



**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа №9 с углубленным изучением отдельных предметов»**



Рассмотрено
педагогическим советом
Протокол № 1 от «31» августа 2023 г.



Утверждаю
Директор школы Туценко З.Н.
Приказ № 350 от 31 августа 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по внеурочной деятельности
«Ритмика и танец»
1- 4 классы
2023-2024 учебный год**

Составитель: педагог-организатор
высшей категории
Заровнятных Валентина Георгиевна

г. Нижневартовск, 2023год

Содержание

1. Содержание курса.
2. Планируемые результаты.
3. Тематическое планирование.

Содержание курса

Всем учителям и педагогам известно, что важнейшим предметом двигательной активности в начальных классах является урок физической культуры. В нашей школе кроме этого урока ведется еще один предмет двигательной активности – ритмика.

Ритмика – это музыкально-педагогическая дисциплина, которая имеет целью активизировать восприятие детей через движение.

Одни предметы развивают сообразительность, другие - смекалку, третьи - воображение и творчество, но объединяет их общее- воспитание у ребёнка потребности в движении и эмоциональном восприятии жизни. Следует помнить, что состояние здоровья в начале обучения имеет тенденцию к ухудшению: увеличивается число детей с сутулой формой спины, с функциональными нарушениями осанки, сколиозами 1 и 2 степени. Поэтому необходимо удовлетворить естественную потребность организма в движении и обеспечить оптимальную двигательную активность детей в школе. Помочь в этом могут уроки ритмики.

Занятия по ритмике тесно связаны с обучением на уроках физкультуры и музыки, дополняя друг друга. Ведь именно уроки ритмики наряду с другими предметами способствуют общему разностороннему развитию школьников, корректируют эмоционально-волевою незрелость. У детей развивается чувство ритма, музыкальный слух и память. На уроках дети совершенствуют двигательные навыки, у них развивается пространственная ориентация, улучшается осанка, формируется чёткость и точность движений. Занятия ритмикой положительно влияют на умственное развитие детей: ведь каждое занятие нужно понять, осмыслить, правильно выполнять движения, вовремя включаться в деятельность, надо осмыслить соответствие выбранных движений характеру музыки. Эти занятия создают благоприятные условия для развития творческого воображения школьников. Бесспорно также их воздействие на формирование произвольного внимания, развитие памяти. Потребность детей в движении превращается в упорядоченную и осмысленную деятельность. Уроки ритмики оказывают на детей организующее и дисциплинирующее влияние, помогают снять чрезмерную возбудимость и нервозность.

Младший школьный возраст – это возраст, когда ребенку необходимо постоянно двигаться, играть, бегать, танцевать. Поэтому ребятам очень нравится посещать уроки ритмики. Музыкально–ритмическая деятельность направлена также на воспитание у каждого ребенка эстетических, физических, нравственных и умственных качеств, развивается познавательный интерес, память, вырабатывается устойчивость произвольного внимания, совершенствуется творческая активность. Введение предмета ритмика ориентирована на укрепление и сохранение здоровья, развитие физических качеств и способностей, приобретение определенных знаний, двигательных умений и навыков.

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

Реализация цели уроков ритмики соотносится с решением следующих задач:

- 1) дать детям представление об общих закономерностях отражения действительности в хореографическом искусстве, конкретно выражающихся в связи форм и линий движений с жизненным содержанием, смыслом, чувством и настроением музыки. Зная общее, дети сами смогут разобраться в том танцевальном материале, который может встретиться в их жизненной практике;
- 2) использовать этические особенности танца для воспитания нравственности, дисциплинированности, чувства долга, коллективизма, организованности; обучить танцевальному этикету и сформировать умения переносить культуру поведения и общения в танце на межличностное общение в повседневной жизни;
- 3) обеспечить эмоциональную разгрузку учащихся, воспитать культуру эмоций;
- 4) обеспечить формирование и сохранение правильной осанки ребёнка, укрепление мышечного корсета средствами танцев, воспитать культуру движения;
- 5) увеличить период двигательной активности в учебном процессе, развить потребность двигательной активности как основы здорового образа жизни.

Уроки ритмики сориентированы на работу с детьми, независимо от наличия у них специальных физических данных, на воспитание хореографической культуры и привитие начальных навыков в искусстве танца. Занятия включают чередование различных видов деятельности: музыкально-ритмические упражнения и игры, тренировочные упражнения, танцевальные элементы и движения.

