

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
Иркутская область город Усть-Илимск
Муниципальное бюджетное
общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №2»

666671 г.Усть-Илимск, Иркутская обл.,
ул. Солнечная – 1
E-mail: school2ui@mail.ru
Телефон (факс) № (39535) 7-42-95

«РАССМОТРЕНО»
НА ЗАСЕДАНИИ НМС
ПРОТОКОЛ № 1
ОТ « 4 » сентября 2023г.
Бровкина Н.В. РУКОВОДИТЕЛЬ НМС

«УТВЕРЖДАЮ»
ДИРЕКТОР МБОУ «СОШ № 2»
Габрина Н.Н.
« 4 » сентября 2023г.

**ПРОГРАММА ПО КУРСУ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«РИТМИКА»**

г. Усть-Илимск, 2020г.

«Ритмика»

Пояснительная записка

Данная программа разработана на основе программ: «Ритмика и танец» для хореографических отделений школ искусств, рекомендованной комитетом по культуре Администрации Иркутской области; «Хореография», составители И.С.Овечкина, Г.Г.Князьков, В.Н. Священко, рекомендована краснодарской государственной академией культуры и искусств для общеобразовательных школ и учреждений дополнительного образования. Кроме того, при разработке программы использовано пособие «Ритмика» С.Рудневой, Э.Фиш. и коррекционно-развивающее обучение «Ритмика» Н.А. Цыпина.

Направленность программы: художественно – эстетическая.

Актуальность: В век бурного технического процесса, в век «гиподинамии» (недостаточности движения) ритмика является дополнительным резервом двигательной активности детей, источником их здоровья, радости, положительных эмоций, повышения работоспособности, разрядом умственного и психического напряжения, а, следовательно, одним из условий их успешной подготовки к учебной деятельности.

Посредством знакомства учащихся с искусством ритмики можно осуществить как эстетическое, так и физическое воспитание детей, развить у школьников художественный вкус, воспитать благородство манер, изящество исполнения танца, формировать общую культуру. Занятия ритмикой учат детей красоте, выразительности движений, силе и ловкости, развивают их мышечно-двигательный аппарат, дыхательную и сердечнососудистую системы. Кроме того, занятия требуют напряженного усилия, собранности, повышают трудолюбие ребенка, закалывают характер.

Хореографическое искусство предполагает и овладение рядом сложных психологических механизмов – способностью к высокой сосредоточенности и переключению внимания, к изобразительности и гибкости мышления, к воображению и фантазии. К этому прибавляется умение слушать и слышать музыку, строить свои действия сообразно её ритму, темпу, стилю, настроению.

Адресат программы: учащиеся 7-10 лет.

Интенсивные и неравномерные темпы роста тела детей, характерные для предыдущих лет, замедляются. Увеличение роста и веса идет более пропорционально. Интенсивно протекают морфологические изменения в тканях, органах, происходит их функциональное совершенствование.

К началу младшего школьного возраста двигательная функция организма проходит значительный путь развития. Существенные изменения наблюдаются и в строении мышц. Если раньше мышца росла в основном в длину, то теперь она начинает расти и в толщину. Особенно интенсивно развиваются мышцы туловища и конечностей. Дети 7—10 лет могут успешно овладевать тонкими и координационно-сложными движениями, если они умеренны по амплитуде и не требуют большой силы. Позвоночник гибок и податлив, при длительном неправильном положении тела возможно его искривление. Поэтому необходимо следить за правильной осанкой и походкой.

Быстрыми темпами совершенствуется нервная регуляция произвольной мышечной деятельности, повышается функциональная активность каждой мышечной единицы. Происходит освоение центральной нервной системой развивающихся возможностей мышечной массы. В этот период времени целесообразно применять разносторонние упражнения.

Детям этого возраста характерны богатства воображения, эмоциональность и непосредственность реакций, также свойственна высокая возбудимость нервных центров и слабость процессов внутреннего торможения. Отсюда у них менее устойчиво внимание и большая утомляемость.

Форма обучения: очная

Формы занятий: теоретические, практические, участие в концертах и школьных мероприятиях.

Особенности набора детей – свободный набор

Режим занятий - периодичность и продолжительность занятий: количество часов в год-34ч.; количество часов и занятий в неделю –1 час.

Цель программы: укрепление физического здоровья, развитие эмоциональной сферы и художественно-творческих способностей учащихся средствами ритмики и танца.

Задачи:

- формирование у детей выразительности, пластичности, грациозности движений, любви к хореографическому искусству;
- развитие художественного вкуса;
- развитие музыкальных и танцевальных способностей учащихся, артистизма, творческого воображения;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

- укрепление мышечного корсета, формирование правильной осанки.
- воспитание таких личностных качеств, как: трудолюбие, толерантность, умение работать в группе, паре.

Объем программы - общее количество учебных часов: 136ч. (1 год обучения – 34 часа, 2 год обучения – 34ч., 3 год обучения – 34ч., 4 год обучения – 34ч.)

Спецификой предмета «Ритмика» является то, что занятия с учениками имеют некоторые педагогические особенности.

1) Следует учитывать, прежде всего, недопустимость физических перегрузок, которые могли бы отрицательно сказываться на еще неокрепшем организме ребенка. Поэтому наиболее целесообразный путь - развитие и усложнение форм ритмической и танцевальной деятельности. Используя их, педагог должен стремиться к закреплению у детей навыков правильной осанки, элементов хореографической выразительности, художественному совершенствованию естественных движений. Кроме того, пластическими средствами отшлифовывается и музыкальность ребенка, ибо между слуховыми и двигательными способностями существует внутренняя взаимосвязь, а также его способность понимать внешнюю красоту позы, жеста и движения вообще.

Техника движений и танца - это, прежде всего выучка, воспитание всего организма человека - мышц, психики, нервной системы, что невозможно без физической, систематически повторяющейся нагрузки. Проникновение во все «тайны» точной техники танца начинается с первых шагов обучения на основе строжайшего принципа - от простого к сложному. В учебной работе надо твердо усвоить хореографическую и ритмическую основу изучаемых движений, затем музыкальность исполнения. Физическую свободу движения надо отрабатывать не только при помощи развития силы, выносливости и подвижности мышц, но и воспитания веры в себя, в свои творческие силы.

2) Для разнообразных видов хореографического искусства, в первую очередь для классического, а также для историко-бытового танца используется одна общепринятая терминология. Вопрос терминологии в хореографическом искусстве имеет большое значение, так как она является своеобразным языком этого вида искусства. Общепринятая терминология даёт словесное определение танцевального элемента.

3) Преподаватель ритмики должен заранее знакомиться с учащимися, а также определять их внешние сценические данные, музыкальность и выразительность, танцевальные и ритмические способности. В процессе определяются такие функциональные данные, как выворотность, шаг, подъём, гибкость, прыжок.

4) Также педагогу необходимо уделить большое внимание изучению эмоциональности и темперамента ребенка. Индивидуальные особенности человека зависят от свойств нервных процессов, возбуждения и торможения, их силы, уравновешенности и подвижности. Психологии младших школьников свойственны такие познавательные процессы как эмоциональное восприятие, наглядно-образное мышление, зрительная и словесная память. При этом очень ярко (именно в этом возрасте) проявляются группы темперамента: девочки более спокойны и уравновешены, мальчикам свойственна нетерпеливость и торопливость. Необходимо знать типы темперамента: сангвиник, холерик, флегматик, меланхолик.

5) Физические данные во многом зависят от здоровья детей, при этом необходим медицинский осмотр и обследование. Преподаватель, медицинский работник, родители обязательно должны принимать во внимание здоровье ребенка и следить за ним постоянно и очень внимательно.

6) Большое внимание должно уделяться подбору музыкального репертуара. Детский репертуар необходимо подбирать серьезно и очень тщательно, так как при исполнении танцевальной композиции дети должны показать свои успехи, получить удовлетворение от труда.

К числу **планируемых результатов** освоения программы отнесены:

- **личностные результаты** - активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания, проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями, проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении целей;

- **метапредметные результаты** – обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления; анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения; видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека; управление эмоциями; технически правильное выполнение двигательных действий;

- **предметные результаты** – освоение начальных навыков музыкально-ритмической деятельности, хореографической терминологии базовых упражнений, развитие музыкальности (формирование музыкального восприятия, представления о выразительных средствах музыки), умений применения полученных начальных знаний и навыков в танцевальных этюдах и танцах, импровизировать движения на заданную тему, развитие чувства ритма, уметь выполнять танцевально-тренировочные упражнения,

умения характеризовать музыкальное произведение, согласовывать музыку и движение, приобретение опыта выступлений в концертах.

Программа состоит из разделов

1. **Раздел «Ритмика»** предусматривает знакомство с элементами музыкальной грамоты, развитие ориентации и «мышечного чувства», формирование художественно-творческих способностей. Состоит из ритмических упражнений, музыкальных заданий по слушанию и анализу танцевальной музыки, движений под музыку. Упражнения этого раздела должны научить детей вслушиваться в музыку, различать выразительные средства, сформировать умения согласовывать движения с музыкой. Следует учитывать, что недостаточное музыкальное развитие детей на первом этапе обычно является основным тормозом в развитии их танцевальных способностей.

