**ДЕПАРТАМЕНТ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ**

**АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ЛИПЕЦКА**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ**

**УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**«ГОРОДСКОЙ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ ЦЕНТР «СПОРТИВНЫЙ»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|

|  |  |
| --- | --- |
| СОГЛАСОВАНО Педагогическим советомМБОУДО «ГДЮЦ «Спортивный»(протокол от 27.05.2022 года № 5) | УТВЕРЖДЕНО приказом МБОУДО «ГДЮЦ «Спортивный»от 17.08.2022 № 158 у/д  |

 | УТВЕРЖДЕНО приказом И. о. директора МБОУДО «ГДЮЦ «Спортивный»от 10.07.2020 № 42/1 у/д  |

**Дополнительная общеразвивающая программа**

**«Основы ритмики»**

физкультурно-спортивной направленности

Срок реализации: 1 год

Возрастная категория обучающихся: 6-10 лет

Автор составитель:

методист Агапова Татьяна Григорьевна,

педагог дополнительного образования

Фомин Валентин Анатольевич

г. Липецк, 2022

**Пояснительная записка**

Преподавание ритмики в группах обусловлено необходимостью осуществления развития психического и физического детей средствами музыкально-ритмической деятельности.

Специфические средства воздействия на учащихся, свойственные ритмике, способствуют общему развитию младших школьников, исправлению недостатков физического развития, общей и речевой моторики, эмоционально-волевой сферы, воспитанию положительных качеств личности (дружелюбия, коллективизма дисциплинированности), эстетическому воспитанию.

Содержанием работы на занятиях ритмики является музыкально-ритмическая деятельность детей. Они учатся слушать музыку, выполнять под музыку разнообразные движения, танцевать.

В процессе выполнения специальных упражнений под музыку (ходьба цепочкой или в колонне в соответствии с заданными направлениями, перестроения с образованием кругов, квадратов, «звездочек», «каруселей», движения к определенной цели и между предметами) осуществляется развитие представления учащихся о пространстве и умения ориентироваться в нем.

Упражнения с предметами: обручами, мячами, шарами, и т. д. - развивают ловкость, быстроту реакции, точность движений.

Движения под музыку дают возможность воспринимать и оценивать ее характер (веселая, грустная), развивают способность переживать содержание музыкального образа. В свою очередь, эмоциональная насыщенность музыки позволяет разнообразить приемы движений и характер упражнений.

Движения под музыку не только оказывают коррекционное воздействие на физическое развитие, но и создают благоприятную основу для совершенствования таких психических функций, как мышление, память, внимание, восприятие.

Задания на самостоятельный выбор движений, соответствующих характеру мелодии, развивают у ребенка активность и воображение, координацию и выразительность движений.

**Направленность.** Данная программа является модифицированной и относится к физкультурно-спортивной направленности.

**Актуальность:** занятия ритмикой эффективны для воспитания положительных качеств личности. Выполняя упражнения на пространственные построения, разучивая парные танцы и пляски, двигаясь в хороводе, дети приобретают навыки организованных действий, дисциплинированности, учатся вежливо обращаться друг с другом.

Программа по ритмике состоит из четырех разделов:

-«Упражнения на ориентировку в пространстве»;

-«Ритмико-гимнастические упражнения»;

-«Игры под музыку»;

-«Танцевальные упражнения».

В каждом разделе в систематизированном виде изложены упражнения и определен их объем, а также указаны знания и умения, которыми должны овладеть обучающиеся, занимаясь конкретным видом музыкально-ритмической деятельности.

На каждом занятии осуществляется работа по всем четырем разделам программы в изложенной последовательности. Однако в зависимости от задач занятия педагог может отводить на каждый раздел различное количество времени, имея в виду, что в начале и конце урока должны быть упражнения на снятие напряжения, расслабление, успокоение.

Содержание первого раздела составляют упражнения, помогающие детям ориентироваться в пространстве.

Основное содержание второго раздела составляют ритмико-гимнастические упражнения, способствующие выработке необходимых музыкально-двигательных навыков.

В раздел ритмико-гимнастических упражнений входят задания на выработку координационных движений.

Основная цель данных упражнений - научить детей согласовывать движения рук с движениями ног, туловища, головы.

Задания на координацию движений рук лучше проводить после выполнения ритмико-гимнастических упражнений, сидя на стульчиках, чтобы дать возможность учащимся отдохнуть от активной физической нагрузки.

Во время проведения игр под музыку перед педагогом стоит задача научить учащихся создавать музыкально-двигательный образ. Причем педагог должен сказать название, которое определяло бы характер движения, например: «зайчик» (подпрыгивание), «лошадка» (прямой галоп), «кошечка» (мягкий шаг), «мячик» (подпрыгивание и бег) и т. п. Объясняя задание, педагог не должен подсказывать детям вид движения (надо говорить: будете двигаться, а не бегать, прыгать, шагать).

