

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа № 16 Краснооктябрьского района Волгограда»

Согласовано
Методист по ВР
_____ М.А. Дикарева
«__» _____ 2025 г.

Утверждаю
Директор МОУ СШ №16
_____ И.А. Митронов
«__» _____ 2025 г.

**Рабочая программа внеурочной деятельности
«Ритмика»
для обучающихся 5-9 классов
на 2025-2026 учебный год**

Разработчик/составитель программы:
Бурханова А.А.

Волгоград
2025

Пояснительная записка

Дисциплина «Ритмика и танец» занимает важное место в системе художественно-эстетического образования. Является первой ступенью в хореографическом образовании. Её освоение способствует формированию общей культуры Личностные:

- формирование социальной роли учащихся;
- формирование положительного отношения к учению учащихся, музыкального вкуса, навыков коллективного общения, развитию двигательного аппарата, мышления, фантазии, раскрытию индивидуальности.

Ритмика и танец - предусматривает приобретение учащихся двигательных навыков, развитие координации, формирование осанки и физических данных, необходимых для занятий хореографией. Изучение средств музыкальной выразительности на основе танцевального движения, воспитание чувства ритма, музыкального слуха посредством ритмических упражнений и музыкальных игр. Предполагает изучение разноплановых танцев: образных, классических, балльных, танцев в современных ритмах и массовых композиций, которые могут стать основой репертуара для сценической практики. Программа направлена на раскрытие способностей учащихся, формирование культуры поведения и общения, воспитание и реализацию творческого начала.

Актуальность:

В наше время, когда большинство людей страдает от гиподинамии, заболеваний сердечно-сосудистой системы и опорно-двигательного аппарата, занятия хореографией особенно актуальны в детском возрасте. Занятия танцам учат учащихся красоте и выразительности движений, силе и ловкости, развивают и совершенствуют их мышечно-двигательный аппарат, дыхательную и сердечно-сосудистую системы.

Содержание программы разработано в соответствии с требованиями программ ФГОС, что делает возможным выстроить индивидуальный маршрут развития каждого учащегося, который будет пронизывать самые разнообразные образовательные области. На современном этапе развития российское общество осознало необходимость духовного и нравственно-эстетического возрождения России через усиление роли эстетического образования подрастающего поколения, что повлекло за собой повышение интереса к созданию и реализации программ сориентированных на изучение культуры, истории и искусства, изучения народного творчества и охрану здоровья учащихся.

Новизна данной рабочей программы определена федеральным государственным стандартом общего образования. Отличительными особенностями являются:

1. Определение видов организации деятельности учащихся, направленных на достижение личностных, метапредметных и предметных результатов освоения учебного предмета.
2. В основу реализации программы положены ценностные ориентиры и воспитательные результаты.
3. Ценностные ориентации организации деятельности предполагают уровневую оценку в достижении планируемых результатов.

4. Достижения планируемых результатов отслеживаются в рамках внутренней системы оценки: педагогом, администрацией. 5. При планировании содержания занятий прописаны виды деятельности учащихся по каждой теме. По данной программе могут заниматься учащиеся, с разным уровнем хореографической подготовки. Цели и задачи:

Образовательная цель программы: приобщение учащихся ко всем видам танцевального искусства от историко-бытового до современного танца.

Развивающая цель программы: воспитание единого комплекса физических и духовных качеств: гармоническое телосложение, хорошее здоровье и выносливость, артистизм и благородство;

Воспитательная цель программы: профессиональная ориентация и самоопределение учащихся.

Выполнение целевых установок предполагает создание условий для выполнения следующих **задач:** В области хореографии:

- расширять знания в области современного хореографического искусства;
- способствовать выражению собственных ощущений, используя язык хореографии, литературы, изобразительного искусства;
- формировать умение понимать «язык» движений, их красоту.
- совершенствование психомоторных способностей учащихся:
- развитие мышечной силы, гибкости, выносливости, скоростно-силовых и координирующих способностей;
- развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимание, умение согласовать движения с музыкой;
- формирование навыков выразительности, пластичности, грациозности и изящества танцевальных движений.

В области воспитания:

- развитие творческих и созидательных способностей учащихся;
- развитие мышления, воображения, находчивости и познавательной активности, расширение кругозора;
- формирования навыков самостоятельного выражения движений под музыку;
- развитие инициативы, чувства товарищества, взаимопомощи и трудолюбия.
- содействовать гармоничному развитию творческой личности учащегося;
- развивать чувства гармонии, чувства ритма;
- совершенствовать нравственно - эстетические, духовные и физические потребности. В области физической подготовки:
- развивать гибкость, координацию движений;
- развивать психофизические особенности, способствующие успешной самореализации;
- укреплять физическое и психологическое здоровье
- развитие опорно-двигательного аппарата;
- формирование постановки корпуса и стопы;

- содействие развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно - сосудистой и нервной системы организма.

1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования должны отражать:

- 1) воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- 2) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений с учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;
- 3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- 4) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
- 5) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- 6) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- 7) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- 8) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- 9) формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;
- 10) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;

- 11) развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования должны отражать:

- 1) умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- 2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- 3) умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- 4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- 5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- 6) умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;
- 7) умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- 8) смысловое чтение;
- 9) умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
- 10) умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;
- 11) формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее - ИКТ компетенции); развитие мотивации к овладению культурой активного пользования словарями и другими поисковыми системами;
- 12) формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

2. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

5 класс

Программа состоит из пяти разделов:

- «Упражнения на ориентировку в пространстве»;
- «Ритмико-гимнастические упражнения»;
- «Упражнения с детскими музыкальными инструментами»;
- «Игры под музыку»;
- «Танцевальные упражнения».