2. **Раздел «Элементы классического танца»** включает танцевально-тренировочные упражнения классического экзерсиса. Это простейшие шаги, элементы балетной и партерной гимнастики, упражнения на ориентировку в пространстве, несложные элементы танцев, формирующие у детей хорошую осанку, гибкость, координацию и культуру движений, что способствует подготовке моторно-двигательного аппарата к выполнению более сложных движений и танцевальных комбинаций.

3. **Раздел «Элементы народных и историко-бытовых танцев»** составляют танцевально-тренировочные упражнения народного и историко-бытового танца, а также элементы танцев, входящих в данную программу. Это позволяет разнообразить учебно-тренировочную работу на уроке и создает условия для более эффективного обучения детей программным массовым играм и танцам.

4. **Раздел «Танцы, хороводы, музыкальные игры»** предусматривает знакомство детей с музыкой и танцами разных народов, воспитание у них чувства интернациональной дружбы, коллективизма, культуры поведения и общения, а так же формирование умений и навыков ритмично двигаться под музыку в движении, передавать различный её характер, динамику, темп и другие средства музыкальной выразительности. Инсценировать песни по их содержанию. Выразительно исполнять танцы, хороводы, музыкальные игры.

Примерный тематический план

№ п/п	Наименование разделов	Кол-во часов			
		1	2	3	4
1.	Ритмика	8	6	6	6
2.	Элементы классического танца	3	2	3	3
3.	Элементы народного и историко-бытового танца	4	8	8	6
4.	Танцы, хороводы, музыкальные игры	19	18	17	19
	Итого:	34	34	34	34

Содержание программы

1 класс (34 часа)

Знакомство с простейшими элементами музыкальной грамоты. Исполнение хлопками, притопами ритмических рисунков некоторых музыкальных произведений. Овладение простейшими навыками координации движений и Дополнение танцев, хороводов, музыкальных игр. Разучивание элементов танцев.

1. Ритмика(8 часов)

Элементы музыкальной грамоты.

Определение и передача в движении:

- характера музыки (веселый, грустный);
- темпа (медленный, быстрый);
- динамических оттенков (тихо, громко);
- куплетной формы (вступление, запев, припев);
- жанров музыки (марш, песня, танец - вальс, полька).

Музыкальный материал:

характер музыки, темп, динамика («громче - тише», муз. Е. Туманян, «Чувство» муз. М. Глинки);

строение музыкального произведения («Полька» муз. М. Глинки, «Хор мальчиков» из оперы «Кармен» муз. Ж. Бизе); метроритм, ритмический рисунок, длительности («Моя лошадка» муз. А. Гречанинова, «Маленькая пьеса» муз. Н. Ладухина).

Упражнения для развития ориентации в пространстве:

- построение в колонну по одному, по два в движении на месте;
- построение в шеренгу;
- построение в круг;
- сужение и расширение круга.

Упражнения для развития «мышечного чувства» и отдельных групп мышц:

- напряжение и расслабление мышц рук;
- сгибание кистей: вверх, вниз, назад, вперед;
- поднимание рук вверх и опускание;
- вращение стопы: поднимание носком вверх и опускание вниз, отведение вправо, влево.

Упражнения для развития художественно-творческих способностей:

- «Плывем на лодке - байдарке», «сажаем картошку», «проснулись - потянулись», «собираем камешки», «поднимаем флаги», «шьем - гладим», «пилим - колем». Движение в образах персонажей: зайца, лисы, медведя и др.

Элементы партерной гимнастики.

2. Элементы классического танца (3 часа)

- позиции: I, II, III, IV;
- положение рук: подготовительное, на поясе, за край юбки (девочки), за спиной (мальчики);
- позиции рук: I, II, III;
- постановка корпуса, головы;
- поклон в ритме вальса;
- повороты и наклоны головы;

- повороты корпуса вправо, влево;
- ходьба на месте и с продвижением с носка;
- легкий бег на месте и с продвижением с носка;
- Деми плие (полуприседание) по I, II, III позициям.
- Батман тандю (вытягивание ноги на поклон вперед, в сторону из I позиции);
- подъем на полупальцы (релеве по I позиции).

3. Элементы народного и историко-бытового танцев (2 часа)

- положение рук в общем круге (за руки);
- подъем и опускание рук при сужении и расширении круга;
- положение рук в паре: держась за одну руку, за обе руки;
- шаги: с каблука, на полупальцах, переменный;
- притопы: одинарные, двойные, тройные;
- хлопки: одинарные, двойные, тройные (перед собой, скользящие);
- боковые приставные шаги по I, II, III позиции (с деми плие и без деми плие);
- подскоки на одной ноге попеременно (правой, левой);
- прыжки на двух ногах по IV позиции;
- основные ходы и шаги танцев, включенных в программу 2 класса.

4. Танцы, хороводы, музыкальные игры (19 часов)

- «Полька», «Давай дружить!» муз. М. Глинки;
- «Топ и хлоп»;
- ритмическая разминка «Колобок»;
- историко-бытовой танец «Па де грас» (музыкальный размер 2/4);
- «Как на тоненький ледок» (р.н.п. с инсценировкой), обработка А. Иорданского;

- «Танец маленьких утр» (французская песня - игра);
- «Пингвины» (массовый танец) муз. С. Боно;
- музыкальная игра «Узнай свою музыку»;
- «Во саду ли в огороде» (танцевальная композиция на тему песни);
- музыкальная игра «Внимание, музыка!»;
- «Попрыгущики» муз. В. Локтева.

^

Личностные результаты учащихся 1 класса:

- умение общаться в танце с партнером, слаженно исполнять танцевальные композиции в коллективе.
- эмоциональное восприятие музыкального произведения, определение основного настроения и характера;
- положительное отношение к предмету ритмики, желание передавать содержание музыки в соответствии с характером, средствами музыкальной выразительности, формой музыкального произведения;
- выразительное исполнение музыкально-ритмических композиций в соответствии с характером, средствами музыкальной выразительности, формой музыкального произведения;

Метапредметные результаты учащихся первого класса:

- принимать учебную задачу;
- понимать позицию слушателя при восприятии музыкальных образов, характерных особенностей танцев;
- осуществлять первоначальный контроль своего участия в интересных для него видах музыкально-ритмической деятельности;
- принимать музыкально-исполнительскую задачу и инструкцию учителя;
- принимать позицию исполнителя музыкально-ритмических упражнений, композиций, танцев;
- воспринимать музыкальное произведение и мнение других людей о музыке;
- учитывать настроение других людей, их эмоции от восприятия музыки;
- принимать участие в коллективной музыкально-ритмической деятельности, учиться общаться в паре с партнером;

Предметные результаты учащихся первого класса:

- определять и передавать в движении элементы музыкальной грамоты: характер музыки (веселый, грустный), динамические оттенки (тихо, громко);
- иметь понятие о куплетной форме (вступление, запев, припев);
- знать и уметь различать музыку и танцевальные жанры: марш, песня, танец - вальс, полька;
- уметь строиться в колонну по одному, по два, в шеренгу, в круг;
- уметь выполнять движения: полуприседание, шаг с носка, одинарные, двойные, тройные прыжки с хлопками, боковые, приставные шаги, переменные подскоки;
- уметь выполнять имитирующие движения;
- иметь представление о характере, выразительности исполняемых танцев;
- знать элементарные правила общения в паре.

2 класс (34 часа)

Закрепление знаний и умений, навыков, полученных во 1 классе. Продолжение работы по всем разделам программы на более высоком уровне и на новом музыкальном материале.

Знакомство с простейшими понятиями народных, классических танцев. Дальнейшее развитие музыкальных, танцевальных и художественно- творческих способностей учащихся. Разучивание элементов танцев.

1. Ритмика (6 часов)

Элементы музыкальной грамоты.

Определение и передача в движении:

- характера музыки (спокойный, торжественный), темп (умеренный):
- метроритма длительности (половинной, целой);
- музыкального размера (2/4, 3/4);
- сильных, слабых долей.

Музыкальный материал:

- характер музыки, темп, динамика («Вальс» муз. Р.Глиэра, «Вариации» муз. л. Бетховена, «Сицилийская песня» муз. Р. Шумана);
- строение музыкального произведения («Экосез» муз. Ф. Шуберта, «Пойду ль я, выйду ль я» русская народная песня); I
- метроритм, ритмический рисунок, длительности («Песенка без слов» муз. П. Чайковского, «Игра в мяч» Н. Александрова).

Упражнения для развития ориентации в пространстве:

- свободное размещение в зале с последующим возвращением в колонну, шеренгу;
- построение из круга в одну шеренгу, две, четыре шеренги и обратное перестроение на месте, в продвижении.

Упражнение для развития «мышечного чувства» и отдельных групп мышц:

- разведение рук в стороны с напряжением («растягивание резинки»);
- напряжение и расслабление плеч, корпуса;
- напряжение и расслабление мышц шеи (поклоны головы).

