

МИНИСТЕРСТВО КУЛЬТУРЫ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ

МУДО «ДШИ им. Л.И. Ковлера»  
Городской округ Люберцы, п.Малаховка

Принято педсоветом  
29.08.2019г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
«РИТМИКА»  
Два года обучения

Программа учебного предмета «Ритмика» разработана на основе дополнительной  
предпрофессиональной общеобразовательной программы.

Класс: 1а, 2а.1б, 2б.  
Количество часов: недельных 1  
Годовых: 33

Составитель:  
преподаватель Патрухина А.А.

п. Малаховка  
2019г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Ритмика – это танцевальные упражнения под музыку, которые учат чувствовать ритм и гармонично развиваются 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.

Программа «Ритмика» 1-4 классы составлена на основе программы «Ритмика и танец» 1-8 классы, утвержденная Министерством образования 06.03.2001г. и авторской программы по учебному предмету ритмика для учащихся 1-7 классов Беляевой Веры Николаевны "Ритмика и танец".

В разработке программы использованы методики ленинградских преподавателей кафедры хореографического искусства: Н.Б. Тарасовой, Т.Н. Неугасовой, С.Л. Фадеевой; методика народно-сценического танца К.А. Есаулова и И.Г. Есауловой; учебно- методическое пособие хореографов Санкт-Петербурга Ж.Е.Фирилловой и Е.Г. Сайкиной по танцевально- игровой гимнастике «СА-ФИ-ДАНСЕ».

Занятия ритмикой учащихся 1-х классов – одно из направлений внеурочной деятельности школы: спортивно-оздоровительное.

**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 целостно развития, укрепления и сохранения здоровья учащихся.

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, надо осмыслить соответствие выбранных движений характеру музыки. Эти занятия создают благоприятные условия для развития творческого воображения школьников. Бессспорно также их воздействие на формирование произвольного внимания, развитие памяти. Потребность детей в движении превращается в упорядоченную и осмыслившую 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 классных и школьных праздников. 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.

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

**Основные задачи:**

**Обучающая:** формировать необходимые двигательные навыки, развивать музыкальный слух и чувство ритма.

**Развивающая:** способствовать всестороннему развитию и раскрытию творческого потенциала.

**Воспитательная:** способствовать развитию эстетического чувства и художественного вкуса.

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

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: 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:**

1. Упражнения на ориентировку в пространстве
2. Ритмико-гимнастические упражнения
3. Игры под музыку
4. Танцевальные упражнения

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.

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, стихов, 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 флагжками 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, хоровод, кадриль, 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.

#### Условия реализации

Программа рассчитана на 1 год обучения - 1 час в неделю – 33 часа в 1-м классе, продолжительность занятия 45 минут.

### СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

#### 1. УПРАЖНЕНИЯ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ

Правильное исходное положение. Ходьба и бег: с высоким подниманием колен, с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка. Перестроение в круг из шеренги, цепочки. Ориентировка в направлении движений вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга. Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы.

##### 1. РИТМИКО-ГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

**Общеразвивающие упражнения.** Наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами. Движения рук в разных направлениях без предметов и с предметами (флагжи, ленты). Наклоны и повороты туловища вправо, влево (класть и поднимать предметы перед собой и сбоку). Приседания с опорой и без опоры, с предметами (флагжи, мяч). Сгибание и разгибание ноги в подъеме, отведение стопы наружу и приведение ее внутрь, круговые движения стопой, выставление ноги на носок вперед и в стороны, вставание на полупальцы.

**Упражнения на координацию движений.** Перекрестное поднимание и опускание рук (правая рука вверху, левая внизу). Одновременные движения правой руки вверх, левой — в сторону; правой руки — вперед, левой — вверх. Выставление левой ноги вперед, правой руки — перед собой; правой ноги — в сторону, левой руки — в сторону и т. д. Изучение позиций рук: смена позиций рук отдельно каждой и обеими одновременно; провожать движение руки головой, взглядом. Отстукивание, прохлопывание, протопывание простых ритмических рисунков.