В курсе занятий ритмикой применяются традиционные методы обучения: использования слов, наглядного восприятия и практические методы.

Метод использования слова — универсальный метод обучения. С его помощью решаются различные задачи: раскрывается содержание музыкальных произведений, объясняются элементарные основы музыкальной грамоты, описывается техника движений в связи с музыкой и др. Это определяет разнообразие методических приёмов использования слова в обучении: рассказ, беседа, обсуждение, словесное сопровождение движений под музыку и т.д.

Методы наглядного восприятия. К этим методам можно отнести: показ упражнений, прослушивание ритма и темпа движений, музыки, которая помогает закреплять мышечное чувство и запоминать движения в связи со звучанием музыкальных отрывков. Всё это способствует воспитанию музыкальной памяти, формированию двигательного навыка, закрепляет привычку двигаться ритмично.

**Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения
внеурочной деятельности**

К числу планируемых результатов освоения курса 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** – выполнение ритмических комбинаций, развитие музыкальности (формирование музыкального восприятия, представления о выразительных средствах музыки), развитие чувства ритма, умения характеризовать музыкальное произведение, согласовывать музыку и движение.

Межпредметные связи

Программа составлена с учётом реализации межпредметных связей по разделам:

«**Музыкальное воспитание**», где дети учатся слышать в музыке разное эмоциональное состояние и передавать его движениями.

Учащиеся усваивают понятия "ритм", "счет", "размер" и узнают, что музыка состоит из тактов и музыкальных фраз, при этом дети учатся различать вступление и основную мелодию, вступать в танец с начала музыкальной фразы.

«**Ознакомление с окружающим**», где дети знакомятся с явлениями общественной жизни, предметами ближайшего окружения, природными явлениями, что послужит материалом, входящим в содержание ритмических игр и упражнений. Каждый танец, который включен в программу, имеет определенные исторические корни и географическое происхождение.

Приступая к изучению того или иного танца, учащиеся знакомятся с историей его создания, узнают, в какой стране, у какого народа он появился, в какую страну переместился. Уклад и обычаи, характер и темперамент народа отражаются в танце, и наоборот, изучая танец, узнают о тех или иных народах, странах. Самая тесная взаимосвязь прослеживается между ритмикой и **физкультурой**: и по строению занятия, и по его насыщенности. Начиная с разминки, имея кульминацию в середине и спад физической и эмоциональной нагрузки к концу, каждое занятие имеет конкретную цель — тренировать те или иные группы мышц для выполнения различных движений.

Регулярные занятия танцами, как и занятия физкультурой, создают и укрепляют мышечный корсет, улучшают работу сердца, нервной системы, укрепляют психику. В ходе занятий обучающихся сталкиваются с понятиями "угол поворота", "направление движения", "доли счета" (1/4, 2/4, 3/4 и т. д.). Умение ориентироваться в пространстве, необходимость развития и использования абстрактного мышления создает тесную взаимосвязь с изучением **математики**.

Условия реализации программы.

Программа предназначена для учащихся начальной общеобразовательной школы и рассчитана на 4 года.

Занятия проводятся 2 раза в неделю, кроме 2 класса- 1 раз в неделю:

1 класс- 33 часа, из расчета 33 учебных недель.

2 класс- 34 часа, из расчета 34 учебных недель.

3 класс- 68 часов, из расчета 34 учебных недель.

4 класс- 68 часов, из расчета 34 учебных недель.

Продолжительность одного занятия для школьников, как в группе, так и индивидуально проводятся в соответствии с санитарными нормами.

Планируемые результаты

1 класс

Личностные результаты

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

Метапредметные результаты.

Регулятивные - способность обучающегося понимать и принимать учебную цель и задачи; в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи; накопление представлений о ритме, синхронном движений. Наблюдение за разнообразными явлениями жизни и искусства в учебной и внеурочной деятельности.

Познавательные - навык умения учиться: решение творческих задач, поиск, анализ и интерпретация информации с помощью учителя.

Коммуникативные - умение координировать свои усилия с усилиями других; задавать вопросы, работать в парах, коллективе, не создавая проблемных ситуаций

Учащиеся должны уметь:

1. Готовиться к занятиям, строиться в колонну по одному, находить свое место в строю и входить в зал организованно.

