

Пояснительная записка

Программа внеурочной деятельности: «Ритмика» спортивно - оздоровительного направления разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта второго поколения, на основе программы «Са - Фи - Дансе» Фирилёвой Ж.И., Сайкиной Е.Г. Программа предназначена для внеурочной деятельности с учащимися начальных классов. Данная программа ориентирована на работу с детьми, независимо от наличия у них специальных физических данных, на воспитание хореографической культуры и привитие начальных навыков в искусстве танца. Программа предполагает освоение азов ритмики, азбуки классического танца, изучение танцевальных элементов, исполнение детских балльных и народных танцев и воспитание способности к танцевально-музыкальной импровизации. В программу вошли упражнения и движения танца, доступные детям 6-10 летнего возраста, формирующие и развивающие физические данные, координацию движений, тренирующие дыхание, воспитывающие эмоции, вырабатывающие навык ориентации в пространстве. Применяются нетрадиционные средства физического воспитания детей: упражнения ритмической гимнастики, игрового стретчинга, танца. Ритмическая гимнастика, которая объединяет в себе два компонента – гимнастика и ритмический танец. Программа предусматривает развитие у детей мышечной силы, гибкости, выносливости и координации движений; чувства ритма, музыкального слуха, памяти и внимания; выразительности, пластичности, грациозности и изящества танцевальных движений.

В танцевально-ритмическую гимнастику входят следующие разделы: игроритмика, игрогимнастика, игротанец. Нетрадиционные виды упражнений: игропластика, пальчиковая гимнастика, игровой самомассаж, музыкально – подвижные игры, игры – путешествия.

Креативная гимнастика включает музыкально – творческие игры и специальные задания. Игровая форма данных видов облегчает процесс запоминания и освоения упражнений, повышает эмоциональный фон компонентов непосредственно образовательной деятельности, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребёнка. Программа способствует укреплению здоровья детей, развитию опорно-двигательного аппарата, формированию правильной осанки и профилактики плоскостопия, развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно - сосудистой и нервной систем организма.

Программа состоит из десяти разделов, рассчитана на 7-10 лет школьного возраста и включает в себя 136 часов деятельности в год; (4 часа - в неделю) 34 учебных недели, длительность одного занятия в младшей группе – 30 минут; средней – 45 минут; старшей – 45 минут;

Отличительные особенности программы от других программ:

использование нетрадиционных видов упражнений, программа, которая объединяет в себе два компонента – гимнастика и ритмический танец, игровая форма облегчает процесс запоминания и освоения упражнений, повышает эмоцио-

нальный фон компонентов непосредственно образовательной деятельности, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребёнка.

Новизна программы

объединение в единый игровой метод проведения непосредственно образовательной деятельности.

В программу включены нетрадиционные виды упражнений:

Игропластика позволяет детям свободно выражать свои эмоции;

пальчиковая гимнастика - помимо развития мелкой моторики рук, оказывает положительное воздействие на улучшение памяти, мышления;

игровой самомассаж формирует у ребёнка навык сознательного стремления к здоровью, развивая навык собственного оздоровления;

Креативная гимнастика, направленная на развитие выдумки, творческой инициативы, свободного самовыражения и раскрепощенности.

Актуальность

Танец является богатейшим источником эстетических впечатлений ребенка, формирует его художественное «я» как составную часть орудия общества.

Танец органично сочетает в себе различные виды искусства, в частности, музыку, песню, элементы театрального искусства, фольклор. Он воздействует на нравственный, эстетический, духовный мир людей различного возраста. Что же касается непосредственно детей, то танец, без преувеличения, развивает ребенка всесторонне.

Танцевальное искусство подразумевает развитие чувства ритма, умения слышать и понимать музыку, согласовывать с ней свои движения, одновременно развивать и тренировать мышечную силу корпуса и ног, пластику рук, грацию и выразительность. Занятия танцем дают организму физическую нагрузку, равную сочетанию нескольких видов спорта. Используемые в хореографии, ритмике движения, прошедшие длительный отбор, безусловно, оказывают положительное воздействие на здоровье детей.

Программа вводит детей в большой и удивительный мир хореографии, посредством игры знакомит с некоторыми жанрами, видами, стилями танцев. Помогает им влиться в огромный мир музыки – от классики до современных стилей, и попытаться проявить себя посредством пластики близкой детям. Путем танцевальной импровизации под понравившуюся музыку у детей развивается способности к самостоятельному творческому самовыражению. Формируется умение передать услышанный музыкальный образ в рисунке, пластике.

Целесообразность обучения танцам можно условно разделить на три этапа:

Начальный этап - обучение упражнениям;

Этап углублённого разучивания упражнений;

Этап закрепления и совершенствования упражнений.

Процесс обучения танцевально - игровой гимнастики, так как именно в этом возрасте необходимо воспитание в детях «мышечного чувства», развитие двигательных способностей, формирование двигательных умений и навыков. Обучение музыкально-ритмическим движениям является универсальным средством развития у детей музы-

кального слуха, памяти, внимания, выразительности движений, творческого воображения. Работа с воспитанниками по программе «Ритмика» способствует совершенствованию психомоторных способностей школьников, развитию мышечной силы, выносливости, скоростно-силовых качеств, содействует развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой, развивая мелкую моторику.

Целью программы - является создание условий для развития личности и создание основ творческого потенциала обучающихся по направлению « Ритмика» во внеурочной деятельности.

Основные задачи.

Обучающие:

Обучать двигательным действиям, нацеленным на укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма. Обучать навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями под музыку. Формировать представление о здоровом образе жизни, влиянии движения и музыки на состояние организма.

Обучать приёмам релаксации и самодиагностики.

Развивающие:

Развивать основные физические качества, координационные, пространственные, временные, ритмические способности.

Развивать культуру движений, обогащать двигательный опыт физическими упражнениями с развивающей и корригирующей направленностью.

Развивать умение формирования правильной осанки, укрепление мышечного корсета средствами оздоровительной аэробики, ритмической гимнастики с предметами, танцевальных упражнений.

Воспитывающие:

Воспитывать личность с установкой на здоровый образ жизни, способной к сотрудничеству в творческой деятельности.

Воспитание организованной, гармонически развитой личности.

Установить положительную психологическую атмосферу в классе.

Возраст детей, участвующих в реализации программы, 7 - 10 лет.

Продолжительность занятий: 7 лет – 30 минут, 8 –10 лет – 45 мин.

Возрастные особенности

1 класс. В этом возрасте у детей появляется возможность выполнять более сложные по координации движения. Возрастает способность к восприятию тонких оттенков музыкального образа, средств музыкальной выразительности.

Задача педагога состоит в том, чтобы создать условия для поиска характерных особенностей пластики персонажей, деталей их поведения. Выразительность исполнения образных движений, воссоздавая образ в целом. В основном это мир природы, окружающей нас, игрушки, добрые сказочные персонажи. Детям предлагаются этюды, не-

большие по содержанию рассказы, яркие короткие музыкальные произведения для освоения образа, задания для импровизации танцевальных движений, игры с импровизациями.

