

Муниципальное учреждение дополнительного образования  
«Центр детского творчества Прионежского района»

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МУ ДО  
«Центр детского творчества  
Прионежского района»  
*Н.В. Львова*  
Н.В. Львова  
От «01» декабря 2015 года

М.п.

Рабочая программа художественной направленности  
«Ритмика».

Возраст детей: 7-17 лет  
Срок реализации: 4 года  
По данной программе работает  
педагог дополнительного образования детей  
Гоцалюк Елена Сергеевна

2015 год

## Пояснительная записка

Важнейшей целью современного образования и одной из приоритетных задач общества и государства является воспитание нравственного, ответственного, инициативного и компетентного гражданина России.

В новом Федеральном государственном образовательном стандарте общего образования процесс образования понимается не только как процесс усвоения системы знаний, умений и компетенций, составляющих инструментальную основу учебной деятельности учащегося, но и как процесс развития личности, принятия духовно-нравственных, социальных, семейных и других ценностей. Государство и общество ставят перед педагогами следующие задачи: создание системы воспитательных мероприятий, позволяющих обучающемуся осваивать и на практике использовать полученные знания; формирование целостной образовательной среды, включающей урочную, внеурочную и внешкольную деятельность и учитывающую историко-культурную, этническую и региональную специфику; формирование активной деятельностной позиции; выстраивание социального партнерства школы с семьей.

Большое внимание уделено организации внеурочной деятельности, как дополнительной среды развития ребенка.

Театр - искусство синтетическое, он воздействует на ребенка целым комплексом художественных средств: художественное слово, наглядный образ, живописно-декоративное оформление и музыка. Важнейшим фактором становления личности, по мнению Д. Эльконина, является чрезвычайно яркая, положительно эмоционально окрашенная тенденция к овладению новым миром. Такая тенденция может быть сформирована в процессе организации музыкально-театрального воспитания. Музыка и театр обладают огромной силой эмоционального воздействия. Театр способен вовлечь ребенка в новое пространство, в котором школьник становится самостоятельно и активно действующей личностью, что для него чрезвычайно важно в современном мире.

Современная педагогика рассматривает возможности театра в качестве реального средства художественного воспитания школьников. Театр во все времена был школой талантливого зрителя. Театральное искусство - одно, из звеньев в системе воздействий, определяющих процесс формирования личности. Осуществление этой работы является важным компонентом всей системы развивающего обучения и воспитания в школе и одним из направлений формирования художественной культуры у школьников.

Опыт показывает, что театр в той или иной мере привлекает к себе школьников всех возрастных групп, а использование этого вида художественно-творческой деятельности в

общеобразовательных и развивающих целях плодотворно как для младших школьников, так и старшекласников. Театрализованная деятельность предполагает всемирное развитие активности, инициативы учащихся, их индивидуальных склонностей и способностей.

Программа рассчитана на 4 года обучения. Предмет «Ритмопластика» является профилирующей дисциплиной в цикле эстетических предметов, введенных в дошкольные образовательные учреждения с преподаванием хореографии.

- Целью данной программы является формирование пластики, музыкального ритма, развитие их творческих способностей, умения воплощать музыкально - двигательный образ. Школьный возраст – один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого человека. Именно в эти годы закладываются основы здоровья, гармоничного умственного, нравственного и физического развития ребенка, формируется личность человека. Очень важно в этот период создать для ребенка такие условия, которые бы способствовали развитию его индивидуальности, внутреннего мира, обогащению творческого потенциала и приобщению к социокультурным ценностям.

И. М. Сеченов писал: «Не умеешь двигаться – не умеешь познавать мир, знания такой души перекошены на один бок».

Своей задачей на протяжении всего периода обучения считаю максимальное развитие музыкальности: умения активно слушать музыку, быть предельно ритмичным и выражать свои музыкальные впечатления в осмысленных пластических движениях и действиях. Дети знакомятся с элементами музыкальной грамоты, изучают в движении средства музыкальной выразительности (темп, ритм, способы исполнения). Ритмичные упражнения развивают координацию движений, быстроту реакции, ориентировку в пространстве - исправляет природные недостатки (сутулость, развернутость стоп, постоянно уделяется внимание технике: прямая спина, ходьба с правильным положением корпуса, легкость в беге, гибкость корпуса - общие требования на всех занятиях.

Ритмика является дополнительным резервом двигательной активности детей, источником их здоровья, радости, повышения работоспособности, разрядки умственного напряжения, следовательно, одним из условий подготовки к учебной деятельности в школе.

Программа по ритмике рассчитана на 36 часов в год (1 час в неделю), содержит 3 раздела:

- ритмико-гимнастические упражнения,

- пластический тренинг,
- импровизация движений на музыкальные темы, игры под музыку.

### **Цели и задачи курса ритмики.**

Цель – формирование разносторонне физически и творчески развитой личности, готовой к активной реализации своих способностей. Развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Рабочая программа по ритмике направлена на реализацию следующих задач:

- нормализация мышечного тонуса, снятие неестественного напряжения мышц, формирование правильной осанки, формирование и развитие мышечной памяти;
- развитие умения согласовывать движения частей тела во времени и пространстве;
- развитие мелкой моторики;
- развитие подвижности суставов и силы мышц всего тела;
- развитие внимания;
- формирование положительной мотивации.
- овладение музыкально-ритмической деятельностью в разных ее видах (ритмическая шагистика, ритмическая гимнастика, танец, пластика);
- усвоение основ специальных знаний из области сценического движения (пластический тренинг, музыкально-ритмические рисунки, импровизации);
- овладение различными формами движения: выполнение с музыкальным сопровождением ходьбы, бега, гимнастических и танцевальных упражнений;
- формирование и совершенствование двигательных навыков, обеспечивающих развитие мышечного чувства, пространственных ориентировок и координации, четкости и точности движений;
- приобщение к музыке, восприятие, различие и понимание специфических средств музыкального «языка»: высота звука, динамика, темп;
- усвоение несложных музыкальных форм, развитие чувства ритма, музыкального слуха и памяти;
- развитие мышления, творческого воображения и памяти;
- эстетическое, эмоциональное, физическое развитие школьника.

