - Разучивание танца (композиция); - Игровой танец; - Музыкально – двигательный этюд.
Направление деятельности	Хореография
Возраст	3-12 лет
Цель программы	Содействие всестороннему развитию личности ребенка, средствами танцевально-игровой ритмики. Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки у детей младшего дошкольного и школьного возраста.
Краткое содержание программы	1. Отбор и начальная подготовка 2. Совершенствование и творческое самовыражение.
Прогнозируемые результаты	Формирование эмоциональной отзывчивости на музыку, Лёгкости, пластичности, выразительности движений; умения выражать в танце, музыкальном движении динамику развития музыкального образа.
Перспективы развития	Участие в городских мероприятиях, концертная деятельность.

Форма обучения.

Обучение детей проходит на специально организованной деятельности во второй половине дня.

Способ организации – группа, количественный состав до 15 человек. Деятельность проводится 2 раза в неделю продолжительностью 45 минут (дети 3-4 года) и 60 минут (дети 5-12 лет).

Ожидаемые результаты:

Формирование:

- эмоциональной отзывчивости на музыку
- лёгкости, пластичности, выразительности движений
- умения выражать в танце, музыкальном движении динамику развития музыкального образа

Условия реализации

Программа рассчитана на 4 года обучения (1 год обучения (дети 3-4 лет), 2 год обучения (дети 5-6 лет), 3 год обучения (дети 7-8 лет), 4 год обучения (дети 9-12 лет) – 2 часа в неделю с сентября по май : 1 год обучения – 71 часов, 2 год обучения – 71 часов, 3 год обучения - 71 часов

Годовой календарно - учебный план

Младшая группа (от 3 до 4 лет)

Задачи:

1. Учить детей в умеренном и быстром темпе переключаться с одного движения на другое в соответствии с музыкой.
2. Учить перестраиваться из круга в рассыпную и обратно.
3. Совершенствовать умение выполнять образные движения.
4. Развивать зрительную память, наблюдательность, мышечную силу, гибкость, выносливость, координацию.
5. Формировать умение понимать настроение и характер музыки, повышать эмоциональный настрой детей.
6. Воспитывать силу воли, самостоятельность.

Младшая группа
I квартал (сентябрь, октябрь, ноябрь)

Разделы	Содержание материала	Музыкальное сопровождение
1	2	3
Вводная(разминка)	1. Ходьба 2. Упр-е «Мышки» 3. Упр-е «Медведь косолапый» 4. Бег по кругу 5. Бег змейкой 6. Построение врассыпную.	Дима Грицкевич: «Ням-ням».
Основная	1. Танцевальные движения – 1 мин. 2. И.п. – ноги на ширине плеч, руки внизу. Движение головой направо, назад, налево, вниз. 3. И.п. – то же. 1 – наклон вперед, руки в стороны. 2 – и.п. (голову вниз не опускать). 4. Ходьба на месте, не отрывая носков от пола. 5. И.п. – ноги параллельно, руки внизу. 1 – наклон в сторону с шагом, одна рука вверх. 2. - и.п. (не наклоняться вперед). Прыжки ноги врозь, ноги вместе. 6. «Плечи», «Хвостики». 7. Танцевальные движения –1мин. С 1 по 7 упражнения	Маша Сироткина: «Веснушки». Карина Минасян: «Конёк-горбунок».

	повтор.	
Бег и прыжки	Прыжки ноги врозь, ноги вместе. Бег на месте Дыхательное упр-е «Ёжик»	Света Павлова: «Песенка о помощнике».
Упражнения в исходных положениях сидя и лёжа	1. «Лягушки». 2. «Обезьянки». 3. Ходьба как «слонята». 4. «Бабочки». 5. «Паровозик». 6. Игровое упражнение «Тянем репку».	Таня Карпунина: «Фея моря». Шоу-группа «Улыбка»: «Пин и Гвин».
Заключительная	Релаксация: «Цветок распустился».	Инструментальная композиция: «Люди мира».

II квартал (декабрь, январь, февраль).