2 класс. Возрастные особенности детей позволяют усложнить материал. Психологические особенности позволяют ребенку лучше координировать свои действия с партнером, у детей возрастает способность к сочинению, фантазии, комбинации различных движений. Поэтому основным направлением в работе с детьми старшего возраста становится взаимодействие нескольких персонажей, некоторые комбинации, движений и перестроений.

Задачей педагога является формирование способов отношений с несколькими персонажами, развитие умений понимать их, передавать один и тот же образ в разных настроениях, в разном характере, формировать способы комбинации различных танцевальных движений и перестроений.

3 класс. Возрастные особенности детей позволяют усложнить материал. Психологические особенности позволяют ребенку лучше координировать свои действия с партнером, у детей возрастает способность к сочинению, фантазии, комбинации различных движений. Поэтому основным направлением в работе с детьми старшего возраста становится взаимодействие нескольких персонажей, некоторые комбинации, движений и перестроений.

Задачей педагога является формирование способов отношений с несколькими персонажами, развитие умений понимать их, передавать один и тот же образ в разных настроениях, в разном характере, формировать способы комбинации различных танцевальных движений и перестроений.

4 класс. Возрастные особенности детей позволяют осваивать сложные по координации движения, понимать сложные перестроения, чувствовать партнера и взаимодействовать друг с другом, при этом контролировать качество исполнения движения. Психологические особенности позволяют самостоятельно придумывать новые образы, интерпретировать знакомые образы, передавать их взаимодействие. Дети подготовительной группы способны к самостоятельному сочинению небольших танцевальных композиций с перестроением и комбинацией танцевальных движений.

Задачей педагога на данном этапе остается формирование способов отношений между партнерами, восприятия и передачи музыкальных образов с оттенками их настроения и характера, образно-пластического взаимодействия между несколькими партнерами. На данном этапе педагог создает детям как можно больше условий для самостоятельного творчества.

Срок реализации программы внеурочной деятельности

Программа состоит из шести разделов, рассчитана на 7-10 лет школьного возраста и включает в себя 136 часов деятельности в год; (4 часа - в неделю) 34 учебных недели, длительность одного занятия в младшей группе – 30 минут; средней – 45 минут; старшей – 45 минут;

Основная форма образовательной работы с детьми: музыкально-тренировочные занятия, в ходе которых осуществляется систематическое, целенаправленное и всестороннее воспитание и формирование музыкальных и танцевальных способностей.

Занятия включают чередование различных видов деятельности: музыкально - ритмические упражнения и игры, слушание музыки, тренировочные упражнения, танцевальные элементы и движения, творческие задания. Программой предусмотрены занятия теоретическими дисциплинами: муз. Грамота, беседы о хореографическом искусстве. Организация игровых ситуаций помогает усвоению программного содержания, приобретению опыта взаимодействия, принятию решений. Беседы, проводимые на занятиях, соответствуют возрасту и степени развития детей. На начальном этапе беседы краткие. С детьми 3 и 4 классов проводятся беседы — диалоги, обсуждения, которые помогают развитию способности логически мыслить. На этих занятиях дети получают информацию о хореографическом искусстве, его истории развития и традициях.

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета:

Содержание кружка «Ритмика» направлено на творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся начальной школы укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

Формы и методы проведения занятий: игровые моменты, ролевые игры, направленные на переключение внимания, разгрузку и отдых.

Предполагаемые результаты реализации программы и критерии их оценки:

Результат	Критерии
1. Ритмика, элементы музыкальной грамоты: уметь правильно пройти в такт музыке, сохраняя красивую осанку, легкий шаг с носка; чувствовать характер музыки и передавать его с концом музыкального произведения; уметь тактировать руками размеры 2/4, 3/4, 4/4; отмечать в движении сильную долю такта; уметь самостоятельно ускорять и замедлять темп движений.	Стремления и попытки использования элементов музыкальной грамотности в основном учебно-воспитательном процессе и повседневной практике взаимодействия с миром.
2. Танцевальная азбука: знать позиции ног и рук классического танца, народно — сценического танца; усвоить правила постановки корпуса; уметь исполнять основные упражнения на середине зала; знать танцевальные термины: выворотности, координация, название упражнений.	Понимание танцевальных терминов, усвоение танцевальной азбуки. Исполнение разных видов танцев.

<p>3. Танец: (понятия: музыкально, красиво, эмоционально, выразительно, синхронно).</p> <p>В конце 1 года обучения дети должны уметь исполнить: веселую польку на подскоках, вальс в три па, свой национальный танец, танцевальную композицию, построенную на изученных танцевальных движениях.</p> <p>4. Творческая деятельность: раскрытие творческих способностей; развитие организованности и самостоятельности; иметь представления о народных танцах.</p>	<p>Положительная динамика детского отношения к творческой деятельности и росту успешности.</p> <p>Изменение характера познавательно-творческой деятельности в сторону повышения степени самостоятельности.</p>
---	--

Ожидаемые результаты:

К концу 1 года обучения:

Личностные результаты	Метапредметные результаты	Предметные результаты
<p>Договариваться и приходить к общей согласованности во время проведения игр;</p> <p>Формирование представлений об этических идеалах и ценностях;</p> <p>Отбирать и выполнять комплексы упражнений в соответствии с изученными правилами.</p>	<p>Соблюдать санитарно-гигиенические правила, режим дня;</p> <p>Понимать необходимость ЗОЖ и соблюдать правила безопасного поведения</p> <p>Демонстрировать уровень физической подготовленности</p>	<p>Сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;</p> <p>Знать различные виды игр;</p> <p>Выполнять правила игры.</p>

К концу 2 года обучения:

Личностные результаты	Метапредметные результаты	Предметные результаты
<p>Определять уровень развития физических качеств;</p> <p>Договариваться и приходить к</p>	<p>Управлять своими эмоциями;</p> <p>Взаимодействовать с кол-</p>	<p>Выполнять комплексы физических упражнений для формирования правильной</p>

<p>общей согласованности во время проведения игр, учитывая разные точки зрения;</p> <p>Проявлять инициативу в выборе и проведение подвижных игр.</p>	<p>лективом, находить компромисс, слушать и понимать других;</p> <p>Раскрывать на примерах личностного опыта положительного влияния подвижных игр на физическое, личностное, социальное развитие.</p>	<p>осанки;</p> <p>Организовывать и проводить самостоятельные формы занятий;</p> <p>Соблюдать режим дня и правила личной гигиены.</p>
--	---	--

К концу 3 года обучения:

Личностные результаты	Метапредметные результаты	Предметные результаты
<p>Вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;</p> <p>Проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных игровых ситуациях;</p> <p>Взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий подвижными играми;</p>	<p>Вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;</p> <p>Управлять своими эмоциями;</p>	<p>Знать о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных;</p> <p>Знать и использовать комплексы ритмической гимнастики;</p> <p>Владеть различными формами игровой деятельности.</p>

К концу 4 года обучения:

Личностные результаты	Метапредметные результаты	Предметные результаты

<p>Вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;</p> <p>Проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных игровых ситуациях;</p> <p>Взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий подвижными играми;</p>	<p>Вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;</p> <p>Управлять своими эмоциями;</p>	<p>Знать о разновидностях физических упражнений: общеобразовательных, подводящих и соревновательных;</p> <p>Знать и использовать комплексы ритмической гимнастики;</p> <p>Владеть различными формами игровой деятельности.</p>
--	---	--

