

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Гамовская средняя школа»  
Пермского муниципального округа Пермского края

**Утверждаю**



Директор  
МАОУ «Гамовская средняя школа»  
Бушкова Н.Н.

Приказ № 368  
от «8» сентября 2025 года

**Программа дополнительного образования  
«Танцевальная ритмика. Студия танца «Конфетти»  
(от 3 до 12 лет))**

Составитель:  
Идрисова Мария Ивановна

2025 год

## **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: игротитмика, 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, 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	<p>Программа предусматривает:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ритмопластика (разминка, упражнения на развитие ориентировки в пространстве);</li> <li>- Танцевальная азбука (разучивание танцевальных движений и шагов);</li> <li>- Разучивание танца (композиция);</li> <li>-Игровой танец;</li> <li>- Музыкально – двигательный этюд.</li> </ul>
Направление деятельности	Хореография
Возраст	3-12 лет
Цель программы	<p>Содействие всестороннему развитию личности ребенка, средствами танцевально-игровой ритмики.</p> <p>Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки у детей младшего дошкольного и школьного возраста.</p>
Краткое содержание программы	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Отбор и начальная подготовка</li> <li>2. Совершенствование и творческое самовыражение.</li> </ol>
Прогнозируемые результаты	<p>Формирование эмоциональной отзывчивости на музыку, Лёгкости, пластичности, выразительности движений; умения выразить в танце, музыкальном движении динамику развития музыкального образа.</p>
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 – 75 часов, 2 год обучения – 75 часов, 3 год обучения - 75 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».	Маша Сироткина: «Веснушки».  Карина Минасян: «Конёк-горбунок».

	7. Танцевальные движения –1 мин. С 1 по 7 упражнения 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	Шоу-группа «Улыбка»: «Том и Джерри».  Сергей Нестеров: «Рыжая девчонка».

	<p>(влево), присесть.</p> <p>5. Стать на носки, потянуться вверх руками и покачать ими.</p> <p>6. И.п. стоя, ноги слегка расставлены, руки внизу. Упр-е «Волна».</p> <p>7. Махи ногой вперёд, руки на поясе.</p> <p>8. Дыхательное упр-е «Паравозик».</p>	
Бег и прыжки	<p>1. Подскоки на месте, руки на поясе.</p> <p>2. Бег на месте.</p> <p>3. Дыхательное упр-е «Гуси шипят».</p>	Олеся Луканина: «Не думай не мысли».
Упражнения в исходных положениях сидя и лёжа	<p>1. И.п.: сидя ноги врозь, руки свободны. Наклон головы вправо (влево), корпус прямо.</p> <p>2. И.п.: тоже Согнуть правую (левую) ногу, затем выпрямить.</p> <p>3. И.п.: тоже локти согнуть в локтях. Наклон вправо (влево), выпрямиться.</p> <p>4. Лёжа на животе. Махи ногами, сгибая в коленях.</p> <p>5. И.п.: лёжа на спине. Перекат на живот, на спину.</p> <p>6. И.п.: стоя на четвереньках. Упр-е «Кошечка».</p> <p>7. И.п.: ноги параллельно, руки согнуты перед собой. «Повилять хвостиком».</p> <p>Акробатические упр-я: «Кольцо», «Корзинка», «Полушпагат».</p>	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)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба.</li> <li>2. Упр-е «Лошадки».</li> <li>3. Подскоки, руки на поясе.</li> <li>4. Бег врассыпную.</li> <li>5. Бег по кругу.</li> <li>6. Построение врассыпную.</li> </ol>	Инструментальная композиция: «В добрый путь».
Основная	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Наклоны головы вперед, назад, вправо, влево.</li> <li>2. Переменное поднятие правого и левого плеча.</li> <li>3. Переменное поднятие рук вверх, вставая на носки.</li> <li>4. Руки на пояс. Поднятие согнутого колена. Левый и правый локоть тянется к колену (спина прямая).</li> <li>5. Повороты вправо, влево, руки внизу.</li> <li>6. Круговые движения прямыми руками.</li> <li>7. Упр-е «Достань носочки» (колени не сгибать).</li> </ol>	Инструментальные композиции: «Ветер», «Камешки», «Попугай», «Кариока».
Бег и прыжки	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прыжки на правой (левой) ноге.</li> <li>2. Бег врассыпную.</li> </ol> Упр-е на дыхание «Шар лопнул».	Инструментальная композиция: «Лужники».
Упражнения в исходных положениях сидя и лёжа	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Сидя, упор рук сзади. Поднимать прямые ноги, оттягивая носки.</li> <li>2. И.п. – то же. Упражнение «ножницы».</li> <li>3. И.п. – то же. Упражнение «велосипед».</li> <li>4. Лежа на боку. Махи прямой ногой.</li> <li>5. Стоя на коленях. Махи ногой назад.</li> <li>6. Сидя, движения на ягодицах, вперед-назад, руки сложены перед собой.</li> </ol> Акробатические упр-я	Инструментальные композиции: «Маленькая», «Фитилёк», «Я самая», «Снеговик».

