

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
города Кургана «Гимназия №31»**

Рассмотрена и принята на
заседании педагогического совета

Протокол №1 от 30 августа 2018 г.



Утверждаю

Директор гимназии

/Н.Л.Древницкая/

Приказ № 179-Д
от 30 августа 2018 г.

**ПРОГРАММА
УЧЕБНОГО КУРСА
«Ритмика»
для первого уровня образования**

**Курган
2018 г.**

I. Пояснительная записка.

Рабочая программа по ритмике составлена с использованием методических рекомендаций о преподавании учебного предмета «Ритмика». При составлении программы учтены принципы, требования и подходы. Использованы: программы «Ритмика и танец» 1-8 классы, утвержденная Министерством образования 06.03.2001г. и авторской программы по учебному предмету ритмика для учащихся 1-7 классов Беляевой Веры Николаевны "Ритмика и танец"

Целью музыкально - ритмического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования музыкально - ритмического воспитания. Слагаемыми музыкально - ритмического воспитания являются: крепкое здоровье, хорошее физическое и музыкально - ритмическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знание и навыки в области музыкально - ритмической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять музыкально - ритмическую и танцевальную деятельность.

Цель программы – создание детского танцевального коллектива, являющегося основой музыкально – эстетического воспитания его участников, инструментов развития их творческих задатков и личностных качеств.

Танцевальная деятельность является, прежде всего, средством развития эстетического вкуса, интеллекта и творческих сил, т.е. общего развития ребенка. Это и есть основная цель данного учебного курса.

Задачи программы

- научить учащихся правильно и красиво исполнять танцы;
- привить учащимся любовь к танцу;
- выявить и развить творческие способности каждого ребенка;
- воспитать гуманные чувства: отзывчивость, сопереживание, умение радоваться успехам товарищам и огорчаться их неудачам, воспитать исполнительскую культуру;
- вести в процессе учебных занятий эстетического воспитания учащихся;
- содействовать всестороннему, гармоническому развитию учащихся, укреплению их здоровья, поддержать желание детей участвовать в праздниках и развлечениях, чувствовать себя свободно и раскованно в любой обстановке;
- развить устойчивый интерес к танцевальной деятельности;
- воспитать комплекс музыкально – двигательных качеств, обеспечивающих основу всестороннего физического развития учащихся;
- совершенствовать репертуар, включающий в себя произведения народного творчества, русских и зарубежных авторов;
- обогатить словарный запас детей.

В соответствии с Федеральным базисным учебным планом (ФБГУП) учебный предмет «Ритмика» вводится как обязательный предмет в начальной школе и на его преподавание отводится 33 часа в год (один час в неделю). Общий объем учебного времени предмета «Ритмика» составляет 33-34 часа.

Программа рассчитана на 4 года обучения - 1 час в неделю

1 класс – 33 ч., 2 класс – 34 ч., 3 класс – 34 ч. 4класс -34 ч..

II. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета.

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по музыкально – ритмическому воспитанию является:

- умение организовать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;
- умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со средствами в достижении общих целей;
- умение доносить информацию в доступной, эмоционально – яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программ музыкально – ритмическому воспитанию являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по музыкально – ритмическому воспитанию являются следующие умения:

- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанку, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность и рассудительность.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по предмету «Ритмика» являются следующие умения:

- представлять музыкально – ритмические движения как средство укрепления здоровья и физического развития;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснить ошибки и способы их устранения;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных, изменяющихся, вариативных условиях.

Планируемые результаты

Овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность

Сформирована и сохранена правильная осанка, укреплен мышечный корсет средствами классического, народного и бального танцев, воспитана культура движения. Развита потребность двигательной активности как основы здорового образа жизни.

Привитие начальных навыков в искусстве танца

Освоены азы ритмики, азбуки классического танца, изучены танцевальные элементы, исполнение детских балльных и народных танцев и воспитана способность к танцевально – музыкальной импровизации.

Формирование первоначальных представлений о значении хореографической культуры

Имеет общее 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. Разбирается в том танцевальном материале, который может встретиться в жизненной практике. Знает танцевальный этикет. Умеет переносить культуру поведения и общения в танце на межличностное общение в повседневной жизни.

Достижение цели музыкально - ритмического воспитания обеспечивается решением следующих основных задач:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактику плоскостопия, содействие гармоничному музыкально - ритмическому развитию;
 - овладение танцевальными движениями;
 - развитие координационных (точности воспроизведения и ориентации движений в пространстве) и кондиционных (выносливости и гибкости) способностей.
 - формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии музыкально - ритмических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей;
 - отработку танцевальных движений, соблюдение техники безопасности во время занятий;
 - приобщение к танцевальному искусству, выявление предрасположенности к определенным жанрам танца;
 - воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к одноклассникам, умения взаимодействовать с ними в процессе общения, на занятиях, уверенность во время исполнения музыкально – ритмического этюда, содействие развитию психических процессов (памяти, внимания) в ходе двигательной деятельности. В системе эстетического воспитания подрастающего поколения значительная роль принадлежит танцу. Такие предметы как хореография и ритмика способствуют гармоничному развитию детей, учат красоте и выразительности движения, формируют их фигуру, развивают физическую силу, выносливость, ловкость и смелость. Известно, что первые впечатления обычно оставляют наиболее яркий след в психике учащихся и оказывают сильное воздействие на их отношение к занятиям и поведение на уроках. В силу этого, организация и проведение уроков первого года обучения может стать фактором, определяющим весь дальнейший ход занятий, а следовательно, и решающим для успеха в учебе. Если на первом уроке допустить несобранность внимания, нарушения правил поведения, то серьезное отношение, с которым пришли дети, пропадет и восстановить его будет трудно: игры и упражнения превратятся в беспорядочную беготню, дети будут возбуждаться и занятия потеряют всякий смысл. С первых занятий у детей должна активизироваться связь между музыкой и движением. Они должны понять и уяснить те простые правила, которые необходимы на уроках ритмики и хореографии:
- а) музыка - хозяйка на занятиях, без нее не может быть музыкальной игры, она руководит музыкальными упражнениями и самостоятельной работой;
 - б) музыку надо «беречь», во время звучания музыки нельзя шуметь, говорить, смеяться, без музыки не разрешается двигаться;