### **Общая характеристика**

#### **Ритмико-гимнастические упражнения.**

Тренинг проводится в начале занятия, являясь организующим моментом. Эти упражнения включают гимнастическую ходьбу, легкий бег. Сюда входят упражнения на укрепление мышц шеи, плечевого пояса, рук и ног, мышц туловища, специальные упражнения для формирования рефлекса правильной осанки, исправления таких недостатков, как плоскостопие, косолапость, шаркающая походка и т.д.

В этот раздел входят упражнения на развитие ловкости, равновесия, на развитие динамической и статической координации.

#### Пластический тренинг.

В этот раздел входят упражнения для развития гибкости и подвижности рук, ног, тела. Служат в качестве общего тренажа взамен резких тренирующих элементов. Пластический тренинг используется как метод релаксации, как одна из форм ЛФК.

#### Импровизация движения на музыкальные темы, игры под музыку.

В этот раздел входят разнообразные упражнения, включающие движения подражательного характера, либо раскрывающие содержание музыкальной пьесы. Сюда же относятся свободные формы движения, самостоятельно выбранные детьми, чтобы передать собственное эмоциональное восприятие музыкального образа. Ритмическая игра всегда ставит какую-нибудь учебную задачу музыкального или организующего порядка – ориентировку в строении музыкального примера, концентрацию внимания, быструю реакцию на сигнал. Эти задачи обличены в игровую форму.

### **Ценностные ориентиры**

В процессе освоения курса ритмики у учащихся формируется позитивное эмоционально-ценностное отношение к двигательной деятельности.

Активное освоение данной деятельности позволяет совершенствовать физические качества, осваивать физические и двигательные действия, успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать сознание и мышление, творческий подход и элементарную самостоятельность.

### **Результаты освоения**

#### 1. Двигательные.

В процессе освоения курса дети научатся:

- владеть основами базовых видов двигательных действий;

- развивать, разогревать, укреплять мышцы и связки;
- развивать координационные ( ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на словесные и звуковые сигналы, согласование движений всех звеньев тела) способности;
- управлять своим телом, закреплять навык правильной осанки;
- владеть комплексами упражнений для развития гибкости и подвижности мышц и связок, суставов;
- владеть простейшими элементами танца;
- владеть умением выразительно передавать различные игровые образы, выполнять упражнения с предметами, придумывать варианты образных движений в играх;
- владеть техникой элементарной релаксации.

## 2.Социокультурные.

У детей будут сформированы и развиты:

- волевые и нравственные качества при подготовке публичных выступлений (концерты и праздники);
- представления о физической и эстетической культуре личности и приемах самоконтроля и самоанализа;
- лидерские качества;
- научатся управлять своими эмоциями, взаимодействовать со сверстниками, владеть культурой общения, быть дисциплинированными, проявлять инициативность, ответственность.

## 3.Учебно-познавательные.

- действовать по образцу и по аналогии при выполнении упражнений;
- технически правильно осуществлять двигательные действия, использовать их в организации собственного досуга (моделировать танцевальные рисунки);
- анализировать и творчески применять полученные знания во внеурочное и урочное время под руководством учителя и самостоятельно;
- оценивать адекватно собственные физические и творческие возможности.

## Содержание

Все дети разделены на группы.

Для каждой группы классов, с учетом возраста составлен календарно-тематический план.

Учебные и коррекционные задачи реализуются с учетом возраста, уровня восприятия учебного материала, уровня физических возможностей ребенка.

#### 1. Первый этап обучения.

Возраст: ,7 - 10 лет.

а). Ритмико-гимнастические упражнения.

Задачи:

Сформировать умение детей выразительно ритмично двигаться в соответствии с разнообразным характером музыки, музыкальными образами, передавать несложный музыкально-ритмический рисунок, самостоятельно начинать упражнения после музыкального вступления.

б). Пластический тренинг.

Задачи:

Освоить и закрепить элементарный комплекс упражнений по пластике.

в). Импровизация движений на музыкальные темы, игры под музыку.

Задачи:

Научиться выразительно передавать различные игровые образы, выполнять упражнения с предметами, инсценировать игровые песни, придумывать варианты образных движений в играх. Сюжетные игры на распознавание ритма.

#### 2. Второй этап обучения.

Возраст: 10 – 12 лет.

а). Ритмико-гимнастические упражнения.

Задачи:

Освоить основные движения под музыку на 2/4 и 4/4 – ходьба, бег. Научиться начинать и оканчивать движение одновременно с началом и окончанием музыкальной фразы. Передавать в движении шагом различного характера музыки (бодрый, задумчивый), различного темпа, строевым или мягким шагом, ходьбой на пятках и носках. Освоить ходьбу и бег друг за другом по одному, врассыпную с последующим построением в колонну по одному, в шеренгу, в круг. Выполнять под музыку общеразвивающие упражнения.

б). Пластический тренинг.

Задачи:

Закрепление и работа над качественным выполнением пластического тренинга.

в). Импровизация движений на музыкальные темы, игры под музыку.

### 3. Третий этап обучения.

Возраст: 12 - 15 лет.

а). Ритмико-гимнастические упражнения.

Задачи:

Совершенствование навыков правильного выполнения основных движений под музыку на 2/4 и 4/4 – ходьбы, бега, подскока. Сохранение и быстрое изменение темпа и характера музыкального сопровождения. Включение в движение одновременно с началом звучания музыки и прекращение движения с окончанием музыки. Освоение движений и упражнений, требующих внимания и координации движения рук и ног. Освоить ходьбу и бег в колонне по одному, парами, по четыре человека. Выполнять четко и ритмично общеразвивающие упражнения.

б). Пластический тренинг.

Задачи:

Закрепление, качественное выполнение пластического тренинга, его усложнение.

в). Импровизация движений.

Задачи:

Передавать различными формами движения динамические акценты музыки, отрывистость, связность и плавность входящей и исходящей линии мелодии. Освоение отражательных движений, игр под музыку.

### 4. Четвертый этап обучения.

Возраст: 14 - 17 лет.

а). Ритмико-гимнастические упражнения.

Задачи:

Освоение основных движений под музыку на 3/4, движений под музыку с двухдольным и четырехдольным размерами. Выражение хлопками и другими движениями сильных долей такта. Чередование бега и подскока, шага и приседаний, разных видов ходьбы в



соответствии с изменениями в музыке. Выполнение общеразвивающих движений под музыку, упражнений на равновесие, на формирование красивой осанки, на развитие ловкости.

