

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа №4 городского округа Чапаевск Самарской области

Проверено  
зам. директора по ВР  
Борзенкова С.А.

Утверждаю  
Директор ГБОУ СОШ №4 г.о. Чапаевск  
Филатова И.М.

\_\_\_\_\_  
(подпись)  
«30» августа 2024

\_\_\_\_\_  
(подпись)

Приказ №233  
«30» августа 2024

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**Внеурочная деятельность «Ритмика».**  
Реализуется во 2-3 классах

Рассмотрена на заседании МО учителей начальных классов  
Протокол № 1 от 30» августа 2024г.

Председатель МО Соболева М.А. \_\_\_\_\_

Чапаевск. 2024 г.



## **Пояснительная записка Программа**

**«Ритмика» 1-4 классы** составлена:

- Основной образовательной программы основного общего образования
- ГБОУ СОШ №4 г.о. Чапаевск Самарской области;
- Учебного плана ГБОУ СОШ №4 г.о. Чапаевск Самарской области на 2023-2024 учебный год;
- Положение о рабочей программе ГБОУ СОШ №4 г.о. Чапаевск Самарской области;

Данная программа разработана в соответствии с Федеральными государственными образовательными стандартами начального общего образования и с учетом межпредметных и внутрипредметных связей и логики учебного процесса, программ по хореографии для общеобразовательных школ.

Предмет «Ритмика» изучается в 2-3 классах. Занятия проводятся 1 раз в неделю. Максимальная продолжительность занятия - 1 час.

Форма одежды определяется педагогом исходя из специфики занятий.

В программу ритмики включены упражнения и движения классического, народного и бального танцев, доступные детям 7-10 летнего возраста, обеспечивающие формирование осанки учащихся, правильную постановку корпуса, ног, рук, головы, развивающие физические данные, координацию движений, тренирующие дыхание, воспитывающие эмоции, вырабатывающие навык ориентации в пространстве.

### **Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса**

1. Барышникова, Т. Албука хореографии [Текст] / Т. Барышникова. - М.: Айрис-пресс, 2000. - 266 с.
2. Ваганова, А. Я. Основы классического танца [Текст] / А. Я. Ваганова. - С.-Пб.: Лань, 2000. - 158с.
3. Ковалько, В. И. Школа физкультминуток: 1-4 классы [Текст] / В.И. Ковалько. - М.: ВАКО, 2009. - 272с.
4. Пуртова, Т.В. Учите детей танцевать [Текст] / Т.В. Пуртова, А.Н. Беликова, О.В. Кветная: учеб. пособ. для студ. учреждений сред. проф. обр. - М.: ВЛАДОС, 2008. - 256 с.: ил.
5. Пустовойтова, М.Б. Ритмика для детей [Текст]: учебно -методическое пособие / М.Б. Пустовойтова. - М.: ВЛАДОС, 2008. - 184с.
6. [Франио](#), Г. Пособие по ритмике: для 2 класса музыкальной школы [Текст] / [Г. Франио](#). - М.: Музыка, 2005. - 152с.

7. Зимина А. Н. Музыкально-ритмические движения // Зимина А. Н. Основы музыкального воспитания и развития детей младшего возраста: учебник для вузов / А.Н.Зимина. - М., 2000. - С. 124-155.
8. Чибрикова-Луговская А. Ритмика [Текст] /А. Чибрикова-Луговская // Дошкольное воспитание. - 2003. - № 12. - С. 112-117.
9. Андреева М., Конорова Е. Первые шаги в музыке. - М.: Музыка, 1979..Бекина С., Ломова Т., Соковина Е. Музыка и движение. - М.: Просвещение, 1984.
10. Бекина С., Ломова Т. Хоровод веселый наш. - М.: Музыка, 1980.
- 11.Бекина С., Соболева Э., Комальков Ю. Играем и танцуем. - М.: Советский композитор, 1984.
- 12.Франио Г. Роль ритмики в эстетическом воспитании детей. - М.: Советский композитор, 1989.
- 13.Луговская А. Ритмические упражнения, игры и пляски. - М.: Советский композитор, 1991.
14. Бергер Н. Сначала - Ритм -Композитор, Санкт-Петербург 2004
- 15.Коренева Т.Ф. Музыкальные ритмопластические спектакли - ч.1, ч. 2. Владос. 2002.

## **ИНТЕРНЕТ-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)

### **Организация образовательного процесса.**

Основная форма образовательной работы с детьми: музыкально-тренировочные занятия, в ходе которых осуществляется систематическое, целенаправленное и всестороннее воспитание и формирование музыкальных и танцевальных способностей каждого ребенка.

Занятия включают чередование различных видов деятельности: музыкально-ритмические упражнения и игры, слушание музыки, тренировочные упражнения, танцевальные элементы и движения, творческие задания. Программой предусмотрены занятия теоретическими дисциплинами: музыкальная грамота, беседы о хореографическом искусстве.

Организация игровых ситуаций помогает усвоению программного содержания, приобретению опыта взаимодействия, принятию решений.

Беседы, проводимые на занятиях, соответствуют возрасту и степени развития детей. На начальном этапе беседы краткие. С детьми 3 и 4 классов проводятся беседы — диалоги, обсуждения, которые помогают развитию способности логически мыслить. На этих занятиях дети получают информацию о хореографическом искусстве, его истории развития и традициях.

Программой обучения предусматривается ведение тетрадей, в которых дети записывают музыкальные и танцевальные термины, изучаемые танцевальные жанры названия балетов, имена известных исполнителей,

слушаемую музыку и другую необходимую информацию.

Программа по «Ритмике» ведется в рамках школьного компонента и не предусматривает оценивание учащихся.

### **Принципы обучения.**

Процесс обучения в курсе хореографии в основном построен на реализацию дидактических принципов.

Принципы сознательности и активности предусматривает сознательность в отношении занятий, формирование интереса в овладении танцевальными движениями и осмысленного отношения к ним, воспитание способности к самооценке своих действий и к соответствующему их анализу.

Принцип наглядности помогает создать представление о темпе, ритме, амплитуде движений; повышает интерес к более глубокому и прочному усвоению танцевальных движений.

Принцип доступности требует постановки перед учащимися задач, соответствующих их силам, постепенного повышения трудности осваиваемого учебного материала по дидактическому правилу: от известного к неизвестному, от легкого к трудному, от простого к сложному.

Принцип систематичности предусматривает непрерывность процесса формирования танцевальных навыков, чередование работы и отдыха для поддержания работоспособности и активности учащихся, определенную последовательность решения танцевально-творческих заданий.

Принцип гуманности в воспитательной работе выражает:

- > безусловную веру в доброе начало, заложенное в природе каждого ребенка, отсутствие давления на волю ребенка;
- > глубокое знание и понимание физических, эмоциональных и интеллектуальных потребностей детей;
- > создание условий для максимального раскрытия индивидуальности каждого ребенка, его самореализации и самоутверждения.

Принцип демократизма основывается на признании равных прав и обязанностей взрослых и ребенка, на создании эмоционально -комфортного климата в социальной среде.

### **УУД в процессе освоения предмета «Ритмика»**

В составе основных видов универсальных учебных действий можно выделить ключевые блоки: **личностные действия, познавательные действия, регулятивные действия, коммуникативные действия, знаковосимволические действия.**

**Личностные действия** - обеспечивают ценностно - смысловую ориентацию учащегося (знание моральных норм, умение соотносить и события с принятыми этическими принципами, умение выделить нравственный аспект поведения).

Включает в себя 3 понятия:

1. Личностное, профессиональное, жизненное самоопределение;

2. Смыслообразование - установление связи между целью учебы и ее мотивом, т.е. ради чего осуществляется учебная деятельность;
3. Нравственно - этическая обеспечивающего личностный моральный выбор.

**Личностные учебные действия по предмету «Ритмика»** выражается в стремлении реализации своего творческого потенциала, готовности выражать и отстаивать свою эстетическую позицию; в формировании ценностно - смысловых ориентаций и духовно - нравственных оснований, развития самосознания, позитивной самооценки и самоуважения, жизненного оптимизма.