Элементы партерной гимнастики

Упражнения для развития художественно-творческих способностей:

«Веселые барабанщики», «Конники», «Неуклюжий медведь», «Цирковые лошадки», «Кружатся и падают снежинки», «Канатоходцы». Движение в образах любимых героев мультфильмов («Чебурашка», «Буратино», «Вини- Пух» и т.д.).

1. Элементы классического танца (4 часа)

- переводы рук из подготовительного положения в I, II позицию и обратно;
- полуприседание (деми плие) по I, II, III позициям в сочетании с подъемом на полупальцы (релеве);
- вытягивание ноги на носок (батман тандю) вперед, в сторону, по точкам из I позиции и обратно;
- маленькие броски (батман жете) вперед, в сторону из I позиции;
- крут ногой по полу (ронд де жамб партер) по точкам из I позиции;
- поднимание ноги (батман релеве лян) вперед, в сторону на 25 градусов из I позиции;
- подъем на пол\ пальцы (релеве) по I, II, III позициям:

- прыжки (сотэ) по VI позиции;
- перегибы корпуса (вперед - назад, вправо - влево).

2. Элементы народного и историко-бытового танцев (16 часов)

- вытягивание ноги на носок вперед, в сторону с переводом на каблук и опять на носок;
- подготовка к «веревочке»;
- попеременный вынос ног вперед на носок («ножницы»);
- на балансе;
- «ковырялочка», «ковырялочка с притопом», шаг с полуприседанием на одной ноге, прямой галоп;
- элементы основных ходов и шагов танцев, входящих в программу;
- элементы танцев, включенных в программу 3 класса.

3. Танцы у хороводы, музыкальные игры (18 часов)

- «А мы просо сеяли» (русская народная песня);
- «Камаринская» (танец - композиция) муз. П. Чайковского;
- «Летка - енка» (финский танец);
- «Гопак» (украинский народный танец);
- историко-бытовой танец: «Крестьянский бранль» (музыкальный раз- I мер 2/4), «Фарандола» (музыкальный размер 3/4);
- музыкальная игра «Повтори за мной!»;
- «Новогодняя хороводная» (исполнение новогоднего хоровода);
- «Мы - моряки» (танец-игра) муз. Р. Глиэра из балета «Красный мак»;
- «Парная пляска» карельская народная мелодия, обработка Е. Туманян.

Личностные результаты учащихся второго класса:

- развитие инициативы и самостоятельности в выполнении творческих заданий по созданию музыкальных этюдов на основе сформированных движений.

- формирование музыкальной культуры, активизации музыкального восприятия, мышления, воображения и других психических процессов;

- формирование ощущения свободы движений в передаче музыкально-образного содержания и характерных особенностей музыки.

3. Метапредметные результаты учащихся 2 класса:

- видеть ошибки при выполнении учебных задач;
- расширять свои представления о музыке и средствах музыкальной выразительности, теоретических знаниях;
- пространственные ориентации в способах решения исполнительской задачи;
- осуществлять поиск дополнительной информации о танцах, эпохе и т.д.
- слышать ритмические особенности, темп, форму произведения;
- использовать простые речевые средства для передачи своего впечатления от музыки;
- учитывать настроение других людей, их эмоции от восприятия музыки;
- принимать участие в коллективных импровизациях, инсценировках;
- контролировать свои действия в коллективной работе и понимать важность их правильного выполнения (от каждого в группе зависит общий результат).
- выражать свое мнение о музыке и танцах в процессе работы над исполнением музыкально-ритмических движений.

Предметные результаты учащихся 2 класса:

- определять и передавать в движении элементы музыкальной грамоты: характер музыки (спокойный, торжественный), темп (умеренный);
- выполнять подражательные движения, а также движения, передающие характер героев мультфильмов;
- перестраиваться из круга в шеренгу, 2 шеренги, 4 шеренги и обратно, на месте и в продвижении;
- выполнять все изученные движения;
- выразительно исполнять программные танцы.

3 класс (34 часов)

Закрепление знаний, умений и навыков, полученных во 2 и в 3 классах. Продолжение работы по развитию музыкальных, танцевальных, художественно-творческих способностей учащихся. Ознакомление с характером и манерой исполнения массовых историко-бытовых танцев разных народов. Разучивание элементов танцев, входящих в программу.

1. Ритмика (6 часов)

Элементы музыкальной грамоты:

- определение и передача в движении структуры музыкального произведения (период, предложение, фраза).

Музыкальный материал:

- «Марш» муз. Б. Годара;
- «Неаполитанский танец» муз. П. Чайковского;
- метроритм, ритмический рисунок, длительности («Марш» муз. Ф. Шуберта; латышская народная мелодия).

Упражнения для развития ориентации в пространстве

- перестроение группы из круга в квадрат;
- перестроение из круга в рассыпную и опять в круг; «воротца», «звездочка», «карусель»;
- построение двух концентрических кругов;
- «змейка» продольная, поперечная;
- перестроение из шеренги в «звездочку», движение в колонне по одному из углов по диагонали с переходом в центре через одного;
- перестроение в парах: обход одним партнером другого и одной пары другой.

Упражнения для развития «мышечного чувства» и отдельных групп мышц

- повторение упражнений 2 и 3 классов с увеличением темпа исполнения и количества раз движений.

Элементы партерной гимнастики

Упражнения для развития художественно-творческих способностей

- «Холодно-жарко»;

- «Яркое солнце»;
- «Трусливый заяц»;
- «Хитрая лиса»;
- ритмическая игра «Эхо»;
- ритмическая игра «Вопрос-ответ»;
- танцевальные импровизации.

2. Элементы классического танца (3 часа)

- деми плие по I. II. III позициям;
- батман тандю назад, багман тандю крестом по I позиции;
- ронд де жамб пар гер ап деор и ан делан;
- батман релеве ляп из I позиции на 25 градусов крестом;
- прыжки (сотэ) по VI позиции;
- упражнение для рук: I, II пор де бра.

3. Элементы народного и историко-бытового танца (4 часа)

- поклон в характере народно-сценического танца;
- положение рук в паре «лодочкой», «корзиночкой»;
- боковые приставные шаги по III позиции;
- припадание, дробный шаг;
- шаг польки;
- «гармошка»;
- основные шаги и ходы танцев, включенных в программу.

4. Танцы, хороводы, музыкальные игры (17 часов)

- «Полька - минутка» (танец) муз. С. Рахманинова;

- «Сиртаки» (греческий танец), муз. М. Теодоракиса;
- «Ритмическая эстафета» (музыкальная игра);
- историко-бытовой танец: «Полонез» (музыкальный размер 3/4);
- «Вставала ранёшенько, ходила младёшенька...» (русская народная песня - хоровод);
- ритмическая разминка на попури из народных песен;
- различные упражнения-игры на развитие ритма, слуха, музыкальности.

Личностные результаты учащихся 3 класса:

- первоначальной ориентации на оценку результатов коллективной музыкально-ритмической деятельности.
- эмоциональная отзывчивость на доступные и близкие ребенку по настроению музыкальные произведения; умение исполнять музыкально-ритмические композиции в различных стилях: народном, классическом, стилизованно-народном.
- умение подбирать манеру, пластику, жесты, элементы этикета для исполнения танцев в соответствии с эпохой создания музыкального произведения.
- развитие у детей пространственного мышления и пространственного воображения в творческих заданиях по созданию танцевальных композиций, творческих этюдов, игр.
- интерес к различным видам музыкально-ритмической и творческой деятельности;
- первоначальные представления о художественно-эстетическом, образном, нравственном содержании музыкально-ритмических композиций и танцев;
- выражение в музыкально-ритмическом исполнительстве (в том числе импровизациях) своих чувств и настроений; понимание настроения других людей.

Метапредметные результаты учащихся 3 класса:

- планировать свои действия в соответствии с учебными задачами, различая способ и результат собственных действий;
- видеть ошибки при выполнении учебных задач и осуждать способы их исправления;
- выполнять музыкально-ритмические движения в опоре на заданный учителем или сверстниками ориентир;

- осуществлять контроль и самооценку своего участия в разных видах музыкально-ритмической деятельности.
- понимать смысл предложенных конструктивных и творческих заданий в музыкально-ритмической деятельности;
- обобщать учебный материал;
- выразительно двигаться под музыку, передавая средства музыкальной выразительности, форму произведения в движении;

Предметные результаты учащихся 3 класса:

- определять и передавать в движении структуру музыкального произведения (период, предложение, фразу);
- перестраиваться из круга в квадрат и обратно, из круга в рассыпную и обратно, ориентироваться в пространстве;
- исполнять реверанс для девочек, поклон для мальчиков, положение рук в паре, танцевальные движения;
- импровизировать движения на заданную тему;
- иметь представление о характере и манере исполнения массовых и историко-бытовых танцев;
- уметь выполнять танцевально-тренировочные упражнения, включенные в программу.

