

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
художественной направленности
по ритмопластике «Вдохновение»**

на 2024-2025 учебный год

Возраст обучающихся: 9 - 13 лет

Срок реализации: 1 год

Календарно-тематическое планирование

№п/п		Тема	Цель	Предполагаемый результат
Сентябрь				
1	1 неделя	Вводное занятие. Инструктаж	Ознакомление с правилами поведения на занятии, в здании. Разучивание музыкального приветствия, поклон.	Освоение правил поведения на занятии, в здании. Освоение техники приветствия, поклона.
2		Вводное занятие. Инструктаж	Закреплять знания о правилах поведения на занятии, в здании; о технике музыкального приветствия, поклон.	Освоение правил поведения на занятии, в здании. Освоение техники приветствия, поклона.
3	2 неделя	Изучение темпов музыки.	Знакомство с разнообразными темпами музыки.	Освоение знаний о темпах музыки. Выполнение танцевальных импровизаций.
4		Изучение темпов музыки в движении.	Знакомство с разнообразными темпами музыки.	Освоение знаний о темпах музыки. Выполнение танцевальных импровизаций.
5	3 неделя	Динамика: громко, тихо.	Знакомство с правилами выполнения темпов.	Освоение работы по выполнению темпов по теме. Просмотр музыкальных фрагментов.
6		Динамика: громко, тихо.	Продолжить знакомство с правилами выполнения темпов.	Освоение работы по выполнению темпов по теме. Просмотр музыкальных фрагментов. Показ

				изученного.
7	4 неделя	Характер музыки различных стилей. Марши, вальс, современные детские песни	Знакомить с характером музыки различных стилей	Выполнение движений под определенную музыку.
8		Характер музыки различных стилей. Марши, вальс, современные детские песни	Закрепление знаний о характере музыки различных стилей	Выполнение движений под определенную музыку. Желание двигаться под музыку.
Октябрь				
9	1 неделя	Основные движения. Основные движения в медленном, умеренном темпах.	Обучение технике и правилам выполнения основных движений в различных темпах.	Освоение техники и правил выполнения основных движений в различных темпах.
10		Основные движения. Основные движения в медленном, умеренном темпах.	Закрепление знаний о технике и правилах выполнения основных движений в различных темпах.	Освоение техники и правил выполнения основных движений в различных темпах. Желание двигаться под музыку.
11	2 неделя	Основные навыки движения: ходьба, бег, прыжковые движения в различных темпах.	Обучение технике и правилам выполнения основных движений в различных темпах.	Освоение техники и правил выполнения основных движений в различных темпах. Разработка танцевальных композиций.
12		Основные навыки движения: ходьба, бег, прыжковые движения в различных темпах.	Закрепление знаний о технике и правилах выполнения основных движений в различных темпах.	Освоение техники и правил выполнения основных движений в различных темпах. Желание двигаться под музыку.

13	3 неделя	Базовые упражнения.	Знакомство с правилами выполнения базовых упражнений в танце.	Освоение правил выполнения базовых упражнений в танце. Отработка для танцевальных композиций.
14		Базовые упражнения.	Закреплять знания о правилах выполнения базовых упражнений в танце.	Освоение правил выполнения базовых упражнений в танце. Отработка для танцевальных композиций.
15	4 неделя	Упражнения на координацию	Знакомство с правилами выполнения упражнений на координацию. Учить выполнять координированные движения под музыку	Освоение правил выполнения упражнений на координацию. Показ упражнений за педагогом.
16		Упражнения на координацию	Закреплять знания о правилах выполнения упражнений. Учить выполнять координированные движения под музыку	Выполнение координированных движений самостоятельно.
Ноябрь				
17	1 неделя	Танцевальные упражнения	Знакомство с упражнениями для танцевальной композиции.	Выполнение танцевальных упражнений под музыку с педагогом.
18		Танцевальные упражнения	Продолжить знакомство с упражнениями для танцевальной композиции.	Выполнение танцевальных упражнений под музыку с педагогом и самостоятельно.
19	2 неделя	Упражнения на растягивание	Научить технике выполнения упражнений на растягивание	Освоение техники выполнения упражнений на растягивание.
20		Упражнения в паре	Научить технике выполнения упражнений в паре.	Освоение техники выполнения упражнений в паре. Отработка движений для танцевальной композиции.
21	3 неделя	Ходьба.	Знакомство с разными видами ходьбы.	Освоение техники выполнения упражнений. Отработка движений для танцевальной композиции.

