

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение г. Астрахани  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №32»  
с углубленным изучением предметов физико-математического профиля"

Рассмотрено на заседании  
МО учителей физической  
культуры  
Протокол №1 от 29.08.2022

Принято решением  
педагогического совета  
школы  
Протокол №1 от 29.08.22г.  
Проверено зам. директора  
по УВР Лысенко Н.В.Крицкая

Утверждено  
Приказом директора  
№ 014-06 от 29.08 2022г  
О.Н.Сидорина



**Рабочая программа  
по учебному предмету  
«Ритмика»  
1-4 класс**

учитель : Лысенко Ольга Петровна  
категория высшая

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа «Ритмика» 1-4 классы составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования. Данная программа «Ритмика» 1-4 классы составлена на основе программ по хореографии для общеобразовательных школ: программа «Ритмика и танец» 1-8 классы, утвержденная Министерством образования 06.03.2001г.

Известно, что эффективность образования детей в школе во многом зависит от состояния их здоровья. Мы живём во времена бурного развития современной и массовой гиподинамии, когда ребёнок волей-неволей становится заложником, быстро развивающихся технических систем (телевидения, компьютеры, сотовая связь и т.д.) - всё это приводит к недостатку двигательной активности ребёнка и отражается на состоянии здоровья подрастающего поколения.

Курс введен в часть учебного плана, формируемого образовательным учреждением в рамках **спортивно-оздоровительного направления.**

Программа «Ритмика» предназначена для преподавания основ хореографического искусства с первого по пятый класс в режиме учебных занятий. Программа является основой занятий на уроке. Она предусматривает систематическое и последовательное обучение.

**Новизна данной рабочей программы определена федеральным государственным стандартом** начального общего образования 2010 года. Отличительными особенностями являются:

1. Определение видов организации деятельности учащихся, направленных на достижение личностных, метапредметных и предметных результатов освоения учебного курса.
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, психологом.

Основными задачами программы начальной школы по ритмике являются: 1 - выявление творческих способностей в области искусства танца; 2 - приобретение навыков хореографического движения; 3 - ознакомление с жанровыми и стилистическими особенностями искусства танца.

**Цель программы** - приобщение детей к танцевальному искусству, развитие их художественного вкуса и физического совершенствования.

### **Задачи:**

- формирование необходимых двигательных навыков, развитие музыкального слуха и чувство ритма;
- совершенствование жизненно-важных навыков и умений чувствовать и ощущать музыкальный ритм посредством обучения ритмическим движениям;
- развитие интереса к занятиям ритмикой, формам активного досуга, развитие координации движения, эстетического вкуса, художественно-творческой и танцевальной способности, фантазии, памяти, кругозора;

- развитие двигательных качеств: силы, выносливости, быстроты, гибкости, танцевальных навыков;
- формирование красивой осанки, выразительности пластики движений и жестов в танцах, играх, хороводах, упражнениях;
- улучшение психического состояния, повышение работоспособности и двигательной активности;
- воспитание умений работать в коллективе;

### **Общая характеристика учебного предмета**

**Актуальность** программы сегодня осознается всеми. Современная школа стоит перед фактором дальнейшего ухудшения не только физического, но и психического здоровья детей. Чтобы внутренний мир, духовный склад детей был богатым, глубоким, а это по настоящему возможно лишь тогда, когда “дух” и “тело”, находятся в гармонии, необходимы меры целостного развития, укрепления и сохранения здоровья учащихся.

Ритмика -это танцевальные упражнения под музыку, которые учат чувствовать ритм и гармонично развивают тело.

Ритмика способствует правильному физическому развитию и укреплению детского организма. Развивается эстетический вкус, культура поведения и общения, художественно - творческая и танцевальная способность, фантазия, память, обогащается кругозор. Занятия по ритмике направлены на воспитание организованной, гармонически развитой личности.

На уроках ритмики постоянно чередуются нагрузка и отдых, напряжение и расслабление. К увеличению напряжения и нагрузки ученики привыкают постепенно, что благотворно сказывается потом на других уроках.

Занятия по ритмике тесно связаны с обучением на уроках физкультуры и музыки, дополняя друг друга. Ведь именно уроки ритмики наряду с другими предметами способствуют общему разностороннему развитию школьников, корректируют эмоционально-волевую зрелость. У детей развивается чувство ритма, музыкальный слух и память. На уроках дети совершенствуют двигательные навыки, у них развивается пространственная ориентация, улучшается осанка, формируется чёткость и точность движений.

Занятия ритмикой положительно влияют на умственное развитие детей: ведь каждое занятие нужно понять, осмыслить, правильно выполнять движения, вовремя включаться в деятельность, осмыслить соответствие выбранных движений характеру музыки. Эти занятия создают благоприятные условия для развития творческого воображения школьников. Бесспорно также их воздействие на формирование произвольного внимания, развитие памяти. Потребность детей в движении превращается в упорядоченную и осмысленную деятельность. Уроки ритмики оказывают на детей организующее и дисциплинирующее влияние, помогают снять чрезмерную возбудимость и нервозность.

Уроки ритмики в целом повышают творческую активность и фантазию школьников, побуждают их включаться в коллективную деятельность класса. Постепенно ученики преодолевают скованность, у них возрастает осознание ответственности за свои действия перед товарищами, приобретают способность к сценическому действию под музыку с использованием элементов костюма и декорации. Отработанные сценические музыкальные постановки удобно использовать при проведении детских утренников. Особенно хочется отметить ценность народных плясок и танцев. Они приобщают детей к народной культуре.

Все народные танцы предназначены для совместного исполнения и совершенствуют навыки общения детей между собой. В них дети учатся внимательно относиться к партнёру, находить с ним общий ритм движения.

Содержанием работы на уроках ритмики является музыкально –ритмическая деятельность детей. Они учатся слушать музыку, выполнять под музыку разнообразные движения, петь, танцевать.

В процессе выполнения специальных упражнений под музыку (ходьба цепочкой или в колонне в соответствии с заданными направлениями, перестроения с образованием кругов, квадратов, «звездочек», «каруселей», движения к определенной цели и между предметами) осуществляется развитие представлений учащихся о пространстве и умение ориентироваться в нем.

Упражнения с предметами: обручами, мячами, шарами, лентами развивают ловкость, быстроту реакции, точность движений. Движения под музыку дают возможность воспринимать и оценивать ее характер (веселая, грустная), развивают способность переживать содержание музыкального образа.

Занятия ритмикой эффективны для воспитания положительных качеств личности. Выполняя упражнения на пространственные построения, разучивая парные танцы и пляски, двигаясь в хороводе, дети приобретают навыки организованных действий, дисциплинированности, учатся вежливо обращаться друг с другом.

#### **Программа по ритмике состоит из четырёх разделов:**

- Ритмика, элементы музыкальной грамоты
- Танцевальная азбука
- Танец
- Творческая деятельность

В каждом разделе в систематизированном виде изложены упражнения и определен их объем, а также указаны знания и умения, которыми должны овладеть учащиеся, занимаясь конкретным видом музыкально-ритмической деятельности.

На каждом уроке осуществляется работа по всем разделам программы в изложенной последовательности. Однако в зависимости от задач урока учитель может отводить на каждый раздел, различное количество времени, имея в виду, что в начале и конце урока должны быть упражнения на снятие напряжения, расслабление, успокоение.

Содержание первого раздела составляют упражнения, помогающие детям ориентироваться в пространстве.

Основное содержание второго раздела составляют ритмико-гимнастические упражнения, способствующие выработке необходимых музыкально-двигательных навыков. В раздел ритмико-гимнастических упражнений входят задания на выработку координационных движений. Задания на координацию движений рук лучше проводить после выполнения ритмико-гимнастических упражнений, сидя на стульчиках, чтобы дать возможность учащимся отдохнуть от активной физической нагрузки.

Во время проведения игр под музыку перед учителем стоит задача научить учащихся создавать музыкально-двигательный образ. Причем, учитель должен сказать название,

которое определяло бы характер движения. Например: «зайчик» (подпрыгивание), «лошадка» (прямой галоп), «кошечка» (мягкий шаг), «мячик» (подпрыгивание и бег) и т. п. Объясняя задание, учитель не должен подсказывать детям вид движения (надо говорить: будете двигаться, а не бегать, прыгать, шагать).

После того как ученики научатся самостоятельно изображать повадки различных животных и птиц, деятельность людей, можно вводить инсценирование песен (1-й класс), в которых надо раскрыть не только образ, но и общее содержание. В дальнейшем (2-й, 3 класс) предлагается инсценирование хорошо известных детям сказок.

Обучению младших школьников танцам и пляскам предшествует работа по привитию навыков четкого и выразительного исполнения отдельных движений и элементов танца. К каждому упражнению подбирается такая мелодия, в которой отражены особенности движения. Например, освоение хорового шага связано со спокойной русской мелодией, а топающего - с озорной плясовой. Почувствовать образ помогают упражнения с предметами. Ходьба с флажками в руке заставляет ходить бодрее, шире. Яркий платочек помогает танцевать весело и свободно, плавно и легко.

Задания этого раздела должны носить не только развивающий, но и познавательный характер. Разучивая танцы и пляски, учащиеся знакомятся с их названиями (полька, гопак, хоровод, кадрили, вальс), а также с основными движениями этих танцев (притопы, галоп, шаг польки, переменчивый шаг, присядка и др.).

Исполнение танцев разных народов приобщает детей к народной культуре, умению находить в движениях характерные особенности танцев разных национальностей.

### **Место учебного предмета в учебном плане**

В соответствии с новым базисным учебным планом предмет «Ритмика» изучается в 1-ом классе 33 часа, во 2-ых, 5- классах, на изучение в каждом классе отведено 34 часа (из расчёта 1 час в неделю).

№	Тема	1 кл	2 кл	3 кл	4 кл	5 кл
1	Раздел «Ритмика, элементы музыкальной грамоты»  Элементы музыкальной грамоты.  Музыкально - ритмические упражнения, гимнастика.  Построения и перестроения.  Слушание музыки.  Гимнастика.	10	10	10	10	10
2	Раздел «Танцевальная азбука»  Элементы Классического танца.  Элементы Народно - сценического танца.	10	10	10	10	10
3	Раздел «Танец»	8	8	8	8	8

	Детские бальные и народные танцы. Образные танцы (игровые). Постановка танцевальной композиции.					
4	Раздел «Творческая деятельность»  Игровые этюды.  Музыкально - танцевальные игры.	5	6	6	6	6
		33	34	34	34	34

## **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета**

### **Личностные результаты:**

- сформированность мотивации учебной деятельности, включая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы.
- любознательность и интерес к новому содержанию и способам решения проблем, приобретению новых знаний и умений, мотивации достижения результата, стремления к совершенствованию своих танцевальных способностей; навыков творческой установки.
- умение свободно ориентироваться в ограниченном пространстве, естественно и непринужденно выполнять все игровые и плясовые движения.

### **Метапредметные результаты:**

- умение детей двигаться в соответствии с разнообразным характером музыки, различать и точно передавать в движениях начало и окончание музыкальных фраз, передавать в движении простейший ритмический рисунок;
- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;
- планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- самовыражение ребенка в движении, танце.

### **Предметные результаты:**

#### **Учащиеся должны уметь:**

- понимать и принимать правильное исходное положение в соответствии с содержанием и особенностями музыки и движения;
- организованно строиться (быстро, точно);
- сохранять правильную дистанцию в колонне парами;
- самостоятельно определять нужное направление движения по словесной инструкции учителя, по звуковым и музыкальным сигналам;
- соблюдать темп движений, обращая внимание на музыку, выполнять общеразвивающие упражнения в определенном ритме и темпе;
- правильно выполнять упражнения: «Хороводный шаг», «Приставной, пружинящий шаг, подскок».
- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика);

- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной репетиционной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- умение координировать свои усилия с усилиями других.