Разделы	Содержание материала	Музыкальное сопровождение
1	2	3
Вводная(разминка)	1. Ходьба по кругу. 2. Упр-е «Петушок». 3. Упр-е «Лисичка». 4. Ходьба змейкой.	Валерия Чепушканова: «Про жирафа».
Основная	1. И.п. стоя, ноги слегка расставлены, руки внизу. Поворот головы вправо (влево), корпус прямо. 2. И.п. то же Взмах правой рукой (влево) в сторону. «Уронить» руки, вернуться в и.п. 3. И. п.: ноги на ширине плеч, руки в стороны. Наклон вперед-вниз, руки вниз, покачать руками. 4. Ритмическое кружение под музыку вправо (влево), присесть. 5. Стать на носки, потянуться вверх руками и	Шоу-группа «Улыбка»: «Том и Джерри». Сергей Нестеров: «Рыжая девчонка».

	покачать ими. 6. И.п. стоя, ноги слегка расставлены, руки внизу. Упр-е «Волна». 7. Махи ногой вперёд, руки на поясе. 8. Дыхательное упр-е «Паровозик».	
Бег и прыжки	1. Подскоки на месте, руки на поясе. 2. Бег на месте. 3. Дыхательное упр-е «Гуси шипят».	Олеся Луканина: «Не думай не мысли».
Упражнения в исходных положениях сидя и лёжа	1. И.п.: сидя ноги врозь, руки свободны. Наклон головы вправо (влево), корпус прямо. 2. И.п.: тоже Согнуть правую (левую) ногу, затем выпрямить. 3. И.п.: тоже локти согнуть в локтях. Наклон вправо (влево), выпрямиться. 4. Лёжа на животе. Махи ногами, сгибая в коленях. 5. И.п.: лёжа на спине. Перекат на живот, на спину. 6. И.п.: стоя на четвереньках. Упр-е «Кошечка». 7. И.п.: ноги параллельно, руки согнуты перед собой. «Повилать хвостиком». Акробатические упр-я: «Кольцо», «Корзинка», «Полушпагат».	Ольга Филимонова: «Про Мурзика». Света Животова: «Судак».
Заключительная	Релаксация: «Сказка».	Инструментальная композиция: «Романтическая дея».

III квартал (март, апрель, май).

Раздел ы	Содержание материала	Музыкальное сопровождение
1	2	3
Вводная(разминка)	1. Ходьба. 2. Упр-е «Лошадки». 3. Подскоки, руки на поясе. 4. Бег врассыпную. 5. Бег по кругу. 6. Построение врассыпную.	Инструментальная композиция: «В добрый путь».
Основная	1. Наклоны головы вперед, назад, вправо, влево. 2. Переменное поднятие правого и левого плеча. 3. Переменное поднятие рук вверх, вставая на носки. 4. Руки на пояс. Поднятие согнутого колена. Левый и правый локоть тянется к колену (спина прямая). 5. Повороты вправо, влево, руки внизу. 6. Круговые движения прямыми руками. 7. Упр-е «Достань носочки» (колени не сгибать).	Инструментальные композиции: «Ветер», «Камешки», «Попугай», «Кариока».
Бег и прыжки	1. Прыжки на правой (левой) ноге. 2. Бег врассыпную. Упр-е на дыхание «Шар лопнул».	Инструментальная композиция: «Лужники».
Упражнения в исходных положениях сидя и лёжа	1. Сидя, упор рук сзади. Поднимать прямые ноги, оттягивая носки. 2. И.п. – то же. Упражнение «ножницы». 3. И.п. – то же. Упражнение «велосипед». 4. Лежа на боку. Махи прямой ногой. 5. Стоя на коленях. Махи ногой назад. 6. Сидя, движения на ягодицах, вперед-назад, руки сложены перед собой. Акробатические упр-я «Берёзка», «Петрушка», «Мостик».	Инструментальные композиции: «Маленькая», «Фитилёк», «Я самая», «Снеговик».
Заключительная	Релаксация: «Волшебный сон».	Инструментальная композиция:

На конец учебного года основные показатели развития детей, прошедших курс обучения по программе:

1. Уметь в умеренном и быстром темпе переключаться с одного движения на другое в соответствие с заданной музыкой.
2. Уметь перестраиваться из круга врассыпную и обратно.
3. Уметь в совершенстве выполнять простейшие образные движения.
4. Иметь представление о настроении и характере музыки.
5. Уметь владеть своим телом.

Средняя группа (от 5 до 8 лет).

