


ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА МОСКВЫ  
ШКОЛА № 1288  
(ГБОУ ШКОЛА № 1288)

Хорошевское шоссе, д.3, Москва, 123007  
Телефон: (495) 941-29-22, (495) 945-72-95, факс: (495) 941-29-22 E-mail: 1288@edu.mos.ru  
ОКПО 14174287, ОГРН 1127747146361, ИНН/КПП 7714890087/771401001

«Рассмотрено»  
Методист по  
дополнительному  
образованию

 /Одаренко Л.В./

«Согласовано»  
Заместитель директора  
ГБОУ Школа № 1288

 /Титаренко Е.Б./

«Утверждаю»  
Директор  
ГБОУ Школа № 1288



 /Мартьянова Е.В./

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

Направленность: физкультурно-спортивная

Название: «Ритмическая мозаика»

Уровень программы: ознакомительный

Срок реализации: 2 года

Возраст учащихся: 5-7 лет.

Программу составила  
педагог дополнительного образования  
Вихлянская Анна Сергеевна

Москва

## Пояснительная записка

Общая характеристика учебного курса: Программа направлена на общее, гармоничное, психическое, духовное и физическое развитие ребёнка, а также на укрепление здоровья детей, развитие опорно-двигательного аппарата, формирование правильной осанки, содействие профилактике плоскостопия, развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания.

Цель: Воспитание пластической культуры у детей дошкольного и младшего дошкольного возраста, знакомство их с классическими, народными, балными танцами. Развитие гармоничной и всесторонне развитой личности.

Задачи:

1. Учить выражать свои эмоции, через движение.
2. Формировать технику выразительности движений с помощью психогимнастических упражнений.
3. Совершенствовать исполнительское мастерство в движениях по одному и в парах.
4. Стимулировать проявление индивидуальности.
6. Вводить новые танцевальные движения: подскок с притопом на месте, приставной шаг с пружинкой, выбрасывание на подскоке носка, пятки, шаги с припаданиями, сужение, расширение круга различными движениями: топотушками, пружинистым шагом, моталочка, вертушка, переменный шаг.
5. Развивать гибкость, пластичность, мышечную силу.
6. Развитие двигательных качеств и умений:
  - танцевальные позиции рук;
  - танцевальные позиции ног;
  - танцевальные шаги;
7. Умение создавать танцевально-ритмические композиции, используя ранее разученные и новые музыкальные движения:  
(вертушка, шаги и кружение с припаданиями, сложная ковырялочка, ковырялочка на подскоке, сложная моталочка, верёвочка.)
8. Развитие и умение ориентироваться в пространстве.
9. Развитие творческих способностей.
10. Развитие и тренировка психических процессов.
11. Развитие нравственно-коммуникативных качеств.

Форма занятий : очная, групповая.

Режим работы: 2 раза в неделю, по одному академическому часу – 45 минут.

Ожидаемые результаты и способы их проверки:

- овладение техникой основных двигательных и танцевальных движений;
- овладение выразительностью и красотой движения;
- овладение чувством ритма;
- возросший интерес к занятиям танцевально-ритмической деятельностью;
- укрепление иммунной системы организма;
- укрепление мышц позвоночника, стопы, диафрагмы, двигательного аппарата;
- развитие правильной осанки;

Для эффективного развития ребенка в танцевально-ритмической деятельности необходимо отслеживать влияние занятий в кружке на ребенка. Результаты исследования позволяют педагогу грамотно развивать ребенка в соответствии с его индивидуальными возможностями, видеть результат своей деятельности и вносить коррективы в перспективное планирование.

Это исследование проводится в три этапа:

- в начале учебного года с использованием таких методов как беседа, анкетирование родителей, диагностические игровые упражнения;
- в конце первого полугодия в виде открытого урока;
- в конце учебного года проводится отчетный концерт.

