

«Рассмотрено»  
на заседании ШМО

\_\_\_\_\_

«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_

«Согласовано»  
Заместитель директора по  
ВР МБОУ  
«Кураловская СОШ»

\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /

«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_

«Утверждено»  
Директор МБОУ  
«Кураловская СОШ»

\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /

«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_

**Дополнительная общеобразовательная программа  
«Ритмика»**

Программу составила: Гудихина Т. В.,  
педагог дополнительного образования  
Программа рассчитана на детей 6 - 13 лет  
с 1 – 5 классы  
Срок реализации: 4 года

с. Куралово

2019 – 2020 уч. год

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

Предмет “Ритмика” включает разминку, общеразвивающие упражнения.

### **ОБЩИЕ ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПОНЯТИЯ**

В течение всего курса обучающиеся знакомятся со следующими понятиями:

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

### **РАЗМИНКА**

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

### **ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ**

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

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

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

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

- уметь правильно пройти в такт музыке, сохраняя красивую осанку, легкий шаг с носка;
- чувствовать характер музыки и передавать его с концом музыкального произведения;
- отмечать в движении сильную долю такта;
- уметь самостоятельно ускорять и замедлять темп движений;
- выразительно двигаться в соответствии с музыкальными образами;

- иметь навыки актёрской выразительности;
- распознать характер танцевальной музыки;
- исполнять движения в характере музыки - четко, сильно, медленно, плавно;
- знать темповые обозначения, слышать темпы применительно к движениям;
- уметь отсчитывать такты, определять на слух музыкальные размеры;
- слышать и понимать значение вступительных и заключительных аккордов в упражнении.

## **2. Танцевальная азбука:**

- знать позиции ног и рук танца; усвоить правила постановки корпуса;
- уметь исполнять основные упражнения на середине зала;
- знать танцевальные термины: координация, название упражнений;
- знать и уметь исполнять танцевальные движения: танцевальный шаг, переменный шаг, боковой шаг, галоп, подскоки, припадания, шаг с притопом;
- 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.

**3. Танец:** в конце 1-го - года обучения дети должны уметь исполнить: весёлый танец, танцевальную композицию, построенную на изученных танцевальных движениях.

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

В конце 4-5 го года обучения дети должны уметь исполнять: русские танцы: хороводные, танцы других народов. Иметь навык благородного, вежливого обращения к партнеру.

## **4. Творческая деятельность:**

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

### **1-класс**

**Задача:** научить слушать музыку и понимать команды, разнообразить набор привычных движений, развивать координацию, чувство ритма, память, внимание, заинтересовать. Воспитательные задачи: подготовка к уроку, переключение от одного вида к другому в ходе танца.

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

Совершенствование навыков ходьбы и бега. Ходьба вдоль стен с четкими поворотами в углах зала. Построения в шеренгу, колонну, цепочку, круг, пары. Построение в колонну по два. Перестроение из колонны парами в колонну по одному. Построение круга из

шеренги и из движения врассыпную. Выполнение во время ходьбы и бега несложных заданий с предметами: обегать их, собирать, передавать друг другу, перекладывать с места на место.

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

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

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

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

### **ИГРЫ ПОД МУЗЫКУ**

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

### **ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ**

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

### Календарно - тематическое планирование 1 класс

№ п/п	Тема	Коли-во часов
	<b>Раздел №1 «Ритмика, элементы музыкальной грамоты»</b>	
1.	Вводное занятие. Беседа о технике безопасности, правилах поведения на уроке ритмики, при выполнении упражнений, разучивании танцев.	2
2.	Что такое ритмика.	2
3.	Ритмический рисунок.	4
4.	Элементы музыкальной грамоты.	4
	<b>Раздел №2 «Танцевальная азбука»</b>	
5.	Позиции и поклон.	2
6.	Позиции, поклон, танцевальный шаг	4
7.	Ходьба с координацией рук, ног, приставным шагом.	3
8.	Ходьба с остановкой на пятках, на носках.	3
9.	Ходьба с высоким подниманием колен и легкий бег.	3
10.	Ходьба с ускорением и замедлением темпа.	3
11.	Ходьба с носка на пятку, пружинистым шагом, со сменой направления.	3
12.	Ходьба с движением рук. Бег на носках мелкими шагами, с хлопками.	3
13.	Подскоки с переменным шагом. Прыжки со скакалкой.	4
14.	Перекатывание мяча. Удары мячом об пол и ловля его двумя руками.	2
15.	Перебрасывание мяча с ударом об пол. Упражнения для рук с прыгалками.	2
16.	Отработка ритмико-гимнастических упражнений.	5
	<b>Раздел №3 «Танец»</b>	
17.	Постановка корпуса, рук, головы Позиции и положения рук. Движение кисти. Позиции ног. Положение стопы и подъема.	4
18.	Изучение многоплановых рисунков и фигур: линейных (плоскостных): – 2 шеренги («в затылок», «в шахматном порядке»)	4
19.	Шаг польки. Подскоки, галоп. Шаг с переступанием. Шаг польки с поворотом	3

