

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа художественно-эстетической направленности  
«Ритмика»

**Возраст: 7 – 8. Срок реализации: 1 год**

Составитель: педагог дополнительного образования  
Ульмасова Гузьял Шагитовна

Ижевск, 2023

## Пояснительная записка

Программа «Ритмика» составлена на основании следующих нормативно-правовых документов:

- Федеральный Закон РФ от 29.12.2012 г. №273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный Закон РФ от 29.12.2012 г. №273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
- «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года», утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- СанПиН организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи - СП 2.4.3648-20 (Постановление Главного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28).
- Программа «Ритмика и танец», 1-8 классы, утвержденная Министерством образования и науки РФ, 06.03.2001г;
- Программа по учебному предмету ритмика для учащихся 1-7 классов "Ритмика и танец". Автор Беляева В. Н.;

**Направленность программы** – художественно-эстетическая.

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 (телевидение, компьютеры, сотовая связь и т.д.) – всё это приводит к недостатку двигательной активности ребёнка и отражается на состоянии здоровья подрастающего поколения.

**Актуальность программы.** 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 “душа” и “тело”, находятся в гармонии, необходимы меры целостного развития, укрепления и сохранения здоровья учащихся.

Данная программа способствует правильному физическому развитию и укреплению детского организма. Она помогает развивать эстетический вкус, культуру поведения и общения, художественно - творческую и танцевальную способность, фантазию, память. Занятия направлены на воспитание организованной, гармонично развитой личности.

На занятиях ритмикой постоянно чередуются нагрузка и отдых, напряжение и расслабление. К увеличению напряжения и нагрузки учащиеся привыкают постепенно, что благотворно сказывается и на других уроках.

**Отличительная особенность программы.** В данной программе отведены часы для разучивания элементов 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.

Занятия ритмикой повышают творческую активность и фантазию школьников, побуждают их включаться в коллективную деятельность класса. Отработанные сценические музыкальные постановки в дальнейшем можно использовать при проведении школьных мероприятий.

**Цель программы:** приобщение детей к танцевальному искусству, развитие их художественного вкуса и физического совершенствования.

**Задачи:**

1. Обучающая задача: формировать необходимые двигательные навыки, развивать музыкальный слух и чувство ритма.
2. Развивающая задача: способствовать всестороннему развитию и раскрытию творческого потенциала учащихся.
3. Воспитательная задача: способствовать развитию эстетического чувства и художественного вкуса.

**Адресат программы:** данная программа предназначена для учащихся 7-8 лет.

**Срок реализации программы:** 1 год, 34 недели, 204 часа. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа (продолжительностью – 45 минут и 10 минут – перерыв).

Содержанием работы является музыкально-ритмическая деятельность учащихся. Они учатся слушать музыку, выполнять под музыку разнообразные движения, петь, 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, шарами, 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 состоит из четырёх разделов:

- Упражнения на ориентировку в пространстве;
- Ритмико-гимнастические упражнения;
- Игры под музыку;
- 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 занятии 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 педагогом стоит задача научить учащихся создавать музыкально-двигательный образ.

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, кадрили, 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.

### **Формы организации образовательного процесса:**

В процессе обучения по данной программе используются различные формы организации занятий:

- фронтальная (все учащиеся одновременно выполняют одинаковое задание под руководством педагога);
- групповая (для выполнения задания учащиеся объединяются в группы в зависимости от уровня сформированных умений и навыков, взаимодействуя друг с другом);
- коллективная (учащиеся выполняют общее задание, проявляя самостоятельность и взаимопомощь);
- индивидуальная (самостоятельная работа учащегося при выполнении индивидуального задания).

По необходимости возможна коррекция режима занятий, а так же варьирование тем в зависимости от состава группы, календаря праздничных дат и потребностей учреждения.

Особое внимание уделяется дифференцированному подходу. Программа «Ритмика» предполагает возможность получения и выполнения индивидуальных заданий в зависимости от уровня развития учащихся. Программа предусматривает последовательное усложнение заданий, которые предстоит выполнять учащимся.

При проведении занятий используются следующие формы: беседы, игры, экскурсии, конкурсы, мастер-классы и т.д.

**Программа реализуется на основе интегрированного подхода.** Занятия по ритмике тесно связаны с обучением на уроках физкультуры и музыки, а также приобщают детей к народной культуре и к культуре народов мира.

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, правильно выполнить движения, вовремя включиться в деятельность, 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.

## Планируемые результаты:

В результате реализации программы учащиеся:

1. Будут знать основные понятия и названия танцевальных движений и элементов.
2. Начинать и заканчивать движения одновременно с музыкой.
3. Выразительно, правильно и ритмично выполнять под музыку танцевальные упражнения.
4. Исполнять правильно и выразительно танцы и танцевальные композиции.