**Регулятивные действия** - обеспечивают организацию учащимся своей учебной деятельности. К ним относятся: целеполагание, планирование, прогнозирование, контроль, коррекция, оценка, волевая саморегуляция как способность к мобилизации сил, к определению препятствий.

**В изучении предмета «Ритмика»** важно ясно представлять цель предмета, а именно, что музыкально - ритмические движения, представляющие танцевальное искусство, - это мысль, выраженная в виде движений, которые провозглашают духовно - нравственные ценности человечества.

**Познавательные универсальные действия** включает в себя:

- общеуниверсальные действия (выделение и формулирование познавательной цели, поиск информации, структурирование знаний, выбор наиболее эффективного способа решения задач, рефлексия способов действия, контроль и оценка процесса, постановка проблемы, моделирование);
- логические универсальные действия (анализ объектов выделения признаков, синтез, классификация объектов, установление причинно - следственных связей, логическая цель рассуждений, доказательство, выдвижение гипотез и их обоснование);
- постановка и решение проблемы (формирование проблемы, самостоятельное создание способов решения проблем творческого и поискового характера).

Приобщение к шедеврам мирового танцевального искусства - классическому, народному бальному танцу - способствуют формированию целостной художественной культуры мира, воспитанию патриотических убеждений, толерантности жизни в поликультурном обществе, развитию творческого, символического, логического мышления, воображения, памяти и внимания, что в целом активизирует познавательное и социальное развитие учащегося.

**Коммуникативные учебные действия** - обеспечивают социальную компетентность и учет позиции других людей, партнеров по общению или деятельности, умение слушать и вступать в диалог, участие в коллективном обсуждении проблем, интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное сотрудничество.

**Коммуникативные учебные действия предмета «Ритмика»** - формируют умения слушать, способность встать на позицию другого человека, участвовать в обсуждении, значимых для каждого человека проблем жизни и

продуктивно сотрудничать со сверстниками и взрослыми.

**Моделирование**, как учебное действие (знаково - символические действия).

**Моделирование** - преобразование объекта из чувственной формы в модель, где выделены существенные характеристики объекта (пространственно - графические или знаково - символические).

С точки зрения предмета «Ритмика» является понятие моделирование как универсальное учебное действие. Потребность общества в личности нового типа - творчески активной и творчески мыслящей, несомненно, будет возрастать по мере совершенствования социально - экономических и культурных условий жизни. Используя возможности и средства искусства, можно достаточно успешно влиять на формирование личности младшего школьника, его нравственных представлений, чувств, эмоций. Эмоции влияют на функции органов и тканей организма, а, следовательно, сказываются на нашем здоровье. От них во многом зависит наше отношение к людям, к окружающей действительности.

### **Описание места учебного предмета в учебном плане**

В соответствии с Федеральным базисным учебным планом (ФБГУП) учебный предмет «Ритмика» вводится как обязательный предмет в начальной школе и на его преподавание отводится 34 часа в год (один час в неделю). В прогимназии 34 часа отводится на преподавание предмета «Ритмика» и 33 часа (в первых классах в связи с дополнительными каникулами) непосредственно на предмет «Ритмика». Общий объем учебного времени предмета «Ритмика» составляет 135 часов.

### **Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета**

**Ценность жизни** - признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

**Ценность человека** как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально - нравственного здоровья.

**Ценность добро** - направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности - любви.

**Ценность труда** и творчества как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования.

**Ценность свободы** как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человеком.

**Ценность патриотизма** - одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.

**Ценность социальной солидарности** как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.

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

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по музыкально - ритмическому воспитанию является:

1. умение организовать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;
2. умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со средствами в достижении общих целей;
3. умение доносить информацию в доступной, эмоционально - яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программ музыкально - ритмическому воспитанию являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по музыкально - ритмическому воспитанию являются следующие умения:

- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;



- оценивать красоту телосложения и осанку, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность и рассудительность.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по предмету «Ритмика» являются следующие умения:

- представлять музыкально - ритмические движения как средство укрепления здоровья и физического развития;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснить ошибки и способы их устранения;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных, изменяющихся, вариативных условиях.

### **Планируемые результаты**

#### **Овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность**

Сформирована и сохранена правильная осанка, укреплен мышечный корсет средствами классического, народного и бального танцев, воспитана культура движения. Развита потребность двигательной активности как основы здорового образа жизни.

#### **Привитие начальных навыков в искусстве танца**

Освоены азы ритмики, азбуки классического танца, изучены танцевальные элементы, исполнение детских балльных и народных танцев и воспитана способность к танцевально - музыкальной импровизации.

#### **Формирование первоначальных представлений о значении хореографической культуры**

Имеет общее представление об общих закономерностях отражения действительности в хореографическом искусстве, конкретно выражающихся в связи форм и линий движений с жизненным содержанием, смыслом, чувством и настроением музыки. Разбирается в том танцевальном материале, который может встретиться в жизненной практике. Знает танцевальный этикет. Умеет переносить культуру поведения и общения в танце на межличностное общение в повседневной жизни.

#### **Содержание учебного предмета, курса**

Программа составлена с учётом реализации межпредметных связей по разделам учебных предметов:

«Музыка», где дети учатся слышать в музыке разное эмоциональное состояние и передавать его движениями.

«Литературное чтение», где дети знакомятся с литературными произведениями, которые лягут в основу предстоящей постановки ритмопластического действия.

«Окружающий мир», где дети знакомятся с явлениями общественной жизни, предметами ближайшего окружения, природными явлениями, что послужит материалом, входящим в содержание ритмических игр и упражнений.

Самая тесная взаимосвязь прослеживается между ритмикой и физкультурой: и по строению урока, и по его насыщенности. Начинаясь с разминки, имея кульминацию в середине и спад физической и эмоциональной нагрузки к концу, каждый урок имеет конкретную цель - тренировать те или иные группы мышц для выполнения различных движений. Регулярные занятия танцами, как и занятия физической культурой, создают и укрепляют мышечный корсет, улучшают работу сердца, нервной системы, укрепляют психику.

В течение всего курса обучающиеся знакомятся со следующими общими понятиями:

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

**Предмет «Ритмика» включает формы организации деятельности :** разминку, общеразвивающие упражнения, танцевальные элементы и детские танцы.

### **РАЗМИНКА (ТРЕНАЖ)**

Проводится в начале каждого урока на середине зала стоя, либо лежа на гимнастических ковриках на полу. Порядок упражнений выстраивается по принципу от простого к сложному и с головы заканчивая стопами. Разминка (тренаж) выполняется под современную и популярную музыку, что создает благоприятный эмоциональный фон и повышает интерес к упражнениям. С первого занятия учащиеся приобретают опыт музыкального восприятия. Задача - создать у детей эмоциональный настрой во время занятий.

В связи с этим, выдвигаются следующие требования к музыкальному оформлению занятия:

- правильный подбор музыкального произведения в соответствии с исполняемым движением, т.е. с соблюдением принципа «музыка-движение»;

- художественное или выразительное исполнение музыки, которое является главным методическим приемом преподавания.

Задача данного этапа - развитие координации, памяти и внимания, умения воспроизводить движения показанные педагогом, увеличение степени подвижности суставов и укрепление мышечного аппарата.

### **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”.

Задача данного этапа - через образное восприятие обогатить набор движений, развить их координацию, разработать мышцы стопы, научить ориентироваться в зале, выполнять команды.

Программа обучения выдвигает следующие задачи музыкально-ритмической деятельности детей:

- научить ритмично двигаться в соответствии с различным характером музыки, динамикой (громко, умеренно, тихо, громче, тише), регистрами (высокий, средний, низкий);
- переходить от умеренного к быстрому или медленному темпу;
- отмечать в движении метр (сильную долю такта), метрическую пульсацию и простейший ритмический рисунок в хлопках, притопах;
- менять движения в соответствии с двух-, трех частной формой и музыкальными фразами;
- закреплять понятия о трех основных жанрах музыки (песня-танец-марш).