20.	Подскоки , шаг польки лицом - спиной, подскоки в повороте в право – лево.	2
21.	Перестроение в круг из шеренги, цепочки. Движение в круг, из круга, вперед, налево, направо.	4
22.	Ходьба, бег, кружение на месте. Хороводы в кругу.	2
23.	Ориентировка в направлении движений вперед, назад, направо, налево, вкруг, из круга	2
24.	Ходьба танцевальными движениями танца, ход по кругу, положение рук.	2
<b>Раздел №4 «Творческая деятельность»</b>		
25.	Импровизации под музыку. Актерские упражнения Пластические этюды на наблюдения животных	3
26.	Заключительное занятие. Танцевальный праздник.	1
	Итого	76

## 2 класс

### УПРАЖНЕНИЯ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ

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

Выполнение движений с предметами, более сложных, чем в предыдущих классах.

### РИТМИКО-ГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

**Общеразвивающие упражнения.** Наклоны, повороты и круговые движения головы. Движения рук в разных направлениях: отведение рук в стороны и скрещивание их перед собой с обхватом плеч; разведение рук в стороны с напряжением (растягивание резинки). Повороты туловища в сочетании с наклонами; повороты туловища вперед, в стороны с движениями рук. Неторопливое приседание с напряженным разведением коленей в сторону, медленное возвращение в исходное положение.

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

### ИГРЫ ПОД МУЗЫКУ

Передача в движениях частей музыкального произведения, чередование музыкальных фраз. Передача в движении динамического нарастания в музыке, сильной доли такта. Самостоятельное ускорение и замедление темпа разнообразных движений. Исполнение движений пружиннее, плавнее, спокойнее, с размахом, применяя для этого известные

элементы движений и танца. Упражнения в передаче игровых образов при инсценировке песен. Передача в движениях развернутого сюжета музыкального рассказа. Смена ролей в импровизации. Придумывание вариантов к играм и пляскам. Действия с воображаемыми предметами. Подвижные, игры с пением и речевым сопровождением.

## ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

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

**Задача** - еще более развить чувства ритма, музыкальность, пластику, координацию. Развитие памяти, разнообразить набор привычных движений. В ходе урока решаются воспитательные задачи поведения в паре.

### Календарно - тематическое планирование 2 класс

№ п/п	Тема	Коли-во часов
	<b>Раздел №1 «Ритмика, элементы музыкальной грамоты»</b>	
1.	Вводное занятие. Беседа о технике безопасности, правилах поведения на уроке ритмики, при выполнении упражнений, разучивании танцев.	1
2.	Приветствие. Постановка корпуса, рук, головы Позиции и положения рук. Движение кисти. Позиции ног. Положение стопы и подъема.	2
3.	Повторение пройденного материала за 1-й год обучения, танцевальные композиции	4
4.	Повторение различного вида шагов изученных за 1-й год обучения. Изучение шагов на полупальцах с руками, находящимися во II позиции	3
	<b>Раздел №2 «Танцевальная азбука»</b>	
5.	Упражнение для развития шеи и плечевого пояса	3
6.	Упражнения на развитие поясничного пояса: наклоны корпуса в стороны; наклоны корпуса вперед	4
7.	Перестроения с образованием кругов, квадратов, «звёздочек», «каруселей»	3
8.	Подскоки , шаг лицом - спиной, подскоки в повороте в право – лево	4
9.	Подскоки, галоп. Шаг с переступанием .Шаг с поворотом	4
10.	Передача характерных черт персонажей сказок, песен, частушек, танцев.	4
11.	Припадание на месте, с продвижением в сторону	4