### **База контрольно-измерительных материалов**

Технический зачёт

Критерии оценки качества подготовки обучающегося позволяют: определить уровень освоения обучающимся материала, предусмотренного учебной программой; оценить умение обучающегося использовать теоретические знания при выполнении практических задач.

#### **Предмет оценивания:**

- знание порядка движений в комбинациях и их точное исполнение;
- техника исполнений движений в комбинациях и комбинаций в целом;
- знание методики исполнения движений и умение применять эти знания на практике;
- осмысленность исполнения движений и комбинаций;
- синхронность исполнения;
- музыкальность исполнения комбинаций;
- выразительность исполнения.

Танцевальные и ритмические этюды во время зачета, обучающиеся исполняют, заранее подготовленные упражнения. Порядок упражнений составляется преподавателем из движений, указанных в перечне рекомендуемого набора упражнений партерного экзерсиса.

<b>Оценивание/уровень</b>	<b>Критерии оценивания</b>
высокий	Обучающийся осознанно и свободно владеет хореографическим текстом; танцевальные комбинации исполняет уверенно, выразительно, музыкально, без ошибок. Свободно владеет пластикой тела, демонстрирует эмоциональную выразительность, физическую готовность опорно-двигательного аппарата к дальнейшему обучению.
средний	Достаточно владеет пластикой тела, индивидуальной техникой, танцевальные комбинации исполняет с несущественными ошибками, которые сам исправляет, владеет умением сохранять рисунок танца. Демонстрирует развитость опорно-двигательного аппарата.
низкий	Обучающийся слабо ориентируется в содержании материала; исполняет танцевальные комбинации с существенными ошибками. Недостаточно владеет пластикой тела, индивидуальной техникой, манерой исполнения, опорно-двигательный аппарат развит слабо.

## **Содержание программы предмета «Ритмика»**

Предмет “Ритмика” включает разминку, общеразвивающие упражнения, классический и народный танец.

### **ОБЩИЕ ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПОНЯТИЯ**

В течение всего курса обучающиеся знакомятся со следующими понятиями:

- позиции ног,
- позиции рук,
- позиции в паре,
- линия танца,
- направление движения,
- углы поворотов.

### **РАЗМИНКА**

Проводится на каждом уроке в виде «статистического танца» в стиле аэробики под современную и популярную музыку, что создает благоприятный эмоциональный фон и повышает интерес к упражнениям.

### **ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ**

- Движения на развитие координации, элементы асимметричной гимнастики, движения по линии танцев:
- на носках, каблуках,
- перекаты стопы,
- высоко поднимая колени,
- выпады,
- ход лицом и спиной,
- бег с подскоками,
- галоп лицом и спиной, в центр и со сменой ног.

### **Перестроения для танцев:**

- «линии»,
- «хоровод»,
- «шахматы»,
- «змейка»,
- «круг»

### **Народный танец.**

Изучаются основные движения и вариации из них, а также некоторые популярные танцы, которые развивают чувство ритма, координацию движений, умение двигаться под музыку, коммуникабельность. Улучшается память, внимание, внутренняя организация. Обучить отдельным бальным танцам, задача которых - отработка корпусного движения, правильного и полного переноса тела, точной работы стопы.

### **Знания, умения и навыки к концу обучения.**



## 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;
- отмечать в движении музыкальные фразы, акценты; несложный ритмический рисунок;
- иметь понятия и трёх основных понятиях (жанрах) музыки: марш- песня-танец;
- выразительно двигаться в соответствии с музыкальными образами;
- иметь навыки актёрской выразительности;
- распознать характер танцевальной музыки;
- иметь понятие о детальных оттенках музыки, о звуковысотности;
- иметь понятия об основных танцевальных жанрах: полька, вальс, пляска, диско;
- исполнять движения в характере музыки - четко, сильно, медленно, плавно;
- знать темповые обозначения, слышать темпы применительно к движениям;
- уметь отсчитывать такты, определять на слух музыкальные размеры;
- различать особенности танцевальной музыки: марш, вальс, полька, пляска, хоровод и т. д.;
- уметь анализировать музыку разученных танцев;
- слышать и понимать значение вступительных и заключительных аккордов в упражнении.

## 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: выворотность, координация, название упражнений;
- знать и уметь исполнять танцевальные движения: танцевальный шаг, переменный шаг, боковой шаг, галоп, подскоки, припадания, шаг с притопом, па польки, элементы русского танца (основные движения, ходы): ковырялочка, моталочка, молоточек, маятник, элементы флотского танца в простой комбинации;
- освоить технику исполненных упражнений в более быстром темпе;
- иметь навык выворотного положения ног, устойчивости, координации движений;
- знать правила исполнения упражнений народного тренажа и их названия; знать положения стопы, колена, бедра - открытое, закрытое;
- уметь исполнять основные движения русского танца: хороводный шаг, переменный ход (виды) - вращения на месте и в движении, дроби простые, синкопированные, ключ, веревочка, присядки простые, с хлопучкой, на полном приседании и с прыжком.

**3. Танец:** (понятия: музыкально, красиво, эмоционально, выразительно, синхронно) В конце 1-го - года обучения дети должны уметь исполнить: веселую польку на подскоках, вальс в три па, свой национальный танец, танцевальную композицию, построенную на изученных танцевальных движениях.

В конце 2-3 года обучения дети должны уметь исполнять: фигурную польку, вальс, русские танцы с использованием элементов хоровода и перепляса.

В конце 4-5 го года обучения дети должны уметь исполнять: историко-бытовой танец — полонез, фигурный вальс; русские танцы: хороводные и кадрили, адыгейский танец «Удч», «Зафак», «Исламей». Иметь навык благородного, вежливого обращения к партнеру.

#### **4. Творческая деятельность:**

- раскрытие творческих способностей;
- развитие организованности и самостоятельности;
- иметь представления о народных танцах.

#### **1-класс**

#### **УПРАЖНЕНИЯ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ**

Совершенствование навыков ходьбы и бега. Ходьба вдоль стен с четкими поворотами в углах зала. Построения в шеренгу, колонну, цепочку, круг, пары. Построение в колонну по два. Перестроение из колонны парами в колонну по одному. Построение круга из шеренги и из движения в рассыпную. Выполнение во время ходьбы и бега несложных заданий с предметами: обегать их, собирать, передавать друг другу, перекладывать с места на место.

#### **Ритмико-гимнастические упражнения.**

**Общеразвивающие упражнения.** Разведение рук в стороны, раскачивание их перед собой, круговые движения, упражнения с лентами. Наклоны и повороты головы вперед, назад, в стороны, круговые движения. Наклоны туловища, сгибая и не сгибая колени. Наклоны и повороты туловища в сочетании с движениями рук вверх, в стороны, на затылок, на пояс. Повороты туловища с передачей предмета (флажки, мячи). Опускание и поднятие предметов перед собой, сбоку без сгибания колен. Выставление правой и левой ноги поочередно вперед, назад, в стороны, в исходное положение. Резкое поднятие согнутых в колени ног, как при маршировке. Сгибание и разгибание ступни в положении стоя и сидя. Упражнения на выработку осанки.

**Упражнения на координацию движений.** Движения правой руки вверх - вниз с одновременным движением левой руки от себя - к себе перед грудью (смена рук). Разнообразные перекрестные движения правой ноги и левой руки, левой ноги и правой руки (отведение правой ноги в сторону и возвращение в исходное положение с одновременным сгибанием и разгибанием левой руки к плечу: высокое поднятие левой ноги, согнутой в колени, с одновременным поднятием и опусканием правой руки и т. д.). Упражнения выполняются ритмично, под музыку. Ускорение и замедление движений в соответствии с изменением темпа музыкального сопровождения. Выполнение движений в заданном темпе и после остановки музыки.

**Упражнения на расслабление мышц.** Свободное падение рук с исходного положения в стороны или перед собой. Раскачивание рук поочередно и вместе вперед, назад, вправо, влево в положении стоя и наклонившись вперед. Встряхивание кистью (отбрасывание воды с пальцев, имитация движения листьев во время ветра). Выбрасывание то левой, то правой ноги вперед (как при игре в футбол).

#### **ИГРЫ ПОД МУЗЫКУ**

Выполнение движений в соответствии с разнообразным характером музыки, динамикой (громко, умеренно, тихо), регистрами (высокий, средний, низкий). Упражнения на самостоятельное различение темповых, динамических и мелодических изменений в музыке и выражение их в движении. Выразительное исполнение в свободных плясках знакомых движений. Выразительная и эмоциональная передача в движениях игровых образов и содержания песен. Самостоятельное создание музыкально-двигательного образа. Музыкальные игры с предметами. Игры с пением и речевым сопровождением. Инценирование доступных песен. Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии.

## **ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ**

Повторение элементов танца по программе для 1 класса. Тихая, настороженная ходьба, высокий шаг, мягкий, пружинящий шаг. Неторопливый танцевальный бег, стремительный бег. Подскоки с ноги на ногу, легкие подскоки. Переменные притопы. Прыжки с выбрасыванием ноги вперед. Элементы русской пляски: шаг с притопом на месте и с продвижением, шаг с подскоками, переменный шаг; руки свободно висят вдоль корпуса, скрещены на груди; подбоченившись одной рукой, другая с платочком поднята в сторону, вверх, слегка согнута в локте (для девочек). Движения парами: бег, ходьба с приседанием, кружение с продвижением. Основные движения местных народных танцев.

### **Танцы и пляски**

- Русская народная мелодия «По - над горочкой»
- Адыгейский танец «Удч», «Лезгинка»
- Хлопки. Полька.
- Школьный вальс
- Русская хороводная пляска. Русская народная мелодия «Утушка».

### **1- класс**

**Задача:** научить слушать музыку и понимать команды, разнообразить набор привычных движений, развивать координацию, чувство ритма, память, внимание, заинтересовать. Воспитательные задачи: подготовка к уроку, переключение от одного вида к другому в ходе танца. Общеразвивающие упражнения. Народный танец: «Утушка», «Полька», «По - над горочкой».

### **2- 3 класс**

#### **УПРАЖНЕНИЯ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ**

Ходьба в соответствии с метрической пульсацией: чередование ходьбы с приседанием, со сгибанием коленей, на носках, широким и мелким шагом, на пятках, держа ровно спину. Построение в колонны по три. Перестроение из одного круга в два, три отдельных маленьких круга и концентрические круги путем отступления одной группы детей на шаг вперед, другой - на шаг назад. Перестроение из общего круга в кружочки по два, три, четыре человека и обратно в общий круг. Выполнение движений с предметами, более сложных, чем в предыдущих классах.

#### **РИТМИКО-ГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ**

**Общеразвивающие упражнения.** Наклоны, повороты и круговые движения головы. Движения рук в разных направлениях: отведение рук в стороны и скрещивание их перед собой с обхватом плеч; разведение рук в стороны с напряжением (растягивание резинки). Повороты туловища в сочетании с наклонами; повороты туловища вперед, в стороны с движениями рук. Неторопливое приседание с напряженным разведением коленей в сторону, медленное возвращение в исходное положение. Поднимание на носках и полуприседание. Круговые движения ступни. Приседание с одновременным выставлением ноги вперед в сторону. Перелезание через сцепленные руки, через палку. Упражнения на выработку осанки.