Учебный план:

№	Разделы программы	Количество часов			
		1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
1	Педагогический мониторинг	4	4	2	2
2	Игроритмика	В течение года по плану образовательной деятельности			
3	Игрогимнастика	13	10	10	14
4	Игротанцы	В течение года по плану образовательной деятельности			
5	Танцевально-ритмическая	11	21	50	12
6	Игропластика	В течение года по плану образовательной деятельности			
7	Пальчиковая гимнастика	В течение года по плану образовательной деятельности			
8	Игровой самомассаж	В течение года по плану образовательной деятельности			
9	Музыкально-подвижные игры	В течение года по плану образовательной деятельности			
1	Игры-путешествия	5	5	5	6
1	Креативная гимнастика	В течение года по плану образовательной деятельности			
	Всего часов	33	34	34	34

Учебно-тематический план 1 класс

№		Час	Тео-	Практ
Сентябрь				
1 неделя	Педагогический мониторинг	1	1	1
2 неделя № 3,4	Строевое упражнение «Солдатики» Игроритмика «Горошинки»	1	1	1
3 неделя № 5,6	Строевое упражнение «Солдатики» Игроритмика «Горошинки»	1	1	1
4 неделя № 7,8	Строевое упражнение «Солдатики» Игроритмика «Горошинки» Танцевальные шаги «Шаг с носка, на носках» Музыкально-подвижная игра «Нитка - иглолка»	1	1	1
Итого		4	4	4
Октябрь				
1 неделя № 9,10	Строевое упражнение «Солдатики» Игроритмика «Горошинки» Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки	1	1	1
2 неделя № 11,12	Танцевальные шаги «Шаг с носка, на носках» Строевые упражнения «Гусеница» Игроритмика «Горошина»	1	1	1
3 неделя № 13,14	Строевое упражнение «Хоровод» Игроритмика «Горошинка» Музыкально – подвижная игра «Нитка - иглолка»	1	1	1
4 неделя № 15,16	Акробатические упражнения «Группировка» Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки	1	1	1
Итого		4	4	4
Ноябрь				
1 неделя № 17,18	Танцевальные шаги – шаг с подскоком, приставной шаг в сторону строевое упражнение «Хоровод» Танцевально - ритмическая гимнастика	1	1	1
2 неделя № 19,20	Ритмический танец «Танец, сидя» Танцевальные шаги, пружинные полуприсяды Акробатические упражнения	1	1	1
3 неделя № 21,22	Игроритмика «Горошинка» Строевые упражнения «Шишки, жёлуди, орехи». Акробатические упражнения «Бревно» Музыкально – подвижная игра «Цапля и лягушки»	1	1	1
4 неделя № 23,24	Обще-развивающие упражнения с султанчиками. Ритмический танец «Кузнечик» Акробатическое упражнение «Бревно» Музыкально – подвижная игра «Цапля и лягушки»	1	1	1
Итого		4	4	4
Декабрь				

1 неделя	Строевые упражнения «Раздувайся пузырь»	1	1	1
№ 25,26	Танцевальные шаги - приставной шаг в сторону. Танцевально - ритмическая гимнастика «У оленя дом большой»	1	1	1
2 неделя № 27,28	Пальчиковая гимнастика «Фонарики». Строевые упражнения «Пузырь». Креативная гимнастика «Кто я» Акробатические	1	1	1
3 неделя № 29,30	Строевые упражнения – построение в рассыпную Игроритмика «Весёлые ножки»	1	1	1
4 неделя № 31,32	Пальчиковая гимнастика «Фонарики» приставной шаг в сторону. Танцевально - ритмическая гимнастика «У оленя дом большой»	1	1	1
Итого		5	5	5
Январь				
1 неделя	Сюжетная игра – путешествие «На лесной опушке»	1	1	1
2 неделя № 35,36	Строевые упражнения «Быстро по местам» Игроритмика «Полька»	1	1	1
3 неделя № 37,38	Танцевально - ритмическая гимнастика «На крутом берегу» Игроритмика «Полька»	1	1	1
4 неделя № 39,40	Строевые упражнения «Солнышко» Игроритмика «Громко – тихо» Ритмический танец «Если весело живётся»	1	1	1
Итого		4	4	4
Февраль				
1 неделя № 41,42	Игропластика «Змея» Пальчиковая гимнастика «Лодочка» Танцевально – ритмическая гимнастика «У оленя дом большой»	1	1	1
2 неделя № 43,44	Сюжетная игра - путешествие «Весёлый экспресс»	1	1	1
3 неделя № 45,46	Строевые упражнения «Солнышко» Танцевальные шаги – шаг с носка Ритмический танец «Галоп шестёрками»	1	1	1
4 неделя № 47,48	Креативная гимнастика «Море волнуется раз...» Танцевально - ритмическая гимнастика «Песня Мурёнки» Игропластика «Улитка», «Морской лев»,	1	1	1
Итого		4	4	4
Март				
1 неделя № 49,50	Строевые упражнения «Солдатики» Игроритмика «Крылья» Музыкально – подвижная игра «Водяной». Креативная гимнастика «Создай образ».	1	1	1

2 неделя № 51,52	Музыкально – подвижная игра «Водяной» Танцевально - ритмическая гимнастика «Песня Мурёнки» Креативная гимнастика «Море волнуется раз...»	1	1	1
3 неделя	Сюжетная игра «Путешествие в морское царство»	1	1	1
4 неделя № 55,56	Строевые упражнения «Каравай» Игроритмика «Тихо громко» Ритмический танец «Танец утят»	1	1	1
	Музыкально - подвижная игра «Отгадай, чей голосок»Игровой самомассаж «Водичка»	1	1	1
Итого		5	5	5
Апрель				
1 неделя № 57,58	Строевое упражнение «Солнышко» Музыкально - подвижная игра «Отгадай, чей голосок». Танцевально - ритмическая гимнастика «От улыбки»	1	1	1
2 неделя № 59,60	Ритмический танец «Танец утят» Музыкально – подвижная игра» Попрыгунчики – воробушки». Танцевально – ритмическая гимнастика «Хоровод». Упражнение на дыхание	1	1	1
3 неделя № 61,61	Пальчиковая гимнастика «Сорока – белобока» Игропластика «Змея» Пальчиковая гимнастика «Лодочка»Танцевально – ритмическая гимнастика «У оленя дом большой»	1	1	1
4 неделя № 63,64	Строевые упражнения «Солдатики». Игроритмика «Крылья» Музыкально – подвижная игра «Водяной» Креативная гимнастика «Создай образ»	1	1	1
Итого		4	4	4
Май				
1 неделя № 65,66	Игроритмика «Прятки» . Ритмический танец «Танец утят» Музыкально – подвижная игра «Попрыгунчики – воробушки» Танцевально – ритмическая гимнастика «Хоровод» Упражнение на дыхание	1	1	1
2 неделя № 67,68	Игроритмика «Громко – тихо»Музыкально - подвижная игра «Мы – весёлые ребята» Танцевально – ритмическая гимнастика «Хоровод»	1	1	1
3 неделя № 69,70	Сюжетная игра – путешествие «Поход в зоопарк»	1	1	1