	«Берёзка», «Петрушка», «Мостик».	
Заключительная	Релаксация: «Волшебный сон».	Инструментальная композиция: «Я рисую».

***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	Музыкальное сопровождение
1	2	3
Вводная(разминка)	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Ходьба по кругу.</li><li>2. Ходьба с перестроением.</li><li>3. Упр-е «Хитрая лисичка».</li><li>4. Упр-е «Серый волк».</li><li>5. Боковой галоп.</li><li>6. Бег змейкой.</li><li>7. Построение врассыпную.</li></ol>	Инструментальная композиция: «Орлёнок».
Основная	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Руки вперёд, вверх, в стороны, вниз.</li><li>2. Шаг вправо, правая рука в сторону, левая за спиной, сделать по 3 шага в каждую сторону, затем две руки вперёд, в стороны.</li><li>3. Шаг в сторону, затем две руки вверх, опустить вниз, то же в др. сторону.</li><li>4. Руки вверх, ладони в замке. Движение рук из стороны в сторону.</li><li>5. Наклоны вперёд. Правое, левое плечо вперёд по очереди.</li><li>6. Вращение бёдрами вправо, влево.</li><li>7. Круговые движения рук перед собой с хлопком.</li><li>8. Руки вперед, правая рука к груди, назад; то же с левой.</li><li>9. Руки к плечам, правая рука вверх, левая вверх, попеременно.</li><li>10. Наклоны в стороны, руки к плечам, вверх, к плечам, в стороны.</li><li>11. Махи прямой ногой.</li></ol>	Инструментальные композиции: «Лучик», «Лыжную», «Наша песня».

	Поднять правую ногу, согнутую в колене, мах правой ногой, то же левой ногой.	
Бег и прыжки	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Поднять руки вверх, потянуться.</li> <li>2. Прыжки. Ноги врозь, руки в стороны.</li> <li>3. Бег вокруг себя вправо, влево с выбрасыванием ног назад.</li> <li>4. Бег по залу, подскоки (1-2 круга).</li> <li>5. Ходьба на месте с подниманием рук вверх.</li> </ol>	Инструментальная композиция: «Первая песенка»
Упражнения в исходных положениях сидя и лёжа	<p>Сидя, ноги вместе, руки в упоре сзади.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упр-я для стоп, потянуть носок правой, левой ступни.</li> <li>2. Согнуть правую, левую ногу (попеременно).</li> <li>3. Поднять прямые ноги вверх, опустить согнутые в стороны.</li> <li>4. Упр-е «Велосипед».</li> <li>5. Упр-е «Факир».</li> </ol> <p>Акробатические упр-я «Кольцо», «Корзинка», «Полушпагат», «Берёзка».</p>	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)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба по кругу.</li> <li>2. Ходьба с заданием для рук.</li> <li>3. Упр-е «Пингвин».</li> <li>4. Упр-е «Лошадки».</li> <li>5. Подскоки.</li> <li>6. Бег в рассыпную.</li> <li>7. Построение в рассыпную.</li> </ol>	Катя Тарасенкова: «Разноцветная семья».
Основная	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Круговые движения рук перед собой, поднимаясь на носочки.</li> <li>2. Руки вверх попеременно, с хлопком.</li> </ol>	Лена Ракуто: «Лето» Маша Сироткина: «Кузя»  Карина Шипулина: «Фонари»

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

	Акробатические упр-я: «Берёзка, «Петрушка», «Улитка».	
Заключительная	Релаксация: «Волшебный сон».	Лена Ракуто:«Тучка»

### III квартал (март, апрель, май).

Разделы	Содержание материала	Музыкальное сопровождение
1	2	3
Вводная(разминка)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба по кругу.</li> <li>2. Ходьба змейкой.</li> <li>3. Упр-е «Мышки».</li> <li>4. Упр-е «Медведь»</li> <li>5. Подскоки.</li> <li>6. Боковой галоп.</li> <li>7. Бег змейкой.</li> <li>8. Построение в рассыпную.</li> </ol>	<p>Фиксики - «Часики» Робот Бронислав</p>
Основная	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Поднять руки через стороны, сделать «пружинку», опустить руки вниз.</li> <li>2. Поднимание плеч попеременно: правое, левое, руки опущены.</li> <li>3. Повороты туловища: левая рука на поясе, повернуться вправо, правая рука назад, то же в другую сторону.</li> <li>4. Левая рука на поясе, правая в сторону, менять положение рук.</li> <li>5. Поворот головы вправо, влево, пружинистые движения ног.</li> <li>6. Руки согнуты в локтях, параллельно туловищу: два шага в правую сторону, два в левую сторону.</li> <li>7. Поставить левую ногу на носок, повернуть туловище влево, правую ногу на носок-вправо.</li> <li>8. «Дорожка». 4 шага вперёд, правая рука вверх, левая вниз, левая нога в сторону, 4 шага назад</li> </ol>	<p>Фиксики-Зоодиско Три Кота-Машина</p>

