

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Гимназия №8»

Рассмотрено на заседании
методического объединения
Протокол № 1 от 28.08.2024 г.

Принято на заседании
Педагогического совета
Протокол №1 от 28.08.2024 г.

Утверждено руководителем
образовательного учреждения
_____ Дюкин А.Г.

Приказ № 260 от 30.08.2024 г.



Программа
внеурочной работы группы продленного дня
учащихся 1 – 4 классов по «Ритмике»
МБОУ «Гимназия №8»

Составитель: Ельцова П.А.,
воспитатель МБОУ «Гимназия №8»

Глазов 2024 год

Пояснительная записка.

Рабочая программа ГПД по ритмике в 1-4 классах составлена на основе следующих нормативных документов:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,
- Федерального закона от 24 июля 1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»,
- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (далее – ФГОС НОО), утвержденного Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31 мая 2021 г. N 286,
- Положения об организации внеурочной деятельности обучающихся МБОУ «Гимназия №8» от 28.08.2020;
- Годового календарного учебного графика МБОУ «Гимназия №8» на 2024-2025 учебный год;
- Положения о рабочей программе воспитателя (педагога, осуществляющего внеурочную деятельность) МБОУ «Гимназия № 8» от 28.08.2020;
- Положения об организации внеурочной деятельности обучающихся МБОУ «Гимназия №8» от 28.08.2020;
- Основной образовательной программы НОО МБОУ «Гимназия №8»;

Известно, что эффективность образования детей в школе во многом зависит от состояния их здоровья. Мы живём во времена бурного развития современной и массовой гиподинамии, когда ребёнок волей-неволей становится заложником, быстро развивающихся технических систем (телевидения, компьютеры, сотовая связь и т.д.) – всё это приводит к недостатку двигательной активности ребёнка и отражается на состоянии здоровья подрастающего поколения.

Актуальность программы сегодня осознается всеми. Современная школа стоит перед фактором дальнейшего ухудшения не только физического, но и психического здоровья детей. Чтобы внутренний мир, духовный склад детей был богатым, глубоким, а это по настоящему возможно лишь тогда, когда “дух” и “тело”, находятся в гармонии, необходимы меры целостно развития, укрепления и сохранения здоровья учащихся.

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.

На уроках ритмики постоянно чередуются нагрузка и отдых, напряжение и расслабление. К увеличению напряжения и нагрузки ученики привыкают постепенно, что благотворно сказывается потом на других уроках.

Занятия по ритмике тесно связаны с обучением на уроках физкультуры и музыки, дополняя друг друга. Ведь именно уроки ритмики наряду с другими предметами способствуют общему разностороннему развитию школьников, корректируют эмоционально-волевую зрелость. У детей развивается чувство ритма, музыкальный слух и память. На уроках дети совершенствуют двигательные навыки, у них развивается пространственная ориентация, улучшается осанка, формируется чёткость и точность движений.

Занятия ритмикой положительно влияют на умственное развитие детей: ведь каждое занятие нужно понять, осмыслить, правильно понять, осмыслить, правильно выполнять движения, вовремя включаться в деятельность, надо осмыслить соответствие выбранных движений характеру музыки. Эти занятия создают благоприятные условия для развития творческого воображения школьников. Бесспорно также их воздействие на формирование произвольного внимания, развитие памяти. Потребность детей в движении превращается в упорядоченную и осмысленную деятельность. Уроки ритмики оказывают на детей организующее и дисциплинирующее влияние, помогают снять чрезмерную возбудимость и нервозность.

Уроки ритмики в целом повышают творческую активность и фантазию школьников, побуждают их включаться в коллективную деятельность класса. Постепенно ученики преодолевают скованность, у них возрастает осознание ответственности за свои действия перед товарищами, приобретают способность к сценическому действию под музыку. С использованием элементов костюма и декорации. Отработанные сценические музыкальные постановки удобно использовать при проведении детских утренников. Особенно хочется отметить ценность народных плясок и танцев. Они приобщают детей к народной культуре. Все народные танцы предназначены для совместного исполнения и совершенствуют навыки общения детей между собой. В них дети учатся внимательно относиться к партнёру, находить с ним общий ритм движения.