## 2. Содержание программы.

### Учебный план.

№ п/п	Тема	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Что такое «Ритмика»? Основные понятия.	2	1	1	
2.	Ориентировка в пространстве.	20	2	18	Смотр знаний
3.	Игры под музыку.	14	2	12	
4.	Ритм. Ритмический рисунок.	16	4	12	
5.	Постановка танцевальной композиции.	34	4	30	
6.	Строение музыкального произведения. Творческое инсценирование.	8	4	4	
7.	Ритмическая гимнастика.	26	4	22	Смотр знаний
8.	Коррекционные упражнения.	10	2	8	
9.	Общеразвивающие упражнения с предметами.	8	1	7	
10.	Общеразвивающие упражнения без предметов.	10	2	8	
11.	Партерная гимнастика.	14	2	12	Смотр знаний
12.	Образные движения.	8	2	6	Смотр знаний
13.	Элементы народно-сценического танца.	6	2	4	Открытый урок для родителей
14.	Репетиция изученных танцев, отработка художественной выразительности.	20	2	18	Выступление на школьных мероприятиях
15.	Посещение театров, музеев, культурно-развлекательных мероприятий.	4	0	4	
17.	Урок-смотр знаний.	4	0	4	

### Содержание учебного плана.

#### 1. Вводное занятие (2 часа)

Значение двигательной культуры в жизни человека. Польза танца для здоровья. Основы техники безопасности при выполнении упражнений. Форма, обувь и прическа. Правила поведения до и после занятия.

## **2. Ориентировка в пространстве (20 часов)**

Данный раздел включает в себя основные движения под музыку: разные виды шага (бодрый, высокий, хороводный, шаг на носочках, мягкий, пружинящий), виды бега (легкий, на носочках, энергичный, стремительный). 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).

## **3. Игры под музыку (14 часов)**

Выполнение ритмичных движений в соответствии с различным характером музыки, динамикой (громко, тихо), регистрами (высокий, низкий).

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. Ритм. Ритмический рисунок (14 часов)**

### **5. Ритмические комбинации (16 часов)**

Ритмические упражнения с музыкальным заданием: (правила и логика перестроений: построение в круг (хоровод, хороводные перестроения) 2/4, в линию (шеренга), в колонну 4/4, квадрат 2/4, клин 4/4. Отработка 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 «Ладонки».

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

4. Комбинация «Стирка».

Имитируется процесс стирки белья.

- два шага вправо, два шага влево, стираем;
- полощем;

- выжимаем;
- развешиваем;
- устали.

## **6. Постановка танцевальной композиции (34 часа)**

Особенности исполнения движений танца. Основы ритмических движений. Упражнения для рук, локтей, кистей, шеи, плеч, корпуса, бедер, ног и стоп. Данный раздел включает в себя композицию, постановку и репетицию танца. Педагог корректирует исполнение отдельных элементов, фигур, рисунка. Занятия групповые и индивидуальные.

## **7. Ритмическая гимнастика (26 часов)**

Ритмико-гимнастические упражнения. Игровые этюды. Основы постановки корпуса. Что такое выворотность. Позиции рук и ног в классическом танце. Точки зала. Работающая и опорная нога. Пластические игры: «Море», «Лес», «Зверята». Разучивание комбинаций, отработка их. Примерный репертуар: «Мама», «Марш снеговиков», «Гномики», танец снежинок, «Кто быстрее», «Бабочки», «Сорока-ворона», «Попрыгаем вместе», «Мишка и зайка», «Кто выше».

## **8. Коррекционные упражнения (10 часов)**

Данный раздел включает в себя коррекционные упражнения (плоскостопие, дыхательные упражнения, релаксация, упражнения на развитие 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.

## **9. Общеразвивающие упражнения с предметами (8 часов).**

Данный раздел включает в себя упражнения, направленные на повышение эффективности учебных занятий. Использование предметов придает упражнениям характер конкретных заданий, делает понятной поставленную двигательную задачу. Предметы помогают правильно, с большей амплитудой, более интенсивно выполнять упражнения. Логичное сочетание предмета и упражнения. Предметы, используемые при выполнении упражнений: погремушки, флажки, ленточки, платочки, обручи, скакалки, мячи, гимнастические палки. Строевые упражнения: передвижения, построения и перемещения, размыкания и смыкания. Мелодия, ритм, темп. Рисунки танца: круг, диагональ, линия, строй, шахматный порядок, звездочка.