Задачи:

1. Учить детей выполнять более сложные комбинации, построения и перестроения.
2. Учить быстро переключаться с одного движения на другое, с одной фигуры на другую.
3. Формировать умение выполнять более сложные комбинации ритмических упражнений.
4. Продолжать развивать зрительную память, наблюдательность, мышечную силу, гибкость, выносливость.
5. Развивать способность к анализу, самооценке при выполнении ритмических упражнений.
6. Воспитывать организованность, уважение друг к другу, желание объединяться для коллективных композиций.
7. Совершенствовать чувства ритма, музыкальность.

**Средняя группа
I квартал (сентябрь, октябрь, ноябрь).**

Разделы	Содержание материала	Музыкально е сопровождение
1	2	3
Вводная(разминка)	1. Ходьба по кругу. 2. Ходьба с перестроением. 3. Упр-е «Хитрая лисичка». 4. Упр-е «Серый волк». 5. Боковой галоп. 6. Бег змейкой. 7. Построение врассыпную.	Инструментальная композиция: «Орлёнок».
Основная	1. Руки вперёд, вверх, в стороны, вниз. 2. Шаг вправо, правая рука в сторону, левая за спиной, сделать по 3 шага в каждую сторону, затем две руки вперёд, в стороны. 3. Шаг в сторону, затем две руки вверх, опустить вниз, то же в др. сторону. 4. Руки вверх, ладони в замке. Движение рук из стороны в сторону. 5. Наклоны вперёд. Правое, левое плечо вперёд по очереди. 6. Вращение бёдрами вправо, влево. 7. Круговые движения рук перед собой с хлопком. 8. Руки вперед, правая рука к груди, назад; то же с левой. 9. Руки к плечам, правая рука вверх, левая вверх, попеременно. 10. Наклоны в стороны, руки к плечам, вверх, к плечам, в стороны. 11. Махи прямой ногой. Поднять правую ногу, согнутую в колене, мах правой ногой, то же левой ногой.	Инструментальные композиции: «Лучик», «Лыжную», «Наша песня».
Бег и прыжки	1. Поднять руки вверх, потянуться.	Инструментальная композиция:

	2. Прыжки. Ноги врозь, руки в стороны. 3. Бег вокруг себя вправо, влево с выбрасыванием ног назад. 4. Бег по залу, подскоки (1-2 круга). 5. Ходьба на месте с подниманием рук вверх.	«Первая песенка»
Упражнения в исходных положениях сидя и лёжа	Сидя, ноги вместе, руки в упоре сзади. 1. Упр-я для стоп, потянуть носок правой, левой ступни. 2. Согнуть правую, левую ногу (попеременно). 3. Поднять прямые ноги вверх, опустить согнутые в стороны. 4. Упр-е «Велосипед». 5. Упр-е «Факир». Акробатические упр-я «Кольцо», «Корзинка», «Полушпагат», «Берёзка».	Инструментальные композиции: «Велосипед», «Блинчики», «Париж».
Заключительная	Релаксация: «Расслабление».	Инструментальная композиция: «Потягушки»

II квартал (декабрь, январь, февраль).

Разделы	Содержание материала	Музыкальное сопровождение
1	2	3
Вводная(разминка)	1. Ходьба по кругу. 2. Ходьба с заданием для рук. 3. Упр-е «Пингвин». 4. Упр-е «Лошадки». 5. Подскоки. 6. Бег врассыпную. 7. Построение врассыпную.	Катя Тарасенкова: «Разноцветная семья».
Основная	1. Круговые движения рук перед собой, поднимаясь на носочки. 2. Руки вверх попеременно, с хлопком. 3. Руки вниз попеременно, ладонями вниз. 4. Руки в стороны. Вращение кистями рук одновременно двумя и попеременно.	Лена Ракуто: «Лето» Маша Сироткина: «Кузя» Карина Шипулина: «Фонари» Шоу-группа «Улыбка»: «Медвежий сон».