Обучению детей ритмическим движениям предшествует работа по привитию навыков четкого и выразительного исполнения отдельных движений и элементов танца. К каждому упражнению подбирается такая мелодия, в которой отражены особенности движения. Например, освоение хорового шага связано со спокойной русской мелодией, а топающего- с озорной плясовой. Почувствовать образ помогают упражнения с предметами. Ходьба с флажками в руке заставляет ходить бодрее, шире. Яркий платочек помогает танцевать весело и свободно, плавно и легко.

Задания этого раздела должны носить не только развивающий, но и познавательный характер. Разучивая танцы и пляски, дети знакомятся с их названиями (полька, гопак, хоровод, кадриль), а также с основными движениями этих танцев (притопы, галоп, шаг польки, переменчивый шаг, присядка и др.).

**Отличительные особенности программы:**

В основе занятий по ритмике лежит музыкально-ритмическая деятельность детей, на которых они учатся слушать музыку, выполнять разнообразные движения, танцевать.

Движения под музыку дают возможность воспринимать и оценивать ее характер, развивают способность переживать содержание музыкального образа. Эмоциональная насыщенность музыки позволяет разнообразить приемы движений и характер упражнений. Движения под музыку не только оказывают воздействие на физическое развитие, но и создают благоприятную основу для совершенствования таких психических функций, как мышление, память, внимание, восприятие. Организующее начало музыки, ее ритмическая структура, динамическая окрашенность, темповые изменения вызывают постоянную концентрацию внимания, запоминание условий выполнения упражнений, быструю реакцию на смену музыкальных фраз. Задания на самостоятельный выбор движений, соответствующих характеру мелодии, развивают у ребенка активность и воображение, координацию и выразительность движений.

**Новизна** данной программы заключается в том, что она направлена не только на укрепление здоровья, развитие общефизических и спортивных качеств ребенка, но и на развитие творческих способностей детей с разной физической подготовкой.

**Возраст обучающихся, участвующих в реализации программы.**

Возрастная категория обучающихся: 6-10 лет.

**Формы и режим занятий.**

Форма занятий – очная.Срок реализации программы: 1 год. Количество учебных часов:

1 год обучения – 144 часа.

Занятия в группах проводятся 2 раза в неделю по 2 академических часа.

**Особенности организации образовательного процесса.**

Образовательный процесс осуществляется в группах обучающихся одного возраста или разных возрастных категорий. Количество занимающихся в группе 15-20 человек. Дети должны иметь медицинский допуск к занятиям.

***Цель:***

Развитие, высших психических функций, эмоционально-волевой и двигательной сферы, расширение кругозора средствами музыки и специальных физических упражнений.

***Задачи:***

* Развивающие: физические - развитие и совершенствование основных психомоторных качеств (статической и динамической координации, переключаемости движений, мышечного тонуса, двигательной памяти и произвольного внимания) во всех видах моторной сферы (общей, мелкой, мимической, артикуляционной);
* Образовательные: знакомство с разнообразием движений, формирование двигательных навыков и умений, понятие о пространственной организации тела, о некоторых музыкальных терминах при формировании чувства ритма;
* Воспитательные: воспитание и развитие чувства ритма музыкального произведения и собственного ритма движений, воспитание способности ритмично двигаться под музыку и критически относиться к своим движениям
* **Учебный план**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование модуля** | **Кол-во часов** | **Форма** **аттестации/ контроля** |
| 1. | Модуль1 «Начальный уровень» | 144 | Промежуточная аттестация (тестирование, контрольные испытания) Итоговая аттестация (тестирование, контрольные испытания |

**Календарный учебный график**

|  |  |
| --- | --- |
| Элементы учебногографика | Характеристика элемента |
| Продолжительность учебного года, его начало и окончание  | Этапы образовательногопроцесса | 1 годобучения |
|  | Начало учебного года: | 1 сентября |
| Окончание учебного года: | 31 мая |
| Сроки комплектованияучебных групп | 1 сентября -15 сентября |
| Продолжительностьучебного года | 36 недель |
| Число и продолжительность занятий в день | 2 по 45 мин.  |
| Каникулы осенние | 1-7 ноября |
| Каникулы зимние | 1-9 января |
| Каникулы весенние | 24-31 марта |
| Каникулы летние | 1 июня-31 августа |
| Учебная неделя | Продолжительность учебной недели 7 дней4 часа в неделю, 2 занятия по 2 академических часа |
| Режим работы в период летних каникул | Расписание занятий меняется:- формируются сводные группы из числа обучающихся;- организуется работа с одаренными детьми и детьми с ОВЗ;- проводятся занятия и мероприятия по специальному расписанию в форме экскурсий, спортивно-оздоровительных мероприятий;- по отдельному плану ведется работа с детьми в летнем оздоровительном лагере с дневным пребыванием детей (кружковая деятельность и массовые мероприятия);-проводится рекламная кампания по комплектованию учебных групп на новый учебный год |

**Рабочая программа Модуль 1**

***Цель:***

Развитие, высших психических функций, эмоционально-волевой и двигательной сферы, расширение кругозора средствами музыки и специальных физических упражнений.