в) музыку надо слушать от начала до конца, начинать двигаться сначала музыки и прекращать движение с окончанием звучания.

В каждом уроке проходятся все разделы программы – слушание музыки, учебно - тренировочная и постановочная работа, импровизация. С этой целью составляется учебная программа изучаемого танцевального репертуара и тренировочных упражнений по возрастам. Продолжительность каждой части урока и распределение учебного материала должна изменяться в зависимости от степени подготовленности, возраста, сложности материала.

УУД в процессе освоения предмета «Ритмика»

В составе основных видов универсальных учебных действий можно выделить ключевые блоки: **личностные действия, познавательные действия, регулятивные действия, коммуникативные действия, знаковосимволические действия.**

Личностные действия – обеспечивают ценностно – смысловую ориентацию учащегося (знание моральных норм, умение соотносить и события с принятыми этическими принципами, умение выделить нравственный аспект поведения). Включает в себя 3 понятия: 1. личностное, профессиональное, жизненное самоопределение; 2. смыслообразование – установление связи между целью учебы и ее мотивом, т.е. ради чего осуществляется учебная деятельность; 3. нравственно – этическая обеспечивающего личностный моральный выбор.

Личностные учебные действия по предмету «Ритмика» выражается в стремлении реализации своего творческого потенциала, готовности выражать и отстаивать свою эстетическую позицию; в формировании ценностно – смысловых ориентаций и духовно – нравственных оснований, развития самосознания, позитивной самооценки и самоуважения, жизненного оптимизма.

Регулятивные действия – обеспечивают организацию учащимся своей учебной деятельности. К ним относятся: целеполагание, планирование, прогнозирование, контроль, коррекция, оценка, волевая саморегуляция как способность к мобилизации сил, к определению препятствий.

В изучении предмета «Ритмика» важно ясно представлять цель предмета, а именно, что музыкально – ритмические движения, представляющие танцевальное искусство, – это мысль, выраженная в виде движений, которые провозглашают духовно – нравственные ценности человечества.

Познавательные универсальные действия включает в себя:

- общеуниверсальные действия (выделение и формулирование познавательной цели, поиск информации, структурирование знаний, выбор наиболее эффективного способа решения задач, рефлексия способов действия, контроль и оценка процесса, постановка проблемы, моделирование);

- логические универсальные действия (анализ объектов выделения признаков, синтез, классификация объектов, установление причинно - следственных связей, логическая цель рассуждений, доказательство, выдвижение гипотез и их обоснование);

- постановка и решение проблемы (формирование проблемы, самостоятельное создание способов решения проблем творческого и поискового характера).

Приобщение к шедеврам мирового танцевального искусства – классическому, народному бальному танцу – способствуют формированию целостной художественной культуры мира, воспитанию патриотических убеждений, толерантности жизни в поликультурном обществе, развитию творческого, символического, логического мышления, воображения, памяти и внимания, что в целом активизирует познавательное и социальное развитие учащегося.

Коммуникативные учебные действия – обеспечивают социальную компетентность и учет позиции других людей, партнеров по общению или деятельности, умение слушать и вступать в диалог, участие в коллективном обсуждении проблем, интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное сотрудничество.

Коммуникативные учебные действия предмета «Ритмика» - формируют умения слушать, **способность встать на позицию другого человека**, участвовать в обсуждении, значимых для каждого человека проблем жизни и продуктивно сотрудничать со сверстниками и взрослыми.

Моделирование, как учебное действие (знаково – символические действия).

Моделирование – преобразование объекта из чувственной формы в модель, где выделены существенные характеристики объекта (пространственно – графические или знаково – символические).

С точки зрения предмета «Ритмика» является понятие моделирование как универсальное учебное действие. Потребность общества в личности нового типа – творчески активной и творчески мыслящей, несомненно, будет возрастать по мере совершенствования социально – экономических и культурных условий жизни. Используя возможности и средства искусства, можно достаточно успешно влиять на формирование личности младшего школьника, его нравственных представлений, чувств, эмоций. Эмоции влияют на функции органов и тканей организма, а, следовательно, сказываются на нашем здоровье. От них во многом зависит наше отношение к людям, к окружающей действительности.

Модель выпускника:

Выпускник научится:

- соблюдать правила культурного поведения; правила техники безопасности в целях предупреждения травматизма на уроках ритмики;
- организовывать место занятий танцевальными упражнениями;
- выполнять требования к внешнему виду (форме) учащегося на уроках ритмики;
- составлять небольшие танцевальные комбинации в целях применения их на практике;
- понимать основы хореографии, с целью использования их в своей жизни.