**Упражнение на расслабление мышц.** Подняв руки в стороны и слегка наклонившись вперед, по сигналу учителя или акценту в музыке уронить руки вниз; быстрым, непрерывным движением предплечья свободно потрясти кистями (имитация отряхивания воды с пальцев); подняв плечи как можно выше, дать им свободно опуститься в нормальное положение.

Свободное круговое движение рук. Перенесение тяжести тела с пяток на носки и обратно, с одной ноги на другую (маятник).

### **3. ИГРЫ ПОД МУЗЫКУ**

Выполнение ритмичных движений в соответствии с различным характером музыки, динамикой (громко, тихо), регистрами (высокий, низкий). Изменение направления и формы ходьбы, бега, поскоков, танцевальных движений в соответствии с изменениями в музыке (легкий, танцевальный бег сменяется стремительным, спортивным; легкое, игривое подпрыгивание — тяжелым, комичным и т. д.). Выполнение имитационных упражнений и игр, построенных на конкретных подражательных образах, хорошо знакомых детям (повадки зверей, птиц, движение транспорта, деятельность человека), в соответствии с определенным эмоциональным и динамическим характером музыки. Передача притопами, хлопками и другими движениями резких акцентов в музыке. Музыкальные игры с предметами. Игры с пением или речевым сопровождением.

### **4. ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ**

Знакомство с танцевальными движениями. Бодрый, спокойный, топающий шаг. Бег легкий, на полупальцах. Подпрыгивание на двух ногах. Прямой галоп. Маховые движения рук. Элементы русской пляски: простой хороводный шаг, шаг на всей ступне, подбоченившись двумя руками (для девочек — движение с платочком); притопы одной ногой и поочередно, выставление ноги с носка на пятку. Движения парами: бег, ходьба, кружение на месте. Хороводы в кругу, пляски с притопами, кружением, хлопками.

*Танцы и пляски:* диско «Танец сидя», диско «Поход Снеговиков», русский танец «У колодца», хоровод «Берёзка», спортивный танец с лентами, с шарами.

## **ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К УМЕНИЯМ УЧАЩИХСЯ**

### ***Личностные результаты***

Сформированность внутренней позиции обучающегося, которая находит отражение в эмоционально-положительном отношении обучающегося к образовательному учреждению через интерес к ритмико-танцевальным, гимнастическим упражнениям. **Наличие эмоционально-ценостного отношения к искусству, физическим упражнениям.** Развитие эстетического вкуса, культуры поведения, общения, художественно-творческой и танцевальной способности.

### ***Метапредметные результаты***

- **регулятивные**
- способность обучающегося понимать и принимать учебную цель и задачи;
- в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;
- накопление представлений о ритме, синхронном движении.
- **наблюдение за разнообразными явлениями жизни и искусства в учебной и внеурочной деятельности**
- **познавательные**
- навык умения учиться: решение творческих задач, поиск, анализ и интерпретация информации с помощью учителя.

### ***Учащиеся должны уметь:***

- готовиться к занятиям, строиться в колонну по одному, находить свое место в строю и входить в зал организованно;
- под музыку, приветствовать учителя, занимать правильное исходное положение (стоять прямо, не опускать голову, без лишнего напряжения в коленях и плечах, не сутулиться), равняться в шеренге, в колонне;

- ходить свободным естественным шагом, двигаться по залу в разных направлениях, не мешая друг другу;
- ходить и бегать по кругу с сохранением правильных дистанций, не сужая круг и не сходя с его линии;
- ритмично выполнять несложные движения руками и ногами;
- соотносить темп движений с темпом музыкального произведения;
- выполнять игровые и плясовые движения;
- выполнять задания после показа и по словесной инструкции учителя;
- начинать и заканчивать движения в соответствии со звучанием музыки.
- **коммуникативные**
- умение координировать свои усилия с усилиями других;
- задавать вопросы, работать в парах, коллективе, не создавая проблемных ситуаций.

#### **ПРЕДПОЛАГАЕМАЯ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ :**

- Приобретение навыков постановки корпуса, головы, сохранение осанки на протяжении всего занятия, освоить понятия выворотности, гибкости, ритмичности, согласованности, синхронности исполнения;
- Приобретение навыков сценической культуры, усвоение позиций ног и рук;
- Проявление и накопление опыта «выступательной», актёрской активности;
- Укрепление здоровья через упражнения, танцы и игры;
- Первоначальные знания и представления о народном, классическом и эстрадном танце.