12.	Русский танец. Полуприсядка, простая, танцевальный шаг с носка, переменный шаг	4
13.	Перестроение в круг из шеренги, цепочки. Движение в круг, из круга, вперед, налево, направо.	3
14.	Передача притопами, хлопками и другими движениями резких акцентов в музыке.	3
15.	Элементы движений «Вальса», шаги, вальсовая дорожка.	4
16.	Танцевальные комбинации «Вальса»	4
	<b>Раздел №3 «Танец»</b>	
17.	Ходьба танцевальными движениями танца, ход по кругу, положение рук.	4
18.	Ориентировка в направлении движений вперед, назад, направо, налево, вокруг, из круга.	4
19.	Музыкальные игры с предметами. Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы.	4
20.	Движение по кругу приставными шагами с приседаниями.	2
	<b>Раздел №4 «Творческая деятельность»</b>	
21.	Музыкальные игры с пением и речевым сопровождением. Русская пляска «Выйду на улицу».	4
22.	Ходьба, бег, кружение на месте. Хороводы в кругу.	3
23.	Заключительное занятие.	1
	Итого	76

### 3 - 4 класс

#### УПРАЖНЕНИЯ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ

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

Выполнение движений с предметами, более сложных, чем в предыдущих классах.

#### РИТМИКО-ГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

**Общеразвивающие упражнения.** Наклоны, повороты и круговые движения головы. Движения рук в разных направлениях: отведение рук в стороны и скрещивание их перед собой с обхватом плеч; разведение рук в стороны с напряжением (растягивание резинки). Повороты туловища в сочетании с наклонами; повороты туловища вперед, в стороны с движениями рук. Неторопливое приседание с напряженным разведением коленей в сторону, медленное возвращение в исходное положение.

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

## **ИГРЫ ПОД МУЗЫКУ**

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

## **ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ**

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

**Задача** - еще более развить чувства ритма, музыкальность, пластику, координацию. Развитие памяти, разнообразить набор привычных движений. В ходе урока решаются воспитательные задачи поведения в паре.

### **Календарно - тематическое планирование 3 - 4 класс**

№ п/п	Тема	Коли-во часов
	<b>Раздел №1 «Ритмика, элементы музыкальной грамоты»</b>	
1.	Вводное занятие. Беседа о технике безопасности, правилах поведения на уроке ритмики, при выполнении упражнений, разучивании танцев.	2
2.	Приветствие. Постановка корпуса, рук, головы Позиции и положения рук. Движение кисти. Позиции ног. Положение стопы и подъема.	2
3.	Повторение пройденного материала за 1-й, 2-й год обучения.	2
	<b>Раздел №2 «Танцевальная азбука»</b>	
4.	Изучение многоплановых рисунков и фигур: линейных (плоскостных) – 2 шеренги («в затылок», «в шахматном порядке»)	4
5.	Изучение объёмных фигур: 2 круга; «круг в круге»; 2 «цепочки»	2

6.	Изучение приёмов перестроения из линейных в объёмные: из шеренги в 2 круга; из колонны в 2 круга; из шеренги в 2-е «цепочки»; из колонны в 2-е «цепочки» и т.д	4
7.	Перестроения с образованием кругов, квадратов, «звёздочек», «каруселей»	2
8.	Полуприсядка, переменный шаг.	4
9.	Упражнение для развития шеи и плечевого пояса, поднимание и опускание плеч; поочередное поднимание и опускание плеч.	3
10.	Упражнение для развития шеи и плечевого пояса, повороты головы в положении «направо», «прямо», «налево»; наклоны и подъёмы головы в положениях «прямо», «направо», «налево»;	4
11.	Упражнения на развитие поясничного пояса: наклоны корпуса в стороны; наклоны корпуса вперёд.	4
12.	Упражнения на развитие силы мышц и подвижности суставов ног: полуприседания и глубокое приседания.	2
13.	Импровизации под музыку. Актерские упражнения Пластические этюды на персонажей сказок.	4
14.	Ориентировка в направлении движений вперёд, назад, направо, налево, вокруг, из круга.	3
15.	Приседания с опорой и без опоры. Сгибание и разгибание ног в подъёме без предметов	3
16.	Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы. Приседания с предметами (обруч, скакалка).	3
	<b>Раздел №3 «Танец»</b>	
17.	Изменение танцевальных движений в соответствии с изменениями в музыке.	3
18.	Движение по кругу приставными шагами с приседаниями.	2
19.	Передача притопами, хлопками и другими движениями резких акцентов в музыке.	3
20.	Музыкальные игры с пением и речевым сопровождением.	6
21.	Изучение танцевальных композиций	6
	<b>Раздел №4 «Творческая деятельность»</b>	
22.	Ориентировка в направлении движений вперёд, назад, направо, налево, вокруг, из круга	3
23.	Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы.	4
24.	Заключительное занятие.	1
	Итого	76

## 5 класс

### УПРАЖНЕНИЯ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ

Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Построение в шахматном порядке. Перестроение из нескольких колонн в несколько кругов, сужение и расширение их. Перестроение из простых и концентрических кругов в звездочки и карусели. Ходьба по центру зала, умение намечать диагональные линии из угла в угол. Сохранение правильной дистанции во всех видах построений с использованием лент, обручей, скакалок. Упражнения с предметами, более сложные, чем в предыдущих классах.