4 неделя № 72	Конкурс – соревнование «Танцуй веселей, с нами вместе скорей!»	1	1	1
	Педагогический мониторинг	1	1	1
Итого		5	5	5
Итого в год		34	34	34

Учебный план 2 класс

№	Разделы программы и темы учебных занятий	Час	Теория	Практ
Сентябрь				
1 неделя № 1,2	Педагогический мониторинг	1	1	1
2 неделя № 3,4	Строевые упражнения «Кошечка», «Цапля» Игроритмика «Весёлые ладошки» Музыкально – подвижная игра «Найди своё место»	1	1	1
3 неделя № 5,6	Строевые упражнения «Кошечка», «Цапля» Игроритмика «Весёлые ладошки» Музыкально – подвижная игра «Музыкальное эхо»	1	1	1
4 неделя 7,8	Строевые упражнения «Змейка» Игроритмика «Весёлые ладошки» Музыкально-подвижная игра «Музыкальное эхо»	1	1	1
Итого		4	4	4
Октябрь				
1 неделя № 9,10	Строевые упражнения «Змейка», «Хоровод» Игроритмика «Весёлые шаги» Музыкально – подвижная игра «Космонавты»	1	1	1
2 неделя № 11,12	Танцевальные шаги: приставной шаг и скрестный шаг в сторону» Строевые упражнения «Цапля» Игроритмика «Весёлые ладошки»» Игровой самомассаж «Ладочки»	1	1	1
3 неделя 13,14	Строевые упражнения «Змейка» Игроритмика «Горошинка» Музыкально – подвижная игра «Космонавты»	1	1	1

4 неделя № 15,16	Акробатические упражнения «Группировка» Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки	1	1	1
Итого		4	4	4
Ноябрь				
1 неделя № 17,18	Ритмический танец «Полька-хлопушка». Танцевальные шаги: приставной и скрестный шаг в сторону Акробатические упражнения	1	1	1
2 неделя № 19,20	Игроритмика «Тик - так» Строевые упражнения «Светофор». Музыкально – подвижная	1	1	1
3 неделя № 21,22	Сюжетная игра «Космическое путешествие на Марс»	1	1	1
4 неделя № 23,24	Строевые упражнения – построение в шеренгу, перестроение в круг Ритмический танец «Добрый жук» Игроритмика – притопы	1	1	1
Итого		4	4	4
Декабрь				
1 неделя № 25,26	Пальчиковая гимнастика «Гномы» Строевые упражнения «Лыжники». Музыкально - подвижная игра «Поезд». Акробатические упражнения «Буратино».	1	1	1
2 неделя № 27,28	Строевые упражнения «Лыжники» Игроритмика «Маг - волшебник» Ритмический танец «Добрый жук» Подвижная игра «Поезд»	1	1	1
3 неделя № 29,30	Пальчиковая гимнастика «Гномы» Танцевально - ритмическая гимнастика «Карусельные лошадки»	1	1	1
4 неделя № 31,32	Сюжетная игра – путешествие «На выручку карусельных лошадок»	1	1	1
Итого		4	4	4
Январь				

1 неделя № 33,34	Строевые упражнения «Быстро по местам» Игроритмика «Полька» Ритмический танец «Скакалка»	1	1	1
2 неделя № 35,36	Танцевально - ритмическая гимнастика «Песня короля» Игропластика «Велосипед», «Змея» Музыкально-подвижная игра «Найди предмет»	1	1	1
3 неделя № 37,38	Строевые упражнения «Передвижение шагом и бегом» Игроритмика «Тик- так»	1	1	1
4 неделя № 39,40	Игропластика «Змея» Пальчиковая гимнастика «Семья» Танцевально – ритмическая гимнастика «Песня короля» Музыкально – подвижная игра «Автомобили»	1	1	1
Итого		4	4	4
Февраль				
1 неделя № 41,42	Сюжетная игра - путешествие «Путешествие в Кукляндию»	1	1	1
2 неделя № 3,44	Строевые упражнения «Построение в шеренгу» Танцевальные шаги – прыжки с ноги на ногу Ритмический танец «Большая прогулка»	1	1	1
3 неделя № 45,46	Креативная гимнастика «Художественная галерея...» Танцевально - ритмическая гимнастика «Часики», «Карусельные лошадки», «Песня короля» Игропластика «Улитка», «Морской лев», «Медуза»	1	1	1
4 неделя № 47,48	Строевые упражнения «Солдатики» Игроритмика «Деревья» Музыкально – подвижная игра «Воробушки» Креативная гимнастика «Магазин игрушек»	1	1	1
Итого		4	4	4
Март				
1 неделя № 49,50	Музыкально – подвижная игра «Усни - трава» Танцевально - ритмическая гимнастика «Ну, погоди...» Креативная гимнастика «Выставка картин»	1	1	1
2 неделя № 51,52	Сюжетная игра «Лесные приключения»	1	1	1

3 неделя № 53,54	Строевые упражнения - построения в круг Игроритмика «Вправо - влево»	1	1	1
	Ритмический танец «Скакалка» Музыкально – подвижная игра «Хомячок» Игровой самомассаж «Умывалочка»	1	1	1
4 неделя № 55,56	Строевое упражнение «Солнышко» Музыкально - подвижная игра «Карлики и великаны» Танцевально - ритмическая гимнастика «Ну, погоди!» «Со- сулька» Упражнение с платочками	1	1	1
Итого		5	5	5
Апрель				
1 неделя № 57,58	Ритмический танец «Вару - вару» Музыкально – подвижная игра «Усни - трава» Танцевально – ритмическая гимнастика «Ну, погоди» Упражнение на дыхание «Пёрышко»	1	1	1
2 неделя № 59,60	Пальчиковая гимнастика «Человечки», «Игра на рояле» Игропластика «Лисица» Танцевально – ритмическая гимнастика «Мы - друзья» Креативная гимнастика «Ай, да я!»	1	1	1
3 неделя № 61,61	Строевые упражнения – построения в колонну, шеренгу и круг. Игроритмика «Хомячок» Музыкально – подвижная игра «Погода» Креативная гимна- стика « «Создай образ»	1	1	1
4 неделя № 63,64	Игроритмика «Прятки» Ритмический танец «Матушка - Рос- сия» Музыкально – подвижная игра «Звездочёт» Танцевально – ритмическая гимнастика «Песня короля» Упражнение на дыхание	1	1	1
Итого		4	4	4
Май				
1 неделя № 65,66	Игроритмика «Громко – тихо» Музыкально - подвижная игра «Музыкальные стулья» Ритмическая гимнастика «Воробьиная дискотека» Танцевально - ритмическая гимнастика «Улыбка»	1	1	1

2 неделя № 67,68	Сюжетная игра – путешествие «В мире музыки и танца»	1	1	1
3 неделя № 69,70	Строевые упражнение «Лучики» Ритмический танец «Вару - вару» Музыкально - подвижная игра «Карлики и великаны» Танцевально – ритмическая гимнастика «Хоровод» Упражнение на дыхание	1	1	1
4 неделя № 71,72	Пальчиковая гимнастика «Весёлые пальчики» Игропластика «Змея» Танцевально – ритмическая гимнастика «У оленя дом большой» Игровой самомассаж	1	1	1
5 неделя №73,74	Педагогический мониторинг	1	1	1
Итого		5	5	5
Итого за год		34	34	34