Музыкально-ритмическая деятельность включает в себя различные задания, упражнения, игровое творчество является составной частью обучения.

### **ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ И ДЕТСКИЕ ТАНЦЫ**

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.

Задача данного этапа - обучить отдельным танцам, задача которых - отработка корпусного движения, правильного и полного переноса тела, точной работы стопы.

## **Содержание программы по годам обучения**

### **(первый год обучения)**

Задача: развить ритмическое и музыкальное восприятие, научить использовать паузы в движении, формирование правильной осанки, сохранение эластичности мышц посредством упражнений на пластику и растяжку.

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

Совершенствование навыков правильного выполнения основных движений под музыку преимущественно на 2\4 и 4\4 - ходьбы, бега, прыжков, поскоков. Движения и упражнения, требующие внимания и координации движения ног и рук. Ходьба и бег в колонне по одному, парами, по четыре - с соблюдением дистанции, враспынную. Перестроение на ходу в колонне, изменение направления движения с изменением движения мелодии, нахождение определенного места в помещении. Четкое и ритмичное выполнение под музыку общеразвивающих упражнений (основная стойка; стойка ноги на ширине плеч; положения рук вниз, вверх, в стороны; движения пальцев и кистей рук; наклоны туловища вперед, вправо, влево; повороты туловища направо, налево; приседания).

#### ***Ритмические упражнения***

Включение в движение одновременно с началом звучания музыки и прекращение движения с окончанием музыки. Сохранение и быстрое изменение темпа и характера движения с изменением темпа или характера музыкального сопровождения. Передача сильной и слабых долей такта притопами, хлопками и другими формами движения. Повторение заданного ритмического рисунка.

#### ***Танцевальные движения, танцы***

Танцевальные движения, отработанные в предыдущем учебном году. Знакомство с новыми элементами танца и движениями: мягкий бег, перекатный, острый, с высоким подниманием бедра, пружинные шаг и бег, полуприседание, шаг с носка на пятку, скользящий шаг, поскок. Поочередное выставление ноги на пятку вперед и в сторону. Повороты кистей, плавное поднимание и опускание рук вперед, вверх, в стороны. Шаг полки вперед. Кружение по одному и парами. Танцевальные композиции русского танца, круговые танцы, движения под современные ритмы. Основные шаги местных народных танцев.

#### ***Импровизация движений на музыкальные темы, игры под музыку***

Подбор свободных движений под музыку разного характера после объяснения темы («Прогулка» на основе 2 мелодий, «Времена года»).

Подражательные движения «Не теряй пушинку», «Полет птиц», «Игры зимой» и т.п. Музыкальные игры на внимание, ловкость. Инсценировка песен и сказок.

### ***Основные требования к знаниям и умениям учащихся***

Обучающиеся должны **знать**:

- термины, определяющие характер музыки (4-5 определений)
- термины, связанные с различными перестроениями;
- названия различных танцевальных шагов (4-5 наименований).

Обучающиеся должны **уметь**:

- начать и закончить движения одновременно с началом и окончанием музыкальной фразы;
- передавать движением сильную и слабые доли такта;
- свободно двигаться под музыку различного характера;
- участвовать в 3-4 новых танцах.

### **(второй год обучения)**

1 час в неделю, 34 часа.

Задача: научить слушать музыку и понимать команды, разнообразить набор привычных движений, развивать координацию, чувство ритма, память, внимание, заинтересовать.

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

Совершенствование навыков правильного выполнения основных движений под музыку преимущественно на  $2/4$  и  $4/4$  - ходьбы, бега, прыжков, поскоков. Движения и упражнения, требующие внимания и координации движения ног и рук. Ходьба и бег в колонне по одному, парами, по четыре - с соблюдением дистанции, врассыпную. Перестроение на ходу в колонне, изменение направления движения с изменением движения мелодии, нахождение определенного места в помещении. Четкое и ритмичное выполнение под музыку общеразвивающих упражнений (основная стойка; стойка ноги на ширине плеч; положения рук вниз, вверх, в стороны; движения пальцев и кистей рук; наклоны туловища вперед, вправо, влево; повороты туловища направо, налево; приседания).

#### ***Ритмические упражнения***

Включение в движение одновременно с началом звучания музыки и прекращение движения с окончанием музыки. Сохранение и быстрое изменение темпа и характера движения с изменением темпа или характера музыкального сопровождения. Передача сильной и слабых долей такта притопами, хлопками и другими формами движения. Повторение заданного ритмического рисунка.

#### ***Танцевальные движения, танцы***

Танцевальные движения, отработанные в предыдущем учебном году. Знакомство с новыми элементами танца и движениями: мягкий бег, перекаточный, острый, с высоким подниманием бедра, пружинный шаг и бег, полуприседание, шаг с носка на пятку, скользящий шаг, поскок. Поочередное выставление ноги

на пятку вперед и в сторону. Повороты кистей, плавное поднимание и опускание рук вперед, вверх, в стороны. Шаг польки вперед. Кружение по одному и парами. Танцевальные композиции русского танца, круговые танцы, движения под современные ритмы. Основные шаги местных народных танцев.

### ***Импровизация движений на музыкальные темы, игры под музыку***

Подбор свободных движений под музыку разного характера после объяснения темы («Прогулка» на основе 2 мелодий, «Времена года»). Подражательные движения «Не теряй пушинку», «Полет птиц», «Игры зимой» и т.п. Музыкальные игры на внимание, ловкость. Инсценировка песен и сказок.

### ***Основные требования к знаниям и умениям учащихся***

Обучающиеся должны **знать**:

- термины, определяющие характер музыки (4-5 определений)
- термины, связанные с различными перестроениями;
- названия различных танцевальных шагов (4-5 наименований).

Обучающиеся должны **уметь**:

- начать и закончить движения одновременно с началом и окончанием музыкальной фразы;
- передавать движением сильную и слабые доли такта;
- свободно двигаться под музыку различного характера;
- участвовать в 3-4 новых танцах.

### **(третий год обучения)**

1 час в неделю, 34 часа.

Задача: продолжение развития чувства ритма, музыкальности, пластики, координации, развитие памяти, разнообразить набор привычных движений. В ходе урока решаются воспитательные задачи поведения в паре. ***Ритмико-гимнасти ческие упражнения***

Совершенствование навыков правильного выполнения основных движений под музыку преимущественно 2\4 и 4\4 - ходьбы, прыжков, бега, поскоков. Движения и упражнения, требующие внимания и координации движений рук и ног. Упражнения на расслабление мышц. Ходьба и бег в колонне по одному, парами, по четыре - с соблюдением дистанции, враспынную. Перестроения на ходу в колонне, изменение направления

движения с изменением движения мелодии, нахождение определенного места в помещении. Четкое и ритмичное выполнение под музыку общеразвивающих упражнений.

### ***Ритмические упражнения***

Сохранение и быстрое изменение темпа и характера движения с изменением темпа или характера музыкального сопровождения. Включение в движение одновременно с началом звучания музыки и прекращение движения с окончанием музыки. Передача сильных и слабых долей в музыкальных произведениях. Знакомство музыкальными размерами 2\4, 3\4, 4\4; определение их характера. Составление простых ритмических рисунков.

### ***Танцевальные движения, танцы***

Совершенствование танцевальных движений, отработанных в предыдущем году: поскоки, галоп, полька, различные виды ходьбы и бега. Сочетание движений между собой. Знакомство с новыми элементами танца и движениями: поочередное выставление и выбрасывание ноги на пятку вперед и в сторону, на носок вперед, в сторону, назад; «гармошка», присядка и полуприсядка, различные движения рук, эстрадные движения. Танцевальные композиции русского танца. Изучение таких детских балльных танцев. Основные шаги местных народных танцев.

### ***Импровизация движений на музыкальные темы, игры под музыку***

Подбор с помощью учителя свободных движений под музыку разного характера после объяснения темы. Подражательные движения «Зоопарк», «Кем быть?». Музыкальные игры на основе 2-3-х мелодий «Паровоз», «Цветы и бабочки» и другие. Инсценировка известных песен и сказок «Репка» и т.п.