***Задачи:***

Личностные:

- укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовки учащихся;

- укрепление опорно-двигательного аппарата;

Метапредметные:

- воспитание и укрепление морально–волевых качеств обучающихся;

Образовательные (предметные)

- увеличение двигательной активности детей.

**Предполагаемые результаты:**

Обучающиесяовладеют умением начинать и заканчивать движение вместе с музыкой;

-будут уметь двигаться под музыку в соответствии с ее характером, ритмом и темпом, различать различные жанры музыкального сопровождения (марш, полька и др.), передавать в танце характер музыкального произведения в движении (веселый, грустный, лирический, героический и т.д.);

-овладеют различными видами танцевальных шагов (бодрый шаг с носка, притопы, танцевальный бег, подскоки и др.), правильными позициями ног и положением рук.

-получат навык исполнения движений с сохранением при этом правильной осанки;

-будут свободно исполнять ритмические танцы и комплексы упражнений под музыку, а также двигательные задания по гимнастике;

-будут знать правила безопасности при занятиях физическими упражнениями без предметов и с предметами.

-принимать правильное исходное положение в соответствии с содержанием и особенностями музыки и движения;

-организованно строиться (быстро, точно);

-сохранять правильную дистанцию в колонне парами;

-самостоятельно определять нужное направление движения по словесной инструкции педагога, по звуковым и музыкальным сигналам;

-соблюдать темп движений, обращая внимание на музыку, выполнять общеразвивающие упражнения в определенном ритме и темпе;

-легко, естественно и непринужденно выполнять все игровые и плясовые движения;

Дети овладеют начальными навыками:

- мышечного напряжения и расслабления;

- психологической концентрации;

- танцевальной координации;

- общения с педагогом и в детском коллективе;

По окончании первого года обучения дети **будут знать:**

- начальные понятия танцевальной музыкальной азбуки (ритм, такт,

музыкальная фраза, основные позиции рук и ног);

- танцевальную терминологию (названия танцевальных движений и фигур,

заложенных в программе);

- этикет общения с педагогом и в детском коллективе.

**Содержание программы**

1. **Упражнения на ориентировку в пространстве – 26ч.**

**Теория: - 2ч.**

Знакомство. Беседа о правилах поведения на занятиях, форме одежды. Беседа об искусстве танца.

**Практика: - 24ч.**

1. Совершенствование навыков ходьбы и бега. Ходьба вдоль стен с четкими поворотами в углах зала.

2. Построения в шеренгу, колонну, цепочку, круг, пары. Построение в колонну по два. Перестроение из колонны парами в колонну по одному.

3. Построение круга из шеренги и из движения врассыпную.

4. Выполнение во время ходьбы и бега несложных заданий с предметами: обегать их, собирать, передавать друг другу, перекладывать с места на место.

1. **Ритмико-гимнастические упражнения – 56ч.**

**2.1** Общеразвивающие упражнения *– 20ч.*

# Теория: - 4ч.

# Общеразвивающие упражнения – базовые средства оздоровительной гимнастики. Общеразвивающие упражнения, включающие в себя движения и оказывающие всестороннее воздействие на организм. Воздействие ОРУ на нужные группы мышц, а также строгая дозировка нагрузки на занятии.

**Практика: - 16ч.**

*-* Разведение рук в стороны, раскачивание их перед собой, круговые движения, упражнения с лентами. Наклоны и повороты головы вперед, назад, в стороны, круговые движения. Наклоны туловища, сгибая и не сгибая колени. Наклоны и повороты туловища в сочетании с движениями рук вверх, в стороны, на затылок, на пояс.

- Повороты туловища с передачей предмета (флажки, мячи). Опускание и поднимание предметов перед собой, сбоку без сгибания колен. Выставление правой и левой ноги поочередно вперед, назад, в стороны, в исходное положение.

- Резкое поднимание согнутых в колене ног, как при маршировке. Сгибание и разгибание ступни в положении стоя и сидя. Упражнения на выработку осанки.

-Упражнения на самостоятельное различение темповых, динамических и мелодических изменений в музыке и выражение их в движении. Одновременное сгибание в кулак пальцев одной руки, и разгибание другой в медленном темпе с постепенным ускорением. Упражнения на выработку осанки. Движения правой руки вверх - вниз с одновременным движением левой руки от себя - к себе перед грудью (смена рук).

**2.2** *Упражнения на координацию движений – 18ч.*

**Теория: - 2ч.**

Ускорение и замедление движений в соответствии с изменением темпа музыкального сопровождения. Исполнение несложных ритмических рисунков.

**Практика: - 16ч.**

*-* Движения правой руки вверх - вниз с одновременным движением левой руки от себя - к себе перед грудью (смена рук).