Упражнения на ориентировку в пространстве

Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Построение в шахматном порядке. Перестроение из нескольких колонн в несколько кругов, сужение и расширение их. Перестроение из простых и concentрических кругов в звёздочки и карусели. Ходьба по центру зала, умение намечать диагональные линии из угла в угол. Сохранение правильной дистанции во всех видах построений с использованием лент, обручей, скакалок. Упражнения с предметами, более сложные, чем в предыдущих классах. Ходьба с отображением длительности нот. **Ритмико-гимнастические упражнения**

Общеразвивающие упражнения. Круговые движения головы, наклоны вперёд, назад, в стороны. Выбрасывание рук вперёд, в стороны, вверх из положения руки к плечам. Круговые движения плеч, замедленные, с постоянным ускорением, с резким изменением темпа движений. Плавные, резкие, быстрые, медленные движения кистей рук. Повороты туловища в положении стоя, сидя с передачей предметов. Круговые движения туловища с вытянутыми в стороны руками, за голову, на пояс. Всевозможные сочетания движений ног: выставление ног вперёд, назад, в стороны, сгибание в коленном суставе, круговые движения, ходьба на внутренних краях стоп. Упражнения на выработку осанки. Упражнения на гимнастической скамейке, с обручем.

Упражнения на координацию движений. Разнообразные сочетания одновременных движений рук, ног, туловища, кистей. Выполнение упражнений под музыку с постепенным ускорением, с резкой сменой темпа движений. Поочерёдные хлопки над головой, на груди, перед собой, справа, слева, на голени. Самостоятельное составление несложных ритмических рисунков в сочетании хлопков и притопов, с предметами (погремушками, бубном, барабаном).

Упражнения на расслабление мышц. Прыжки на двух ногах одновременно с мягкими расслабленными коленями и корпусом, висящими руками и опущенной головой («петрушка»). С позиции приседания на корточки с опущенной головой и руками постепенное поднятие головы, корпуса, рук по сторонам (имитация распускающегося цветка).

То же движение в обратном направлении (имитация увядающего цветка).

Упражнения с детскими музыкальными инструментами

Круговые движения кистью (пальцы сжаты в кулак). Противопоставление одного пальца остальным. Движения кистей и пальцев рук в разном темпе: медленном, среднем, быстром, с постепенным ускорением, с резким изменением темпа и плавности движений.

Выполнение несложных упражнений, песен на детском пианино, аккордеоне, духовой гармонике. Упражнения в передаче на музыкальных инструментах основного ритма знакомой песни и определении по заданному ритму мелодии знакомой песни.

Игры под музыку

Упражнения на самостоятельную передачу в движении ритмического рисунка, акцента, темповых и динамических изменений в музыке. Самостоятельная смена движения в соответствии со сменой частей, музыкальных фраз, малоконтрастных частей музыки. Упражнения на формирование умения начинать движения после вступления мелодии. Разучивание и придумывание новых вариантов игр, элементов танцевальных движений, их комбинирование. Составление несложных танцевальных композиций. Игры с пением, речевым сопровождением. Инсценирование музыкальных сказок, песен.

Танцевальные упражнения

Упражнения на самостоятельную передачу в движении ритмического рисунка, акцента, темповых и динамических изменений в музыке. Самостоятельная смена движения в соответствии со сменой частей, музыкальных фраз, малоконтрастных частей музыки. Упражнения на формирование умения начинать движения после вступления мелодии. Разучивание и придумывание новых вариантов игр, элементов танцевальных движений, их комбинирование. Составление несложных танцевальных композиций. Игры с пением, речевым сопровождением. Инсценирование музыкальных сказок, песен.

6 класс

Программа состоит из пяти разделов:

- «Упражнения на ориентировку в пространстве»;
- «Ритмико-гимнастические упражнения»;
- «Упражнения с детскими музыкальными инструментами»;
- «Игры под музыку»;
- «Танцевальные упражнения».

Упражнения на ориентировку в пространстве

Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Построение в шахматном порядке. Перестроение из нескольких колонн в несколько кругов, сужение и расширение их. Перестроение из простых и концентрических кругов в звёздочки и карусели. Ходьба по центру зала, умение намечать диагональные линии из угла в угол. Сохранение правильной дистанции во всех видах построений с использованием лент, обручей, скакалок. Упражнения с предметами, более сложные, чем в предыдущих классах. Ходьба с отображением длительности нот.

Ритмико-гимнастические упражнения

Общеразвивающие упражнения. Круговые движения головы, наклоны вперёд, назад, в стороны. Выбрасывание рук вперёд, в стороны, вверх из положения руки к плечам. Круговые движения плеч, замедленные, с постоянным ускорением, с резким изменением темпа движений. Плавные, резкие, быстрые, медленные движения кистей рук. Повороты

туловища в положении стоя, сидя с передачей предметов. Круговые движения туловища с вытянутыми в стороны руками, за голову, на пояс. Всевозможные сочетания движений ног: выставление ног вперёд, назад, в стороны, сгибание в коленном суставе, круговые движения, ходьба на внутренних краях стоп. Упражнения на выработку осанки. Упражнения на гимнастической скамейке, с обручем.