#### **УЧЕБНО- ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

№ п/п	Тема	Количество занятий	Перечень универсальных действий обучающихся
1	Введение в предмет. Постановка корпуса  Классический поклон  Построение детей на занятие  Движение по кругу. Марш	1	<b>Ритмика, элементы музыкальной грамоты:</b>  -уметь правильно пройти в такт музыке, сохраняя красивую осанку, легкий шаг с носка;  -чувствовать характер музыки и передавать его с концом музыкального произведения;  -уметь самостоятельно ускорять и замедлять темп движений;
2	Позиции рук. Этюд «Хрустальный шар»	1	-выразительно двигаться в соответствии с музыкальными образами;  -иметь навыки актёрской выразительности;
3	Позиции ног классического	1	

	танца. Этюд «Менуэт»		-распознать характер танцевальной музыки;
4	Ритмические хлопки и притопы под музыку, на слух	1	-исполнять движения в характере музыки — четко, сильно, медленно, плавно;
5	Разминка – комплекс упражнений стоя. Разучивание	2	-слышать и понимать значение вступительных и заключительных аккордов в упражнении.
6	Танцевальная композиция «Танец сидя»	2	<b>Танцевальная азбука:</b>
7	Музыкальная игра «Шапочка»	1	-знать позиции ног и рук народно — сценического танца;
8	Русский народный поклон «земной»  Композиция «Русский поклон»	5	-усвоить правила постановки корпуса;
9	Притопы. Композиция «Барыня»	2	-уметь исполнять основные упражнения на середине зала;
10	Танец на притопах «Поход Снеговиков»	2	-знать танцевальные термины: выворотность, координация, название упражнений;
11	Русский танец на притопах «У колодца». Характер притопов мальчиков и девочек. Техника исполнения, характер образов	3	-знать и уметь исполнять танцевальные движения: танцевальный шаг, переменный шаг, боковой шаг, галоп, подскоки, припадания, шаг с притопом.
12	Русский хоровод «Валенки»	4	-освоить технику исполненных упражнений в более быстром темпе;
13	Русский хоровод «Березка»	3	-иметь навык выворотного положения ног, устойчивости, координации движений;
14	Спортивный поклон. Спортивный танец с лентами	3	-знать правила исполнения упражнений народного тренажера и их названия;
15	Танец с шарами	2	-знать положения стопы, колена, бедра — открытое, закрытое;
	<b>ИТОГО :</b>	<b>33 часа</b>	<b>Танец:</b> -понятия: музыкально, красиво, эмоционально, выразительно, синхронно.
			<b>Творческая деятельность:</b> -раскрытие творческих способностей;
			-развитие организованности и самостоятельности;
			-иметь представления о народных танцах.

## УЧЕБНО- ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема занятия	количество часов	Содержание занятия	Результат
1.	Введение в предмет. Постановка корпуса. Разучивание приветствия (поклон). Разучивание комплекса разминки	1	Усвоить постановку корпуса, приветствие – поклон.	Мышцы бедра, спины Приподнятый подбородок «Макушечка»
1.	Постановка корпуса. Приветствие. Марш. Линия Разучивание комплекса разминки	1	Вытягивать стопу Ходить друг за другом, соблюдая дистанцию Выполнять движение одновременно	Линия Колонна Стопа
1.	Марш по кругу Ритмические хлопки Разминка	1	Ходить друг за другом, соблюдая дистанцию Выполнять движение одновременно	Ритм Ритмические хлопки
1.	Разминка Классический поклон Ритмические хлопки	1	Запомнить упражнения разминки Выполнять поклон: партия мальчиков и партия девочек	Классический поклон (мальчики, девочки)
1.	Позиции рук Этюд «Хрустальный шар»	1	Усвоить положения рук в 4 позициях	Позиция Лёгкость движений Округлость руки
1.	Позиции ног Этюд «Менуэт»	1	Усвоить 6 положений стоп	Выворотность
1.	Танец «Танец сидя»	2	Выучить движения танца	Характер движений, танца, синхронность исполнения в линиях, всем классом
1.				
1.	Музыкальная игра «Шапочка» Игровой урок	1	Эмоционально передать мимикой слова «Примерий , пожалуста» - «Спасибо»	Смысл движения Выразительность движений
1.	Русский поклон «земной» Позиции рук. Особенности ладони	1	Выполнить комбинацию движений поклона, усвоить смысловую нагрузки движений. Усвоить пластику, лиричность и темп выполнения.	Земной поклон Широкая ладонь Русская душа
1.	Композиция русского поклона. Разучивание. Техника	4	Запомнить «широту» ладони,	