- Разнообразные перекрестные движения правой ноги и левой руки, левой ноги и правой руки (отведение правой ноги в сторону и возвращение в исходное положение с одновременным сгибанием и разгибанием левой руки к плечу: высокое поднимание левой ноги, согнутой в колене, с одновременным подниманием и опусканием правой руки и т. д.).

- Ритмичное выполнение упражнения под музыку. Ускорение и замедление движений в соответствии с изменением темпа музыкального сопровождения. Выполнение движений в заданном темпе после остановки музыки.

-Построение в колонну по два. Перестроение из колонны парами в колонну по одному. Выставление правой и левой ноги поочередно вперёд, назад, в стороны, в исходное положение.

* 1. *Упражнения на расслабление мышц – 18ч.*

**Теория: - 2ч.**

Использование упражнений для расслабления мышц типа потряхивания и свободные движения руками, ногами и туловищем. Дыхание при их выполнении произвольное, без задержек. Количество повторений – 4-6 раз в медленном темпе.

**Практика: - 16ч.**

*-* Свободное падение рук с исходного положения в стороны или перед собой. Раскачивание рук поочередно и вместе вперед, назад, вправо, влево в положении стоя и наклонившись вперед.

- Встряхивание кистью (отбрасывание воды с пальцев, имитация движения листьев во время ветра). Тихая, насторожённая ходьба, высокий шаг, мягкий, пружинящий шаг.

- Выбрасывание то левой, то правой ноги вперед (как при игре в футбол).

Резкое поднимание согнутых в колене ног, как при маршировке. Упражнения на расслабление мышц. Выполнение во время ходьбы и бега несложных заданий с предметами. Закрепление ритмико-гимнастических упражнений:

Упражнение 1. И. п. – стойка ноги врозь, руки вверх. Уменьшить напряжение мышц рук, расслабив их, последовательно уронить кисти, предплечья, плечи, наклониться вперед, потрясти руками (выдох). Вернуться в и. п. (вдох) (рис. 1).

Упражнение 2. И. п. – стойка ноги врозь, руки в стороны-вверх. С наклоном вперед расслабить мышцы и уронить руки вниз, потрясти руками (выдох). Вернуться в и. п. (вдох) (рис. 2).

Упражнение 3. И. п. – стойка ноги врозь, одна рука спереди, другая сзади. Свободные движения расслабленными руками вперед и назад. Дыхание произвольное, без задержек (рис. 3).

Упражнение 4. И. п. – стойка ноги врозь, руки в стороны. С наклоном вперед свободные движения расслабленными руками скрестно перед собой (выдох). Вернуться в и. п. (вдох).

Упражнение 5. И. п. – о. с. Наклон вперед, мышцы расслабить, свободные движения плечами вверх и вниз (выдох). Вернуться в и. п. (вдох).

Упражнение 6. И. п. – стойка ноги врозь, руки расслаблены. Повороты туловища вправо и влево, размахивая расслабленными руками. Дыхание произвольное, без задержек

**3. Игры под музыку -18ч.**

**Теория: - 2ч.**

Знакомство с темпами, характером музыки. Понятие о музыкальном вступлении. Динамические оттенки в музыке. Музыкально-подвижные игры. Игроритмика. Хореографические упражнения. Беседа о том, что танцевальные движения используются не только в танцах. Но и во многих упражнениях и играх. Объяснение правил игры.

**Практика: - 16ч.**

1. Выполнение движений в соответствии с разнообразным характером музыки, динамикой (громко, умеренно, тихо). Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии.

2. Упражнения на самостоятельное различение темповых, динамических и мелодических изменений в музыке и выражение их в движении. Неторопливый танцевальный бег, стремительный бег. Поскоки с ноги на ногу, лёгкие поскоки. Переменные притопы. Прыжки с выбрасыванием ноги вперёд

3. Передача в движении разницы в двухчастной музыке. Выразительное исполнение в свободных плясках знакомых движений.

4. Выразительная и эмоциональная передача в движениях игровых образов и содержания песен. Самостоятельное создание музыкально-двигательного образа.

5. Музыкальные игры с предметами. Закрепление ритмико-гимнастических упражнений.

**4.Танцевальные упражнения – 40ч.**

**Теория: - 4ч.**

Беседа о взаимосвязи спорта и танцев. Объяснение понятий «ритм», «чувство ритма», «ритмическое движение». Танцевально-ритмическая гимнастика. Пальчиковая гимнастика. Пластика в танце. Объяснение понятий «осанка», «пластика», «грация». Беседа о важности соблюдения правильной осанки, о красоте танца и танцевальных движений.

**Практика: - 36ч.**

1. Тихая, настороженная ходьба, высокий шаг, мягкий, пружинящий шаг. Неторопливый танцевальный бег, стремительный бег.

2. Поскоки с ноги на ногу, легкие поскоки. Переменные притопы. Прыжки с выбрасыванием ноги вперед.