Упражнения на координацию движений. Разнообразные сочетания одновременных движений рук, ног, туловища, кистей. Выполнение упражнений под музыку с постепенным ускорением, с резкой сменой темпа движений. Поочерёдные хлопки над головой, на груди, перед собой, справа, слева, на голени. Самостоятельное составление несложных ритмических рисунков в сочетании хлопков и притопов, с предметами (погремушками, бубном, барабаном).

Упражнения на расслабление мышц. Прыжки на двух ногах одновременно с мягкими расслабленными коленями и корпусом, висящими руками и опущенной головой («петрушка»). С позиции приседания на корточки с опущенной головой и руками постепенное поднятие головы, корпуса, рук по сторонам (имитация распускающегося цветка).

То же движение в обратном направлении (имитация увядающего цветка).

Упражнения с детскими музыкальными инструментами

Круговые движения кистью (пальцы сжаты в кулак). Противопоставление одного пальца остальным. Движения кистей и пальцев рук в разном темпе: медленном, среднем, быстром, с постепенным ускорением, с резким изменением темпа и плавности движений.

Выполнение несложных упражнений, песен на детском пианино, аккордеоне, духовой гармонике. Упражнения в передаче на музыкальных инструментах основного ритма знакомой песни и определении по заданному ритму мелодии знакомой песни.

Игры под музыку

Упражнения на самостоятельную передачу в движении ритмического рисунка, акцента, темповых и динамических изменений в музыке. Самостоятельная смена движения в соответствии со сменой частей, музыкальных фраз, малоконтрастных частей музыки. Упражнения на формирование умения начинать движения после вступления мелодии. Разучивание и придумывание новых вариантов игр, элементов танцевальных движений, их комбинирование. Составление несложных танцевальных композиций. Игры с пением, речевым сопровождением. Инсценирование музыкальных сказок, песен.

Танцевальные упражнения

Упражнения на самостоятельную передачу в движении ритмического рисунка, акцента, темповых и динамических изменений в музыке. Самостоятельная смена движения в соответствии со сменой частей, музыкальных фраз, малоконтрастных частей музыки. Упражнения на формирование умения начинать движения после вступления мелодии. Разучивание и придумывание новых вариантов игр, элементов танцевальных движений, их комбинирование. Составление несложных танцевальных композиций. Игры с пением, речевым сопровождением. Инсценирование музыкальных сказок, песен.

7 класс

Программа состоит из пяти разделов:

- «Упражнения на ориентировку в пространстве»;
- «Ритмико-гимнастические упражнения»;

- «Упражнения с детскими музыкальными инструментами»;
- «Игры под музыку»;
- «Танцевальные упражнения».

Упражнения на ориентировку в пространстве

Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Построение в шахматном порядке. Перестроение из нескольких колонн в несколько кругов, сужение и расширение их. Перестроение из простых и концентрических кругов в звёздочки и карусели. Ходьба по центру зала, умение намечать диагональные линии из угла в угол. Сохранение правильной дистанции во всех видах построений с использованием лент, обручей, скакалок. Упражнения с предметами, более сложные, чем в предыдущих классах. Ходьба с отображением длительности нот.

Ритмико-гимнастические упражнения

Общеразвивающие упражнения. Круговые движения головы, наклоны вперёд, назад, в стороны. Выбрасывание рук вперёд, в стороны, вверх из положения руки к плечам. Круговые движения плеч, замедленные, с постоянным ускорением, с резким изменением темпа движений. Плавные, резкие, быстрые, медленные движения кистей рук. Повороты туловища в положении стоя, сидя с передачей предметов. Круговые движения туловища с вытянутыми в стороны руками, за голову, на пояс. Всевозможные сочетания движений ног: выставление ног вперёд, назад, в стороны, сгибание в коленном суставе, круговые движения, ходьба на внутренних краях стоп. Упражнения на выработку осанки. Упражнения на гимнастической скамейке, с обручем.

Упражнения на координацию движений. Разнообразные сочетания одновременных движений рук, ног, туловища, кистей. Выполнение упражнений под музыку с постепенным ускорением, с резкой сменой темпа движений. Поочерёдные хлопки над головой, на груди, перед собой, справа, слева, на голени. Самостоятельное составление несложных ритмических рисунков в сочетании хлопков и притопов, с предметами (погремушками, бубном, барабаном).

Упражнения на расслабление мышц. Прыжки на двух ногах одновременно с мягкими расслабленными коленями и корпусом, висящими руками и опущенной головой («петрушка»). С позиции приседания на корточки с опущенной головой и руками постепенное поднятие головы, корпуса, рук по сторонам (имитация распускающегося цветка).

То же движение в обратном направлении (имитация увядающего цветка).

Упражнения с детскими музыкальными инструментами

Круговые движения кистью (пальцы сжаты в кулак). Противопоставление одного пальца остальным. Движения кистей и пальцев рук в разном темпе: медленном, среднем, быстром, с постепенным ускорением, с резким изменением темпа и плавности движений.

Выполнение несложных упражнений, песен на детском пианино, аккордеоне, духовой гармонике. Упражнения в передаче на музыкальных инструментах основного ритма знакомой песни и определении по заданному ритму мелодии знакомой песни.

Игры под музыку

Упражнения на самостоятельную передачу в движении ритмического рисунка, акцента, темповых и динамических изменений в музыке. Самостоятельная смена движения в соответствии со сменой частей, музыкальных фраз, малоконтрастных частей музыки. Упражнения на формирование умения начинать движения после вступления

мелодии. Разучивание и придумывание новых вариантов игр, элементов танцевальных движений, их комбинирование. Составление несложных танцевальных композиций. Игры с пением, речевым сопровождением. Инсценирование музыкальных сказок, песен.