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

Основные задачи:

- формировать необходимые двигательные навыки, развивать музыкальный слух и чувство ритма.
- способствовать всестороннему развитию и раскрытию творческого потенциала.
- способствовать развитию эстетического чувства и художественного вкуса.

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

В процессе выполнения специальных упражнений под музыку (ходьба цепочкой или в колонне в соответствии с заданными направлениями, перестроения с образованием кругов, квадратов, «звездочек», «каруселей», движения к определенной цели и между предметами) осуществляется развитие представлений учащихся о пространстве и умение ориентироваться в нем.

Упражнения с предметами: обручами, мячами, лентами развивают ловкость, быстроту реакции, точность движений.

Движения под музыку дают возможность воспринимать и оценивать ее характер (веселая, грустная), развивают способность переживать содержание музыкального образа.

Занятия ритмикой эффективны для воспитания положительных качеств личности. Выполняя упражнения на пространственные построения, разучивая парные танцы и пляски, двигаясь в хороводе, дети приобретают навыки организованных действий, дисциплинированности, учатся вежливо обращаться друг с другом.

Программа по ритмике **состоит из четырёх разделов:**

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

В каждом разделе в систематизированном виде изложены упражнения и определен их объем, а также указаны знания и умения, которыми должны овладеть учащиеся, занимаясь конкретным видом музыкально-ритмической деятельности.

На каждом уроке осуществляется работа по всем разделам программы в изложенной последовательности. Однако в зависимости от задач урока учитель может отводить на каждый раздел различное количество времени, имея в виду, что в начале и конце урока должны быть упражнения на снятие напряжения, расслабление, успокоение.

Содержание первого раздела составляют упражнения, помогающие детям ориентироваться в пространстве.

Основное содержание второго раздела составляют ритмико-гимнастические упражнения, способствующие выработке необходимых музыкально-двигательных навыков.

В раздел ритмико-гимнастических упражнений входят задания на выработку координационных движений.

Задания на координацию движений рук лучше проводить после выполнения ритмико-гимнастических упражнений, сидя на стульчиках, чтобы дать возможность учащимся отдохнуть от активной физической нагрузки.

Во время проведения игр под музыку перед учителем стоит задача научить учащихся создавать музыкально-двигательный образ. Причем, учитель должен сказать название, которое определяло бы характер движения. Например: «зайчик» (подпрыгивание), «лошадка» (прямой галоп), «кошечка» (мягкий шаг), «мячик» (подпрыгивание и бег) и т. п. Объясняя задание, учитель не должен подсказывать детям вид движения (надо говорить: *будете двигаться, а не бегать, прыгать, шагать*).

Обучению младших школьников танцам и пляскам предшествует работа по привитию навыков четкого и выразительного исполнения отдельных движений и элементов танца. К каждому упражнению подбирается такая мелодия, в которой отражены особенности движения. Например, освоение хорового шага связано со спокойной русской мелодией, а топающего — с озорной плясовой. Почувствовать образ помогают упражнения с предметами. Ходьба с флажками в руке заставляет ходить бодрее, шире. Яркий платочек помогает танцевать весело и свободно, плавно и легко.

Задания этого раздела должны носить не только развивающий, но и познавательный характер. Разучивая танцы и пляски, учащиеся знакомятся с их названиями (полька, гопак, хоровод, кадриль, вальс), а также с основными движениями этих танцев (притопы, галоп, шаг польки, переменчивый шаг, присядка и др.).

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

Условия реализации

Программа рассчитана на 4 года обучения - 1 час в неделю (135 ч.)

1 кл. – 33 ч., 2 кл. – 34 ч., 3 кл. – 34 ч., 4 кл. – 34 ч.

Содержание программы.

1 класс

1. Упражнения на ориентировку в пространстве.

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

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

Танцы и пляски (по выбору учителя)

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 колени 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. Похлопывание 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 (по выбору учителя)

Парная пляска. Чешская народная мелодия.

Хлопки. Полька. Русская хороводная пляска.

3-4 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.