Выпускник получит возможность:

- *познакомиться с понятиями о симметрии, ритме, темпе, размере и других музыкальных характеристиках*
- *познакомиться с историей становления танцевальной культуры у различных народов мира.*
- *познакомиться с основными выразительными средствами музыки и танца.*
- *познакомиться с занятиями аэробики*
- *узнать о роли искусства в различных сферах жизнедеятельности человека*

III. Содержание учебного предмета.

1. Упражнения на ориентировку в пространстве

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

2. Ритмико-гимнастические упражнения

Общеразвивающие упражнения. Наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами («паровозики»). Движения рук в разных направлениях без предметов

и с предметами (флажки, погремушки, ленты). Наклоны и повороты туловища вправо, влево (класть и поднимать предметы перед собой и сбоку). Приседания с опорой и без опоры, с предметами (обруч, палка, флажки, мяч). Сгибание и разгибание ноги в подъеме, отведение стопы наружу и приведение ее внутрь, круговые движения стопой, выставление ноги на носок вперед и в стороны, вставание на полупальцы. Упражнения на выработку осанки.

Упражнения на координацию движений. Перекрестное поднятие и опускание рук (правая рука вверх, левая вниз). Одновременные движения правой руки вверх, левой — в сторону; правой руки — вперед, левой — вверх. Выставление левой ноги вперед, правой руки — перед собой; правой ноги — в сторону, левой руки — в сторону и т. д. Изучение позиций рук: смена позиций рук отдельно каждой и обеими одновременно; провожать движение руки головой, взглядом.

Отстукивание, прохлопывание, протопывание простых ритмических рисунков.

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

3. Игры под музыку

Выполнение ритмичных движений в соответствии с различным характером музыки, динамикой (громко, тихо), регистрами (высокий, низкий). Изменение направления и формы ходьбы, бега, поскоков, танцевальных движений в соответствии с изменениями в музыке (легкий, танцевальный бег сменяется стремительным, спортивным; легкое, игривое подпрыгивание — тяжелым, комичным и т. д.). Выполнение имитационных упражнений и игр, построенных на конкретных подражательных образах, хорошо знакомых детям (повадки зверей, птиц, движение транспорта, деятельность человека), в соответствии с определенным эмоциональным и динамическим характером музыки. Передача притопами, хлопками и другими движениями резких акцентов в музыке. Музыкальные игры с предметами. Игры с пением или речевым сопровождением.

4. Танцевальные упражнения

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

Танцы и пляски

Пальчики и ручки. Русская народная мелодия «Ой, на горе-то».

Стукалка. Украинская народная мелодия.

Украинская народная мелодия.

Пляска с притопами.

IV. Учебно - тематическое планирование

Ритмика 1 КЛАСС

№	Раздел Тема урока	Кол. Час.	Основные виды деятельности учащихся
1-2	Введение. Что такое ритмика. Основные танцевальные правила. Приветствие. Постановка корпуса.	2	Иметь представление о целях и задачах, правилах поведения на уроках ритмики, о форме одежды для занятий. Беседа о технике безопасности на уроке, при выполнении упражнений, разучивании танцев. Иметь представление об основах хореографии Познакомить обучающихся со следующими понятиями: Поклон позиции ног; позиции рук; позиции в паре. точки класса; познакомить с понятиями круг, линия танца. Движение танцующих по кругу против часовой стрелки называется «по линии танца», по часовой стрелке – «против линии танца»
3	Первый подход к ритмическому исполнению (хлопки, выстукивания, притоп). Разминка. Поклон. Музыкальный этюд «Пружинка».	1	Познакомить обучающихся с понятиями о симметрии, ритме, темпе, размере и других музыкальных характеристиках, необходимых для исполнительского мастерства танцора. Научить ритмично исполнять различные мелодии. Отстукивание, прохлопывание, протопывание простых ритмических рисунков. Научить передовать притопами, хлопками и другими движениями резкие акценты в музыке. Ритмично выполнять движения в соответствии с различным характером музыки, динамикой (громко, тихо), регистрами (высокий, низкий). ритмично выполнять несложные движения руками и ногами;
4	Понятие о правой, левой руке, правой, левой стороне. Повороты и наклоны корпуса. Постановка корпуса. Основные правила.	1	Проверить знания учащихся о правой, левой руке, стороне. Научить ритмично выполнять несложные движения руками и ногами.
5	Поза исполнителя. Зритель, исполнитель.	1	Познакомить с такими понятиями как - ракурсы, повороты, танцевальные позы,