Танцевальные упражнения

Упражнения на самостоятельную передачу в движении ритмического рисунка, акцента, темповых и динамических изменений в музыке. Самостоятельная смена движения в соответствии со сменой частей, музыкальных фраз, малоконтрастных частей музыки. Упражнения на формирование умения начинать движения после вступления мелодии. Разучивание и придумывание новых вариантов игр, элементов танцевальных движений, их комбинирование. Составление несложных танцевальных композиций. Игры с пением, речевым сопровождением. Инсценирование музыкальных сказок, песен.

8 класс

Программа состоит из пяти разделов:

- «Упражнения на ориентировку в пространстве»;
- «Ритмико-гимнастические упражнения»;
- «Упражнения с детскими музыкальными инструментами»;
- «Игры под музыку»;
- «Танцевальные упражнения».

Упражнения на ориентировку в пространстве

Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Построение в шахматном порядке. Перестроение из нескольких колонн в несколько кругов, сужение и расширение их. Перестроение из простых и концентрических кругов в звёздочки и карусели. Ходьба по центру зала, умение намечать диагональные линии из угла в угол. Сохранение правильной дистанции во всех видах построений с использованием лент, обручей, скакалок. Упражнения с предметами, более сложные, чем в предыдущих классах. Ходьба с отображением длительности нот.

Ритмико-гимнастические упражнения

Общеразвивающие упражнения. Круговые движения головы, наклоны вперёд, назад, в стороны. Выбрасывание рук вперёд, в стороны, вверх из положения руки к плечам. Круговые движения плеч, замедленные, с постоянным ускорением, с резким изменением темпа движений. Плавные, резкие, быстрые, медленные движения кистей рук. Повороты туловища в положении стоя, сидя с передачей предметов. Круговые движения туловища с вытянутыми в стороны руками, за голову, на пояс. Всевозможные сочетания движений ног: выставление ног вперёд, назад, в стороны, сгибание в коленном суставе, круговые движения, ходьба на внутренних краях стоп. Упражнения на выработку осанки.

Упражнения на гимнастической скамейке, с обручем.

Упражнения на координацию движений. Разнообразные сочетания одновременных движений рук, ног, туловища, кистей. Выполнение упражнений под музыку с постепенным ускорением, с резкой сменой темпа движений. Поочерёдные хлопки над головой, на груди, перед собой, справа, слева, на голени. Самостоятельное составление несложных ритмических рисунков в сочетании хлопков и притоков, с предметами (погремушками, бубном, барабаном).

Упражнения на расслабление мышц. Прыжки на двух ногах одновременно с мягкими расслабленными коленями и корпусом, висющими руками и опущенной головой

(«петрушка»). С позиции приседания на корточки с опущенной головой и руками постепенное поднятие головы, корпуса, рук по сторонам (имитация распускающегося цветка).

То же движение в обратном направлении (имитация увядающего цветка).

Упражнения с детскими музыкальными инструментами

Круговые движения кистью (пальцы сжаты в кулак). Противопоставление одного пальца остальным. Движения кистей и пальцев рук в разном темпе: медленном, среднем, быстром, с постепенным ускорением, с резким изменением темпа и плавности движений.

Выполнение несложных упражнений, песен на детском пианино, аккордеоне, духовой гармонике. Упражнения в передаче на музыкальных инструментах основного ритма знакомой песни и определении по заданному ритму мелодии знакомой песни.

Игры под музыку

Упражнения на самостоятельную передачу в движении ритмического рисунка, акцента, темповых и динамических изменений в музыке. Самостоятельная смена движения в соответствии со сменой частей, музыкальных фраз, малоконтрастных частей музыки. Упражнения на формирование умения начинать движения после вступления мелодии. Разучивание и придумывание новых вариантов игр, элементов танцевальных движений, их комбинирование. Составление несложных танцевальных композиций. Игры с пением, речевым сопровождением. Инсценирование музыкальных сказок, песен.

Танцевальные упражнения

Упражнения на самостоятельную передачу в движении ритмического рисунка, акцента, темповых и динамических изменений в музыке. Самостоятельная смена движения в соответствии со сменой частей, музыкальных фраз, малоконтрастных частей музыки. Упражнения на формирование умения начинать движения после вступления мелодии. Разучивание и придумывание новых вариантов игр, элементов танцевальных движений, их комбинирование. Составление несложных танцевальных композиций. Игры с пением, речевым сопровождением. Инсценирование музыкальных сказок, песен.

9 класс

Программа состоит из пяти разделов:

- «Упражнения на ориентировку в пространстве»;
- «Ритмико-гимнастические упражнения»;
- «Упражнения с детскими музыкальными инструментами»;
- «Игры под музыку»;
- «Танцевальные упражнения».

Упражнения на ориентировку в пространстве

Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Построение в шахматном порядке. Перестроение из нескольких колонн в несколько кругов, сужение и расширение их. Перестроение из простых и концентрических кругов в звездочки и карусели. Ходьба по центру зала, умение намечать диагональные линии из угла в угол. Сохранение правильной дистанции во всех видах построений с использованием лент, обручей, скакалок. Упражнения с предметами, более сложные, чем в предыдущих классах.

Ходьба с отображением длительности нот.