2. 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.
3. Ходить свободным естественным шагом, двигаться по залу в разных направлениях, не мешая друг другу.
4. Ходить и бегать по кругу с сохранением правильных дистанций, не сужая круг и не сходя с его линии.
5. Ритмично выполнять несложные движения руками и ногами.
6. Соотносить темп движений с темпом музыкального произведения.
7. Выполнять игровые и плясовые движения.
8. Выполнять задания после показа и по словесной инструкции учителя.
9. Начинать и заканчивать движения в соответствии со звучанием музыки.

2 класс

Личностные результаты

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

Метапредметные результаты

Регулятивные:

1. Умение детей двигаться в соответствии с разнообразным характером музыки, различать и точно передавать в движениях начало и окончание музыкальных фраз, передавать в движении простейший ритмический рисунок;
2. Учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;
3. Планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
4. Самовыражение ребенка в движении, танце.

Познавательные:

Учащиеся должны уметь:

1. Понимать и принимать правильное исходное положение в соответствии с содержанием и особенностями музыки и движения;
2. Организованно строиться (быстро, точно);
3. Сохранять правильную дистанцию в колонне парами;
4. Самостоятельно определять нужное направление движения по словесной инструкции учителя, по звуковым и музыкальным сигналам;
5. Соблюдать темп движений, обращая внимание на музыку, выполнять общеразвивающие упражнения в определенном ритме и темпе;
6. Правильно выполнять упражнения: «Хороводный шаг», «Приставной, пружинящий шаг, поскок».

Коммуникативные:

1. Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика);
2. Формулировать собственное мнение и позицию;
3. Договариваться и приходить к общему решению в совместной репетиционной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
4. Умение координировать свои усилия с усилиями других.

3 класс

Личностные результаты

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

Метапредметные результаты

Регулятивные:

1. Проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
2. Умение действовать по плану и планировать свою деятельность.
3. Воплощение музыкальных образов при разучивании и исполнении танцевальных движений.

Познавательные:

1. Умение контролировать и оценивать свои действия, вносить коррективы в их выполнение на основе оценки и учёта характера ошибок, проявлять инициативу и самостоятельность в обучении;
2. Рассчитываться на первый, второй, третий для последующего построения в три колонны, шеренги;
3. Соблюдать правильную дистанцию в колонне по три и в концентрических кругах;
4. Самостоятельно выполнять требуемые перемены направления и темпа движений, руководствуясь музыкой;
5. Передавать в игровых и плясовых движениях различные нюансы музыки: напевность, грациозность, энергичность, нежность, игривость и т. д.;
6. Передавать хлопками ритмический рисунок мелодии;
7. Повторять любой ритм, заданный учителем.
8. Задавать самим ритм одноклассникам и проверять правильность его исполнения (хлопками или притопами).

Коммуникативные:

1. Учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;
2. Допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;
3. Учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;

4. Участие в музыкально-концертной жизни класса, школы, города и др.;

4 класс.

Личностные результаты

Знание моральных норм и сформированность морально-этических суждений; способность к оценке своих поступков и действий других людей с точки зрения соблюдения/нарушения моральной нормы. Развито чувство коллективизма, потребности и готовности к эстетической творческой деятельности; эстетического вкуса, высоких нравственных качеств. Реализация творческого потенциала в процессе выполнения ритмических движений под музыку; позитивная самооценка своих музыкально - творческих возможностей.

Метапредметные результаты

Регулятивные:

1. Преобразовывать практическую задачу в познавательную;
2. Осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;
3. Целеустремлённость и настойчивость в достижении цели.

Познавательные:

Учащиеся должны уметь:

1. Правильно и быстро находить нужный темп ходьбы, бега в соответствии с характером и построением музыкального отрывка;
2. Отмечать в движении ритмический рисунок, акцент, слышать и самостоятельно менять движение в соответствии со сменой частей музыкальных фраз. Четко, организованно перестраиваться, быстро реагировать на приказ музыки, даже во время веселой, задорной пляски;
3. Различать основные характерные движения некоторых народных танцев.