**Упражнения на координацию движений.** Взмахом отвести правую ногу в сторону и поднять руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши, повернуть голову в сторону, противоположную взмаху ноги. Круговые движения левой ноги в сочетании с круговыми движениями правой руки. Упражнения на сложную координацию движений с предметами (флажками, мячами, обручами, скакалками). Одновременное, отхлопывание и протопывание несложных ритмических рисунков в среднем и быстром темпе с музыкальным сопровождением (под барабан, бубен). Самостоятельное составление простых ритмических рисунков. Протопывание того, что учитель прохлопал, и наоборот.

**Упражнения на расслабление мышц.** Выпрямление рук в суставах и напряжение всех мышц от плеча до кончиков пальцев; не опуская рук, ослабить напряжение, давая плечам, кистям, пальцам слегка пассивно согнуться (руки как бы ложатся на мягкую подушку). Поднять руки вверх, вытянуть весь корпус - стойка на полупальцах, быстрым движением согнуться и сесть на корточки. Перенесение тяжести тела с ноги на ногу, из стороны в сторону.

## **ИГРЫ ПОД МУЗЫКУ**

Передача в движениях частей музыкального произведения, чередование музыкальных фраз. Передача в движении динамического нарастания в музыке, сильной доли такта. Самостоятельное ускорение и замедление темпа разнообразных движений. Исполнение движений пружиннее, плавнее, спокойнее, с размахом, применяя для этого известные элементы движений и танца. Упражнения в передаче игровых образов при инсценировке песен. Передача в движениях развернутого сюжета музыкального рассказа. Смена ролей в импровизации. Придумывание вариантов к играм и пляскам. Действия с воображаемыми предметами. Подвижные, игры с пением и речевым сопровождением.

## **ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ**

Повторение элементов танца по программе 2 класса. Шаг на носках, шаг польки. Широкий, высокий бег. Сильные поскоки, боковой галоп. Элементы русской пляски: приставные шаги с приседанием, полуприседание с выставлением ноги на пятку, присядка и полуприсядка на месте и с продвижением. Движения парами: боковой галоп, подскоки. Основные движения народных танцев.

### **2-3 класс**

**Задача** - еще более развить чувства ритма, музыкальность, пластику, координацию. Развитие памяти, разнообразить набор привычных движений. В ходе урока решаются воспитательные задачи поведения в паре. **Общеразвивающие упражнения.** Народный танец: «Утушка», «Валенки», Вальс «Школьный»

## 4- 5 класс

### 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 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.

### РИТМИКО-ГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

**Общеразвивающие упражнения.** Круговые движения головы, наклоны вперед, назад, в стороны. Выбрасывание рук вперед, 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 вперед, назад, в стороны, сгибание в коленном суставе, круговые движения, ходьба на внутренних краях стоп. Упражнения на выработку осанки.

**Упражнения на координацию движений.** Разнообразные сочетания одновременных движений рук, ног, туловища, кистей. Выполнение упражнений под музыку с постепенным ускорением, с резкой сменой темпа движений. Поочередные 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).

**Упражнение 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).

### 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

Исполнение элементов плясок и танцев, разученных в 3 классе. Упражнения на различение элементов народных танцев. Шаг кадрили: три простых шага и один скользящий, носок ноги вытянут. Пружинящий бег. Подскоки с продвижением назад (спиной). Быстрые мелкие шаги на всей ступне и на полупальцах. Разучивание народных танцев.

#### **4- 5 класс**

**Задача** -осваиваются танцы с более сложной координацией, и ведением в паре. Улучшаются позиции в паре, развивается память логическая и мышечная. Отрабатывается техника движений, достигается музыкальность и ритмичность. Общеразвивающие упражнения. Народный танец: «Утушка», «Калинка», «Пчёлочка», «Сибирская плясовая», «Валенки», «Лезгинка», Вальс «Школьный».

#### **Вводное занятие.**

**Теория.** Знакомство с обучающимися. Введение в образовательную программу. Инструктаж по технике безопасности. Культура поведения на учебных занятиях.

**Практика.** Разучивание танцевального приветствия (поклон), построение по линиям, игра «Знакомство»

#### **1. Алфавит музыкального движения.**

**Теория.** Беседа об основных понятиях и их разъяснение: музыкальный размер, направления движения, степени поворота.

**Практика.** Система упражнений, направленная на развитие музыкального слуха: прослушивание различных ритмов и мелодий, хлопки под музыку, игра «Найди музыкальную фразу».

#### **2. Развитие ритмического восприятия.**

**Теория.** Виды музыкальных размеров: 2/4, 3/4, 4/4.

**Практика.** Система упражнений, направленная на развитие чувства ритма и музыкального слуха: прослушивание различных ритмов и мелодий, хлопки под музыку, игра «Найди музыкальную фразу». Игра в хлопки с увеличением темпа: хлопки (на сильную долю) становятся громче и увеличивается размах рук, и, наоборот, со снижением темпа все стихает. Упражнения по всем уровням выполняются по заданию преподавателя. Усложнённые варианты и комбинации складываются из простых изученных элементов путем комбинации их между собой.

#### **2. Развитие музыкальности.**

**Теория.** Музыкальные жанры: песня, танец, марш. Различие танцев по характеру, темпу, размеру: вальс, полонез, польку. Беседа о жанре, характере и музыкально-выразительных средствах помогает развивать логическое мышление ребенка и поднимать уровень его общего культурного развития.

**Практика.** Игра «Найди свой путь», движение по залу со сменой направлений под музыку.

Музыкально-пространственные упражнения: маршировка в темпе и ритме музыки; шаг на месте, вокруг себя, вправо, влево. Пространственные музыкальные упражнения: продвижения в различных рисунках по одному, в паре, перестроения из колонны в шеренгу и обратно, из одного круга в два и обратно, продвижения по кругу (внешнему и внутреннему), «звёздочка», «конверт».

Музыкально-ритмические, упражнения на практическое усвоение понятий: «Темп», «Ритм», «Динамика», «Музыкальная фраза», «Акцент». Оформление урока музыкой с ярко

выраженным ритмическим рисунком. Детям предлагается вразброс танец, марш, песня, которые следуют друг за другом, внезапно обрываясь. Дети должны быстро перестроиться и исполнять заданные движения, меняя их в соответствии со сменой звучания музыкального жанра. Например, под марш они начинают маршировать, под песню берут микрофон и открывают рот, словно поют, под танец выполняют танцевальные движения. Упражнения по всем уровням выполняются по заданию преподавателя. Усложнённые варианты и комбинации складываются из простых изученных элементов путем комбинации их между собой.

### **3. Паузы в движении и их использование.**

**Теория.** Виды музыкальных размеров танцев.

**Практика.** Игра «Сделал - остановись».

Танцевальные шаги: с носка, с подъёмом ноги, согнутой в колене, на месте и в продвижении, на полупальцах с вытянутыми коленями, со сменой положения рук. Шаги, выполненные через выпад вправо-влево, вперед-назад.

#### **Развитие пластики тела.**

**Теория.** Терминология, основные понятия и принципы исполнения движений.

**Практика.** Система специально разработанных упражнений на развитие основных навыков по данной теме.

#### **Упражнения на осанку.**

**Теория.** Терминология, основные понятия и принципы исполнения движений. Понятие о линиях корпуса. Применение навыков расслабления в танце.

**Практика.** Освоение системы упражнений, направленной на укрепление и развитие мышц верхнего плечевого пояса: наклоны головы, сжатие и расслабление пальцев рук, вращение кистей, локтей и плеч. Освоение системы упражнений, направленной на укрепление и развитие мышц брюшного пресса: наклоны в стороны и вперед, потягивания в стороны и вверх, круговые вращения корпуса. Освоение системы упражнений, направленной на укрепление и развитие мышц спины: сжатие и растяжение мышц грудного отдела, «джазовый квадрат», растягивание и скручивание мышц поясничного отдела позвоночника. Упражнения по всем уровням выполняются по заданию преподавателя. Усложнённые варианты и комбинации складываются из простых изученных элементов путем комбинации их между собой.

#### **Упражнения на растяжку.**

**Теория.** Терминология, основные понятия и принципы исполнения движений. Основные принципы дыхания. Выделение различных групп мышц. Понятие о линиях корпуса. Применение навыков расслабления в танце. Понятие о мышечном тоне. Разнонаправленное растяжение.

**Практика.** Основы гимнастики на полу. Развитие навыков растяжения и расслабления. Освоение системы упражнений, направленной на развитие подвижности суставных сочленений: вращения в суставах (стопа, колено, бедро); укрепление и развитие мышц ног: работа стопы (пятка, носок, плоская стопа), различные виды приседаний, прыжки.

Упражнения по всем уровням выполняются по заданию преподавателя. Усложнённые варианты и комбинации складываются из простых изученных элементов путем комбинации их между собой.

### **Упражнения на пластику.**

**Теория.** Терминология, основные понятия и принципы исполнения движений. Основные принципы дыхания. Выделение различных групп мышц.

**Практика.** Работа по классическому экзерсису на полу (система движений «партер» на полу). Эта система помогает сделать тело подвижным, послушным, прекрасным. Здесь пол служит как бы инструментом, помогающим выпрямлять, вытягивать, разворачивать, развивать в нужном направлении костно-мышечный скелет ребенка, исправлять физические недостатки. На занятиях дети пользуются специальными гимнастическими ковриками. Для обучения сознательному управлению своими мышцами применяются упражнения на напряжение и расслабление мышц тела. Эти упражнения также способствуют растягиванию ахилловых сухожилий, подколенных мышц и связок, укрепляют все группы мышц ног, приучают к ощущению вытянутости ноги, в том числе пальцев ног и всей стопы. Упражнения по всем уровням выполняются по заданию преподавателя. Усложнённые варианты и комбинации складываются из простых изученных элементов путем комбинации их между собой.

Упражнения на полу, или партерный экзерсис, позволяют с наименьшими затратами энергии достичь сразу трех целей: повысить гибкость суставов, улучшить эластичность мышц и связок, нарастить силу мышц. Упражнения способствуют исправлению некоторых недостатков в корпусе, ногах и помогают вырабатывать выворотность ног, развивать гибкость, эластичность стоп.

Для обучения сознательному управлению своими мышцами применяется ряд комплексных упражнений для различных групп мышц тела. Большинство упражнений выполняются лежа на спине, на животе, и сидя.

Партерная гимнастика позволяет приобрести упругость и эластичность всего тела, необходимую не только тем, кто собирается стать танцовщиками, но и всем, кто хочет иметь здоровое, красивое, правильно сформированное тело.

### **Танцевально-ритмическая гимнастика.**

**Теория.** Беседа об основных понятиях и их разъяснение: музыкальный размер, направления движения, степени поворота.

**Практика.** Система специально разработанных упражнений на развитие основных навыков по данной теме.

### **Общеразвивающие упражнения.**

**Теория.** Необходимость предварительного разогрева мышц, знакомство с основными группами мышц. Основные группы мышц верхнего плечевого пояса. Укрепление и развитие мышц брюшного пресса как залог формирования мышечного корсета. Различные отделы позвоночника и их специфика. Что такое осанка и для чего она нужна. Суставы и механизм их работы. Основные группы мышц ног.



**Практика.** Общеукрепляющие и развивающие упражнения под музыку по специальной системе подготовки начинающих танцоров Прыжки: маленькие и большие прыжки; по разным длительностям. Подскоки: на месте; с продвижением. Упражнения для рук и кистей: являются частью разминки, а также включаются в танцевальные комбинации и этюды. Упражнения по всем уровням выполняются по заданию преподавателя. Усложнённые варианты и комбинации складываются из простых изученных элементов путем комбинации их между собой.

