

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Костомукшского городского округа «Гимназия»



УТВЕРЖДЕНО:
Директор МБОУ «Гимназия»
Л.А. Осипенко/
«14» сентября 2019 г.

ПРОГРАММА

внеурочной деятельности младших школьников (1 - 4 классы)
спортивно-оздоровительного направления «Ритмика и танец»

1 – 4 классы

(классы)

4 года

(сроки реализации)

Разработчики:
Педагог дополнительного образования
Сальникова А.В.

Костомукша
2019 г.

Пояснительная записка

Программа курса внеурочной деятельности «Ритмика» составлена на основе программы «Ритмика и бальные танцы» под редакцией Е.И.Мошковой.

Данная программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования.

Курс внеурочной интегрированной деятельности «Ритмика» рассчитан на работу с детьми младшего школьного возраста на основе приобщения к традиционным культурным ценностям. Он посвящён процессу овладения детьми ритмическими движениями с музыкальным сопровождением.

Актуальность выбора курса

Рост числа заболеваний среди школьников за последние годы стремительно набирает темпы. Наряду с экологическими, социальными и наследственными факторами формированию этих заболеваний способствует большое психоэмоциональное напряжение, связанное с условиями жизни и обучения, трудности организации здоровьесберегающего обучения школьников, особенно младших классов. На современном этапе актуальной становится задача обеспечения школьного образования без потерь здоровья учащихся. Всемирная организация здравоохранения определила здоровье как состояние «полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов». Физические движения – это естественно-биологический метод, в основе которого лежит обращение к основной биологической функции организма – мышечному движению. Движение стимулирует процессы роста, развитие и формирования организма, способствует становлению и совершенствованию высшей психической и эмоциональной сферы, активизирует деятельность жизненно важных органов и систем, поддерживает и развивает их, способствует повышению общего тонуса. Движение в ритме и темпе, заданной музыкой, способствует ритмичной работе всех внутренних органов и систем, что при регулярных занятиях ведёт к общему оздоровлению организма.

Цели и задачи реализации учебного предмета

Целью данной программы является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Реализация данной цели связана с решением следующих **образовательных задач**:

- Укреплять здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма
- Совершенствовать жизненно-важные навыки и умения чувствовать и ощущать музыкальный ритм посредством обучения ритмическим движениям
- Развивать интерес к занятиям ритмикой, формам активного досуга, эстетический вкус, художественно-творческие и танцевальные способности
- Формировать общие представления о культуре движений
- Формировать культуру общения между одноклассниками и окружающими
- Воспитывать организованную, гармонически развитую личности.
- Развивать основы музыкальной культуры
- Развивать музыкальность, способность становления музыкально-эстетического сознания через воспитание, способность чувствовать, эстетически переживать музыку в движениях.
- Развивать умения воспринимать развитие музыкальных образов, передавать их в движениях, согласовывая эти движения с характером музыки, средствами музыкальной выразительности,
- Развивать умения определять музыкальные жанры (танец, марш, песня), виды ритмики (танец, игра, упражнение), понимать простейшие музыкальные понятия (высокие и низкие звуки; быстрый, средний, медленный темп; громкая, умеренно-громкая, тихая музыка).

- Формировать красивую осанку, выразительность пластики движений и жестов в танцах, играх, хороводах, упражнениях

2.Общая характеристика предмета

Программа составлена для учащихся 1-4 классов, имеет вариативный характер, построена по принципу усложнения материала (от простого к сложному), тесно связана с программой следующего года обучения. Занятия по ритмике и танцу с младшими школьниками значительно отличается от танцевальной подготовки учащихся других возрастных групп, поэтому данная программа построена с учётом возрастных психофизических особенностей учащихся начальных классов.

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

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

Занятия ритмикой положительно влияют на умственное развитие детей: нужно правильно понять, 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. Занятия ритмикой оказывают на детей организующее и дисциплинирующее влияние, помогают снять чрезмерную возбудимость и нервозность.

Занятия ритмикой в целом повышают творческую активность и фантазию школьников, побуждают их включаться в коллективную деятельность класса. Постепенно ученики преодолевают скованность, у них возрастает осознание ответственности за свои действия перед товарищами. Они приобретают способность к сценическому действию под музыку с использованием элементов костюма и декораций. Отработанные сценические музыкальные постановки удобно использовать при проведении детских праздников.

Особое место в программе занимает включение элементов народных танцев. Они помогают в приобщении детей к народной культуре. Все народные танцы предназначены для совместного исполнения и совершенствуют навыки общения детей между собой. В них дети учатся внимательно относиться к партнёру, находить с ним общий ритм движения.

Музыкально-ритмическая деятельность детей является основной в содержании работы на занятиях ритмикой. Дети учатся слушать музыку, выполнять под музыку разнообразные движения, петь, танцевать.

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

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

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

Занятия ритмикой эффективны для воспитания положительных качеств личности. Выполняя упражнения на пространственные построения, разучивая парные танцы,

двигаясь в хороводе, дети приобретают навыки организованных действий, дисциплинированности, учатся вежливо обращаться друг с другом.

3. Описание места курса «Ритмика и танец» в плане внеурочной деятельности

Программа по курсу «Ритмика и танец» рассчитана на 135 часов.

1 класс - 33 часа в год (1 час в неделю)

2 класс - 34 часа в год (1 час в неделю)

3 класс - 34 часа в год (1 час в неделю)

4 класс - 34 часа в год (1 час в неделю)

4. Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета

Содержание курса направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

В педагогике с давних пор известно, какие огромные возможности для воспитания души и тела заложены в синтезе музыки и пластики, интеграции различных видов художественной деятельности. Музыкально–ритмические движения являются синтетическим видом деятельности, следовательно, любая программа, основанная на движениях под музыку, будет развивать и музыкальный слух, и двигательные способности, а также те психические процессы, которые лежат в их основе.

5. Планируемые результаты реализации программы внеурочной деятельности и критерии результативности.