3. Элементы русской пляски: шаг с притопом на месте и с продвижением, шаг с поскоками, переменный шаг; руки свободно висят вдоль корпуса, скрещены на груди; подбоченившись одной рукой, другая с платочком поднята в сторону, вверх, слегка согнута в локте (для девочек).

4. Движения парами: бег, ходьба с приседанием, кружение с продвижением.

Закрепление танцевальных упражнений.

**5.Промежуточная и итоговая аттестация -4ч.**

**Календарно-тематическое планирование Модуля 1**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем** | **Общее кол-во****часов** | **В том числе** |
| **теория** | **практика** |
|  |  | **144** | **16** | **128** |
|  | Вводное занятие. Знакомство. Беседа о правилах поведения на занятиях, форме одежды. Беседа об искусстве танца. | 2 | 2 |  |
|  | Упражнения на ориентировку в пространстве. Совершенствование навыков ходьбы и бега. Ходьба вдоль стен с четкими поворотами в углах зала. | 2 |  | 2 |
|  | Упражнения на ориентировку в пространстве. Совершенствование навыков ходьбы и бега. Ходьба вдоль стен с четкими поворотами в углах зала. | 2 |  | 2 |
|  | Упражнения на ориентировку в пространстве. Построения в шеренгу, колонну, цепочку, круг, пары. Построение в колонну по два. Перестроение из колонны парами в колонну по одному. | 2 |  | 2 |
|  | Упражнения на ориентировку в пространстве. Построения в шеренгу, колонну, цепочку, круг, пары. Построение в колонну по два. Перестроение из колонны парами в колонну по одному. | 2 |  | 2 |
|  | Упражнения на ориентировку в пространстве. Построение круга из шеренги и из движения врассыпную. | 2 |  | 2 |
|  | Упражнения на ориентировку в пространстве. Выполнение во время ходьбы и бега несложных заданий с предметами: обегать их, собирать, передавать друг другу, перекладывать с места на место. | 2 |  | 2 |
|  | Упражнения на ориентировку в пространстве. Выполнение во время ходьбы и бега несложных заданий с предметами: обегать их, собирать, передавать друг другу, перекладывать с места на место. | 2 |  | 2 |
|  | Упражнения на ориентировку в пространстве. Выполнение во время ходьбы и бега несложных заданий с предметами: обегать их, собирать, передавать друг другу, перекладывать с места на место. | 2 |  | 2 |
|  | Упражнения на ориентировку в пространстве. Выполнение во время ходьбы и бега несложных заданий с предметами: обегать их, собирать, передавать друг другу, перекладывать с места на место. | 2 |  | 2 |
|  | Упражнения на ориентировку в пространстве. Построение круга из шеренги и из движения врассыпную. | 2 |  | 2 |
|  | Упражнения на ориентировку в пространстве. Построение круга из шеренги и из движения врассыпную. | 2 |  | 2 |
|  | Упражнения на ориентировку в пространстве. Ходьба вдоль стен с четкими поворотами в углах зала. | 2 |  | 2 |
|  | Ритмико-гимнастические упражнения.Общеразвивающие упражнения – базовые средства оздоровительной гимнастики. | 2 | 2 |  |
|  | Ритмико-гимнастические упражнения. Общеразвивающие упражнения | 2 | 2 |  |
|  | Ритмико-гимнастические упражнения. Общеразвивающие упражнения | 2 |  | 2 |
|  | Ритмико-гимнастические упражнения. Общеразвивающие упражнения | 2 |  | 2 |
|  | Ритмико-гимнастические упражнения. Общеразвивающие упражнения | 2 |  | 2 |
|  | Ритмико-гимнастические упражнения. Общеразвивающие упражнения | 2 |  | 2 |
|  | Ритмико-гимнастические упражнения. Общеразвивающие упражнения | 2 |  | 2 |
|  | Ритмико-гимнастические упражнения. Общеразвивающие упражнения | 2 |  | 2 |
|  | Ритмико-гимнастические упражнения. Общеразвивающие упражнения | 2 |  | 2 |
|  | Ритмико-гимнастические упражнения. Общеразвивающие упражнения. | 2 |  | 2 |
|  | Ритмико-гимнастические упражнения. Упражнения на координацию движений. | 2 | 2 |  |
|  | Ритмико-гимнастические упражнения. Упражнения на координацию движений. | 2 |  | 2 |
|  | Ритмико-гимнастические упражнения. Упражнения на координацию движений. | 2 |  | 2 |
|  | Ритмико-гимнастические упражнения. Упражнения на координацию движений | 2 |  | 2 |
|  | Ритмико-гимнастические упражнения. Упражнения на координацию движений | 2 |  | 2 |
|  | Ритмико-гимнастические упражнения. Упражнения на координацию движений | 2 |  | 2 |
|  | Ритмико-гимнастические упражнения. Упражнения на координацию движений | 2 |  | 2 |
|  | Ритмико-гимнастические упражнения. Упражнения на координацию движений | 2 |  | 2 |
|  | Ритмико-гимнастические упражнения. Упражнения на координацию движений | 2 |  | 2 |
|  | Промежуточная аттестация (тестирование, контрольные испытания)  | 2 | 1 | 1 |
|  | Ритмико-гимнастические упражнения. Упражнения на расслабление мышц. | 2 |  | 2 |
