

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
Кутуликская средняя общеобразовательная школа**

**Дополнительная общеразвивающая программа
Физкультурно-спортивной направленности
«Ритмика»
7-10 лет**

Составила: учитель физкультуры
Сердюкова В.С.

согласовано:
педагог-организатор
Евстафьева В.К.



утверждено:
директор школы
Санжикова О.Д.



Кутулик-2022год

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
	Всего:	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»
ориентиры 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	Ритмика и пластика	Беседа. Практическое занятие.	Наглядный Практический	Музыкальные диски, музыкальная аппаратура, методическая литература, краски и бумага.	Занятие
3	Детский танец	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>), в рассыпную.	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>), в рассыпную.	1	
5	Построение в круг и передвижение по кругу в различных	1	

	направлениях за педагогом – «Хоровод»		
6	Упражнения на развитие пресса (сгибание – разгибание корпуса, работа ног) игра на ритмический рисунок «Паровозик» ,	1	
7	упражнения на ориентировку в пространстве Растяжка. Наклоны из положения сидя вперёд с ногами вместе и врозь.	1	
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