Личностные результаты

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

Метапредметные результаты

регулятивные

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

познавательные

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

Учащиеся должны уметь:

- готовиться к занятиям, строиться в колонну по одному, находить свое место в строю и входить в зал организованно;
- под музыку, приветствовать учителя, занимать правильное исходное положение (стоять прямо, не опускать голову, без лишнего напряжения в коленях и плечах, не сутулиться), равняться в шеренге, в колонне;
- ходить свободным естественным шагом, двигаться по залу в разных направлениях, не мешая друг другу;
- ходить и бегать по кругу с сохранением правильных дистанций, не сужая круг и не сходя с его линии;
- ритмично выполнять несложные движения руками и ногами;
- соотносить темп движений с темпом музыкального произведения;

- выполнять игровые и плясовые движения;
- выполнять задания после показа и по словесной инструкции учителя;
- начинать и заканчивать движения в соответствии со звучанием музыки.

коммуникативные

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

Предметные результаты

В результате обучения обучающиеся на уровне начального общего образования начнут понимать значение занятий ритмикой для укрепления здоровья, развития эстетического вкуса, культуры поведения, общения, художественно-творческой и танцевальной способности.

Выпускник научится:

- выполнять упражнения по инструкции учителя;
- соблюдать правила индивидуальной, групповой, коллективной деятельности на уроке; - формирование и развитие навыков самоконтроля, соблюдения правил безопасности при выполнении танцевальных упражнений;
- готовиться к занятиям, строиться в колонну по одному, находить свое место в строю и входить в зал организованно под музыку, приветствовать учителя, занимать правильное исходное положение (стоять прямо, не опускать голову, без лишнего напряжения в коленях и плечах, не сутулиться), равняться в шеренге, в колонне;
- ходить свободным естественным шагом, двигаясь по залу в разных направлениях, не мешая друг другу;
- ходить и бегать по кругу с сохранением правильных дистанций, не сужая круг и не сходя с его линии;
- ритмично выполнять несложные движения руками и ногами; - соотносить темп движений с темпом музыкального произведения;
- выполнять игровые и плясовые движения;
- выполнять задания после показа и по словесной инструкции учителя;
- начинать и заканчивать движения в соответствии со звучанием музыки.

Выпускник получит возможность научиться:

- готовиться к занятиям, строиться в колонну по одному (по два), рассчитывать на первый, второй, третий, для последующего построения в 2-3 колонны, шеренги; соблюдать правильную дистанцию в колонне и в концентрических кругах; четко, организованно перестраиваться, быстро реагировать на приказ музыки;
- выполнять движения и упражнения с предметами и без них под музыку;
- слышать изменения звучания музыки и передавать их изменением движения;
- повторять простейший ритмический рисунок;
- начинать и заканчивать движения в соответствие со звучанием музыки;
- соблюдать темп движений и выполнять общеразвивающие упражнения в определённом ритме и темпе;
- легко, естественно и непринужденно выполнять игровые и плясовые движения;
- самостоятельно выполнять требуемые перемены направления и темпа движений, руководствуясь музыкой;
- передавать хлопками ритмический рисунок мелодии;
- выполнять любые гимнастические упражнения с предметами и без них под музыку различного характера и темпа;
- передавать ритмический рисунок знакомых песен и мелодий;
- различать основные характерные движения некоторых народных танцев;

Межпредметные связи

Программа составлена с учётом реализации межпредметных связей по разделам:

- «Музыка», 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 должны учиться

различать вступление и основную мелодию, вступать в танец с начала музыкальной фразы.

- «Окружающий мир», где дети знакомятся с явлениями общественной жизни, предметами ближайшего окружения, природными явлениями, что послужит материалом, входящим в содержание ритмических игр и упражнений.

- Самая тесная взаимосвязь прослеживается между ритмикой и физкультурой: и по строению урока, и по его насыщенности. Начинаясь с разминки, имея кульминацию в середине и спад физической и эмоциональной нагрузки к концу, каждый урок 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 учащиеся 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.

- 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, учащиеся узнают о тех или иных народах, странах.

6. Содержания курса «Ритмика и танец»

Программа состоит из четырёх разделов:

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

1 класс (33 ч)

1. УПРАЖНЕНИЯ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ (5ч)

Правильное исходное положение. Что такое «Ритмика»? Основные понятия. Ходьба и бег: с высоким подниманием колен, с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка. Поклон. Перестроение в круг из шеренги, цепочки. Постановка корпуса. Основные правила. Ориентировка в направлении движений вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга. Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы. Позиции.

2. РИТМИКО-ГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ (17ч)

Общеразвивающие упражнения. Наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами («паровозики»). Движения рук в разных направлениях без предметов и с предметами (флажки, погремушки, ленты). Наклоны и повороты туловища вправо, влево (класть и поднимать предметы перед собой и сбоку). Приседания с опорой и без опоры, с предметами (обруч, палка, флажки, мяч). Сгибание и разгибание ноги в подъеме, отведение стопы наружу и приведение ее внутрь, круговые движения стопой. Упражнения на выработку осанки. Игры под музыку. Комбинация «Гуси». Упражнения на координацию движений. Комбинация «Слоник». Перекрестное поднимание и опускание рук (правая рука вверху, левая внизу). Одновременные движения правой руки вверх, левой — в сторону; правой руки — вперед, левой — вверх. Выставление левой ноги вперед, правой руки — перед собой; правой ноги — в сторону, левой руки — в сторону и т. д. Изучение позиций рук: смена позиций рук отдельно каждой и обеими одновременно; провожать движение руки головой, взглядом. Отстукивание, прохлопывание, протопывание простых ритмических рисунков. Позиции. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения для улучшения гибкости. Подняв руки в стороны и слегка наклонившись вперед, по сигналу

учителя или акценту в музыке уронить руки вниз; потрясти кистями. Свободное круговое движение рук. Комбинация «Ладшки». Перенесение тяжести тела с пяток на носки и обратно, с одной ноги на другую (маятник).