### ***Основные требования к знаниям и умениям учащихся***

Обучающиеся должны **знать**:

- термины, определяющие характер музыки (5-6 определений);
- термины, связанные с различными перестроениями;
- названия различных танцевальных шагов.

Обучающиеся должны **уметь**:

- начать и закончить движения одновременно с началом и окончанием музыкальной фразы;
- передавать движением сильную и слабые доли такта;
- ритмично и четко выполнять ритмико-гимнастические упражнения под музыку разного размера;
- свободно двигаться под музыку различного характера;
- участвовать в 3-4 новых танцах.

### **(четвертый год обучения)**

1 час в неделю, 34 часа.

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. Диско-танцы: “Зимний вальс”, «Сударушка», “Душа моя кадрили”, «Кораблик детства», «выпускной вальс».

### **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. Азбука 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.

### **3. 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, песню, 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.

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

Теория. Виды музыкальных размеров танцев.

Практика. Игра «Сделал - остановись».

Т а н ц е в а л ь н ы е ш а г и : 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.

#### **5. Развитие пластики тела.**

Теория. Терминология, основные понятия и принципы исполнения движений.

Практика. Система специально разработанных упражнений на развитие основных навыков по данной теме. (Приложения 1, 2)

#### **6. 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 вперёд, 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.

#### **7. 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 тонусе. Разнонаправленное растяжение.

Практика. Основы гимнастики на полу, игровой стретчинг. 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.

## **8. 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.

## **9. 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.

## **10. Обще развивающие 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.

## **11. 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.

## **12. 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.

## **13. Диско-танцы**

Теория. Беседа об основных понятиях и их разъяснение: диско-музыка, музыкальный размер.

Практика. Изучение ритмически простых линейных и парных диско-танцев.

## **14. Диско-танец «Музыкальный»**

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

Практика. Изучение и исполнение линейного диско-танца «Музыкальный».

## **15. Диско-танец «Стирка».**

Теория. Понятия «музыкальная фраза», «пауза».

Практика. Изучение и исполнение линейного диско-танца «Стирка».

## **16. Танец «Вару-вару»**

Теория. Понятия «музыкальная фраза», «пауза», «целый поворот», «поворот по четвертям».

Ритмический рисунок «медленно-медленно-быстро-быстро-медленно».

Практика. Изучение и исполнение танца «Вару-вару».

## **17. Танец «Полька»**

Теория. История танца «Полька». Основные направления танцевального движения в зале: лицом и спиной по линии танца, лицом и спиной в центр. Движение вперёд 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.

## **18. 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 в е р х н е й е е 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 насыщены 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 (смотри упражнение для бедер).

### **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", поскокать 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 Неваляшка! 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 Елена Владимировна» - передаю мяч ближе всего стоящему ученику. Он повторяет мое имя «Елена Владимировна», 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.*

## **Приложение 2.**

### **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***

5. Упражнения с использованием собственной силы — например, притягивание туловища к ногам.
6. Упражнения с использованием собственного веса — например, «вис сзади» (вис с вывернутыми назад руками).
7. Упражнения, выполняемые с помощью различных отягощений (штанга, гантели) — например, разведение прямых рук с гантелями в стороны, лежа спиной на скамейке.

8. 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.

9. 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.

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

11. 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***

12. Различного рода маховые, маятниковые движения отдельными частями тела с постепенным увеличением амплитуды и скорости движения — например, маховые движения ног.

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

14. Рывковые движения — например, резкое разведение рук в стороны в горизонтальной плоскости.

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

16. Упражнения с использованием простейшего реквизита: скакалок, резиновых жгутов, гимнастических палок.

17. Простейшие упражнения на изолированную работу отдельных частей тела. Развитие умения чувствовать различные части своего тела.

### **Разминка (в кругу)**

*Я открыл свою сумочку и, знаете, кого я там обнаружил? Ни за что не догадаетесь! Солнечного зайчика. Кому отдать солнечного зайчика? (Отдает.) Я передал тебе зайчика с хорошим настроением, и у тебя теперь тоже хорошее настроение.*

*«Солнечный зайчик»*

*Передается солнечный зайчик любому играющему с передачей настроения - радостного, грустного. Причем нужно стараться пропускать солнечного зайчика через разные участки тела и принимать зайчика любой частью тела. Важно внимательно следить за партнером, за ходом игры и понять, что именно тебе его посылают.*

*Например, принять зайчик головой, пропустить через тело, шею, руки, туловище, и послать партнеру ногой. Тот принимает его коленом, пропускает через ногу и отсылает «зайчика» бедром. По мере усвоения упражнения его можно усложнить: солнечный зайчик стал черного цвета, и пропускать через*

себя с соответствующим настроением.

Упражнения на воспитание уважения друг к другу, чувства зависимости друг от друга.

**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.

### **Приложение 3**

Диско-танцы (описание)

#### «Музыкальный»

Играем на рояле, в погремушки, на барабанах, приглашение к танцу, шаг - поинт, хлопки с поворотом (все по 8 счетов).

#### «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

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 Берлинская полька 3 — 5 Вариация 4 Каблучные (8), галоп (8), хлопушки (8) по л.т

2 — 4 Вариация 5 Каблучные (4), галоп (4), хлопушки (4) по л.т. 3 — 5

### **Приложение 4 Танцевальные игры**

Название игры. Педагогическая задача. Описание Методические указания «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.

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.

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

Исполнение общеразвивающих упражнений на выработку красивой осанки, на развитие ловкости, равновесия - с подниманием на полупальцы, с подниманием ноги, с закрытыми глазами. Расслабление определенной группы мышц. Наклоны туловища вперед с различными положениями рук вправо, влево, со скольжением рук вдоль туловища. Упражнения на разные сложности перестроения.

### ***Ритмические упражнения***

Определение на слух двух-, трех- и четырехдольных размеров. Совершенствование движений под музыку со сменой метроритма, узнавание чередования размеров в музыкальных произведениях. Ходьба и бег под музыку с изменением темпа, с переходом от умеренного к быстрому или медленному темпу. Отражение хлопками, притопами, различными видами ходьбы ритмического рисунка мелодии. Составление простых ритмических рисунков. Определение регистра звучания и подбор движения соответственно нижнему, среднему и высокому регистру. Дирижирование.

### ***Танцевальные движения, танцы***

Совершенствование движений, отработанных ранее. Знакомство с новыми элементами танца и движениями: присядка и полу присядка на месте и с продвижением, "ковырялочка". Разнообразные сочетания отработанных шагов с движениями рук и хлопками. Шаг вальса прямой и с поворотом. Различные композиции движений из русских и местных народных танцев, танцев других народов («Сиртаки»), современных массовых танцев. Хороводы и парные танцы. Исполнение разученных танцев.

### ***Импровизация движений на музыкальные темы, игры под музыку***

Самостоятельный подбор свободных естественных движений под музыку разного характера на определенную тему. Подражательные движения, инсценировка русских сказок, игры под музыку на развитие пространственной ориентировки, памяти, внимания.

### ***Основные требования к знаниям и умениям учащихся*** Обучающиеся должны **знать:**

- все изученные термины и названия;
- правую и левую стороны тела, пространства;
- виды танцевального искусства;

### Обучающиеся должны **уметь:**

- выполнять любые ритмико-гимнастические упражнения под музыку различного характера и темпа;
- начинать и заканчивать движение вместе с началом и окончанием звучания музыки;
- отражать изменением движения любые изменения в характере, темпе, метроритме, регистре звучания музыки;

- участвовать в сценических изображениях музыкальных сказок;
- участвовать в различных композициях движений из разученных плясок и танцев.

### **Ожидаемые результаты**

Специфические средства воздействия на учащихся, свойственные ритмике будут способствовать общему развитию младших школьников, исправлению недостатков физического развития, общей и речевой моторики, эмоционально-волевой сферы, воспитанию положительных качеств личности. Дети научатся слушать музыку, выполнить под музыку различные движения, танцевать, импровизировать.