	5. Руки у плеч, наклоны вперёд. 6. «Ножницы». Вращение кистями рук одновременно двумя и попеременно. 7. Вращение рук, согнутых в локтях, перед собой. 8. Руки вверх в замке шаг в сторону, прогнуться, то же в др. сторону. 9. Наклоны туловища в сторону, руки за головой, сгибая в колени то правую, то левую ноги. 10. Наклоны туловища вниз, в и.п. прогнуться назад.	
Бег и прыжки	1. Прыжки с касанием бедра. Руки на поясе, в стороны, вверх. 2. Прыжки на обеих ногах, руки в стороны. 3. Выбрасывание ног в стороны, руки к плечам. 4. Бег вперёд, назад, руки за головой. 5. Бег вокруг себя 6. Бег по залу с выбрасыванием ног назад, вперёд, подскоки. Упр-е на дыхание «Хадыхание».	Шоу-группа «Улыбка»: «Танец роз».
Упражнения в исходных положениях сидя и лёжа	1. Сидя на коленях, руки вверх, к плечам, одна рука вверх, другая вниз. Поднимание и опускание рук попеременно. 2. Сидя, руки в упоре сзади. Согнуть правую, а затем левую ногу, попеременно. 3. Сидя: поднять прямые ноги вверх, в стороны, вниз, развести в стороны. 4. Упр-е «Обезьянки кувьркаются» 5. Упр-е «Бабочка» 6. Упр-е «Бабочка распустила крылья». 7. Упр-е «Кошечка злая и добрая» 8. Упр-е «Кошечка тянется». Акробатические упр-я: «Берёзка», «Петрушка», «Улитка».	Таня Карпунина: «Ты мне снишься» Сергей Нестеров: «Котёнок» Наташа Анисимова: «Флейта»
Заключительная	Релаксация: «Волшебный сон».	Лена Ракуто: «Тучка»

--	--	--

III квартал (март, апрель, май).

Разделы	Содержание материала	Музыкальное сопровождение
1	2	3
Вводная(разминка)	1. Ходьба по кругу. 2. Ходьба змейкой. 3. Упр-е «Мышки». 4. Упр-е «Медведь» 5. Подскоки. 6. Боковой галоп. 7. Бег змейкой. 8. Построение врассыпную.	Фиксики - «Часики» Робот Бронислав
Основная	1. Поднять руки через стороны, сделать «пружинку», опустить руки вниз. 2. Поднимание плеч попеременно: правое, левое, руки опущены. 3. Повороты туловища: левая рука на поясе, повернуться вправо, правая рука назад, то же в другую сторону. 4. Левая рука на поясе, правая в сторону, менять положение рук. 5. Поворот головы вправо, влево, пружинистые движения ног. 6. Руки согнуты в локтях, параллельно туловищу: два шага в правую сторону, два в левую сторону. 7. Поставить левую ногу на носок, повернуть туловище влево, правую ногу на носок-вправо. 8. «Дорожка». 4 шага вперёд, правая рука вверх, левая вниз, левая нога в сторону, 4 шага назад 9. Наклоны туловища вперёд, руки в стороны. 10. Махи ногой в стороны, руки перед собой в замке.	Фиксики-Зоодиско Три Кота-Машина

	Дыхательное упр-е «Насос».	
Бег и прыжки	1. Подскоки на месте: поднять правую руку вверх, левая рука в сторону; подскоки на правой ноге – левую поднять согнутой в колене, то же другой ногой. 2. Прыжки на обеих ногах, встряхивание рук в стороны. 3. Бег вокруг себя. 4. Махи ногой вперёд. 5. Подскоки и бег врассыпную. 6. Ходьба на месте, поднимая руки вверх и опуская вниз.	Три Кота - Считалочка Буги-буги
Упр-я в исходных положениях сидя и лёжа	1. Отвести ногу в сторону, достать носок, то же с др. ногой. 2. Сидя, ноги вместе, наклоны вперёд, руки в упоре сзади. 3. Лёжа на животе упр-е «Рыбка» 4. Упр-е «Рыбка плывёт». 5. Лёжа на спине упр-е «Колобок» 6. Лёжа на спине, забрасывание ног за голову. 7. Стоя на четвереньках, ноги согнуть в коленях, движение ног в сторону. Акробатические упр-я «Берёзка», «Берёзка наклонилась от ветра», «Полушпагат», «Улитка», «Кольцо», «Корзинка», «Мостик».	Гномы-Маленькие мышки Котики устали
Заключительная	Релаксация: «Океан»	Инструментальная композиция: «Тема Майорки»

На конец учебного года основные показатели развития детей, прошедших курс

обучения по программе:

1. К концу года дети должны уметь выполнять более сложные комбинации, построения и перестроения;
2. Уметь быстро переключаться с одного движения на другое, с одной фигуры на другую.
3. Уметь выполнять более сложные комбинации гимнастических упражнений;
4. Уметь анализировать, давать самооценку при выполнении ритмических упражнений.
5. Уметь уважать друг друга, иметь желание объединяться для коллективных композиций.
6. Уметь владеть своим телом.

