

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Лицей №7 »**

**АВТОРСКАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ПО ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМУ НАПРАВЛЕНИЮ  
РИТМИКА**

Уровень освоения программы: базовый

## I. Пояснительная записка

Модификация данной программы заключается в первую очередь в адаптации и спецификации программы для детей с ОВЗ, расширении круга решаемых задач и методов их осуществления, доработки условий реализации программ.

Актуальность и педагогическая целесообразность

В соответствии с новым Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» (статья 5.п.5.1) в целях реализации права каждого человека на образование в РФ создаются необходимые условия для получения без дискриминации качественного образования лицами с ограниченными возможностями здоровья, для коррекции нарушений развития и социальной адаптации, оказания ранней коррекционной помощи на основе специальных педагогических подходов и наиболее подходящих для этих лиц языков, методов и способов общения и условия, в максимальной степени способствующие получению образования определенного уровня и определенной направленности, а также социальному развитию этих лиц, в том числе посредством организации инклюзивного образования для лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Одним из психолого-педагогических ресурсов социальной интеграции и социальной адаптации детей с ОВЗ в сообществе сверстников, развития детско-родительских отношений является дополнительное образование.

Ритмика является начальной ступенью танца. Ритмика – это разнообразные движения под музыкальное сопровождение. Занятия ритмикой развивают физические качества, вырабатывают правильную осанку, посадку головы, походку, силу, ловкость, координацию движений, устраняют физические недостатки (сутулость, косолапость, искривление позвоночника и т.д.)

Ритмика развивает в ребенке, в первую очередь, хорошее владение собственным телом, что является одной из приоритетных задач для детей с ОВЗ.

Также на занятиях ритмикой важным является элемент игры. Задания даются с учетом дидактических принципов: от простого к сложному, с учетом естественного интереса и желания обучающихся, их психологических и физиологических особенностей и способностей, а также творческих возможностей детей. Очень часто именно по этой причине, сценариями танцев являются сюжеты сказок про лес и деревья, времена года, жизнь зверей или же используются специальные фонограммы для детей.

Концепция программы

Цель - создание условий для творческой социализации, социальной адаптации, социального взаимодействия детей с ОВЗ, развитие у ребенка творческого потенциала, психологической уверенности в собственной социальной значимости.

Задачи программы:

1. Помощь ребенку в процессе самопознания и саморазвития. Максимальное раскрытие его творческих возможностей, гармонизация процессов роста.

2. Активизация познавательных интересов, расширение горизонтов познания.

3. Помощь в овладении навыками межличностного общения и сотрудничества, продуктивной индивидуальной и коллективной деятельности.

В обучении:

- формирование интереса к хореографическому искусству, раскрытие его многообразия и красоты;
- ознакомление с основами хореографии;
- умение ориентироваться в пространстве;
- обучение восприятию произведения танцевального искусства;
- научиться пользоваться своим мышечным аппаратом;
- освоение работы в группе, в паре с партнером;
- формирование ориентировки в пространстве, умения исполнять движения в комбинации;
- развитие памяти движений.

В развитии:

- развитие умения и навыка слышать и слушать музыку, передавать ее в движение;
- развить чувство ритма;
- развивать эмоциональную отзывчивость на музыку;

- развивать танцевальную выразительность, выносливость, координацию;
- развивать и укреплять костно-мышечный аппарат;
- развивать выразительность, выносливость, координацию;

В воспитании:

- воспитание коммуникативных и коллективистских навыков, навыков социального взаимодействия;
- воспитание необходимых психологических качеств танцора - актёра: внимания, быстроты реакции, воображения, чуткого и внимательного отношения к партнёру по сцене, друзьям и близким; раскрепощенности и свободы действий в обыгрывании танца на сцене.

В основу программы положены следующие педагогические принципы:

- Принцип гуманизации и демократизации педагогических отношений - личные отношения являются важнейшим фактором, определяющим результаты учебно-воспитательного процесса и включающими сотрудничество, мастерство общения.
- Принцип интенсивного восприятия - предполагает максимальное использование различных сенсорных каналов и разнообразных их сочетаний.
- Принцип открытого общения - способствует формированию доверительных отношений, располагает к высказыванию собственных чувств, позволяет вовлечь в дискуссию, помогает созданию ситуации успеха.
- Принцип психологической комфортности, предполагающий охрану и укрепление психологического здоровья ребенка.

## **II. Организация образовательного процесса**

Основной формой организации занятий является как индивидуальные, так и групповая работа. Количество обучающихся в группе – от 5 до 7 человек.