	Положение фигуры по отношению к зрителю. Ракурс.		движения с расчетом высоты, разворота, подъема и т.д.
6	Танцы народов мира, их особенности и костюмы. Общеразвивающие упражнения	1	Познакомить обучающихся с историей становления танцевальной культуры у различных народов мира. Исполнение танцев разных народов приобщает детей к народной культуре, умению находить в движениях характерные особенности танцев разных национальностей. Дать понятие о танцевальных обрядах у различных народов мира.
7	Танцевальная зарядка. Упражнения для рук. Ритмико-гимнастические упражнения	1	Научить детей слушать музыку, выполнять под музыку разнообразные движения, петь, танцевать. Научить основным упражнениям для рук в форме танцевальной зарядки.
8-9	Ритмическая схема. Ритмическая игра. Ритмические упражнения с предметом (мяч, обруч, платок). Музыкальный этюд «мама - мария».	2	Научить составлять небольшие танцевальные комбинации. Научить выполнять ритмичные движения в соответствии с различным характером музыки, динамикой (громко, тихо), регистрами (высокий, низкий). Изменение направления и формы ходьбы, бега, поскоков, танцевальных движений в соответствии с изменениями в музыке Научить упражнениям с предметами: обручами, мячами, шарами, лентами развивают ловкость, быстроту реакции, точность движений.
10	Простейшие танцевальные элементы в форме игры. Движения по линии танца.	1	Научить выполнению имитационных упражнений и игр, построенных на конкретных подражательных образах, хорошо знакомых детям (повадки зверей, птиц, движение транспорта, деятельность человека), в соответствии с определенным эмоциональным и динамическим характером музыки.
11	Этюдная работа. Игры. Понятие пантомима.	1	Познакомить детей с понятием: пантомима Дать знания о выразительных средствах танца: движение тела, жесты рук, мимика лица, позы Научить составлять игровые танцевальные этюды в подражание движениям животным, птиц, рыб, явлений природы и т.д.

12	Упражнения для развития плавности и мягкости движений. Пластичная гимнастика.	1	Познакомить с движениями которые помогают развить пластичность и мягкость движений под музыку.
13	Синхронность и координация движений, используя танцевальные упражнения. Комбинация «Новый мяч».	1	Научиться соблюдать темп движений, обращая внимание на музыку, выполнять танцевальные упражнения в определенном ритме и темпе; Познакомит детей с понятиями о симметрии, ритме, темпе, размере и других музыкальных характеристиках, необходимых для исполнительского мастерства танцора.
14	Упражнения для профилактики плоскостопия. Индивидуальные задания.	1	Познакомит детей с основными упр-ми для профилактики плоскостопия.
15 - 16	Гимнастика. Упражнения на дыхание, упражнения для развития правильной осанки. Разминка. Музыкальный этюд «Барбарики».	2	Научить правильно дышать. Следить за осанкой во время учебы.
17 - 18	Упражнения для суставов. Разминка «Буратино».	1	Познакомить как провести небольшую профилактику суставов.
19	Упражнения на расслабление мышц.	1	Научить выполнять упражнения на расслабление мышц.
20 - 21	Этюдная работа. Пантомима. Игра «енотики», «зайчики». Музыкальные, танцевальные темы.	2	Поиграть в различные игры связанные с этюдной работой. Научиться определять медленно, быстро, умеренно.
22	Разучивание простейших танцевальных элементов «паровоз», «формула», «гуси».	1	Разучить новые танцевальные элементы «Гуси»: - шаги на месте; - шаги с остановкой на каблук; - шаги по точкам (I, III, V, VII); - приставные шаги.
23	Настроение в музыке и танце. Характер исполнения. Позиции в паре. Основные правила. Танец “ Лимбо ”. Элементы танца.		Научиться определять характер мелодии и подбирать оригинальное исполнение движения. - приставные шаги вперед-назад; - приставной шаг вперед, два кик вперед, приставной шаг назад; - приставной

			шаг вперед, два кик вперед и два хлопка, приставной шаг назад, поворот.
24	Тренировочный танец «Стирка»	1	Разучить игровые танцевальные этюды в подражание движениям животным, птиц, рыб, явлений природы и т.д. Познакомит с Танцем «Стирка»
25	Правила танцевального этикета. Этюд «Синеглазка»	1	Дать понятие о правилах хорошего тона, тематические часы общения. Объяснить основные правила танцевального этикета.
26 - 27	Ритмико-гимнастические упражнения. Упражнения для улучшения гибкости	2	Познакомить детей с Общеразвивающими упражнениями. Наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами («паровозики»). Движения рук в разных направлениях без предметов и с предметами (флажки, погремушки, ленты). Наклоны и повороты туловища вправо, влево (класть и поднимать предметы перед собой и сбоку). Приседания с опорой и без опоры, с предметами (обруч, палка, флажки, мяч). Сгибание и разгибание ноги в подъеме, отведение стопы наружу и приведение ее внутрь, круговые движения стопой, выставление ноги на носок вперед и в стороны, вставание на полупальцы. Упражнения на выработку осанки.
28 - 30	Разминка. Основные движения танца «Ромашки». Разучивание движений.	2	Выполнить задание - разучивание танцевальных номеров, на основе изученного материала.
31 - 32	Репетиция танцев	2	Выполнить задание - работа над синхронностью и характером исполнения.
33	Урок-смотр знаний	1	знать позиции рук, ног, точки класса; знать движения, выученные за год; знать названия движений и танцев; знать танцы, выученные за год; уметь танцевать в заданном темпе.
	Итого	33	
Ритмика 2 КЛАСС			
№	Раздел Тема урока	Кол час	Основные виды деятельности учащихся