3. ИГРЫ ПОД МУЗЫКУ (6ч)

Выполнение ритмичных движений с различным характером музыки, динамикой (громко, тихо), регистрами (низкий). Изменение направления и формы ходьбы, бега, поскоков, танцевальных движений в соответствии с изменениями в музыке. Выполнение имитационных упражнений и игр, построенных на конкретных подражательных образах, хорошо знакомых детям. Передача притопами, хлопками и другими движениями резких акцентов в музыке. Музыкальные игры с предметами. Разминка. Основные движения танца «Полька». Игры с пением или речевым сопровождением.

4. ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ (5ч)

Знакомство с танцевальными движениями. Бодрый, спокойный, топающий шаг. Бег легкий, на полу-пальцах. Хороводы в кругу, пляски с притопами, кружением, хлопками. Подпрыгивание на двух ногах. Прямой галоп. Маховые движения рук. Элементы русской пляски. Простой хороводный шаг, шаг на всей ступне, подбоченившись двумя руками (для девочек — движение с платочком). Притопы одной ногой и поочередно, выставление ноги с носка на пятку. Движения парами: бег, ходьба, кружение на месте. Пальчики и ручки. Русская народная мелодия «Ой, на горе-то». Стукалка. Украинская народная мелодия. Подружились. Музыка Т. Вилькорейской. Пляска с султанчиками. Украинская народная мелодия. Пляска с притопами. Гопак. Украинская народная мелодия.

2 класс (34 ч)

1. УПРАЖНЕНИЯ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ (7ч)

Совершенствование навыков ходьбы и бега. Ходьба вдоль стен с четкими поворотами в углах зала. Построения в шеренгу, колонну, цепочку, круг, пары. Построение в колонну по два. Перестроение из колонны парами в колонну по одному. Построение круга из шеренги и из движения враспынную. Выполнение во время ходьбы и бега несложных заданий с предметами: обегать их, собирать, передавать друг другу, перекладывать с места.

2. РИТМИКО-ГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ (18ч)

Общеразвивающие упражнения. Разведение рук в стороны, раскачивание их перед собой, круговые движения, упражнения с лентами. Наклоны и повороты головы вперед, назад, в стороны, круговые движения. Наклоны туловища, сгибая и не сгибая колени. Наклоны и повороты туловища в сочетании с движениями рук вверх, в стороны, на затылок, на пояс. Повороты туловища с передачей предмета (флажки, мячи). Опускание и поднятие предметов перед собой, сбоку без сгибания колен. Выставление правой и левой ноги поочередно вперед, назад, в стороны, в исходное положение. Резкое поднятие согнутых в колене ног, как при маршировке. Сгибание и разгибание ступни в положении стоя и сидя. Упражнения на выработку осанки. Упражнения на координацию движений. Движения правой руки вверх — вниз с одновременным движением левой руки от себя — к себе перед грудью. Разнообразные перекрестные движения правой ноги и левой руки, левой ноги и правой руки (отведение правой ноги в сторону и возвращение) Упражнения выполняются ритмично, под музыку. Ускорение и замедление движений в соответствии с изменением темпа музыкального сопровождения. Выполнение движений в заданном темпе и после остановки музыки.

Упражнения на расслабление мышц. Свободное падение рук с исходного положения в стороны или перед собой. Раскачивание рук поочередно и вместе вперед, назад, вправо, влево в положении стоя и наклонившись вперед. Встряхивание кистью (отбрасывание воды с пальцев, имитация движения листьев во время ветра). Выбрасывание то левой, то правой ноги вперед (как при игре в футбол).

3. ИГРЫ ПОД МУЗЫКУ (7ч)

Выполнение движений в соответствии с разнообразным характером музыки, динамикой (громко, умеренно, тихо), регистрами (высокий). Упражнения на самостоятельное

различение темповых, динамических и мелодических изменений в музыке и выражение их в движении. Выразительное исполнение в свободных плясках знакомых движений. Выразительная и эмоциональная передача в движениях игровых образов и содержания песен. Самостоятельное создание музыкально-двигательного образа. Музыкальные игры с предметами. Игры с пением и речевым сопровождением. Инсценирование доступных песен. Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии.

4. ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ (3ч)

Повторение элементов танца. Тихая, настороженная ходьба, высокий шаг, мягкий, пружинящий шаг. Неторопливый танцевальный бег, стремительный бег. Поскоки с ноги на ногу, легкие поскоки. Переменные притопы. Прыжки с выбрасыванием. Элементы русской пляски: шаг с притопом на месте и с продвижением, шаг с поскоками, переменный шаг; руки свободно висят вдоль корпуса. Движения парами: бег, ходьба с приседанием, кружение с продвижением. Основные движения местных народных танцев. Танцы и пляски Зеркало. Русская народная мелодия «Ой, хмель, мой хмелек». Парная пляска. Чешская народная мелодия. Хлопки. Полька. Музыка Ю. Слонова. Русская хороводная пляска. Русская народная мелодия «Выйду ль я на реченьку»

3 класс (34ч)

1. УПРАЖНЕНИЯ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ (4ч)

Ходьба в соответствии с метрической пульсацией: чередование ходьбы с приседанием. Построение в колонны по три. Перестроение из одного круга в два, три отдельных маленьких круга и концентрические круги путем отступления. Перестроение из общего круга в кружочки по два, три, четыре человека и обратно в общий круг. Выполнение движений с предметами, более сложных. Общеразвивающие упражнения.