1.	исполнения движения. Особенности работы рук, корпуса		открытость, размах движений. Усвоить рисунок композиции – порядок передвижения по классу, количество шагов, согласованность работы рук, ног и корпуса	
1.				
1.				
1.	Притоп. Техника исполнения. Постановка корпуса, положение ног, рук. Движения рук. Способы передвижения в притопах. Ритмичность исполнения, музыкальность Композиция притопов «Барыня»	2	Владеть стопой  Ударять стопой	Удар стопой  Присед
1.	Танец на притопах «Поход Снеговиков». Образ Снеговика, характерность движений, эмоциональность исполнения	2	Усвоить образ Снеговика: тучность, неповоротливость, медлительность, неуклюжесть.  Запомнить порядок перестроений. Внести образность, эмоциональность героя	Образ - роль
1.	Русский танец на притопах «У колодца».	3	Характер танца – перепляса, азартность исполнения. Сплошённость мальчиков - девочек	Перепляс – сделать лучше, задорнее, слаженнее
1.	Характер притопов мальчиков, девочек, характер танца – перепляс.			
1.				
1.	Русский танец «Валенки». Сюжет танца	4	Сюжет танца, смысловая нагрузка движений. Хвастливость. Перестроения – рисунки танца	Доброжелательность исполнения – гостеприимство. Динамичность движений
1.				
1.				
1.				
1.	Русский хоровод «Берёзка» Рисунок хоровода	3	Рисунок движений, перестроений	Пластичность, лиричность, мягкость движений
1.				
1.				
1.				
1.	Эстрадный танец.	3	Усвоить спортивный поклон.	Энергично

1.	Спортивный поклон Спортивный танец с лентами		Техничность, энергичность. Техника работы с лентой, движение ленты» восьмёрка, радуга, взмах, кружение с лентой, круг лентой и др. Запомнить порядок движений спортивного танца	Натянуто Легко Резко
1.	Танец с шарами Рисунки танца	2	Запомнить сюжет Порядок движений линий, колонн	Танец с шарами (воздушные, надувные)
1.	Работа линий, колонн			

### **ИНФОРМАЦИОННО- МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ:**

**Печатные пособия:**

- Базарова Н.П. «Классический танец», - СПб., «Искусство», 1975г.
- Методическая разработка Н.Б. Тарасовой «Методика преподавания народно-сценического танца в самодеятельном хореографическом коллективе», 1993г.
- Методическая разработка С.Л. Фадеевой «Методика преподавания классического танца в самодеятельном хореографическом коллективе», 1993г.
- Пасютинская В.М. «Волшебный мир танца» - М., Просвещение, 1985 г.
- Поляков С.С. «Основы современного танца», Ростов-на –Дону, «Феникс», 2005
- Туганкова О.В. «Методика преподавания в школе танцев» - М., 1987г.
- «Учимся танцевать. Танго», Минск, «Попурри», 2001.
- Ж.Е.Фирилёва, Е.Г. Сайкина танцевально-игровая гимнастика для детей «СА-ФИ-ДАНСЕ», Санкт – Петербург «Детство – Пресс», 2007.