22		Прыжки	Знакомство с разными видами прыжков.	Выполнение упражнений за педагогом и самостоятельно. Отработка прыжков под музыку для танцевальной композиции.
23	4 неделя	Волнообразные движения. Равновесие.	Научить поворотам с переступанием, скрестным поворотам. Выучить упражнения на равновесие.	Освоение упражнений по теме. Отработка движений под музыку для танцевальной композиции.
24		Логоритмические упражнения	Научить выполнять действие под произношение слов. Разучить логоритмические игры- упражнения	Освоить способность правильно выполнять действие под произношение слов. Проведение игры по теме.
Декабрь				
25	1 неделя	Стили и направления танцев.	Знакомство с историей, стилем и направлениями танца.	Освоение знаний по теме. Выполнение игры для пластики тела, танцевальной композиции.
26		Стили и направления танцев.	Закреплять знания об истории, стилях и направлениях танца.	Освоение и закрепление знаний по теме. Выполнение игры для пластики тела, танцевальной композиции.
27	2 неделя	Танцы с повторяющимся ритмическим рисунком. Кадриль.	Знакомство с техникой выполнения движений танца.	Выполнение танцевальных упражнений под музыку с педагогом.
28		Танцы с повторяющимся ритмическим рисунком. Кадриль.	Закрепить знания по технике выполнения движений танца.	Выполнение танцевальных упражнений под музыку с педагогом и самостоятельно.
29	3 неделя	Танцы-приговорки. «Буги- вуги»	Знакомство с техникой выполнения движений танца.	Выполнение танцевальных упражнений под музыку с педагогом.
30		Танцы-приговорки. «Раз, два, три...»	Знакомство с техникой выполнения движений танца.	Выполнение танцевальных упражнений под музыку с педагогом и самостоятельно.

31	4 неделя	Танец «Вальс»	Знакомство с техникой выполнения движений танца.	Просмотр видео. Выполнение танцевальных упражнений под музыку с педагогом.
32		Танец «Вальс». Промежуточная аттестация.	Знакомство с техникой выполнения движений танца. Проверка знаний изученного.	Выполнение танцевальных упражнений под музыку с педагогом и самостоятельно. Выступление на концерте.
Январь				
33	1 неделя	Диско-танцы. «Макарэна»	Знакомство с техникой выполнения движений танца.	Просмотр видео. Выполнение танцевальных движений под музыку с педагогом.
34		Диско-танцы. «Автостоп»	Знакомство с техникой выполнения движений танца.	Просмотр видео. Выполнение танцевальных движений под музыку с педагогом и самостоятельно.
35	2 неделя	Разновидности музыкально-ритмических игр.	Ознакомление с инструкцией к играм, с правилами проведения игр.	Освоение знаний по проведению игры по теме. Показ группами.
36		Разновидности музыкально-ритмических игр.	Закреплять знания о правилах проведения игр по теме.	Освоение знаний по проведению игры по теме. Показ группами. Повторение танцевальных композиций.
37	3 неделя	Игры по перемещению в пространстве.	Ознакомление с инструкцией к играм, с правилами проведения игр.	Освоение знаний по проведению игры по теме. Показ группами.
38		Игры по перемещению в пространстве.	Закреплять знания о правилах проведения игр по теме.	Освоение знаний по проведению игры по теме. Показ группами. Повторение танцевальных композиций
Февраль				
39	1 неделя	Иры- эстафеты для развития гибкости, координаций движений и чувства ритма.	Ознакомление с инструкцией к играм, с правилами проведения игр.	Освоение знаний по проведению игры по теме. Показ группами
40		Иры- эстафеты	Закреплять знания о	Освоение знаний по