Ритмико-гимнастические упражнения

Общеразвивающие упражнения. Круговые движения головы, наклоны вперёд, назад, в стороны. Выбрасывание рук вперёд, в стороны, вверх из положения руки к плечам. Круговые движения плеч, замедленные, с постоянным ускорением, с резким изменением темпа движений. Плавные, резкие, быстрые, медленные движения кистей рук. Повороты туловища в положении стоя, сидя с передачей предметов. Круговые движения туловища с вытянутыми в стороны руками, за голову, на пояс. Всевозможные сочетания движений ног: выставление ног вперёд, назад, в стороны, сгибание в коленном суставе, круговые движения, ходьба на внутренних краях стоп. Упражнения на выработку осанки. Упражнения на гимнастической скамейке, с обручем.

Упражнения на координацию движений. Разнообразные сочетания одновременных движений рук, ног, туловища, кистей. Выполнение упражнений под музыку с постепенным ускорением, с резкой сменой темпа движений. Поочерёдные хлопки над головой, на груди, перед собой, справа, слева, на голени. Самостоятельное составление несложных ритмических рисунков в сочетании хлопков и притоков, с предметами (погремушками, бубном, барабаном).

Упражнения на расслабление мышц. Прыжки на двух ногах одновременно с мягкими расслабленными коленями и корпусом, висающими руками и опущенной головой («петрушка»). С позиции приседания на корточки с опущенной головой и руками постепенное поднятие головы, корпуса, рук по сторонам (имитация распускающегося цветка).

То же движение в обратном направлении (имитация увядающего цветка).

Упражнения с детскими музыкальными инструментами

Круговые движения кистью (пальцы сжаты в кулак). Противопоставление одного пальца остальным. Движения кистей и пальцев рук в разном темпе: медленном, среднем, быстром, с постепенным ускорением, с резким изменением темпа и плавности движений.

Выполнение несложных упражнений, песен на детском пианино, аккордеоне, духовой гармонике. Упражнения в передаче на музыкальных инструментах основного ритма знакомой песни и определения по заданному ритму мелодии знакомой песни.

Игры под музыку

Упражнения на самостоятельную передачу в движении ритмического рисунка, акцента, темповых и динамических изменений в музыке. Самостоятельная смена движения в соответствии со сменой частей, музыкальных фраз, малоконтрастных частей музыки. Упражнения на формирование умения начинать движения после вступления мелодии. Разучивание и придумывание новых вариантов игр, элементов танцевальных движений, их комбинирование. Составление несложных танцевальных композиций. Игры с пением, речевым сопровождением. Инсценирование музыкальных сказок, песен.

Танцевальные упражнения

Упражнения на самостоятельную передачу в движении ритмического рисунка, акцента, темповых и динамических изменений в музыке. Самостоятельная смена движения в соответствии со сменой частей, музыкальных фраз, малоконтрастных частей музыки. Упражнения на формирование умения начинать движения после вступления мелодии. Разучивание и придумывание новых вариантов игр, элементов танцевальных движений, их комбинирование. Составление несложных танцевальных композиций. Игры с пением, речевым сопровождением. Инсценирование музыкальных сказок, песен.

Формы деятельности:

кружок, беседа, музыкально-ритмические упражнения

Виды деятельности:

Игровая, спортивно-оздоровительная

Тематическое планирование 5 класс

№ п/п	Тема	Количество часов
1.	Теоретические сведения. Понятие о ритме движения и музыки.	1
2.	Специальные ритмические упражнения. Ритмическая ходьба на счёт 1, на счёт 2, 3.	1
3.	Упражнения на связь движений с музыкой. Постепенное изменение темпа при ходьбе и беге.	1
4.	Упражнения ритмической гимнастики 1.Без предметов. 2.Короткой скакалкой.	1
5.	Упражнения ритмической гимнастики 1.Короткой скакалкой. 2.Гимнастической палкой.	1
6.	Подготовительные упражнения к танцам. 1.Полуприседания. 2.Упражнения для ступни.	1
7.	Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры. 1.Чиж в клетке. 2.Кот и мыши.	1
8.	Упражнения ритмической гимнастики 1.Короткой скакалкой. 2.Гимнастической палкой.	1
9.	Теоретические сведения. Что такое музыкальная речь.	1
10.	Специальные ритмические упражнения. Ходьба с проговариванием слов и с хлопками.	1
11.	Упражнения ритмической гимнастики. 1.Короткой скакалкой.	1
12.	Упражнения ритмической гимнастики. 1.Гимнастической палкой.	1
13.	Подготовительные упражнения к танцам. Выставление ноги на носок.	1
14.	Элементы танцев «Наездники» (прямой галоп).	1
15.	Танцы. Круговой галоп.	1
16.	Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры. «Салки, руки на стену».	1
17.	Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры «Два Мороза».	1

18.	Упражнения ритмической гимнастики 1.Короткой скакалкой. 2.Гимнастической палкой.	1
19.	Теоретические сведения. Понятие о фразе и предложении в музыке.	1
20.	Специальные ритмические упражнения. Изменение положения рук (на пояс, за спину, вниз) с различными интервалами (через 2,4,6,8 счётов).	1
21.	Упражнение на связь движений с музыкой. Смена направления движения с началом каждой музыкальной фразы.	1
22.	Упражнения ритмической гимнастики. 1.Без предметов. 2.С мячом.	1
23.	Элементы танцев. 1.Хороводный шаг. 2.Шаг польки.	1
24.	Танцы. «Травушка-муравушка». «Полька».	1
25.	Подвижные, музыкально-ритмические и речевые игры. 1. «Пустое место». 2. «Мяч в воздухе»	1
26.	Теоретические сведения. Что такое ритмический рисунок. Подвижные, музыкально-ритмические и речевые игры «Отбивай мяч», «Вороны и воробьи».	1
27.	Специальные ритмические упражнения. Ритмическая ходьба с движениями рук в соответствии с различными заданиями.	1
28.	Упражнения ритмической гимнастики с гимнастической палкой.	1
29.	Упражнения ритмической гимнастики без предметов.	1
30.	Подготовительные упражнения к танцам. Вставание на полупальцы.	1
31.	Подготовительные упражнения к танцам Повторные три притопа.	1
32.	Танцы. «Полька»	1
33.	Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры «Космонавты»	1
34.	Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры «Лиса и куры»	1
35.	Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры «Охотники и утки»	1

