

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**МО Оренбургский район**

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**"Ленинская средняя общеобразовательная школа Оренбургского  
района Оренбургской области"**

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО

—

Акульшина С.А.  
Протокол № 1  
от «28» августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора  
по УВР

Науменко И.В.  
Протокол № 1  
от «28» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Баскакова С.В.  
Приказ № 98  
от «28» августа 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**«Ритмика»**

для обучающихся 1-4 классов

**п.Ленина 2024**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по курсу «Ритмика» реализуется как третий час учебного предмета «Физическая культура» 1—4 классы

### Цели и задачи учебного предмета

*Цель предмета* - приобщение детей к танцевальному искусству, развитие их художественного вкуса и физического совершенствования, синтез песни и танца, развитие творческих способностей обучающихся посредством танцевального искусства.

*Задачи:*

#### ***Развивающие:***

- формирование необходимых двигательных навыков, развитие музыкального слуха и чувство ритма;

- совершенствование жизненно-важных навыков и умений чувствовать и ощущать музыкальный ритм посредством обучения ритмическим движениям;

- развитие интереса к занятиям ритмикой, формам активного досуга, развитие

- координации движения, эстетического вкуса, художественно-творческой и танцевальной способности, фантазии, памяти, кругозора;

- развитие двигательных качеств: силы, выносливости, быстроты, гибкости, танцевальных навыков;

- формирование красивой осанки, выразительности пластики движений и жестов в танцах, играх, хороводах, упражнениях;

- улучшение психического состояния, повышение работоспособности и двигательной активности;

- воспитание умений работать в коллективе;

#### ***Воспитательные:***

- воспитывать культуру поведения и общения;

- воспитывать умение ребенка работать в объединении;

- заложить основы становления эстетически развитой личности;

- воспитывать чувство ответственности, трудолюбия, конструктивности.

### Особенности изучения курса

Занятия ритмикой тесно связаны с обучением детей на уроках физической культуры и музыки, дополняя друг друга. Ведь именно уроки ритмики наряду с другими предметами способствуют общему разностороннему развитию школьников, корректируют эмоционально-волевую незрелость. У детей развивается чувство ритма, музыкальный слух и память. На уроках дети совершенствуют двигательные навыки, у них развивается пространственная ориентация, улучшается осанка, формируется чёткость и точность движений. Уроки ритмики положительно влияют на умственное развитие детей, создают благоприятные условия для развития творческого воображения и фантазии школьников, побуждают их включаться в коллективную деятельность класса.

В каждом классе отведено время на то, чтобы учащиеся не только учились определенным движениям и танцам, но и могли изложить свои мысли на «паркете».

Программа достаточно вариативная и позволяет проявить индивидуальный творческий подход. Уже через несколько месяцев учащиеся овладевают минимальными навыками танца и способны показать свое умение на различных праздниках, что вносит в процесс обучения работу на результат. При разработке программы учитываются способности учащихся, их индивидуальные и возрастные особенности. Ритмикой могут заниматься все физически здоровые дети, начиная с 6-7 лет. Ритмическая разминка - движение в ритме и темпе, заданной музыкой, способствует ритмичной работе всех внутренних органов и систем. Партерная гимнастика развивает подвижность суставов и укрепление мышечного аппарата.

Танцевальные движения используются во многих упражнениях и играх. Очень важно обогатить детей запасом этих движений, научить их двигаться технически грамотно, легко, естественно, выразительно. Музыкальные игры на занятиях развивают творческую и танцевальную способность, фантазию, память, обогащают кругозор, формируют навыки общения и культуру поведения в своей возрастной группе. Дети младшего школьного возраста отличаются, как известно, большой подвижностью, неустойчивостью внимания, неумением долго сосредотачиваться на одном задании. Поэтому следует ограничиваться небольшим количеством самых необходимых подготовительных упражнений. У учащихся закладываются основы, от которых в дальнейшем будет зависеть успех занятий ритмикой и танцем.

## **Формы организации учебного 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: муз. 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.