#### **Виды шага, бега, прыжков.**

**Теория.** Названия основных видов шагов, прыжков, понятие маленьких и больших прыжков; по разным длительностям.

**Практика.** Танцевальные шаги: с носка, с подъёмом ноги, согнутой в колене, на месте и в продвижении, на полупальцах с вытянутыми коленями, со сменой положения рук. Лёгкий бег с пальцев вытянутой стопы, бег с отбрасыванием назад ног, согнутых в коленях, на месте и в продвижении, бег с подниманием вперёд ног, согнутых в коленях, на месте и с продвижением.

**Прыжки:** понятие маленьких и больших прыжков; по разным длительностям. Подскоки: на месте; с продвижением. Упражнения по всем уровням выполняются по заданию преподавателя. Усложнённые варианты и комбинации складываются из простых изученных элементов путем комбинации их между собой .

#### **Изучение позиций.**

**Теория.** Основные степени поворотов на месте и в движении: целый поворот, половина поворота, поворот по четвертям и восьмым долям.

**Практика.** Постановка рук – подготовительная, 1, 2, 3 позиции. Позиции ног- 1, 2, 3. Plie - складывание, сгибание, приседание. Изучается demi plie по 1,3 позициям. Музыкальный размер -3/4 или 4/4, темп - andante. Battement tendu simple - движения, вырабатывающие натянутость всей ноги в колене, подъёме, пальцах, развивающие силу и эластичность ног (изучается по 1 позиции вначале в сторону, вперёд, затем назад). Музыкальный размер - 2/4, темп - moderato (Приложение 1, 2). Тренинг. Упражнения по всем уровням выполняются по заданию преподавателя. Усложнённые варианты и комбинации складываются из простых изученных элементов путем комбинации их между собой, включения шагов в различных направлениях, plie и подключения к работе других уровней. Исходная позиция (если не указывается специально) - ноги на ширине плеч, стопы параллельно друг другу.

#### **Народный танец.**

**Теория.** Беседа об основных понятиях и их разъяснение: народный танец, музыкальный размер.

**Практика.** Изучение ритмически простых линейных и парных народных танцев.

##### **1. Народный танец «Пчёлочка»**

**Теория.** Понятия «музыкальная фраза», «пауза», «целый поворот».

**Практика.** Изучение и исполнение линейного народного танца «Пчёлочка».

## **2. Танец «Полька»**

**Теория.** История танца «Полька». Основные направления танцевального движения в зале: лицом и спиной по линии танца, лицом и спиной в центр. Движение вперед и назад, вправо-влево.

**Практика.** Изучение и исполнение танца «Полька» в парах.

**Итоговое занятие.**

**Практика.** В конце учебного года проводится концерт для родителей. Показ всех изученных танцев.

### **1. Упражнения для первого этапа обучения.**

На первом этапе обучения необходимо научить детей двигать отдельно каждой частью своего тела.

#### **Голова.**

Голова должна двигаться так, как будто она подвешена на веревочке за макушку.

#### **Наклоны головой вниз - вверх, не втягивая ее в плечи.**

Повороты головой вправо-влево, не заваливая ее назад, при повороте необходимо делать усилие на подбородок (при повороте направо правое ухо выше левого, и левое выше правого при повороте налево). Смещение головы в сторону без ее наклона, за счет мышц шеи. Затем, добавление к смещению головы вправо-влево наклон головы в соответствующую сторону. Должна прослеживаться последовательность при выполнении упражнения: смещение, потом наклон.

#### **Плечи.**

##### **Движения плечами вверх-вниз.**

Дети должны почувствовать, что при движении плечами вниз голова и шея остаются наверху: макушка как бы привязана за ниточку к потолку. А при движении плечами вверх голова и шея «прячутся» в плечах, а плечи стремятся коснуться ушей. Движения плечами поочередно: то правым вверх-вниз, то так же левым. При этом при движении вверх ребенок пытается достать плечом уха (возможен небольшой наклон головы к плечу для создания ощущения сжатия). При опускании плеча вниз возможно отклонение головы в противоположную сторону для создания ощущения растяжения.

##### **Движения плечами вперед-назад.**

Дети должны почувствовать, что при движении плечами вперед, они (плечи) не поднимаются вверх, и, соответственно, голова не втягивается в плечи. При движении плечами назад должно сложиться впечатление, что они (плечи) стремятся встретиться с пятками. При этом лопатки должны повстречаться друг с другом. Шея, при этом, опять же не прячется никуда, т.е. голова не втягивается в плечи.

#### **Корпус.**

##### **Движение корпусом вперед-назад.**

Для движения корпуса вперед сместить в этом направлении точку груди, которая находится в верхней ее части. При этом должно создаться ощущение, что вы пытаетесь положить грудь на полочку, уровень которой находится немного выше. При этом плечи должны будут сместиться назад для создания равновесия. На следующем этапе для более наполненного движения корпусом, как и любой другой частью тела необходимо выполнять его с небольшим замахом. Это как в жизни: чтобы ударить по мячу, необходимо замахнуться, чтобы бросить мяч рукой, также необходим замах. Так и в нашем случае, чтобы выполнить движение корпусом вперед, необходимо вначале сместить его немного назад на счет «И...» и, затем, на счет «раз» направить его вперед. И наоборот. Чтобы сместить корпус назад, нужно сместить его немного вперед так же на счет «И...». При смещении корпуса назад должно создаться ощущение, что вы пытаетесь взглянуть себе на живот. При этом плечи вместе с головой для создания равновесия должны сместиться вперед. На следующем этапе выполнить это упражнение с замахом на счет «И».

### **Движение корпуса вверх-вниз (вдох-выдох).**

Должно возникнуть ощущение растяжения правой и левой сторон (правого и левого боков). Возможная ошибка: поднятие вместе с грудью плеч. Они (плечи) одновременно с движением корпуса вверх должны устремляться вниз, создавая тем самым натяжение. Движение вверх-вниз отдельно правой и отдельно левой сторон. При этом соответствующие плечи направлены вниз, создавая натяжение. И должно возникнуть ощущение растяжения мышц соответствующей стороны, соответствующего бока.

### **Движение корпуса из стороны в сторону.**

Для правильного выполнения этого упражнения необходимо выполнить предыдущее, но со смещением корпуса в левую или в правую сторону. Это необходимо для того, чтобы избежать движения плечами в сторону.

**Общее требование:** Все движения корпусом, собственно говоря, не только корпусом, должны заканчиваться не остановкой, а дотягиванием, для создания еще большего растяжения. Именно это позволит ребенку заполнять движением музыку, точнее, промежуток между тактами: 1, 2, 3, 4, т.е. «И»: И-раз, И-два, И-три, И-четыре. Вследствие чего исполнитель не будет торопиться вперед и обгонять музыку, что очень часто можно наблюдать во время выступления начинающих танцоров.

И одновременно с этим его движения будут более насыщенны и наполнены содержанием, что в свою очередь позволит зрителю успеть понять и воспринять то, о чем хочет сказать актер. Потому что не что иное, как жесты и движения позволяют усилить впечатление от сказанного. Именно движение должно помочь ребенку должным образом передать все чувства и переживания, которые он хочет выразить на сцене. Помимо этих специфических упражнений нельзя забывать и об уже известных развивающих упражнениях.

### **Упражнение 1.**

Исходное положение: стоя на четвереньках. Упражнение. Выгнуть позвоночник вверх: спина «дугой», подбородок прижат к груди. Затем прогнуться вниз, откинув голову назад.

Примечание. Упражнение выполняется медленно. Следить за тем, чтобы руки не сгибались в локтях. Каждый раз доходить до максимума в прогибе.

### **Упражнение 2.**

Исходное положение: сидя на полу с вытянутыми перед собой и слегка разведенными ногами.

Упражнение. Развернуть корпус на 180 градусов назад и постараться грудью коснуться пола, опираясь на руки. Затем вернуться в исходное положение и выполнить то же самое с поворотом в другую сторону.

Примечание. Следить, чтобы при опускании корпуса к полу бедра и ноги не отрывались от земли.

### Упражнение 3.

Исходное положение: стоя на четвереньках.

Упражнение. Опустить таз на пятки; сгибая руки в локтях, начать скользящее движение корпусом вдоль пола, как бы подлезая под забор. В конце движения корпус прогибается назад -вверх, а бедра лежат на полу. После этого проделать движение в обратном направлении, в исходное положение. Работа бедер вперед-назад. При движении вперед необходимо, чтобы ребенок попытался втянуть верхнюю часть бедер себе под ребра. При движении назад необходимо добиться прогиба в пояснице. При этом верхняя часть корпуса должна оставаться неподвижной и спина не должна сгибаться. На следующем этапе для более наполненного движения бедрами, как и любой другой частью тела необходимо выполнять его с небольшим замахом. Это как в жизни: чтобы ударить по мячу, необходимо замахнуться, чтобы бросить мяч рукой, также необходим замах. Так и в нашем случае, чтобы выполнить движение бедрами вперед, необходимо вначале сместить их немного назад (на счет «И...»). И наоборот. Чтобы сместить бедра назад, нужно сместить их немного вперед так же на счет «И...» Работа бедер из стороны в сторону. При таком движении нужно, чтобы ребенок пытался соединить бедро с соответствующим плечом, при этом спина опять же не должна сутулиться. На следующем этапе выполняем движение с небольшим замахом (см. Движение бедер вперед-назад).

### **Гибкость**

Повышение подвижности отдельных частей тела и общей гибкости. Осуществляется с помощью всевозможных сгибаний и разгибаний, отведений и приведений, поворотов вправо и влево (внутри и наружу), круговых движений, «скручиваний» и «смещений» отдельных частей тела; чередования и сочетания этих движений в различных комбинациях.

В работу включаются:

1. Движения головы в сложном затылочном суставе;
2. Движения верхних конечностей: между плечевым поясом и туловищем (движения лопаток), в плечевом суставе, в локтевом суставе, движения кисти в лучезапястном суставе, движения большого и четырех остальных пальцев в пястно-фаланговых суставах;
3. Движения нижних конечностей: в бедренном суставе, в коленном суставе, стопы в голеностопном суставе. Упражнения для развития пассивной гибкости .
4. Упражнения с использованием собственной силы – например, притягивание туловища к ногам.
5. Упражнения, при которых часть тела зафиксирована с помощью дополнительной внешней опоры, - например, сидя на стуле и зацепившись ногами за передние ножки, повернуться в сторону, наклониться и дотянуться до вещи на полу.

6. Упражнения, при которых часть тела зафиксирована с помощью «изолирующей» позиции, – например, повороты корпуса в стороны из положения сидя на полу между ступнями согнутых в коленях, прижатых к полу и развернутых в стороны ног.

7. Статические упражнения, при которых производится удержание конечностей или корпуса в положении, требующем предельного проявления гибкости, – например, фиксированные наклоны или шпагаты.

Упражнения для развития активной гибкости

8. Различного рода маховые, маятниковые движения отдельными частями тела с постепенным увеличением амплитуды и скорости движения – например, маховые движения ногой.

9. Пружинящие движения отдельными частями тела с постепенным увеличением амплитуды движений – например, пружинистые движения корпусом вверх-вниз в положении выпада.

10. Рывковые движения – например, резкое разведение рук в стороны в горизонтальной плоскости.

11. Растяжение мышц за счет медленного напряжения мышц-антагонистов – например, медленное разведение рук в стороны до предела.

### **Перенос веса тела.**

Ноги по шестой позиции. Вес тела на двух ногах, на передней части стопы. Поочередно выталкивая себя стопой одной ногой, перенести вес на другую. При этом, делая все это под музыку так, чтобы на «И» оставаться еще на исходной ноге. То же самое из исходного положения «ноги на ширине плеч». Вся работа происходит только за счет пальцев ног. Для начала необходимо, чтобы ребенок почувствовал, что он стоит на одной ноге, для этого нужно немного оторвать свободную ногу от пола. Для правильного выполнения этого упражнения необходимо, чтобы все тело было собрано, т.е. все мышцы были немного напряжены, плечи опущены, лопатки сведены и пятая точка была так же подобрана вперед (упражнение для бедер).