б). Пластический тренинг.

Задачи:

Дальнейшее совершенствование выполнения пластического тренинга. Освоение техники релаксации.

в). Импровизация.

Задачи:

Самостоятельный подбор свободных естественных движений под музыку различного характера на определенную тему. Освоение подражательных движений, игр под музыку.

### Распределение часов

Этап	Часов в неделю	Часов в год
1	1	36
2	1	36
3	1	36
4	1,5	54

### Отслеживание результатов (мониторинг)

1. Мониторинг проводится в результате наблюдений, концертных выступлений. Спектаклей по следующим направлениям:

- ритмико-гимнастические упражнения;
- пластический тренинг;
- игры под музыку, импровизации, движения на музыкальную и словесную темы.

2. Оформляется таблица оценивания динамики усвоения материала и развития воспитанника, где указаны:

1. Перечень параметров: двигательные действия, техника движения, музыкально-ритмическая координация, фиксация внимания.

2. Обозначение значками уровня усвоения материала: слабый, средний, нормальный.

4. По результатам и с помощью таблиц составляется аналитическая справка, где отражаются, систематизируются полученные результаты, делаются выводы для дальнейшей успешной работы с воспитанниками.

Отрицательные результаты являются сигналом для разработки других методов работы с данным воспитанником.

### Календарно-тематическое планирование.

1-й этап обучения

Количество часов в неделю – 1 час.

Количество часов в год – 36 часов.

№	Тема	Содержание	Характеристика деятельности учащихся	Всего часов	Теория	Практика
1	Ритмика	Введение в специализацию по всем разделам.		1	0,5	0,5
2	Ритмика. Гимнастика. Игра «Эстафета».	Ритмичный шаг под музыку. Разогрев под музыку. Тренировка слухового внимания.	Осваивать упражнения для разогрева мышц. Выполнять команды учителя.	1	0,1	0,9
3	Ритмика. Гимнастика. Игра «Эстафета».	Закрепление пройденного материала.	Выполнять правильно гимнастические упражнения.	1	-	1
4	Ритмика. Гимнастика.	Определение характера музыкальных фраз и воплощение в движение. Разогрев, тренировка.	Определять характер музыкальной фразы. Осваивать технику гимнастических упражнений.	1	0,2	0,8
5	Ритмика. Пластика.	Закрепление навыка выразительно и ритмично выполнять упражнения. Разучить упражнения для рук.	Выполнять ритмические и пластические комплексы упражнений.	1	-	1
6	Ритмика. Пластика – гимнастика рук. Игра «Курочка».	Ритмичное движение в характере музыкальной темы. Разогрев мышц, наработка гибкости. Тренировка внимания и наблюдательности.	Осваивать технику гимнастических упражнений, соблюдая технику безопасности. Тренировать внимание и наблюдательность.	1	0,1	0,9
7	Ритмика – шагистика. Пластика рук. Игры: изображение птиц.	Шагистика в различных ритмах и темпах. Закрепление комплекса упражнений пластики рук. Самостоятельный выбор формы движения.	Осваивать комплексы ритмической шагистики и пластических упражнений. Тренировать наблюдательность.	1	0,2	0,8

8	Ритмика-гимнастика. Пластика рук.	Разогрев, тренировка. Закрепление навыка выразительно и ритмично двигаться в характере музыки.	Выполнять правильно комплексы упражнений по показу учителя.	1	0,1	0,9
9	Ритмико-гимнастический комплекс. Пластический тренинг. Игра «Птицы».	Контрольное занятие. Проверка качества освоения материала.	Выполнять комплекс ритмической гимнастики и пластики правильно. Выполнять правила игры и взаимодействовать со сверстниками.	1	-	1
10	Ритмические рисунки. Пластика рук.	Развитие восприятия музыкально-ритмического рисунка. Дальнейшее ознакомление с понятиями о пластике.	Осваивать понятия о пластике и музыкально-ритмических рисунках.	1	0,1	0,9
11	Ритмические рисунки. Пластика рук	Хороводные шаги – разучить. Работа над гибкостью суставов.	Осваивать технику хороводных шагов. Выполнять комплекс упражнений для рук.	1	0,1	0,9
12	Ритмическая гимнастика. Ритмические рисунки.	Разогрев, тренировка мышц. Разучить и закрепить хороводные шаги.	Правильно выполнять комплекс ритмической гимнастики. Осваивать технику хороводных шагов.	1	0,1	0,9
13	Ритмика-шагистика. Ритмические рисунки.	Научиться определять музыкальный размер. Разучить приставные шаги.	Определять музыкальный размер с помощью учителя. Освоить технику приставных шагов.	1	0,1	0,9
14	Ритмическая гимнастика. Пластика рук. Игра «Паучок»	Разогрев мышц, растяжки. Усложнение комплекса упражнений. Учимся точным подражательным движениям.	Правильно выполнять комплекс упражнений ритмической и пластической гимнастики. Осваивать технику подражательных движений.	1	0,2	0,8
15	Ритмика-шагистика. Пластика рук. Игра «Паучок»	Умение начинать упражнения после музыкального вступления. Нарботка гибкости и подвижности суставов. Работа над точностью исполнения подражательных движений. Тренировка внимания.	Тренировать внимание. Выполнять правильно упражнения и элементы пластики и гимнастики.	1	0,1	0,9
16	Ритмические рисунки. Пластика рук. Игры: «Паучок», «Эстафета».	Контрольное занятие по проверке качества исполнения и выполнения заданий. Точность, тренировка наблюдательности.	Уметь качественно выполнять ритмические и пластические задания. Описывать и анализировать свои наблюдения.	1	-	1
17		Новогодний концерт	Показ достижений	1	-	1