**Формы работы:** игра, беседа, практические занятия, открытые уроки, комбинированные уроки, урок – смотр знаний, **технологии:** игровые, познавательные, здоровье-сберегающие, обучение в сотрудничестве.

### **Формы текущего контроля и промежуточной аттестации учащихся**

Текущий, проводимый в ходе учебного занятия, закрепляющий знания по заданной теме;

Итоговый, проводимый после изучения материала одной четверти.

Контрольный урок, проводимый 2-3 раза в четверть.

Урок – смотр знаний в конце учебного года в форме зачёта.

### **Общая характеристика учебного курса «Ритмика»**

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

**Ритмика** способствует правильному физическому развитию и укреплению детского организма. Развивается эстетический вкус, культура

поведения и общения, художественно - творческая и танцевальная способность, фантазия, память, обогащается кругозор. Занятия по ритмике направлены на воспитание организованной, гармонически развитой личности. Содержанием работы на уроках ритмики является музыкально-ритмическая деятельность детей. Они учатся слушать музыку, выполнять под музыку разнообразные движения, петь, танцевать.

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

Целью занятий ритмикой является формирование основ здорового образа жизни, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию школьников.

| класс                     | класс | класс | класс | класс |
|---------------------------|-------|-------|-------|-------|
| количество учебных недель |       |       |       |       |
| количество часов в неделю |       |       |       |       |
| количество часов в год    |       |       |       |       |

Программа является модифицированной, она рассчитана на физическое, эмоциональное и нравственное развитие и совершенствование детей. Программа нацелена на личностное развитие ребенка.

## **Планируемые результаты**

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

#### *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:*

1 класс

Минимальный уровень:

-готовиться к занятиям, строиться в колонну по одному, находить свое место в

строю и входить в зал организованно под музыку, приветствовать учителя, занимать правильное исходное положение (стоять прямо, не опускать голову, без лишнего напряжения в коленях и плечах, не сутулиться), равняться в шеренге, в колонне;

- ходить свободным естественным шагом, двигаться по залу в разных направлениях, не мешая друг другу;
- ходить и бегать по кругу с сохранением правильных дистанций, не сужая круг и не сходя с его линии;
- ритмично выполнять несложные движения руками и ногами;
- соотносить темп движений с темпом музыкального произведения;
- выполнять игровые и плясовые движения;
- выполнять задания после показа и по словесной инструкции учителя;
- начинать и заканчивать движения в соответствии со звучанием музыки.

Достаточный уровень:

- уметь самостоятельно 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;
- легко, естественно и непринужденно выполнять все игровые и плясовые движения;
- ощущать смену частей музыкального произведения в двухчастной форме с контрастными построениями.

2 класс

Минимальный уровень:

- уметь 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;
- легко, естественно и непринужденно выполнять все игровые и плясовые движения;
- ощущать смену частей музыкального произведения в двухчастной форме с контрастными построениями.

Достаточный уровень:

- уметь рассчитывать на первый, второй, третий для последующего построения в три колонны, шеренги;
- соблюдать правильную дистанцию в колонне по три;
- самостоятельно выполнять требуемые перемены направления и темпа движений, руководствуясь музыкой;
- ощущать смену частей музыкального произведения в двухчастной форме с малоконтрастными построениями;
- передавать в игровых и плясовых движениях различные нюансы музыки: напевность, грациозность, энергичность, нежность, игривость и т.д.;
- самостоятельно передавать хлопками более сложный ритмический рисунок мелодии;
- повторять любой ритм, заданный учителем;
- задавать самим ритм одноклассникам и проверять правильность его исполнения (хлопками или притопами).

3 класс

Минимальный уровень:

- уметь рассчитывать на первый, второй, третий для последующего построения в три колонны, шеренги;
- соблюдать правильную дистанцию в колонне по три и в концентрических кругах;
- самостоятельно выполнять требуемые перемены направления и темпа движений, руководствуясь музыкой;
- ощущать смену частей музыкального произведения в двухчастной форме с малоконтрастными построениями;
- передавать в игровых и плясовых движениях различные нюансы музыки: напевность, грациозность, энергичность, нежность, игривость и т.д.;
- передавать хлопками ритмический рисунок мелодии;
- повторять любой ритм, заданный учителем;
- задавать самим ритм одноклассникам и проверять правильность его исполнения (хлопками или притопами).