Годовой календарно - учебный план

Старшая группа (от 9 до 12 лет)

Задачи:

1. формирование навыков правильного и выразительного движения в области народно-сценической хореографии;
2. организация постановочной и концертной деятельности (разучивание танцевальных композиций, участие детей в конкурсах, фестивалях, различных школьных материалов);
3. развитие творческого мышления, памяти, воображения (умение выразить чувства, импровизировать и быть социально компетентным);
4. формирование у детей музыкально-ритмических навыков;
5. адаптация к современной жизни на основе с помощью общей культуры знаний, навыков;
6. формирование таких качеств, как воля и упорство.

**Старшая группа
I квартал (сентябрь, октябрь, ноябрь).**

Разделы	Содержание материала	Музыкальное сопровождение
1	2	3
Вводная(разминка)	1. Ходьба по кругу. 2. Ходьба с перестроением.	Bag Raiders-Shooting Stars

	3. Упр-е «Хитрая лисичка». 4. Упр-е «Серый волк». 5. Боковой галоп. 6. Бег змейкой. 7. Построение врассыпную.	Madcon-Keep My Cool
Основная	1. Руки вперёд, вверх, в стороны, вниз. 2. Шаг вправо, правая рука в сторону, левая за спиной, сделать по 3 шага в каждую сторону, затем две руки вперёд, в стороны. 3. Шаг в сторону, затем две руки вверх, опустить вниз, то же в др. сторону. 4. Руки вверх, ладони в замке. 5. Движение рук из стороны в сторону. 6. Наклоны вперёд. Правое, левое плечо вперёд по очереди. 7. Вращение бёдрами вправо, влево. 8. Круговые движения рук перед собой с хлопком. 9. Руки вперед, правая рука к груди, назад; то же с левой. 10. Руки к плечам, правая рука вверх, левая вверх, попеременно. 11. Наклоны в стороны, руки к плечам, вверх, к плечам, в стороны. 12. Махи прямой ногой. Поднять правую ногу, согнутую в колене, мах правой ногой, то же левой ногой.	«Лыжную», «Наша песня».
Бег и прыжки	1. Поднять руки вверх, потянуться. 2. Прыжки. Ноги врозь, руки в стороны. 3. Бег вокруг себя вправо, влево с выбрасыванием ног назад. 4. Бег по залу, подскоки (1-2 круга). 5. Ходьба на месте с подниманием рук вверх.	Инструментальная композиция: «Первая песенка»
Упражнения в исходных положениях сидя и лёжа	1. Сидя, ноги вместе, руки в упоре сзади. 2. Упр-я для стоп, потянуть носок правой, левой ступни. 3. Согнуть правую, левую ногу (попеременно). 4. Поднять прямые ноги вверх, опустить согнутые в стороны. 5. Упр-е «Велосипед». 6. Акробатические упр-я «Кольцо», «Корзинка», «Полушпагат», «Берёзка».	Пелагея - теплые коты Виктория и Антон Макарские Наши на Луне
Заключительная	Импровизация, умения	

	импровизировать под музыку.	RIOPY-I Love You
--	-----------------------------	------------------

II квартал (декабрь, январь, февраль).