18	Ритмика-виды ходьбы. Гимнастика. Игра «Надувные куклы».	Повтор пройденного материала. Тренировка внимания.	Осваивать виды ходьбы. Тренировать внимание.	1	0,2	0,8
19	Ритмика – ходьба в ритмических рисунках. Пластика ног.	Анализ музыкальной темы, движение в ее характере. Разбор основных понятий.	Анализировать с помощью учителя характер музыкальной темы. Осваивать комплекс упражнений для ног.	1	0,1	0,9
20	Ритмика-шагистика. Пластика ног.	Умение начинать упражнение после музыкального вступления. Подвижность ног.	Выполнять точно команды учителя.	1	0,1	0,9
21	Ритмическая гимнастика. Пластика ног.	Темп мелодии – умение быстро реагировать на сигнал. Качество выполнения упражнений.	Тренировать внимание. Выполнять комплекс упражнений для ног.	1	0,1	0,9
22	Ритмическая гимнастика. Пластика ног. Игра «Паучки»	Разогрев, гибкость, подвижность суставов. Тренировка внимания. Точность подражательных движений.	Правильно выполнять «разогревающий» комплекс упражнений. Демонстрировать подражательные движения	1	-	1
23	Ритмика-виды прыжков. Пластика ног. Игра «Медузы».	Разучить прыжковый комплекс. Качество выполнения упражнений. Тренировка внимания. Работа над образностью выполнения.	Осваивать комплекс прыжковых упражнений. Анализировать с помощью учителя игровые образы.	1	0,2	0,8
24	Ритмика-виды прыжков. Пластика рук и ног.	Закрепление пройденного материала. Соединение в один комплекс комплексов рук и ног.	Выполнять правильно и точно комплекс прыжковых упражнений и пластический тренинг для рук и ног.	1	0,1	0,9
25	Ритмика – шагистика. Игра «Эстафета».	Навык танцевальной шагистики. Распознавание ритма.	Освоение элементов танцевальной шагистики. Выполнять точные звуковые команды.	1	0,1	0,9
26	Ритмико-гимнастический комплекс.	Закрепление материала.	Демонстрировать технику выполнения ритмико-гимнастического комплекса.	1	-	1
27	Контрольные занятия			1	-	1
28	Ритмика, гимнастика. Пластика ног, рук. Игра	Повтор пройденного материала. Правильное исполнение всего комплекса упражнений.	Качественно выполнять комплексы упражнений ритмической гимнастики и пластики рук и ног.	1	0,1	0,9

	«Хаос».					
29	Ритмика – шагистика. Ритмический рисунок.	Закрепление умения ритмично двигаться. Качество выполнения.	Демонстрировать выполнение комплексов ритмической шагистики в ритмических рисунках на заданную тему.	1	0,1	0,9
30	Ритмика, гимнастика. Игра «Эстафета ритма».	Выделение музыкальных фраз хлопками и притопами. Разогрев, подвижность суставов. Фиксация внимания.	Фиксировать внимание. Правильно выполнять «разогревающие» комплексы упражнений.	1	0,2	0,8
31	Ритмика – бег под музыку. Пластический тренинг. Игра «Зверята».	Разбор основных понятий выполнения комплекса. Гибкость, подвижность суставов. Образность и точность исполнения.	Освоение понятий и техники выполнения ритмического бега. Выполнять «разогревающий» комплекс упражнений.	1	0,3	0,7
32	Ритмика: виды прыжков. Пластика. Игра «Зверята».	Разогрев, тренировка, умение ритмично двигаться. Просмотр и совместный анализ домашних зарисовок.	Разогреть, тренировать мышцы и двигаться в такт музыкальной темы. Выполнять качественно тренинг. Моделировать самостоятельно пластический рисунок.	1	0,1	0,9
33	Ритмика – гимнастика. Пластические игры: «ЛЕС».	Разогрев, тренировка мышц. Самостоятельный подбор движений на заданную тему.	Делать подбор движений на заданную тему.	1	0,2	0,8
34	Ритмическая гимнастика. Пластические игры: «Море».	Разогрев, тренировка. Показ, совместный анализ показа. Образность исполнения.	Анализировать собственное исполнение.	1	0,2	0,8
35	Ритмические зарисовки. Пластический рисунок.	Контрольное занятие. Показ лучших пластических, ритмических рисунков, совместное обсуждение.	Знать и различать пластический тренинг, ритмические рисунки. Анализировать собственное выполнение комплексов упражнений и этюдов.	1	-	1
36	Концерт к 1 июня		Показ достижений	1	-	1
	ИТОГО			36	4	32

## 2-й этап обучения

Количество часов в неделю – 1 час.

Количество часов в год – 36 часов.

№	Тема	Содержание	Характеристика деятельности учащихся	Всего часов	Теория	Практика
1	Ритмика-	Повторение	Определять и объяснять цели урока.	1	0,5	0,5

	шагистика, гимнастика. Пластика рук и ног. Игра «Хаос».	материала.				
2	Ритмика – шагистика. Пластикатренинг.	Закрепление понятий о размере, жанре, характере музыки в ходьбе. Освоение нового комплекса пластических упражнений.	Определять размер, жанр, характер музыки. Осваивать пластические упражнения.	1	0,1	0,9
3	Ритмика, гимнастика. Пластика – волны, Игра «Оправдание поз».	Разогрев и растяжение мышц. Отработка техники волн. Развитие образного мышления.	Осваивать технику гимнастических упражнений. Тренировать внимание.	1	0,1	0,9
4	Ритмика. Гимнастика. Игра «Оправдание поз».	Отработка навыка сохранения темпа в движении при беге и прыжках. Разогрев мышц и связок. Развитие образного мышления.	Осваивать технику ритмического бега и прыжков. Выполнять «разогревающие» комплексы упражнений. Развивать образное мышление.	1	0,2	0,8
5	Ритмика. Гимнастика. Пластика.	Навык движения в характере и жанре музыки. Усложнение комплекса упражнений. Взаимодействие элементов.	Правильно выполнять ритмико-гимнастическую разминку, пластический тренинг.	1	0,1	0,9
6	Ритмика. Гимнастика. Игра «Оправдание поз».	Навык передачи характера музыки шагом. Разогрев мышц. Образная передача. Наблюдательность.	Осваивать комплекс ритмической шагистики. Тренировка наблюдательности.	1	0,2	0,8
7	Ритмика – шагистика. Гимнастика. Пластика – волны.	Отработка шагистики с хлопками. Тренировка мышц. Точность выполнения упражнений.	Правильно выполнять ритмико-гимнастические упражнения, технику пластических волн.	1	0,1	0,9
8	Ритмика. Гимнастика. Игра «Оправдание поз».	Приставные и переменные шаги в различных темпах. Развитие образного мышления.	Осваивать технику приставных и переменных шагов. Отбирать необычные формы движения.	1	-	1
9	Ритмика.	Контрольный урок на	Точно и правильно выполнять заданные	1	-	1