### РИТМИКО-ГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

**Общеразвивающие упражнения.** Круговые движения головы, наклоны вперед, назад, в стороны. Выбрасывание рук вперед, в стороны, вверх из положения руки к плечам. Круговые движения плеч, замедленные, с постоянным ускорением, с резким изменением темпа движений. Плавные, резкие, быстрые, медленные движения кистей рук. Повороты туловища в положении стоя, сидя с передачей предметов. Круговые движения туловища с вытянутыми в стороны руками, за голову, на пояс. Всевозможные сочетания движений ног: выставление ног вперед, назад, в стороны, сгибание в коленном суставе, круговые движения, ходьба на внутренних краях стоп. Упражнения на выработку осанки.

**Упражнения на координацию движений.** Разнообразные сочетания одновременных движений рук, ног, туловища, кистей. Выполнение упражнений под музыку с постепенным ускорением, с резкой сменой темпа движений. Поочередные хлопки над головой, на груди, перед собой, справа, слева, на голени. Самостоятельное составление несложных ритмических рисунков в сочетании хлопков и притопов, с предметами (погремушками, бубном, барабаном).

### ИГРЫ ПОД МУЗЫКУ

Упражнения на самостоятельную передачу в движении ритмического рисунка, акцента, темповых и динамических изменений в музыке. Самостоятельная смена движения в соответствии со сменой частей, музыкальных фраз, малоконтрастных частей музыки. Упражнения на формирование умения начинать движения после вступления мелодии. Разучивание и придумывание новых вариантов игр, элементов танцевальных движений, их комбинирование. Составление несложных танцевальных композиций. Игры с пением, речевым сопровождением. Инсценирование музыкальных сказок, песен.

### ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

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

**Задачи:** 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.

### Календарно - тематическое планирование 5 класс

№ п/п	Тема	Коли-во часов
	<b>Раздел №1 «Ритмика, элементы музыкальной грамоты»</b>	
1.	Вводное занятие. Беседа о технике безопасности, правилах поведения на уроке ритмики, при выполнении упражнений, разучивании танцев.	2
2.	Приветствие. Постановка корпуса, рук, головы. Позиции и положения рук. Движение кисти. Позиции ног. Положение стопы и подъема.	2
3.	Ориентирование в пространстве зала. Ходьба цепочкой и в колонне в соответствии с заданными направлениями.	2
4.	Подготовка к началу новых движений.	2
	<b>Раздел №2 «Танцевальная азбука»</b>	
5.	Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы. Приседания с предметами (обруч, скакалка). Изменение танцевальных движений в соответствии с изменениями в музыке.	3
6.	Ориентировка в направлении движений вперёд, назад, направо, налево, вокруг, из круга.	3
7.	Движения рук в разных направлениях. Изменения направления и формы ходьбы и бега.	3
8.	Ходьба с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка. Шаг бодрый, спокойный, топающий.	4
9.	Перестроение в круг из шеренги, цепочки. Движение в круг, из круга, вперёд, налево, направо.	5
10.	Перестроения с образованием кругов, квадратов, «звёздочек», «каруселей»	3
11.	Перестроения из линейных в объёмные: из шеренги в 2 круга; из колонны в 2 круга; из шеренги в 2-е «цепочки»; из колонны в 2-е «цепочки» и т.д.	4
12.	Перестроение в круг из шеренги, цепочки. Движения рук в разных направлениях с предметами. Бег на полупальцах.	3
13.	Ориентирование в пространстве зала. Движения к определённой цели и между предметами.	3
14.	Движение по кругу приставными шагами с приседаниями. Передача притопами, хлопками и другими движениями резких акцентов в музыке.	4
15.	Шаг с притопом на месте и с продвижением. Прыжки с выбрасыванием ноги вперёд.	4