Ожидаемые результаты:

Основные требования к умениям учащихся:

1 класс

Личностные результаты

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

Метапредметные результаты

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

Учащиеся должны уметь:

- готовиться к занятиям, строиться в колонну по одному, находить свое место в строю и входить в зал организованно;
 - под музыку, приветствовать учителя, занимать правильное исходное положение (стоять прямо, не опускать голову, без лишнего напряжения в коленях и плечах, не сутулиться), равняться в шеренге, в колонне;
 - ходить свободным естественным шагом, двигаться по залу в разных направлениях, не мешая друг другу;
 - ходить и бегать по кругу с сохранением правильных дистанций, не сужая круг и, не сходя с его линии;
 - ритмично выполнять несложные движения руками и ногами;
 - соотносить темп движений с темпом музыкального произведения;
 - выполнять игровые и плясовые движения;
 - выполнять задания после показа и по словесной инструкции учителя;
 - начинать и заканчивать движения в соответствии со звучанием музыки.
- **коммуникативные**
 - умение координировать свои усилия с усилиями других;
 - задавать вопросы, работать в парах, коллективе, не создавая проблемных ситуаций.

2класс

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

- **Регулятивные**

- 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.**

- **познавательные**

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».

- **коммуникативные**

- 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.

3 -4 класс

Личностные результаты

Сформированность самооценки, включая осознание своих возможностей, способности адекватно судить о причинах своего успеха/неуспеха; умения видеть свои достоинства и недостатки, уважать себя и верить в успех, проявить себя в период обучения как яркую индивидуальность, создать неповторяемый сценический образ. Раскрепощаясь сценически, обладая природным артистизмом, ребенок может мобильно управлять своими эмоциями, преображаться, что способствует развитию души, духовной сущности человека.

Метапредметные результаты

- **регулятивные**

- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- умение действовать по плану и планировать свою деятельность.
- **воплощение музыкальных образов при разучивании и исполнении танцевальных движений.**

- **познавательные**

- умение контролировать и оценивать свои действия, вносить коррективы в их выполнение на основе оценки и учёта характера ошибок, проявлять инициативу и самостоятельность в обучении;
- 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;
- 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).

• **коммуникативные**

- учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- участие в музыкально-концертной жизни класса, школы, города и др.;

Календарно-тематическое планирование 1 класс.

№ урока	Дата	Название темы	Кол-во часов
1		Что такое «Ритмика»? Основные понятия.	1
2		Разминка. Поклон.	1
3		Постановка корпуса. Основные правила.	1
4-5		Позиции рук. Позиции ног. Основные правила.	2
6		Общеразвивающие упражнения	1
7		Ритмико-гимнастические упражнения	1
8		Движения на развитие координации. Бег и подскоки.	1
9		Разминка.	1
10-11		Движения по линии танца.	2
12		Игры под музыку. Комбинация «Гуси».	1
13		Комбинация «Слоник».	1
14		Индивидуальные задания.	1
15		Ритмико-гимнастические упражнения	1
16		Разминка.	1
17-19		Позиции в паре. Основные правила. Танец “Диско”. Элементы танца.	3
20-21		Упражнения для улучшения гибкости	2
22-23		Комбинация «Ладшки».	2
24-25		Тренировочный танец «Стирка»	2
26		Ритмико-гимнастические упражнения	1
27-30		Разминка. Основные движения танца “Полька”. Разучивание движений.	4
31		Общеразвивающие упражнения.	1
32		Репетиция танца	1
33		Урок-смотр знаний	1
		ИТОГО	33

1. Вводное занятие

Учащиеся знакомятся с предметом «Ритмика».

Беседа о целях и задачах, правилах поведения на уроках ритмики, о форме одежды для занятий.

2. Основы хореографии

1. Поклон

2. Обучающиеся знакомятся со следующими понятиями:

- позиции ног;
- позиции рук;
- позиции в паре.
- точки класса;

Для ориентации лучше всего использовать схему, принятую А.Я.Вагановой. Это – квадрат, который условно делит зал на восемь равных треугольников. Ц - положение ученика, точки 1 – 8, располагающиеся по ходу часовой стрелки, - это возможные направления поворотов корпуса или движений в пространстве.

При изучении элементов балльного и народного танца целесообразно познакомить детей еще с одной схемой – круг, линия танца. Движение танцующих по кругу против часовой стрелки называется «по линии танца», по часовой стрелке – «против линии танца».