	Гимнастика. Пластика – волны.	знание и умение ритмических рисунков в ходьбе, беге. Качество выполнения техники волн.	ритмические рисунки и технику волн.			
10	Ритмика – шагистика. Пластика: волны.	Определение размера, ходьба под музыку. Усложнение комплекса.	Осваивать понятия и правила определения размера музыкальной фразы, технику ритмической шагистики, пластических упражнений.	1	0,2	0,8
11	Ритмика – виды танцевальных шагов. Пластика.	Шагистика с хлопками – навык координированности движения. Освоение новых форм пластических упражнений.	Отработать координационную технику. Освоить новую форму пластических упражнений.	1	0,1	0,9
12	Шагистика. Гимнастика. Пластические игры: «Море».	Определение сильных и слабых долей такта. Разогрев мышц. Подражательные движения – точность передачи.	Определять сильные и слабые доли такта. Тренировать воображение.	1	0,1	0,9
13	Ритмика – шагистика. Гимнастика. Пластические игры: «Лианы»	Освоение шагов: перекатных, острых, мягких. Разогрев мышц. Точность исполнения.	Освоить перекатные, острые и мягкие шаги. Выполнять комплекс «разогревающей» гимнастики. Выполнять точно подражательные движения.	1	-	1
14	Шагистика. Игра «Топ – хлоп».	Хороводные шаги с кружением – отработка. Тренировка внимания.	Осваивать хороводные шаги с кружением. Тренировать внимание.	1	0,2	0,8
15	Ритмика: бег, прыжки. Гимнастика. Пластические игры: «Снег».	Бег, прыжки в характере музыки. Разогрев. Самостоятельный подбор форм движения.	Выполнять технику беговых и прыжковых упражнений. Характеризовать и правильно выполнять пластические элементы.	1	0,1	0,9
16	Пластические игры: «СНЕГ», «Море», «Лианы».	Контрольный урок – проверка навыков самостоятельного поиска форм движения.	Отбирать состав упражнений и элементов для исполнения этюдов.	1	-	1
17	Новогодний концерт		Показ результатов	1	-	1
18	Ритмические рисунки. Пластика тренинг.	Совершенствование навыков и умений.	Правильно выполнять ритмические и пластические упражнения.	1	0,1	0,9
19	Ритмическая	Усложнение	Осваивать комплексы ритмической	1	0,1	0,9

	шагистика. Гимнастика. Пластика.	комплексов упражнений. Навык исполнения.	шагистики и гимнастики. Правильно и точно выполнять пластический комплекс.			
20	Ритмические рисунки. Пластика – тренинг.	Создание самостоятельных ритмических рисунков. Отработка качества выполнения.	Отбирать и моделировать упражнения и элементы для создания пластического и ритмического рисунка.	1	-	1
21	Ритмические рисунки. Ритмические игры: «Эстафета», «Топ – хлоп».	Повторение заданных ритмических рисунков. Тренировка внимания.	Точно выполнять заданные ритмические рисунки. Тренировать внимание.	1	0,2	0,3
22	Рисунки – музыка плюс движение. Пластика.	Создание ритмических рисунков на заданную музыкальную тему. Постановка рук.	Создавать ритмические рисунки на заданную тему. Осваивать пластический комплекс упражнений для рук.	1	0,1	0,6
23	Ритмическая шагистика. Гимнастика.	Знакомство с эстрадной шагистикой. Постановка корпуса.	Знать и различать формы шагистики. Осваивать комплекс упражнений для корпуса.	1	-	1
24	Ритмическая шагистика. Пластика.	Навык ходьбы в ритмическом рисунке. Поиск новых форм движения.	Правильно выполнять технику ходьбы в ритмических рисунках. Составлять пластические рисунки.	1	-	1
25	Ритмическая шагистика. Гимнастика. Игра «Джунгли».	Отработка эстрадной шагистики. Разогрев. Умение расслаблять мышцы.	Правильно выполнять комплекс эстрадной шагистики, гимнастики и релаксации.	1	0,1	0,6
26	Ритмическая шагистика.	Закрепление навыков ритмической эстрадной ходьбы.	Выполнять комплекс ритмической эстрадной ходьбы.	1	-	1
27	Ритмическая шагистика.	Контрольный урок по эстрадной ритмической шагистике на различные музыкальные темы.	Правильно выполнять комплексы упражнений эстрадной шагистики, гимнастики и пластики. Анализировать свои и чужие ошибки исполнения комплексов.	1	-	1
28	Шагистика. Гимнастика. Пластика.	Качество выполнения всех пройденных тренингов.	Знать и различать ритмические, гимнастические и пластические тренинги.	1	0,1	0,6
29	Ритмика. Гимнастика. Игры: «Лес», «Зверята».	Навык выделения динамических акцентов хлопками. Разогрев мышц. Образность исполнения.	Осваивать навык выделения динамических акцентов. Тренировать внимание и наблюдательность.	1	0,1	0,6



30	Ритмика. Гимнастика. Игры: «Лес».	Освоение элементов танца. Разогрев мышц. Поиск новых форм движения.	Осваивать танцевальные элементы. Правильно выполнять гимнастический «разогрев». подбирать оригинальные формы движения.	1	0,1	0,9
31	Ритмика и танец. Пластика.	Освоение простых танцевальных движений. Совершенствование исполнения пластических тренингов.	Осваивать простые танцевальные элементы. Выполнять пластические тренинги.	1	0,1	0,9
32	Ритмика и танец. Гимнастика.	Освоение кружений, переходов. Навык управления своим телом.	Осваивать технику кружений и переходов. Правильно выполнять гимнастический комплекс упражнений.	1	-	1
33	Пластика – стилистические приемы. Пластические игры: «Море», «Лианы».	Контрольное занятие на качество выполнения пластического тренинга. Образность, выразительность исполнения.	Точно и правильно выполнять пластический тренинг.	1	0,2	0,8
34	Гимнастика.	Контрольное занятие на качество выполнения комплекса ритмической гимнастики.	Точно и правильно выполнять комплекс ритмической гимнастики.	1	-	1
35	Ритмика и танец. Ритмические рисунки.	Контрольное занятие на качество исполнения ритмических танцевальных рисунков.	Качественно выполнять заданные ритмические рисунки.	1	-	1
36	Концерт к 1 июня		Показ результатов	1	-	1
	ИТОГО			36	3	33

3-й этап обучения

Количество часов в неделю – 1 час.