Этот вид деятельности поможет укрепить мышечную силу рук, ног, спины, плечевого пояса, выработать правильную осанку, развить мелкую моторику, вызовет живой эмоциональный интерес, расширит их знания, разовьет слуховое восприятие.

Движения под музыку создадут благоприятную основу для совершенствования таких психических функций, как мышление, память, внимание.

Задания на самостоятельный выбор движений будут способствовать развитию у ребенка воображения, координации движений.

Концертная деятельность расширит кругозор, круг общения, создаст ситуацию успеха.

Ученикам необходимо для урока ритмики иметь чешки и спортивную форму. Уроки должны проводиться в специальном или приспособленном просторном помещении, отвечающем по санитарно-гигиеническим характеристикам тем требованиям, которые предъявляются к помещениям для подобных занятий. В помещении должны находиться музыкальный инструмент, скамейки для отдыха детей.

## Календарно-тематическое планирование:

1 год

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Форма проведения	ЭОР
1.	Что такое «Ритмика»? Основные понятия.	1	Беседа	<a href="https://yandex.ru/video/preview/10857568324804784859">https://yandex.ru/video/preview/10857568324804784859</a>
2.	Разминка. Поклон.	1	Групповая работа	<a href="https://yandex.ru/video/preview/10857568324804784859">https://yandex.ru/video/preview/10857568324804784859</a>
3.	Постановка корпуса. Основные правила.	1	Наблюдение	<a href="https://yandex.ru/video/preview/7207114331604955156">https://yandex.ru/video/preview/7207114331604955156</a>
4.	Позиции рук. Позиции ног. Основные правила	1	Разучивание движений	<a href="https://yandex.ru/video/preview/18407146095469493135">https://yandex.ru/video/preview/18407146095469493135</a>
5.	Позиции рук. Позиции ног. Основные правила	1	Работа в парах	<a href="https://yandex.ru/video/preview/18407146095469493135">https://yandex.ru/video/preview/18407146095469493135</a>
6.	Общеразвивающие упражнения	1	Наблюдение	<a href="https://yandex.ru/video/preview/12450457496891150662">https://yandex.ru/video/preview/12450457496891150662</a>
7.	Ритмико-гимнастические упражнения	1	Групповая работа	<a href="https://yandex.ru/video/preview/12450457496891150662">https://yandex.ru/video/preview/12450457496891150662</a>
8.	Движения на развитие координации. Бег и подскоки.	1	Групповая работа	<a href="https://yandex.ru/video/preview/14637464972024932930">https://yandex.ru/video/preview/14637464972024932930</a>
9.	Разминка.	1	Разучивание движений	<a href="https://yandex.ru/video/preview/14637464972024932930">https://yandex.ru/video/preview/14637464972024932930</a>
10.	Движения по линии танца.	1	Наблюдение	<a href="https://yandex.ru/video/preview/1187154688812517107">https://yandex.ru/video/preview/1187154688812517107</a>
11.	Движения по линии танца.	1	Копирование движений	<a href="https://yandex.ru/video/preview/12707499238739499783">https://yandex.ru/video/preview/12707499238739499783</a>
12.	Игры под музыку. Комбинация «Гуси».	1	Игра	<a href="https://yandex.ru/video/preview/16854504753598639121">https://yandex.ru/video/preview/16854504753598639121</a>
13.	Комбинация «Слоник».	1	Игра	<a href="https://yandex.ru/video/preview/6280974599855186390">https://yandex.ru/video/preview/6280974599855186390</a>
14.	Индивидуальные задания.	1	Наблюдения	<a href="https://yandex.ru/video/preview/6280974599855186390">https://yandex.ru/video/preview/6280974599855186390</a>
15.	Разучивание новогодних плясок.	1	Разучивание движений	<a href="https://yandex.ru/video/preview/668635539332123240">https://yandex.ru/video/preview/668635539332123240</a>
16.	Новогодние игры и пляски.	1	Игра	<a href="https://yandex.ru/video/preview/11262227058254560119">https://yandex.ru/video/preview/11262227058254560119</a>

17.	Позиции в паре. Основные правила.	1	Работа в парах	<a href="https://yandex.ru/video/preview/668635539332123240">https://yandex.ru/video/preview/668635539332123240</a>
18.	Танец «Диско». Элементы танца.	1	Танцы	<a href="https://yandex.ru/video/preview/11687467659521056738">https://yandex.ru/video/preview/11687467659521056738</a>
19.	Позиции в паре. Основные правила. Танец «Диско». Элементы танца.	1	Групповая работа	<a href="https://yandex.ru/video/preview/11687467659521056738">https://yandex.ru/video/preview/11687467659521056738</a>
20.	Упражнения для улучшения гибкости	1	Наблюдение	<a href="https://yandex.ru/video/preview/8118047086624221089">https://yandex.ru/video/preview/8118047086624221089</a>
21.	Упражнения для улучшения гибкости	1	Разучивание движений	<a href="https://yandex.ru/video/preview/8118047086624221089">https://yandex.ru/video/preview/8118047086624221089</a>
22.	Инсценировка сказки «Репка».	1	Игра	<a href="https://yandex.ru/video/preview/45060186704110018">https://yandex.ru/video/preview/45060186704110018</a>
23.	Инсценировка сказки «Репка».	1	Игра	<a href="https://yandex.ru/video/preview/45060186704110018">https://yandex.ru/video/preview/45060186704110018</a>
24.	Тренировочный танец «Стирка»	1	Разучивание движений	<a href="https://yandex.ru/video/preview/6527630168195665496">https://yandex.ru/video/preview/6527630168195665496</a>
25.	Тренировочный танец «Стирка»	1	Групповая работа	<a href="https://yandex.ru/video/preview/6527630168195665496">https://yandex.ru/video/preview/6527630168195665496</a>
26.	Ритмико-гимнастические упражнения	1	Групповая работа	<a href="https://yandex.ru/video/preview/5131568090966780653">https://yandex.ru/video/preview/5131568090966780653</a>
27.	Разминка.	1	Групповая работа	<a href="https://yandex.ru/video/preview/5131568090966780653">https://yandex.ru/video/preview/5131568090966780653</a>
28.	Основные движения танца «Полька».	1	Разучивание движений	<a href="https://yandex.ru/video/preview/10604397829037368416">https://yandex.ru/video/preview/10604397829037368416</a>
29.	Разучивание танца.	1	Разучивание движений	<a href="https://yandex.ru/video/preview/10604397829037368416">https://yandex.ru/video/preview/10604397829037368416</a>
30.	Разминка. Основные движения танца «Полька». Разучивание танца.	1	Разучивание движений	<a href="https://yandex.ru/video/preview/10604397829037368416">https://yandex.ru/video/preview/10604397829037368416</a>
31.	Общеразвивающие упражнения.	1	Групповая работа	<a href="https://yandex.ru/video/preview/4266216228890121883">https://yandex.ru/video/preview/4266216228890121883</a>
32.	Репетиция разученных танцев.	1	Групповая работа	<a href="https://yandex.ru/video/preview/5942390986829889253">https://yandex.ru/video/preview/5942390986829889253</a>
33.	Урок-смотр знаний	1	Урок-концерт	<a href="https://yandex.ru/video/preview/5942390986829889253">https://yandex.ru/video/preview/5942390986829889253</a>
<b>Итого</b>		<b>33</b>		



