

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 6»**



УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ СОШ № 6

 О.Б. Жидкова

приказ № 135 от 1.09.2017 г.

**Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
«Ритмика»
(1-4 класс)**

г. В. Салда

2017 год

**Ритмика
1. Планируемые результаты**

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты:

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

Метапредметные результаты:

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

Предметные результаты:

Учащиеся должны уметь:

- понимать и принимать правильное исходное положение в соответствии с содержанием и особенностями музыки и движения;
- организованно строиться (быстро, точно);
- сохранять правильную дистанцию в колонне парами;
- самостоятельно определять нужное направление движения по словесной инструкции учителя, по звуковым и музыкальным сигналам;
- соблюдать темп движений, обращая внимание на музыку, выполнять общеразвивающие упражнения в определенном ритме и темпе;
- правильно выполнять упражнения: «Хороводный шаг», «Приставной, пружинящий шаг, поскок».
- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика);
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной репетиционной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- умение координировать свои усилия с усилиями других.

Знания, умения и навыки к концу трех лет обучения.

1. Ритмика, элементы музыкальной грамоты:

- уметь правильно пройти в такт музыке, сохраняя красивую осанку, легкий шаг с носка;
- чувствовать характер музыки и передавать его с концом музыкального произведения;
- уметь тактировать руками размеры 2/4, 3/4, 4/4;
- отмечать в движении сильную долю такта;
- уметь самостоятельно ускорять и замедлять темп движений;
- отмечать в движении музыкальные фразы, акценты; несложный ритмический рисунок;
- иметь понятия и трёх основных понятиях (жанрах) музыки: марш- песня-танец;
- выразительно двигаться в соответствии с музыкальными образами;
- иметь навыки актёрской выразительности;
- распознать характер танцевальной музыки;
- иметь понятие о детальных оттенках музыки, о звуковысотности;

- иметь понятия об основных танцевальных жанрах: полька, вальс, пляска, диско;
- исполнять движения в характере музыки — четко, сильно, медленно, плавно;
- знать темповые обозначения, слышать темпы применительно к движениям;
- уметь отсчитывать такты, определять на слух музыкальные размеры;
- различать особенности танцевальной музыки: марш, вальс, полька, пляска, хоровод и т. д.;
- уметь анализировать музыку разученных танцев;
- слышать и понимать значение вступительных и заключительных аккордов в упражнении.

2. Танцевальная азбука:

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

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

- В конце 2 года обучения дети должны уметь исполнить: веселую польку на подскоках, вальс в три па, свой национальный танец, танцевальную композицию, построенную на изученных танцевальных движениях.
- В конце 3 года обучения дети должны уметь исполнять: фигурную польку, вальс — променад, русские танцы с использованием элементов хоровода и перепляса.
- В конце 4- го года обучения дети должны уметь исполнять: историко-бытовой танец — полонез, фигурный вальс; русские танцы: хороводные и кадрили. Иметь навык благородного, вежливого обращения к партнеру.

4. Творческая деятельность:

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

2. Содержание программы

Предмет “Ритмика” включает разминку, общеразвивающие упражнения и диско-танцы.

ОБЩИЕ ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПОНЯТИЯ

В течение все курса обучающиеся знакомятся со следующими понятиями:

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

РАЗМИНКА

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

Задача – развитие координации, памяти и внимания, умения “читать” движения, 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 – через образное восприятие обогатить набор движений, развить их координацию, разработать мышцы стопы, научить ориентироваться в зале, выполнять команды.

ДИСКО-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.

Обучить отдельным бальным танцам, задача которых – отработка корпусного движения, правильного и полного переноса тела, точной работы стопы.

2 класс

1. 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.

2. 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 поднимание левой ноги, согнутой в колене, с одновременным подниманием 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).

3. 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.

4. ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

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

Движения парами: бег, ходьба с приседанием, кружение с продвижением. Основные движения местных народных танцев.

Танцы и пляски

Зеркало. Русская народная мелодия «Ой, хмель, мой хмелек».

Парная пляска. Чешская народная мелодия.

Хлопки. Полька. Музыка Ю. Слонова.

Русская хороводная пляска. Русская народная мелодия «Выйду ль я на реченьку».

2 класс

Задача: научить слушать музыку и понимать команды, разнообразить набор привычных движений, развивать координацию, чувство ритма, память, внимание, заинтересовать. Воспитательные задачи: подготовка к уроку, переключение от одного вида к другому в ходе танца. Общеразвивающие упражнения. Диско-танцы: «Танец цветов», «Полька», «Вару-вару», «Стирка», «Полонез».

3 класс

1. 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.

2. РИТМИКО-ГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

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

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

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

3. 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.

4. 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, поскоки. Основные движения народных танцев.