## **10. Общеразвивающие упражнения без предметов (10 часов)**

Базовые средства оздоровительной гимнастики. Упражнения, включающие в себя движения отдельными частями тела или их сочетания, оказывающие всестороннее воздействие на организм. Упражнения просты и доступны в исполнении, дают возможность воздействовать избирательно на нужные группы мышц. Упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения для ног, для туловища, для всего тела, для формирования правильной осанки. Комбинации на координацию движений, хлопки, притопы, приставные шаги, упражнения для рук, ходьба, сидя на корточках, прыжки «мячик»,



прыжки по точкам, повороты вправо, влево; прыжки - разножка, прыжки с поджатыми ногами.

### **11. Партерная гимнастика (14 часов).**

Этот раздел включает в себя упражнения, направленные на улучшение здоровья суставов и мышц, гибкость, ловкость, точность движений. Упражнения на полу. Скретчинг. Медитация. Комплекс упражнений для ровной спины. Упражнения на растяжку. Разминка: марш бытовым шагом по кругу, квадрату, на внешней и внутренней стороне стопы и с добавлением поворота головы.

### **12. Образные движения (8 часов)**

Развитие «мышечного чувства»: расслабление и напряжение мышц корпуса, рук и ног. Упражнения, регулирующие мышечный тонус детей. Игры-превращения (явления живой природы: холодный и теплый ветер, солнечные лучики, распускающиеся и замерзающие деревья, крылья птиц, плеск волн; неживые предметы: кукла, самолет, стол. Упражнения: «Загораем», «Пушинки и слоны», «Ножницы», «Пружинки», «Журавль на болоте», «Оловянные солдатики и тряпичные куклы». Мелодия, ритм, пение, проговаривание. Упражнения на внимание. Сюжетно - ролевые игры. Игры на развитие актёрского мастерства.

### **13. Элементы народно-сценического танца (6 часов)**

Шаги: танцевальный шаг, пружинистый шаг, приставные шаги, шаги на носках, на пятках, шаги накрест, шаги с остановкой (носок у колена), боковые шаги с носка и каблука. Бег: бег на носках, бег с захлестом голени назад, бег ножницами, подскоки, галоп. Движения рук. Движения плеч. Постановка корпуса, головы. Движения русского танца. Основные движения народных танцев.

### **14. Репетиция изученных танцев, отработка художественной выразительности (20 часов)**

Отработка исполнения отдельных элементов, фигур, рисунка. Занятия групповые и индивидуальные. Отработка танцев: «Полька», «Летка-енка», «Вальс». Итог работы - выступления на школьных мероприятиях, концертах, родительских собраниях.

### **15. Посещение театров, музеев, культурно-развлекательных мероприятий (4 часа)**

Посещение отчетного концерта танцевального коллектива «Веснушки» ЦДТ Ленинского района, отчетного концерта танцевального коллектива «Янушка», представлений Музыкального театра юного зрителя г. Ижевска, Национального музея УР им. К.Герда.

### **16. Урок-смотр знаний (4 часа)**

Предусмотрено 4 урока-смотра знаний по итогам изучения тем: «Ориентировка в пространстве», «Ритмическая гимнастика», «Образные движения», «Партерная гимнастика». На занятиях могут присутствовать родители.

## Планируемые результаты обучения.

Учащиеся будут знать:

- правила постановки корпуса;
- названия танцевальных элементов;
- основы хореографических упражнений по программе этого года обучения;

Учащиеся будут 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;
- передавать характер музыкального произведения в движении (веселый, грустный, лирический, героический и т.д.);

### 3. Формы аттестации и оценочные материалы.

Результативность освоения учащимися данной программы определяется с помощью использования разнообразных способов проверки:

- текущий контроль успеваемости;
- промежуточная аттестация учащихся.

Текущий контроль успеваемости проверяется на открытых уроках, концертах, просмотрах. Результатом усвоения программы также является участие в школьных мероприятиях, конкурсах, фестивалях, смотрах различного уровня.

Промежуточная аттестация проводится в форме контрольных уроков. Промежуточная аттестация оценивает результаты учебной деятельности учащихся по окончании каждого полугодия. Промежуточная аттестация проводится с целью определения:

- качества реализации образовательного процесса;
- сформированных у учащегося умений и навыков на определенном этапе обучения.

### Критерии оценки качества исполнения.

Оценка	Критерии оценивания
«отлично»	технически качественное и художественно осмысленное исполнение, отвечающее всем требованиям на данном этапе обучения
«хорошо»	грамотное исполнение с небольшими недочетами как в техническом, так и в художественном плане
«удовлетворительно»	исполнение с большим количеством недочетов, а именно: неграмотно и невыразительно выполненное движение, слабая техническая подготовка, незнание методики исполнения изученных движений
«зачет»	комплекс недостатков, являющийся следствием отсутствия регулярных занятий, а также интереса к ним, невыполнение программных требований

#### 4. Комплекс организационно-педагогических условий.

##### Материально-техническое обеспечение:

- учебный кабинет, актовый зал;
- музыкальный центр;
- ноутбук, оснащенный звуковыми колонками;
- фонотека; диски DVD;
- коврики для выполнения упражнений;
- инвентарь (мячи, гимнастические палки, спортивные ленты и т.д.).