### **Тематическое планирование 1 класс**

№ п/п	Тема	Виды деятельности	Формы и виды контроля	Коли-во часов	Дата проведения
1.	Вводное занятие. Беседа о технике безопасности, правилах поведения на уроке .	Организационно-ознакомительная. Познавательная.	Опрос: Значение техники безопасности и правил поведения на уроках ритмики и в быту.	1	
2.	Что такое ритмика.	Игровая Познавательная	Опрос: Значение ритмики для развития личности.	1	

3.	Ритмический рисунок.	Трудовая Игровая Познавательная	Проверка полученных умений и навыков с учётом индивидуальных особенностей ребёнка.	2	
4.	Элементы музыкальной грамоты.	познават., худ. тв-во, трудов. игров.	Проверка полученных умений и навыков с учётом индивидуальных особенностей ребёнка.	2	
5.	Позиции и поклон.	познават., худ. тв-во, трудов. игров.	Проверка полученных умений и навыков с учётом индивидуальных особенностей ребёнка.	1	
6.	Позиции, поклон, танцевальный шаг	познават., худ. тв-во, трудов. игров.	Проверка полученных умений и навыков с учётом индивидуальных особенностей ребёнка.	2	
7.	Ходьба с координацией рук, ног, приставным шагом.	познават., худ. тв-во, трудов. игров	Проверка полученных умений и навыков с учётом индивидуальных особенностей ребёнка.	1	
8.	Ходьба с остановкой на пятках, на носках.	познават., худ. тв-во, трудов. игров	Проверка полученных умений и навыков с учётом индивидуальных особенностей ребёнка.	1	
9.	Ходьба с высоким подниманием колен и легкий бег.	познават., худ. тв-во, трудов. игров	Проверка полученных умений и навыков с учётом индивидуальных особенностей	1	

			ребёнка.		
10.	Ходьба с ускорением и замедлением темпа.	познават., худ. тв-во, трудов. Игров.	Проверка полученных умений и навыков с учётом индивидуальных особенностей ребёнка.	1	
11.	Ходьба с носка на пятку, пружинистым шагом, со сменой направления.	познават., худ. тв-во, трудов. игров.	Проверка полученных умений и навыков с учётом индивидуальных особенностей ребёнка.	1	
12.	Ходьба с движением рук. Бег на носках мелкими шагами, с хлопками.	познават., трудов. игров.	Проверка полученных умений и навыков с учётом индивидуальных особенностей ребёнка.	1	
13.	Подскоки с переменным шагом. Прыжки со скакалкой.	познават., трудов. игров.	Проверка полученных умений и навыков с учётом индивидуальных особенностей ребёнка.	2	
14.	Перекатывание мяча. Удары мячом об пол и ловля его двумя руками.	познават., трудов. игров	Проверка полученных умений и навыков с учётом индивидуальных особенностей ребёнка.	1	
15.	Перебрасывание мяча с ударом об пол. Упражнения для рук с прыгалками.	познават., трудов. игров	Проверка полученных умений и навыков с учётом индивидуальных особенностей ребёнка.	1	
16.	Отработка ритмико-гимнастических упражнений.	познават., трудов. игров.	Проверка полученных умений и навыков с учётом	2	

			индивидуальных особенностей ребёнка.		
17.	Постановка корпуса, рук, головы Позиции и положения рук. Позиции ног.	познават., худ. тв-во, трудов. игров.	Проверка полученных умений и навыков с учётом индивидуальных особенностей ребёнка.	2	
18.	Изучение многоплановых рисунков и фигур.	познават., худ. тв-во, трудов. игров.	Проверка полученных умений и навыков с учётом индивидуальных особенностей ребёнка.	1	
19.	Шаг польки. Подскоки ,галоп. Шаг с переступанием .Шаг польки с поворотом	познават., худ. тв-во, трудов. игров.	Проверка полученных умений и навыков с учётом индивидуальных особенностей ребёнка.	1	
20.	Танец «Полька».	познават., худ. тв-во, трудов. игров.	Проверка полученных умений и навыков с учётом индивидуальных особенностей ребёнка.	1	
21.	Перестроение в круг из шеренги, цепочки. Движение в круг, из круга.	познават., худ. тв-во, трудов. игров.	Проверка полученных умений и навыков с учётом индивидуальных особенностей ребёнка.	2	
22.	Ходьба, бег, кружение на месте. Хороводы в кругу.	познават., худ. тв-во, трудов. игров.	Проверка полученных умений и навыков с учётом индивидуальных особенностей ребёнка.	1	
23.	Ориентировка в направлении движений	познават., худ. тв-во, трудов. игров.	Проверка полученных умений и	1	



	вперёд, назад, направо, налево, вокруг, из круга		навыков с учётом индивидуальных особенностей ребёнка.		
24.	Ходьба танцевальными движениями адыгейского танца «Удч» ход по кругу, положение рук.	познават., худ. тв-во, трудов. игров.	Проверка полученных умений и навыков с учётом индивидуальных особенностей ребёнка.	1	
25.	Импровизации под музыку. Актерские упражнения .	познават., худ. тв-во, трудов. игров.	Проверка полученных умений и навыков с учётом индивидуальных особенностей ребёнка.	1	
26.	Заключительное занятие. Танцевальный праздник.	социальное тв-во худ. тв-во, трудов. игров.	Опрос: как можно применять полученные навыки в жизни .	1	
	<b>Итого:</b>			33	

### Тематическое планирование 2 класс

№ п/п	Тема	Виды деятельности	Формы и виды контроля	Коли-во часов	Дата проведения
1.	Вводное занятие. Беседа о технике безопасности, правилах поведения на уроке ритмики.	Организационно-ознакомительная. Познавательная.	Опрос: Значение техники безопасности и правил поведения на уроках ритмики и в быту.	1	
2.	Приветствие. Постановка корпуса, рук, головы Позиции и положения рук. Позиции ног.	познават., худ. тв-во, трудов. игров.	Проверка полученных умений и навыков с учётом индивидуальных особенностей ребёнка.	1	
3.	Повторение пройденного материала за 1-й год обучения, танцевальные	познават., худ. тв-во, трудов. игров.	Проверка полученных умений и навыков с учётом индивидуальных	2	

	композиции		особенностей ребёнка.		
4.	Изучение шагов на полупальцах с руками, находящимися во II позиции	познават., худ. тв-во, трудов. игров.	Проверка полученных умений и навыков с учётом индивидуальных особенностей ребёнка.	1	
5.	Упражнение для развития шеи и плечевого пояса	познават., худ. тв-во, трудов. игров.	Проверка полученных умений и навыков с учётом индивидуальных особенностей ребёнка.	1	
6.	Упражнения на развитие поясничного пояса.	познават., худ. тв-во, трудов. игров.	Проверка полученных умений и навыков с учётом индивидуальных особенностей ребёнка.	1	
7.	Перестроения с образованием кругов, квадратов, «звёздочек», «каруселей»	познават., худ. тв-во, трудов. игров.	Проверка полученных умений и навыков с учётом индивидуальных особенностей ребёнка.	1	
8.	Танец «Полька». Подскоки , шаг польки лицом - спиной, подскоки в повороте в право – лево	познават., худ. тв-во, трудов. игров.	Проверка полученных умений и навыков с учётом индивидуальных особенностей ребёнка.	2	
9.	Шаг польки. Подскоки, галоп. Шаг с переступанием .Шаг польки с поворотом	познават., худ. тв-во, трудов. игров.	Проверка полученных умений и навыков с учётом индивидуальных особенностей ребёнка.	2	
10.	Передача характерных черт персонажей сказок, песен,	познават., худ. тв-во, трудов. игров.	Проверка полученных умений и навыков с	1	

	частушек, танцев.		учёт индивидуальных особенностей ребёнка.		
11.	Характерные батман тандю. Припадание на месте, с продвижением в сторону	познават., худ. тв- во, трудов. игров.	Проверка полученных умений и навыков с учётом индивидуальных особенностей ребёнка.	2	
12.	Русский танец. Полуприсядка, «Гармошка» простая, танцевальный шаг с носка, переменный шаг	познават., худ. тв- во, трудов. игров.	Проверка полученных умений и навыков с учётом индивидуальных особенностей ребёнка.	2	
13.	Перестроение в круг из шеренги, цепочки. Движения по кругу.	познават., худ. тв- во, трудов. игров.	Проверка полученных умений и навыков с учётом индивидуальных особенностей ребёнка.	1	
14.	Передача притопами, хлопками и другими движениями резких акцентов в музыке.	познават., худ. тв- во, трудов. игров.	Проверка полученных умений и навыков с учётом индивидуальных особенностей ребёнка.	1	
15.	Элементы движений «Вальса», шаги, вальсовая дорожка.	познават., худ. тв- во, трудов. игров.	Проверка полученных умений и навыков с учётом индивидуальных особенностей ребёнка.	2	
16.	Танцевальные комбинации «Вальса»	познават., худ. тв- во, трудов. игров.	Проверка полученных умений и навыков с учётом индивидуальных особенностей ребёнка.	2	
17.	Ходьба танцевальными	познават., худ. тв-	Проверка полученных	2	

	движениями .	во, трудов. игров.	умений и навыков с учётом индивидуальных особенностей ребёнка.		
18.	Ориентировка в направлении движений вперёд, назад, направо, налево, вокруг, из круга.	познават., худ. тв-во, трудов. игров.	Проверка полученных умений и навыков с учётом индивидуальных особенностей ребёнка.	2	
19.	Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы Музыкальные игры с предметами..	познават., худ. тв-во, трудов. игров.	Проверка полученных умений и навыков с учётом индивидуальных особенностей ребёнка.	2	
20.	Движение по кругу приставными шагами с приседаниями.	познават., худ. тв-во, трудов. игров.	Проверка полученных умений и навыков с учётом индивидуальных особенностей ребёнка.	1	
21.	Игры с пением и речевым сопровождением. Русская пляска «Выйду на улицу».	познават., худ. тв-во, трудов. игров.	Проверка полученных умений и навыков с учётом индивидуальных особенностей ребёнка.	1	
22.	Ходьба, бег, кружение на месте. Хороводы в кругу.	познават., худ. тв-во, трудов. игров.	Проверка полученных умений и навыков с учётом индивидуальных особенностей ребёнка.	2	
23.	Заключительный урок-концерт.	социальное тв-во худ. тв-во, трудов. игров.	Опрос: как можно применять полученные навыки в жизни	1	
	<b>Итого</b>			34	

### Тематическое планирование 3 класс

№ п/п	Тема	Виды деятельности	Формы и виды контроля	Количество часов	Дата проведения
1.	Вводное занятие. Беседа о технике безопасности, правилах поведения на уроке ритмики.	Организационно-ознакомительная. Познавательная.	Опрос: Значение техники безопасности и правил поведения на уроках ритмики и в быту.	1	
2.	Приветствие. Постановка корпуса, рук, головы. Позиции и положения рук. Позиции ног.	познават., худ. твор., трудов. игров.	Проверка полученных умений и навыков с учётом индивидуальных особенностей ребёнка.	1	
3.	Повторение пройденного материала за 1-й, 2-й год обучения танцевальные композиции	познават., худ. твор., трудов. игров.	Проверка полученных умений и навыков с учётом индивидуальных особенностей	1	
4.	Изучение многоплановых рисунков и фигур	познават., худ. твор., трудов. игров.	Проверка полученных умений и навыков с учётом индивидуальных особенностей ребёнка.	1	
5.	Изучение объёмных фигур: 2 круга; «круг в круге»; 2 «цепочки»	познават., худ. твор., трудов. игров.	Проверка полученных умений и навыков с учётом индивидуальных особенностей ребёнка.	1	
6.	Изучение приёмов перестроения из линейных в объёмные: из шеренги в 2 круга; из колонны в 2 круга; и т.д	познават., худ. твор., трудов. игров.	Проверка полученных умений и навыков с учётом индивидуальных особенностей ребёнка.	1	
7.	Перестроения с образованием кругов, квадратов, «звёздочек», «каруселей»	познават., худ. твор., трудов. игров.	Проверка полученных умений и навыков с учётом индивидуальных особенностей ребёнка.	1	
8.	Русский танец. Полуприсядка, «Гармошка» простая, Танцевальный шаг с носка, переменный шаг.	познават., худ. твор., трудов. игров.	Проверка полученных умений и навыков с учётом индивидуальных особенностей ребёнка.	2	
9.	Упражнение для развития шеи и	познават., худ. твор., трудов. игров.	Проверка полученных умений и навыков с учётом	1	