3 класс

Задача – еще более развить чувства ритма, музыкальность, пластику, координацию. Развитие памяти, разнообразить набор привычных движений. В ходе урока решаются воспитательные задачи поведения в паре. *Общеразвивающие упражнения.* Диско-танцы: «Новый год к нам мчится», «Счастливое детство», «Вальс», «Музыкальный», «Школьные годы»

4 класс

1. 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.

2. 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 поясе. Всевозможные сочетания движений ног: выставление ног вперед, назад, в стороны, сгибание в коленном суставе, круговые движения, ходьба на внутренних краях стоп. Упражнения на выработку осанки.

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

Упражнение на расслабление мышц. Прыжки на двух ногах одновременно с мягкими расслабленными коленями и корпусом, висящими руками и опущенной головой («петрушка»). С позиции приседания на корточки с опущенной головой и руками постепенное поднятие головы, корпуса, рук по сторонам (имитация распускающегося цветка).

То же движение в обратном направлении (имитация увядающего цветка).

3. 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.

4. 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. Пскоки с продвижением назад (спиной). Быстрые мелкие шаги на всей ступне и на полупальцах. Разучивание народных танцев.

4 класс

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», «Рилио».

Вводное занятие.

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

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».

1. Развитие ритмического восприятия.

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

Практика. Система упражнений, направленная на развитие чувства ритма и музыкального слуха:

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

2. Развитие музыкальности.

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

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

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

3. 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.

2. 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)

1. 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.

2. Упражнения на растяжку.

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

Практика. Основы гимнастики на полу, 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.

3. 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.

3. 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.

1. 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.

2. 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 .

3. 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.

4. Диско-танцы

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

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

1. Диско-танец «Музыкальный»

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

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

2. Диско-танец «Стирка».

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

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

3. 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».

5. 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.

3. Тематическое планирование

2 класс

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов
1.	1. Обучение ритмики во 2 классе: цели и задачи. Техника безопасности на уроке, при разучивании танцев.	1
2.	2. Понятие “ритмика”. Основные движения, понятия.	1
3.	3. ОРУ. Ходьба с координацией рук и ног.	1
4.	4. Движения на развитие координации. Бег и подскоки.	1
5.	5. Элементы асимметричной гимнастики. Упражнения для развития тела.	1
6.	6. Движения по линии танца. Тесты, оценивающие подвижность шейного отдела.	1
7.	7. Перестроение для танцев. Тесты, позволяющие оценить эластичность мышц плечевого пояса.	1
8.	8. Разучивание разминки. Тесты, оценивающие эластичность локтевого плеча, сустава, предплечья.	1
9.	9. Позиции рук. Основные правила. Танец «Полонез»	1
10.	10. Позиции ног. Основные правила. Танец «Полонез»	1
11.	11. Позиции в паре. Основные правила. Танец «Полонез»	1
12.	12. Танец “цветов”. Элементы танца.	1
13.	13. Красота движений. Танец «Полонез», «Вальс цветов»	1
14.	14-15. Танец «Лавата», «Если нравится тебе, то делай так!»	2
15.	16. Разучивание танца “Цветов”. Тесты для оценки подвижности тазобедренных суставов.	1
16.	17. Закрепление.	1
17.	18. Основные движения танца “Полька”. Разучивание движений. Упражнения для развития позвоночника. «Праздничный марш – «9 мая!».	1
18.	19. Упражнения для улучшения гибкости коленных суставов. Дискотанец “Вару-вару”.	1
19.	20. Повторение позиций в паре, позиции европейских танцев.	1
20.	21. Проверка ориентации на танцевальной площадке. Танец “Стирка”.	1
21.	22. Закрепление. Танцы “Танец цветов», “Вару-вару”.	1
22.	23. Я – герой сказки. Любимый персонаж сказки (имитация под музыку).	1
23.	24. Музыкально-ритмические игры “Виды шага”.	1
24.	25. Танец “Ладошки”. Основные движения, переходы в позиции рук.	1
25.	26. Элементы народной хореографии: ковырялочка, лесенка, елочка.	1
26.	27-28. Закрепление. Танцы “Полька», «Стирка» .	2
27.	29. Закрепление.	1
28.	30-33. Основные движения танца «Праздничный марш – «9 мая!».	2
29.	34. Закрепление. Танцы “Танец цветов», “Вару-вару”, «Полька», «Стирка», «Праздничный марш – «9 мая!».	1
	ИТОГО:	34ч