Количество часов в год – 36 часов.

№	Тема	Содержание	Характеристика деятельности учащихся	Всего часов	Теория	Практика
1	Ритмика. Гимнастика. Пластика.	Совершенствование основных движений под музыку.	Знать и различать основные движения под музыку, четко выполнять элементарные комплексы упражнений.	1	0,5	0,5
2	Ритмика-упражнения. Гимнастика.	Совершенствование навыков правильного выполнения	Осваивать и совершенствовать навыки выполнения основных ритмико-гимнастических упражнений.	1	0,1	0,9

		основных движений под музыку на 2/4 и 4/4.				
3	Ритмика – шагистика. Гимнастика.	Передача различными видами ходьбы, бега, подскока динамических акцентов музыки. Разогрев мышц.	Выполнять комплекс ритмической шагистики и «разогревающей» гимнастики.	1	0,2	0,8
4	Ритмика – рисунки. Гимнастика.	Повторение и закрепление пройденного материала.	Осваивать комплексы ритмической гимнастики.	1	0,1	0,9
5	Ритмика – бег. Гимнастика. Пластика.	Отработка беговых движений в ритмических рисунках. Разогрев. Постановка рук, корпуса.	Выполнять комплекс беговых упражнений в ритмических рисунках, пластический тренинг	1	0,1	0,9
6	Ритмика – бег. Гимнастика.	Отработка беговых движений. Освоение нового комплекса упражнений.	Осваивать технику ритмического бега и гимнастики.	1	0,1	0,9
7	Ритмическая гимнастика. Пластика.	Отработка нового комплекса упражнений. Работа над качеством выполнения тренинга.	Осваивать технику выполнения ритмического и пластического тренингов.	1	0,2	0,8
8	Ритмика – эстрадная шагистика.  Игры: «Эстафета».	Шагистика в характере музыки. Тренировка внимания.	Правильно выполнять комплекс эстрадной шагистики. Тренировать внимание.	1	0,1	0,9
9	Ритмические рисунки.	Создание ритмического рисунка – контрольный урок.	Отбирать состав упражнений для создания ритмического рисунка.	1	-	1
10	Ритмика – теория. Ритмическая гимнастика. Игра «Топ-Хлоп».	Анализ музыкальной фразы. Разогрев мышц и связок. Тренировка внимания.	Анализировать характер музыкальной темы, выполнять технически правильно разминочный комплекс упражнений, тренировать внимание.	1	0,2	0,8
11	Ритмика. Гимнастика. Игра «Оправдание поз».	Определение характера и темпа.. Воспроизведение в движении. Тренировка мышц и связок. Образность движения.	Определять характер и темп музыкальной фразы. Тренировать мышцы и связки.	1	0,1	0,9

12	Ритмика. Пластика.	Шагистика с учетом музыкальной темы. Разогрев и тренировка гибкости рук, ног, позвоночника.	Осваивать комплекс упражнений ритмической гимнастики и шагистики.	1	-	1
13	Ритмика. Пластика. Игры: «Ветер».	Определение динамичных акцентов в музыке и движении. Плавность, образность выполнения.	Определять динамические акценты в музыке и гимнастике. Правильно выполнять пластический тренинг.	1	0,1	0,9
14	Ритмические рисунки. Гимнастика. Пластические игры: «Вьюга».	Отработка ритмических рисунков. Разогрев и тренировка. Поиск новых пластических форм.	Осваивать технику ритмических рисунков. Выполнять разминочный комплекс упражнений. Моделировать пластический рисунок.	1	-	1
15	Ритмика – беговые упражнения.	Навык – ритмичный бег и прыжки. Создание пластического рисунка.	Правильно выполнять комплекс ритмического бега и прыжков.	1	0,1	0,9
16	Ритмопластика.	Контрольный урок: создание ритмопластического рисунка.	Умение создавать ритмопластический рисунок.	1	-	1
17	Концерт к Новому году		Показ результатов	1	-	1
18	Ритмопластика – комплекс упражнений и элементов	Повторение пройденного материала.	Описывать технику ритмопластического комплекса упражнений и элементов.	1	-	1
19	Ритмопластика – комплекс упражнений и элементов.	Совершенствование знаний и навыков.	Самостоятельно выполнять ритмопластический комплекс упражнений.	1	0,1	0,9
20	Ритмические рисунки. Гимнастика.	Навык чередования движений в ритмических рисунках. Разучивание нового комплекса упражнений.	Осваивать технику чередования движений в ритмических рисунках и нового комплекса гимнастических упражнений.	1	-	1
21	Ритмика. Восстанавливающие игры.	Отработка ритмических рисунков с чередованием движений. Умение пользоваться приемами релаксации.	Правильно выполнять ритмические рисунки с чередованием движений. Осваивать технику релаксации.	1	0,2	0,8
22	Ритмика.	Навык чередования	Качественно выполнять усложненный курс	1	-	1