	плечевого пояса,		индивидуальных особенностей ребёнка.		
10.	Упражнение для развития шеи и плечевого пояса,	познават., худ. тв-во, трудов. игров.	Проверка полученных умений и навыков с учётом индивидуальных особенностей ребёнка.	2	
11.	Упражнения на развитие поясничного пояса: наклоны корпуса в стороны; наклоны корпуса вперёд.	познават., худ. тв-во, трудов. игров.	Проверка полученных умений и навыков с учётом индивидуальных особенностей ребёнка.	2	
12.	Упражнения на развитие силы мышц и подвижности суставов ног: полуприседания и глубокое приседания.	познават., худ. тв-во, трудов. игров.	Проверка полученных умений и навыков с учётом индивидуальных особенностей ребёнка.	1	
13.	Импровизации под музыку. Актерские упражнения Пластические этюды на персонажей сказок.	познават., худ. тв-во, трудов. игров.	Проверка полученных умений и навыков с учётом индивидуальных особенностей ребёнка.	1	
14.	Ориентировка в направлении движений вперёд, назад, направо, налево, вокруг, из круга.	познават., худ. тв-во, трудов. игров.	Проверка полученных умений и навыков с учётом индивидуальных особенностей ребёнка.	2	
15.	Приседания с опорой и без опоры. Сгибание и разгибание ног в подъёме без предметов	познават., худ. тв-во, трудов. игров.	Проверка полученных умений и навыков с учётом индивидуальных особенностей ребёнка.	1	
16.	Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы. Приседания с предметами (обруч, скакалка).	познават., худ. тв-во, трудов. игров.	Проверка полученных умений и навыков с учётом индивидуальных особенностей ребёнка.	1	
17.	Изменение танцевальных движений в соответствии с изменениями в музыке.	познават., худ. тв-во, трудов. игров.	Проверка полученных умений и навыков с учётом индивидуальных особенностей ребёнка.	2	
18.	Движение по кругу приставными шагами с приседаниями.	познават., худ. тв-во, трудов. игров.	Проверка полученных умений и навыков с учётом индивидуальных особенностей ребёнка.	1	
19.	Передача притопами, хлопками и другими движениями резких	познават., худ. тв-во, трудов. игров.	Проверка полученных умений и навыков с учётом	1	

	акцентов в музыке.		индивидуальных особенностей ребёнка.		
20.	Музыкальные игры с пением и речевым сопровождением. Русская пляска «По - над горочкой»	познават., худ. тв-во, трудов. игров.	Проверка полученных умений и навыков с учётом индивидуальных особенностей ребёнка.	3	
21.	Изучение элементов движений «Вальса» и танцевальных композиций	познават., худ. тв-во, трудов. игров.	Проверка полученных умений и навыков с учётом индивидуальных особенностей ребёнка.	3	
22.	Ориентировка в направлении движений вперёд, назад, направо, налево, вокруг, из круга	познават., худ. тв-во, трудов. игров.	Проверка полученных умений и навыков с учётом индивидуальных особенностей ребёнка.	1	
23.	Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы.	познават., худ. тв-во, трудов. игров.	Проверка полученных умений и навыков с учётом индивидуальных особенностей ребёнка.	2	
24.	Заключительный урок-концерт.	социальное тв-во худ. тв-во, трудов. игров.	Опрос: как можно применять полученные навыки в жизни	1	
	<b>Итого</b>			<b>34</b>	

#### Тематическое планирование 4 класс

№ п/п	Тема	Виды деятельности	Формы и виды контроля	Количество часов	Дата проведения
1.	Вводное занятие. Беседа о технике безопасности, правилах поведения на уроке ритмики.	Организационно-ознакомительная. Познавательная.	Опрос: Значение техники безопасности и правил поведения на уроках ритмики и в быту.	1	
2.	Приветствие. Постановка корпуса, рук, головы. Позиции и положения рук. Позиции ног.	познават., худ. тв-во, трудов. игров.	Проверка полученных умений и навыков с учётом индивидуальных особенностей ребёнка.	1	
3.	Изучение позиций рук. Отстукивание, прохлопывание, протопывание простых ритмических рисунков.	познават., худ. тв-во, трудов. игров.	Проверка полученных умений и навыков с учётом индивидуальных особенностей ребёнка.	1	
4.	Ориентирование в пространстве зала. Ходьба цепочкой и в	познават., худ. тв-во, трудов. игров.	Проверка полученных умений и навыков с учётом	1	

	колонне в соответствии с заданными направлениями.		индивидуальных особенностей ребёнка.		
5.	Подготовка к началу движения – препарасьон Деми плие - Гранд плие (выворотное) Ронд де жамб	познават., худ. тво, трудов. игров.	Проверка полученных умений и навыков с учётом индивидуальных особенностей ребёнка.	1	
6.	Выставление ноги на носок вперёд и в стороны. Перекрёстное поднятие и опускание рук.	познават., худ. тво, трудов. игров.	Проверка полученных умений и навыков с учётом индивидуальных особенностей ребёнка.	1	
7.	Отведение стопы наружу и приведение её внутрь. Притопы, прихлопы - танцевальные движения. Лёгкие игривые притопывания	познават., худ. тво, трудов. игров.	Проверка полученных умений и навыков с учётом индивидуальных особенностей ребёнка.	2	
8.	Ходьба, бег, кружение на месте. Хороводы в кругу.	познават., худ. тво, трудов. игров.	Проверка полученных умений и навыков с учётом индивидуальных особенностей ребёнка.	2	
9.	Шаг с притопом на месте и с продвижением. Прыжки с выбрасыванием ноги вперёд.	познават., худ. тво, трудов. игров.	Проверка полученных умений и навыков с учётом индивидуальных особенностей ребёнка.	2	
10.	Движение по кругу приставными шагами с приседаниями. Передача движениями резких акцентов в музыке.	познават., худ. тво, трудов. игров.	Проверка полученных умений и навыков с учётом индивидуальных особенностей ребёнка.	1	
11.	Ходьба с высоким поднятием колен. Ориентирование в пространстве зала.	познават., худ. тво, трудов. игров.	Проверка полученных умений и навыков с учётом индивидуальных особенностей ребёнка.	2	
12.	Ходьба с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка. Шаг бодрый, спокойный, топающий.	познават., худ. тво, трудов. игров.	Проверка полученных умений и навыков с учётом индивидуальных особенностей ребёнка.	1	
13.	Движения рук в разных	познават., худ. тво	Проверка полученных	1	



	направлениях. Изменения направления и формы ходьбы и бега.	во, трудов. игров.	умений и навыков с учётом индивидуальных особенностей ребёнка.		
14.	Характерные батман танцю. Припадание на месте, с продвижением в сторону.	познават., худ. тв- во, трудов. игров.	Проверка полученных умений и навыков с учётом индивидуальных особенностей ребёнка.	1	
15.	Ориентировка в направлении движений вперёд, назад, направо, налево, вкруг, из круга.	познават., худ. тв- во, трудов. игров.	Проверка полученных умений и навыков с учётом индивидуальных особенностей ребёнка.	2	
16.	Ориентирование в пространстве зала. Музыкально- ритмические движения	познават., худ. тв- во, трудов. игров.	Проверка полученных умений и навыков с учётом индивидуальных особенностей ребёнка.	1	
17.	Ориентирование в пространстве зала. Движения к определённой цели и между предметами.	познават., худ. тв- во, трудов. игров.	Проверка полученных умений и навыков с учётом индивидуальных особенностей ребёнка.	1	
18.	Ориентирование в пространстве зала. Музыкально- ритмические движения.	познават., худ. тв- во, трудов. игров.	Проверка полученных умений и навыков с учётом индивидуальных особенностей ребёнка.	1	
19.	Перестроения с образованием кругов, квадратов, «звёздочек», «каруселей»	познават., худ. тв- во, трудов. игров.	Проверка полученных умений и навыков с учётом индивидуальных особенностей ребёнка.	1	
20.	Перестроение в круг из шеренги, цепочки.. Бег на полупальцах.	познават., худ. тв- во, трудов. игров.	Проверка полученных умений и навыков с учётом индивидуальных особенностей ребёнка.	1	
21.	Отведение стопы наружу и приведение её внутрь. Притопы, прихлопы - танцевальные движения.	познават., худ. тв- во, трудов. игров.	Проверка полученных умений и навыков с учётом индивидуальных особенностей ребёнка.	1	
22.	Перестроения из из линейных в объёмные: из шеренги в 2-е	познават., худ. тв- во, трудов. игров.	Проверка полученных умений и навыков с	2	

	«цепочки»; из колонны в 2-е «цепочки» и т.д.		учёт индивидуальных особенностей ребёнка.		
23.	Упражнения на развитие силы мышц и подвижности суставов ног: полуприседания	познават., худ. тв-во, трудов. игров.	Проверка полученных умений и навыков с учётом индивидуальных особенностей ребёнка.	1	
24.	Русский танец. Полуприсядка, «Гармошка» простая, Танцевальный шаг .	познават., худ. тв-во, трудов. игров.	Проверка полученных умений и навыков с учётом индивидуальных особенностей ребёнка.	3	
25.	Передача характерных черт персонажей сказок, песен, частушек, танцев. Музыкальные игры с имитацией движений персонажей.	познават., худ. тв-во, трудов. игров.	Проверка полученных умений и навыков с учётом индивидуальных особенностей ребёнка.	1	
26.	Заключительный урок-концерт.	социальное тв-во худ. тв-во, трудов. игров.	Опрос: как можно применять полученные навыки в жизни	1	
	Итого			34	

### Тематическое планирование 5 класс

№ п/п	Тема	Виды деятельности	Формы и виды контроля	Количество часов	Дата проведения
1.	Вводное занятие. Беседа о технике безопасности, правилах поведения на уроке ритмики.	Организационно-ознакомительная. Познавательная.	Опрос: Значение техники безопасности и правил поведения на уроках ритмики и в быту.	1	
2.	Приветствие. Постановка корпуса, рук, головы. Позы и положения рук. Позы ног.	познават., худ. тв-во, трудов. игров.	Проверка полученных умений и навыков с учётом индивидуальных особенностей ребёнка.	1	
3.	Ориентирование в пространстве зала. Ходьба цепочкой и в колонне в соответствии с заданными направлениями.	познават., худ. тв-во, трудов. игров.	Проверка полученных умений и навыков с учётом индивидуальных особенностей ребёнка.	1	
4.	Подготовка к началу движения – прелюдия Деми плие - Гранд плие	познават., худ. тв-во, трудов. игров.	Проверка полученных умений и навыков с учётом индивидуальных особенностей ребёнка.	1	