Учебно - тематический план работы 3класс

№	Разделы программы и темы учебных занятий	час	теория	практ
Сентябрь				
1 неделя № 1	Педагогический мониторинг	1	1	1
1 неделя № 2	Строевые упражнение «Становись!», «Разойдись!» Общеразвивающие упражнения без предмета Игропластика «Укрепи животик», «Укрепи спинку» Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.	1	1	1
2 неделя № 3,4	Строевые упражнение «Становись!», «Разойдись!» Общеразвивающие упражнения без предмета Музыкально-подвижная игра «Пятнашки» Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.	1	1	1
3 неделя № 5,6	Строевые упражнение «Становись!», «Разойдись!» Игроритмика «Ходьба на счёт и через счёт» Общеразвивающие упражнения без предмета Упражнения на расслабление мышц, дыхательные на укрепление осанки.	1	1	1

4 неделя № 7,8	Строевые упражнения «Становись!», «Разойдись!» Игроритмика «Ходьба на счёт и через счёт» Музыкально – подвижная игра «Музыкальные стулья»	1	1	1
Итого		5	5	5
Октябрь				
1 неделя № 9,10	Строевые упражнения – построение в шеренгу и колонну по сигналу Игроритмика «Хлопки и притопы» Музыкально – подвижная игра «Волк во рву» Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.	1	1	1
2 неделя № 11,12	Танцевальные шаги «Шаг галопа в сторону и вперёд» Строевые упражнения «Цапля» Игроритмика «Весёлые ладошки» Игровой самомассаж «Ладошки»	1	1	1
3 неделя № 13,14	Строевые упражнения «Змейка» Бальный танец «Конькобежцы» Музыкально – подвижная игра «Волк во рву»	1	1	1
4 неделя № 15,16	Акробатические упражнения «Группировка» Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки Игровой самомассаж «Гусеница»	1	1	1
Итого		4	4	4
Ноябрь				
1 неделя № 17,18	Хореографические упражнения – поклон для мальчиков, реверанс для девочек. Танцевально – ритмическая гимнастика «Зарядка» Танцевальные шаги: приставной и скрестный шаг в сторону	1	1	1
2 неделя № 19,20	Строевые упражнения «Группа, смирно!» Игроритмика «Хлопки и притопы» Танцевальные шаги: шаг с подскоком Ритмический танец «Полька» Игровой самомассаж	1	1	1
3 неделя № 21,22	Сюжетная игра «Путешествие на северный полюс»	1	1	1
4 неделя № 23,24	Строевые упражнения – построение в шеренгу, перестроение в круг по сигналу. Ритмический танец «Полька» Игроритмика – притопы Танцевально ритмическая гимнастика «Зарядка»	1	1	1

Итого		4	4	4
Декабрь				
1 неделя № 25,26	Пальчиковая гимнастика «Мальчики и девочки» Строевые упражнения «Лыжники». Креативная гимнастика «Снежинка» Акробатические упражнения «Гимнасты». Музыкально - подвижная игра «Пятнашки».	1	1	1
2 неделя № 27,28	Строевые упражнения «Группа, смирно!» Игроритмика «Маг - волшебник» Ритмический танец «Модный рок», «В ритме польки» Подвижная игра «Стрекоза»	1	1	1
3 неделя № 29,30	Пальчиковая гимнастика «Белка» Танцевально ритмическая гимнастика «Всадник» Креативная гимнастика «Дружба» Бальный танец «Падеграс»	1	1	1
4 неделя № 31,32	Сюжетная игра – путешествие «Пограничники»	1	1	1
Итого		4	4	4
Январь				
1 неделя № 33,34	Строевые упражнения «Быстро по местам!» Игроритмика «Ходьба наоборот» Ритмический танец «Скакалка»	1	1	1
2 неделя № 35,36	Танцевально - ритмическая гимнастика «Ванечка - пастух» Игропластика «Игра по станциям»	1	1	1
3 неделя № 37,38	Строевые упражнения «Передвижение шагом и бегом» Игроритмика «Ходьба наоборот» Ритмический танец «Весёлые поросята» Бальный танец «Падеграс»	1	1	1
4 неделя № 39,40	Игропластика «Змея» Пальчиковая гимнастика «Семья» Танцевально – ритмическая гимнастика «Четыре таракана и сверчок» Музыкально – подвижная игра «Пятнашки»	1	1	1
Итого		4	4	4
Февраль				

1 неделя № 41,42	Сюжетная игра – путешествие «Путешествие в Спортландию»	1	1	1
2 неделя № 43,44	Строевые упражнения «Построение в шеренгу» Танцевальные шаги: русский попеременный, шаг с притопом, шаг с припаданием.	1	1	1
3 неделя № 45,46	Креативная гимнастика «Художественная галерея...» Танцевально - ритмическая гимнастика	1	1	1
	«Четыре таракана и сверчок» Игропластика «Цирк»	1	1	1
4 неделя № 47,48	Строевые упражнения «Солдатики» Игроритмика «Дирижёр» Музыкально – подвижная игра «Пятнашки» Креативная гимнастика «Магазин игрушек»	1	1	1
Итого		5	5	5
Март				
1 неделя № 49,50	Музыкально – подвижная игра «Звездочёт» Танцевально - ритмическая гимнастика «Облака», «Ванечка - пастух» Креативная гимнастика «Выставка картин»	1	1	1
2 неделя № 51,52	Сюжетная игра «Маугли»	1	1	1
3 неделя № 53,54	Пальчиковая гимнастика «Белка» Танцевально - ритмическая гимнастика «Всадник» Креативная гимнастика «Дружба» Бальный танец «Падеграс» Подвижная игра «Конники - спортсмены»	1	1	1
4 неделя № 55,56	Строевое упражнение «Солнышко». Хореографические упражнения – поклон и реверанс. Танцевально - ритмическая гимнастика «Облака». Ритмический танец «Макарена»	1	1	1
Итого		4	4	4
Апрель				
1 неделя № 57,58	Ритмический танец «Русский хоровод» Музыкально – подвижная игра «Пятнашки» Танцевально – ритмическая гимнастика «Травушка-муравушка» Упражнение на дыхание «Цветок»	1	1	1

2 неделя № 59,60	Пальчиковая гимнастика «Человечки», «Игра на рояле» Игро-пластика. «Хитрая лиса» Танцевально – ритмическая гимнастика «Зарядка», «Четыре таракана и сверчок», «Облака» Креативная гимнастика «Ай, да я!»	1	1	1
3 неделя № 61,62	Пальчиковая гимнастика «Мальчики и девочки» Строевые упражнения «Лыжники» Креативная гимнастика «Одуванчик» Акробатические упражнения «Гимнасты».	1	1	1
4 неделя № 63,64	Игроритмика «Прятки» Ритмический танец «Давай танцуй»Музыкально – подвижная игра «Звездочёт»Танцевально – ритмическая гимнастика «Бег по кругу» Упражнение на дыхание	1	1	1
Итого		4	4	4