	Гимнастика.	шагов, прыжков, приседаний в характере музыки.	гимнастики.			
23	Шагистика. Гимнастика. Пластика приемы релаксации.	Отработка чередования шагов в музыкальной теме. Разогрев, растяжение мышц.	Уметь напрягать и расслаблять мышцы.	1	0,1	0,9
24	Ритмические рисунки. Гимнастика. Пластика.	Отработка ритмических рисунков. Разогрев, тренировка мышц. Отработка взаимодействия движений.	Правильно выполнять комплекс ритмико-гимнастических и пластических упражнений.	1	0,1	0,9
25	Ритмика – темп. Пластическая игра «Листопад».	Отработка чередования движений в различных темпах. Отработка приемов релаксации.	Осваивать чередование движений в различных темпах. Осваивать тренинг релаксации.	1	0,1	0,9
26	Ритмическая гимнастика. Игра «Листопад».	Разминка под музыку. Разогрев, тренировка мышц и связок. Отработка приемов релаксации.	Правильно выполнять разминочный комплекс. Осваивать приемы релаксации.	1	-	1
27	Ритмопластика.	Контрольный урок. Ритмопластические рисунки на заданную словесную и музыкальные темы.	Правильно выполнять задание по технике ритмопластического рисунка.	1	-	1
28	Ритмическая гимнастика.	Освоить комплекс упражнений на равновесие, на развитие ловкости в темпе музыки.	Осваивать технику упражнений на равновесие и ловкость в темпе музыки.	1	0,2	0,8
29	Ритмическая гимнастика. Игра «Оправдание поз».	Отработка комплекса упражнений на равновесие. Закрепление оригинальных форм движения.	Правильно выполнять технику упражнений. Моделировать пластический рисунок.	1	0,1	0,9
30	Ритмика. Пластика.	Упражнение на развитие ловкости в темпе музыки. Отработка тренинга по пластике.	Выполнять координационные движения и пластический комплекс.	1	0,1	0,9
31	Ритмическая гимнастика. Ритмопластика.	Продолжение освоения комплекса на развитие ловкости в темпе музыки. Закрепление танцевальных	Осваивать технику координационных движений. Правильно выполнять танцевальные элементы.	1	0,1	0,9

		движений.				
32	Гимнастика. Ритмопластика.	Развитие равновесия, ловкости. Освоение подражательных движений.	Выполнять координационный комплекс упражнений. Тренировать внимание и наблюдательность.	1	-	1
33	Ритмические рисунки. Пластические игры: «Джунгли».	Повторение ритмических рисунков. Образное выполнение движений.	Описывать и исполнять ритмические и пластические рисунки.	1	-	1
34	Шагистика. Пластические импровизации.	Повтор и закрепление курса шагистики. Свободный выбор форм движения на словесную и музыкальную тему.	Знать и различать виды шагистики. Моделировать формы движения на словесную и музыкальную темы.	1	-	1
35	Пластические импровизации.	Контрольный урок на тему оригинальных, самостоятельно выбранных, свободных форм движения.	Анализировать и моделировать пластические рисунки.	1	-	1
36	Концерт к 1 июня		Показ результатов	1	-	1
	ИТОГО			36	3	33

4-й этап обучения

Количество часов в неделю – 1 час.

Количество часов в год – 36 часов.

№	Тема	Содержание	Характеристика деятельности учащихся	Всего часов	Теория	Практика
1	Ритмика. Гимнастика. Пластика.	Совершенствование основных движений под музыку.	Осваивать технику ритмической гимнастики и пластического тренинга.	1,5	0,5	1,0
2	Ритмические упражнения «Ковбой». Гимнастика для ног.	Совершенствование навыков правильного выполнения основных движений под музыку.	Анализировать технику движений и предупреждать появление ошибок в процессе ее освоения.	1,5	0,2	1,3
3	Ритмическая шагистика. Гимнастика для ног.	Передача различными видами ходьбы, бега, подскока динамических акцентов музыки. Разогрев мышц.	Осваивать ритмический бег и ходьбу. Выполнять тренинг на разогрев мышц.	1,5	-	1,5

4	Ритмический рисунок «Скачки». Гимнастика для ног.	Повторение и закрепление пройденного материала.	Правильно выполнять ритмические рисунки и гимнастику для ног.	1,5	-	1,5
5	Ритмический бег. Гимнастика для корпуса и рук.	Отработка беговых движений в ритмических рисунках. Разогрев. Постановка рук, корпуса.	Осваивать технику беговых движений и упражнений для постановки рук и корпуса.	1,5	0,2	1,5
6	Ритмический бег. Гимнастический комплекс «Гутаперчивые куклы».	Отработка беговых движений. Освоение нового комплекса упражнений.	Осваивать комплекс упражнений на растяжение мышц.	1,5	0,2	1,5
7	Ритмическая гимнастика «Куклы». Пластический тренинг «Водоросли».	Отработка нового комплекса упражнений. Работа над качеством выполнения тренинга.	Правильно выполнять комплекс ритмической гимнастики и пластического тренинга.	1,5	0,2	1,5
8	Ритмическая эстрадная шагистика «Африка». Игра «Зеркало».	Шагистика в характере музыки. Тренировка внимания.	Описывать технику эстрадной шагистики. Тренировать внимание	1,5	0,2	1,5
9	Ритмические рисунки «Бармалей», «Мышка».	Создание ритмического рисунка – контрольный урок.	Самостоятельно моделировать ритмический рисунок на заданную словесную тему.	1,5	-	1,5
10	Ритмика – теория. Ритмическая гимнастика «Геометрия». Игра : «Цифры».	Навык анализа музыкальной фразы. Разогрев мышц и связок. Тренировка внимания.	Анализировать , различать и понимать характер и размер музыкальной фразы. Выполнять разогревающие упражнения.	1,5	0,2	1,5
11	Ритмическая статическая шагистика. Гимнастика для корпуса. Игра «Космос».	Определение характера и темпа. Воспроизведение в движении. Тренировка мышц и связок. Образность движения.	Определять характер и темп музыкального эпизода. Выполнять гимнастические упражнения. Тренировать наблюдательность.	1,5	0,2	1,5
12	Ритмическая волнообразная шагистика. Пластический тренинг №3 «Мейка».	Шагистика с учетом музыкальной темы. Разогрев и тренировка гибкости рук и ног, позвоночника.	Знать и различать пластические элементы и упражнения.	1,5	0,2	1,5
13	Ритмическая	Определение	Определять динамические акценты в музыке	1,5	0,3	1,5