	(выворотное) Ронд де жамб		особенностей ребёнка.		
5.	Выполнение простых движений с предметами. Изменение танцевальных движений в соответствии с изменениями в музыке.	познават., худ. тв-во, трудов. игров.	Проверка полученных умений и навыков с учётом индивидуальных особенностей ребёнка.	1	
6.	Ориентировка в направлении движений вперёд, назад, направо, налево, вокруг, из круга.	познават., худ. тв-во, трудов. игров.	Проверка полученных умений и навыков с учётом индивидуальных особенностей ребёнка.	1	
7.	Движения рук в разных направлениях. Изменения направления и формы ходьбы и бега.	познават., худ. тв-во, трудов. игров.	Проверка полученных умений и навыков с учётом индивидуальных особенностей ребёнка.	1	
8.	Ходьба с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка. Шаг бодрый, спокойный, топающий.	познават., худ. тв-во, трудов. игров.	Проверка полученных умений и навыков с учётом индивидуальных особенностей ребёнка.	2	
9.	Перестроение в круг из шеренги, цепочки. Движение в круг, из круга, вперёд, налево, направо.	познават., худ. тв-во, трудов. игров.	Проверка полученных умений и навыков с учётом индивидуальных особенностей ребёнка.	2	
10.	Перестроения с образованием кругов, квадратов, «звёздочек», «каруселей»	познават., худ. тв-во, трудов. игров.	Проверка полученных умений и навыков с учётом индивидуальных особенностей ребёнка.	1	
11.	Перестроения из линейных в объёмные: из шеренги в 2 круга; из колонны в 2 круга; и т.д.	познават., худ. тв-во, трудов. игров.	Проверка полученных умений и навыков с учётом индивидуальных особенностей ребёнка.	2	
12.	Перестроение в круг из шеренги, цепочки. Движения рук. Бег на полупальцах.	познават., худ. тв-во, трудов. игров.	Проверка полученных умений и навыков с учётом индивидуальных особенностей ребёнка.	1	
13.	Ориентирование в пространстве зала. Движения к определённой цели и между предметами.	познават., худ. тв-во, трудов. игров.	Проверка полученных умений и навыков с учётом индивидуальных особенностей ребёнка.	1	

14.	Движение по кругу. Передача притопами, хлопками и другими движениями резких акцентов в музыке.	познават., худ. тв-во, трудов. игров.	Проверка полученных умений и навыков с учётом индивидуальных особенностей ребёнка.	2	
15.	Шаг с притопом на месте и с продвижением. Прыжки с выбрасыванием ноги вперёд.	познават., худ. тв-во, трудов. игров.	Проверка полученных умений и навыков с учётом индивидуальных особенностей ребёнка.	2	
16.	Ходьба, бег, кружение на месте. Хороводы в кругу.	познават., худ. тв-во, трудов. игров.	Контрольный урок. Проверка полученных умений и навыков с учётом индивидуальных особенностей ребёнка.	1	
17.	Характерные батман тандю. Припадание на месте, с продвижением в сторону.	познават., худ. тв-во, трудов. игров.	Проверка полученных умений и навыков с учётом индивидуальных особенностей ребёнка.	1	
18.	Отведение стопы наружу и приведение её внутрь. Притопы, прихлопы - танцевальные движения.	познават., худ. тв-во, трудов. игров.	Проверка полученных умений и навыков с учётом индивидуальных особенностей ребёнка.	1	
19.	Упражнения на развитие силы мышц и подвижности суставов ног: полуприседания	познават., худ. тв-во, трудов. игров.	Проверка полученных умений и навыков с учётом индивидуальных особенностей ребёнка.	1	
20.	Ориентирование в пространстве зала. Музыкально-ритмические движения.	познават., худ. тв-во, трудов. игров.	Проверка полученных умений и навыков с учётом индивидуальных особенностей ребёнка.	2	
21.	Передача характерных черт персонажей сказок, песен, частушек, танцев.	познават., худ. тв-во, трудов. игров.	Проверка полученных умений и навыков с учётом индивидуальных особенностей ребёнка.	1	
22.	Русский танец. Полуприсядка, «Гармошка» простая, Танцевальный шаг с носка, переменный шаг	познават., худ. тв-во, трудов. игров.	Проверка полученных умений и навыков с учётом индивидуальных особенностей ребёнка.	3	
23.	Изучение элементов движений «Вальса» и танцевальных	познават., худ. тв-во, трудов. игров.	Проверка полученных умений и навыков с учётом индивидуальных	3	

	композиций		особенностей ребёнка.		
24.	Заключительный урок-концерт.	социальное тв-во худ. тв-во, трудов. игров.	Контрольный урок. Опрос: как можно применять полученные навыки в жизни	1	
	Итого			34	

### **Игра «Куклы Папы Карло».**

Сейчас мы отправимся в гости в мастерскую Папы Карло. Что же мы увидим там? Конечно, игрушки. У вас есть любимые игрушки? Только мы будем не называть их, а показывать и сами озвучивать. Давайте попробуем сами изобразить наши игрушки (педагог может полетать "самолетиком", поскакать мячиком). Показывать свою игрушку можно одному или объединиться в пары, группы. Один, два, три. Вот мы уже в мастерской. А это что за игрушка? Вся из дерева, ходит на прямых ножках, а ручки сгибает только в локте. Да, это Буратино! Походим все, как он (2 минуты). А это кто? Кукла Невалышка! Руки прижаты к бокам. Все тело напряглось, не шевелится, только ножки чуть-чуть двигаются. И качается: сначала из стороны в сторону, а потом вперед-назад и никогда не падает (2 минуты).

### **Игра «Знакомство».**

Педагогу, впервые пришедшему на занятие, взяв мяч в руки, следует сначала представиться самому, затем передать мяч по цепочке. Получившему мяч необходимо назвать все предыдущие услышанные имена, а потом уже свое. Например: «Меня зовут .....» - передаю мяч ближе всего стоящему ученику. Он повторяет мое имя «.....», а потом говорит свое и подает мяч своему соседу или соседке. Передавая мяч по цепочке и повторяя имена за короткий срок вы запомните, как кого зовут и уже что-то получите (мяч, взгляд) и даже отдадите другому. Этот прием поможет создать добрую, непринужденную обстановку для дальнейшего занятия.

## **2. Упражнения для второго этапа обучения.**

На втором этапе обучения необходимо научить детей двигать частями своего тела, выполняя это движение, начиная с движения корпуса. Для этого необходимо выполнять все упражнения первого этапа обучения, постепенно соединяя их с движением корпуса. Ребенок должен понять, что движение корпуса необходимо как направляющая сила для движения всего остального. Именно корпус задает направление движения остальных частей тела. Именно благодаря корпусу мы создаем натяжение перед началом движения так, как мы это делаем, натягивая тетиву лука, чтобы направить стрелу в нужную сторону.

### **Голова**

#### **Наклоны головой из стороны в сторону.**

На счет «И» корпус начинает движение в правую сторону, голова при этом немного отстает, создавая небольшое натяжение. На счет «РАЗ» голова наклоняется в ту же сторону, куда началось движение корпуса. При этом на счет «И» создается впечатление, что, отставая от корпуса, голова движется в обратную сторону, осуществляя замах, о котором мы говорили

на первом этапе обучения. Аналогично выполняем движение головы в обратную сторону: на счет «И» движение корпуса (голова отстает). На счет «РАЗ» движение головы.

### **Вращение головы справа налево и слева направо.**

Движение выполняется аналогично предыдущему движению. Отличие состоит в том, что если в первом случае голова двигалась в сторону, то корпус при этом должен был двигаться туда же. При выполнении данного упражнения голова выполняет вращательные движения. Поэтому и корпус должен двигаться только вокруг своей вертикальной оси. На счет «И» корпус скручивается в правую сторону, голова при этом отстает. На счет «РАЗ» голова, догоняя корпус, заканчивает поворот.

### **Смещение головы справа налево и слева направо.**

Это движение головы выполняется за счет мышц шеи. Голова смещается вправо без ее наклона (видимое движение подбородка). После смещения выполняется ее наклон в ту же сторону. На данном этапе обучения это смещение так же должно выполняться от корпуса. При этом желательно разъяснить и показать ребенку отличие от предыдущих упражнений. В первом случае голова движется по радиусу. Корпус также начинает движение по диагонали: снизу вверх, слева направо. Во втором случае голова выполняет вращательные движения. Корпус при этом также движется только вокруг своей вертикальной оси. И, наконец, в последнем элементе голова вначале смещается строго горизонтально. Корпус также должен начинать двигаться горизонтально полу. Объяснение этого позволит понять ребенку важность такой части тела, как корпус. Куда корпус, туда и голова. Куда корпус, туда и все остальное.

## **Плечи.**

### **Движения плечами вверх-вниз.**

Движение начинается с движения корпуса, точнее его стороны, вверх, это движение через растяжение передается плечу. Растяжение создается благодаря тому, что при движении стороны вверх плечо остается внизу. При перемещении плеча вниз движение также начинается с перемещения стороны в том же направлении. Затем, через натяжение, полученное благодаря тому, что плечо осталось вверху, импульс на движение передается ему. Упражнение выполняется как левым, так и правым плечом. Итак. На счет «И» сторона корпуса смещается вверх, плечо при этом отстает. На счет «РАЗ» плечо, догоняя корпус, заканчивает перемещение. На счет «И» сторона корпуса смещается вниз, плечо при этом отстает. На счет «РАЗ» плечо, догоняя корпус, заканчивает перемещение.

### **Движения плечами вперед-назад.**

Движение начинается с движения стороны корпуса вперед, это движение через растяжение передается плечу. Растяжение создается благодаря тому, что при движении стороны плечо остается сзади. При перемещении плеча назад движение так же начинается с перемещения стороны в том же направлении. Затем, через натяжение, полученное благодаря тому, что плечо осталось впереди, импульс на движение передается ему. Упражнение выполняется как левым, так и правым плечом. На счет «И» сторона корпуса смещается вперед, плечо при этом отстает. На счет «РАЗ» плечо, догоняя корпус, заканчивает перемещение. На счет «И» сторона корпуса смещается назад, плечо при этом отстает. На счет «РАЗ» плечо, догоняя корпус, заканчивает перемещение.

## **Гибкость**

### **Повышение подвижности отдельных частей тела и общей гибкости.**

Осуществляется с помощью всевозможных сгибаний и разгибаний, отведений и приведений, поворотов вправо и влево (внутри и наружу), круговых движений, «скручиваний» и «смещений» отдельных частей тела; чередования и сочетания этих движений в различных комбинациях.

В работу включаются:

1. движения головы в сложном затылочном суставе;
2. движения туловища (позвоночного столба) в шейном, грудном и поясничном отделах;
3. движения верхних конечностей: между плечевым поясом и туловищем (движения лопаток), в плечевом суставе, в локтевом суставе, движения кисти в лучезапястном суставе, движения большого и четырех остальных пальцев в пястно-фаланговых суставах;
4. движения нижних конечностей: в бедренном суставе, в коленном суставе, стопы в голеностопном суставе, пальцев в плюснефаланговых суставах.

### **Упражнения для развития пассивной гибкости**

1. Упражнения с использованием собственной силы - например, притягивание туловища к ногам.
2. Упражнения с использованием собственного веса - например, «вис сзади» (вис с вывернутыми назад руками).
3. Упражнения, выполняемые с помощью различных отягощений (штанга, гантели) - например, разведение прямых рук с гантелями в стороны, лежа спиной на скамейке.
4. Упражнения, при которых часть тела зафиксирована с помощью дополнительной внешней опоры,- например, сидя на стуле и зацепившись ногами за передние ножки, повернуться в сторону, наклониться и дотянуться до вещи на полу.
5. Упражнения, при которых часть тела зафиксирована с помощью «изолирующей» позиции, - например, повороты корпуса в стороны из положения сидя на полу между ступнями согнутых в коленях, прижатых к полу и развернутых в стороны ног.
6. Статические упражнения, при которых производится удержание конечностей или корпуса в положении, требующем предельного проявления гибкости, - например, фиксированные наклоны или шпагаты.
7. Упражнения, выполняемые с активной помощью партнера, в которых партнер может выступать в любой из выше обозначенных функций,- давящей, тянущей, изолирующей или фиксирующей силы, дополнительной внешней опоры и т.д.