№ урока	2 год Тема урока	Кол-во часов	ЭОР	
			Форма проведения	
1.	Вводное занятие. Беседа о технике безопасности на уроке при разучивании танцев.	1	Беседа	<a href="https://yandex.ru/video/preview/14604641264829948127">https://yandex.ru/video/preview/14604641264829948127</a>
2.	Что такое «Ритмика?». Основные понятия.	1	Беседа	<a href="https://yandex.ru/video/preview/3688535773552622029">https://yandex.ru/video/preview/3688535773552622029</a>
3.	Разминка.	1	Групповая работа	<a href="https://yandex.ru/video/preview/3688535773552622029">https://yandex.ru/video/preview/3688535773552622029</a>
4.	Общеразвивающие упражнения.	1	Наблюдение	<a href="https://yandex.ru/video/preview/17068144035149801264">https://yandex.ru/video/preview/17068144035149801264</a>
5.	Общеразвивающие упражнения.	1	Работа в парах	<a href="https://yandex.ru/video/preview/17068144035149801264">https://yandex.ru/video/preview/17068144035149801264</a>
6.	Танец «Диско».	1	Разучивание движений	<a href="https://yandex.ru/video/preview/2965807676067401204">https://yandex.ru/video/preview/2965807676067401204</a>
7.	Танец «Диско».	1	Игра	<a href="https://yandex.ru/video/preview/2965807676067401204">https://yandex.ru/video/preview/2965807676067401204</a>
8.	Танец «Диско».	1	Игра	<a href="https://yandex.ru/video/preview/2965807676067401204">https://yandex.ru/video/preview/2965807676067401204</a>
9.	Танец «Диско».	1	Игра	<a href="https://yandex.ru/video/preview/2965807676067401204">https://yandex.ru/video/preview/2965807676067401204</a>
10.	Танец «Диско».	1	Игра	<a href="https://yandex.ru/video/preview/2965807676067401204">https://yandex.ru/video/preview/2965807676067401204</a>
11.	Тренировочный танец «Ладочки». Основные движения, переходы в позиции рук.	1	Разучивание движений	<a href="https://yandex.ru/video/preview/17301451092314261370">https://yandex.ru/video/preview/17301451092314261370</a>
12.	Тренировочный танец «Ладочки». Основные движения, переходы в позиции рук.	1	Урок-игра	<a href="https://yandex.ru/video/preview/17301451092314261370">https://yandex.ru/video/preview/17301451092314261370</a>
13.	Разминка.	1	Групповая работа	<a href="https://yandex.ru/video/preview/5131568090966780653">https://yandex.ru/video/preview/5131568090966780653</a>
14.	Движения по линии танца.	1	Разучивание движений	<a href="https://yandex.ru/video/preview/12707499238739499783">https://yandex.ru/video/preview/12707499238739499783</a>
15.	Движения по линии танца.	1	Игра	<a href="https://yandex.ru/video/preview/12707499238739499783">https://yandex.ru/video/preview/12707499238739499783</a>

16.	Новогодние игры и пляски.	1	Игра	<a href="https://yandex.ru/video/preview/668635539332123240">https://yandex.ru/video/preview/668635539332123240</a>
17.	Новогодние игры и пляски.	1	Разучивание движений	<a href="https://yandex.ru/video/preview/668635539332123240">https://yandex.ru/video/preview/668635539332123240</a>
18.	Новогодние игры и пляски.	1	Игра	<a href="https://yandex.ru/video/preview/668635539332123240">https://yandex.ru/video/preview/668635539332123240</a>
19.	Элементы народной хореографии.	1	Разучивание движений	<a href="https://yandex.ru/video/preview/17582195695696887819">https://yandex.ru/video/preview/17582195695696887819</a>
20.	Элементы народной хореографии.	1	Индивидуальная работа	<a href="https://yandex.ru/video/preview/17582195695696887819">https://yandex.ru/video/preview/17582195695696887819</a>
21.	Разминка.	1	Групповая работа	<a href="https://yandex.ru/video/preview/5131568090966780653">https://yandex.ru/video/preview/5131568090966780653</a>
22.	Общеразвивающие упражнения.	1	Разучивание движений	<a href="https://yandex.ru/video/preview/12450457496891150662">https://yandex.ru/video/preview/12450457496891150662</a>
23.	Общеразвивающие упражнения.	1	Игра	<a href="https://yandex.ru/video/preview/12450457496891150662">https://yandex.ru/video/preview/12450457496891150662</a>
24.	Разминка.	1	Групповая работа	<a href="https://yandex.ru/video/preview/5131568090966780653">https://yandex.ru/video/preview/5131568090966780653</a>
25.	Русский народный танец.	1	Разучивание движений	<a href="https://yandex.ru/video/preview/17060627455598917581">https://yandex.ru/video/preview/17060627455598917581</a>
26.	Русский народный танец.	1	Групповая работа	<a href="https://yandex.ru/video/preview/17060627455598917581">https://yandex.ru/video/preview/17060627455598917581</a>
27.	Русский народный танец.	1	Групповая работа	<a href="https://yandex.ru/video/preview/17060627455598917581">https://yandex.ru/video/preview/17060627455598917581</a>
28.	Русский народный танец.	1	Работа в парах	<a href="https://yandex.ru/video/preview/17060627455598917581">https://yandex.ru/video/preview/17060627455598917581</a>
29.	Русский народный танец.	1	Соревнование	<a href="https://yandex.ru/video/preview/17060627455598917581">https://yandex.ru/video/preview/17060627455598917581</a>
30.	Разминка.	1	Групповая работа	<a href="https://yandex.ru/video/preview/5131568090966780653">https://yandex.ru/video/preview/5131568090966780653</a>
31.	Движения по линии танца.	1		<a href="https://yandex.ru/video/preview/14070101514284092612">https://yandex.ru/video/preview/14070101514284092612</a>
32.	Индивидуальное творчество «Я - герой любимой сказки».	1	Индивидуальная работа	<a href="https://yandex.ru/video/preview/5995368652351088317">https://yandex.ru/video/preview/5995368652351088317</a>
33.	Индивидуальное творчество «Я - герой любимой сказки».	1	Соревнование	<a href="https://yandex.ru/video/preview/5995368652351088317">https://yandex.ru/video/preview/5995368652351088317</a>
34.	Урок-смотр знаний	1	Концерт	<a href="https://yandex.ru/video/preview/5995368652351088317">https://yandex.ru/video/preview/5995368652351088317</a>
<b>Итого</b>		<b>34</b>		

№ урока	3 год Тема урока	Кол-во часов		
			Форма проведения	ЭОР
1.	Основные понятия. Беседа о технике безопасности на уроке, при разучивании танцев.	1	Беседа	<a href="https://yandex.ru/video/preview/562777928123358538">https://yandex.ru/video/preview/562777928123358538</a>
2.	Элементы асимметричной гимнастики.	1	Работа в парах	<a href="https://yandex.ru/video/preview/17629319663853177037">https://yandex.ru/video/preview/17629319663853177037</a>
3.	Разучивание разминки.	1	Групповая работа	<a href="https://yandex.ru/video/preview/4158576567375143281">https://yandex.ru/video/preview/4158576567375143281</a>
4.	Упражнения на развитие координации.	1	Индивидуальная работа	<a href="https://yandex.ru/video/preview/4158576567375143281">https://yandex.ru/video/preview/4158576567375143281</a>
5.	Перестроение для танцев. Рисунок танца.	1	Работа в парах	<a href="https://yandex.ru/video/preview/3263989939142654448">https://yandex.ru/video/preview/3263989939142654448</a>
6.	Позиции рук. Основные правила.	1	Групповая работа	<a href="https://yandex.ru/video/preview/11792670821867129571">https://yandex.ru/video/preview/11792670821867129571</a>
7.	Позиции ног. Основные правила. Закрепление.	1	Групповая работа	<a href="https://yandex.ru/video/preview/9742143686546735548">https://yandex.ru/video/preview/9742143686546735548</a>
8.	Танец “Новый год к нам мчится”. Позиции в паре. Основные правила.	1	Игра	<a href="https://yandex.ru/video/preview/15372706749441687922">https://yandex.ru/video/preview/15372706749441687922</a>
9.	Прослушивание музыкальных произведений. Партерный экзерсис	1	Экскурсия в музыкальную школу	<a href="https://yandex.ru/video/preview/14074216516282477723">https://yandex.ru/video/preview/14074216516282477723</a>
10.	Просмотр видеозаписи танцев. Партерный экзерсис.	1	Беседа	<a href="https://yandex.ru/video/preview/14074216516282477723">https://yandex.ru/video/preview/14074216516282477723</a>
11.	Основные движения танца “Новый год к нам мчится”. Разучивание движений.	1	Групповая работа	<a href="https://yandex.ru/video/preview/15372706749441687922">https://yandex.ru/video/preview/15372706749441687922</a>
12.	Отработка основных движений танца «Новый год к нам мчится».	1	Работа в парах	<a href="https://yandex.ru/video/preview/15372706749441687922">https://yandex.ru/video/preview/15372706749441687922</a>
13.	Закрепление.	1	Игра	<a href="https://yandex.ru/video/preview/15372706749441687922">https://yandex.ru/video/preview/15372706749441687922</a>
14.	Народно-хореографический танец.	1	Групповая работа	<a href="https://yandex.ru/video/preview/2980818832639171225">https://yandex.ru/video/preview/2980818832639171225</a>
15.	Отработка движений.	1	Индивидуальная работа	<a href="https://yandex.ru/video/preview/2980818832639171225">https://yandex.ru/video/preview/2980818832639171225</a>
16.	Разминка.	1	Групповая работа	<a href="https://yandex.ru/video/preview/4158576567375143281">https://yandex.ru/video/preview/4158576567375143281</a>
17.	Танец « Счастливое детство».	1	Игра	<a href="https://yandex.ru/video/preview/4158576567375143281">https://yandex.ru/video/preview/4158576567375143281</a>