### Тематическое планирование

№	Тема курса (кол-во тем 3-7)	Кол-во часов		
		Теор.	Практ.	Всего
1.	1.Диагностика физической подготовленности детей для выявления моторно-одаренных детей с высоким уровнем развития основных двигательных навыков и умений.		1	1
	2.Определение посредством анкетирования родителей интереса и склонностей детей в сфере двигательной деятельности.		2	2
	3.Формирование групп детей.		1	1
	4. Составление плана работы кружка ритмики и танца		1	1
2.	1.Вводная беседа о танце.		2	2
	2. Ознакомление с позициями ног, рук.		1	1
	3. Ознакомление с видами ходьбы: прогулка (спокойная ходьба), «стопотушки» ( шаг на всей ступне), хороводный шаг, шаги и кружение с припаданием.		1	1
	4 Прыжки на двух ногах: подскок на правой и левой ноге, прыжки с отбрасыванием ног назад и выбрасыванием ног вперед, ковырялочка на подскоке.		1	1
	5. Танцевальные движения: пружинка, пружинка с поворотом, каблучок.		1	1
	6. Специальные упражнения: укрепление позвоночника методом поворотов и наклонов в стороны – «маятник», «месяц», «муравей», «стрекоза», «лисичка», «орешек».		1	1
	7. Игра-эпод: (для развития внимания и слуха) «Жмурки с голосом», «Кто ушел?», «Встреча эмоций», «Заряд бодрости».		1	1
	8. Постановка танца.		1	1
3.	1.Разучивание позиций ног: «бабочка» (1 п.), « стрекоза» (2 п.), «елочка» ( 3 п.), « стрелочка» (4.п.), «любочка» (6 п.).		2	2
	2.Разучивание позиций рук: «луна» (подг. п.), «кораблик» (1 п.), «звездочка» ( 2 п.), «солнце» (3 п.).		1	1
			1	1

	3.Разучивание видов шагов: спокойная ходьба, «топотушки», боковой приставной шаг, переменный шаг, перекрестный шаг.			
4.	4. Прыжки на двух ногах: подскоки, галоп, «качели», «ножницы». 5. Танцевальные движения: притоп – веселый каблучок, «ковырялочка» на прыжке, сложный каблучок, сложная «ковырялочка», «гармошечка». 6. Ритмические фантазии: гимнастика с мячами «Капли дождя». 7. Портерная гимнастика: «поплавок», «качалочка», «лягушка». 8. Постановка танца.		1 1 1 1 2	1 1 1 1 2
5.	1. Позиции ног ( закрепление). 2. Позиции рук (закрепление): «луна», «кораблик», «звездочка», « солнце». 3. Виды шага (закрепление): «топотушки», хороводный шаг, боковой хороводный шаг, высокий шаг, переменный шаг, перекрестный шаг, шаг с притопом. 4. Прыжки на двух ногах: подскоки, галоп, «ножницы», вертушка. 5. Танцевальные движения (закрепление): «пружинка», «пружинка» с поворотом, притоп - веселый каблучок, «ковырялочка» на прыжке, сложная «ковырялочка», сложный каблучок, «гармошечка». 6. Ритмические фантазии: упр. с султанчиками, «Полет радужных салютиков». 7. Портерная гимнастика (закрепление): «поплавок», «качалочка», «лягушка», «кошечка». 8. Постановка танца.		1 1 1 1 2 1 2 2	1 1 1 1 2 1 2 2
6.	1. Позиция ног (совершенствование) 2. Позиция рук (совершенствование); разучивание: «кулачки на бочок», «полочка». 3. Виды шага (совершенствование); ознакомление: галоп вперед, боковой шаг-крестик 4. Прыжки на двух ногах (совершенствование); ознакомление: боковой галоп лицом и спиной в круг по одному и в парах, «веревочка» 5. Разучивание элементов народного танца. 6. Специальные упражнения: веселый тренинг (« Насос», «Соедини ладошки», «Цапля» ). 7 Игра-эпюд (для развития творческого воображения) «Конькобежцы», «Белые снежинки		1 1 1 1 1 1	1 1 1 1 1 1
7.	7. Постановка танца «Фонарики дружбы» (под фонограмму).		2	2