4 класс (34 часа)

Закрепление навыков, знаний и умений, полученных во 1,2,3 классах. Дальнейшее развитие танцевальных, музыкальных. Художественных творческих способностей. Продолжение работы по разучиванию массовых танцев разных народов, знакомство детей с историко-бытовыми танцами.

1. Ритмика (6 часов)

Элементы музыкальной грамоты

- определение и передача в движении музыкального размера 4/4, тактирование четырёхдольного размера, репризы. |

Музыкальный материал:

- характер музыки, темп, динамика («Марш» из балета «Щелкунчик» муз. П. Чайковского; «Маленькая пьеса» муз. А. Лядова);
- строение музыкального произведения («Марш» муз. С. Прокофьева, «Игра» муз. Н. Любарского);
- метроритм, ритмический рисунок длительности («Контрданс» муз. А. Рубинштейна, «Хор работниц» из оперы «Кармен»

муз. Ж. Бизе).

Упражнения для развития пространственной ориентации

- построение двух концентрических кругов;
- «змейка» продольная и поперечная;
- перестроение из шеренги в «звездочку» по четыре, круг и обратно в шеренгу;
- движение в колонне по одному из углов по диагонали с переходом в центре через одного. |

Упражнения для развития «мышечного чувства» упражнения используются в соответствии и в сочетании с танцевальными движениями.

Элементы партерной гимнастики

Упражнения для развития художественно-творческих способностей

танцевальные импровизации под музыку, выбранную учителем («яркое солнце», «под дождем», «хитрая лиса», «трусливый заяц», «грустный шарманщик»).

2. Элементы классического танца (3 часа)

- деми-плие по 1,11,111 позициям;
- батман тандю крестом по 1,11 позициям;
- ронд де жамб пар тер из I позиции вперед, в сторону, назад и обратно:
- батман релеве леве (поднимание ноги) из I, III позиции на 25 градусов крестом:
- прыжки (сотэ) по 1,11,III,IV позициям:
- I, II, III позиции рук.

3. Элементы народных и историко-бытовых танцев (6 часов)

- батман тандю с де.ми плие по I, II, III позициям;
- «гармошка»:
- переменный дробный шаг;

- поочередное раскрытие и закрытие рук в положении «на пояс» с одновременным подниманием и опусканием на ногах и - пристукиванием; положение рук в историко-бытовом танце; постановка корпуса в историко-бытовом танце; I положение - корпуса и рук в паре.

4. Танцы, хороводы, музыкальные игры (19 часов)

Историко-бытовой танец: «Полька» (музыкальный размер 2/4); народный танец: «Арагонская хота» муз. М Глинки; «Пойду ль я, выду ль я» русская народная мелодия; «Заданная поза» (музыкальная игра); элементы историко-бытовых танцев: «Менуэт», «Гавот», танцы в ритме вальса или лендлера, построенные на вальсовой дорожке и разнообразном рисунке.

Личностные результаты учащихся 4 класса:

- способности видеть в людях лучшие качества;
- способности реализовывать собственный творческий потенциал, применяя знания и представления о музыке.
- эмоциональная отзывчивость на музыку, осознание содержания музыкальных произведений, его драматургии;
- эстетические и ценностно-смысловые ориентации учащихся, создающие основу для формирования позитивной самооценки, самоуважения, жизненного оптимизма;
- умения и навыки в выполнении задач на пространственные ориентировки в творческих заданиях, составлении танцевальных композиций.
- учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу, устойчивая мотивация к различным видам музыкально-ритмической деятельности;
- навыки оценки и самооценки результатов музыкально-ритмической деятельности.

Метапредметные результаты учащихся четвёртого класса:

- понимать смысл исполнительских и творческих заданий, вносить в них свои коррективы;
- планировать свои действия в соответствии с поставленными художественно-исполнительскими и учебными задачами;
- различать способ и результат собственных и коллективных действий;
- строить свои рассуждения о характере, жанре, средствах художественно-музыкальной выразительности.
- выразительно исполнять музыкально-ритмические движения, воспринимать их как средство общения между людьми;

- контролировать свои музыкально-ритмические движения в коллективной работе (импровизациях, инсценировках), соотносить их с действиями других участников и понимать важность совместной работы.

Предметные результаты учащихся 4 классов:

- определять и передавать в движении элементы музыкальной грамоты: четырехдольный музыкальный размер, репризу;
- ориентироваться в пространстве: строиться в два концентрических круга, выполнять движение «змейкой», - перестраиваться из шеренги в «звездочку» и обратно;
- выполнять танцевальные движения, включенные в программу 4 класса;
- выразительно исполнять танцы, включенные в программу; иметь представления о характере и манере исполнения историко-бытовых танцев;
- уметь исполнять импровизации на заданную музыкальную тему.

Коррекционно-развивающие задачи курса:

- работа по формированию положительных межличностных отношений детей друг к другу;
- развитие музыкальности и слуха;
- развитие навыков сотрудничества;
- упражнения на координацию;
- коррекция осанки;
- развитие мелких мышц руки, зрительно-моторной координации;
- развитие внимания;
- развитие музыкальности и чувства ритма;
- развитие навыков самоконтроля и культуры поведения;
- развитие общей и тонкой моторики, мимики и пантомимы;
- упражнения на развитие ориентации в пространстве.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
1 класс

№ Урока	Тема урока	Кол-во часов	Характеристика деятельности учащихся/ технологии, методы, приемы	Прочее
Урок 1	Ритмика 4ч. Элементы музыкальной грамоты. Определение и передача в движении темпа, характера музыки.	1	Выполняют упражнения на развитие музыкальности, ритмичности и чувственности, на пластику и растяжку.	
Урок 2	Определение и передача в движении динамических оттенков (тихо,громко). Упражнения для развития ориентации в пространстве.	1	Применяют упражнения на развитие музыкальности, ритмичности и чувственности, на пластику и растяжку	
Урок 3	Сужение и расширение круга. Упражнения для развития «мышечного чувства» и отдельных групп мышц.	1	Исполняют музыкально основные движения	
Урок 4	Упражнения для развития творческих способностей. Элементы партерной гимнастики.	1	Слушают музыку, передают образы, наблюдают, ощущают.	
Урок 5	Элементы классического танца 3ч. Поклон. Положение рук: подготовительное, на поясе. Постановка корпуса и головы. Позиции рук 1,2,3.	1	Исполняют музыкально основные движения	
Урок 6	Повороты и наклоны головы. Повороты корпуса вправо, влево. Позиции ног 1,2,3,4. Подъём на полупальцы (релеве по 1 позиции)	1	Слышат ритм, выполняют весь объем изученных танцевальных вариаций.	

Урок 7	Ходьба на месте и с продвижением с носка. Лёгкий бег на месте и с продвижением с носка. Деми плие (полу-приседание) по 1,2,3 позициям. Батман тандю.	1	Выполняют ходьбу на месте с продвижением с носка, лёгкий бег на месте и с продвижением. Контролируют правильность выполнения упражнений.	
Урок 8	Танцы, хороводы, музыкальные игры. 3ч.Ритмическая разминка «Колобок»	1	Исполняют музыкально основные движения ритмической разминки.	
Урок 9	Музыкальная игра «Узнай свою музыку»	1	Выполняют игровые действия под музыку.	
Урок 10	Музыкальная игра «Узнай свою музыку»	1	Выполняют игровые действия под музыку.	
Урок 11	Элементы народного и историко-бытовых танцев. 4ч. Положение рук в круге. Подъем и опускание рук при сужении и расширении круга.	1	Прослушивание народной музыки. Знакомство с основными элементами танца.	
Урок 12	Положение рук в паре. Шаги: с каблука, на полупальцах, переменный.	1	Слышат ритм, выполняют весь объем изученных танцевальных вариаций.	
Урок 13	Хлопки: одинарные, двойные, тройные. Притопы: одинарные, двойные, тройные.	1	Исполняют музыкально основные движения. Распознают основные фигуры. Выполняют органичное и свободное движение под музыку. Взаимодействуют с партнером.	
Урок 14	Подскоки. Боковые приставные шаги по 1, 2, 3 позициям.	1	Самостоятельно определяют направления движения по словесной инструкции учителя или по звуковому сигналу.	