3. 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.

Примерные упражнения:

- наклоны головы вправо, влево, вперед, назад, круговые движения;
- вытягивание шеи вперед из стороны в сторону;
- подъем и опускание плеч (поочередно правого, левого и синхронно обоих);
- круговое движение плечами вперед и назад поочередно правого и левого;
- наклоны корпуса вперед, назад, вправо, влево;
- повороты корпуса вправо, влево, круговые движения;
- движения рук «волна»;
- подъем рук через стороны вверх и опускание вниз;
- то же, с вращением кистей в одну и в другую сторону;
- подъем рук через плечи вверх, вниз, вправо, влево;
- работа бедер вправо, влево, круг, «восьмерка», повороты;
- пружинка на месте по VI позиции;
- перенос веса тела с одной ноги на другую;
- упражнения на развороты стоп из VI позиции в I (полуповоротную) поочередно правой и левой, затем одновременно двух стоп;

4. Общеразвивающие упражнения

Движения по линии танца и диагональ класса:

- на носках, каблуках;
- шаги с вытянутого носка;
- перебаты стопы;
- высоко поднимая колени «Цапля»;
- выпады;
- ход лицом и спиной;
- бег с подскоками;
- галоп лицом и спиной, в центр и со сменой ног

Упражнения на улучшение гибкости.

- наклоны вперед, назад, в стороны, круговые движения;

- ноги во II свободной позиции, наклоны вперед, кисти на полу;
- ноги в VI позиции, наклоны вперед, кисти на полу;
- сидя на полу, наклоны вправо, влево, вперед;
- сидя на полу в парах, наклоны вперед;
- «бабочка»;
- «лягушка»;
- полу шпагат на правую ногу, корпус прямо, руки в стороны;
- полу шпагат на левую ногу, корпус прямо, руки в стороны;
- полу шпагат на правую ногу, руки на пояс, корпус назад;
- полу шпагат на левую ногу, руки на пояс, корпус назад;
- «кошечка»;
- «рыбка».

5. Ритмические комбинации

Отрабатываются разновидности шагов

1. Комбинация «Гуси»:

- шаги на месте;
- шаги с остановкой на каблук;
- шаги по точкам (I, III, V, VII);
- приставные шаги.

Можно исполнить в народном характере. Схема остается та же, только вместо приставных шагов исполняется «гармошка».

2. Комбинация «Слоник»:

- шаг приставка, руками «нарисовать» уши;
- шаг назад, руки вытянуть вперед вверх;
- пружинка на месте, в стороны;
- пружинка назад;
- колено, локоть;
- прыжки.

Дается задание детям «нарисовать» любимое животное. Таким образом выявляются творческие способности учащихся, их воображение и мышление.

3. Комбинация «Ладони»

Пары встают лицом друг к другу и делают различные хлопки по одному и в парах. Можно добавить притопы

6. Диско танцы

Отрабатываются разновидности шагов.

1. Танец «Стирка»

Имитируется процесс стирки белья.

- два шага вправо, два шага влево, стираем;
- полощем;
- выжимаем;
- развешиваем;
- устали.

2. Танец «Лимбо»

- приставные шаги вперед-назад;
- приставной шаг вперед, два кик вперед, приставной шаг назад; - приставной шаг вперед, два кик вперед и два хлопка, приставной шаг назад, поворот.

Движения повторяются по четырем точкам (1, 3, 5, 7).

7. Урок-смотр знаний

Проводится в конце учебного года.

Рекомендации по подбору музыкальных произведений:

- детские песни из мультфильмов (ремиксы, оригиналы и минусовки);
- популярные детские песни.

Знания и умения

- знать позиции рук, ног, точки класса;
- знать движения, выученные за год;
- знать названия движений и танцев;
- знать танцы, выученные за год;
- уметь танцевать в заданном темпе.