8.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Позиция ног (совершенствование): 1 – 4, 6 позиций.</li> <li>2. Позиция рук (совершенствование): 1 –3 позиций.</li> <li>3. Виды шага (разучивание): семенящий плавающий шаг, хороводный шаг косичка.</li> <li>4. Прыжки на одной ноге : «часики», «веревочка».</li> <li>5. Танцевальные движения: «моталочка», сложная «ковырялочка», сложный каблучок, верёвочка, вертушка.</li> <li>6. Психогимнастика: «Хрустальная вода».</li> <li>7. Портерная гимнастика: «поплавок», «качалочка», «бабочка», «лягушка».</li> <li>8. Постановка танца.</li> </ol>		<p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>2</p>	<p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>2</p>
9.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Закрепление позиций ног (1 – 4, 6) и рук (1 – 3)</li> <li>2. Закрепление видов шагов и прыжков.</li> <li>3. Танцевальные движения: «моталочка», сложный каблучок», сложная «ковырялочка», шаги и кружение с припаданием, вертушка.</li> <li>4. Элементы балльного танца.</li> <li>5. Специальные упражнения: ( для укрепления мышц тазового пояса и мышц ног) «бабочка», «лягушка», «жучок», «зайчик».</li> <li>6. Постановка танца.</li> <li>7. Творческая игра (для развития выразительности танцевальных движений) «Чарли», «Свободный танец».</li> </ol>		<p>1</p> <p>2</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>2</p>	<p>1</p> <p>2</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>2</p>
10.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Закрепление позиций ног и рук.</li> <li>2. Закрепление видов шагов и прыжков.</li> <li>3. Танцевальные движения: закрепление пройденного материала.</li> <li>4. Элементы народного танца.</li> <li>5. Постановка танца: «Танго», «Беларуская танцевальная» (под фонограмму).</li> <li>6. Портерная гимнастика (закрепление пройденного материала: «поплавок», «качалочка», «бабочка», «лягушка», «кошечка»).</li> <li>7. Игра-эпюд (для развития творческого воображения): «Рождение листочка».</li> </ol>		<p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p>	<p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p>
	Итого по курсу			Всегда кратно 72

## Содержание программы

1. Обогащать дошкольников новыми впечатлениями и представлениями о танцевальной музыке разных жанров.
2. Продолжать развивать чувство ритма.
3. Формировать лёгкость, пластичность, выразительность, артистизм детей в музыкально-ритмической деятельности.
4. Развивать выразительность исполнения различных видов основных танцевальных движений.
5. Совершенствовать технику исполнения ранее разученных танцевальных движений, вводить новые.
6. Совершенствовать исполнительское мастерство в движении по одному и в парах. Стимулировать проявление индивидуальности.
7. Формировать умение выражать в танце, музыкальном движении динамику развития музыкального образа.

### Материально-техническое обеспечение:

- записи на аудио кассетах;
- музыкальные записи на компакт дисках;
- схемы танцевальных движений;
- фотоматериалы, иллюстрации выдающихся танцевальных коллективов нашего города и республики;
- разнообразная атрибутика;
- танцевальные костюмы.

### Список литературы (для педагога и детей):

1. Программа по ритмической пластике для детей «Ритмическая мозаика» А.И.Бурениной СПб 2000
2. «Са-фи-дансе» Танцевально-игровая гимнастика для детей . Учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений СПб 2000
3. «Музыкально-двигательные упражнения в детском саду» книга для воспитателя и музыкального руководителя детского сада Раевская Е.П. 3 издание, дораб. – М.: «Просвещение», 1991г.
4. «Танцевально-игровая гимнастика для детей» учебно-методическое пособие для педагогов дошкольного учреждения. СПб.: «Детство - пресс», 2001г.
5. «Практическое пособие по хореографии» Никашина Г.А. М.: ООО ИД «Белый ветер», 2002г.
6. «Танцевальная ритмика для детей № 1» Суворова Т.И. Учебное пособие – СПб.: «Музыкальная палитра», 2003г.
7. «Танцевальная ритмика для детей №2» Суворова Т.И. Учебное пособие – СПб.: «Музыкальная палитра», 2004г.
8. «Танцевальная ритмика для детей №3» Суворова Т.И. Учебное пособие – СПб.: «Музыкальная палитра», 2005г.