3 класс

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов
1.	1. Обучение ритмики в 3 классе: цели и задачи. Основные понятия. Ходьба. Виды ходьбы. Беседа о технике безопасности на уроке, при разучивании танцев.	1
2.	2. Элементы асимметричной гимнастики.	1
3.	3. Разучивание разминки.	1
4.	4. Упражнения на развитие координации.	1
5.	5. Перестроение для танцев. Рисунок танца.	1
6.	6. Позиции рук. Основные правила.	1
7.	7. Позиции ног. Основные правила. Закрепление.	1
8.	8. Танец “Новый год к нам мчится”. Позиции в паре. Основные правила.	1
9.	9. Прослушивание музыкальных произведений. Партерный экзерсис	1
10.	10. Просмотр видеозаписи танцев. Партерный экзерсис.	1
11.	11. Основные движения танца “Новый год к нам мчится”. Разучивание движений.	1
12.	12. Отработка основных движений танца «Новый год к нам мчится».	1
13.	13. Закрепление. Подготовка к выступлению.	1
14.	14. Народно-хореографический танец. Позиции ног, рук.	1
15.	15. Отработка движений.	1
16.	16. Закрепление.	1
17.	17. Танец « Счастливое детство».	1
18.	18. Понятие “линия танца”. Общеразвивающие упражнения.	1
19.	19. Отработка построение “линии”, “хорошие”, “шахматы”...	1
20.	20. Танец “Счастливое детство”. Основные движения.	1
21.	21. Отработка движений танца “Счастливое детство”.	1
22.	22. ОРУ: перекаты стопы, носках, каблуках. “Вальс” - основные движения.	1
23.	23. История образования “Вальса”. Позиции ног, рук. Отработка движений.	1
24.	24. Танец “Музыкальный”. Позиции в паре.	1
25.	25. Основные положения рук, ног в паре.	1
26.	26. Закрепление танцев “Вальс”, “Музыкальный”, “Счастливое детство”.	1
27.	27. ОРУ. Партерный экзерсис	1
28.	28. Партерный экзерсис. Основные движения. Танец “Вальс”.	1
29.	29. Геометрические композиции фигур (индивидуальные и коллективные).	1
30.	30. Основные движения танца «Школьные годы».	1
31.	31. Музыкальная композиция “Школьные годы”.	1
32.	32. Просмотр видеозаписи танцев разных народов.	1
33.	33. Отработка танца «Школьные годы».	1

34.	34. Урок-смотр знаний. Подготовка к выступлению.	1
35.		34ч

4 класс

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов
1.	1. Обучение ритмики в 4 классе: цели и задачи. Основные понятия. Ходьба. Упражнения на развитие координации. Беседа о технике безопасности на уроке, при разучивании танцев.	1
2.	2. Движения по линии танца. Перестроения для танцев.	1
3.	3. Музыкально-ритмические игры (линия танца, перестроения).	1
4.	4. Движение на развитие координации. Элементы асимметричной гимнастики.	1
5.	5. Позиции рук. Основные правила.	1
6.	6. Позиции ног. Основные правила.	1
7.	7. "Красота движений" - компоновка ОРУ.	1
8.	8. Закрепление материала.	1
9.	9-10. Партерный экзерсис.	2
10.	11. Музыкально-ритмические игры.	1
11.	12. Разминка. "Зимний вальс". Упражнения на напряжение и расслабление мышц тела.	1
12.	13. Танец «Зимний вальс».	1
13.	14. Основные движения танца «Зимний вальс». Упражнения на улучшение гибкости позвоночника.	1
14.	15. Фигурный вальс. Классический экзерсис.	1
15.	16. Классический экзерсис. Позиции ног, позиции рук.	1
16.	17. Классический экзерсис. Постановка тела. Танец "Сударушка".	1
17.	18. Танец "Сударушка". Тесты для определения подвижности голеностопного сустава.	1
18.	19. Танец "Сударушка".. Упражнения для улучшения подвижности коленных суставов.	1
19.	20. Позиции ног, рук в паре. Отработка движений. Танец "Ладочки".	1
20.	21. Просмотр видеозаписи народных танцев.	1
21.	22. Традиции народа в своеобразии движений. Танец "Душа моя кадрили".	1
22.	23. Танец "Вальс". Понятие о сложной координации. Ведение в паре.	1
23.	24. Ведение в паре. Танец «Вальс»	1
24.	25. Закрепление. Танцы "Сударушка", "Вальс", "Ладочки".	1
25.	26. Музыкально-ритмические игры "Переноска мяча", "Кто раньше?"	1
26.	27. Танец "Душа моя кадрили". Тесты на развитие голеностопного сустава.	1
27.	28. Народная хореография. Танец «душа моя кадрили»	1
28.	29. Основные движения танца «Кораблик детства».	1
29.	30. Танцевально-ритмические упражнения танца "Кораблик детства".	1

30.	31. Закрепление. Танец «Кораблик детства».	1
31.	32. Основные движения танца «Рилио».	1
32.	33. Движения в паре. Танец «Рилио»	1
33.	34. Урок – смотр знаний. Подготовка к выступлению.	1
34.	Итого	34ч

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 646116746743375933883833707902081325236681597525

Владелец Жидкова Оксана Борисовна

Действителен с 27.02.2023 по 27.02.2024