Коммуникативные:

1. Продуктивно разрешать конфликты на основе учета интересов и позиций всех его участников;
2. С учетом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнеру необходимую информацию как ориентир для построения действия;
3. Умение сотрудничать с педагогом и сверстниками при решении различных музыкально-творческих задач, принимать на себя ответственность за результаты своих действий.

1 класс

Вводное занятие. Знакомство с обучающимися. Правила поведения на занятиях. Комплектование групп. Одежда для занятий.

Танцевальная азбука.

Позиции рук. Позиции ног. Положения и движения ног (опорная, свободная нога, полупальцы), положения рук и головы. Точки класса. Plie по 6, 1,2,3 позициям. Battements tendus в сторону из 6 и 1 позиции, вперед из 6 и 1 позиции, battements tendus в сочетании с demi plie в сторону и вперед,

battements tendus в сторону и вперед с переводом «носок-каблук» в характере русского народного танца, battements tendus с переводом носка на каблук (вперед, в сторону) в сочетании с demi plie. Releve по 6 и 1 позициям в сочетании с demi plie. Прыжки.

Различные виды шага: бытовой, легкий шаг с носка, шаг на полупальцах, легкий бег, шаг с подскоком, боковой подскок (галоп), русский переменный, шаг польки.

Элементы музыкальной грамоты. Понятие о характере и особенностях танцевальной музыки. Понятие о музыкальном размере 2/4, 3/4, 4/4. Построение и перестроения в зале под различную музыку, ритмический рисунок и темп.

Упражнения на развитие физических данных.

Упражнения для улучшения гибкости шеи.

Упражнения для улучшения эластичности плечевого пояса и подвижности плечевых суставов.

Упражнения для улучшения подвижности локтевого сустава и эластичности мышц плеча и предплечья.

Упражнения для увеличения подвижности лучезапястных суставов, развития эластичности мышц кисти и предплечья. Упражнения для улучшения подвижности суставов позвоночника.

Упражнения для улучшения подвижности тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра.

Упражнения для улучшения подвижности коленных суставов. Упражнения для увеличения подвижности голеностопного сустава и эластичности мышц голени и стопы.

Упражнения у палки для растяжки и формирования танцевального шага.

Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса. Упражнения на улучшение гибкости позвоночника. Упражнения на исправление осанки.

Упражнения с фитболом.

Ритмические упражнения. Упражнения с предметом (палка, бубен, мяч, флажки, обруч, платочек) «Солдатики», «Настоящая метла», «танец Белочек», «Веселое жонглирование», «Упражнение с платочком». Хлопки в такт музыки. Акцентированная ходьба с одновременным махом. Различие динамики звука «громко-тихо».

Упражнения на ориентировку в пространстве. Различные виды шагов по кругу. Построение, перестроение и передвижение в танцевальном зале в различных направлениях с разными ходами. Диагональ. Знакомство с понятиями: шеренга, колонна, интервал, дистанция. Передвижения в сцеплении. Построение в рассыпную, бег в рассыпную. Перестроения из одной

шеренги в несколько по ориентирам. Игры на перестроения: «Становимся в шеренгу», «По местам»,

« Слушай сигнал», «Солдатики», «Кто быстрее из круга» (Сборник «Танцевальный фитнес для детей»).

Музыкальные игры и танцы. Игра «Ножки», игра «Следы», Игра «Любопытная Варвара», «Нитка-иголка», «Самолет», « «Найди свое место», «Цапля и лягушки», «Эхо», «У медведя во бору», «Два зайчика», «Создай образ», «Отгадай чей голосок», «Попрыгунчики- воробышки», «Ленточки-хвосты», «Совушка», «Цапки», «котенок и щенок», «Оркестр», «Барабан».. Ритмический танец «Танец сидя», «Кузнечик», «Если весело живется...», «На крутом бережку», «Галоп шестерками», « Поиграем веселей», « В каждом маленьком ребенке», «хоровод», « Стирка», « Мы пойдем сначала вправо», «Чебурашка», «Марш с голубями и обручами», «Полька с хлопками», «Лавата», «Вальс с разноцветными шарами», Полька «Веселое настроение».

Обобщающие занятия. Сюжетные уроки.

1. «Путешествие по станциям».
2. «Путешествие в Морское царство».
3. «Поход в зоопарк».
4. «Конкурс танца».

2 класс

Вводное занятие. Постановка Целей и задач на учебный год. Инструктаж правила безопасности на занятиях. Форма одежды.