Достаточный уровень:

- самостоятельно уметь правильно и быстро находить нужный темп ходьбы, бега в соответствии с характером и построением музыкального отрывка;
- четко различать двухчастную и трехчастную форму в музыке, показывать в движении характер контрастных частей;
- отмечать в движении ритмический рисунок, акцент, слышать и самостоятельно менять движение в соответствии со сменой частей музыкальных фраз; четко, организованно самостоятельно перестраиваться, быстро реагировать на приказ музыки, даже во время веселой, задорной пляски;
- различать основные характерные движения некоторых народных танцев.

4 класс

Минимальный уровень:

- уметь правильно и быстро находить нужный темп ходьбы, бега в соответствии

- с характером и построением музыкального отрывка;
  - различать двухчастную и трехчастную форму в музыке;
  - отмечать в движении ритмический рисунок, акцент, слышать и самостоятельно менять движение в соответствии со сменой частей музыкальных фраз; четко, организованно перестраиваться, быстро реагировать на приказ музыки, даже во время веселой, задорной пляски;
  - различать основные характерные движения некоторых народных танцев.
- Достаточный уровень:
- знать основные позиции ног и рук, использовать их при выполнении упражнений;
  - уметь самостоятельно ориентироваться в пространстве, перестраиваться по требованию учителя в шеренгу, колонну, круг;
  - знать основные элементы танцев, разученных в течение периода обучения, танцевальные движения, а также использовать их при самостоятельном составлении небольших танцевальных композиций;
  - уметь самостоятельно составлять ритмические рисунки

## **Содержание учебного курса «Ритмика»:**

### **Учащиеся 1 класса**

**1. Упражнения на ориентировку в пространстве, танцевально-двигательные стереотипы;** - *1 подгруппа* «Затактовые стереотипы»,  
Правильное исходное положение. Ходьба и бег: с высоким подниманием колен, с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка. Перестроение в круг из шеренги, цепочки. Ориентировка в направлении движений вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга. Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы.

### **2. Ритмико – гимнастические упражнения**

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

*Упражнения на координацию движений.* Перекрестное поднятие и опускание рук (правая рука вверх, левая вниз). Одновременные движения правой руки вверх, левой — в сторону; правой руки — вперед, левой — вверх. Выставление левой ноги вперед, правой руки — перед собой; правой

ноги — в сторону, левой руки — в сторону и т. д. Изучение позиций рук: смена позиций рук отдельно каждой и обеими одновременно; провожать движение руки головой, взглядом.

Отстукивание, прохлопывание, протопывание простых ритмических рисунков.

*Упражнение на расслабление мышц.* Подняв руки в стороны и слегка наклонившись вперед, по сигналу учителя или акценту в музыке уронить руки вниз; быстрым, непрерывным движением предплечья свободно потрясти кистями (имитация отряхивания воды с пальцев); подняв плечи как можно выше, дать им свободно опуститься в нормальное положение. Свободное круговое движение рук. Перенесение тяжести тела с пяток на носки и обратно, с одной ноги на другую (маятник).

### **3. Игры под музыку**

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

### **4. Танцевальные упражнения**

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

### **Учащиеся 2 класса**

**1. Упражнения на ориентировку в пространстве, танцевально-двигательные стереотипы; - 2 подгруппа «Трехчетвертные стереотипы»,** 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 – гимнастически упражнения**

*Обще-развивающие 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).

## **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. Пскоки с ноги на ногу, легкие пскоки. Переменные притопы. Прыжки с выбрасыванием ноги вперед. Элементы русской пляски: шаг с притопом на месте и с продвижением, шаг с пскоками, 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;

Народный танец

Эстрадный танец

Бальный танец

Танец Полька.

Танец Сударушка.