|  | Ритмико-гимнастические упражнения. Упражнения на расслабление мышц. | 2 |  | 2 |
|  | Ритмико-гимнастические упражнения. Упражнения на расслабление мышц. | 2 |  | 2 |
|  | Ритмико-гимнастические упражнения. Упражнения на расслабление мышц. | 2 |  | 2 |
|  | Ритмико-гимнастические упражнения. Упражнения на расслабление мышц. | 2 |  | 2 |
|  | Ритмико-гимнастические упражнения. Упражнения на расслабление мышц. | 2 |  | 2 |
|  | Ритмико-гимнастические упражнения. Упражнения на расслабление мышц. | 2 |  | 2 |
|  | Ритмико-гимнастические упражнения. Упражнения на расслабление мышц. | 2 |  | 2 |
|  | Ритмико-гимнастические упражнения. Упражнения на расслабление мышц. | 2 |  | 2 |
|  | Игры под музыку. Знакомство с темпами, характером музыки. Понятие о музыкальном вступлении. | 2 | 2 |  |
|  | Игры под музыку. Выполнение движений в соответствии с разнообразным характером музыки, динамикой (громко, умеренно, тихо). | 2 |  | 2 |
|  | Игры под музыку. Выполнение движений в соответствии с разнообразным характером музыки, динамикой (громко, умеренно, тихо). | 2 |  | 2 |
|  | Игры под музыку. Упражнения на самостоятельное различение темповых, динамических и мелодических изменений в музыке и выражение их в движении | 2 |  | 2 |
|  | Игры под музыку. Упражнения на самостоятельное различение темповых, динамических и мелодических изменений в музыке и выражение их в движении | 2 |  | 2 |
|  | Игры под музыку. Выразительное исполнение в свободных плясках знакомых движений | 2 |  | 2 |
|  | Игры под музыку. Выразительная и эмоциональная передача в движениях игровых образов и содержания песен. Самостоятельное создание музыкально-двигательного образа. | 2 |  | 2 |
|  | Игры под музыку. Музыкальные игры с предметами. Закрепление ритмико-гимнастических упражнений. | 2 |  | 2 |
|  | Игры под музыку. Музыкальные игры с предметами. Закрепление ритмико-гимнастических упражнений. | 2 |  | 2 |
|  | Танцевальные упражнения. Беседа о взаимосвязи спорта и танцев. Объяснение понятий «ритм», «чувство ритма», «ритмическое движение». | 2 | 2 |  |
|  | Танцевальные упражнения. Танцевально-ритмическая гимнастика. Пальчиковая гимнастика. Пластика в танце. Объяснение понятий «осанка», «пластика», «грация». Беседа о важности соблюдения правильной осанки, о красоте танца и танцевальных движений. | 2 | 2 |  |
|  | Танцевальные упражнения. Тихая, настороженная ходьба, высокий шаг, мягкий, пружинящий шаг.  | 2 |  | 2 |
|  | Танцевальные упражнения. Тихая, настороженная ходьба, высокий шаг, мягкий, пружинящий шаг.  | 2 |  | 2 |
|  | Танцевальные упражнения. Неторопливый танцевальный бег, стремительный бег. | 2 |  | 2 |
|  | Танцевальные упражнения. Неторопливый танцевальный бег, стремительный бег. | 2 |  | 2 |
|  | Танцевальные упражнения. Поскоки с ноги на ногу, легкие поскоки. | 2 |  | 2 |
|  | Танцевальные упражнения. Поскоки с ноги на ногу, легкие поскоки. | 2 |  | 2 |
|  | Танцевальные упражнения. Переменные притопы. Прыжки с выбрасыванием ноги вперед. | 2 |  | 2 |
|  | Танцевальные упражнения. Переменные притопы. Прыжки с выбрасыванием ноги вперед. | 2 |  | 2 |
|  | Танцевальные упражнения. Переменные притопы. Прыжки с выбрасыванием ноги вперед. | 2 |  | 2 |
|  | Танцевальные упражнения. Элементы русской пляски: шаг с притопом на месте и с продвижением, шаг с поскоками, переменный шаг; руки свободно висят вдоль корпуса, скрещены на груди; подбоченившись одной рукой, другая с платочком поднята в сторону, вверх, слегка согнута в локте (для девочек). | 2 |  | 2 |
|  | Танцевальные упражнения. Элементы русской пляски: шаг с притопом на месте и с продвижением, шаг с поскоками, переменный шаг; руки свободно висят вдоль корпуса, скрещены на груди; подбоченившись одной рукой, другая с платочком поднята в сторону, вверх, слегка согнута в локте (для девочек). | 2 |  | 2 |
|  | Танцевальные упражнения. Движения парами: бег, ходьба с приседанием, кружение с продвижением. | 2 |  | 2 |
|  | Танцевальные упражнения. Движения парами: бег, ходьба с приседанием, кружение с продвижением. | 2 |  | 2 |
|  | Танцевальные упражнения. Движения парами: бег, ходьба с приседанием, кружение с продвижением. | 2 |  | 2 |
|  | Танцевальные упражнения. Закрепление танцевальных упражнений. | 2 |  | 2 |
|  | Танцевальные упражнения. Закрепление танцевальных упражнений. | 2 |  | 2 |
|  | Танцевальные упражнения. Закрепление танцевальных упражнений. | 2 |  | 2 |
|  | Танцевальные упражнения. Закрепление танцевальных упражнений. | 2 |  | 2 |
|  | Итоговая аттестация | 2 | 1 | 1 |