Май

1 неделя № 65,66	Игроритмика музыкально - подвижная игра «Музыкальные стулья»Ритмическая гимнастика «Воробьиная дискотека» Танцевально - ритмическая гимнастика «Улыбка»	1	1	1
2 неделя № 67,68	Сюжетная игра – путешествие «Цветик - Семицветик»	1	1	1
3 неделя № 69,70	Упражнение Ритмический танец «Вару - вару»Музыкально - подвижная игра «Музыкальные змейки»Танцевально – ритмическая гимнастика «Хоровод»	1	1	1

Учебно-тематический план работы 4 класс

№	Разделы программы и темы учебных занятий	Час	Тео-	Практ
Сентябрь				
1 неделя	Педагогический мониторинг			
1 неделя № 2	Строевые упражнения «Направо, налево, кругом» Игроритмика «Ходьба на каждый счёт»	1	1	1
2 неделя № 3,4	Строевые упражнения «Направо, налево, кругом» Строевые упражнения «Цапля» Игроритмика «Ходьба на каждый счёт», Ритмический танец «Танец с хлопками» Игровой самомассаж	1	1	1
3 неделя № 5,6	Танцевальные шаги «Пружинное движение ногами» Игроритмика «Хлопки и притопы» Общеразвивающие упражнения «Зарядка» Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и	1	1	1

4 неделя № 7,8	Строевое упражнение «Змейка» Игроритмика «Хлопки и прыжки» Общеразвивающие упражнения «Зарядка» Игропластика «Гимнаст», «Лыжник», «Ежик», «Лодочка» Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки	1	1	1
Итого		4	4	4
Октябрь				
1 неделя № 9,10	Танцевальные шаги «Пружинное движение ногами» Общеразвивающие упражнения «Зарядка» Музыкально – подвижная игра «Дирижёр – оркестр» Дыхательная гимнастика	1	1	1
2 неделя № 11,12	Строевое упражнение «Змейка» Бальный танец «Полонез» Музыкально – подвижная игра «Трансформеры» Игровой самомассаж «Ладочки»	1	1	1
3 неделя № 13,14	Акробатические упражнения «Ванька-встанька», «Группировка» Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки Игровой самомассаж «Гусеница»	1	1	1
4 неделя № 15,16	Хореографические упражнения – поклон для мальчиков, реверанс для девочек Танцевально – ритмическая гимнастика «Озорники» Танцевальные шаги: приставной и скрестный шаг в сторону Акробатические упражнения «Ванька-встанька», Ритмический танец «Слонёнок»	1	1	1
Итого		4	4	4
Ноябрь				
1 неделя № 17,18	Строевые упражнения «Группа, смирно!» Игропластика «Гимнаст», «Лыжник», «Ежик», «Лодочка» Танцевальные шаги: шаг с подскоком Ритмический танец «Полька» Игровой самомассаж	1	1	1
2 неделя № 19-20	Сюжетная игра «Охотники за приключениями»	1	1	1
3 неделя № 21,22	Строевые упражнения – построение в шеренгу, перестроение в круг, по сигналу ритмический танец «Полька тройками» Игроритмика – гимнастическое дирижирование. Танцевально - ритмическая гимнастика «Марш»	1	1	1

4 неделя № 23,24	Пальчиковая гимнастика «Мальчики и девочки» Строевые упражнения «Лыжники» Креативная гимнастика «Снежинка» Акробатические упражнения «Гимнасты» Музыкально - подвижная игра «Запев - припев»	1	1	1
Итого		4	4	4
Декабрь				
1 неделя № 25,26	Строевые упражнения «Группа, смирно!» Игроритмика «Маг - волшебник» Ритмический танец «Московский рок», «В ритме польки» Подвижная игра «Стрекоза»	1	1	1
2 неделя № 27,28	Пальчиковая гимнастика «Белка» Танцевально - ритмическая гимнастика «Упражнение с флажками» Креативная гимнастика «Займи место» Подвижная игра «Горелки»	1	1	1
3 неделя № 29,30	Сюжетная игра «Морские учения»	1	1	1
4 неделя № 31,32	Хореографические упражнения – русский поклон Танцевальные движения «Ковырялочка» Игроритмика «Ходьба наоборот» Ритмический танец «Круговая кадрили»	1	1	1
Итого		4	4	4
Январь				
1 неделя № 33,34	Танцевально - ритмическая гимнастика «Три поросёнка» Игропластика «Часики - ходики» Музыкально - подвижная игра «Горелки»	1	1	1
2 неделя № 35,36	Строевые упражнения по звуковому сигналу Игроритмика «Ходьба наоборот» Ритмический танец «Спенк» Пальчиковая гимнастика «Киселёк»	1	1	1

3 неделя № 37,38	Строевые упражнения по звуковому сигналу Игроритмика «Ходьба наоборот» Ритмический танец «Спенк» Пальчиковая гимнастика «Киселёк»	1	1	1
4 неделя № 39,40	Сюжетная игра - путешествие «Королевство волшебных мячей»	1	1	1
Итого		4	4	4
Февраль				
1 неделя № 41,42	Строевые упражнения «Построение в шеренгу» Танцевальные шаги – комбинация из изученных шагов. Ритмический танец «Спенк», «Тайм - Степ»	1	1	1
2 неделя № 43,44	Креативная гимнастика «Художественная галерея...» Музыкально – подвижная игра «Запев – припев» Танцевальные шаги «Самба» Упражнения на дыхание, укрепление осанки	1	1	1
3 неделя № 45,46	Танцевально - ритмическая гимнастика» По секрету всему свету» Игропластика «Мост, лягушка, крестик» Упражнения на дыхание, укрепление осанки	1	1	1
4 неделя № 47,48	Строевые упражнения – «Группа, смирно!» Игроритмика «Маг - волшебник» Ритмический танец «Московский рок», «В ритме польки» Подвижная игра «Стрекоза»	1	1	1
Итого		5	5	5
Март				
1 неделя № 49,50	Хореографические упражнения – русский поклон Танцевальные движения «Ковырялочка» Игроритмика «Ходьба наоборот»	1	1	1
2 неделя № 51,52	Сюжетная игра «Россия – Родина моя».	1	1	1
3 неделя № 53,54	Пальчиковая гимнастика «Моталочки». Танцевально - ритмическая гимнастика «Упражнение с мячом». Креативная гимнастика «Дружба». Подвижная игра «День-ночь».	1	1	1