1	Вводное занятие. Беседа о технике безопасности на уроке, при выполнении упражнений, разучивании танцев	1	<i>Иметь представление</i> Особенности строения человеческого тела: гибкий скелет, устройство ступней ног, кистей рук, шеи и т.д. Беседы о хореографическом искусстве, просмотр фрагментов балетов, концертных выступлений и т.д. <i>Продолжить</i> Знания о выразительных средствах танца: движение тела, жесты рук, мимика лица, позы
2-3	Основные танцевальные правила. Приветствие. Постановка корпуса.	1	<i>Иметь представление об</i> основах хореографии <i>Продолжить</i> знакомство со следующими понятиями: Поклон позиции ног; позиции рук; позиции в паре. точки класса; с понятиями круг, линия танца. <i>Уметь применять их на практике.</i> <i>Выполнить задания</i> Разминка. Музыкальный этюд «Бабочки». <i>Научиться</i> Различать и точно передавать в движениях начало и окончание музыкальных фраз, передавать в движении простейший ритмический рисунок;
4-5	Понятие о правой, левой руке, правой, левой стороне. Повороты и наклоны корпуса. Поза исполнителя. Зритель, исполнитель. Положение фигуры по отношению к зрителю.	2	<i>Иметь представление</i> знаний учащихся о правой, левой руке, стороне. ритмично выполнять несложные движения руками и ногами <i>Выполнить задание</i> Разминка. Музыкальный этюд «Бабочки».
6	Танцы народов мира, их особенности и костюмы. .	1	<i>Иметь представление</i> <i>Об</i> Истории становления танцевальной культуры у различных народов мира Исполнение танцев разных народов приобщает детей к народной культуре, умению находить в движениях характерные особенности танцев разных национальностей. Понятие о танцевальных обрядах у различных народов мира. <i>Выполнить задание</i> Танец «Русский».
7	Танцевальная зарядка.	1	<i>Уметь</i> слушать музыку, выполнять под

	Упражнения для рук.		<p>музыку разнообразные движения, петь, танцевать.</p> <p>Задача – развитие координации, памяти и внимания, умения “читать” движения, увеличение степени подвижности суставов и укрепление мышечного аппарата.</p> <p>Разучить основные упражнения для рук в форме танцевальной зарядки.</p> <p><i>Выполнять</i> 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).</p>
8	<p>Ритмическая схема.</p> <p>Ритмическая игра.</p> <p>Ритмические упражнения с предметом (мяч, обруч, платок).</p> <p>Музыкальный этюд «Банана-мама».</p>	1	<p><i>Научить</i> составлять небольшие танцевальные комбинации.</p> <p><i>Выполнение</i> ритмичных движений в соответствии с различным характером музыки, динамикой (громко, тихо), регистрами (высокий, низкий). Изменение направления и формы ходьбы, бега, прыжков, танцевальных движений в соответствии с изменениями в музыке</p> <p><i>Знать</i> Упражнения с предметами: обручами, мячами, шарами, лентами развивают ловкость, быстроту реакции, точность движений.</p> <p>Движения под музыку дают возможность воспринимать и оценивать ее характер (веселая, грустная), развивают способность переживать содержание музыкального образа.</p>
9	Ритмические упражнения с предметом (мяч, обруч, платок). «Банана-мама»	1	<p><i>Уметь делать.</i> Повороты туловища с передачей предмета (флажки, мячи). Опускание и поднятие предметов перед собой, сбоку без сгибания колен.</p> <p><i>Отработать этюд.</i> «Банана-мама»</p>
10	Простейшие танцевальные элементы в форме игры.	1	<p><i>Понимать и принимать</i> правильное исходное положение в соответствии с содержанием и особенностями музыки и движения;</p> <p><i>умение</i> координировать свои усилия с</p>

			усилиями других.
11	Этюдная работа. Игры. Понятие пантомима.	1	<i>Понимать</i> Язык тела в танце: пантомима Знания о выразительных средствах танца: движение тела, жесты рук, мимика лица, позы Научит составлять игровые танцевальные этюды в подражание движениям животным, птиц, рыб, явлений природы и т.д.
12	Упражнения для развития плавности и мягкости движений. Пластичная гимнастика.	1	<i>Уметь создавать</i> музыкально-двигательный образа. «Времена года» в танцевальных композициях <i>уметь создавать</i> этюды в подражание движениям животным, птиц, рыб, явлений природы и т.д. <i>Коллективная работа</i> Игры с пением и речевым сопровождением. Инсценирование доступных песен.
13	Синхронность и координация движений, используя танцевальные упражнения. Танцевальная композиция «Полька».	1	<i>Научиться</i> соблюдать темп движений, обращая внимание на музыку, выполнять танцевальные упражнения в определенном ритме и темпе; <i>Понятие</i> о симметрии, ритме, темпе, размере и других музыкальных характеристиках, необходимых для исполнительского мастерства танцора.
14	Упражнения для профилактики плоскостопия.	1	<i>Расширить понятие</i> о предельных физических нагрузках в период репетиции: учитывать физическую нагрузку детей, не допускать перенапряжения мышц, учить правильно дышать при выполнении упражнений и исполнении танцев. <i>Продолжить овладение</i> основными упражнениями для профилактики плоскостопия.
15 - 16	Гимнастика. Упражнения на дыхание, упражнения для развития правильной осанки.	1	<i>Иметь понятие</i> о особенности строения человеческого тела: гибкий скелет, устройство ступней ног, кистей рук, шеи и т.д. Условия, обеспечивающие равновесие и устойчивость положения тела в танце: правильная осанка, постановка корпуса, специальные тренировки танцора. Понятие о предельных физических нагрузках в период репетиции: учитывать