**Видео – аудиоматериалы:**

- Подборка СД дисков, фонотека,

**Оборудование:**

- Магнитофон, колонки,
- Костюмы, атрибуты, инвентарь.
- Спортивно-игровой зал, зеркало

- Наглядный демонстрационный материал,
- Мячи, ленты, флаги

#### ***Цифровые ресурсы:***

- [www.dance-city.narod.ru](http://www.dance-city.narod.ru)
- [www.danceon.ru](http://www.danceon.ru)
- [www.mon.gov.ru](http://www.mon.gov.ru)
- [www.tangodance.by](http://www.tangodance.by)

#### ***План занятия:***

1. Вводная часть ..... 3-4 мин.

Организация учащихся и подготовка к основной части занятия. Организованный вход в зал, поклон. В краткой беседе педагог знакомит с содержанием и задачами урока.

1. Разминка.

Коллективно-порядковые и ритмические упражнения.....7-10 мин.

Содействуют выработке навыков передвижения и перестроения, знакомят учащихся с такими понятиями, как шеренга, колонна, интервал, дистанция, учат перестраиваться в круг, квадрат, змейку, спираль и т.д. упражнения выполняются на месте, в движении по одному, парами, четвёрками, при этом особое внимание уделяется осанке детей, походке, умению держать голову и руки. Ритмические движения помогают детям воспринимать музыку в движении: начинать движения с музыкой, двигаться в характере и темпе музыки, заканчивать движения с концом музыкальной фразы.

1. Упражнения по развитию техники танца (тренировочные) ... 10-20 мин.

Необходимы для приобретения детьми лёгкости, танцевальности и грациозности. Они состоят из упражнений классического танца, которые сочетаются с элементами народно-характерного тренажера и бального танца. Учащиеся знакомятся с основными положениями корпуса, головы, позициями рук, ног, которые исполняются в естественной позиции, т.е. полувыворотно, в соответствии с требованиями самого танца. Все упражнения разучиваются и выполняются на середине зала в построении колоннами или в шахматном порядке.

1. Элементы танца, танцевальные комбинации, танцы..... 20-25 мин.

Освоение элементов танца, танцевальных комбинаций и фигур, из которых состоит танец, является началом их разучивания. Разучиваемые элементы танца исполняются вначале в медленном темпе, а по мере усвоения – темп ускоряется, следует чередовать быстрые и медленные движения. Новые движения вводятся постепенно, не более 2-3-х в одно занятие. Элементы танца разучиваются на месте. По мере усвоения они исполняются с продвижением в разных направлениях: вперед, в сторону, в повороте направо и налево, по кругу, по одному и парами. Необходимо добиваться координации рук, корпуса и головы. На каждом занятии нужно отдавать предпочтение элементам того танца, который предусмотрен программой. Повторяя на последующих уроках выученный материал, желательно разнообразить

сочетания движений, чтобы тренировать сообразительность и быстроту реакции восприятия у детей.

Музыкальные игры («Замри», «Узнай кто я?», «Маска», «Ледяные фигуры» и т.п.).

1. Заключительная часть урока ..... 3 мин.

В заключительной части урока задача педагога – нормализовать работу сердца и дыхания у детей. Сообщить ученикам о результатах проведённого занятия, высказать оценку и замечания.

Поклон, уход детей.

Разминка. Коллективно- порядковые и ритмические упражнения

1. Организованный вход в танцевальный зал.

1. Поклон.

2. Движения по кругу:

- шаги с носка, с каблука, на внутренних и наружных рёбрах стопы;
- подскoki на месте и с продвижением.

### **Комплекс разминки**

Цель: При помощи разминки разогреть все группы мышц. Добиваться точного и чёткого выполнения упражнений за учителем. Совершенствовать навыки выполнения движений. Стремиться к синхронному и чёткому выполнению движений под ритмичную музыку. Задать эмоциональный настрой на урок и поднять жизненный тонус.