6 класс

№ п/п	Тема	Количество часов
1.	Теоретические сведения. Понятие о ритме движения и музыки.	1
2.	Упражнения ритмической гимнастики 1.Короткой скакалкой. 2.Гимнастической палкой.	1

3.	Специальные ритмические упражнения. Изменение положения рук (на пояс, за спину, вниз) с различными интервалами (через 2,4,6,8 счётов).	1
4.	Танцы. «Травушка-муравушка». «Полька».	1
5.	Упражнения ритмической гимнастики 1.Короткой скакалкой. 2.Гимнастической палкой.	1
6.	Подготовительные упражнения к танцам.	1

	1.Полуприседания. 2.Упражнения для ступни.	
7.	Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры. 1.Чижи в клетке. 2.Кот и мыши.	1
8.	Упражнения ритмической гимнастики без предметов с короткой скакалкой.	1
9.	Теоретические сведения. Что такое музыкальная речь.	1
10.	Специальные ритмические упражнения. Ходьба с проговариванием слов и с хлопками.	1
11.	Упражнения ритмической гимнастики с короткой скакалкой.	1
12.	Упражнения ритмической гимнастики с гимнастической палкой.	1
13.	Подготовительные упражнения к танцам. Выставление ноги на носок.	1
14.	Элементы танцев «Наездники» (прямой галоп).	1
15.	Танцы. Круговой галоп.	1
16.	Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры «Салки, руки на стену».	1
17.	Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры «Два Мороза»	1
18.	Упражнения ритмической гимнастики с короткой скакалкой: с гимнастической палкой.	1
19.	Теоретические сведения. Понятие о фразе и предложении в музыке.	1
20.	Специальные ритмические упражнения. Изменение положения рук (на пояс, за спину, вниз) с различными интервалами (через 2,4,6,8 счётов).	1
21.	Упражнение на связь движений с музыкой. Смена направления движения с началом каждой музыкальной фразы.	1
22.	Упражнения ритмической гимнастики. 1.Без предметов. 2.С мячом.	1
23.	Элементы танцев. 1.Хороводный шаг. 2.Шаг польки.	1
24.	Танцы «Травушка-муравушка», «Полька».	1

25.	Подвижные, музыкально-ритмические и речевые игры. 1. «Пустое место». 2. «Мяч в воздухе»	1
26.	Теоретические сведения. Что такое ритмический рисунок. Подвижные, музыкально-ритмические и речевые игры. 1. «Отбивай мяч». 2. «Вороны и воробьи».	1
27.	Специальные ритмические упражнения. Ритмическая ходьба с движениями рук в соответствии с различными заданиями.	1
28.	Упражнения ритмической гимнастики с гимнастической палкой.	1
29.	Упражнения ритмической гимнастики без предметов.	1
30.	Подготовительные упражнения к танцам. Вставание на полупальцы.	1
31.	Подготовительные упражнения к танцам. Повторные три притопа.	1
32.	Танцы «Полька».	1
33.	Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры «Космонавты».	1
34.	Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры «Лиса и куры».	1
35.	Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры «Охотники и утки»	1

7 класс

№ п/п	Тема	Количество часов
1.	Дыхательные и релаксирующие упражнения. Игры («Холодно-горячо»)	1
2.	Упражнения с мячом. Музыкально-ритмические движения «Великаны и гномы».	1
3.	Марш по периметру зала. Игра «Поехали – поехали».	1
4.	Ритмико-гимнастические упражнения. Игра «Ищи игрушку»	1
5.	Релаксирующие упражнения. Подвижные игры с мячом. Игра «Секретное задание».	1
6.	Ритмические упражнения с мячом. Игра «Я знаю пять названий».	1
7.	Ритмические упражнения с скакалкой.	1
8.	Ритмические упражнения с гимнастической палкой. Подвижные игры с мячом.	1
9.	Отработка маршевого шага. Маршировка и пение. Игра «Я знаю пять названий».	1
10.	Упражнения на координацию движений. Игра «Соседи».	1
11.	Подвижная, музыкально-ритмическая и речевая игра «Мяч в воздухе» Игра «Догадайся! Что это?»	1
12.	Подвижная, музыкально-ритмическая и речевая игра «Отбивай мяч».	1