2. РИТМИКО-ГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ (16ч) Общеразвивающие упражнения. Наклоны, повороты и круговые движения головы. Движения рук в разных направлениях: отведение рук в стороны и скрещивание их перед собой. Повороты туловища в сочетании с наклонами; повороты туловища вперед, в стороны с движениями рук. Неторопливое приседание с напряженным разведением коленей в сторону, медленное возвращение в исходное положение. Поднимание на носках и полуприседание. Круговые движения ступни. Приседание с одновременным выставлением ноги вперед в сторону. Перелезание через сцепленные руки, через палку. Упражнения на выработку осанки. Упражнения на координацию движений. Взмахом отвести правую ногу в сторону и поднять руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши, повернуть голову. Круговые движения левой ноги в сочетании с круговыми движениями правой руки. Упражнения на сложную координацию движений с предметами (флажками, мячами, обручами, скакалками). Одновременно отхлопывание и протопывание несложных ритмических рисунков в среднем и быстром темпе с музыкальным сопровождением. Самостоятельное составление простых ритмических рисунков. Протопывание того, что учитель прохлопал, и наоборот. Упражнения на расслабление мышц. Выпрямление рук в суставах и напряжение всех мышц от плеча до кончиков пальцев; не опуская рук, ослабить напряжение. Поднять руки вверх, вытянуть весь корпус — стойка на полу-пальцах, быстрым движением согнуться и сесть на корточки. Перенесение тяжести тела с ноги на ногу, из стороны в сторону. Я - герой сказки. Любимый персонаж.

3. ИГРЫ ПОД МУЗЫКУ (8ч) Передача в движениях частей музыкального произведения, чередование музыкальных фраз. Передача в движении динамического нарастания в музыке, сильной доли такта. Самостоятельное ускорение и замедление темпа разнообразных движений. Исполнение движений пружинно, плавно, спокойно, с размахом, применяя известные элементы движений и танца. Упражнения в передаче игровых образов при инсценировке песен. Передача в движениях развернутого сюжета музыкального рассказа. Смена ролей в импровизации. Придумывание вариантов к играм и пляскам. Действия с воображаемыми предметами. Игры. Подвижные, игры с пением и речевым сопровождением.

4. **ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ (7ч)** Повторение элементов танца. Игровые двигательные упражнения с предметами. Шаг на носках, шаг польки. Широкий, высокий бег. Сильные поскоки, боковой галоп. Элементы русской пляски: приставные шаги с приседанием, полуприседание с выставлением ноги на пятку. Движения парами: боковой галоп, поскоки. Основные движения народных танцев. Гимнастика. Упражнения на дыхание, упражнения для развития правильной осанки. Бальный танец «Вальс». Бальный танец от эпохи средневековья до наших дней. Русский народный танец. Движения «гармошка».

4 класс (34ч)

1. УПРАЖНЕНИЯ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ (6ч)

Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Построение в шахматном порядке. Перестроение из нескольких колонн в несколько кругов, сужение и расширение их. Перестроение из простых и концентрических кругов в звездочки и карусели. Ходьба по центру зала, умение намечать диагональные линии из угла в угол. Сохранение правильной дистанции во всех видах построений с использованием лент, обручей, скакалок. Упражнения с предметами, более сложные. Танец «Джайв».

2. РИТМИКО-ГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ (15ч)

Общеразвивающие упражнения. Круговые движения головы, наклоны вперед, назад, в стороны. Выбрасывание рук вперед, в стороны, вверх из положения руки к плечам. Круговые движения плеч, замедленные, с постоянным ускорением, с резким изменением темпа движений. Плавные, резкие, быстрые, медленные движения кистей рук. Повороты туловища в положении стоя, сидя с передачей предметов. Круговые движения туловища с вытянутыми в стороны руками, за голову, на поясе. Всевозможные сочетания движений ног: выставление ног вперед, назад, в стороны, сгибание в коленном суставе, круговые движения, ходьба. Упражнения на выработку осанки. Упражнения на координацию движений. Разнообразные сочетания одновременных движений рук, ног, туловища, кистей. Выполнение упражнений под музыку с постепенным ускорением, с резкой сменой темпа движений. Поочередные хлопки над головой, на груди, перед собой, справа, слева, на голени. Самостоятельное составление несложных ритмических рисунков в сочетании хлопков и притопов, с предметами (погремушками, бубном). Упражнение на расслабление мышц. Прыжки на двух ногах одновременно с мягкими расслабленными коленями и корпусом («петрушка»). С позиции приседания на корточки с опущенной головой и руками постепенное поднятие головы, корпуса, рук по сторонам (имитация цветка).

3. ИГРЫ ПОД МУЗЫКУ (6ч)

Упражнения на самостоятельную передачу в движении ритмического рисунка, темповых и динамических изменений в музыке. Самостоятельная смена движения в соответствии со сменой частей, музыкальных фраз, малоконтрастных частей музыки. Упражнения на формирование умения начинать движения после вступления мелодии. Разучивание и придумывание новых вариантов игр, элементов танцевальных движений, их комбинирование. Составление несложных танцевальных композиций. Игры с пением, речевым сопровождением. Инсценирование музыкальных сказок, песен.

4. ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ (8ч)

Исполнение элементов плясок и танцев. Упражнения на различение элементов народных танцев. Шаг кадрили: три простых шага и один скользящий, носок ноги вытянут. Пружинящий бег. Упражнения на дыхание, упражнения для развития осанки. Поскоки с продвижением назад (спиной). Быстрые мелкие шаги на всей ступне и на полу-пальцах. Разучивание народных танцев. Русские народные движения «каблук», «гармошка». Русский народный танец «Полька». Каблук, носок, приставной шаг, хлопки, поскоки, поворот под рукой. Простейшие фигуры в танцах. Разучивание танца в паре. Вальсовый поворот в паре. Лодочка, окошечко. Ритмические упражнения. Притопы, припляс в парах.