4 неделя № 55,56	Игроритмика. Танцевальные шаги «Полонез». Танцевально-ритмическая гимнастика «По секрету всему свету», «Марш», «Три поросенка». Музыкально-подвижная игра «Горелки». Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.	1	1	11
Итого		4	4	4
Апрель				
1 неделя № 57,58	Креативная гимнастика. Музыкально-подвижная игра «Повтори за мной». Танцевальные шаги. «Полонез» Бальный танец «Полонез». Танцевально-ритмическая.	1	1	1
2 неделя № 59,60	Строевые упражнения по звуковому сигналу. Музыкально-подвижная игра — эстафета «Гонка мячей в колоннах и шеренгах». Танцевально-ритмическая гимнастика «Упражнение с обручем». Ритмический танец «Ча-ча-ча». Игровой самомассаж. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.	1	1	1
3 неделя № 61,62	Строевые упражнения. «Летает - не летает». Ритмический танец «Самба». Танцевально-ритмическая гимнастика «Ванька - Встанька» Игропластика. Музыкально-подвижная игра «Дети и медведь». Пальчиковая гимнастика. «Киселек» (русская игра).	1	1	1
4 неделя № 63,64	Музыкально-подвижная игра «Запев—припев». Танцевальные шаги. Основные движения танца «Самба». Танцевально-ритмическая гимнастика «Ванька- Встанька». Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.	1	1	1
Итого		4	4	4
Май				
1 неделя № 65,66	Сюжетная игра – «Путешествие в Играй - город»	1	1	1
2 неделя № 67,68	Музыкально-подвижная игра «Трансформеры». Танцевально-ритмическая гимнастика «Марш» Ритмический танец «Божья коровка» Танцевально-ритмическая гимнастика «Три поросенка», «По секрету всему свету», «Ванька-	1	1	1

	Встанька» Игровой самомассаж. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.	1	1	1
3 неделя № 69,70	Музыкально-подвижная игра «День — ночь». Ритмический танец «Божья коровка». Танцевально-ритмическая гимнастика «Марш», «Три поросенка», «По секрету всему свету» Пальчиковая гимнастика «Летает — не летает». Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.	1	1	1
4 неделя № 71,72	Музыкально-подвижная игра «Нам не страшен серый волк». Хореографические упражнения. Акробатические упражнения. «Ворона» Танцевально-ритмическая гимнастика» Пластилиновая ворона». Ритмический танец «Полька тройками» Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки	1	1	1
5 неделя № 73	Сюжетная игра «В гостях у трех поросят»	1	1	1
	Педагогический мониторинг			
Итого		34	34	34

Характеристика разделов программы «Са-фи-дансе»

Раздел «Игроритмика» является основой для развития чувства ритма и двигательных способностей занимающихся, позволяющих свободно, красиво и правильно выполнять движения под музыку, соответственно ее структурным особенностям, характеру, метру, ритму, темпу и другим средствам музыкальной выразительности. В этот раздел входят специальные упражнения для согласования движений с музыкой, музыкальные задания и игры.

Раздел «Игрогимнастика» служит основой для освоения ребенком различных видов движений, обеспечивающих эффективное формирование умений и навыков, необходимых при дальнейшей работе по программе «Са-Фи-Дансе». В раздел входят строевые, Общеразвивающие, акробатические упражнения, а также на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.

Игротанцы направлены на формирование у воспитанников танцевальных движений, что способствует повышению, общей культуры ребенка. Танцы имеют большое воспитательное значение и доставляют эстетическую радость занимающимся. В этот раздел входят: танцевальные шаги, элементы хореографических упражнений и такие танцевальные формы, как историко-бытовой, народный, бальный, современный и ритмический танцы.

В разделе «Танцевально-ритмическая гимнастика» представлены образно танцевальные композиции, каждая из которых имеет целевую направленность, сюжетный характер и завершенность. Физические упражнения, входящие в такую композицию, оказывая определенное воздействие на занимающихся, решают конкретные задачи программы. Все композиции объединяются в комплексы упражнений для детей различных возрастных групп.

Раздел «Игропластика» основывается на нетрадиционной методике развития мышечной силы и гибкости занимающихся. Здесь используются элементы древних гимнастических движений и упражнения стретчинга, выполняемые в игровой сюжетной форме.

Использование данных упражнений, кроме радостного настроения и мышечной нагрузки, дают возможность ребенку вволю покричать, погримасничать, свободно выражая свои эмоции, обретая умиротворенность, открытость и внутреннюю свободу.

Раздел «Пальчиковая гимнастика» в программе служит основой для развития ручной умелости, мелкой моторики и координации движений рук. Упражнения, превращая учебный процесс в увлекательную игру, не только обогащают внутренний мир ребенка, но и оказывают положительное воздействие на улучшение памяти, мышления, развивают фантазию.

Раздел «Игровой самомассаж» является основой закаливания и оздоровления детского организма. Выполняя упражнения самомассажа в игровой форме, дети получают радость и хорошее настроение. Такие упражнения способствуют формированию у ребенка сознательного стремления к здоровью, развивая навык собственного оздоровления.

Раздел «Музыкально-подвижные игры» содержит упражнения, применяемые практически на всех уроках, и являются ведущим видом деятельности дошкольника. Здесь используются приемы имитации, подражания, образные сравнения, ролевые ситуации, соревнования — все то, что требуется для достижения поставленной цели при проведении занятий по танцевально-игровой гимнастике.

Раздел «Игры-путешествия» (или сюжетные занятия) включает все виды подвижной деятельности, используя средства предыдущих разделов программы. Данный материал служит основой для закрепления умений и навыков, приобретенных ранее, помогает сплотить ребят, дает возможность стать кем мечтаешь, побывать где захочешь и увидеть что пожелаешь.

Раздел «Креативная гимнастика» предусматривает целенаправленную работу педагога по применению нестандартных упражнений, специальных заданий, творческих игр, направленных на развитие выдумки, творческой инициативы. Благодаря этим занятиям создаются благоприятные возможности для развития созидательных способностей детей, их познавательной активности, мышления, свободного самовыражения и релаксации.

Содержание программы

1. Игроритмика. Специальные упражнения для согласования движений с музыкой. Ходьба на каждый счет и через счет. Хлопки и удары ногой на сильные и слабые доли такта. Сочетание ходьбы на каждый счет с хлопками через счет и наоборот. Гимнастическое дирижирование — тактирование на музыкальный размер 2/4. Выполнение ходьбы, бега, движение туловищем в различном темпе.

2. Игrogимнастика.

2.1. Строевые упражнения. Построение в шеренгу и колонну по сигналу. Повороты направо, налево, по распоряжению. Строевые приемы «Становись!», «Разойдись!» в образно-двигательных действиях. Перестроение из одной колонны в несколько кругов на шаге и беге по ориентирам. Перестроение из одной шеренги в несколько уступами по образному расчету и ориентирам. Размыкание по ориентирам. Перестроение из одной колонны в две, три колонны по выбранным водящим.

2.2. Общеразвивающие упражнения.

Упражнения без предмета. Комбинированные упражнения в стойках. Присед. Различные движения ногами в упоре стоя согнувшись и упоре присев. Комбинированные упражнения в седах и положении лежа. Сед «по-турецки». Прыжки на двух ногах. Упражнения с предметами. Основные положения и движения в упражнениях с лентой (элементы классификационных групп).

2.3. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Посегментное расслабление рук на различное количество счетов. Свободное раскачивание руками при поворотах туловища. Расслабление рук, шеи, туловища в положении сидя. Потряхивание ногами в положении стоя. Свободный вис на гимнастической стенке. Дыхательные упражнения в имитационных и образных движениях. Упражнения на осанку в седе и седе «по-турецки».

2.4. Акробатические упражнения. Группировки в приседе и седе на пятках. Перекаты вправо и влево из группировки в седе на пятках с опорой на предплечья. Переход из седами в упор, стоя на коленях. Вертикальное равновесие на одной ноге с различными движениями рук. Комбинации акробатических упражнений в образно-двигательных действиях.

3. Игротанцы.