13.	Подвижная, музыкально-ритмическая и речевая игра «Вороны и воробьи».	1
14.	Подвижная музыкально-ритмическая и речевая игра «Космонавты». Игра «Догадайся! Что это?»	1
15.	Подвижная музыкально-ритмическая и речевая игра. «Вороны и воробьи».	1
16.	Подвижная музыкально-ритмическая и речевая игра. «Охотники и утки»	1
17.	Подвижная музыкально-ритмическая и речевая игра «Космонавты». Элементы танцев. «Наездники» (прямой). галоп	1
18.	Танец. «Полька».	1
19.	Подготовительные упражнения к танцам. Повторные три притопа.	1
20.	Подготовительные упражнения к танцам. Вставание на полупальцы.	1
21.	Упражнения ритмической гимнастики. Без предметов.	1
22.	Упражнения ритмической гимнастики. Гимнастической палкой.	1
23.	Специальные ритмические упражнения. Ритмическая ходьба с движениями рук в соответствии с различными заданиями.	1
24.	Теоретические сведения. Что такое ритмический рисунок. Салки, руки на стену.	1
25.	Подвижная музыкально-ритмическая и речевая игра «Вороны и воробьи».	1
26.	Подвижная музыкально-ритмическая и речевая игра «Пустое место».	1
27.	Подвижная музыкально-ритмическая и речевая игра «Мяч в воздухе»	1
28.	Подвижная музыкально-ритмическая и речевая игра «Отбивай мяч».	1
29.	Танец. «Травушка-муравушка».	1
30.	Игра «Покажи жестами»(пантомима). Танец «Полька».	1
31.	Специальные ритмические упражнения. Изменение положения рук (на пояс, за спину, вниз) с различными интервалами (через 2,4,6,8 счётов).	1
32.	Элемент танца. «Хороводный шаг».	1
33.	Упражнения ритмической гимнастики с мячом.	1
34.	Упражнения ритмической гимнастики без предметов.	1
35.	Упражнение на связь движений с музыкой.	1

8 класс

№ п/п	Тема	Количество часов
-------	------	------------------

1.	Дыхательные и релаксирующие упражнения. Упражнения с мячом. Марш по периметру зала. Игра «Покажи жестами»	1
2.	Ритмические упражнения с гимнастической палкой. Игры «Холодно-горячо»	1
3.	Музыкально-ритмические движения «Великаны и гномы». Подвижные игры с мячом. Игра «Ищи игрушку»	1
4.	Ритмические упражнения с мячом. Игра «Я знаю пять названий».	1
5.	Упражнения на координацию движений. Релаксирующие упражнения. Игра «Поехали – поехали» (повторение).	1
6.	Ритмические упражнения с скакалкой. Подвижная, музыкально-ритмическая и речевая игра «Пустое место».	1
7.	Релаксирующие упражнения. Подвижные игры с мячом.	1
8.	Маршировка и пение. Подвижная, музыкально-ритмическая и речевая игра. «Вороны и воробьи».	1
9.	Упражнения ритмической гимнастики без предметов. Отработка маршевого шага. Разучивание игры «День-ночь».	1
18.	Дыхательные и релаксирующие упражнения. Инсценировка песни. Танцевальные элементы «Увезу тебя я в тундру».	1
19.	Упражнения ритмической гимнастики с гимнастической палкой. Игра «Догадайся! Что это?»	1
20.	Упражнения ритмической гимнастики с мячом. Подвижная, музыкально-ритмическая и речевая игра «Мяч в воздухе»	1
21.	Упражнения и игры со скакалкой. Подвижная, музыкально-ритмическая и речевая игра «Отбивай мяч».	1
22.	Элемент танца «Хороводный шаг». Подвижная музыкально-ритмическая и речевая игра «Космонавты».	1
23.	Смена направления движения с началом каждой музыкальной фразы. Подвижная музыкально-ритмическая и речевая игра «Охотники и утки»	1
24.	Упражнения на координацию движений. Подвижная музыкально-ритмическая и речевая игра «Лиса и куры».	1
25.	Подготовительные упражнения к танцам. Повторные три притопа. Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры «Салки, руки на стену».	1
26.	Подготовительные упражнения к танцам. Вставание на полу пальцы. Танец. «Полька».	1
27.	Релаксирующие упражнения. Подвижная музыкально-ритмическая и речевая игра. «Вороны и воробьи».	1
28.	Специальные ритмические упражнения. Ритмическая ходьба с движениями рук в соответствии с различными заданиями. Игра со скакалкой «Рыбак и рыбки»	1
29.	Теоретические сведения. Что такое ритмический рисунок. Подвижная музыкально-ритмическая и речевая игра. «Мяч в воздухе»	1
30.	Упражнения ритмической гимнастики без предметов. Подвижная музыкально-ритмическая и речевая игра «Вороны и воробьи».	1
31.	Упражнения ритмической гимнастики. Игра «Покажи жестами»	1

	(пантомима)	
32.	Упражнения ритмической гимнастики без предметов. Подвижная музыкально-ритмическая и речевая игра «Вороны и воробьи».	1
33.	Теоретические сведения. Понятие о фразе и предложении в музыке. Игра «Покажи жестами» (пантомима)	1
34.	Упражнения ритмической гимнастики без предметов. Подвижная музыкально-ритмическая и речевая игра «Вороны и воробьи».	1
35.	Теоретические сведения. Понятие о фразе и предложении в музыке. Игра «Покажи жестами» (пантомима)	1
36.	Упражнения ритмической гимнастики с короткой скакалкой. Игра «Море волнуется».	1

9 класс

№ п/п	Тема	Количество часов
1.	Дыхательные и релаксирующие упражнения. Разучивание игры «День-ночь».	1
2.	Смена направления движения с началом каждой музыкальной фразы. Игра «Холодно-горячо»	1
3.	Упражнения с мячом. Подвижная, музыкально-ритмическая и речевая игра «Отбивай мяч». Подвижные игры с мячом.	1
4.	Упражнения ритмической гимнастики с мячом. Музыкально-ритмические движения «Великаны и гномы»	1
5.	Марш по периметру зала. Маршировка и пение. Игра «Догадайся! Что это?»	1
6.	Упражнения ритмической гимнастики без предметов. Пляска. Игра «Секретное задание».	1
7.	Подготовительные упражнения к танцам. Повторные три притопа. Игра «Ищи игрушку»	1
8.	Ритмико-гимнастические упражнения. Подвижные музыкально-	1