Танцевальная азбука. Различные виды шага: танцевальный шаг назад (в медленном темпе), шаг на полупальцах назад, шаг с высоким подъемом колена вперед на полупальцах, бег, сгибая ноги сзади, бег, вынося прямые ноги вперед. Demi plie по 1, 2, 3 позициям у станка и на середине зала.

Battements tendus в сторону из 3 позиции, вперед из 3 поз., вперед и в сторону из 3 позиции в сочетании с demi plie.

Releve по 2 позиции.

Положение en face, положение epaulements. Прыжки на месте на обеих ногах с поворотом на 45°, 90°, 180°; с одной ноги на другую; из нормальной позиции ног во вторую невыворотную; с двух на одну; с прямыми ногами и поджатыми.

Элементы музыкальной грамоты. Закрепляются знания и навыки , полученные на первом году обучения. Водятся новые понятия: такт, затакт. Умение анализировать предлагаемую педагогом музыку, определять характер, музыкальный размер.

Упражнения на развитие физических данных.

Упражнения для улучшения гибкости шеи.

Упражнения для улучшения эластичности плечевого пояса и подвижности плечевых суставов.

Упражнения для улучшения подвижности локтевого сустава и эластичности мышц плеча и предплечья.

Упражнения для увеличения подвижности лучезапястных суставов, развития эластичности мышц кисти и предплечья. Упражнения для улучшения подвижности суставов позвоночника.

Упражнения для улучшения подвижности тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра.

Упражнения для улучшения подвижности коленных суставов. Упражнения для увеличения подвижности голеностопного сустава и эластичности мышц голени и стопы.

Упражнения у палки для растяжки и формирования танцевального шага.

Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса.

Упражнения на улучшение гибкости позвоночника.

Упражнения на исправление осанки.

Упражнения с фитболом.

Ритмические упражнения. Упражнения с предметом (палка, бубен, мяч, флажки, обруч, платочек). Воспроизведение музыкальной фразы хлопками, притопами.

Упражнения на ориентировку в пространстве. Построение в круг: из колонны по одному, из одной шеренги, из двух шеренг, из двух колонн; перестроение из одной шеренги в две; из одной колонны в две, в три, в четыре; из двух колонн в четыре; ходьба по залу противходом, змейками. «Звездочки» и «Карусель», «Плетень» и «Корзиночка», перестроение из одного круга в два или в три круга.

Музыкальные игры и танцы. «Музыкальное эхо», «Космонавты», «Поезд», «Автомобили», «Воробышки», «Найди свое место», «День-ночь», «Птица без гнезда», «Два Мороза», «Погода», «карлики и великаны», «Ай, да я», «Творческая импровизация».

Танцы: «Полька-хлопушка», «Матушка-Россия», «Часики», «Старый жук», «Карусельные лошадки», «Автостоп», «Большая стирка», «Воробьиная дискотека», «Большая прогулка», «Ну- погоди», «Вару-Вару»

Обобщающие занятия. Сюжетные уроки.

1. «Космическое путешествие на Марс».
2. « Путешествие в «Кукляндию».
3. « Лесные приключения»,
4. « Времена года».

3 класс

Вводное занятие. Организационная работа. Инструктаж по технике безопасности.

Танцевальная азбука. Различные виды шагов

Demi plie по 1, 2, 3, 4 позициям у станка и на середине зала.

Battements tendus в сторону из 5 позиции, вперед из 5 поз., вперед и в сторону из 5 позиции в сочетании с demi plie.

Releve по 3 позиции.

Положение en face, положение epaulements. Прыжки на месте на обеих ногах с поворотом на 45°, 90°, 180°; с одной ноги на другую; из нормальной позиции ног во вторую невыворотную; с двух на одну; с прямыми ногами и поджатыми.

Элементы музыкальной грамоты. Закрепляются знания и навыки, полученные на втором году обучения. Умение анализировать предлагаемую педагогом музыку, определять характер, музыкальный размер.

Упражнения на развитие физических данных. Упражнения для улучшения гибкости шеи.

Упражнения для улучшения эластичности плечевого пояса и подвижности плечевых суставов.

Упражнения для улучшения подвижности локтевого сустава и эластичности мышц плеча и предплечья.