Контингент - В объединение принимаются дети разных возрастов и категорий (ЗПР, ЗППР, ЗРР, РАС) на основе просмотра детей и рекомендаций ПМПк. Принимаются все желающие дети без конкурсного отбора, но при наличии свободных мест. Обязательна медицинская справка об отсутствии противопоказаний к занятиям хореографией.

Добор обучающихся в группы возможен при наличии свободных мест и с учетом возможностей конкретного ребенка или подростка (по рекомендации ПМПк).

Группы формируются по возрастам :

- подготовительные группы – дети 5-6 лет;
- младшие группы – дети 7-8 лет;
- средние группы – дети 8-12 лет;
- старшие группы – подростки 12-18 лет.

Образовательный процесс по дисциплине «Веселая ритмика» предполагает аудиторные занятия. Аудиторные занятия проводятся в кабинете.

Программа предполагает следующие формы организации аудиторных занятий:

- вводные занятия, которые проводятся в начале каждого года обучения и включают беседы: «Правила техники безопасности», «Правила поведения на занятиях».
- учебные занятия,
- итоговые занятия.

Режим занятий

Занятия по образовательной программе дополнительного образования «Веселая ритмика» на протяжении всего курса обучения проводятся:

- для детей 5-6 лет - 2 раза в неделю продолжительностью не более 25 минут с 5 минутным перерывом - всего 36 часов в год;
- для детей 7-8 лет – 2 раза в неделю продолжительностью не более 45 минут – всего 36 часов в год;
- для детей 8-18 лет - 2 раза в неделю по 45; всего в год - 68 час.

Механизм реализации программы

Работа по программе «Веселая ритмика» учитывает психолого-педагогические особенности развития детей различных возрастных групп.

Учитывая, что основным видом деятельности детей 5 - 6 лет является игра, ведущим методом обучения является игровой.

Для предупреждения эмоциональной и физической перегрузки подбор музыкального материала для занятий и детский репертуар танцев составляется на принципах доступности, заинтересованности восприятия и простоте исполнения для детей данного возраста.

Методически продуманное использование музыкальных игр и импровизационных заданий способствует развитию музыкальности, формирует музыкальное восприятие, представления о выразительных средствах музыки, развивает чувство ритма.

В процессе реализации программы закрепляются основные знания особенностей народных танцев, их географию. Формируются основные навыки актерского мастерства в танцах. Совершенствуется четкость, ритмичность, музыкальность и выразительность движений исполняемых танцев. Формируется нравственно-эстетические качества личности каждого ребенка.

### **Прогнозируемые результаты**

Прогнозируемые результаты для детей 5 – 6 лет:

Ребенок должен знать:

- единые требования по правилам поведения в хореографическом классе, на сцене;
- требования к внешнему виду на занятиях;
- музыкальные размеры, темп и характер музыки;
- хореографические термины изученных элементов;
- повторить заданный ритм хлопками, упражнениями;
- владеть корпусом во время исполнения движений;
- ориентироваться в пространстве;
- координировать движения;
- исполнить хореографический этюд в группе;
- единые требования по правилам поведения в хореографическом классе, на сцене;
- требования к внешнему виду на занятиях.

Прогнозируемые результаты для детей 7-8 лет:

Знать:

- знать классические позиции рук и ног(1,2,4) и их названия;
- выполнять простейшие классические движения у станка и на середине: plie, tendu, releve, jete, port de bras, grand battement, адажио;
- откликаться на динамические оттенки в музыке,
- выполнять простейшие ритмические рисунки;
- реагировать на музыкальное вступление;
- красиво и правильно исполнять танцевальные элементы;
- давать характеристику музыкальному произведению;
- хорошо ориентироваться в пространстве на основе круговых и линейных рисунков;
- исполнять движения в парах, в группах;
- классическое положение рук и ног, соединение их с движениями (прыжками);
- знать и понимать танцевальную терминологию на французском языке.

Прогнозируемые результаты для детей 8-12 лет:

Уметь:

- исполнять жанровый танец в соответствующей манере;
- через движение передавать характер, особенность танца того или иного народа, заставить зрителя смеяться или грустить;
- уметь двигаться в различных ритмах
- выполнять средние и маленькие прыжки по диагонали, адажио на середине в соединении с движениями рук.

Прогнозируемые результаты для детей 13-18 лет:

Уметь:

- выполнять движения классического танца, усложняя танцевальные комбинации, используя весь изученный арсенал хореографической лексики;
- исполнять различные движения в соответствии с характером танца;
- раскрыть свою исполнительскую индивидуальность и работать в ансамбле.

