

**Кутуликская средняя общеобразовательная школа**

**Дополнительная общеразвивающая программа  
спортивно-оздоровительного направления  
«Ритмика»  
2-3 классы**

составила учитель  
Сердюкова В.С.

согласовано:  
педагог-организатор  
Булсунаева А.В.

  
протокол № 1 от 01.09.21

утверждено:  
Врио директора школы  
Буентуева Л.А.

  
приказ №347/а от 01.09.2021г.

Кутулик - 2021 год

Образовательная программа «Ритмика и танцы» предусматривает состав группы 8-10 человек.

№	Раздел	Количество часов		
п./п.		Всего	Теория	Практика
1	Вводное занятие	1	1	-
2	Ритмика и пластика	17	1	16
3	Детский танец	16	1	15
	<b>Всего:</b>	34	3	31

## Учебно-тематическое планирование

**1 год обучения (7-10 лет)**

**2 раза в неделю по 1 часу**

### ***Могут знать:***

- постановку рук, ног в русском народном танце;
- движения для укрепления мышц рук, ног, стоп, спины;
- основные направления движения по залу;
- определять характер танца;
- правила поведения в паре.

### ***Могут уметь:***

- определять размер музыкального такта;
- работать в танцевальной группе;
- выполнять танцевально-гимнастические элементы;
- ориентироваться в зале;
- исполнять ритмические танцы;
- исполнять детские и русский-стилизированный народный танцы.

## **Содержание программы**

### **Вводное занятие**

Знакомство с целями и задачами первого года обучения

Проведение инструктажа по технике безопасности и пожарной безопасности.

Беседа: «Пластика тела как основа импровизации».

### **Ритмика и пластика 17 часов**

#### **Теория 1 час**

Значение разминки, Понятия «Ровная спина», «Вытянутая стопа».

#### **Практика 16 часов**

Первичная диагностика.

Упражнения на развитие эластичности стопы: полупальцы, перекаты, приседания.

Упражнения на устойчивость, развитие координации (упражнение «Цапля»).

Построение в шеренгу и колонну по команде (*солдатики*), врассыпную.

Игры «Бегущие ножки»

Игра «Правая и левая рука»

Упражнения — наклоны корпуса для развития гибкости, прямой спины. Прыжки по VI позиции ног.

Построение в шеренгу и колонну передвижение в сцеплении за руки («гусеница»), врассыпную.

Построение в круг и передвижение по кругу в различных направлениях за педагогом – «Хоровод»

ориентеры вправо, влево, к центру, от центра.

упражнения на ритмичность;

игра на ритмический рисунок «Поровозик»

упражнения на координацию;

упражнения на ориентировку в пространстве.

комплекс упражнений для постановки корпуса, рук, ног и головы;

упражнения на умение держать осанку.

Ритмические разминки на развитие отдельных групп мышц

Ритмико-гимнастические упражнения (общеразвивающие упражнения)

Упражнения на выработку осанки.(упражнения на координацию движений) Приседания.

Упражнения на развитие пресса (сгибание – разгибание корпуса, работа ног).

Быстрые наклоны в стороны с поднятыми руками.

Растяжка.

Наклоны из положения сидя вперёд с ногами вместе и врозь.

Упражнения в положении «лягушка».

Выполнение шпагата с правой ноги, с левой ноги и поперечного шпагата.

Пальчиковая гимнастика «цок,цок,лошадка»,«Шаловливые пальчики»

## **Детский танец «Гномики» 16 часов**

### **Теория 1 час**

Просмотр видеозаписей выступлений детских коллективов. Чем детский танец отличается от взрослого.

### **Практика 15 часов**

Работа над выходом с кубиками.

Отработка шага «Гномиков»

Придумывание движений и отработка под счет и музыку

Движение «Потягивание», «Вертушка»

Перестроение в колонну, по диагонали,

Шаги в стороны, прыжки с «поджатыми» ногами.

Работа в парах «Кружение»

Отработка движений «почемучка» под счет

Изучение и исполнение движений с педагогом и самостоятельно.

Хлопковые упражнения на ритмический рисунок.