Урок 15	Танцы, хороводы, музыкальные игры 8ч. «Полька». Знакомство с танцем. Основной шаг.	1	Реализуют творческий потенциал в процессе коллективной и индивидуальной работы. Анализируют и позитивно оценивают свои танцевальные способности. Ориентируются на успех.	
Урок 16	«Полька». Основные движения танца. Работа с партнёром.	1	Реализуют творческий потенциал в процессе коллективной и индивидуальной работы. Анализируют и позитивно оценивают свои танцевальные способности. Ориентируются на успех.	
Урок 17	«Танец маленьких утят». Знакомство с танцем. Разучивание движений куплета.	1	Исполняют гармонично и музыкально выученные связки и фигуры.	
Урок 18	«Танец маленьких утят». Разучивание движений припева.	1	Слышат ритм, выполняют весь объем изученных танцевальных вариаций.	
Урок 19	«Танец маленьких утят». Взаимодействие с партнёром.	1	Исполняют гармонично и музыкально выученные связки и фигуры. Взаимодействуют с партнёром.	
Урок 20	Музыкальная игра.	1	Исполняют гармонично и музыкально выученные связки и фигуры.	
Урок 21	«Топ и хлоп». Знакомство с танцем.	1	Исполняют гармонично и музыкально выученные связки и фигуры.	
Урок 22	«Топ и хлоп». Разучивание основных движений. Разучивание основных ходов танца.	1	Реализуют творческий потенциал в процессе коллективной и индивидуальной работы. Анализируют и позитивно оценивают свои танцевальные способности. Ориентируются на успех.	
Урок 23	Ритмика 4ч. Определение и передача в движении куплетной формы (вступление, запев, припев). Построение в колонну по одному, по два в движении, на месте.	1	Выполняют движения по одному, в паре, в круге. Сравнивают ритмические рисунки.	
Урок 24	Построение в шеренгу, в круг. Напряжение и	1	Слышат ритм, правильно и технично выполняют весь объем выученных фигур	

	расслабление мышц рук. Музыкальная игра.			
Урок 25	Творческие упражнения: «Плывём на лодке», «Сажаем картошку».	1	Применяют танцевальные движения в творческом задании.	
Урок 26	Упражнения партерной гимнастики, сидя на полу, лёжа на спине.	1	Применяют упражнения на пластику и растяжку, развитие памяти.	
Урок 27	Танцы, хороводы, музыкальные игры 8ч. Танец «Давай дружить!» Знакомство с танцем. Разучивание движений куплета.	1	Исполняют музыкально основные движения. Распознают основные фигуры. Выполняют органичное и свободное движение под музыку.	
Урок 28	Танец «Давай дружить!» Разучивание движений припева, Разучивание основных ходов танца.	1	Исполняют музыкально основные движения. Распознают основные фигуры. Выполняют органичное и свободное движение под музыку.	
Урок 29	Музыкальная игра «Внимание музыка»»	1	Выполняют игровые действия. Подготавливают площадку для проведения подвижных игр в соответствии с их правилами.	
Урок 30	Танец «Попрыгушки». Знакомство с танцем. Основные движений танца.	1	Исполняют музыкально основные движения.	
Урок 31	Танец «Попрыгушки». Основные ходы танца. Взаимодействуют с партнёром.	1	Исполняют музыкально основные движения. Распознают основные фигуры. Выполняют органичное и свободное движение под музыку.	
Урок 32	Танец «Попрыгушки». Взаимодействуют с партнёром.	1	Распознают основные фигуры. Выполняют органичное и свободное движение под музыку. Взаимодействуют с партнёром.	
Урок 33	Танец «Во саду ли в огороде». Основные движения танца.	1	Исполняют музыкально основные движения.	
Урок	Танец «Во саду ли в	1	Исполняют музыкально основные движения. Распознают основные	

34	огороде». Основные ходы танца.		фигуры. Выполняют органичное и свободное движение под музыку. Взаимодействуют с партнером.	
----	--------------------------------	--	--	--

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 2 класс

№ Урока	Тема урока	Кол-во часов	Характеристика деятельности учащихся/ технологии, методы, приемы	Прочее (интергация, д/з и др.)
Урок 1	Ритмика 6ч. Элементы музыкальной грамоты. Определение и передача характера и темпа музыки.	1	Выполняют упражнения на развитие музыкальности, ритмичности и чувственности, на пластику и растяжку.	
Урок 2	Определение и передача сильных и слабых долей. Определение и передача в движении музыкального размера (2/4,3/4)	1	Применяют упражнения на развитие музыкальности, ритмичности и чувственности, на пластику.	
Урок 3	Движения в образах любимых героев мультфильмов.	1	Выполняют творческое задание, отображают характер героев, манеры, настроение через движения.	
Урок 4	Упражнения для развития мышечного чувства и отдельных групп мышц. Элементы партерной гимнастики.	1	Выполняют упражнения для развития мышечного чувства и отдельных групп мышц.	
Урок 5	Упражнения для развития ориентации в пространстве. Творческие задания: «Весёлые барабанщики», «Конники».	1	Выполняют упражнения на развитие ориентации в пространстве. Контролируют правильность выполнения упражнений.	

Урок 6	Свободное размещение в зале с последующим возвращением в колонну и шеренгу. Построение из круга в одну шеренгу, две, четыре шеренги.	1	Слушают задание учителя, выполняют перестроения в колонну и шеренги.	
Урок 7	Элементы классического танца 2ч. Переводы рук из подготовительного положения в 1, 2 позицию и обратно. Полуприседание (деми плие) по 1, 2, 3 позициям.	1	Исполняют музыкально основные движения. Контролируют правильность выполнения движения.	
Урок 8	Батман тандю вперёд, в сторону, по точкам из 1 позиции о обратно. Броски вперёд, в сторону из 1 позиции.	1	Слышат ритм, выполняют весь объем изученных танцевальных вариаций.	
Урок 9	Элементы народного и историко-бытового танцев 8ч. Вытягивание ноги на носок вперёд, в сторону, с переводом на каблук. Подготовка к «верёвочке».	1	Исполняют основные элементы народного танца.	
Урок 10	Попеременный вынос ног вперёд на носок. Балансе.	1	Исполняют основные элементы народного танца.	
Урок 11	«Ковырялочка» с притопом».	1	Слышат ритм, выполняют весь объем изученных танцевальных вариаций.	
Урок 12	Шаг с полуприседанием на одной ноге. Прямой галоп.	1	Исполняют музыкально основные движения. Контролируют правильность выполнения упражнения.	
Урок 13	Элементы основных ходов о шагов русского танца.	1	Слышат ритм, выполняют весь объем изученных танцевальных вариаций.	
Урок 14	Элементы основных ходов о шагов белорусского танца.	1	Слышат ритм, выполняют весь объем изученных танцевальных вариаций.	
Урок 15	Партерная гимнастика. Музыкальная игра.	1	Выполняют упражнения сидя на полу, лёжа на спине и животе. Контролируют правильность выполнения упражнений.	
Урок 16	Элементы основных ходов и шагов бурятского танца.	1	Реализуют творческий потенциал в процессе коллективной и индивидуальной	

			работы. Анализируют и позитивно оценивают свои танцевальные способности. Ориентируются на успех.	
Урок 17	Танцы, хороводы, музыкальные игры 18ч. «Новогодняя хороводная». Знакомство с танцем. Основные движения.	1	Исполняют музыкально основные движения.	
Урок 18	«Новогодняя хороводная». Основные движения. Основные ходы.	1	Применяют упражнения на развитие музыкальности, ритмичности и чувственности.	
Урок 19	«Новогодняя хороводная». Работа в паре.	1	Исполняют музыкально основные движения. Взаимодействие с партнёром.	
Урок 20	«Летка-енка» (Финский танец). Основные движения. Ходы танца.	1	Применяют упражнения на развитие музыкальности, ритмичности и чувственности.	
Урок 21	«Летка-енка». Взаимодействие с партнёром.	1	Исполняют музыкально основные движения. Взаимодействие с партнёром.	
Урок 22	«Парная пляска». Знакомство с танцем. Основные шаги. Основные ходы.	1	Применяют упражнения на развитие музыкальности, ритмичности и чувственности.	
Урок 23	«Парная пляска». Взаимодействие с партнёром.	1	Слышат ритм, выполняют весь объем изученных танцевальных вариаций. Взаимодействие с партнёром.	
Урок 24	Музыкальная игра «Повтори за мной!»	1	Освоение поз эстрадного танца	
Урок 25	Музыкальная игра	1	Активно участвуют в музыкальной игре	
Урок 26	Танец-игра «Мы моряки!»	1	Применяют упражнения на развитие музыкальности, ритмичности и чувственности.	
Урок 27	«Гопак». Основные шаги и движения. Ходы и переходы танца. Взаимодействие с партнёром.	1	Слышат ритм, выполняют весь объем изученных танцевальных вариаций.	
Урок 28	«Камаринская» (танец композиция)	1	Слышат ритм, выполняют весь объем изученных танцевальных вариаций.	

Урок 29	«Камаринская» (танец композиция). Основные движения.	1	Слышат ритм, выполняют весь объем изученных танцевальных вариаций.	
Урок 30	«Камаринская» (танец композиция). Взаимодействие с партнёром.	1	Исполняют танец взаимодействуя с партнёром.	
Урок 31	Подражательные движения героев мультфильмов.	1	Применяют упражнения на развитие музыкальности, ритмичности и чувственности.	
Урок 32	Партерная гимнастика.	1	Выполняют упражнения сидя на полу, лёжа на спине и животе. Контролируют правильность выполнения упражнений.	
Урок 33	Элементы танцевально-игрового эстрадного танца	1	Слышат ритм, выполняют весь объем изученных танцевальных вариаций.	
Урок 34	Элементы эстрадного танца.	1	Слышат ритм, выполняют весь объем изученных танцевальных вариаций.	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 3 класс

№ Урока	Тема урока	Кол-во часов	Характеристика деятельности учащихся/ технологии, методы, приемы	Прочее
Урок 1	Ритмика 6ч. Элементы музыкальной грамоты. Определение и передача в движении структуры музыкального произведения (период, фраза)	1	Выполняют упражнения на развитие музыкальности, ритмичности и чувственности, на пластику и растяжку.	
Урок 2	Метроритм. Ритмический рисунок. Длительности.	1	Применяют упражнения на развитие музыкальности, ритмичности и чувственности, на пластику и растяжку. Простукивают метроритм.	
Урок 3	Перестроение группы из круга в квадрат. Построение двух концентрических кругов.	1	Применяют упражнения на развитие музыкальности, ритмичности. Выполняют перестроения из круга в квадрат.	
Урок 4	«Змейка продольная, поперечная». Перестроение из	1	Исполняют музыкально основные движения. Выполняют «Змейку продольную, поперечную».	