Календарно-тематическое планирование, 2 класс

№ урока	Дата	Название темы	Кол-во часов
1		Вводное занятие. Беседа о технике безопасности на уроке.	1
2		Разминка. Разучивание танца «Я не верю чудесам»	1
3-4		Общеразвивающие упражнения. Танец «Я не верю чудесам»	2
5-9		Танец «Прачки», «Полька»	5
10-11		Тренировочный танец “Ладочки”. Основные движения, переходы в позиции рук.	2
12		Разминка.	1
13-14		Движения по линии танца.	2
15-19		Танец «Вару – Вару».	5
20-23		Элементы народной хореографии: ковырялочка, лесенка, елочка.	4
24		Разминка.	1
25		Общеразвивающие упражнения.	1
26-30		Танец «Диско».	5
31		Разминка.	1
32		Движения по линии танца.	1
33		Индивидуальное творчество «Я – герой любимой сказки».	1
34		Урок-смотр знаний	1
		ИТОГО	34

1. Разминка

Закрепляются знания и навыки.

2. Общеразвивающие упражнения

- простые бытовые шаги на каждую четверть;
- шаги на полупальцах;

- шаги с вытянутого носка;
- шаги на пятках;
- сочетание шагов на пятках и носках;
- шаги с высоко поднятыми коленями («цапля»);
- подъем на полупальцы и опускание на всю стопу по VI позиции;
- приседания и выпрямление ног по VI, II и I позициям;
- перенос веса тела с одной ноги на другую;
- упражнения на развороты стоп из VI позиции в I (полувыворотную) поочередно правой и левой, затем одновременно двух стоп;
- упражнения на устойчивость – «цапля». Подъем и опускание согнутой в колене ноги по VI позиции;
- сгибание ноги с отведением голени назад (в дальнейшем выполняется с продвижением на легком беге);
- шаг в сторону с приставкой (*раз-два*), два хлопка (*три-четыре*);
- шаг вперед с приставкой (*раз-два*), два хлопка (*три-четыре*);
- шаг в сторону и точка (*тэн*) – удар носком об пол без переноса веса тела (*раз-два*);
- шаг в сторону и кик – выброс свободной ноги по диагонали вперед накрест перед опорной ногой (*раз-два*);
- три шага в сторону и кик (*раз-два-три-четыре*);
- три шага в сторону и тэн с хлопком (*раз-два-три-четыре*);
- «пружинка» с шагом (*на затакт* – присесть, *раз* – шагнуть вправо, выпрямляя колени, *и* – присесть, *два* – приставить левую ногу к правой, выпрямляя колени);
- прыжки по VI позиции в различном темпе и ритме;
- прыжки трамплинные по I, II и VI позициям;
- прыжки с согнутыми коленями по VI позиции;
- бег с высоко поднятыми коленями («лошадки»);
- бег с подниманием выпрямленных ног вперед и назад;
- мелкий бег на полупальцах;
- подскоки на месте с поворотом вправо, влево.

Движения по линии танцев:

- на носках, каблуках;
- шаги с вытянутого носка;
- перекаты стопы;
- высоко поднимая колени «цапля»;
- выпады;
- ход лицом и спиной;
- бег с подскоками;
- галоп лицом и спиной, в центр и со сменой ног;
- позиции европейских танцев;
- позиции латиноамериканских танцев;
- линия танца;
- направление движения;
- углы поворотов.

Упражнения на улучшение гибкости

Закрепляются знания и навыки.

3. Диско танцы

1. Танец «Полька»

- галоп по линии танца;
- подскоки по линии танца;
- «Полька» по линии танца;
- хлопушки и прыжки.

2. Танец «Диско»

- шаг-приставка в сторону (вперед, назад);
- пружинка;
- «треугольник»;
- боковое;

- дорожка вперед;
- дорожка назад;
- приседание по II позиции;
- движения рук.

4. Музыкально-ритмическая игра

«Я - герой любимой сказки»

Выявляются творческие возможности учащихся.

Каждый ученик представляет себя сказочным героем, изображая его в танце.

Импровизация сказки.

5. Урок-смотр знаний

Проводится в конце учебного года

Рекомендации по подбору музыкальных произведений.

- детские песни из мультфильмов (ремиксы, оригиналы и минусовки);
- популярные детские песни.

Обязательно иметь в наличии композиции танцев «Полька», «Вару-вару».