## Календарно-тематическое планирование Поурочное планирование

( I квартал ( сентябрь, октябрь, ноябрь)			
Упражнения		Танцевальное творчество	
Примерные упражнения	Цель	Тема	Цель
«Поскоки», «Поскачем»	Учить реагировать на начало и окончание звучания музыки.	Танцевальный этюд «Цыплята»	Развитие музыкальности, умения координировать движения с музыкой.
«Буратино и Мальвина»	Передавать в движении различный характер музыки.	Музыкально-ритмическая композиция «Упражнения с осенними листьями»	Способствовать развитию координации движений, подвижности нервных процессов, внимания, памяти.
Упражнение «Гусеница»	Учить ориентироваться в пространстве, реагировать на смену частей музыки.	Танцевальная композиция «Осенний вальс»	Способствовать развитию умения ориентироваться, перестраиваться.
Упражнение «Топотушки» р.н.м. «Не опоздай»	Начинать и заканчивать движения в соответствии с началом и окончанием музыки.	Танцевальный этюд «Мячик»	Способствовать развитию выразительности движений, образного мышления, чувства ритма, способности к импровизации.
«Марш»	Учить детей четко останавливаться с окончанием музыки	Танцевальный этюд «Кошки – мышки»	Развитие внимания, скорости реакции, точности и ловкости движений, а также развитие эмоциональной сферы и выражение эмоций в мимике.
Упражнения для рук	Развивать гибкость и пластику руки отмечать акцент в музыке.	Танцевальный этюд «Озорники»	Развитие внимания, скорости реакции, точности и ловкости движений, а также развитие эмоциональной сферы и выражение эмоций в мимике.
«Попрыгунчики»	Самостоятельно менять движение в соответствии с 2-х частной формой произведения.	Танцевальная композиция «Озорные лягушата»	Формирование навыков кружения на месте на подскоках, развитие памяти и внимания, умение сочетать движения с музыкой в быстром темпе.
«Великаны и гномы» Включать пальчиковую гимнастику.	Передавать в движении характер музыки.		Развитие координации, точности и ловкости движений, памяти и внимания.
II квартал (декабрь, январь, февраль)			
Упражнения		Танцевальное творчество	
Примерные упражнения	цель	Тема	цель
«Пружинки»	Чувствовать и передавать в движении изменения характера и форм музыкального произведения (2-х частная форма)	Танцевальный этюд «Рыбачек»	Развитие координации, точности движений, выразительности пластики, умения вслушиваться в слова и музыку, точно передавая все нюансы песенки в движениях.
«Попрыгаем-побегаем»	Самостоятельно ориентироваться в пространстве.	Танцевальный этюд «Куклы – неваляшки»	Развитие выразительности пластики, воспитание умения вести себя в группе во время движения.
«Марш»		Танцевальный этюд «Веселая пастушка»	

Упражнения для рук	Начинать и заканчивать движение с началом и окончанием музыки. Свободно ориентироваться в пространстве, перестраиваться из различных положений (круг, в рассыпную и т.д.)	Танцевальная композиция «Кукла»	Способствовать развитию умения радоваться и сопереживать, формирование чувства такта.
	Развивать гибкость и пластику руки отмечать акцент в музыке.	Танцевальная композиция «Озорные лягушата»	Способствовать развитию выразительности движений, образного мышления, чувства ритма.
	Менять движения в соответствии с изменением вариации музыки	Танцевальный этюд «Марш»	Развитие творческих способностей, потребности самовыражения в движении под музыку; развитие творческого воображения и фантазии. Формирование навыков кружения на месте на подскоках, развитие координации, точности и ловкости движений, памяти и внимания, способности к импровизации.
	Упражнять в выполнении танцевальных движений.	Танцевальная композиция «Море волнуется...»	Формирование правильной осанки, красивой походки, эмоциональной выразительности движений.
	Передавать в движении характер музыки. Начинать и заканчивать движение с началом и окончанием музыки.		Закрепить полученные навыки, развивать умение двигаться в соответствии с музыкой, обогащение двигательного опыта разнообразными видами движений.