	<p>9. Наклоны туловища вперёд, руки в стороны.</p> <p>10. Махи ногой в стороны, руки перед собой в замке.</p> <p>Дыхательное упр-е «Насос».</p>	
Бег и прыжки	<p>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.</p> <p>2. Прыжки на обеих ногах, встряхивание рук в стороны.</p> <p>3. Бег вокруг себя.</p> <p>4. Махи ногой вперёд.</p> <p>5. Подскоки и бег враспышную.</p> <p>6. Ходьба на месте, поднимая руки вверх и опуская вниз.</p>	Три Кота - Считалочка Буги-буги
Упр-я в исходных положениях сидя и лёжа	<p>1. Отвести ногу в сторону, достать носок, то же с др. ногой.</p> <p>2. Сидя, ноги вместе, наклоны вперёд, руки в упоре сзади.</p> <p>3. Лёжа на животе упр-е «Рыбка»</p> <p>4. Упр-е «Рыбка плывёт».</p> <p>5. Лёжа на спине упр-е «Колобок»</p> <p>6. Лёжа на спине, забрасывание ног за голову.</p> <p>7. Стоя на четвереньках, ноги согнуть в коленях, движение ног в сторону.</p> <p>Акробатические упр-я «Берёзка», «Берёзка наклонилась от ветра», «Полушпагат», «Улитка», «Кольцо», «Корзинка», «Мостик».</p>	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).**

<b>Разделы</b>	<b>Содержание материала</b>	<b>Музыкальное</b>
----------------	-----------------------------	--------------------

		<b>сопровождение</b>
1	2	3
Вводная(разминка)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба по кругу.</li> <li>2. Ходьба с перестроением.</li> <li>3. Упр-е «Хитрая лисичка».</li> <li>4. Упр-е «Серый волк».</li> <li>5. Боковой галоп.</li> <li>6. Бег змейкой.</li> <li>7. Построение врассыпную.</li> </ol>	<p>Bag Raiders-Shooting Stars</p> <p>Madcon-Keep My Cool</p>
Основная	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Руки вперёд, вверх, в стороны, вниз.</li> <li>2. Шаг вправо, правая рука в сторону, левая за спиной, сделать по 3 шага в каждую сторону, затем две руки вперёд, в стороны.</li> <li>3. Шаг в сторону, затем две руки вверх, опустить вниз, то же в др. сторону.</li> <li>4. Руки вверх, ладони в замке.</li> <li>5. Движение рук из стороны в сторону.</li> <li>6. Наклоны вперёд. Правое, левое плечо вперёд по очереди.</li> <li>7. Вращение бёдрами вправо, влево.</li> <li>8. Круговые движения рук перед собой с хлопком.</li> <li>9. Руки вперед, правая рука к груди, назад; то же с левой.</li> <li>10. Руки к плечам, правая рука вверх, левая вверх, попеременно.</li> <li>11. Наклоны в стороны, руки к плечам, вверх, к плечам, в стороны.</li> <li>12. Махи прямой ногой. Поднять правую ногу, согнутую в колене, мах правой ногой, то же левой ногой.</li> </ol>	<p>«Лыжню»,</p> <p>«Наша песня».</p>
Бег и прыжки	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Поднять руки вверх, потянуться.</li> <li>2. Прыжки. Ноги врозь, руки в стороны.</li> <li>3. Бег вокруг себя вправо, влево с выбрасыванием ног назад.</li> <li>4. Бег по залу, подскоки (1-2 круга).</li> <li>5. Ходьба на месте с подниманием рук вверх.</li> </ol>	<p>Инструментальная композиция:</p> <p>«Первая песенка»</p>
Упражнения в исходных положениях сидя и лёжа	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Сидя, ноги вместе, руки в упоре сзади.</li> <li>2. Упр-я для стоп, потянуть носок правой, левой ступни.</li> <li>3. Согнуть правую, левую ногу (попеременно).</li> <li>4. Поднять прямые ноги вверх, опустить согнутые в стороны.</li> <li>5. Упр-е «Велосипед».</li> </ol>	<p>Пелагея - теплые коты</p> <p>Виктория и Антон Макарские</p> <p>Наши на Луне</p>