		для развития гибкости, координаций движений и чувства ритма.	правилах проведения игр по теме.	проведению игры по теме. Показ группами. Повторение танцевальных композиций
41	2 неделя	Танцевальные игры с актерской задачей.	Ознакомление с инструкцией к играм, с правилами проведения игр.	Освоение знаний по проведению игры по теме. Показ группами
42		Танцевальные игры с актерской задачей.	Закреплять знания о правилах проведения игр по теме.	Освоение знаний по проведению игры по теме. Показ группами. Повторение танцевальных композиций
43	3 неделя	Музыкально-танцевальные импровизации	Повторение изученного материала.	Освоение и закрепление знаний по изученным темам. Выполнение практических заданий.
44		Музыкально-танцевальные импровизации	Повторение изученного материала.	Освоение и закрепление знаний по изученным темам. Выполнение практических заданий.
45	4 неделя	Итоговое занятие по построению танцевальной композиции.	Закрепление знаний по построению танцевальной композиции.	Освоение и закрепление знаний по исполнению танцевальной композиции. Подготовка к выступлению.
46		Итоговое занятие по построению танцевальной композиции.	Закрепление знаний по построению танцевальной композиции.	Освоение и закрепление знаний по исполнению танцевальной композиции. Подготовка к выступлению.
Март				
47	1 неделя	Упражнение «Озорные ладошки».	Ознакомление с упражнением «Озорные ладошки». Подготовить к изучению танцевальной композиции по теме.	Освоение упражнения «Озорные ладошки». Научиться выполнять движения с ладонями под музыку.
48		Упражнение «Озорные ладошки».	Ознакомление с упражнением «Озорные ладошки». Подготовить к изучению танцевальной композиции по теме.	Освоение упражнения «Озорные ладошки». Научиться выполнять движения с ладонями под музыку.
49	2 неделя	Ритмический танец «Раз ладошка, два ладошка..»	Разучить движения танцевальной композиции.	Освоить выполнение движений танцевальной композиции.

50		Ритмический танец «Раз ладошка, два ладошка..»	Разучить движения танцевальной композиции.	Освоить выполнение движений танцевальной композиции.
51	3 неделя	Ритмический танец «Раз ладошка, два ладошка..»	Разучить движения танцевальной композиции. Научить соединять движения в композицию.	Освоить выполнение движений танцевальной композиции. Уметь соединять движения в композицию. Показ
52		Ритмический танец «Раз ладошка, два ладошка..»	Разучить движения танцевальной композиции. Научить соединять движения в композицию.	Освоить выполнение движений танцевальной композиции. Уметь соединять движения в композицию. Показ
Апрель				
53	1 неделя	Игроритмика «Аленький цветочек»	Ознакомление с упражнением «Аленький цветочек». Подготовить к изучению танцевальной композиции по теме.	Освоение упражнения «Аленький цветочек». Научиться выполнять движения под музыку.
54		Игроритмика «Аленький цветочек»	Ознакомление с упражнением «Аленький цветочек». Подготовить к изучению танцевальной композиции по теме.	Освоение упражнения «Аленький цветочек». Научиться выполнять движения под музыку.
55	2 неделя	Ритмический танец «Цветик-семицветик»	Разучить движения танцевальной композиции.	Освоить выполнение движений танцевальной композиции.
56		Ритмический танец «Цветик-семицветик»	Разучить движения танцевальной композиции	Освоить выполнение движений танцевальной композиции.
57	3 неделя	Ритмический танец «Цветик-семицветик»	Разучить движения танцевальной композиции. Научить соединять движения в композицию.	Освоить выполнение движений танцевальной композиции. Уметь соединять движения в композицию. Показ
58		Ритмический танец «Цветик-семицветик»	Разучить движения танцевальной композиции. Научить соединять движения в композицию.	Освоить выполнение движений танцевальной композиции. Уметь соединять движения в композицию. Показ
59	4неделя	Игроритмика «Океан»	Ознакомление с метроритмическим упражнением-игрой «Океан». Подготовка к разучиванию танцевальной композиции.	Выполнение движений ритмично, пластично; импровизаций. Выполнение игры-релаксации «Волшебство природы.

60		Игровое упражнение «Сказка»	Ознакомление с метроритмическим упражнением-игрой «Сказка». Подготовка к разучиванию танцевальной композиции.	Выполнение образных импровизаций по теме, выразительная передача образов сказочных героев.
Май				
61	2неделя	Ритмический танец «Красная шапочка»	. Разучить движения танцевальной композиции.	Освоить выполнение движений танцевальной композиции. Уметь соединять движения в композицию. Показ
62		Ритмический танец «Красная шапочка»	Разучить движения танцевальной композиции. Научить соединять движения в композицию.	Освоить выполнение движений танцевальной композиции. Уметь соединять движения в композицию. Показ
63	3неделя	Ритмический танец «Буратино»	Разучить движения танцевальной композиции.	Освоить выполнение движений танцевальной композиции. Уметь соединять движения в композицию. Показ
64		Ритмический танец «Буратино»	Разучить движения танцевальной композиции. Научить соединять движения в композицию.	Освоить выполнение движений танцевальной композиции. Уметь соединять движения в композицию. Показ
65	4неделя	Итоговое занятие.	Подготовка к отчетному концерту	Выполнение движений танцевальных композиций. Показ .Репетиция.
66		Итоговое занятие	Подготовка к отчетному концерту	Выступление на отчетном концерте.
Итого:	66ч.			