	шеренги в «звёздочку», движение из углов в диагонали.			
Урок 5	Перестроение в парах. Упражнения «Холодно-жарко», «Яркое солнце».	1	Исполняют музыкально основные движения. Выполняют перестроение в парах.	
Урок 6	Элементы партерной гимнастики. Упражнения для развития отдельных групп мышц с увеличением темпа.	1	Самостоятельно проводят разминку. Выполняют упражнения для развития художественно-творческих способностей.	
Урок 7	Элементы классического танца 3ч. Деми плие по 1,2,3 позициям. Батман тандю назад.	1	Выполняют упражнения на пластику и растяжку, развитие памяти.	
Урок 8	Ронд де жамб пар тер ан деор и ан дедан. Батман релеве лян из 1 позиции.	1	Применяют упражнения на пластику и растяжку, развитие памяти.	
Урок 9	Прыжки (соте) по 6 позиции. Упражнение для рук: 2 по де бра.	1	Выполняют элементы классического танца. Контролируют правильность выполнения.	
Урок 10	Элементы народного и историко-бытового танца 8ч. Поклон в характере народно-сценического танца. Положение рук в паре «лодочкой».	1	Выполняют элементы народного танца. Контролируют правильность выполнения.	
Урок 11	Положение рук в паре «корзиночкой». Боковые приставные шаги по 3 позиции.	1	Выполняют элементы народного танца.	
Урок 12	Пропадания. Ритмическая игра «Эхо».	1	Планируют и контролируют свои действия. Выполняют движения в паре. Сравнивают ритмические рисунки.	
Урок 13	Дробный шаг. Шаг польки.	1	Выполняют элементы народного танца.	
Урок 14	«Гармошка». Танцевальные импровизации.	1	Планируют и контролируют свои действия. Выполняют движения в паре. Сравнивают ритмические рисунки.	
Урок 15	Основные шаги русского танца.	1	Применяют упражнения на развитие музыкальности, ритmicности и чувственности, на пластику и растяжку	

Урок 16	Основные шаги русского танца.	1	Планируют и контролируют свои действия. Выполняют движения в паре. Сравнивают ритмические рисунки.	
Урок 17	Основные шаги испанского танца.	1	Исполняют музыкально основные движения.	
Урок 18	Танцы, хороводы, музыкальные игры. 17ч. «Полька-минутка». Знакомство с танцем. Основные движения.	1	Исполняют музыкально основные движения. Разучивают шаги и движения польки.	
Урок 19	«Полька-минутка». Шаги танца. Взаимодействие с партнёром.	1	Применяют упражнения на развитие музыкальности, ритмичности. Отрабатывают танец.	
Урок 20	«Сиртаки» (греческий танец). Знакомство с танцем. Основные движения.	1	Исполняют музыкально движения разминки движения. Разучивают основные фигуры танца «Сиртаки».	
Урок 21	«Сиртаки» (греческий танец). Основные движения. Ходы танца.	1	Исполняют музыкально основные движения. Закрепляют движения танца.	
Урок 22	«Сиртаки» (греческий танец). Ходы танца. Работа в пере. Работа в группе.	1	Исполняют музыкально основные движения. Распознают основные фигуры. Выполняют органичное и свободное движение под музыку. Взаимодействуют с партнером.	
Урок 23	«Ритмическая эстафета»	1	Подготавливают зал. Делятся на команды с помощью считалки. Взаимодействуют с партнером. Принимают активное участие.	
Урок 24	Историко-бытовой танец «Полонец». История танца. Основные движения.	1	Исполняют музыкально основные движения. Разучивают движения танца «Полонез».	
Урок 25	Историко-бытовой танец «Полонец». Основные ходы.	1	Исполняют музыкально основные движения. Закрепляют движения танца.	
Урок 26	Историко-бытовой танец «Полонец». Работа в паре.	1	Слышат ритм, выполняют весь объем изученных танцевальных вариаций. Взаимодействуют с партнёром.	
Урок 27	Историко-бытовой танец «Полонец». Работа в группе.	1	Реализуют творческий потенциал в процессе коллективной и индивидуальной работы. Анализируют и позитивно оценивают свои танцевальные способности.	

			Ориентируются на успех.	
Урок 28	Разминка на поппури из народных песен.	1	Слышат ритм, выполняют весь объем изученных танцевальных вариаций.	
Урок 29	Разминка на поппури из народных песен.	1	Исполняют музыкально основные движения. Закрепляют движения танцев.	
Урок 30	Хоровод - «Встала ранёшенько, ходила младёшенька. Постановка корпуса.	1	Самостоятельно проводят разминку. Разучивают движения танца - «Встала ранёшенько, ходила младёшенька.	
Урок 31	Хоровод-«Встала ранёшенько, ходила младёшенька. Основные движения.	1	Исполняют музыкально основные движения. Закрепляют движения танца.	
Урок 32	Хоровод-«Встала ранёшенько, ходила младёшенька. Основные ходы. Работа в группе.	1	Исполняют музыкально основные движения. Закрепляют движения танца.	
Урок 33	Упражнения-игры на развитие музыкальности.	1	Подготавливают зал. Активно участвуют в игре.	
Урок 34	Поппури из народных танцев.	1	Реализуют творческий потенциал в процессе коллективной и индивидуальной работы. Анализируют и позитивно оценивают свои танцевальные способности. Ориентируются на успех.	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

4 класс

№ Урока	Тема урока	Кол-во часов	Характеристика деятельности учащихся/ технологии, методы, приемы	Прочее (интергация д/з и др.)
Урок 1	Ритмика бч. Элементы музыкальной грамоты. Определение и передача в движении темпа, характера музыки.	1	Исполняют музыкально основные движения	
Урок	Определение и передача в	1	Применяют упражнения на развитие музыкальности, ритмичности	

2	движении динамических оттенков (тихо, громко). Упражнения для развития ориентации в пространстве.		и чувственности, на пластику и растяжку.	
Урок 3	Сужение и расширение круга. Упражнения для развития «мышечного чувства» и отдельных групп мышц.	1	Исполняют музыкально основные движения	
Урок 4	Построение двух концентрических кругов. «Змейка» продольная и поперечная.	1	Выполняют упражнения на координацию.	
Урок 5	Перестроение из шеренги в «звёздочку». Движение по диагонали с переходом.	1	Самостоятельно проводят разминку. Выполняют перестроение из шеренги в «звёздочку».	
Урок 6	Упражнения сидя и лёжа на полу. Танцевальная импровизация.	1	Выполняют упражнения сидя и лёжа на полу, контролируют правильность выполнения упражнений.	
Урок 7	Элементы классического танца 3ч. Деми-плие по 1,2,3 позициям. Батман тандю крестом по 1,2 позициям.	1	Применяют упражнения на пластику и растяжку, развитие памяти.	
Урок 8	Донд де жамб пар тер из 1 позиции. Батман релеве из 1,3 позиции.	1	Исполняют музыкально основные движения	
Урок 9	Прыжки (соте) по 1,2,3,4 позициям. 1,2,3 позиции рук.	1	Слышат ритм, выполняют весь объем изученных танцевальных вариаций.	
Урок 10	Элементы народных историко-бытового танцев 6ч. Батман тандю с деми плие по 1 и 3 позиции.	1	Выполняют разминку с элементами народного танца.	
Урок 11	«Гармошка». Переменный дробный шаг.	1	Слышат ритм, выполняют весь объем изученных танцевальных вариаций.	