Знания и умения

- знать движения, выученные за год;
- знать названия движений и танцев;
- знать танцы, выученные за год;
- уметь координировать движения;
- уметь ориентироваться в танцевальном классе;
- уметь танцевать в заданном темпе.

Календарно-тематическое планирование, 3 класс

№ урока	Дата	Название темы	Кол-во часов
1		Вводное занятие. Беседа о технике безопасности на уроке.	1
2		Разминка.	1
3-4		Общеразвивающие упражнения.	2
5		Ритмико-гимнастические упражнения	1
6- 8		Танец «Хорошее настроение»	3
9-10		Творческая работа «Придумай танец»	2
11		Разминка.	1
12-14		Упражнения на развитие координации движений.	3
15-19		Танец «Сударушка»	5
20		Разминка	1
21-22		Общеразвивающие упражнения.	2
23-24		Упражнения на координацию движений.	2
25-29		Танец «Самба».	5
30		Я – герой сказки. Любимый персонаж сказки (имитация под музыку).	1
31		Разминка.	1
32		Общеразвивающие упражнения.	1
33		Индивидуальное творчество.	1

34		Урок-смотр знаний	1
		ИТОГО	34

1. Разминка

Закрепляются знания и навыки.

2. Общеразвивающие упражнения

Упражнения на развитие координации

Координировать – значит согласовывать, устанавливать целесообразные соотношения между действиями. Например:

- приставные шаги и работа плеч: вместе, поочередно;
- приставные шаги и работа головы, повороты, круг;
- перекаты стопы, работа рук: вверх, вниз, в стороны.

Свободные комбинации.

Упражнения на улучшение гибкости

Основные направления подготовки в целом сохраняются с некоторым усложнением задач.

3. Диско танцы

1. Танец «Хорошее настроение»

- шаг-приставка по одному, в парах;
- прыжки по одному, в парах;
- хлопушки по одному, в парах;
- шаг-поворот по одному, в парах;
- полностью танец по одному, в парах.

2. Танец «Сударушка»

- шаг по л. т. по одному, движения рук;
- выход в парах;
- приглашение к танцу;
- «расходимся – сходимся».

4. Бальные танцы (латиноамериканская программа)

1. Танец «Самба»

- основное движение по одному, в парах;
- самба-ход на месте по одному, в парах;
- бота-фого по одному, в парах;
- виск по одному, в парах;
- виск с поворотом;
- самба-ход;
- самба-ход в променадной позиции;
- поворот под рукой;
- Вольта

5. Индивидуальное творчество

Дается задание детям «нарисовать» любимое животное. Таким образом выявляются творческие способности учащихся, их воображение и мышление.

6. Урок-смотр знаний

Проводится в конце учебного года.

Рекомендации по подбору музыкальных произведений.

Разминку следует проводить под латиноамериканские мотивы. Обязательно иметь в наличии композиции танцев «Рилио», «Сударушка», «Самба», «Ча-ча-ча».

Знания и умения

- знать движения, выученные за год;
- знать названия движений и танцев;
- знать танцы, выученные за год;
- знать танцевальные схемы;
- уметь координировать движения;

- уметь ориентироваться в танцевальном классе;
- уметь танцевать в заданном темпе.

Календарно-тематическое планирование, 4 класс

№ урока	Дата	Название темы	Кол-во часов
1		Вводное занятие. Беседа о технике безопасности на уроке.	1
2		Разминка, виды перестроений, позиции рук и ног.	1
3-4		Общеразвивающие упражнения. Разминка у станка.	2
5-9		Танец «Современные ритмы».	5
10-11		Разминка.	2
12-13		Движения по линии танца, перестроение, диагональ класса.	2
14-17		Танец «Современные ритмы»	4
18		Общеразвивающие упражнения.	1
19-20		Разминка.	2
21		Упражнения на развитие координации.	1
22-26		Танец «Фигурный вальс»	5
27		Разминка.	1
28		Упражнения на улучшение гибкости.	1
29-33		Танец «Фигурный вальс»	5
34		Урок-смотр знаний	1
		ИТОГО	34

1. Разминка

Закрепляются знания и навыки.

2. Общеразвивающие упражнения

- движение по линии танцев, перестроение, диагональ класса;
- упражнения на развитие координации;
- Упражнения на улучшение гибкости.

