

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Саратовской области «Школа для обучающихся по адаптированным образовательным программам № 6 г. Саратова»

г. Саратов, ул. Пролетарская, дом 8

тел.: 8(8452)960148

Рассмотрена на заседании МО протокол № <u>1</u> от « <u>30</u> » <u>08</u> 20 <u>24</u> г. Руководитель <u>Амб</u>	«СОГЛАСОВАНО» Заместитель директора по учебно-воспитательной работе <u>Мир</u> /Миронова Н.С./ « <u>30</u> » <u>08</u> 20 <u>24</u> г.	«УТВЕРЖДАЮ» Директор <u>Бузаев И.Н.</u> « <u>30</u> » <u>08</u> 20 <u>24</u> г. 
--	--	---

Рабочая программа

кружковых занятий по ритмике

на 2024/2025 учебный год

Педагог дополнительного образования: А.Л. Самсонова

г. Саратов

2024г.

Содержание изучаемого курса
(третий год обучения (9 - 10 лет))

Месяц	Тренаж (разминка по кругу, перестроения)	Упражнения ритмической гимнастики (общеразвивающие упражнения, партерная гимнастика)	Танцевально- игровые импровизации	Кол- во часов	ДАТА	
					По плану	По факту
Сентябрь	Ходьба с увеличением темпа, переход на бег и обратно. Бег, выбрасывая прямые ноги вперёд. Построение в колонну по одному, в шеренгу. Размыкание и смыкание. Перестроение в две колонны.	Правила поведения на занятиях, рекомендуемая форма для занятий правила личной гигиены и техники безопасности. Танцевальное приветствия (поклон), игра «Знакомство».	Упражнения с мячами			
Октябрь	Ходьба змейкой. Бег обычный с чередованием ходьбы, высоко поднимаемая колени.	Музыкально - ритмическое развитие. Изучение темпов: ярко-контрастный, умеренный, умеренно - быстрый, умеренно - медленный.	«Осенний вальс» (импровизированные движения под вальс)			
Ноябрь	Ходьба с высоким подниманием колена, ходьба «гусиным шагом». Бег с поворотом на сигнал, меняя направление. Подскоки. Перестроение в колонну по двое, по трое.	Динамика: громко, тихо. Прослушивание музыкальных фрагментов и воспроизведение волнуетса». ритмических рисунков хлопками в ладоши, кивками и др.	Игра - импровизация «Море волнуется»			

Декабрь	Ходьба гимнастическим шагом, скрестным, приставным шагом. Прыжки с продвижением вперёд.	Знакомство с характером музыки различных стилей: народные плясовые мелодии, классическая, марши, вальсы, современная, детские песни, диско-музыка.	Характерный танец «Весёлые петрушки».		
Январь	Ходьба с хлопками по 4 – вправо, влево, по 4 хлопка по коленям. Бег широкой змейкой, остановка по сигналу с заданием.	Стили и направления танцев. Из истории танцев. Динамичные характеристики игрового образа, использование пластических средств (поза, мимика, пантомима).	Танец «Снеговик».		
Февраль	Ходьба парами в разных направлениях; ходьба в два круга. Бег с препятствиями.	Отработка умений выразить в импровизации свое образное представление в движениях, связанных с образом зверей, птиц, людей разных профессий (например: кузнец, вышивальщица, водитель, художник), явлений природы и неодушевленных предметов.	Танцевальные движения танца «Летка - енька».		

Март	Ходьба с притопами и с прихлопами. Бег приставным шагом вперёд.	Народный танец, Основные движения рук и ног. Поклоны - на месте и с движением вперед пляски и назад.	Танцевальные движения пляски «Яблочко».		
Апрель	Ходьба на четвереньках – «Обезьянки». Бег на носках, ноги проносятся через стороны.	Притоп - удар всей стопой. Притопы в полуприседании. Дробь (дробная дорожка) - мелкая непрерывная дробь, с одинарным ударом каблук на месте, с продвижением. Ковырялочка - без подскока и с подскоком.	Танцевальные движения русской плясовой «Барыня».		
Май	Ходьба 1, 2, 3, 4 - хлопок сверху над головой; 1, 2, 3, 4 - хлопок под ногой. Бег враспынную по сигналу в колонне; бег «Паучок».	Положение рук в групповых танцах в фигурах: звездочка, круг, карусель, корзиночка, цепочка.	Праздничное шествие с флажками «Москва»		
ИТОГО:					72ч

ГПД №2

**Содержание изучаемого курса
(третий год обучения (9 - 10 лет))**

Месяц	Тренаж (разминка по кругу, перестроения)	Упражнения ритмической гимнастики (общеразвивающие упражнения, партерная гимнастика)	Танцевально- игровые импровизации	Кол- во часов	ДАТА	
					По плану	По факту
Сентябрь	Ходьба с увеличением темпа, переход на бег и обратно. Бег, выбрасывая прямые ноги вперед. Построение в колонну по одному, в шеренгу. Размыкание и смыкание. Перестроение в две колонны.	Правила поведения на занятиях, рекомендуемая форма для занятий правила личной гигиены и техники безопасности. Танцевальное приветствие (поклон), игра «Знакомство».	Упражнения с мячами			
Октябрь	Ходьба змейкой. Бег обычный с чередованием ходьбы, высоко поднимая колени.	Музыкально - ритмическое развитие. Изучение темпов: ярко-контрастный, умеренный, умеренно - быстрый, умеренно - медленный.	«Осенний вальс» (импровизированные движения под вальс)			
Ноябрь	Ходьба с высоким подниманием колена, ходьба «гусиным шагом». Бег с поворотом на сигнал, меняя направление. Подскоки. Перестроение в колонну по двое, по трое.	Динамика: громко, тихо. Прослушивание музыкальных фрагментов и воспроизведение ритмических рисунков хлопками в ладоши, кивками и др.	Игра – импровизация «Море волнуется»			