Упражнения для увеличения подвижности лучезапястных суставов, развития эластичности мышц кисти и предплечья. Упражнения для улучшения подвижности суставов позвоночника.

Упражнения для улучшения подвижности тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра.

Упражнения для улучшения подвижности коленных суставов. Упражнения для увеличения подвижности голеностопного сустава и эластичности мышц голени и стопы.

Упражнения у палки для растяжки и формирования танцевального шага.

Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса. Упражнения на улучшение гибкости позвоночника. Упражнения на исправление осанки.

Упражнения с фитболом.

Ритмические упражнения. Упражнения с предметом (палка, бубен, мяч, флажки, обруч, платочек).

Воспроизведение музыкальной фразы хлопками, притопами.

Упражнения на ориентировку в пространстве. Различные виды шагов по кругу. Построение, перестроение и передвижение в танцевальном зале в различных направлениях с разными ходами. Диагональ. Построение в круг: из колонны по одному, из одной шеренги, из двух шеренг, из двух колонн;

перестроение из одной шеренги в две; из одной колонны в две, в три, в четыре; из двух колонн в четыре; ходьба по залу противходом, змейками. «Звездочки» и «Карусель», «Плетень» и «Корзиночка», перестроение из одного круга в два или в три круга.

Музыкальные игры и танцы. Игры: «Пятнашки», «Волк во рву», «Северный ветер и южный ветер», «Белые медведи», «Волшебный бубен», «К своим флажкам», «Гулливер и лилипуты», Музыкальные змейки.

Танцы: «конькобежцы», «Зарядка», «Полька», «В ритме польки», «Модный рок», «Па-де-грас», «Четыре таракана и сверчок», «Макарена», «Русский хоровод», «Облака», «Травушка-муравушка», «Кик», «Бег по кругу», «Давай танцуй», «Приходи сказка», «Артековская полька», «Черный кот».

Обобщающие занятия. Сюжетные уроки.

1.«Путешествие на Северный полюс».

2.«Путешествие в Спортландию».

3.«Маугли».

4.«Цветик-семицветик».

4 класс

Танцевальная азбука. Различные виды шага: Простой танцевальный шаг, переменный, приставной, припадания, балансе, бег танцевальный, с паузами, в сочетании с подскоками, выпады

Позиции рук. Положения рук. Позиции ног.

Demi plie по 1, 2, 3, 5 позициям у станка и на середине зала.

Battements tendus в сторону из 1,5 позиции, вперед из 5 позиции, вперед и в сторону из 5 позиции в сочетании с demi plie.

Releve по 2,5 позициям.

Положение en face, положение epaulements. Прыжки на месте на обеих ногах с поворотом на 45°, 90°, 180°; с одной ноги на другую; из нормальной позиции ног во вторую невыворотную; с двух на одну; с прямыми ногами и поджатыми

Элементы музыкальной грамоты. Закрепляются знания и навыки, полученные на третьем году обучения. Умение анализировать предлагаемую педагогом музыку, определять характер, музыкальный размер.

Упражнения на развитие физических данных.

Упражнения для улучшения гибкости шеи.

Упражнения для улучшения эластичности плечевого пояса и подвижности плечевых суставов.

Упражнения для улучшения подвижности локтевого сустава и эластичности мышц плеча и предплечья.

Упражнения для увеличения подвижности лучезапястных суставов, развития эластичности мышц кисти и предплечья.

Упражнения для улучшения подвижности суставов позвоночника.

Упражнения для улучшения подвижности тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра.

Упражнения для улучшения подвижности коленных суставов. Упражнения для увеличения подвижности голеностопного сустава и эластичности мышц голени и стопы.

Упражнения у палки для растяжки и формирования танцевального шага.

Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса. Упражнения на улучшение гибкости позвоночника. Упражнения на исправление осанки.

Упражнения с футболом.

Ритмические упражнения. Упражнения с предметом (палка, бубен, мяч, флажки, обруч, платочек).

Воспроизведение музыкальной фразы хлопками, притопами.

Упражнения на ориентировку в пространстве. Различные виды шагов по кругу. Построение, перестроение и передвижение в танцевальном зале в различных направлениях с разными ходами. Диагональ.