**Оценочные материалы промежуточной аттестации**

**I часть (тестирование)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Вопрос | Варианты ответов | Правильный ответ |
|  | что такое ритмика? | * это выполнение простых танцевальных движений под музыку
* это занятия по народному танцу
* это музыкальное занятие
 | 1)Ритмика-это выполнение простых танцевальных движений под музыку. |
|  | какое оборудование может быть использовано?  | -обруч, мяч, ленты, картины нужные для постановки. | для разных постановок разные предметы, например: обруч, мяч, ленты, картины нужные для постановки. |
|  | Можно ли с помощью ритмики (движений) передать настроение? | * нет, невозможно передать настроение движениями.
* да можно, ведь ритмика учит детей владеть своим телом, а значит теми или иными движениями показывать свое настроение.
* с помощью движений можно передать только радостное настроение
 | да можно, ведь ритмика учит детей владеть своим телом, а значит теми или иными движениями показывать свое настроение. |
|  | Что такое ритм? | * это изменяющаяся скорость выполнения движений
* это смена громкости звучания музыки
* это упорядоченное чередование звуков, чаще всего разной длительности.
 | ритмика учит понимать друг друга без слов |
|  | Как урок ритмики объединяет обучающихся? | -уроки ритмики обычно проводят группами;- уроки ритмики обычно проводят парами-по отдельности | уроки ритмики обычно проводят группами, а следовательно помогают понимать друг друга и сплачивать коллектив. |
|  | Какие качества можно развить на уроках ритмики? | -ловкость, четкость, координацию движений, выразительности пластики, быстроты реакции.-смелость, внимательность | ловкость, четкость, координацию движений, выразительности пластики, быстроты реакции. |
|  | Развивает ли ритмика, творческое воображение? | -нет-да | да, т.к на уроках ритмики делают постановки сюжетов и учат детей выкладывать свои мысли, сочинять свои истории. |
|  | Занятия ритмикой проводят группой или по отдельности? | -по отдельности;-группой | группой |
|  | Для чего нужна ритмика? | * для того чтобы развивать ловкость, координацию
* для развития чувства ритма, музыкальности
* развитие выразительности, пластики
* выполнение спортивных нормативов
 | для того что бы улучшать свои качества. |
|  | Помогают ли занятия по ритмике нашему здоровью? | -да-нет | да помогают, например формируют осанку, внимательность и т д |

**II-я часть (контрольные испытания)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание контрольных упражнений | Результат |
|  | Учащиеся должны продемонстрировать умения:- самостоятельно исполнять ритмические упражнения | -отлично-хорошо-удовлетворительно |
|  | - основ музыкального восприятия | -отлично-хорошо-удовлетворительно |
|  | - исполнения элементов классического, народного танцев; | -отлично-хорошо-удовлетворительно |
|  | - исполнения простых, но разноплановых танцевальных композиций. | -отлично-хорошо-удовлетворительно |
|  | - основ хореографической азбуки | -отлично-хорошо-удовлетворительно |
|  | - приемов и способов соотносить музыку и танец; | -отлично-хорошо-удовлетворительно |