Разделы	Содержание материала	Музыкальное сопровождение
1	2	3
Вводная(разминка)	1. Ходьба по кругу. 2. Ходьба с заданием для рук. 3. Упр-е «Пингвин». 4. Упр-е «Лошадки». 5. Подскоки. 6. Бег врассыпную. 7. Построение врассыпную.	Madcon Keep My Cool
Основная	1. Круговые движения рук перед собой, поднимаясь на носочки. 2. Руки вверх попеременно, с хлопком. 3. Руки вниз попеременно, ладонями вниз. 4. Руки в стороны. Вращение кистями рук одновременно двумя и попеременно. 5. Руки у плеч, наклоны вперед. 6. «Ножницы». Вращение кистями рук одновременно двумя и попеременно. 7. Вращение рук, согнутых в локтях, перед собой. 8. Руки вверх в замке шаг в сторону, прогнуться, то же в др. сторону. 9. Наклоны туловища в сторону, руки за головой, сгибая в колени то правую, то левую ноги. 10. Наклоны туловища вниз, в и.п. прогнуться назад.	Е. Рябова Маленький Принц Енотки-Пират
Бег и прыжки	1. Прыжки с касанием бедра. Руки на поясе, в стороны, вверх. 2. Прыжки на обеих ногах, руки в стороны. 3. Выбрасывание ног в стороны, руки к плечам. 4. Бег вперед, назад, руки за	Грация-Таких нету Party Up-DMX

	головой. 5. Бег вокруг себя 6. Бег по залу с выбрасыванием ног назад, вперёд, подскоки. 7. Упр-е на дыхание «Ха-дыхание».	
Упражнения в исходных положениях сидя и лёжа	1. Сидя на коленях, руки вверх, к плечам, одна рука вверх, другая вниз. Поднимание и опускание рук попеременно. 2. Сидя, руки в упоре сзади. Согнуть правую, а затем левую ногу, попеременно. 3. Сидя: поднять прямые ноги вверх, в стороны, вниз, развести в стороны. 4. Упр-е «Обезьянки кувыркаются» 5. Упр-е «Бабочка» 6. Упр-е «Бабочка распустила крылья». 7. Упр-е «Кошечка злая и добрая» 8. Упр-е «Кошечка тянется». 9. Акробатические упр-я: «Берёзка, «Петрушка», «Улитка».	Primavera Ludovico Einaudi Una Mattina From "The Intouchables" Rémi Ramaget
Заключительная	Импровизация в рассыпную. Релаксация: «Волшебный сон».	

III квартал (март, апрель, май).

Разделы	Содержание материала	Музыкальное сопровождение
1	2	3
Вводная(разминка)	1. Ходьба по кругу. 2. Ходьба змейкой. 3. Подскоки. 4. Боковой галоп. 5. Бег змейкой. 6. Построение врассыпную.	Madcon Keep My Cool
Основная	1. Поднять руки через стороны, сделать «пружинку», опустить руки вниз. 2. Поднимание плеч попеременно: правое, левое, руки опущены. 3. Повороты туловища: левая рука на поясе, повернуться вправо, правая рука назад, то же в другую сторону. 4. Левая рука на поясе, правая в	Е. Рябова Маленький Принц Енотки-Пират

	сторону, менять положение рук. 5. Поворот головы вправо, влево, пружинистые движения ног. 6. Руки согнуты в локтях, параллельно туловищу: два шага в правую сторону, два в левую сторону. 7. Поставить левую ногу на носок, повернуть туловище влево, правую ногу на носок-вправо. 8. «Дорожка». 4 шага вперёд, правая рука вверх, левая вниз, левая нога в сторону, 4 шага назад 9. Наклоны туловища вперёд, руки в стороны. 10. Махи ногой в стороны, руки перед собой в замке. 11. Дыхательное упр-е «Насос».	
Бег и прыжки	1. Подскоки на месте: поднять правую руку вверх, левая рука в сторону; подскоки на правой ноге – левую поднять согнутой в колене, то же другой ногой. 2. Прыжки на обеих ногах, встряхивание рук в стороны. 3. Бег вокруг себя. 4. Махи ногой вперёд. 5. Подскоки и бег врассыпную. 6. Ходьба на месте, поднимая руки вверх и опуская вниз.	Грация-Таких нету Party Up-DMX
Упр-я в исходных положениях сидя и лёжа	1. Отвести ногу в сторону, достать носок, то же с др. ногой. 2. Сидя, ноги вместе, наклоны вперёд, руки в упоре сзади. 3. Лёжа на животе упр-е «Рыбка» 4. Упр-е «Рыбка плывёт». 5. Лёжа на спине упр-е «Колобок» 6. Лёжа на спине, забрасывание ног за голову. 7. Стоя на четвереньках, ноги согнуть в коленях, движение ног в сторону. 8. Акробатические упр-я «Берёзка», «Берёзка наклонилась от ветра», «Шпагат», «Улитка», «Кольцо», «Корзинка», «Мостик»	Primavera Ludovico Einaudi Una Mattina From "The Intouchables" Rémi Ramaget
Заключительная	Импровизация в парах,	Uma2rman - Звёзды