Требования к уровню подготовки учащихся

1. Ритмико-гимнастические упражнения, элементы музыкальной грамоты:

- уметь правильно пройти в такт музыке, сохраняя красивую осанку, легкий шаг с носка;
- чувствовать характер музыки и передавать его с концом музыкального произведения;
- уметь тактировать руками размеры 2/4, 3/4, 4/4;
- отмечать в движении сильную долю такта;
- уметь самостоятельно ускорять и замедлять темп движений;
- отмечать в движении музыкальные фразы, акценты; несложный ритмический рисунок;
- иметь понятия и трёх основных понятиях (жанрах) музыки: марш- песня-танец;
- выразительно двигаться в соответствии с музыкальными образами;
- иметь навыки актёрской выразительности;
- распознать характер танцевальной музыки;
- иметь понятие о детальных оттенках музыки, о звуковысотности;
- иметь понятия об основных танцевальных жанрах: полька, вальс, пляска, диско;
- исполнять движения в характере музыки — четко, сильно, медленно, плавно;
- знать темповые обозначения, слышать темпы применительно к движениям;
- уметь отсчитывать такты, определять на слух музыкальные размеры;
- различать особенности танцевальной музыки: марш, вальс, полька, пляска, хоровод;
- уметь анализировать музыку разученных танцев;
- слышать и понимать значение вступительных и заключительных аккордов в упражнении.

2. Танцевальные упражнения:

- знать позиции ног и рук классического танца, народно — сценического танца;
- усвоить правила постановки корпуса;
- уметь исполнять основные упражнения на середине зала;
- знать танцевальные термины: выворотность, координация, название упражнений;
- знать и уметь исполнять танцевальные движения: танцевальный шаг, переменный шаг, боковой шаг, галоп, подскоки, припадания, шаг с притопом, па польки, элементы русского танца (основные движения, ходы): ковырялочка, моталочка, молоточек, маятник; элементы якутского танца в простой комбинации;
- освоить технику исполненных упражнений в более быстром темпе;
- иметь навык выворотного положения ног, устойчивости, координации движений;
- знать правила исполнения упражнений народного тренажа и их названия;
- знать положения стопы, колена, бедра — открытое, закрытое;
- уметь исполнять основные движения русского танца: хороводный шаг, переменный ход (виды) — вращения на месте и в движении, дроби простые, синкопированные, ключ, веревочка, присядки простые, с хлопушкой, на полном приседе и с прыжком.
- иметь представления о народных танцах.

7. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

- 1 Книгопечатная продукция
Учебно-методические комплексы: программа; книги о ритмике; методические пособия
- 2 Инвентари и атрибуты: скакалка; мячик; ленты
- 3 Учебное оборудование: зеркала, учебный стол, учебный стул
- 4 Технические средства: компьютер, музыкальный центр.

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА:

1. Барышникова Т. Азбука хореографии. (Внимание: дети). - М.: Ральф, 2000.
2. Базарова Н, Мей В. Азбука классического танца. – Л.: Искусство, 1983.
3. Бекина С. И др. Музыка и движение – М.: Просвещение, 1984.
4. Васильевна Т. Балетная осанка. Методическое пособие. – М.: Высшая школа изящных искусств.
5. Зацепина К., Климов А. и др. Народно-сценический танец. Учебно-методическое пособие. – М.: Искусство, 1976.
6. Пинаева Е. Новые детские диско-танцы. Учебно-методическое пособие. – М.: ПБОЮЛ Монастырская М.В., 2003.
7. Пинаева Е. Образные танцы для детей. Учебно-методическое пособие. – Пермь: ОЦХТУ «Росток», 2005.
8. Пинаева Е. Польки, вальсы, марши для детей. Учебно-методическое пособие. –Пермь: ОЦХТУ «Росток», 2005.
9. Пинаева Е. Танцы современных ритмов для детей. Учебно-методическое пособие. – Пермь; ОЦХТУ «Росток», 2005.
10. Пинаева Е. Массовые композиции для детей. Учебно-методическое пособие. –Пермь: ОЦХТУ «Росток», 2005.

Календарно-тематическое планирование курса «Ритмика и танец»

1 класс

№	Тема	Основные виды учебной деятельности обучающихся
1	Инструктаж по ОТ и ТБ. Упражнения на ориентировку в пространстве. Правильное исходное положение. Что такое «Ритмика». Основные понятия.	Увлечь музыкой, вызвать интерес к движению
2	Ходьба и бег: с высоким подниманием колен, с отбрасыванием прямой ноги вперёд и оттягиванием носка. Поклон.	Начать приучать учащихся к танцевальной технологии
3	Перестроение в круг из шеренги, цепочки. Постановка корпуса. Основные правила.	Научить ритмично исполнять различные мелодии.
4	Ориентировка в направлении движений вперёд, назад, направо, налево, в круг, из круга.	Проверить знания учащихся о правой, левой руке, стороне.
5	Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы. Позиции.	Объяснить как должна располагаться фигура относительно зрителя
6	Ритмико-гимнастические упражнения. Общеразвивающие упражнения.	Познакомить с танцами народов России
7	Наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами (паровозики).	Разучить основные упражнения для рук.
8	Движения рук в разных направлениях без предметов и с предметами (флажки, погремушки, ленты)	Научить составлять небольшие танцевальные комбинации
9	Наклоны и повороты туловища вправо, влево (класть и поднимать предметы перед собой и сбоку)	Развитие ритмичности с предметом
10	Приседания с опорой и без опоры, с предметами (обруч, палка, флажки, мяч)	Разучить танцевальные элементы в форме игры
11	Сгибание и разгибание ноги в подъёме, отведение стопы наружу и приведение её внутрь, круговые движения стопой.	Дать понятие пантомима. Рассказать об этюдной работе
12	Упражнения на выработку осанки. Игры под музыку. Комбинация «Гуси»	Развить пластичность и мягкость движений
13	Упражнения на координацию движений. Комбинация «Слоник»	Использовать на уроке флажки, мячи и напоминать об осанке
14	Перекрёстное поднятие и опускание рук (правая рука вверх, левая вниз)	Разучить основные упражнения профилактики плоскостопия
15	Одновременные движения правой руки вверх, левой в сторону; правой руки вперёд, левой руки вверх	Научить правильно дышать. Следить за осанкой
16	Выставление левой ноги вперёд, правой руки перед собой; правой ноги в сторону, левой руки в сторону	Провести небольшую профилактику суставов
17	Изучение позиций рук: смена позиций рук отдельно каждой и обеими одновременно; провожать движение руки головой, взглядом.	Научить учащихся расслаблять мышцы
18	Отстукивание, прохлопывание, протопывание простых ритмических рисунков. Позиции	Поиграть в различные игры связанные с этюдной работой
19	Упражнения на расслабление мышц. Упражнения	Научиться определять