Музыкальные игры и танцы. Игры: «Дирижер-оркестр», «Трансформеры», «Капканы», «Стоп, хлоп, раз», «Делай как я, делай лучше меня», «День -ночь», «Чабаны и овцы», «Дети и медведь», «Нам не страшен серый волк», «Гонка мячей в колоннах и шеренгах», «Повтори за мной»

Танцы: «Танец с хлопками», «Слоненок», «Полька- тройками», «Московский рок», «Танец с флажками», «Три поросенка», «Круговая кадрили», «Спенк», «Танец с мячом», «По секрету всему свету», «Полонез», «Танец с обручами»(неприятность эту мы переживем), «Ванька- встанька», «Самба», «Божья Коровка», «Пластилиновая ворона».

Обобщающие занятия. Сюжетные уроки.

1.«Королевство волшебных мячей».

2. «Клуб веселых человечков».

3. «Морские учения».

4. «Путешествие в маленькую страну».

Тематическое планирование

1 класс

№	Название темы	Количество часов
1	Вводное занятие. Что такое ритмика?	1
2	Элементы музыкальной грамотности	1
3	Танцевальная азбука	5
4	Упражнения на ориентировку в пространстве	5
5	Музыкальные игры и танцы	5
6	Ритмические упражнения	5

7	Упражнения на развитие физических данных	7
	Сюжетные уроки	4
	Итого	33

2 класс

№	Название темы	Количество часов
1	Вводное занятие.	1
2	Элементы музыкальной грамотности	1
3	Танцевальная азбука	5
4	Упражнения на ориентировку в пространстве	5
5	Музыкальные игры и танцы	5
6	Ритмические упражнения	6
7	Упражнения на развитие физических данных	7
	Сюжетные уроки	4
	Итого	34

3 класс

№	Название темы	Количество часов
1	Вводное занятие.	1
2	Элементы музыкальной грамотности	1
3	Танцевальная азбука	13
4	Упражнения на ориентировку в пространстве	11
5	Музыкальные игры и танцы	14
6	Ритмические упражнения	12
7	Упражнения на развитие физических данных	12
	Сюжетные уроки	4
	Итого	68

4 класс

№	Название темы	Количество часов
1	Вводное занятие.	1
2	Элементы музыкальной грамотности	1
3	Танцевальная азбука	13
4	Упражнения на ориентировку в пространстве	11
5	Музыкальные игры и танцы	14
6	Ритмические упражнения	12
7	Упражнения на развитие физических данных	12
	Сюжетные уроки	4
	Итого	68

ЛИТЕРАТУРА

- Андреева М. Дождик песенку поет. – М.: Музыка, 1981.
- Андреева М., Конорова Е. Первые шаги в музыке. – М.: Музыка, 1979.
- Бекина С., Ломова Т., Соковина Е. Музыка и движение. – М.: Просвещение, 1984.
- Бекина С., Ломова Т. Хоровод веселый наш. – М.: Музыка, 1980.
- Бекина С., Соболева Э., Комальков Ю. Играем и танцуем. – М.: Советский композитор, 1984.
- Бычаренко Т. С песенкой по лесенке: Методическое пособие для подготовительных классов ДМШ. – М.: Советский композитор, 1984.
- Волкова Л. Музыкальная шкатулка. Вып. I-III. – М.: Музыка, 1980.
- Дубянская Е. Нашим детям. – Л.: Музыка, 1971.
- Дубянская Е. Подарок нашим малышам. – Л.: Музыка, 1975.
- Зими́на А. Музыкальные игры и этюды в детском саду. – М.: Просвещение, 1971.
- Коза-Дере́за: Народные сказки с музыкой. Под ред. Н. Метлова. – М.: Музыка, 1969.
- Медведева М. А мы просо сеяли: Русские народные игры и хороводы для детей младшего возраста. Вып. 3, 4. – М.: Музыка, 1981.
- Метлов Н., Михайлова Л. Мы играем и поем: Музыкальные игры для детей дошкольного и младшего дошкольного возраста. – М.: Советский композитор, 1979.
- Слонов Н. Аленушка и лиса: Русская народная сказка. – В сб.: Гори, гори ясно. – М.: Музыка, 1984.
- Франио Г. Роль ритмики в эстетическом воспитании детей. – М.: Советский композитор, 1989.
- Луговская А. Ритмические упражнения, игры и пляски. – М.: Советский композитор, 1991.