Основные направления подготовки в целом сохраняются с некоторым усложнением задач.

3. Фигурный вальс

- баланс;
- вальс правый поворот;
- вальс левый поворот;
- окошечко;

- раскрытие;
- повороты;
- вальсовая дорожка;
- переходы из позиции в позицию;
- поклон.

5. Урок-смотр знаний

Проводится в конце учебного года.

Рекомендации по подбору музыкальных произведений.

Разминку следует проводить под латиноамериканские мотивы. Обязательно иметь в наличии композиции танцев «Джайв», «Вальс»:

- фигурный вальс;
- медленный вальс;
- венский вальс;
- классический вальс.

Знания и умения

- знать движения, выученные за год;
- знать названия движений и танцев;
- знать танцы, выученные за год;
- знать танцевальные схемы;
- уметь танцевать в заданном темпе.

Режим работы группы продлённого дня.

Понедельник	1А (1 подгр.) – 10:20-11:00 1А (2 подгр.) – 11:20-12:00 2Б (1 подгр.) – 12:20-13:00 2Б (2 подгр.) – 13:15-13:55
Вторник	4Б (1 подгр.) – 11:00-11:45 4Б (2 подгр.) – 12:05-12:50 4А (1 подгр.) – 13:05-13:50
Среда	3А (1 подгр.) – 9:55-10:40 3А (2 подгр.) – 11:00-11:45 3Б (1 подгр.) – 12:05-12:50 3Б (2 подгр.) – 13:05-13:50
Четверг	4А (2 подгр.) – 12:05-12:50 2А (1 подгр.) – 13:05-13:50
Пятница	1Б (1 подгр.) – 11:00-11:45 1Б (2 подгр.) – 12:05-12:50 2А (2 подгр.) – 13:05-13:50

Сетка занятий на неделю.

	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
Ритмика					
Время проведения	1А (1 подгр.) – 10:20-11:00 1А (2 подгр.) – 11:20-12:00 2Б (1 подгр.) – 12:20-13:00	4Б (1 подгр.) – 11:00-11:45 4Б (2 подгр.) – 12:05-12:50 4А (1 подгр.) – 13:05-13:50	3А (1 подгр.) – 9:55-10:40 3А (2 подгр.) – 11:00-11:45 3Б (1 подгр.) – 12:05-12:50	4А (2 подгр.) – 12:05-12:50 2А (1 подгр.) – 13:05-13:50	1Б (1 подгр.) – 11:00-11:45 1Б (2 подгр.) – 12:05-12:50 2А (2 подгр.) – 13:05-13:50

	2Б (2 подгр.) – 13:15-13:55		3Б (2 подгр.) – 13:05-13:50		
--	--------------------------------	--	--------------------------------	--	--

ЛИТЕРАТУРА

1. Андреева М. Дождик песенку поет. – М.: Музыка, 1981.
2. Андреева М., Конорова Е. Первые шаги в музыке. – М.: Музыка, 1979.
3. Бекина С., Ломова Т., Соковина Е. Музыка и движение. – М.: Просвещение, 1984.
4. Бекина С., Ломова Т. Хоровод веселый наш. – М.: Музыка, 1980.
5. Бекина С., Соболева Э., Комальков Ю. Играем и танцуем. – М.: Советский композитор, 1984.
6. Бычаренко Т. С песенкой по лесенке: Методическое пособие для подготовительных классов ДМШ. – М.: Советский композитор, 1984.
7. Волкова Л. Музыкальная шкатулка. Вып. I-III. – М.: Музыка, 1980.
8. Дубянская Е. Нашим детям. – Л.: Музыка, 1971.
9. Дубянская Е. Подарок нашим малышам. – Л.: Музыка, 1975.
10. Метлов Н., Михайлова Л. Мы играем и поем: Музыкальные игры для детей дошкольного и младшего дошкольного возраста. – М.: Советский композитор, 1979.
11. Франио Г. Роль ритмики в эстетическом воспитании детей. – М.: Советский композитор, 1989.
12. Луговская А. Ритмические упражнения, игры и пляски. – М.: Советский композитор, 1991.