			физическую нагрузку детей, не допускать перенапряжения мышц, учить правильно дышать при выполнении упражнений и исполнении танцев
17 - 18	Упражнения для суставов. Разминка «Веселая гимнастика».	2	Научит проводить небольшую профилактику суставов.
19	Упражнения на расслабление мышц.	1	<i>Научит выполнять упражнения на расслабление мышц.</i> 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).
20 - 21	Этюдная работа. Пантомима. Игра «Телефон», «Замри»	2	<i>Уметь выполнить</i> Самостоятельное создание музыкально-двигательного образа. Игры с пением и речевым сопровождением. Инсценирование доступных песен. Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии.
22	Разучивание простейших танцевальных элементов «Часики», «Качели», «Мельница».	1	<i>Разучить</i> новые танцевальные элементы.
23	Настроение в музыке и танце. Характер исполнения.	1	<i>Научиться</i> определять характер мелодии и подбирать оригинальное исполнение движения. <i>Уроки актерского мастерства:</i> понятие «Душа танца», можно ли в танце передать настроение исполнителя, почему зрители плачут или смеются.
24	Выразительные средства музыки и танца. Музыка, движение, исполнители, костюмы.	1	<i>Познакомить</i> с основными выразительными средствами музыки и танца.
25	Правила танцевального этикета.	1	Дать понятие о правилах хорошего тона, Объяснить основные правила танцевального этикета.
26	Разминка. Основные	3	<i>Познакомить</i> с элементами русской

- 28	движения танца «Детская плясовая». Разучивание движений.		пляски: шаг с притопом на месте и с продвижением, шаг с поскоками, переменный шаг; руки свободно висят вдоль корпуса, скрещены на груди; подбоче-. нившись одной рукой, другая с платочком поднята в сторону, вверх, слегка согнута в локте (для девочек).
29 - 33	Репетиция танцев	5	<i>Коллективная работа - над синхронностью и характером исполнения</i>
34	Урок-смотр знаний	1	<i>Учащиеся должны уметь:</i> понимать и принимать правильное исходное положение в соответствии с содержанием и особенностями музыки и движения; организованно строиться (быстро, точно); сохранять правильную дистанцию в колонне парами; самостоятельно определять нужное направление движения по словесной инструкции учителя, по звуковым и музыкальным сигналам; соблюдать темп движений, обращая внимание на музыку, выполнять общеразвивающие упражнения в определенном ритме и темпе; правильно выполнять упражнения: «Хороводный шаг», «Приставной, пружинящий шаг, поскок».
	Итого	34	

Ритмика 3 КЛАСС

№	Раздел Тема урока	Кол. Час.	Основные виды деятельности учащихся
1- 2	Вводное занятие. Беседа о технике безопасности на уроке, при выполнении упражнений, разучивании танцев	2	Познакомить учащихся с требованиями к обучающимся, провести беседы, инструктажи. Дать понятие о тренинге танцора: классический экзерсис, народно — характерный экзерсис, комплекс ритмической гимнастики.
3	Основные танцевальные правила. Приветствие. Постановка корпуса.	1	Уметь рассчитывать на первый, второй, третий для последующего построения в три колонны, шеренги; соблюдать правильную дистанцию в колонне по три и в концентрических

			<p>кругах;</p> <p>Иметь представление о направлении и темпе движений, руководствуясь музыкой</p> <p>Выполнить задания Разминка.</p> <p>Музыкальный этюд «Зажигай».</p> <p>Научиться различать и точно передавать в движениях начало и окончание музыкальных фраз, передавать в движении простейший ритмический рисунок;</p>
4	<p>Первый подход к ритмическому исполнению (хлопки, выстукивания, притоп).</p> <p>Общеразвивающие упражнения.</p>	1	<p>Научить передавать хлопками ритмический рисунок мелодии; повторять любой ритм, заданный учителем;</p> <p>задавать самим ритм одноклассникам и проверять правильность его исполнения (хлопками или притопами)</p> <p>Выполнить задания Разминка.</p> <p>Музыкальный этюд «Зажигай».</p> <p>Научиться различать и точно передавать в движениях начало и окончание музыкальных фраз, передавать в движении простейший ритмический рисунок;</p>
5	<p>Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии.</p> <p>Ритмико-гимнастические упражнения</p>	1	<p>Научить одновременно отхлопывать и протопывать несложные ритмические рисунки в среднем и быстром темпе с музыкальным сопровождением (под барабан, бубен). Научит самостоятельно составлять простые ритмические рисунки, а так же протопывание того, что учитель прохлопал, и наоборот.</p>
6	<p>Понятие о правой, левой руке, правой, левой стороне. Повороты и наклоны корпуса.</p>	1	<p>Выполнять движения рук в разных направлениях: отведение рук в стороны и скрещивание их перед собой с обхватом плеч; разведение рук в стороны с напряжением (растягивание резинок). Повороты туловища в сочетании с наклонами; повороты туловища вперед, в стороны с движениями рук.</p> <p>приставные шаги и работа плеч: вместе, поочередно;</p> <p>приставные шаги и работа головы, повороты, круг;</p> <p>перекаты стопы, работа рук: вверх, вниз, в стороны.</p>