				<a href="https://yandex.ru/video/preview/9821561552901365965">w/9821561552901365965</a>
18.	Понятие “линия танца”. Общеразвивающие упражнения.	1	Работа в парах	<a href="https://yandex.ru/video/preview/14070101514284092612">https://yandex.ru/video/preview/14070101514284092612</a>
19.	Отработка построение “линии”, “хорошие”, “шахматы”...	1	Групповая работа	<a href="https://yandex.ru/video/preview/15468747706055200932">https://yandex.ru/video/preview/15468747706055200932</a>
20.	Танец “Счастлиное детство”. Основные движения.	1	Групповая работа	<a href="https://yandex.ru/video/preview/9821561552901365965">https://yandex.ru/video/preview/9821561552901365965</a>
21.	Отработка движений танца “Счастлиное детство”.	1	Групповая работа	<a href="https://yandex.ru/video/preview/9821561552901365965">https://yandex.ru/video/preview/9821561552901365965</a>
22.	ОРУ: перекаты стопы, носках, каблуках.	1	Групповая работа	<a href="https://yandex.ru/video/preview/8954351749733266163">https://yandex.ru/video/preview/8954351749733266163</a>
23.	История образования “Вальса”. Позиции ног, рук. Отработка движений.	1	Беседа. Групповая работа	<a href="https://yandex.ru/video/preview/4723704172343493547">https://yandex.ru/video/preview/4723704172343493547</a>
24.	Танец “Музыкальный”. Позиции в паре.	1	Работа в парах	<a href="https://yandex.ru/video/preview/4723704172343493547">https://yandex.ru/video/preview/4723704172343493547</a>
25.	Основные положения рук, ног в паре.	1	Работа в парах	<a href="https://yandex.ru/video/preview/9319007111937622167">https://yandex.ru/video/preview/9319007111937622167</a>
26.	Закрепление танцев “Вальс”, “Музыкальный”, “Счастлиное детство”.	1	Игра-импровизация	<a href="https://yandex.ru/video/preview/4723704172343493547">https://yandex.ru/video/preview/4723704172343493547</a>
27.	ОРУ. Партерный экзерсис	1	Беседа	<a href="https://yandex.ru/video/preview/14717480403552597226">https://yandex.ru/video/preview/14717480403552597226</a>
28.	Партерный экзерсис. Основные движения. Танец “Вальс”.	1	Работа в парах	<a href="https://yandex.ru/video/preview/4723704172343493547">https://yandex.ru/video/preview/4723704172343493547</a>
29.	Геометрические композиции фигур	1	Групповая работа	<a href="https://yandex.ru/video/preview/2635049456435415001">https://yandex.ru/video/preview/2635049456435415001</a>
30.	Основные движения танца «Школьные годы».	1	Работа в парах	<a href="https://yandex.ru/video/preview/11151104493083942655">https://yandex.ru/video/preview/11151104493083942655</a>
31.	Музыкальная композиция “Школьные годы”.	1	Концерт	<a href="https://yandex.ru/video/preview/11151104493083942655">https://yandex.ru/video/preview/11151104493083942655</a>
32.	Просмотр видеозаписи танцев разных народов.	1	Беседа-наблюдение	<a href="https://yandex.ru/video/preview/15722722345199231161">https://yandex.ru/video/preview/15722722345199231161</a>
33.	Отработка танца «Школьные годы».	1	Групповая работа	<a href="https://yandex.ru/video/preview/11151104493083942655">https://yandex.ru/video/preview/11151104493083942655</a>
34.	Урок-смотр знаний	1	Концерт	<a href="https://yandex.ru/video/preview/15722722345199231161">https://yandex.ru/video/preview/15722722345199231161</a>
<b>Итого</b>		<b>34</b>		

№ урока	4 год Тема урока	Кол-во часов		
			Форма проведения	ЭОР
1.	Основные понятия. Беседа о технике безопасности на уроке, при разучивании танцев.	1	Беседа	<a href="https://yandex.ru/video/preview/562777928123358538">https://yandex.ru/video/preview/562777928123358538</a>
2.	Движения по линии танца. Перестроения для танцев.	1	Групповая работа	<a href="https://yandex.ru/video/preview/14795967817245296287">https://yandex.ru/video/preview/14795967817245296287</a>
3.	Музыкально-ритмические игры (линия танца, перестроения).	1	Игра	<a href="https://yandex.ru/video/preview/324290605296759630">https://yandex.ru/video/preview/324290605296759630</a>
4.	Движение на развитие координации. Элементы асимметричной гимнастики.	1	Групповая работа	<a href="https://yandex.ru/video/preview/10384385867137622616">https://yandex.ru/video/preview/10384385867137622616</a>
5.	Позиции рук. Основные правила.	1	Работа в парах	<a href="https://yandex.ru/video/preview/17883085896276839049">https://yandex.ru/video/preview/17883085896276839049</a>
6.	Позиции ног. Основные правила.	1	Групповая работа	<a href="https://yandex.ru/video/preview/17883085896276839049">https://yandex.ru/video/preview/17883085896276839049</a>
7.	”Красота движений” - компоновка ОРУ.	1	Урок-игра	<a href="https://yandex.ru/video/preview/18238454474223879983">https://yandex.ru/video/preview/18238454474223879983</a>
8.	Закрепление материала.	1	Соревнование	<a href="https://yandex.ru/video/preview/18238454474223879983">https://yandex.ru/video/preview/18238454474223879983</a>
9.	Партерный экзерсис.	1	Беседа	<a href="https://yandex.ru/video/preview/12363096737234895510">https://yandex.ru/video/preview/12363096737234895510</a>
10.	Музыкально-ритмические игры.	1	Игра	<a href="https://yandex.ru/video/preview/7279364580277040945">https://yandex.ru/video/preview/7279364580277040945</a>
11.	Разминка. “Зимний вальс”. Упражнения на напряжение и расслабление мышц тела.	1	Групповая работа	<a href="https://yandex.ru/video/preview/9244960945096638693">https://yandex.ru/video/preview/9244960945096638693</a>
12.	Танец «Зимний вальс».	1	Работа в парах	<a href="https://yandex.ru/video/preview/9244960945096638693">https://yandex.ru/video/preview/9244960945096638693</a>
13.	Основные движения танца «Зимний вальс». Упражнения на улучшение гибкости позвоночника.	1	Групповая работа	<a href="https://yandex.ru/video/preview/9244960945096638693">https://yandex.ru/video/preview/9244960945096638693</a>
14.	Фигурный вальс. Классический экзерсис.	1	Работа в парах	<a href="https://yandex.ru/video/preview/978559912035677538">https://yandex.ru/video/preview/978559912035677538</a>
15.	Классический экзерсис. Позиции ног, позиции рук.	1	Групповая работа	<a href="https://yandex.ru/video/preview/16454098052697896852">https://yandex.ru/video/preview/16454098052697896852</a>
16.	Классический экзерсис. Постановка тела. Танец “Сударушка”.	1	Разучивание движений	<a href="https://yandex.ru/video/preview/12506074315583528378">https://yandex.ru/video/preview/12506074315583528378</a>

