

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Гимназия имени Героя Советского Союза Ивана Михайловича Макаренкова»  
с.Ольговка Добринского муниципального района Липецкой области

Утверждена в составе ДООП физкультурно-спортивной направленности  
«Ритмика» Приказ от 01.09.2023г. № 279

Дополнительная образовательная (общеразвивающая)  
программа  
физкультурно- спортивной направленности  
«Ритмика»

Педагог: Заячникова О.С,  
высшая квалификационная  
категория

2023- 2024 учебный год

## 1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Учащийся будет знать:

- единые требования о правилах поведения в коллективе;
- требования к внешнему виду на занятиях;
- музыкальные размеры, темп и характер музыки;
- термины танцевальной хореографии;
- новые обозначения танцевальных элементов.
- правила правильной постановки корпуса, основные положения рук, позиции ног;
- свободно и грамотно ориентироваться в терминологии хореографии.

Учащийся будет уметь:

- воспроизводить заданный ритмический рисунок хлопками;
- владеть корпусом во время исполнения движений;
- ориентироваться в пространстве;
- координировать свои движения;
- корректировать свою деятельность в соответствии с заданиями и замечаниями педагога;

педагога;

- контролировать собственное исполнение, согласовывая его с коллективным,
- анализировать музыкальный материал;
- самостоятельно выполнять изученные элементы танца.
- грамотно исполнять танцевальные композиции;
- самостоятельно отрабатывать технику движений в постановках;
- работать над выразительностью исполнения танцевального номера;
- эмоционально и технически выступать перед зрителями;
- выполнять движения и комбинации в ускоренном темпе;
- владеть техникой исполнения;
- технически грамотно исполнять композиции;
- уверенно и эмоционально выступать на сцене перед различными категориями

зрителями

## 2. СОДЕРЖАНИЕ

Раздел «Ритмика, элементы музыкальной грамоты» (9 часов).

Беседа о Т.Б. и правилах поведения на уроках ритмики. Прохлопывание ритмического рисунка. Составление танцевальных комбинаций с использованием ритмических упражнений. Прохлопывание ритмического рисунка. Составление танцевальных комбинаций с использованием ритмических упражнений. Выразительные средства музыки и танца. Музыка, движение, исполнители, костюмы. Понятие размер. Музыкальная фраза, длительность в музыке и танце.

Раздел «Танцевальная азбука» (10 часов).

Танцевальная зарядка. Упражнения для рук. Ритмическая схема. Ритмическая игра. Ритмические упражнения с предметом (мяч, обруч, платок). Простейшие танцевальные элементы в форме игры. Работа над правильным положением корпуса, рук и головы в танце. Упражнения на дыхание. Упражнения для развития плавности и мягкости движений. Пластичная гимнастика. Упражнения для профилактики плоскостопия. Гимнастика. Упражнения на дыхание, упражнения для развития правильной осанки. Ритмические упражнения с предметом (обруч, мяч, платок). Упражнения партерной гимнастики. Музыкально-ритмическая композиция «Я, ты, он, она - вместе целая страна». Элементы ассиметричной гимнастики. Ритмические упражнения.

Раздел «Танец» (13 часов).

Танцы народов РФ, их особенности и костюмы. Синхронность и координация движений, используя танцевальные упражнения. Разучивание танцевальных шагов, подскоки вперёд,

назад, галоп, тройной шаг. Фигуры в танце. Квадрат, круг, линия, звёздочка, воротца змейка  
Разучивание танца в паре. Приставные шаги и синхронное их исполнение. Разучивание  
современного танца.

Раздел «Творческая деятельность» (4 часа).

Составление танцевальных комбинаций с использованием ритмических упражнений.  
Музыкальные, танцевальные темы. Музыка, движение, исполнители, костюмы. Правила  
танцевального этикета. Танцевальные игры для развития музыкальности и слуха.

### 3. КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.

№ п/п	Тема занятия	Дата	Примечание
1.	Введение. Задачи на новый учебный год.		
2.	Беседа о Т.Б. и правилах поведения на уроках ритмики. Прохлопывание ритмического рисунка.		
3.	Составление танцевальных комбинаций с использованием ритмических упражнений. Прохлопывание ритмического рисунка.		
4.	Составление танцевальных комбинаций с использованием ритмических упражнений.		
5.	Танцы народов РФ, их особенности и костюмы.		
6.	Танцевальная зарядка. Упражнения для рук.		
7.	Ритмическая схема. Ритмическая игра.		
8.	Ритмические упражнения с предметом (мяч, обруч, платок).		
9.	Простейшие танцевальные элементы в форме игры.		
10.	Работа над правильным положением корпуса, рук и головы в танце. Упражнения на дыхание		
11.	Упражнения для развития плавности и мягкости движений. Пластичная гимнастика.		
12.	Синхронность и координация движений, используя танцевальные упражнения.		
13.	Упражнения для профилактики плоскостопия.		
14.	Разучивание танцевальных шагов, подскоки вперёд, назад, галоп, тройной шаг.		
15.	Гимнастика. Упражнения на дыхание, упражнения для развития правильной осанки.		
16.	Фигуры в танце. Квадрат, круг, линия, звёздочка, воротца змейка.		
17.	Фигуры в танце. Квадрат, круг, линия, звёздочка, воротца змейка.		
18.	Разучивание танца в паре. Приставные шаги и синхронное их исполнение.		
19.	Разучивание танца в паре. Приставные шаги и синхронное их исполнение.		
20.	Разучивание танца в паре. Приставные шаги и		

	синхронное их исполнение.		
21.	Ритмические упражнения с предметом (обруч, мяч, платок).		
22.	Музыкальные, танцевальные темы.		
23.	Музыкальные, танцевальные темы.		
24.	Выразительные средства музыки и танца		
25.	Музыка, движение, исполнители, костюмы.		
26.	Правила танцевального этикета.		
27.	Упражнения партерной гимнастики. Музыкально-ритмическая композиция «Я, ты, он,она- вместе целая страна».		
28.	Элементы ассиметричной гимнастики.		
29.	Элементы ассиметричной гимнастики.		
30.	Танцевальные игры для развития музыкальности и слуха.		
31.	Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии.		
32.	Ритмические упражнения.		
33.	Понятие размер. Музыкальная фраза, длительность в музыке и танце.		
34.	Разучивание современного танца.		
35.	Разучивание современного танца.		
36.	Разучивание современного танца.		
Итого: 36 часов.			