	Релаксация: «Океан»	
--	---------------------	--

На конец учебного года основные показатели развития детей, прошедших курс обучения по программе:

Передавать в пластике разнообразный характер музыки, различные оттенки настроения;

Передавать в пластике музыкальный образ, используя гимнастические, имитационные, общеразвивающие и танцевальные виды движений;

Ориентироваться в пространстве: самостоятельно находить место в зале, перестраиваться в круг, становиться в пары и друг за другом, строиться в шеренгу и колонну, в несколько кругов;

Исполнять знакомые движения в различных игровых ситуациях, под другую музыку;

Самостоятельно начинать и заканчивать движение в соответствии с началом и концом музыки;

Выполнять изучаемые в течение года ритмические композиции;

Находить свои оригинальные движения для выражения характера музыки, игрового образа выразительными жестами.

Требования к подбору музыки

Подбирая музыку, необходимо стремиться к тому, чтобы она отвечала требованиям высокой художественности, воспитывала вкус ребенка, обогащала его разнообразными музыкальными впечатлениями и при этом вызывала моторную реакцию, была удобной для двигательных упражнений.

С точки зрения доступности музыка для движения должна быть:

небольшой по объему до 3-4-х минут для старших;

умеренной по темпу и разнообразной (быстрой, медленной, с ускорениями и замедлениями) ;

2-х или 3-частной (каждая часть музыки — контрастная по звучанию), с четкой, ясной фразировкой и разнообразной по форме (вариации, рондо и т.д.) для школьников детей;

Желательно, чтобы музыкальные произведения были достаточно

разнообразными по жанру (плясовые, колыбельные, песни, маршевые мелодии) и по характеру (веселые, задорные, спокойные, грустные, шуточные, торжественные, изящные и т.д.).

Требования к подбору движений

Движения должны соответствовать музыке, а также быть:

- доступными двигательным возможностям детей (с точки зрения координации движений, ловкости, точности, пластичности);

- понятными по содержанию игрового образа (например, для младших — мир игрушек, окружающей природы, персонажи популярных мультфильмов; для старших — герои волшебных сказок, переживаниями различных состояний и т.д.);

- разнообразными, нестереотипными, включающими различные исходные положения: стоя, сидя, лежа, на четвереньках, на коленках и пр.

Принципы и методы обучения

Принцип доступности и индивидуализации, предусматривает учет возрастных особенностей и возможностей ребенка

Индивидуализация подразумевает учет индивидуальных особенностей ребенка. У каждого имеются своеобразные функциональные возможности, поэтому по разному протекает процесс усвоения движений, организм различно реагирует на физическую нагрузку. Задача состоит в том, чтобы улучшить врожденные способности, задатки малыша.

Принцип постепенного повышения требований, заключается в постановке перед ребенком и выполнении им все более трудных новых заданий, в постепенном увеличении объема и интенсивности нагрузок.

Обязательным условием успешного обучения также является чередование нагрузок с отдыхом. Переход к новым, более сложным упражнениям должен происходить постепенно, по мере закрепления формирующихся навыков и адаптации организма к нагрузкам.

Принцип систематичности – один из ведущих.

Имеются в виду непрерывность и регулярность занятий. Ребенок должен знать, что каждое занятие обязательно, что пропускать можно только из – за болезни или если в семье какое-то непредвиденное событие. В процессе занятий у него должно выработаться понимание того, что любое дело нужно выполнять добросовестно и доводить до конца.

Привычка бросать начатое на полдороги вообще свойственна детям. Некоторая рассредоточенность и склонность хвататься за новые занятия, не доводя до конца прежние дела, в дальнейшем обернутся несобранностью, которая будет мешать полноценной деятельности взрослого человека. Систематические занятия, дисциплинируют ребенка, приучают его к методичной и регулярной работе.

Принцип сознательности и активности, предполагает обучение, опирающееся на сознательное и заинтересованное отношение воспитанника к своим действиям. Для успешного достижения цели ребенку необходимо ясно представлять, что и как нужно выполнить и почему именно так, а не иначе.