	для улучшения гибкости	медленно, быстро, умеренно
20	Подняв руки в стороны и слегка наклонившись вперёд по сигналу учителя или акценту в музыке уронить руки вниз; потрясти кистями	Разучить новые танцевальные элементы.
21	Свободное круговое движение рук. Комбинация «Ладосшки»	Научиться определять характер мелодии и подбирать движения.
22	Перенесение тяжести тела с пяток на носки и обратно, с одной ноги на другую (маятник)	Познакомить с основными выразительными средствами
23	Игры под музыку. Выполнение ритмических движений с различным характером музыки, динамикой (громко, тихо), регистрами; низкий	Объяснить основные правила танцевального этикета
24	Изменение направления и формы ходьбы, бега, поскоков, танцевальных движений в соответствии с изменениями в музыке	Увлечь детей занятиями танцев
25	Выполнение имитационных упражнений и игр, построенных на конкретных подражательных образах, хорошо знакомых детям	Продолжать знакомить детей с музыкальными понятиями
26	Передача притопами, хлопками и другими движениями резких акцентов в музыке	Развить музыкальный слух
27	Музыкальные игры с предметами. Разминка. Основные движения танца «Полька»	Продолжать развитие музыкального слуха
28	Игры с пением или речевым сопровождением	Ритмично исполнять упражнения
29	Танцевальные упражнения. Знакомство с танцевальными движениями	Познакомить с танцевальной гимнастикой
30	Бодрый, спокойный, топающий шаг. Бег лёгкий, на полу-пальцах. Хороводы в кругу, пляски с притопами, кружением, хлопками	Рассмотреть и разучить основные фигуры в танце
31	Подпрыгивание на двух ногах. Прямой галоп. Маховые движения рук. Элементы русской пляски	Увлечь музыкой, вызвать интерес к движению
32	Простой хороводный шаг, шаг на всей ступне, подбоченившись двумя руками(для девочек движение с платочком)	Приучать учащихся к танцевальной технологии.
33	Притопы одной ногой и поочередно, выставление ноги с носка на пятку. Движения парами: бег, ходьба, кружение	Ритмично исполнять бег, ходьбу, кружение на месте

2 класс

№	Тема	Основные виды учебной деятельности обучающихся
1	Инструктаж по ОТ и ТБ. Упражнения на ориентировку в пространстве. Совершенствование навыков ходьбы и бега.	Увлечь музыкой, вызвать интерес к движению
2	2 Ходьба вдоль стен с чёткими поворотами в углах зала	Начать приучать детей к танцевальной технологии
3	Построения в шеренгу, колонну, цепочку, круг, пары	Научить ритмично исполнять различные мелодии
4	Построение в колонну по два.	Развить музыкальный слух
5	Перестроение из колонны парами в колонну по одному	Проверить знания учащихся о правой, левой руке, стороне
6	Построение круга из шеренги и из движения враспынную	Обучить основным танцевальным точкам в зале

7	Выполнение во время ходьбы и бега несложных заданий с предметами: обегать их, собирать, передавать друг другу, переключившись с места.	Показать высоту шага и научить равномерно распределять шаг
8	Ритмико-гимнастические упражнения. Общеразвивающие упражнения	Подход к хореографической терминологии
9	Разведение рук в стороны, раскачивание их перед собой, круговые движения, упражнения с лентами	Умение пользоваться движением «Крест» для рук, головы, ног
10	Наклоны и повороты головы вперёд, назад, в стороны, круговые движения	Научить детей не смотреть себе под ноги, поставить корпус
11	Наклоны туловища, сгибая и не сгибая колени	Разучить танцевальные элементы
12	Наклоны и повороты туловища в сочетании с движениями рук вверх, в стороны, на затылок, на пояс.	Выучить основные позиции рук и ног
13	Повороты туловища с передачей предмета (флажки, мячи).	Наклоны корпуса в разных направлениях. Наклон грудью
14	Опускание и поднятие предметов перед собой, сбоку без сгибания колен	Рассмотреть несколько гимнастических элементов
15	Выставление правой и левой ноги поочередно вперёд, назад, в стороны, в исходное положение	Составить несколько комбинаций с ритмическими упражнениями
16	Резкое поднятие согнутых в колене ног, как при маршировке	Научиться правильно дышать. Следить за осанкой
17	Сгибание и разгибание ступни в положении стоя и сидя. Упражнения на выработку осанки	Музыкальное понятие помощник в движении.
18	Упражнения на координацию движений. Движения правой руки вверх-вниз с одновременным движением левой руки от себя-к себе перед грудью	Научиться маршировать, отличать марш от других танцев, счёт, темы
19	Разнообразные перекрёстные движения правой ноги и левой руки, левой ноги и правой руки (отведение правой ноги в сторону и возвращение)	Понять из чего состоит песня. Самые известные танцы(полька).
20	Упражнения выполняются ритмично, под музыку. Ускорение и замедление движений в соответствии с изменением темпа музыкального сопровождения	Научить основным танцевальным шагам
21	Выполнение движений в заданном темпе и после остановки музыки	Научить выполнять различные упражнения на полу-пальцах
22	Упражнения на расслабление мышц. Свободное падение рук с исходного положения в стороны или перед собой.	Разучить различные комбинации с тройным шагом
23	Раскачивание рук поочередно и вместе вперёд, назад, вправо, влево в положении стоя и наклонившись вперёд.	Увлечёт танцевальными играми
24	Встряхивание кистью (отбрасывание воды с пальцев, имитация движения листьев во время ветра).	Развивать синхронность, выполняя простейшие шаги
25	Выбрасывание то левой, то правой ноги вперёд (как при игре в футбол).	Увлечёт детей занятиями танцами
26	Игры под музыку. Выполнение движений с разнообразным характером музыки, динамикой (громко, умеренно, тихо), регистрами (высокий)	1 Рассказать о развитии бального танца