Танец Полонез

Танец Вару- вару.

#### **Учащиеся 3 класса**

**1. Упражнения на ориентировку в пространстве, танцевально-двигательные стереотипы; - 1 подгруппа «Затактовые стереотипы»,**

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 – гимнастически 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.

*Танцы и пляски:*

Танец Народный танец

Танец Кадриль

Белорусский народный танец

Литовский народный танец

Финская полька

Матросский танец

Бурятский танец

Украинский танец

Эстрадный танец

Американский рок-н-ролл

#### **Учащиеся 4 класса**

**1. Упражнения на ориентировку в пространстве, танцевально-двигательные стереотипы;** - 2 подгруппа «Трехчетвертные стереотипы», 3 подгруппа «Народные – фольклорные».

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 – гимнастически 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.

Танцы и пляски:

Греческий танец. Сиртаки

Гуцульский танец

Фигурный вальс

Итальянский танец . Тарантелла

Американский танец. Кантри

Мексиканский танец. Макарена

Латиноамериканский танец. Ча-ча-ча

Латиноамериканский танец. Самба

Латиноамериканский танец. Румба

### Тематическое планирование

#### Тематическое планирование для 1 класса

| № п/п  | Раздел. Тема  | Количество часов |
|--|---|------------------|
| <b>Раздел 1. Ритмика. Элементы музыкальной грамоты</b> |   |                  |
| 1.   | <i>Тема:</i> Правила поведения в зале. Форма одежды.<br>Что такое ритмика и ее основные понятия | 1                |
| 2.   | <i>Тема:</i> От музыки к движению   | 1                |
| 3.   | <i>Тема:</i> Три кита в музыке - песня, танец, марш.  | 1                |
| 4.   | <i>Тема:</i> Марш   | 1                |
| 5.   | <i>Тема:</i> Танец  | 1                |
| 6.   | <i>Тема:</i> Песня  | 1                |
| 7.   | <i>Тема:</i> Жизнь танца в песне  | 1                |
| 8.   | <i>Тема:</i> Урок обобщения   | 1                |
| 9-10.  | <i>Тема:</i> Образное движение  | 2                |
| <b>Раздел 2. Танцевальная азбука</b>                   |   |                  |
| 11.  | <i>Тема:</i> Выразительные средства музыки. Темп.<br>Динамика. Ритм                             | 1                |
| 12.  | <i>Тема:</i> Темп   | 1                |
| 13.  | <i>Тема:</i> Динамика (в музыке и танце)  | 1                |

|  |   |    |
|--|---|----|
| 14.  | <i>Тема:</i> Ритм   | 1  |
| 15.  | <i>Тема:</i> Па-де-грас                                   | 1  |
| 16.  | <i>Тема:</i> Урок обобщения                               | 1  |
| <b>Раздел 3. Танец</b>                                 |   |    |
| 17.  | <i>Тема:</i> Танец - рассказ                              | 1  |
| 18.  | <i>Тема:</i> Танец на балу                                | 1  |
| 19.  | <i>Тема:</i> Танец на сцене                               | 1  |
| 20.  | <i>Тема:</i> Танец на дискотеке                           | 1  |
| 21.  | <i>Тема:</i> Фигуры и перестроения в танце                | 1  |
| 22.  | <i>Тема:</i> Чистописание                                 | 1  |
| <b>Раздел 4. Беседы по хореографическому искусству</b> |   |    |
| 23.  | <i>Тема:</i> Строение музыкального произведения           | 1  |
| 24.  | <i>Тема:</i> Строение музыкального произведения           | 1  |
| 25.  | <i>Тема:</i> Форма в музыке и танце                       | 1  |
| 26.  | <i>Тема:</i> Форма в музыке и танце                       | 1  |
| 27.  | <i>Тема:</i> Куда ведет танец                             | 1  |
| 28.  | <i>Тема:</i> Куда ведет танец                             | 1  |
| 29-30  | <i>Тема:</i> Урок обобщения                               | 1  |
| <b>Раздел 5. Творческая деятельность</b>               |   |    |
| 31-32.   | <i>Тема:</i> Постановка танца                             | 2  |
| 33.  | <i>Тема:</i> Контрольный урок – показ танцевальной связки | 1  |
|  | <b>Итого:</b>   | 33 |