Принцип повторяемости материала занятия требуют повторения вырабатываемых двигательных навыков. Только при многократных повторениях образуется двигательный стереотип. Если повторение вариативно, то есть в упражнения вносятся какие – то изменения и предполагаются разнообразные методы и приемы их выполнения, то эффективность таких

занятий выше, так как они вызывают интерес, привлекают внимание детей, создают положительные эмоции.

Принцип наглядности в обучении хореографии понимается как широкое взаимодействие всех внешних и внутренних анализаторов, непосредственно связывающих ребенка с окружающей действительностью.

При разучивании новых движений наглядность – это безукоризненный практический показ движений педагогом.

Но если в начальной стадии разучивания упражнения главенствует зрительный анализатор, то в заключительной части эта роль переходит к двигательному.

Кроме того, большое значение имеет взаимосвязь образного слова и наглядности. При наличии достаточного двигательного опыта образное слово будет вызывать необходимые двигательные представления.

Все вышеизложенные принципы отражают определенные стороны и закономерности одного и того же процесса, являющегося, по существу, единым, и лишь условно рассматриваются в отдельности. Они могут быть удачно реализованы только во взаимосвязи.

Организация занятий основами хореографии обеспечивается рядом методических приемов, которые вызывают у детей желание творчества.

Педагог для каждого упражнения, игры, танца выбирает наиболее эффективный путь объяснения данного музыкально – двигательного задания.

Метод показа. Разучивание нового движения, позы педагог предваряет точным показом. Это необходимо и потому, что в исполнении педагога движение предстает в законченном варианте.

В начале работы, руководитель может выполнять упражнения вместе с детьми, чтобы увлечь их и усилить эмоционально-двигательный ответ на музыку.

Музыкальное сопровождение как методический прием. Педагог своими пояснениями должен помочь детям приобрести умение согласовывать движения с музыкой.

Правильно выбранная музыка несет в себе все те эмоции, которые затем маленькие исполнители проявляют в танце.

Метод наглядности. Этот метод включает в себя слуховую наглядность (слушание музыки во время исполнения танцев, песен и др.), зрительное и тактильное проявление

наглядности, которые сочетаются со слуховыми впечатлениями (показ певческих приемов, движений, картинок, игрушек и др.).

Игровой метод.

Суть игрового метода в том, что педагог подбирает для детей такую игру, которая отвечает задачам и содержанию занятия, возрасту и подготовленности занимающихся.

Игра всегда вызывает у ребят веселое настроение. И интерес у них не снижается, даже если по ходу игры преподаватель вносит те или иные изменения, усложняя или облегчая задание. Именно в игре легче всего корректировать поведение воспитанников.

Правильно подобранные методы приводят к тому, что дети уходят с занятия счастливыми и с нетерпением ждут новой встречи с музыкой и танцем.

Заключение

Сущность танцевальной ритмики заключается в восприятии детьми музыки через движения, с целью укрепления здоровья, развития музыкально-эстетических чувств, двигательных качеств и умений, познавательного интереса, творческого воображения, психических процессов.

Современные методики к организации занятий с детьми предполагают:

- Включение в занятия по ритмике нетрадиционных средств физического воспитания;
- Использование интенсивных методов обучения – выполнения большого объема двигательных упражнений на занятиях, а также подбор материала, позволяющего решать большой круг разнообразных задач развития ребенка;
- Обеспечение психологического комфорта детей в процессе выполнения движений под музыку;
- Выбор оптимальной системы занятий.

Образовательная программа танцевальной ритмики позволяет добиваться следующих результатов: укрепления здоровья, развития музыкальности, развития двигательных качеств и умений, развития творческих и созидательных способностей, развития и тренировки психических процессов, развития нравственно-коммуникативных качеств личности;

Вывод:

1. Движение под музыку – универсальное средство целостного развития личности ребенка.
2. Ритмические задания могут решать несколько задач одновременно.
3. Движения на ритмических занятиях могут применяться самые разнообразные: гимнастические, имитационные, общеразвивающие и танцевальные.
4. Музыкально-ритмические упражнения дают простор для фантазии педагога и ребенка.
5. Необходимость внедрения занятий по ритмике с детьми дошкольного возраста, как вспомогательной дисциплины.

6. Ритмика способствует укреплению физического и психического здоровья, гармоничному развитию силы и духа.