27	Упражнения на самостоятельное различение темповых, динамических и мелодических изменений в музыке и выражение их в движении	Дать основные понятия в танце
28	Выразительное исполнение в свободных плясках знакомых движений	Познакомить с основными фигурами в танцах и исполнить их
29	Выразительная и эмоциональная передача в движениях игровых образов и содержания песен	Познакомить с игровыми образами и их содержанием
30	Самостоятельное создание музыкально-двигательного образа. Музыкальные игры с предметами	Развитие двигательной активности
31	Игры с пением и речевым сопровождением. Инценирование доступных песен	Увлечь музыкой, вызвать интерес к движению
32	Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии	Приучать детей к танцевальной технологии
33	Танцевальные упражнения. Повторение элементов танца. Тихая настороженная ходьба, высокий шаг, мягкий пружинящий шаг.	Научить ритмично исполнять различные мелодии
34	Неторопливый танцевальный бег, стремительный бег. Поскоки с ноги на ногу, лёгкие поскоки. Переменные притопы. Прыжки с выбрасыванием	Развить музыкальный слух

3 класс

№	Тема	Основные виды учебной деятельности обучающихся
1	Инструктаж по ОТ и ТБ. Упражнения на ориентировку в пространстве. Ходьба в соответствии с метрической пульсацией: чередование ходьбы с приседанием.	Увлечь музыкой, вызвать интерес к движению
2	Построение в колонны по три. Перестроение из одного круга в два, три отдельных маленьких круга и концентрические круги путём отступления на шаг.	Начать приучать учащихся к танцевальной технологии
3	Перестроение из общего круга в кружочки по два, три, четыре человека и обратно в общий круг	Научить ритмично исполнять различные мелодии
4	Выполнение движений с предметами, более сложных. Общеразвивающие упражнения.	Развить музыкальный слух
5	Ритмико-гимнастические упражнения. Общеразвивающие упражнения.	Проверить знания учащихся о правой, левой руке, стороне.
6	Наклоны, повороты и круговые движения головы. Движения рук в разных направлениях: отведение рук в стороны и скрещивание их перед собой.	Обучить основным танцевальным точкам в зале
7	Повороты туловища в сочетании с наклонами; повороты туловища вперёд, в стороны с движениями рук	Показать высоту шага и научить равномерно распределять его.
8	Неторопливое приседание с напряжённым разведением коленей в сторону, медленное возвращение в исходное положение.	Рассмотреть и разучить танцевальные элементы
9	Поднимание на носках и полуприседание	Научить составлять небольшие танцевальные комбинации
10	Круговые движения ступни. Приседание с одновременным выставлением ноги вперёд, в	Дать понятие пантомима. Рассказать об этюдной работе

	сторону	
11	Перелезание через сцепленные руки, через палку. Упражнения на выработку осанки.	Использовать на уроке флажки, мячи и напоминать об осанке.
12	Упражнения на координацию движений. Взмахом отвести правую ногу в сторону и поднять руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши, повернуть голову	Развить пластичность и мягкость движений под музыку.
13	Круговые движения левой ноги в сочетании с круговыми движениями правой руки	Научить основным танцевальным шагам
14	Упражнения на сложную координацию движений с предметами (флажками, мячами, обручами, скакалками).	Научить выполнять различные упражнения на полу-пальцах.
15	Одновременное отхлопывание и протопывание несложных ритмических рисунков в среднем и быстром темпе с музыкальным сопровождением.	Разучить различные комбинации с тройным шагом
16	Самостоятельное составление простых ритмических рисунков.	Познакомить с танцами народов России
17	Протопывание того, что учитель прохлопал, и наоборот. Упражнения на расслабление мышц.	Научить маршировать танцевально, попадая в такт.
18	Выпрямление рук в суставах и напряжение всех мышц от плеча до кончиков пальцев; не опуская рук, ослабить напряжение.	Разучить простейшие ритмические упражнения.
19	Поднять руки вверх, вытянуть весь корпус- стойка на полу-пальцах, быстрым движением согнуться и сесть на корточки.	Познакомить с основными фигурами в танцах и исполнить их
20	Перенесение тяжести тела с ноги на ногу, из стороны в сторону. Ягерой сказки. Любимый персонаж.	1 Умение ставить ногу на каблук и на носок
21	Игры под музыку. Передача в движениях частей музыкального произведения, чередование музыкальных фраз.	Познакомить с самыми простыми русскими народными танцами
22	Передача в движении динамического нарастания в музыке, сильной доли такта	Рассказать о развитии бального танца
23	Самостоятельное ускорение и замедление темпа разнообразных движений.	Научить танцевать самый простой вальс
24	Исполнение движений пружинно, плавно, спокойно, с размахом, применяя известные элементы движений и танца.	Научить правильно дышать. Следить за осанкой
25	Упражнения в передаче игровых образов при инсценировке песен.	1 Увлечь учащихся занятиями танцами
26	Передача в движениях развёрнутого сюжета музыкального рассказа. Смена ролей в импровизации	Познакомить с партерной гимнастикой.
27	Придумывание вариантов к играм и пляскам. Действия с воображаемыми предметами. Игры.	Научить учащихся расслаблять мышцы
28	Подвижные игры с пением и речевым сопровождением	Развитие двигательной активности
29	Танцевальные упражнения. Повторение элементов танца. Игровые двигательные упражнения с предметами.	Увлечь музыкой, вызвать интерес к движению
30	Шаг на носках, шаг польки. Широкий, высокий бег.	Приучать учащихся к танцевальной технологии

31	Сильные прыжки, боковой галоп. Элементы русской пляски: приставные шаги с приседанием, полуприседание с выставлением ноги на пятку.	Научить ритмично исполнять различные движения
32	Движения парами: боковой галоп, прыжки. Основные движения народных танцев	Развить музыкальный ритм
33	33 Гимнастика. Упражнения на дыхание, упражнения для развития правильной осанки.	Проверить знания учащихся о гимнастике, о дыхании, об осанке
34	Бальный танец «Вальс». Бальный танец от эпохи средневековья до наших дней.	Обучить основным танцевальным точкам в зале.