*Тематическое планирование для 2 класса*

| № п/п  | Раздел. Тема   | Количество часов |
|--|--|------------------|
| <b>Раздел 1. Ритмика. Элементы музыкальной грамоты</b> |  |                  |
| 1.   | Правила поведения в зале. Беседа о техники безопасности на уроке.    | 1                |
| 2  | <i>Тема:</i> Песня в танцевальных ритмах                             | 1                |
| 3.   | <i>Тема:</i> Мой танец под любимую песню.                            | 1                |
| 4  | <i>Тема:</i> Марш, танец, песня, дружат вместе.                      | 1                |
| 5-6.   | <i>Тема:</i> Песенность танца. Сударушка                             | 2                |
|  |  |                  |
| 7.   | <i>Тема:</i> Мой танец под любимую песню                             | 1                |
| 8.   | <i>Тема:</i> Марш, танец, песня, дружат вместе                       | 1                |
| 9.   | <i>Тема:</i> Танцевать начали раньше, чем говорить                   | 1                |
| 10.  | <i>Тема:</i> Пластика тела   |                  |
| <b>Раздел 2. Танцевальная азбука</b>                   |  |                  |
| 11.  | <i>Тема:</i> Основные направления движения в танцевальном зале       | 1                |
| 12.  | <i>Тема:</i> Игровой стрейтчинг                                      | 1                |
| 13-14.   | <i>Тема:</i> Пластическое интонирование                              | 2                |
| 15.  | <b><i>Тема:</i> Контрольная работа. Подведение итогов полугодия.</b> | 1                |
| <b>Раздел 3. Танец</b>                                 |  |                  |
| 16-17.   | <i>Тема:</i> Народный танец  | 2                |
| 18-19.   | <i>Тема:</i> Классический танец-балет                                | 2                |
| 20-21.   | <i>Тема:</i> Бальный танец   | 2                |
| 22-23.   | <i>Тема:</i> Вальс   | 2                |

|  |   |    |
|--|---|----|
| 24-25.   | <i>Тема:</i> Эстрадный танец                              | 2  |
| <b>Раздел 4. Беседы по хореографическому искусству</b> |   |    |
| 26-27.   | <i>Тема:</i> Жанры хореографического искусства            | 2  |
| 28-29.   | <i>Тема:</i> Полька                                       | 2  |
| 30.  | <i>Тема:</i> Вару-вару                                    | 1  |
|  |   |    |
| <b>Раздел 5. Творческая деятельность</b>               |   |    |
| 31-33.   | <i>Тема:</i> Постановка танца                             | 3  |
| 34.  | <i>Тема:</i> Контрольный урок – показ танцевальной связки | 1  |
|  | <b>Итого:</b>   | 34 |

*Тематическое планирование для 3 класса*

| <b>№ п/п</b>   | <b>Раздел. Тема</b>  | <b>Количество часов</b> |
|--|--|-------------------------|
| <b>Раздел 1. Ритмика. Элементы музыкальной грамоты</b> |  |                         |
| 1.   | <i>Тема:</i> Правила поведения в зале. Беседа о техники безопасности на уроке. | 1                       |
| 2.   | <i>Тема:</i> Танец моего народа.   | 1                       |
| 3.   | <i>Тема:</i> Пляска.   | 1                       |
| 4-5.   | <i>Тема:</i> Кадриль.  | 2                       |
| 6-7.   | <i>Тема:</i> Перепляс.   | 2                       |
| 8.   | <i>Тема:</i> Плясать - душу открывать.   | 2                       |
| <b>Раздел 2. Танцевальная азбука</b>                   |  |                         |
| 9-10.  | <i>Тема:</i> Понятие о рабочей и опорной ноге. Работа стопы, работа колена.    | 1                       |