17.	Танец “Сударушка”. Тесты для определения подвижности голеностопного сустава.	1	Групповая работа	<a href="https://yandex.ru/video/preview/12506074315583528378">https://yandex.ru/video/preview/12506074315583528378</a>
18.	Танец “Сударушка”.. Упражнения для улучшения подвижности коленных суставов.	1	Групповая работа	<a href="https://yandex.ru/video/preview/12506074315583528378">https://yandex.ru/video/preview/12506074315583528378</a>
19.	Позиции ног, рук в паре. Отработка движений. Танец “Ладочки”.	1	Работа в парах	<a href="https://yandex.ru/video/preview/8873843604271967541">https://yandex.ru/video/preview/8873843604271967541</a>
20.	Просмотр видеозаписи народных танцев.	1	Беседа-конкурс	<a href="https://yandex.ru/video/preview/8873843604271967541">https://yandex.ru/video/preview/8873843604271967541</a>
21.	Традиции народа в своеобразии движений. Танец “Душа моя кадрили”.	1	Групповая работа	<a href="https://yandex.ru/video/preview/18003932383559495266">https://yandex.ru/video/preview/18003932383559495266</a>
22.	Танец “Вальс”. Понятие о сложной координации. Ведение в паре.	1	Работа в парах	<a href="https://yandex.ru/video/preview/1475458367871441767">https://yandex.ru/video/preview/1475458367871441767</a>
23.	Ведение в паре. Танец «Вальс»	1	Работа в парах	<a href="https://yandex.ru/video/preview/1475458367871441767">https://yandex.ru/video/preview/1475458367871441767</a>
24.	Закрепление. Танцы “Сударушка”, “Вальс”, “Ладочки”	1	Конкурс	<a href="https://yandex.ru/video/preview/1475458367871441767">https://yandex.ru/video/preview/1475458367871441767</a>
25.	Музыкально-ритмические игры “Переноска мяча”,	1	Игра	<a href="https://yandex.ru/video/preview/10131815572911128692">https://yandex.ru/video/preview/10131815572911128692</a>
26.	Танец “Душа моя кадрили”	1	Групповая работа	<a href="https://yandex.ru/video/preview/18003932383559495266">https://yandex.ru/video/preview/18003932383559495266</a>
27.	Народная хореография. Танец «душа моя кадрили»	1	Групповая работа	<a href="https://yandex.ru/video/preview/18003932383559495266">https://yandex.ru/video/preview/18003932383559495266</a>
28.	Основные движения танца «Кораблик детства».	1	Групповая работа	<a href="https://yandex.ru/video/preview/4314808433914086976">https://yandex.ru/video/preview/4314808433914086976</a>
29.	Танцевально-ритмические упражнения танца “Кораблик детства”.	1	Групповая работа	<a href="https://yandex.ru/video/preview/4314808433914086976">https://yandex.ru/video/preview/4314808433914086976</a>
30.	Закрепление. Танец «Кораблик детства».	1	Конкурс	<a href="https://yandex.ru/video/preview/4314808433914086976">https://yandex.ru/video/preview/4314808433914086976</a>
31.	Основные движения танца «Выпускной вальс».	1	Работа в парах	<a href="https://yandex.ru/video/preview/14798703245976687647">https://yandex.ru/video/preview/14798703245976687647</a>
32.	Движения в паре. Танец «Выпускной вальс»	1	Работа в парах	<a href="https://yandex.ru/video/preview/14798703245976687647">https://yandex.ru/video/preview/14798703245976687647</a>
33.	Урок - смотр знаний.	1	Конкурс	<a href="https://yandex.ru/video/preview/14798703245976687647">https://yandex.ru/video/preview/14798703245976687647</a>
34.	Урок-смотр знаний.	1	Концерт	<a href="https://yandex.ru/video/preview/14798703245976687647">https://yandex.ru/video/preview/14798703245976687647</a>
<b>Итого</b>		<b>34</b>		

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

### **Ритмика, элементы музыкальной грамоты:**

- уметь правильно пройти в такт музыке, сохраняя красивую осанку, легкий шаг с носка;
- чувствовать характер музыки и передавать его с манерой исполнения движения;
- 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 понятия об основных танцевальных жанрах: полька, вальс, пляска, диско;
- исполнять движения в характере музыки - четко, сильно, медленно, плавно;
- 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.

### **Основные танцевальные определения и понятия:**

- 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;
- 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 хлопущей, на полном приседе и с прыжком.

**Танец: (понятия: музыкально, красиво, эмоционально, выразительно, синхронно.)**

**В конце 1 года обучения дети должны:**

- знать элементы музыкальной грамоты:
- характер музыки (веселая, спокойная, грустная);
- темп (медленный, умеренный, быстрый);
- строение музыкального произведения (музыкальное вступление, части);
- динамические оттенки (форте - пиано, стакато - легато);
- акцент.

**Уметь** исполнять ритмические упражнения начиная и оканчивая движения вместе с музыкой, уметь различать музыкальные части. Исполнять движения в различных темпах. Определять характер танцевальной музыки словами и передача характера в движении. Передавать динамические оттенки в движении. Учащиеся должны свободно перестраиваться в колонну по одному и по два, перестраиваться в колонны по одному в пары и обратно; построение в шеренгу; построение в круг, сужение, расширение круга; свободное размещение в зале. Знать точки плана класса 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, диагонали. Исполнять музыкальные игры и танцы в темпе и характере заданным педагогом.

**В конце 2 года обучения дети должны уметь исполнять:**

- фигурную польку, вальс.

Элементы музыкальной грамоты:

- строение музыкальной речи (предложение, музыкальная фраза);
- длительности целые, половинные, четверти, восьмые, ритмический рисунок.

Учащиеся должны передавать в движении изменения темпа; передача в движении длительностей и ритмического рисунка.

Уметь перестроиться из колонны по одному в колонну по три (тройки).

Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре (четверки).

Перестроение из троек и четверок в кружочки и звездочки.

Перестроения в паре: обход одним партнером другого; смена места с поворотом лицом друг к другу. Знать позиции и упражнения классического танца.

Постановку корпуса.

Позиции ног 1, 2, 3, 4, 5, 6.

Позиции рук: подготовительное положение 1, 2, 3.

Положение рук за юбочку, руки вниз ладонью, руки ладонями на поясе.

Полуприседание (деми плие) по 1,2,3 позициям.

Вытягивание ноги (батман тандю) в сторону, вперед, назад по 1 и 3 позициям.

Полукруг ногой (деми ронд дежамб партер, ронд де жамб партер) по 1 позиции.



Переводы рук по позициям (порт де бра).

Исполнять музыкальные игры и танцы в темпе и характере заданным педагогом.

**В конце 3 года обучения дети должны уметь исполнять:**

- фигурный вальс;
- русские танцы: хороводные и кадрили.

Иметь навык благородного, вежливого обращения к партнеру.

Элементы музыкальной грамоты: уметь различать музыкальные размеры 2/4, 3/4, 4/4; понятие о такте и затакте.

Могли выполнить ритмические упражнения с музыкальным заданием; передать в движении характер музыки, размер и ритмический рисунок.

Прослушать и сделать простейший анализ танцевальной музыки (определение характера, музыкального размера и строения).

Могли перестроиться из одного круга в два.

Движение в колонны по одному с разных сторон по диагонали, с переходом в центре через одного.

Выразительно двигаться в танцах (согласованность и гармония рук, ног, корпуса, головы). Знать названия движений классического экзерсиса и правильное исполнение.

**В конце 4 года обучения дети должны уметь исполнять танец на художественный образ. Уметь импровизировать под незнакомую музыку.**

Творческая деятельность:

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