4 класс

№	Тема	Основные виды учебной деятельности обучающихся
1	Инструктаж по ОТ и ТБ. Упражнения на ориентацию в пространстве. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре.	Увлечь музыкой, вызвать интерес к движению.
2	Построение в шахматном порядке. Перестроение из нескольких колонн в несколько кругов, сужение и расширение их.	Начать приучать учащихся к танцевальной технологии
3	Перестроение из простых и концентрических кругов в звёздочки и карусели.	Научить ритмично исполнять различные мелодии
4	Ходьба по центру зала, умение намечать диагональные линии из угла в угол.	Развить музыкальный слух
5	Сохранение правильной дистанции во всех видах построений с использованием лент, обручей, скакалок	Проверить знания учащихся о правой, левой руке, стороне
6	Упражнения с предметами, более сложные. Танец «Джайв».	Обучить основным танцевальным точкам в зале.
7	Ритмико-гимнастические упражнения. Общеразвивающие упражнения	Показать высоту шага и научить равномерно распределять его
8	Круговые движения головы, наклоны вперёд, назад, в стороны.	Рассмотреть и разучить танцевальные элементы
9	Выбрасывание рук вперёд, в стороны, вверх из положения руки к плечам	Научить составлять небольшие танцевальные комбинации
10	Круговые движения плеч, замедленные, с постоянным ускорением, с резким изменением темпа движений	Дать понятие круговых движений плеч. Рассказать об этюдах.
11	Плавные, резкие, быстрые, медленные движения кистей рук.	Использовать на уроке флажки, мячи и напоминать об осанке.
12	Повороты туловища в положении стоя, сидя с передачей предметов.	Развить пластичность и мягкость движений под музыку.
13	Круговые движения туловища с вытянутыми в стороны руками, за голову, на поясе.	Научить основным танцевальным шагам
14	Всевозможные сочетания движений ног: выставление ног вперёд, назад, в стороны, сгибание в коленном суставе, круговые движения, ходьба.	Научить выполнять различные упражнения на полу-пальцах
15	Упражнения на выработку осанки. Упражнения на координацию движений	Разучить различные комбинации с тройным шагом

16	Разнообразные сочетания одновременных движений рук, ног, туловища, кистей	Познакомить с танцами народов России
17	17 Выполнение упражнений под музыку с постепенным ускорением, с резкой сменой темпа движений.	Научить маршировать танцевально, попадая в такт
18	Поочерёдные хлопки над головой, на груди, перед собой, справа, слева, на голени.	Разучить простейшие ритмические упражнения.
19	Самостоятельное составление несложных ритмических рисунков в сочетании хлопков и притопов, с предметами (погремушками, бубном).	Познакомить с основными фигурами в танцах и исполнить их
20	20 Упражнения на расслабление мышц. Прыжки на двух ногах одновременно с мягкими расслабленными коленями и корпусом («петрушка»)	Умение ставить ногу на каблук и на носок
21	С позиции приседания на корточки с опущенной головой и руками постепенное поднятие головы, корпуса, рук по сторонам (имитация цветка).	Познакомить с самыми простыми русскими народными танцами
22	Игры под музыку. Упражнения на самостоятельную передачу в движении ритмического рисунка, темповых и динамических изменений в музыке.	Рассказать о развитии бального танца
23	Самостоятельная смена движения в соответствии со сменой частей, музыкальных фраз, малоконтрастных частей музыки.	Научить танцевать вальс
24	Упражнения на формирование умения начинать движения после вступления мелодии	Научить правильно дышать. Следить за осанкой
25	Разучивание и придумывание новых вариантов игр, элементов танцевальных движений, их комбинирование.	Увлечь учащихся занятиями разучивание и придумывание игр.
26	Составление несложных танцевальных композиций. Игры с пением, речевым сопровождением	Познакомить с составлением танцевальных композиций.
27	Инсценирование музыкальных сказок, песен.	Научить учащихся инсценированию сказок, песен
28	Танцевальные упражнения. Исполнение элементов плясок и танцев. Упражнения на различение элементов народных танцев.	Развитие двигательной активности.
29	Шаг кадрили: три простых шага и один скользящий, носок ноги вытянут. Пружинящий бег. Упражнения на дыхание, упражнения для развития осанки	Увлечь музыкой, вызвать интерес к движению
30	Поскоки с продвижением назад (спиной).	Приучать учащихся к танцам
31	Быстрые мелкие шаги на всей ступне и на полупальцах	Научить ритмично исполнять различные быстрые мелкие шаги.
32	32 Разучивание народных танцев. Русские народные движения «каблук», «гармошка».	1 Развить музыкальный слух
33	Русский народный танец «Полька». Каблук, носок, приставной шаг, хлопки, поскоки, поворот под рукой	Проверить знания учащихся о правой, левой руке, стороне
34	Простейшие фигуры в танцах. Разучивание танца в паре. Вальсовый поворот в паре. Лодочка,	Обучить основным танцевальным точкам в зале

	окошечко	
--	----------	--

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575792

Владелец Осипенко Ирина Валентиновна

Действителен с 16.04.2021 по 16.04.2022

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 447200959609934981311677372486379060188671997408

Владелец Осипенко Ирина Валентиновна

Действителен с 07.09.2024 по 07.09.2025