|  |   |    |
|--|---|----|
| 10-11.   | <i>Тема:</i> Финская полька..   | 2  |
| 12-14.   | История возникновения Белорусского народного танца. Белорусский народный танец.                 | 3  |
| 15.  | Контрольная работа. Подведение итогов полугодия.  | 1  |
| <b>Раздел 3. Танец</b>                                 |   |    |
| 16-17.   | <i>Тема:</i> Хоровод ста друзей.  | 2  |
| 18-19.   | <i>Тема:</i> Матросский танец.  | 2  |
| 20-21.   | <i>Тема:</i> Бурятский танец.   | 2  |
| 22-23.   | <i>Тема:</i> Украинский танец.  | 2  |
| 24-25.   | <i>Тема:</i> Американский рок-н-ролл.   | 2  |
| <b>Раздел 4. Беседы по хореографическому искусству</b> |   |    |
| 26.  | <i>Тема:</i> От Полонеза до Модерна.  | 1  |
| 27.  | <i>Тема:</i> Разбор понятий «хореография», «хореографическое искусство», «кто такой хореограф». | 1  |
| 28.  | <i>Тема:</i> Импровизация под любимую музыку.   | 1  |
| <b>Раздел 5. Творческая деятельность</b>               |   |    |
| 29-33.   | <i>Тема:</i> Постановка танца   | 4  |
| 34.  | <i>Тема:</i> Контрольный урок – показ танцевальной связки                                       | 1  |
|  | <b>Итого:</b>   | 34 |

*Тематическое планирование для 4 класса*

| № п/п   | Раздел. Тема | Количество часов |
|---|--------------|------------------|
| <b>Раздел 1. Ритмика. Элементы музыкальной грамоты.</b> |              |                  |

|  |  |   |
|--|--|---|
| 1.   | <i>Тема:</i> Вводное занятие. Беседа о технике безопасности на уроке, при выполнении упражнений, разучивании танцев. | 1 |
| 2.   | <i>Тема:</i> Греческий танец. Сиртаки  | 1 |
| 3-4.   | <i>Тема:</i> Гуцульский танец  | 2 |
| 5-6.   | <i>Тема:</i> Австрийский танец. Вальс  | 2 |
| 7-8.   | <i>Тема:</i> Итальянский танец. Тарантелла.  | 2 |
| 9-10.  | <i>Тема:</i> Мексиканский танец. Кантри.   | 2 |
| 11.  | <i>Тема:</i> Американский танец. Макарена.   | 1 |
| <b>Раздел 2. Танцевальная азбука</b>                   |  |   |
| 12-14.   | <i>Тема:</i> Понятие о «Parter». Комплекс упражнений на полу (Parter)  | 3 |
| 15.  | <b><i>Тема:</i> Контрольная работа. Подведение итогов полугодия.</b>   | 1 |
|  |  |   |
| <b>Раздел 3. Танец</b>                                 |  |   |
| 16.  | <i>Тема:</i> Латиноамериканский танец  | 1 |
| 17-20.   | <i>Тема:</i> Ча-ча-ча.<br>Разучивание основных элементов танца.  | 4 |
| 21-24.   | <i>Тема</i> Румба.<br>Разучивание основных элементов танца   | 4 |
| 25-28.   | <i>Тема:</i> Самба.<br>Разучивание основных элементов танца  | 4 |
| <b>Раздел 4. Беседы по хореографическому искусству</b> |  |   |

|  |  |    |
|--|--|----|
| 29.                                      | <i>Тема:</i> Искусство сочинения и сценической постановки танца  | 1  |
| 30.                                      | <i>Тема:</i> Разбор основных составляющих при постановке танцевального номера – композиция, драматургия, лексика | 1  |
| <b>Раздел 5. Творческая деятельность</b> |  |    |
| 31-33.                                   | <i>Тема:</i> Постановка танца  | 3  |
| 34.                                      | <i>Тема:</i> Контрольный урок – демонстрация танцевального этюда собственного сочинения                          | 1  |
|  | <b>Итого:</b>  | 34 |