### **Упражнения для развития активной гибкости**

1. Различного рода маховые, маятниковые движения отдельными частями тела с постепенным увеличением амплитуды и скорости движения -например, маховые движения ногой.
2. Пружинящие движения отдельными частями тела с постепенным увеличением амплитуды движений - например, пружинистые движения корпусом вверх-вниз в положении выпада.
3. Рывковые движения - например, резкое разведение рук в стороны в горизонтальной плоскости.

4. Растяжение мышц за счет медленного напряжения мышц-антагонистов- например, медленное разведение рук в стороны до предела.
5. Упражнения с использованием простейшего реквизита: скакалок, резиновых жгутов, гимнастических палок.
6. Простейшие упражнения на изолированную работу отдельных частей тела.

#### **Развитие внимания, умения чувствовать партнёра.**

#### **Разминка**

**Игра «Солдатики»** (или «Эстафета»). Если бы мы были военными солдатами, то как бы вставали со своих мест, если бы вошел очень строгий генерал? Как бы мы его приветствовали?

#### **«Солдатики» ("Эстафета")**

Исполнители должны вставать друг за другом: как только садится один - встает другой, затем следующий. Это коллективное упражнение, в котором каждый должен выполнить всего одну обязанность - вовремя встать на своем месте. Причем для исполнителя трудность заключается в том, чтобы верно определить момент, когда самому нужно встать и сесть, а для всего коллектива - не вмешиваться в работу каждого, учиться терпеливо ждать своего момента, не торопить, не подталкивать. Упражнение воспитывает уважение друг к другу, а это очень важно, особенно для учащихся начальных классов. Важно выполнить «эстафету» тихо, не стуча стульями, без криков и быстро. Успешного выполнения задания можно добиться только к середине второго полугодия, когда ребенок научится определять момент своего вступления в «общее» дело, появилось чувство зависимости друг от друга, внимание.

#### **«Стирка»**

«Стираем», «полощем», «выжимаем», «встряхиваем», «развешиваем», «устали» (все по 8 счетов).

#### **«Полька»**

Часть танца Основное движение (схема, вариация). Количество часов (занятий). Что отрабатывается, достигается. Подготовительные упражнения. Галоп по л.т. В центр - Ритмичность, позиции, координация. Хлопушки - умение слушать музыку, умение держать паузу Вариация 1 Галоп (8), хлопушки 2 - 4 танцевальные (8) по л.т., против л.т. позиции в паре, Вариация 2 Галоп (4), пауза (4) 2 - 4 синхронность движений. Подготовительные упражнения. Каблучные без прыжков, на прыжках - умение различать музыкальные фразы .

Вариация 3 полька 3 - 5 Вариация 4 подскоки (8), галоп (8), хлопушки (8) по л.т. 2 - 4  
Вариация 5 подскоки (4), галоп (4), хлопушки (4) по л.т. 3 - 5

#### **Танцевальные этюды, игры и танцы**

Раздел включает этюды, игры и танцы, которые учат строиться в колонну по росту, в шеренгу, в круг, в несколько кружков, сужать и расширять круг, соблюдая равенство, при «рассыпном» построении, уметь занимать всё свободное пространство помещения. При любых построениях и перестроениях соблюдать интервалы и равенство. Работа над качеством выполнения движения во всех упражнениях, танцах и играх. Создание образа с импровизацией движений под музыку. Развитие танцевальной выразительности



посредством правильного подбора репертуара. Постепенный переход от простого к сложному.

**«Поль - Джонс»** - снятие конфликтной ситуации, возникающей при постановке в пары, - развитие коммуникабельности,

- развитие реакции, координации – развитие дисциплины урока (Игра имеет циклический характер и циклы могут повторяться несколько раз. Цикл игры состоит из вводной части и основной.)

Звучит команда: «Поль - Джонс». Партнеры встают в круг, спиной в центр и берутся за руки. Это внутреннее кольцо. Партнерши образуют наружное кольцо, встав в а) во время первых двух циклов давать команду «Поль - Джонс» отдельно партнерам и партнершам во избежание столкновений, б) включать музыку только после образования колец, в) если возникает спорная ситуация в постановке в пары и остаются «одиночки», то оставшиеся должны очень быстро найти себе круг лицом в центр.

Под ритмичную музыку все с правой ноги выполняют приставные шаги с наклоном головы вправо. Таким образом происходит «перемешивание пар». Когда музыка внезапно останавливается, танцоры встают в пары, образуя их из тех, кто оказался напротив друг друга. Далее по заданию пары исполняют тот или иной танец или упражнение. После остановки музыки опять звучит команда «Поль - Джонс» и цикл повторяется. Количество циклов – 4 –8. Время цикла –1 – 1,5 мин.: - «Поль -Джонс» 20 –30 с.; танцевание в паре – 40 –60 с. пару. Перед последним циклом делается предупреждение об окончании игры.

**«Спорт - ланс»** - воспитание выдержки, - развитие динамики движения, развитие координации и взаимодействия. В четырех углах зала стоят судьи. Пары под музыку двигаются по линии танца. Когда останавливается музыка, та пара, которая оказалась около судьи, получает отметку. В качестве отметки могут быть: - жетоны, - фанты, - призы, - судья может отмечать номера пар и т. д. Выигрывает та пара, которая набрала больше всего отметок..., Возможна замена судей. В качестве судьи могут быть освобожденные от физ. культуры. Музыка должна звучать не более 40 – 60 с. Перед последним туром делается предупреждение об окончании игры. Отметки должны быть такие, чтобы они не занимали руки во время танца. Количество отметок у каждого судьи - 4 - 6. Правила: запрещается бегать от судьи к судье, останавливаться около судьи, во время танца надо правильно выполнять движения.

**«Простите»** - воспитание культуры поведения,- развитие коммуникабельности, - воспитание смелости развитие способности приспосабливаться друг к другу. Выбираются водящие по 1-2 человека из числа партнеров и партнерш. Они получают предмет. Остальные пары под заданную музыку танцуют. Водящий партнер выбирает себе партнершу из танцующих в парах, подходит и отдает ее партнеру предмет со словами: «Простите» и встает в пару. Аналогично действует водящая партнерша. Время звучания музыки – 2 –3 мин. Правила: - надо как можно быстрее найти себе пару, - нельзя подходить к вновь образованной паре, если она еще не начала танцевать, - нельзя отказываться от смены пары, - нельзя забывать говорить слова: «Простите», - во время танца нужно правильно выполнять движения.

**«Илиминейшн - данс»** - воспитание культуры поведения, - развитие коммуникабельности, Помощники во время остановки музыки с помощью жеребьевки вытягивают задание на исключение пар. Выигрывают те пары, Задания на выбывание нужно подбирать с учетом состава группы - воспитание смелости которые дольше всех оставались на паркете. Время звучания музыки 1- 1,5 мин. За всю игру не более 6- 8 танцев. Отмечаются те, кто очень быстро вышел из игры.

**К концу обучения ритмикой учащиеся получают возможность**

	<b>Личностные</b>	<b>Метапредметные</b>	<b>Предметные</b>
<b>Знать</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- о формах проявления заботы о человеке при групповом взаимодействии;</li> <li>- правила поведения на занятиях, в игровом творческом процессе.</li> <li>- правила игрового общения, о правильном отношении к собственным ошибкам, к победе, поражению.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- знать о ценностном отношении к искусству танца, как к культурному наследию народа.</li> <li>- иметь нравственно-этический опыт взаимодействия со сверстниками, старшими и младшими детьми, взрослыми в соответствии с общепринятыми нравственными нормами.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>необходимые сведения о многообразии танцев особенностях танцев народов мира, народных танцев;</li> <li>танцевальной азбуке, танцевальных позициях, элементы музыкальной грамоты</li> </ul>
<b>Уметь</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- анализировать и сопоставлять, обобщать, делать выводы, проявлять настойчивость в достижении цели.</li> <li>-соблюдать правила поведения в танц. классе и дисциплину;</li> <li>- правильно взаимодействовать с партнерами по команде (терпимо, имея взаимовыручку и т.д.).</li> <li>- выражать себя в различных доступных и наиболее привлекательных для ребенка видах творческой и</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей - адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарища, родителя и других людей</li> <li>- контролировать и оценивать процесс и результат деятельности;</li> <li>- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять танцевальные движения: танцевальный шаг, переменный шаг, боковой шаг, галоп, подскоки, припадания, шаг с притопом, па польки, элементы русского танца (основные движения, ходы): ковырялочка, моталочка, молоточек, маятник;</li> <li>импровизировать;</li> <li>работать в группе, в коллективе.</li> <li>выступать перед публикой, зрителями.</li> </ul>

	игровой деятельности.		
<b>Применять</b>	<p>- быть сдержанным, терпеливым, вежливым в процессе взаимодействия ;</p> <p>-подводить самостоятельный итог занятия; анализировать и систематизировать полученные умения и навыки.</p>	<p>- полученные сведения о многообразии танцевального искусства</p> <p>красивую, правильную, четкую, звучную речь как средство полноценного общения.</p> <p>способность выполнения музыкально ритмических движений, танцевальных упражнений для получения эстетического удовлетворения, для укрепления собственного здоровья</p>	<p>- самостоятельно выбирать, организовывать небольшой творческий проект</p> <p>-иметь первоначальный опыт самореализации в различных видах творческой деятельности, формирования потребности и умения выражать себя в доступных видах творчества, игре и использовать накопленные знания.</p>

### Список литературы.

- Барышникова Т. «Азбука хореографии» (-М.: Айрис Пресс, 1999)
- Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. «Игры, которые лечат». (-М.: ТЦ Сфера, 2009)
- Ваганова А. Я. «Основы классического танца» (-С.-П., 2000)
- Васильева Т. К. «Секрет танца» (-С.-П.: Диамант, 1997)
- Воронина И. «Историко-бытовой танец» (-М.: Искусство, 1980)
- Дереклеева Н.И. «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы». (-М.: ВАКО, 2007)
- «Игровые и рифмованные формы физических упражнений». Автор-составитель С.А. Авилова, Т.В. Калинина. (-Волгоград: Учитель, 2008)
- Климов А. «Основы русского народного танца» (-М.: Искусство, 1981)
- Ковалько В.И. «Школа физкультминуток: 1-4 классы». (-М.: ВАКО, 2009)
- Петрусинский В.В. «Обучение, тренинг, досуг» (М.: Новая школа, 1998)
- Ротерс Т.Т. «Музыкально-ритмическое воспитание» (-М.: Просвещение, 1989)
- Шершнева В.Г. «От ритмики к танцу». (-М., 2008)
- Учебно-методический комплекс.
- Добовчук С.В. «Ритмическая гимнастика: учебное пособие». (- М.: МГИУ, 2008)
- Т. А. Затымина, Л. В. Стрепетова «Музыкальная ритмика: учебно-методическое пособие». (-М.: Издательство «Глобус», 2009)
- Фирилева, Ж.Е., Сайкина, Е.Г. Са-фи-дансе. «Танцевально-игровая гимнастика для детей: учебно-методическое пособие». (- СПб.: Детство-пресс, 2001)