	ритмические и речевые игры «Салки, руки на стену».	
9.	Упражнения ритмической гимнастики с короткой скакалкой. Игра «Поехали – поехали» (повторение).	1
10.	Теоретические сведения. Что такое ритмический рисунок. Релаксирующие упражнения. Игра «Покажи жестами» (пантомима)	1
11.	Специальные ритмические упражнения. Ритмическая ходьба с движениями рук в соответствии с различными заданиями. Игра «Я знаю пять названий».	1
12.	Упражнения на координацию движений. Подвижная, музыкально-ритмическая и речевая игра «Мяч в воздухе».	1
13.	Упражнения ритмической гимнастики без предметов. Элемент танца «Шаг польки». Игра «Я знаю пять названий».	1

14.	Ритмические упражнения с мячом. Подвижная музыкально-ритмическая и речевая игра «Отбивай мяч».	1
15.	Ритмические упражнения с скакалкой. Игра «Одиннадцать».	1
16.	Ритмические упражнения с гимнастической палкой.	1
17.	Релаксирующие упражнения. Подготовительные упражнения к танцам. Вставание на полу на пальцы. Танец. «Полька».	1
18.	Упражнения на координацию движений. Подвижные игры с мячом.	1
19.	Упражнение на связь движений с музыкой. Инсценировка песни.	1
20.	Упражнения ритмической гимнастики с гимнастической палкой.	1
21.	Отработка маршевого шага. Маршировка и пение. Подвижная музыкально-ритмическая и речевая игра «Охотники и утки»	1
22.	Упражнения и игры со скакалкой. Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры. Игра «Покажи жестами»	1
23.	Теоретические сведения. Разучивание элементов русского хоровода: мелкий шаг на носочках, движения руками во время ходьбы. Понятие о фразе и предложении в музыке. Игра «Соседи».	1
24.	Танцевальные элементы «Увезу тебя я в тундру».	1
25.	Танцы. Круговой галоп. Подвижная музыкально-ритмическая и речевая игра «Мяч в воздухе»	1
26.	Упражнения на координацию движений. Подвижная, музыкально-ритмическая и речевая игра «Пустое место».	1
27.	Упражнения ритмической гимнастики с короткой скакалкой.	1
28.	Специальные ритмические упражнения. Изменение положения рук (на пояс, за спину, вниз) с различными интервалами (через 2,4,6,8 счётов). Подвижная музыкально-ритмическая и речевая игра «Космонавты»	1
29.	Подвижная, музыкально-ритмическая и речевая игра «Вороны и воробьи». Танцы. Круговой галоп.	1
30.	Подвижная музыкально-ритмическая и речевая игра «Космонавты».	1
31.	Упражнения ритмической гимнастики без предметов. Подготовительные упражнения к танцам. Повторные три притопа. Разучивание музыкальной игры «Лава та»	1
32.	Подвижная музыкально-ритмическая и речевая игра «Лиса и куры».	1
33.	Упражнения ритмической гимнастики с гимнастической палкой.	1
	Танец «Травушка-муравушка». Подвижная музыкально-ритмическая и речевая игра «Лиса и куры».	
34.	Дыхательные и релаксирующие упражнения. Подвижная музыкально-ритмическая и речевая игра «Вороны и воробьи».	1
35.	Прохлопывание ритма песен. Подвижная музыкально-ритмическая и речевая игра «Охотники и утки»	1

ЛИТЕРАТУРА

1. Андреева М. Дождик песенку поет. – М.: Музыка, 1981.
2. Андреева М., Конорова Е. Первые шаги в музыке. – М.: Музыка, 1979.
3. Бекина С., Ломова Т., Соковина Е. Музыка и движение. – М.: Просвещение, 1984.
4. Бекина С., Ломова Т. Хоровод веселый наш. – М.: Музыка, 1980.
5. Бекина С., Соболева Э., Комальков Ю. Играем и танцуем. – М.: Советский композитор, 1984.
6. Бычаренко Т. С песенкой по лесенке: Методическое пособие для подготовительных классов ДМШ. – М.: Советский композитор, 1984.
7. Волкова Л. Музыкальная шкатулка. Вып. I-III. – М.: Музыка, 1980.
8. Дубянская Е. Нашим детям. – Л.: Музыка, 1971.
9. Дубянская Е. Подарок нашим малышам. – Л.: Музыка, 1975.
10. Зимина А. Музыкальные игры и этюды в детском саду. – М.: Просвещение, 1971.
11. Коза-Дережа: Народные сказки с музыкой. Под ред. Н. Метлова. – М.: Музыка, 1969.
12. Медведева М. А мы просо сеяли: Русские народные игры и хороводы для детей младшего возраста. Вып. 3, 4. – М.: Музыка, 1981.
13. Метлов Н., Михайлова Л. Мы играем и поем: Музыкальные игры для детей дошкольного и младшего дошкольного возраста. – М.: Советский композитор, 1979.
14. Слонов Н. Аленушка и лиса: Русская народная сказка. – В сб.: Гори, гори ясно. – М.: Музыка, 1984.
15. Франио Г. Роль ритмики в эстетическом воспитании детей. – М.: Советский композитор, 1989.

16. Луговская А. Ритмические упражнения, игры и пляски. – М.: Советский композитор, 1991.