Урок 12	Раскрытие и закрытие рук. Поднимание и опускание на ногах с пристукиванием.	1	Исполняют музыкально основные движения. Распознают основные фигуры. Выполняют органичное и свободное движение под музыку.	
Урок 13	Положение рук в историко- бытовом танце. Постановка корпуса в историко – бытовом танце.	1	Реализуют творческий потенциал в процессе коллективной и индивидуальной работы. Анализируют и позитивно оценивают свои танцевальные способности. Ориентируются на успех.	
Урок 14	Положение корпуса и рук в паре. Элементы партерной гимнастики.	1	Реализуют творческий потенциал в процессе коллективной и индивидуальной работы. Анализируют и позитивно оценивают свои танцевальные способности. Ориентируются на успех.	
Урок 15	Танцевальная импровизация.	1	Реализуют творческий потенциал в процессе коллективной и индивидуальной работы.	
Урок 16	Танцы, хороводы, музыкальные игры 19ч. «Пойду ль я, выду ль я». История русского танца. Основные движения куплета.	1	Исполняют гармонично и музыкально выученные связки и фигуры.	
Урок 17	«Пойду ль я, выду ль я». Основные движения припева. Работа в паре.	1	Исполняют гармонично и музыкально выученные связки и фигуры.	
Урок 18	«Пойду ль я, выду ль я». Работа в группе. Музыкальная игра.	1	Исполняют гармонично и музыкально выученные связки и фигуры.	
Урок 19	Танцевальный этюд.	1	Исполняют гармонично и музыкально выученные связки и фигуры.	
Урок 20	Историко-бытовой танец «Полька». Основные движения.	1	Разучивают движения танца.	
Урок 21	Историко-бытовой танец «Полька». Основные ходы. Работа в паре, в группе.	1	Применяют упражнения на пластику и растяжку, развитие памяти.	
Урок	Народный танец «Арагонская	1	Слышат ритм, правильно и технично выполняют весь объем	

22	хота». История возникновения. Основные шаги.		выученных фигур	
Урок 23	Народный танец «Арагонская хота». Ходы танца. Рисунки танца.	1	Исполняют музыкально основные движения	
Урок 24	Народный танец «Арагонская хота».	1	Слышат ритм, правильно и технично выполняют весь объем выученных фигур	
Урок 25	Музыкальная игра «Заданная поза».	1	Подготавливают зал. Активно участвуют в игре.	
Урок 26	Элементы историко-бытового танца «Менуэт». История возникновения.	1	Разучивают движения танца.	
Урок 27	Элементы историко-бытового танца «Менуэт». Постановка корпуса. Основные шаги.	1	Исполняют музыкально основные движения	
Урок 28	Элементы историко-бытового танца «Менуэт». Основные ходы. Движение по рисунку.	1	Применяют упражнения на пластику и растяжку, развитие памяти.	
Урок 29	Элементы историко-бытового танца «Гавот». История возникновения. Основные шаги.	1	Разучивают движения танца.	
Урок 30	Элементы историко-бытового танца «Гавот». Основные шаги. Ходы танца.	1	Применяют упражнения на пластику и растяжку, развитие памяти.	
Урок 31	Элементы историко-бытового танца «Гавот». Работа в паре. Движение по рисунку.	1	Исполняют гармонично и музыкально выученные связки и фигуры. Взаимодействуют с партнёром.	
Урок 32	Вальсовая дорожка.	1	Разучивают основной шаг вальсовой дорожки.	
Урок 33	Танец в ритме вальса. Основной шаг. Шаг с поворотом.	1	Применяют упражнения на пластику и растяжку, развитие памяти.	
Урок 34	Танец в ритме вальса. Движение по квадрату. Работа в паре. Музыкальная игра.	1	Слышат ритм, правильно и технично выполняют весь объем выученных фигур	

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ

Уроки ритмики призваны научить каждого школьника красоте и выразительности движений, умению владеть своим телом, всем богатством языка пластики как одной из форм человеческого общения.

Занятия хореографическим искусством с учениками имеют некоторые педагогические особенности. Здесь следует учитывать, прежде всего, *недопустимость физических перегрузок*, которые могли бы отрицательно сказываться на еще неокрепшем организме ребенка. Поэтому наиболее целесообразный путь - *развитие и усложнение форм ритмической и танцевальной деятельности*. Используя их, педагог должен стремиться к закреплению навыков правильной осанки, элементов хореографической выразительности, художественному совершенствованию естественных движений. Кроме того, пластическими средствами отшлифовывается и *музыкальность* ребенка, ибо между слуховыми и двигательными способностями существует внутренняя взаимосвязь, а также его способность понимать внешнюю красоту, позы, жесты и движения вообще.

Повторяя на каждом занятии в разных вариантах сравнительно ограниченный комплекс упражнений, педагог получает возможность не только отшлифовывать эти упражнения в исполнении школьников, но и усложнять их благодаря последовательности и непрерывности ритмической и танцевальной тренировки.

Техника движения - это, прежде всего выучка, воспитание всего организма человека - мышц, психики, нервной системы, что невозможно без физической, систематически повторяющейся нагрузки. Проникновение во все «тайны» точной техники танца начинается с первых шагов обучения на основе строжайшего принципа - *от простого к сложному*. Поэтому приступать к изучению каждого последующего, более сложного движения можно только тогда, когда простое будет достаточно точно освоено и отработано учащимися. Необходимо крайне внимательно следить за тем, чтобы все элементы, из которых складывается новое движение, были тщательно подготовлены в своей первооснове. Изучать новое движение, указанное в программе, без предварительных «заготовок» - значит нарушать правильный рост точности исполнительской техники. В учебной работе надо твердо усвоить хореографическую и ритмическую основу изучаемых движений, затем музыкальность исполнений. Все упражнения ученик должен выполнять четко и

убедительно по своей форме, но с ясно выраженным чувством своего отношения к искусству танца и музыке.

РИТМИКА. РАЗВИТИЕ МУЗЫКАЛЬНОСТИ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ ВЫРАЗИТЕЛЬНОСТИ

Ученику не только необходимо уметь слушать музыку и проникать в ее содержание, но и любить ее, понимать, чувствовать, увлекаться ею. Поэтому и преподаватель, и его ученики должны уделять в своих занятиях особое внимание не только развитию ритмической и эмоционально-действенной связи музыки и танца. И, конечно, отлично осознавать, что **музыка** - это искусство, в котором идеи, чувства и переживания выражаются ритмически и интонационно организованными звуками; что в танце идеи, чувства и переживания выражаются тоже ритмически и интонационно средствами организованной пластики сценического движения, то есть при помощи хореографической композиции, позы; что **музыкальность** - это способность к музыке, тонкое понимание ее; что **танцевальность** - это способность к танцу и тоже тонкое понимание его; что **театральный танец** - это не просто компонент, зримо воссоздавший содержание музыки, ЭТО самостоятельный вид искусства, имеющий собственные средства выражения, с помощью которого раскрывается смысл сценического действия. Следовательно, в учебной работе надо подвести учащегося к тому, чтобы они стремились выполнять каждое задание не только технически грамотно и физически уверенно, но и творчески увлеченно, музыкально.

Музыкальность ученика складывается как бы из взаимосвязанных между собой исполнительских компонентов.

Первый компонент — это способность верно согласовывать свои действия с музыкальным ритмом.

Известно, что каждое музыкальное произведение имеет свой *ритм* средствами измерения и сознания которого является *метр* - строение музыкального такта, и *темп* - степень скорости исполнения и характер движения музыкального произведения, что каждое танцевальное произведение всегда строго следует ритму музыкального произведения, а это во многом определяет динамику развития и характер сценического действия.

Необходимо обращать внимание на то, чтобы музыкальный ритм воспринимался учащимися не как простой механически точный счет долей времени, а как выразительный компонент танца.

Второй компонент музыкальности - это умение учащихся сознательно и творчески - увлеченно воспринимать *тему* - *мелодию* художественно воплощая ее в танце. В искусстве танца подлинно живое воображение и эмоции могут возникать и

проявляться только в том случае, если исполнитель увлечен музыкальной темой, которая всегда оказывает огромное влияние на творческое состояние.

В основе всего курса обучению танцу, каждого урока, каждого отдельного музыкального задания, должно лежать осмысленное, живое восприятие музыки. Это есть непреложный закон хореографии, без которого она не может существовать. Музыка должна быть не только ритмической «опорой» движения, а и внутренним стимулом эмоциональной увлеченности, которая выражается вполне сознательно в живой, одухотворенной пластике танцевальной позы.

Общий характер музыки - дети учатся слушать музыку, воспринимать ее характер, отражать его в движениях и пластике. Желательно больше времени уделять музыкально-танцевальным импровизациям.

Темп - выполняются движения в различных темпах (подскоки, галоп, разные виды бега). Вырабатывается умение не только сохранять заданный темп, но и ускорять и замедлять его вместе с музыкой, а также сохранять заданный темп после временного прекращения музыки.

Динамические оттенки - выполняются движения с различной амплитудой, разной силой мышечного напряжения в зависимости от динамических оттенков музыкального сопровождения.

Строение музыкальной речи – дети учатся чётко определять (не только на слух, но и вместе с движениями) вступление, окончание вступления, начало и окончание части, периода, предложения, фразы, акцентировать конец музыкально-танцевальной фразы (притопом, хлопком, прыжком, соскоком на обе ноги и т.д.).

Метроритми - дети учатся воспринимать сильную и слабую доли на слух, отмечая в движениях сильную долю хлопком, взмахом платка, притопом, а также на слух определять музыкальные размеры 2/4, 3/4, 4/4, осознанно выполняя движения в этих размерах.

Музыкально-танцевальные импровизации — усвоив понятие «жест» и его значение в танце, учащиеся переходят к отработке различных жестов - указательных, запрещающих, утверждающих, просящих, жестов, выражающих эмоциональное состояние (радость, печаль, раздумье и пр.).