3.1. Хореографические упражнения. Поклон для мальчиков. Реверанс для девочек. Танцевальные позиции рук: на поясе и перед грудью. Полуприседы и подъемы на носки, стоя боком к опоре. Выставление ноги вперед и в сторону, поднимание ноги, стоя боком к опоре. Выставление ноги назад на носок и поднимание ноги, стоя лицом к опоре. Прыжки выпрямившись, опираясь на опору. Перевод рук из одной позиции в другую. Соединение изученных упражнений в законченную композицию у опоры.

3.2. Танцевальные шаги. Шаг галопа вперед и в сторону. Шаг польки. Пружинные движения ногами на полуприседах, кик-движение. Шаг с подскоком. Русский попеременный шаг. Шаг с притопом. Русский шаг-припадание. Комбинации из изученных танцевальных шагов.

3.3. Ритмические и бальные танцы.

4. Танцевально-ритмическая гимнастика.

Специальные композиции и комплексы упражнений.

5. Игропластика. Специальные упражнения для развития силы и гибкости в образных и игровых двигательных действиях и заданиях. Комплексы упражнений.

6. Пальчиковая гимнастика. Общеразвивающие упражнения и игры пальчиками в двигательных и образных действиях, со стихами и речитативами.

7. Игровой самомассаж. Поглаживание и растирание отдельных частей тела в образно-игровой форме.

8. Музыкально-подвижные игры. Игры на определение динамики и характера музыкального произведения, типа заданий для строевых и общеразвивающих упражнений.

9. Игры-путешествия. Тематические задания.

10. Креативная гимнастика. Музыкально-творческие игры, специальные задания.

Методика контроля уровня музыкально - ритмических движений 1 класс:

1. Прохлопать простейший ритмический рисунок мелодии из 3-5 звуков.

2. Оценивается способность ребенка вовремя отреагировать на смену музыкальной фразы

3. Выполнение определенных движений («поездка на машине») в соответствии с началом и концом музыки.

4. Выполнение определенных движений («поездка на паровозике») то замедляя, то ускоряя движение в соответствии с музыкой.

5. Исполнение под музыку знакомых танцевальных движений

Методика контроля танцевально - игровой гимнастики 2 класс

Диагностика проводится во время образовательной деятельности.

Основной параметр - проявление активности. Музыкальный руководитель наблюдает за детьми в процессе движения под музыку в условиях выполнения обычных и специально подобранных заданий (на основе данного репертуара).

Цель обследования: выявить уровень музыкального и психомоторного развития ребенка (начального уровня и динамики развития, эффективности педагогического воздействия).

Музыкально-ритмические движения

Выявить умение выполнять танцевальные движения с предметами

Выявить умение и навыки в исполнении музыкально-ритмических движений

Выявить способность восприятия детьми начала и окончания музыки

Выявить уровень исполнения музыкально – игрового образа

Выявить уровень восприятия темпа музыки в условиях его изменения.

Методика контроля уровня сформированности танцевальных движений :

Под звучание 2-х частей музыкальной пьесы самостоятельно выполнить соответствующие движения с куклой

Исполнение плясовых движений по показу

Выполнение определенных движений («поездка на машине») в соответствии с началом и концом музыки

Исполнение танцевальных движений при передаче образа зайчика, ослика, волка под музыку и пение.

Выполнение определенных движений («поездка на паровозике») то замедляя, то ускоряя движение в соответствии с музыкой.

Методика контроля по танцевально - игровой гимнастике 3 класс

Диагностика проводится во время образовательной деятельности.

Основной параметр - проявление активности. Музыкальный руководитель наблюдает за детьми в процессе движения под музыку в условиях выполнения обычных и специально подобранных заданий (на основе данного репертуара).

Цель обследования: выявить уровень музыкального и психомоторного развития ребенка (начального уровня и динамики развития, эффективности педагогического воздействия).

Музыкально-ритмические движения

Выявить умение и навыки в исполнении музыкально-ритмических движений.

Выявить умение двигаться ритмично.

Выявить способность воспринимать и передавать в движении образ и основные средства выразительности. Умение выполнять танцевальные движения с предметами.

Умение изменять движения в соответствии с фразами, темпом. Проявлять танцевальное творчество. Методика контроля уровня сформированности танцевальных движений: Исполнение танцевальных движений в кругу Исполнение танцевальных движений сольно. Под звучание 2-х частей музыкальной пьесы самостоятельно выполнять соответствующие движения. Исполнение танцевальных движений парами в кругу.

Методика контроля танцевально - игровой гимнастики 4 класс

Диагностика проводится во время образовательной деятельности.

Основной параметр - проявление активности. Специалист наблюдает за детьми в процессе движения под музыку в условиях выполнения обычных и специально подобранных заданий (на основе данного репертуара).

Цель диагностики: выявить уровень физического и психомоторного развития ребенка (начального уровня и динамики развития, эффективности педагогического воздействия).

Особенности методики обучения

В совершенстве овладеть огромным разнообразием движений, комбинаций и целых комплексов упражнений, входящих в танцевально-игровую гимнастику, возможно лишь при условии правильной методики обучения.

Целостный процесс обучения гимнастическим упражнениям, танцам можно условно разделить на три этапа:

- начальный этап — обучение упражнению (отдельному движению);

- этап углубленного разучивания упражнения;

- этап закрепления и совершенствования упражнения.

Направляющая и воспитывающая роль педагога состоит в формировании «школы движений», определенного стиля их выполнения, сознательного отношения к обучению. Это повышает интерес к занятиям любой сложности, стимулирует к активному и творческому труду.

Материально-техническое обеспечение:

Помещение (кабинет) не менее 30м. С зеркалами и специальным оборудованием (балетные станки);

Шкафы для хранения костюмов, сейф для хранения оборудование;

Гимнастические коврики не менее 20 шт.;

Музыкальный центр, DVD плеер,

Музыкальные и видео - записи на CD и DVD носителях;

Для выступления - танцевальная база костюмов;

Специальная танцевальная обувь;

Мячи для работы на занятиях по ритмике;

Аксессуары.

Список литературы:

Костровицкая В.Со « Сто уроков классического танца».- Л., 2001

Лифц И.В. «Ритмика». М.,1999

Лопухов А.В., Ширяев А. В. « Основы характерного танца».- М. – Л., 2000

Теплов Б. М. Избранные труды. Т. 1: Психология музыкальных способностей.- М.,

Фарфель В.С. «Развитие движений у детей школьного возраста». -М., 1994

24.Шарманова С. Морское царство. Применение сюжетных компонентов непосредственно образовательной деятельности на основе ритмической гимнастики в физическом воспитании детей д - Челябинск, 1996

Фильденкрайз М. Опознавание через движение.- М.,1994

Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г. Са-Фи-Дансе. Танцевально-игровая гимнастика для детей: учебно-методическое пособие для педагогов и школьных учреждений. - СПб.:

"Детство - пресс", Санкт-Петербург, 2000

[Olla. Fm» artist/videos/Танец Ритмика](#)

Видео, клипы, ролики смотреть онлайн «Танец Ритмика». Песни и mp3:

[Танец Ритмика — слушать онлайн](#) или скачать mp3. Найдены 11 025 видео-роликов!