7	Основные танцевальные точки, шаги. Диагональ, середина.	1	Выполнять ходьбу в соответствии с метрической пульсацией: чередование ходьбы с приседанием, со сгибанием коленей, на носках, широким и мелким шагом, на пятках, держа ровно спину. Освоить построение в колонны по три, перестроение из одного круга в два, три отдельных маленьких круга и концентрические круги путем отступления одной группы детей на шаг вперед, другой — на шаг назад, перестроение из общего круга в кружочки по два, три, четыре человека и обратно в общий круг.
8	Понятие о рабочей и опорной ноге.	1	Показать высоту шага и научить равномерно распределять тяжесть корпуса на рабочую ногу.
9	Понятие «шаг» 45°, 90°, 180°. Растяжка.	1	Познакомить с терминами, в хореографии, их правильное произношение: выворотность, растяжка, название упражнений;
10	Первый танцевальный элемент «Квадрат», «Крест».	1	Умение пользоваться движением «Крест» для рук, головы, ног.
11	Постановка корпуса. Движения плечами, бедрами, руками, животом. Разминка. Музыкальный этюд «Барбарики».	1	Выполнять наклоны, повороты и круговые движения головы. Движения рук в разных направлениях: отведение рук в стороны и скрещивание их перед собой с обхватом плеч; разведение рук в стороны с напряжением (растягивание резинки). Повороты туловища в сочетании с наклонами; повороты туловища вперед, в стороны с движениями рук. Разучить основных движения танца «Ромашки».
12	Простейшие танцевальные элементы. Танцевальный шаг, подскоки вперед, назад, галоп. Упражнения на развитие координации движений.	1	Выполнять: шаг на носках, шаг полки. Широкий, высокий бег. Сильные прыжки, боковой галоп. Научиться взмахом отводить правую ногу в сторону и поднять руки через стороны вверх, хлопать в ладоши, поворачивать голову в сторону, противоположную взмаху ноги.
13	Разучивание позиций рук и ног. Упражнения на развитие координации движений.	1	Научиться исполнять одновременное отхлопывание и протопывание несложных ритмических рисунков в среднем и быстром темпе с музыкальным сопровождением (под барабан, бубен).
14	Наклоны и повороты с хореографической точки	1	Выполнять упражнения на сложную координацию движений с предметами

	зрения. Упражнения на развитие координации движений.		(флажками, мячами, обручами, скакалками). Уметь самостоятельно составлять простые ритмические рисунки.
15	Гимнастические элементы. Танец «Веснушки»	1	Познакомиться с несколькими гимнастическими элементами.
16	Ритмические упражнения в различных комбинациях. Танец «Веснушки»	1	Уметь составлять несколько комбинаций с использованием ритмических упражнений.
17	Упражнения на дыхание, упражнения для развития правильной осанки. Танец «Веснушки»	1	Иметь понятие о особенности строения человеческого тела: гибкий скелет, устройство ступней ног, кистей рук, шеи и т.д. Дать понятие о предельных физических нагрузках в период репетиции. Научить учитывать физическую нагрузку детей, не допускать перенапряжения мышц, учить правильно дышать при выполнении упражнений и исполнении танцев
18	Три подразделения в танце и музыке. Общее понятие. Танец «Веснушки»	1	Познакомить музыкальное понятие — помощник в движении. Обсуждение вопроса из чего состоит музыка.
19	Марш. Понятие о марше, ритмический счет. Танец «Веснушки»	1	Научиться маршировать, отличать марш от других танцев, счет, темы марша, простукивание на счет 1,2,3,4.
20	Три «кита» в музыке. Песня и танец. Разминка. Музыкальный этюд «Поцелуйчики».	1	Понять из чего состоит песня. Самые известные танцы (полька, вальс).
21	Разучивание танцевальных шагов. Шаг с приседанием, приставной, с притопом. Общеразвивающие упражнения.	1	Научить основным танцевальным шагам.
22	Танцевальный бег (ход на полу пальцах). Упражнения для профилактики плоскостопия. Общеразвивающие упражнения.	1	Научить выполнять различные упражнения на полупальцах.

23	Тройной шаг. Упражнения на ориентацию в пространстве. Упражнения на координацию движений.	1	Научить детей не смотреть себе под ноги, поставить корпус на зеркала.
24	Урок-игра «Ловушка», «Русский кулачный бой», «Выйди из круга» (с мячом). Упражнения на координацию движений.	1	Увлечь танцевальными играми.
25	Приставные шаги. Синхронность. Танец «Солнце».	1	Развивать синхронность, выполняя простейшие приставные шаги.
26	Аэробика. Танец «Солнце».	1	Увлечь детей занятиями аэробики.
27	Бальный танец от эпохи средневековья до наших дней. Танец «Солнце».	1	Рассказать о развитии бального танца.
28	Партнер и партнерша. Понятие дуэт, квартет в танце. Танец «Солнце».	1	Дать основные понятия в танце.
29	Простейшие фигуры в танцах. Разучивание танца в паре. Танец «Солнце».	1	Познакомить с основными фигурами в танцах и попробовать исполнить их в паре.
30	Гимнастика Parter. Я – герой сказки. Любимый персонаж сказки (имитация под музыку).	1	Познакомить с партерной гимнастикой.
31	Разминка. Музыкальный этюд «Мы маленькие дети».	1	Развитие двигательной активности.
32 - 34	Урок-смотр знаний	3	Знать движения, выученные за год; знать названия движений и танцев; знать танцы, выученные за год;
	Итого	34	
Ритмика 4 КЛАСС			
1	Вводное занятие. Беседа о технике безопасности на уроке, при выполнении упражнений, разучивании танцев	1	Познакомить с требованиями к обучающимся, беседы, инструктажи. Провести беседу о хореографическом искусстве, просмотреть фрагменты балетов, концертных выступлений и т.д.