	6. Акробатические упр-я «Кольцо», «Корзинка», «Полушпагат», «Берёзка».	
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)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба по кругу.</li> <li>2. Ходьба с заданием для рук.</li> <li>3. Упр-е «Пингвин».</li> <li>4. Упр-е «Лошадки».</li> <li>5. Подскоки.</li> <li>6. Бег врассыпную.</li> <li>7. Построение врассыпную.</li> </ol>	Madcon Keep My Cool
Основная	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Круговые движения рук перед собой, поднимаясь на носочки.</li> <li>2. Руки вверх попеременно, с хлопком.</li> <li>3. Руки вниз попеременно, ладонями вниз.</li> <li>4. Руки в стороны. Вращение кистями рук одновременно двумя и попеременно.</li> <li>5. Руки у плеч, наклоны вперед.</li> <li>6. «Ножницы». Вращение кистями рук одновременно двумя и попеременно.</li> <li>7. Вращение рук, согнутых в локтях, перед собой.</li> <li>8. Руки вверх в замке шаг в сторону, прогнуться, то же в др. сторону.</li> <li>9. Наклоны туловища в сторону, руки за головой, сгибая в колени то правую, то левую ноги.</li> <li>10. Наклоны туловища вниз, в и.п. прогнуться назад.</li> </ol>	Е. Рябова Маленький Принц Енотки-Пират
Бег и прыжки	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прыжки с касанием бедра. Руки на поясе, в стороны, вверх.</li> <li>2. Прыжки на обеих ногах, руки в</li> </ol>	Грация-Таких нету Party Up-DMX

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

### III квартал (март, апрель, май).

Разделы	Содержание материала	Музыкальное сопровождение
1	2	3
Вводная(разминка)	<p>1. Ходьба по кругу.</p> <p>2. Ходьба змейкой.</p> <p>3. Подскоки.</p> <p>4. Боковой галоп.</p> <p>5. Бег змейкой.</p> <p>6. Построение в рассыпную.</p>	<p>Madcon Keep My Cool</p>
Основная	<p>1. Поднять руки через стороны, сделать «пружинку», опустить руки вниз.</p> <p>2. Поднимание плеч попеременно: правое, левое, руки опущены.</p> <p>3. Повороты туловища: левая</p>	<p>Е. Рябова Маленький Принц Енотки-Пират</p>

	<p>рука на поясе, повернуться вправо, правая рука назад, то же в другую сторону.</p> <p>4. Левая рука на поясе, правая в сторону, менять положение рук.</p> <p>5. Поворот головы вправо, влево, пружинистые движения ног.</p> <p>6. Руки согнуты в локтях, параллельно туловищу: два шага в правую сторону, два в левую сторону.</p> <p>7. Поставить левую ногу на носок, повернуть туловище влево, правую ногу на носок-вправо.</p> <p>8. «Дорожка». 4 шага вперёд, правая рука вверх, левая вниз, левая нога в сторону, 4 шага назад</p> <p>9. Наклоны туловища вперёд, руки в стороны.</p> <p>10. Махи ногой в стороны, руки перед собой в замке.</p> <p>11. Дыхательное упр-е «Насос».</p>	
Бег и прыжки	<p>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.</p> <p>2. Прыжки на обеих ногах, встряхивание рук в стороны.</p> <p>3. Бег вокруг себя.</p> <p>4. Махи ногой вперёд.</p> <p>5. Подскоки и бег враспынную.</p> <p>6. Ходьба на месте, поднимая руки вверх и опуская вниз.</p>	Грация-Таких нету Party Up-DMX
Упр-я в исходных положениях сидя и лёжа	<p>1. Отвести ногу в сторону, достать носок, то же с др. ногой.</p> <p>2. Сидя, ноги вместе, наклоны вперёд, руки в упоре сзади.</p> <p>3. Лёжа на животе упр-е «Рыбка»</p> <p>4. Упр-е «Рыбка плывёт».</p> <p>5. Лёжа на спине упр-е «Колобок»</p> <p>6. Лёжа на спине, забрасывание ног за голову.</p> <p>7. Стоя на четвереньках, ноги согнуть в коленях, движение ног в сторону.</p> <p>8. Акробатические упр-я</p>	Primavera Ludovico Einaudi Una Mattina From "The Intouchables" Rémi Ramaget

	«Берёзка», «Берёзка наклонилась от ветра», «Шпагат», «Улитка», «Кольцо», «Корзинка», «Мостик»	
Заключительная	Импровизация в парах, Релаксация: «Океан»	Uma2rman - Звёзды

***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.