	шагистика «Веровочка». Пластическая игра «Ветер».	динамичных акцентов в музыке и движении. Плавность, образность выполнения.	и движения. Правильно выполнять пластический тренинг			
14	Ритмический рисунок «Зима». Пластическая игра «Вьюга».	Отработка ритмических рисунков. Поиск новых пластических форм.	Осваивать технику ритмических рисунков. Моделировать пластические рисунки.	1,5	0,2	1,5
15	Ритмические беговые упражнения. Пластический рисунок.	Навык – ритмичный бег и прыжки. Создание пластического рисунка.	Правильно выполнять беговые и прыжковые упражнения. Создавать и конструировать пластический рисунок.	1,5	-	1,5
16	Ритмопластические рисунки «Зимние забавы».	Контрольный урок по всему материалу.	Уметь создавать ритмопластический рисунок.	1,5	-	1,5
17	Новогодний концерт		Показ достижений	1,5	-	1,5
18	Ритмопластика – комплекс упражнений и элементов.	Повторение пройденного материала.	Осваивать технику ритмопластического комплекса.	1,5	0,3	1,5
19	Ритмопластика – комплекс упражнений и элементов.	Совершенствование знаний и навыков.	Правильно выполнять упражнения по пластике.	1,5	0,2	1,5
20	Ритмические рисунки «Елочка». Гимнастика для рук «Медуза».	Навык чередования движений в ритмических рисунках. Разучить новый комплекс упражнений.	Осваивать чередование движений в ритмических рисунках и пальчиковую гимнастику.	1,5	0,2	1,5
21	Ритмические рисунки «Пятнышки», «Взлет». Восстанавливающие игры «Скольжение», «Космос».	Отработка ритмических рисунков чередованием движений.	Уметь пользоваться приемами релаксации.	1,5	0,2	1,5
22	Ритмическая спортивная шагистика. Гимнастический комплекс упражнений для всех частей тела.	Отработка навыка чередования шагов, прыжков, приседаний в характере музыки.	Качественно выполнять усложненный курс гимнастики.	1,5	0,1	1,5
23	Ритмическая шагистика «Топотушки». Гимнастические	Отработка чередования шагов в музыкальной теме. Разогрев, растяжение	Осваивать технику чередования шагов, предупреждая ошибки. Правильно выполнять разогрев и растяжение мышц.	1,5	0,2	1,5

	растяжки. Пластические приемы релаксации «Снегопад».	мышц. Напряжение и расслабление мышц.				
24	Ритмические рисунки «Карнавал». Гимнастические растяжки. Пластические элементы.	Отработка ритмических рисунков. Разогрев, тренировка мышц. Отработка взаимодействия движений.	Осваивать ритмикогимнастический и пластический комплекс элементов.	1,5	-	1,5
25	Ритмический темп. Пластическая игра «Снежки».	Отработка чередования движений в различных темпах. Отработка приемов релаксации.	Описывать технику упражнений и правильно выполнять их.	1,5	-	1,5
26	Ритмическая гимнастика «Болтушка». Игра «Снегопад».	Разминка под музыку. Разогрев, тренировка мышц и связок. Отработка приемов релаксации.	Осваивать разминочный комплекс упражнений и технику релаксации.	1,5	0,2	1,5
27	Ритмопластические рисунки «Восток», «Коррида».	Ритмопластические рисунки на заданную словесную и музыкальную темы.	Создавать самостоятельно ритмопластические рисунки на заданную тему, анализируя ошибки.	1,5	-	1,5
28	Комплекс ритмической гимнастики «Качели».	Освоение комплекса упражнений на равновесие, на развитие ловкости в темпе музыки.	Осваивать координационный комплекс упражнений.	1,5	0,2	1,5
29	Ритмическая гимнастика «Качели». Игра «Водоворот».	Отработка комплекса упражнений на равновесие. Закрепление оригинальных форм движения.	Правильно выполнять технику координационных упражнений. Анализировать и моделировать формы движения.	1,5	0,2	1,5
30	Ритмические упражнения «Мотор». Пластический тренинг..	Упражнение на развитие ловкости в темпе музыки. Отработка тренинга по пластике.	Правильно выполнять координационные упражнения и тренинг по пластике.	1,5	0,2	1,5
31	Ритмическая гимнастика «Качели». Ритмопластические рисунки «Вальс цветов», «Заводные куклы».	Освоение комплекса на развитие ловкости в темпе музыки. Закрепление танцевальных движений на музыкальные темы.	Осваивать технику координационных упражнений и танцевальных элементов.	1,5	0,1	1,5
32	Гимнастика. Ритмопластичес	Развитие равновесия, ловкости.	Правильно выполнять подражательные движения.	1,5	0,1	1,5



	кие рисунки «Лотос».	Освоение подражательных движений.				
33	Ритмические рисунки «Восток», «Коррида». Пластическая игра «Песок».	Повторение ритмических рисунков. Образное выполнение движений.	Правильно выполнять упражнения. Описывать и анализировать игровые образы.	1,5	0,2	1,7
34	Ритмическая статическая и волнообразная шагистика. Пластические импровизации «Вода», «Ветер», «Огонь».	Повтор и закрепление курса шагистики. Свободный выбор форм движения на словесную и музыкальные темы.	Использовать упражнения ритмической шагистики при моделировании ритмических и пластических рисунков.	1,5	-	1,5
35	Пластические импровизации «Лето».	Оригинальные, самостоятельно выбранные, свободные формы движения.	Самостоятельно конструировать пластические этюды и зарисовки. Анализировать свои и чужие ошибки.	1,5	-	1,5
36	Концерт к 1 июня		Показ результатов	1,5	-	1,5
	ИТОГО			54	5	49

#### Учебно-методическое обеспечение.

1. Программно-методические материалы. Коррекционно-развивающее обучение. Начальная школа: математика, физическая культура, ритмика, трудовое обучение. Издательство «Дрофа», 2009.
2. Т. А. Замятина, Л. В. Стрепетова. Музыкальная ритмика: учебно-методическое пособие. Издательство «Глобус», 2009.
3. Е. В. Васина, Е. Л. Савченко, сборник программ художественно-эстетического образования: история хореографического искусства, современный танец, ред. Дизендорф Н. Д. – Челябинск: ООО «Издательство Рекпол», 2008.
4. Видеодиски «Уроки ритмики». Автор: учитель ритмики Семенкова Л. Ю..
5. Видеодиски «Уроки хореографии». Авторы: Е. В. Васина, Е. Л. Савченко
6. Барышникова Т. К. Азбука хореографии. СПб., 1996.
7. Михайлова М. А., Воронина Н. В. Танцы, игры, упражнения для красивого движения. Ярославль, 2000.

8. Сеницына Е. И. Умные пальчики. М., 1999.
9. Бочарева Н. И. Развитие творческих способностей детей на уроках ритмики и хореографии. Учебно-методическое пособие; 1998 - 63с;
10. Хореография. Сборник образовательных технологий (в помощь педагогу дополнительного образования). Кемерово, 2002.