			Понятие о тренинге танцора: классический экзерсис, народно — характерный экзерсис, комплекс ритмической гимнастики.
2	Основные танцевальные правила. Приветствие. Постановка корпуса. Разминка. Музыкальный этюд «хорошее настроение».	1	Начать приучать учащихся к танцевальной технологии.
3	Первый подход к ритмическому исполнению (хлопки, выстукивания, притоп). Общеразвивающие упражнения.	1	Научить ритмично исполнять различные мелодии.
4	Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии.	1	Развить музыкальный слух.
5	Понятие о правой, левой руке, правой, левой стороне. Повороты и наклоны корпус	1	Проверить знания учащихся о правой, левой руке, стороне.
6	Основные танцевальные точки, шаги. Диагональ, середина. Танец «Вальс»	1	Обучить основным танцевальным точкам в зале.
7	Понятие о рабочей и опорной ноге. Танец «Вальс»	1	Показать высоту шага и научить равномерно распределять тяжесть корпуса на рабочую ногу
8	Простейшие танцевальные элементы. Танцевальный шаг, подскоки вперед, назад, галоп. Танец «Вальс»	1	Рассмотреть и разучить простейшие танцевальные элементы.
9	Ритмическая схема. Ритмическая игра. Танец «Вальс»	1	Научить составлять небольшие танцевальные комбинации. Выполнение ритмичных движений в соответствии с различным характером музыки, динамикой (громко, тихо), регистрами (высокий, низкий). Изменение направления и формы ходьбы, бега, поскоков, танцевальных движений в соответствии с изменениями в музыке Движения под музыку дают возможность воспринимать и оценивать ее характер (веселая, грустная), развивают способность переживать содержание

			музыкального образа.
10	Этюдная работа. Игры. Понятие пантомима.	1	Дать понятие пантомима. Рассказать об этюдной работе.
11	Синхронность и координация движений, используя танцевальные упражнения. Разминка. Музыкальный этюд «Стирка».	1	Научить составлять небольшие танцевальные комбинации. Выполнение ритмичных движений в соответствии с различным характером музыки, динамикой (громко, тихо), регистрами (высокий, низкий). Изменение направления и формы ходьбы, бега, поскоков, танцевальных движений в соответствии с изменениями в музыке. Движения под музыку дают возможность воспринимать и оценивать ее характер (веселая, грустная), развивают способность переживать содержание музыкального образа.
12	Упражнения для развития плавности и мягкости движений. Пластичная гимнастика. Упражнения на развитие координации движений.	1	Развить пластичность и мягкость движений под музыку.
13	Разучивание танцевальных шагов. Шаг с приседанием, приставной, с притопом. . Упражнения на развитие координации движений.	1	Научить основным танцевальным шагам.
14	Танцевальный бег (ход на полу пальцах). Упражнения для профилактики плоскостопия. Упражнения на развитие координации движений.	1	Научить выполнять различные упражнения на полупальцах.
15	Тройной шаг. Упражнения на ориентацию в пространстве. Танец «Русский лирический»	1	Разучить различные комбинации с тройным шагом
16	Танцы народов РФ, их особенности и костюмы. Танец «Русский лирический»	1	Познакомить с танцами народов РФ.

17	Танцевальный элемент «Марш».	1	Научить маршировать танцевально, попадая в такт музыки, темы марша.
18	Ритмические упражнения «Притопы», «Припляс». Танец «Русский лирический»	1	Разучить простейшие ритмические упражнения.
19	Простейшие фигуры в танцах. Разучивание танца в паре.	1	Разучить простейшие ритмические упражнения. Движения фигуры в паре.
20	Разминка. Музыкальный этюд «флешмоб». Русский народный танец «Полька».	1	Познакомить с основными фигурами в танцах и попробовать исполнить их в паре.
21	Разминка. Музыкальный этюд «флешмоб». Русский народный танец «Полька».	1	Познакомить с основными фигурами в танцах и попробовать исполнить их в паре.
22	Элементы русского народного танца «Каблучок», «Ковырялочка», «Гармошка».	1	Умение ставить ногу на каблук и на носок. Познакомить с самыми простыми русскими народными элементами танца.
23	Русский народный танец «Каблучок», «Ковырялочка», «Гармошка».	1	Умение ставить ногу на каблук и на носок. Познакомить с самыми простыми русскими народными элементами танца
24	Бальный танец от эпохи средневековья до наших дней. Упражнения на координацию движений.	1	Рассказать о развитии бального танца.
25	Бальный танец «Вальс».	1	Научить танцевать самый простой вальс.
26	Бальный танец «Вальс».	1	Научить танцевать самый простой вальс.
27	Гимнастика. Упражнения на дыхание, упражнения для развития правильной осанки. Танец «От Волги до Енисея».	1	Научить правильно дышать. Следить за осанкой во время учебы.
28	Аэробика. Танец «От Волги до Енисея».	1	Увлечь учащихся занятиями аэробики.
29	Аэробика. Танец «От Волги до Енисея».	1	Познакомить учащихся с занятиями аэробики.
30	Гимнастика Parter. Я – герой сказки. Любимый персонаж сказки (имитация под музыку).	1	Познакомить с партерной гимнастикой.
31	Гимнастика Parter.	1	Познакомить с партерной гимнастикой.

	Музыкальный этюд «флешмоб».		
32	Упражнения на расслабление мышц. Общеразвивающие упражнения	1	Научить учащихся расслаблять мышцы.
33 - 34	Урок-смотр знаний	2	Знать движения, выученные за год; знать названия движений и танцев; знать танцы, выученные за год; знать танцевальные схемы; уметь координировать движения; уметь ориентироваться в танцевальном классе; уметь танцевать в заданном темпе
	Итого	34	