Декабрь	Ходьба гимнастическим шагом, скрестным, приставным шагом. Прыжки с продвижением вперёд.	Знакомство с характером музыки различных стилей: народные плясовые мелодии, классическая, марши, вальсы, современная, детские песни, диско-музыка.	Характерный танец «Весёлые петрушки»		
Январь	Ходьба с хлопками по 4 - вправо, влево, по 4 хлопка по коленям. Бег широкой змейкой, остановка по сигналу с заданием.	Стили и направления танцев. Из истории танцев. Динамичные характеристики игрового образа, использование пластических средств (поза, мимика, пантомима).	Танец «Снеговик».		
Февраль	Ходьба парами в разных направлениях; ходьба в два круга. Бег с препятствиями.	Отработка умений выразить в импровизации свое образное представление в движениях, связанных с образом зверей, птиц, людей разных профессий (например: кузнец, вышивальщица, водитель, художник), явлений природы и неодушевленных предметов.	Танцевальные движения танца «Летка - енька».		

Март	Ходьба с прыжками и с прихлопами. Бег приставным шагом вперёд.	Народный танец, Основные движения рук и ног. Поклоны - на месте и с движением вперед и назад.	Танцевальные движения пляски «Яблочко».		
Апрель	Ходьба на четвереньках – «Обезьянки». Бег на носках, ноги пронося через стороны.	Прыжок - удар всей ступней. Прыжки в полуприседании. Дроби (дробная дорожка) - мелкая непрерывная дробь, с одинарным ударом каблук на месте, с продвижением. Ковырялочка - без подскока и с подскоком.	Танцевальные движения русской плясовой «Барыня».		
Май	Ходьба 1, 2, 3, 4 – хлопок вверху над головой; 1, 2, 3, 4 - хлопок под ногой. Бег врассыпную по сигналу в колонне; бег «Паучок».	Положение рук в групповых танцах в фигурах: звездочка, круг, карусель, корзиночка, цепочка.	Праздничное шествие с флажками «Москва»		
ИТОГО:					72ч

Содержание изучаемого курса

(четвертый год обучения (10 - 11 лет)

ГПД №3

Месяц	Тренаж (разминка по кругу, перестроения)	Упражнения ритмической гимнастики (общеразвивающие упражнения, партерная гимнастика)	Танцевально- игровые импровизации	Кол- во часов	ДАТА	
					По плану	По факту
Сентябрь	Ходьба с увеличением темпа, переход на бег и обратно. Бег, выбрасывая прямые ноги вперед. Построение в колонну по одному, в шеренгу. Размыкание и смыкание. Перестроение в три колонны.	Правила поведения на занятиях, рекомендуемая форма для занятий правила личной гигиены и техники безопасности. Танцевальное приветствие (поклон), игра «Знакомство». Различие характера музыки различных стилей: народные плясовые мелодии, классическая, марши, вальсы, современная, детские песни, диско-музыка.	Танцевальные упражнения с лентами.			
Октябрь	Ходьба врассыпную по сигналу; ходьба парами в разных направлениях; ходьба в два круга. Бег с узкой и широкой змейкой.	Отработка умений выразить в импровизации свое образное представление в движениях, использование пластических средств (поза, мимика, пантомима).	Танцевальные импровизированные движения в стиле «Диско»			

Ноябрь	Ходьба с заданием на носках правым боком, меняя положение рук. Бег прямым и боковым галопом.	Переменный шаг с каблук, с продвижением вперед и назад.	Марш - парад с перестроениями.		
Декабрь	Ходьба гимнастическим шагом с носка, Бег с высоким подниманием колен.	Танцевальные движения русской пляски: «Верёвочка», «Моталочка».	Танцевальные движения в стиле «Рок – н - ролл»		
Январь	Ходьба на носках, на пятках, с высоко поднятыми коленями по сигналу с поворотом кругом прыжком. Бег врассыпную по сигналу; подскоки.	Присядки - комбинации из полуприсядок и полных присядок.	Танцевальные импровизации под классическую музыку		
Февраль	Ходьба 1, 2 – шаг; 3, 4 – притопывание. Бег обычный и лёгкий на носках.	Хоровод. Хороводный шаг. Положение рук, корпуса, головы.	Танцевальные движения с султанчиками		

Март	Игроритмика - фантазийное движение под разную музыку.	Припадания на месте с продвижением в сторону. Упражнения для рук с платочком.	Импровизированные движения под музыку различных стилей: марш, народная плясовая, хоровод, диско, вальс.			
Апрель	Ходьба в два круга со встречным направлением. Шаг польки.	Перестроения в хороводном танце.	Хоровод «Берёзка».			
Май	Ходьба с притопами и с прихлопами. Бег приставным шагом вперёд со сменой темпа.	Разновидность парных танцев. Положение рук в парном танце.	Танцевальные движения народного танца в паре.			
ИТОГО:						
						72ч