16.	Ходьба, бег, кружение на месте. Хороводы в кругу.	2
17.	Припадание на месте, с продвижением в сторону.	3
18.	Отведение стопы наружу и приведение её внутрь. Притопы, прихлопы - танцевальные движения.	2
19.	Упражнения на развитие силы мышц и подвижности суставов ног: полуприседания	2
20.	Ориентирование в пространстве зала. Музыкально-ритмические движения в соответствующем заданию музыке ритме	4
	<b>Раздел №3: «Танец»</b>	
21.	Передача характерных черт персонажей сказок, песен, частушек, танцев. Музыкальные игры с имитацией движений персонажей.	3
22.	Полуприсядка, Танцевальный шаг с носка, переменный шаг	6
	<b>Раздел №4 «Творческая деятельность»</b>	
23.	Изучение элементов движений «Вальса» и танцевальных композиций	6
24.	Заключительное занятие.	1
	Итого	76

### **Игра «Куклы Папы Карло».**

Сейчас мы отправимся в гости в мастерскую Папы Карло. Что же мы увидим там? Конечно, игрушки. У вас есть любимые игрушки? Только мы будем не называть их, а показывать и сами озвучивать. Давайте попробуем сами изобразить наши игрушки (педагог может полетать "самолетиком", поскакать мячиком). Показывать свою игрушку можно одному или объединиться в пары, группы. Один, два, три. Вот мы уже в мастерской. А это что за игрушка? Вся из дерева, ходит на прямых ножках, а ручки сгибает только в локте. Да, это Буратино! Походим все, как он (2 минуты). А это кто? Кукла 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 .....» - передаю мяч ближе всего стоящему ученику. Он повторяет мое имя «.....», а потом говорит свое и подает мяч своему соседу или соседке. Передавая мяч по цепочке и повторяя имена за короткий срок вы запомните, как кого зовут и уже что-то получите (мяч, взгляд) и даже отдадите другому. Этот прием поможет создать добрую, непринужденную обстановку для дальнейшего занятия.

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

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

### **Голова**

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

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

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

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

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

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

### **Плечи.**

#### **Движения плечами вверх-вниз.**

Движение начинается с движения корпуса, точнее его стороны, вверх, это движение через растяжение передается плечу. Растяжение создается благодаря тому, что при движении стороны вверх плечо остается внизу. При перемещении плеча вниз движение также начинается с перемещения стороны в том же направлении. Затем, через натяжение, полученное благодаря тому, что плечо осталось сверху, 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 (внутрь и наружу), круговых движений, «скручиваний» и «смещений» отдельных частей тела; чередования и сочетания этих движений в различных комбинациях.

В работу включаются:

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

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

1. Упражнения с использованием собственной силы - например, притягивание туловища к ногам.
2. Упражнения с использованием собственного веса - например, «вис сзади» (вис с вывернутыми назад руками).
3. Упражнения, выполняемые с помощью различных отягощений (штанга, гантели) - например, разведение прямых рук с гантелями в стороны, лежа спиной на скамейке.
4. Упражнения, при которых часть тела зафиксирована с помощью дополнительной внешней опоры, - например, сидя на стуле и зацепившись ногами за передние ножки, повернуться в сторону, наклониться и дотянуться до вещи на полу.
5. Упражнения, при которых часть тела зафиксирована с помощью «изолирующей» позиции, - например, повороты корпуса в стороны из положения сидя на полу между ступнями согнутых в коленях, прижатых к полу и развернутых в стороны ног.

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

8. Упражнения, выполняемые с активной помощью партнера, в которых партнер может выступать в любой из выше обозначенных функций, - давящей, тянущей, изолирующей или фиксирующей силы, дополнительной внешней опоры и т.д.

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

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

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

3. Рывковые движения - например, резкое разведение рук в стороны в горизонтальной плоскости.

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

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

6. Простейшие упражнения на изолированную работу отдельных частей тела.

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

#### **Разминка**

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

#### **«Солдатики» ("Эстафета")**

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

#### **«Стирка»**

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

#### **«Полька»**

Часть танца Основное движение (схема, вариация). Количество часов (занятий). Что отрабатывается, достигается. Подготовительные упражнения. Галоп по л.т. В центр -

Ритмичность, позиции, координация. Хлопушки - умение слушать музыку, умение держать паузу Вариация 1 Галоп (8), хлопушки 2 - 4 танцевальные (8) по л.т., против л.т. позиции в паре, Вариация 2 Галоп (4), пауза (4) 2 - 4 синхронность движений. Подготовительные упражнения. Каблучные без прыжков, на прыжках - умение различать музыкальные фразы .

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

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

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

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.

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