(упражнения могут быть переставлены местами или быть пропущенными)

Упражнения разминки:

1. Упражнения для головы:

-наклоны в стороны, вперёд, назад

-круговые движения

-повороты в стороны

2. Упражнения на плечевой пояс, руки, кисти рук:

-поднимать плечи вверх-вниз, водить плечами вперёд-назад

-круговые движения плечами, руками

-вращение кистями рук, сжатых в кулаки

-работа каждым пальчиком

-вращение рук в локтевых суставах

-полное вращение руками

- перестановка рук, согнутых в локтях, вперёд - в сторону
- пружинка руками, согнутых в локтях, вперёд - в сторону
- «буратинки»: руки опущены вниз, пальцы растопырены в стороны, поднимать плечи вверх и одновременно руки через стороны вверх

### 3. Наклоны и приседания:

- в стороны за руками
- вперёд, вниз
- приседание на широко расставленных ногах с поочерёдной перестановкой рук в стороны
- в сторону с поворотом корпуса
- приседание на широко расставленных ногах как можно ниже

### 4. Упражнения для стопы, коленного сустава и ягодиц:

- игра стопой вверх-вниз
- круговые движения вперёд-назад
- махи ногами вперёд – назад - в стороны

### 5. Упражнения для растяжки ног:

- приседать по очереди на каждую ногу вперёд – назад - в стороны
- перекат с ноги на ногу
- приседание с поворотом

### 6. Бег, прыжки:

- бег с захлестом назад, руки перед грудью
- прыжки на каждой ноге по очереди
- прыжки с хлопками
- прыжки с выбросом ноги вперёд и хлопок
- «Мячик» (руки внизу, ноги вместе)

### 7. Упражнения на релаксацию (расслабление мышц)/звучит медленная музыка/:

- вдох – выдох, руки через стороны вверх - вниз
- «шалтай - болтай» (наклониться вниз, руки опущены, поочерёдное поднятие рук через стороны)
- «птичка» (махи руками – плавно)
- сидя на полу:
  - вращение головой
  - сгибать в коленях
- лёжа на полу:

не напрягаясь поднимать ноги вверх

перекаты вправо – влево

8.вдох – выдох, стряхнуть руки – ноги, хлопки руками.

### **Спортивный поклон –**

И.п. ног: 1 невыворотная позиция (среднее между 1-й и 6-й выворотной) – пятки вместе, носки – врозь. И.п. рук: спина прямая, руки опущены, кисти рук сжаты в кулаки. Голова – прямо.  
Поклон выполняется на счёт 4:

1 - шаг в сторону, руки к плечам, мальчики - подбородок приподнят.

2 - ноги И.п., девочки – полуприседание, левая нога отходит назад, колено сгибается.

3 – шаг в сторону, руки к плечам, мальчики - подбородок приподнят.

4 – ноги И.п., девочки – полуприседание, левая нога отходит назад, колено сгибается.

### **Классический поклон –**

Поклон выполняется на счёт 123, 223, 323, 423(раз, два, три).

И.п. мальчики: ноги в 3 позиции (правая нога стоит по середине левой, позиция полуыворотная). Руки находятся за спиной, сжаты в кулаках. Голова – прямо.

123 – шаг в сторону правой ногой, левая - носочек натянут, нога в стороне, голова – подбородок приподнят вверх

223 - ноги в 3 правой позиции, голова – и.п.

323 - шаг в сторону левой ногой, правая - носочек натянут, нога в стороне, голова – подбородок приподнят вверх

423 - ноги в 3 левой позиции, голова – и.п.

И.п. девочки: ноги в 3 позиции (правая нога стоит по середине левой, позиция полуыворотная). Руки находятся в 3 позиции (смотрят в стороны), кисть – 4 пальчика вместе, большой палец находится между фалангами среднего и безымянного пальцев (спрятан в ладошку).

123 - шаг в сторону правой ногой, левая - носочек натянут, нога в стороне, голова прямо

223 - ноги в 3 правой позиции, полуприсед на левую ногу

323 - шаг в сторону левой ногой, правая - носочек натянут, нога в стороне

423 - ноги в 3 левой позиции, полуприсед на правую ногу

### **Народный (земной) поклон –**

И.п.: ноги в 3 позиции, руки опущены вниз, пальцы рук: 4 пальчика вместе, большой палец спрятан между фалангами среднего и безымянного пальцев. Спина прямая. Голова смотрит прямо.

- 1 – правая рука сгибается в локте, становится перед грудью
- 2 – рука поднимается перед лицом вверх
- 3 – корпус наклоняется вперёд, рука плавно опускается вниз, отходит в сторону
- 4 – и.п.