### III квартал (март, апрель май)

Упражнения		Танцевальное творчество	
Примерные упражнения	Цель	Тема	Цель
Пружинящий шаг и бег	Развивать четкость, координацию движений рук и ног. Различать двухчастную форму	Танцевальный этюд «Подарок маме»	Способствовать развитию выразительности движений, чувства ритма, способности к импровизации. Развитие эмоциональной сферы и выражение эмоций в мимике.
Упражнение для рук «Разрешите пригласить»	Развивать гибкость и пластику руки отмечать акцент в музыке. Воспринимать легкую, подвижную музыку, ритмично хлопать в ладоши.	Танцевальный этюд «Бабочка»	Развитие умения ориентироваться в пространстве; обогащение двигательного опыта разнообразными видами движений, передавать в танце характерные виды движений.
«Отойди и подойди»	Учить детей переходить от одного вида движений к другому в соответствии с музыкой.	Танцевальный этюд «Чудесные превращения»	Способствовать развитию умений воспринимать музыку, то есть чувствовать её настроение, характер и понимать ее содержание; развитие музыкальной памяти, внимания; развитие координации движений, пластичности, мягкости.
«Марш»	Уметь начинать движение после вступления.	Танцевальный этюд «Оранжевое лето...»	
«Кто лучше скачет»		Танцевальный этюд «Капельки»	
«Побегаем»	Согласовывать движения с музыкой.		



<p>«Спокойный шаг»</p> <p>Включать пальчиковую гимнастику</p>	<p>Развивать движения кисти, упражнять в выполнении танцевальных движений.</p>	<p>Музыкально-ритмическая композиция «Упражнения с цветами»</p> <p>Танцевальный этюд «После дождя»</p> <p>Танцевальная композиция «Вальс цветов»</p>	<p>Развитие творческих способностей, потребности самовыражения в движениях под музыку; развитие творческого воображения и фантазии.</p> <p>Развитие музыкальности, умения координировать движения с музыкой.</p> <p>Способствовать развитию точности движений, мягкости, плавности движений.</p> <p>Способствовать развитию координации движений, подвижности психических процессов, внимания, памяти.</p> <p>Способствовать умению ориентироваться, перестраиваться.</p>
---	--	--	---

**Поурочное планирование (72 занятия)**

**5-6**

СЕНТЯБРЬ (8 занятий)	Беседа о танце
	Встреча эмоций
	Заряд бодрости
	Бабочка
	Стрекоза
	Елочка
	Стрелочка
	Луна
ОКТЯБРЬ (9 занятий) Основные движения	Упражнение Гусеница
	Танец Топотушки
	Марш
	Игра Не опоздай
	Буратино и мальвина
	Подскоки
	Этюд Цыплята
	Осенний вальс
	Упражнение с листьями
НОЯБРЬ (8 занятий) Ритмико-гимнастические упражнения. Движения с предметами	Лодочка
	Кораблик
	Звездочка
	Солнце
	Качели
	Поплавок
	Лягушка
	Упражнения с султанчиками
ДЕКАБРЬ(8 занятий) Ходьба и бег	Полет радужных салютиков
	Кулачки на бочек
	Полочка
	Веселый каблучок
	Ковырялочка
	Гармошка
	Соедини ладошки
	Цапля
ЯНВАРЬ (7 занятий) Танцевальные упражнения	Игра-этюды конькобежцы
	Часики
	Веревочка
	Фонарики дружбы
	Белые снежинки
	Хороводный шаг косички
	Хрустальная вода
ФЕВРАЛЬ (8 занятий)	Элементы бального танца
	Чарли

Игры под музыку	Свободный танец (2)
	Танго
	Элементы народного танца
	Игра-этюд рождение листочка
	Мячик
МАРТ (8 занятий)  Танцы и пляски. Кружение на месте	Кошки-мышки
	Танцевальный этюд озорники
	Куклы-неваляшки
	Рыбачок
	Веселая пастушка
	Танцевальный этюд, марш*2
	Кукла, танцевальная композиция
АПРЕЛЬ(9 занятий) Танцы парами	Подарок маме
	Море волнуется. Чудесное превращение
	Оранжевое лето Капельки
	Танец с цветами После дождя
	Разрешите пригласить
	Великаны и гномы
	Вальс цветов
	Буратино и Мальвина
	Кто лучше скачет
МАЙ (8 занятий)	Марш
	Разрешите пригласить
	Этюд Чудесное превращение
	Спокойный шаг
	Упражнения с цветами
	Этюд Капельки
	Танцевальное поппури
Этюд После дождя	
Итого:	72 занятия