Отработка движений плечами «Незнайка»

Отработка движения «присед» для мальчиков и «прыжки» для девочек

упражнение «Стройка домика» из кубиков

Работа над синхронностью движений под счет

Соединений всех движений в танец

Показ танца на родительском собрании

## Методическое обеспечение образовательной программы

### 1 год обучения детей 7-10 лет

№ п./п	Тема занятий	Формы занятий	Метод обучения	Информационно методическое обеспечение	Форма проведения контроля
1	Вводное занятие	Беседа	Наглядный	инструктажи	Занятие – беседа
2	<b>Ритмика и пластика</b>	Беседа. Практическое занятие.	Наглядный Практический	Музыкальные диски, музыкальная аппаратура, методическая литература, краски и бумага.	Занятие
3	<b>Детский танец</b>	Практическое занятие коллективная и индивидуальная работа (по необходимости)	Наглядный Практический	Музыкальные диски, музыкальная аппаратура, методическая литература, индивидуальные коврики	Занятие

### Условие для реализации программы:

- 1 Танцевальный класс
- 2 Музыкальная аппаратура
- 3 Аудио (видео) материалы
- 4 Концертные костюмы
- 5 Концертные атрибуты
- 6 Методическая литература

### КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1-го ГОДА ОБУЧЕНИЯ (7-10 лет)

№	тема	кол .ч.	Срок и
1	Проведение инструктажа по технике безопасности и пожарной безопасности. Беседа: «Пластика тела как основа импровизации».	1	
2	Значение разминки. Понятия «Ровная спина», «Вытянутая стопа». Построение в шеренгу и колонну по команде ( <i>солдатики</i> ), врассыпную.	1	
3	Упражнения на развитие эластичности стопы: полупальцы, перекаты, приседания.	1	
4	Упражнения — наклоны корпуса для развития гибкости, прямой спины. Прыжки по VI позиции ног. Построение в шеренгу и колонну передвижение в сцеплении за руки ( <i>«гусеница»</i> ), врассыпную.	1	
5	Построение в круг и передвижение по кругу в различных направлениях за педагогом – «Хоровод»	1	
6	Упражнения на развитие пресса (сгибание – разгибание корпуса, работа ног) игра на ритмический рисунок «Паровозик» ,	1	
7	упражнения на ориентировку в пространстве	1	

	Растяжка. Наклоны из положения сидя вперёд с ногами вместе и врозь.		
5	Ритмико-гимнастические упражнения (общеразвивающие упражнения) Выполнение шпагата с правой ноги, с левой ноги и поперечного шпагата.	1	
9	Просмотр видеозаписей выступлений детских коллективов. Чем детский танец отличается от взрослого. Отработка шага «Гномиков».	1	
10	Отработка движений руками «Вертушка» под счет и музыку .Отработка синхронности под счет	1	
11	Движение «Потягивание», «Вертушка». Шаги в стороны, прыжки с «поджатыми» ногами отработка под счет	1	
12	Отработка движения «Я иду» и «Здравствуйте» под счет	1	
13	Отработка движений плечами «Незнайка» Работа над синхронностью движений под счет	1	
14	Соединений всех движений в танец. Понятие «хоровод», народно-стилизированный, народно-характерный танец.	1	
15	Знакомство с танцевальными движениями «Во поле березка стояла» .Изучение 1 комбинации танца «Выход» девочек с платочками в руке	1	
16	Отработка Кружение для девочек с платочком. Выход мальчиков	1	
17	Отработка народных шагов с притопом для девочек и мальчиков под счет у зеркала	1	
18	Отработка народных шагов с притопом для девочек и мальчиков под счет	1	
19	Отработка кружений двух групп.	1	
20	Соединение движений в танцевальную связку	1	
21	Работа над 2 частью танца со старшей группой .	1	
22	Работа над проходом через хоровод старшей группы .	1	
23	Отработка хороводного шага в малом кругу со старшей группой	1	
24	Отработка всех движений под музыку	1	
25	Отработка шагов в народном стиле у мальчиков и выпад под счет	1	
26	Ориентация в пространстве	1	
27	Отработка шагов вперед с раскрытием рук в 1 позиции со старшей группой	1	
28	Работа над синхронность движений двух групп детей	1	
29	Работа над 3 частью танца с переходами под счет	1	
30	Отработка шагов с переступанием накрест под счет	1	
31	Отработка синхронного шага обеих групп в танце	1	
32	Отработка движений «ручеек» проход через старшую группу	1	
33	Отработка переходов в заключительной части и поклона в конце.	1	
34	Разогрев тела. Отработка танца под счет.	1	

**Всего 34 часа**