Затакт - наиболее сложный элемент. Даются задачи на определение (на слух) затактового построения. Дети должны уметь самостоятельно начинать движения из затакта и в такт, вступать в коллективное движение **«каноном»** в различных ритмах и темпах, с

различным интервалом.

На уроках ритмики и танца педагогу следует учитывать, что монотонный характер музыкального сопровождения притупляет внимание, не дает возможности развить эмоциональную выразительность. Вместе с тем слишком сложные по мелодическому рисунку произведения, отвлекая внимание детей, могут затруднить процесс выполнения танцевальных движений.

Знакомство с *основами актерского мастерства* происходит также во время уроков танца. Для переключения внимания во время краткого отдыха от физической нагрузки педагог объясняет детям анатомические особенности строения лица, работу мышц лица и их значение для выражения человеческих эмоций (улыбка, скорбь, удивление, боль, угроза, рыдание, размышление и т.д.).

Осознать это помогут игровые задания на передачу эмоциональных состояний: радостно - грустно, вкусно - невкусно, весело - страшно, интересно - неинтересно, любопытно - безразлично и т.п.

Подобным же образом, в игровой форме, можно познакомить учеников с анатомией частей тела - суставов и мышц, объяснив особенности их работы в процессе выполнения тех или иных движений. Учащиеся должны передавать услышанное в музыке мимикой и движением. Рекомендуется исполнение небольших пластических этюдов с воображаемыми предметами (надувание шарика, игра с мячом). Развитию актерской выразительности послужат сценки подражания повадкам животных (этюды «кошка», «петух», «лошадка»). Эти знания помогут детям более осознанно усваивать танцевальные па и избегать возможных травм. Сведения по ритмике и основам актерского мастерства будут активно использоваться на практике при разучивании и исполнении музыкальных игр, танцев – игр, а в последствии при изучении танцевального репертуара.

КЛАССИЧЕСКАЯ ТАНЦЕВАЛЬНАЯ ТЕРМИНОЛОГИЯ, ИСПОЛЗУЕМАЯ НА УРОКАХ РИТМИКИ

Терминология классического танца сложилась в XVII веке во Франции, в Королевской академии танца. Постепенно эта танцевальная терминология стала общепризнанной во всем мире. Но она претерпела много изменений, дополнений, прежде чем пришла к той стройной и строгой системе, которой мы пользуемся в настоящее время. Немалый вклад в уточнение терминологии внесла русская школа классического танца и ее создательница профессор Агриппина Яковлевна Ваганова.

Однако французский язык остался в терминологии столь же обязательным, как латынь в медицине. Произношение французских слов, указанное в скобках, является условным.

Adagio [адажио!] - медленно; медленная часть танца.

Allegro [аллегро] - быстро; прыжки.

Aplomb [апломб] - устойчивость.

Assamble [ассамбле] - от гл[соединять, собирать; прыжок с собиранием вытянутых ног в воздухе; прыжок с двух ног на две ноги. :

Attitude [аттитюд] - поза, положение тела; поднятая вверх нога полусогнутая.

Balance [баланс] - от гл. качать, покачиваться; покачивающееся движение. **Pas de basque [па де баск]** - шаг басков; для движения характерен счет 3/4 или 6/8, исполняется вперед и назад.

Battement [батман] - размах, биение.

Battement fondu [батман фондю] - мягкое, плавное, «тающее» движение. **Battement soutenu [батман сотеню]** - от гл. выдерживать, поддерживать; движение с подтягиванием ног в пятой позиции, непрерывное движение. **Battement tendu [батман тандю]** - отведение и приведение вытянутой ноги, выдвигание ноги.

Pas chasse [па шассе] - от гл. гнать, подгонять; партерный прыжок с продвижением, во время которого одна нога подбивает другую.

Pas ciseaux [па сизо] - ножницы; название этого прыжка происходит от характера движения ног, выбрасываемых вперед по очереди и вытянутых в воздухе.

Coupe [купэ I] - подбивание; отрывистое движение, короткий толчок.

En dedans [ан дедап] - внутрь, в круг.

En dehors [ан деор] - наружу, из круга.

Demi-plie [демп плие] - маленькое приседание.

En face [ан фас] - прямо, прямое положение корпуса, головы и ног.

Galoper [галоп] - гоняться, преследовать, скакать, мчаться.

Glissade [глиссад] - скольжение; прыжок, исполняемый без отрыва носков от пола.

Grand [гранд] - большой.

Jete [жете | - бросок ноги на .месте или в прыжке.

Pas [па] - шаг; движение или комбинация движений; употребляется как равнозначное понятию «танец».

PHe [плие] - приседание.

^

Pointe [пуанте] - пуант, носок, пальцы.

Port de bras [пор де бра] - упражнения для рук, корпуса, головы; наклоны корпуса, головы.

Preparation [прэпарасион] - приготовление, подготовка.

Releve [релевэ] - *от* гл. приподнимать, возвышать; подъем на пальцы или на полупальцы.

Releve lent [релевэ лян] - медленный подъем ноги на 90 градусов.

Rond de jambe par terre [рон де жамб пар тер] - вращательное движение ноги по полу, круг броском по полу.

Saute .[сотэ] - прыжок на месте по позициям.

ЭЛЕМЕНТЫ ПАРТЕРНОЙ ГИМНАСТИКИ

Упражнения на полу, или партерный экзерсис, позволяют с наименьшими затратами энергии достичь сразу трех целей: повысить гибкость суставов, улучшить эластичность мышц и связок, нарастить силу мышц. Эти упражнения также способствуют исправлению некоторых недостатков в корпусе, ногах и помогают вырабатывать выворотность ног, развивать гибкость, эластичность стоп.

Для обучения сознательному управлению своими мышцами применяются упражнения на напряжение и расслабление мышц тела. Упражнения выполняются лежа на спине или, сидя на полу, руки свободно лежат вдоль тела ладонями вниз, ноги свободно вытянуты, пятки вместе, все мышцы тела расслаблены. При выполнении упражнения должно ощущаться напряжение тех или иных мышц, затем должно наступить полное расслабление, которое также необходимо ощутить. Дыхание свободное.

Комплекс упражнений выполняемый сидя и лёжа на полу

1. Сидя на полу:

а) ноги вместе

- сокращая и вытягивая носки;

- поочередное сокращение и вытягивание стоп;
- из сокращенного положения разводя носки в сторону; -поочередное разведение стоп из сокращенного положения; - круговые вращения стопы (правой, затем левой);

- круговое вращение стопами одновременно;
- наклоны корпуса вперед;
- наклоны корпуса назад;
- наклоны корпуса направо и налево;
- наклоны корпуса в правую и левую стороны;

б) ноги разведены в стороны:

- наклоны корпуса вперед;
- наклоны корпуса к правой и левой ноге;
- наклоны корпуса по полукругу от правой ноги к левой и обратно.

2. Лежа на спине:

- поочередное сгибание ноги в колене по VI позиции;
- поочередное сгибание ноги в колене по 1 позиции;
- медленный подъем ног до положения прямого угла;
- поочередный подъем ног до положения прямого угла;
- броски ногами;
- перегибы согнутых ног за голову;
- прогибы прямых ног за голову;
- упражнения для мышц живота и пресса.

3. Лежа на животе:

- подъем корпуса, опираясь руками о пол;
- подъем корпуса, руки вместе с корпусом отрываются от пола, их положение различное: >3 позиции, 2 позиции и т.д.

- подъем вытянутых ног;
- подъем корпуса и вытянутых ног одновременно;
- положение «колечко»;
- положение «мостик».
- растяжка на полу с применением шпагата на правую, левую ногу, поперечная растяжка ног;
- в положении сидя и лежа на полу (на спине и животе) используется движение «лягушка» для развития выворотности и растяжки ног в голеностопном и тазобедренном суставах.

4. В заключении комплекса партерной гимнастики необходимо сделать небольшой комплекс прыжковых движений в различных сочетаниях и разновидностях.

Литература, используемая при составлении программы

1. Бочкарева Н.И. Пособие по ритмике.
2. Барышникова Т. Азбука хореографии.
3. Гальперин С.Н. Анатомия и физиология человека (возрастные особенности с основами школьной гигиены).
4. Конова Е.В. Танец и ритмика в начальной школе.
5. Конова Е.В. Танец в школе.
6. Овечкина И.С., Князьков Г.Г., Священко В.Н. «Система регионального непрерывного художественно-эстетического образования. Часть V. Хореография». - Краснодар.
7. Пуртова Т.В., Беликова А.Н., Кветная О.В. Учите детей танцевать.
8. Руднева С.Д., Фиш Э.М. Ритмика. Музыкальное движение.
9. «Ритмика и танец». Программа для хореографических отделений школ искусств (музыкальных).
10. «Учебная практика». Методические рекомендации для преподавателей хореографических отделений школ искусств (музыкальных).
11. Ушакова Ю.В. «Весело и просто» (элементы образной хореографии как средство релаксации детей). «Начальное образование» №1.
12. Яновская Е.В. Ритмика.