##### Литература

1. Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. «Игры, которые лечат» (-М.: ТЦ Сфера, 2009)
2. Дереклеева Н.И. «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы» (-М.: ВАКО, 2007)
3. Есаулов, И.Г. Устойчивость и координация в хореографии, Ижевск: Изд-во Удм. Ун-та, 1992,136 с.
4. Ковалько В.И. «Школа физкультминуток: 1-4 классы» (-М.: ВАКО, 2009)
5. Руднева С.Д. и Фиш Э.М., «Ритмика и музыкальное движение». М.1972
6. Андреева М. Дождик песенку поет. – М.: Музыка, 1981.
7. Бекина С., Ломова Т., Соковина Е. Музыка и движение. – М.: Просвещение, 1984.
8. Бекина С., Ломова Т. Хоровод веселый наш. – М.: Музыка, 1980.
9. Бекина С., Соболева Э., Комальков Ю. Играем и танцуем. – М.: Советский композитор, 1984.
10. Медведева М. А мы просо сеяли: Русские народные игры и хороводы для детей младшего возраста. Вып. 3, 4. – М.: Музыка, 1981.
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.

**Календарный учебный график.**

Сроки по годам	1 полугодие																	2 полугодие																		
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34		
1 год	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	П	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	
2 год	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	П	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У
3 год	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	П	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У

Условные обозначения:

- учебные занятия по расписанию – У
- промежуточная аттестация – П
- итоговая аттестация - И

### **Упражнения на тренировку в пространстве.**

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

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

1. Общеразвивающие упражнения.
2. Наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами («паровозики»).
3. Движения рук в разных направлениях без предметов и с предметами (флажки, погремушки, ленты).
4. Наклоны и повороты туловища вправо, влево (класть и поднимать предметы перед собой и сбоку).
5. Приседания с опорой и без опоры, с предметами (обруч, палка, флажки, мяч).
6. 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.
7. Упражнения на выработку осанки.

### **Упражнения на координацию движений.**

1. Перекрестное поднимание и опускание рук (правая рука вверх, левая вниз).
2. Одновременные движения правой руки вверх, левой — в сторону; правой руки — вперед, левой — вверх.
3. Выставление левой ноги вперед, правой руки — перед собой; правой ноги — в сторону, левой руки — в сторону и т. д.
4. Изучение позиций рук: смена позиций рук отдельно каждой и обеими одновременно; провожать движение руки головой, взглядом.
5. Отстукивание, прохлопывание, протопывание простых ритмических рисунков.

### **Упражнение на расслабление мышц.**

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

### **Игры под музыку.**

1. Выполнение ритмичных движений в соответствии с различным характером музыки, динамикой (громко, тихо), регистрами (высокий, низкий).

2. 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).
3. 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.
4. Передача притопами, хлопками и другими движениями резких акцентов в музыке.
5. Музыкальные игры с предметами. Игры с пением или речевым сопровождением.

### Танцевальные упражнения.

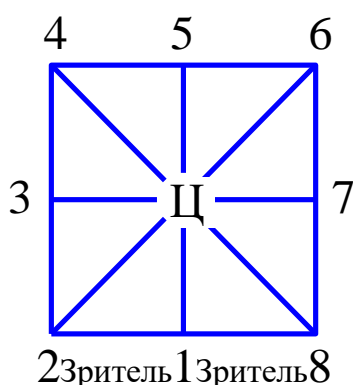
1. Бодрый, спокойный, топающий шаг.
2. Бег легкий, на полупальцах.
3. Подпрыгивание на двух ногах.
4. Прямой галоп.
5. Маховые движения рук.
6. Элементы русской пляски: простой хороводный шаг, шаг на всей ступне, подбоченившись двумя руками (для девочек — движение с платочком); притопы одной ногой и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

### Основы хореографии:

#### 1. Поклон.

**2. Понятия:** позиции ног, позиции рук, позиции в паре, точки класса.

Для ориентации используется схема, принятая 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 бального и народного танца 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.

### **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;
- перенос веса тела с одной ноги на другую.

### **4. Общеразвивающие упражнения.**

Движения по линии танца и диагональ класса:

- 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.

### **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.

Задание - «нарисовать» любимое животное (выявление творческих способностей учащихся, их воображения и мышлении).

### **3. Комбинация «Ладони».**

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

### **4. Комбинация «Стирка».**

Имитируется процесс стирки белья.

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