**Оценочные материалы итоговой аттестации**

**I часть (тестирование)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Вопрос | Варианты ответов | Правильный ответ |
|  | Цель ритмики… | а) петь и играть музыкуб) знать и исполнять музыкув) не «знать», а «ощущать» музыкуг) играть и слушать музыку | в) |
|  | В основе ритмики лежит… | а) Игра на инструментеб) Сольфеджированиев) Графическое отображение музыкиг) Восприятие и эмоциональный отклик на музыку | б,в,г |
|  | Один из ведущих компонентов музыкальности… | а) Мелодияб) Эмоциональный отклик на музыкув) Ритмг) Гармония | б,в  |
|  | Выделите одну из главных задач ритмики… | а) Развитие памятиб) Развитие общей музыкальности и чувства ритмав) Получение практических знаний и умений в игре на инструментег) Научить навыкам интонирования | б) |
|  | Одна из форм работы, используемая на уроках ритмики… | а) Работа с книгойб) Записывание музыкального диктантав) Свободное дирижированиег) Сольфеджирование | в,г |
|  | Ритмический слух – это… | а) способность воспринимать и воспроизводить ритм.б) способность воспринимать и воспроизводить мелодиюв) способность записывать ритмический рисунок мелодииг) способность простукивать ритмический рисунок | а,б |
|  | Ритмика включает в себя следующие темы… | а) Мелодияб) Характер музыки, средства музыкальной выразительностив) Гармонияг) Музыкальная форма | а) |
|  | Чувство ритма – это | а) способность воспринимать и воспроизводить ритм.б) способность воспринимать и воспроизводить мелодиюв) способность записывать ритмический рисунок.г) способность простукивать ритмический рисунок | а,в |
|  | Ритм музыки тесно связан с  | а) Моторикаб) Мелодияв) Длительностиг) Игра | б,г |
|  | Основной принцип ритмики – закон | а) от музыки к движению.б) от звукоряда к ладув) от движения к характеруг) от музыки к игре | а |

**II-я часть (контрольные испытания)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание контрольных упражнений | Результат |
|  | Музыкально-ритмические упражнения: -Притопы простой, двойной, тройной | -отлично-хорошо-удовлетворительно |
|  | Музыкально-ритмические упражнения: -Хлопки в ладоши (простые)-Хлопки в парах с партнером | -отлично-хорошо-удовлетворительно |
|  | Работа головы:- Наклоны и повороты | -отлично-хорошо-удовлетворительно |
|  | Движения корпуса-наклоны вперед, назад, в сторону- с сочетанием работы головы | -отлично-хорошо-удовлетворительно |
|  | Прыжки:- на месте - с продвижением вперед- повороте на | -отлично-хорошо-удовлетворительно |
|  | Работа рук:- понятие «правая» и «левая рука»- положение рук на талии- положение рук в кулаки- перед грудью | -отлично-хорошо-удовлетворительно |
|  | Позиции ног:- первая позиция свободная- первая позиция параллельная- вторая позиция параллельная | -отлично-хорошо-удовлетворительно |
|  | Упражнения с предметами танцаУпражнение с мячомУпражнение с обручем | -отлично-хорошо-удовлетворительно |
|  | Шаги: - шаг на высоких полу пальцах с поджатой назад;- на полу пальцах с высоко поднятым коленом вперед;- приставной шаг с приседанием;- переменный | -отлично-хорошо-удовлетворительно |
|  | ПриседанияПолуприседанияПолуприседания с каблучком | -отлично-хорошо-удовлетворительно |

**Методические материалы**

При организации и проведении занятий по предмету «Основы ритмики» необходимо придерживаться следующих принципов:

- принципа сознательности и активности, который предусматривает, прежде всего, воспитание осмысленного овладения техникой, заинтересованности и творческого отношения к решению поставленных задач;

- принципа наглядности, который предусматривает использование при обучении комплекса средств и приемов: личная демонстрация приемов,

видео и фотоматериалы, словесное описание нового приема и т.д.;

-принципа доступности, который требует, чтобы перед учеником ставились посильные задачи. В противном случае у обучающихся снижается интерес к занятиям. От преподавателя требуется постоянное и тщательное изучение способностей учеников, их возможностей в освоении конкретных элементов, оказание помощи в преодолении трудностей;

- принцип систематичности, который предусматривает разучивание элементов, регулярное совершенствование техники элементов и освоение новых элементов для расширения активного арсенала приемов, чередование работы и отдыха в процессе обучения с целью сохранения работоспособности и активности учеников.

**Организационно-педагогические условия**

**Материально-техническое обеспечение**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Средства обучения** | **Кол-во единиц на группу** | **Степень использования в %** |
| Скакалка | 10шт. | 100% |
| Маты | 20шт. | 100% |
| Мяч | 1шт. | 80% |
| Обруч | 6шт. | 80% |

**Кадровое обеспечение.**

Руководитель кружка – педагог дополнительного образования, который имеет высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области, соответствующей профилю детского объединения без предъявления требований к стажу работы, либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению «Образование и педагогика» без предъявления требований к стажу работу.

**Список литературы:**

1. Физическая культура, уч.пособие для 5-7кл., В.П. Богословский, М.: Просвещение, 1988г.

2.Русский народный танец/Орел: Орловский государственный институт искусств и культуры, 2014.–119 с.

3.Русский народный танец/Орел: Орловский государственный институт искусств и культуры, 2014.–94 с.

4.Русский народный танец ч.1/Орел: Орловский государственный институт искусств и культуры, 2014.–95 с.

5.Ковалько В.И. Уроки физкультуры в начальной школе: мет. рек., практ. мат., поур. планир.–М.: ВАКО, 2003.–272 с.

6.Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ, О.Н. Моргунова –Воронеж-2007