Механизм выявления результатов

Отслеживание результативности освоения программного материала осуществляется в течение всего периода обучения на занятиях разных видов: учебные, зачетные, открытые.

Для оценки усвояемости материала по итогам занятий можно применять следующую систему оценок:

Высокий уровень освоения программы

- Упражнение выполнено технически правильно, уверенно, без напряжения, в нужном темпе и характере.
- Точное знание терминологии и правил исполнения движений в соответствии с годом обучения;
- Точность, музыкальность и выразительность исполнения танцевальных комбинаций и этюдов;
- Умение работать в ансамбле и владение навыками сольного исполнения танцевальных фрагментов;

Средний уровень освоения программы

- Упражнение исполнено технически правильно, но недостаточно красиво и изящно, с некоторым напряжением, не совсем уверенно.
- Неполное владение теоретическими знаниями по танцевальной дисциплине в соответствии с годом обучения;
- Недостаточно точное исполнение танцевальных комбинаций с точки зрения координации движений и музыкальности;

Низкий уровень освоения программы

- Упражнение выполнено правильно, но недостаточно точно, с большим напряжением, допущены незначительные ошибки в положении головы, рук, ног.
- Слабое усвоение теоретического программного материала соответствующего года обучения;

## Содержание

### 1. Знакомство. Прослушивание и отбор детей в группу

Теория. Знакомство с детьми и родителями. Знакомство с программой по ритмике.

Практика. Просмотр детей на основе элементарных движений, проверка на координацию, проверка слуха, природных данных.

### 2. Вводное занятие

Теория. Познакомить с основными правилами и требованиями ЦПМСС «Зеленая ветка». Привести в установленный порядок репетиционную форму. Инструктаж по технике безопасности.

Практика. Беседы, с родителями, детьми, устное тестирование на выявление у детей способности к занятиям хореографией. Дать название, номер группы, символ, девиз, способствовать формированию коллектива детей.

### 3. Знакомство с музыкальными длительностями ( $\frac{1}{4}$ , $\frac{1}{8}$ , $\frac{3}{4}$ , $\frac{6}{8}$ )

Теория. Сильная и слабая доли, размер музыкальный. Знакомство с длительностями ( $\frac{1}{4}$ ,  $\frac{1}{8}$ ,  $\frac{3}{4}$ ,  $\frac{6}{8}$ ). Умение чувствовать темп музыки.

Практика. Прослушивание музыкальных произведений в заданных длительностях. Точное начало и окончание движения вместе с началом и концом музыкальной части и фразы. Умение чувствовать темп музыки.

### 4. Развитие чувства ритма, темпа

Теория. Прослушивание и прохлопование в разных ритмах, темпах. Научиться определять ритм – быстро, медленно. Ритм вальса.

Практика. Упражнения на развитие чувства ритма. Упражнения на развитие темпа. Умение импровизировать под разную музыку, в разных темпах и ритмах.

## 5. Изучение азов танцевальной азбуки.

Теория. Объяснение комплекса упражнений. Правила их исполнений. Четкости и правильности.

Практика. Упражнение «грустный – веселый»; упражнения для рук – «замочек»; упражнения для спины; упражнения для головы; упражнения для корпуса. Правильное исполнение упражнений. Демонстрация педагогом правильного исполнения упражнений.

## 6. Ознакомление детей с элементами танцевальных движений.

Теория. Объяснения правил исполнения элементов танцевальных движений. Эмоциональное исполнение движений. Умение объяснить исполнение движений.

Практика.

- ходьба: двойной шаг, шаги на пятках, носочках;
- бег в разных темпах, с вытянутыми ногами, бег «лошадки»
- упражнение «воображаем» - выставление ноги на носок перед собой, нос вверх;
- хлопки в сочетании с хлопками в разных темпах.
- упражнения с атрибутами (мягкая игрушка, цветы, колокольчики)

Выполнение проученных элементов танцевальных движений.

## 7. Ознакомление детей с танцевальными рисунками и ориентацией в пространстве.

Теория. Объяснение и понятие пространства. Знакомство с различными танцевальными рисунками. Просмотр видео танцев с разными танцевальными рисунками.

Практика.

- упражнения и игры по ориентации в пространстве;
- построение в два круга( в процессе игры)
- построение в колонну
- построение в шеренгу, две линии

## 8. Зачетные занятия и мероприятия

Умение импровизировать под музыку. Изображать в танце заданных животных, предметы. Сочинение с детьми танцевальных этюдов. Ознакомление детей с играми.

Содержание: для детей 6-7 лет

### 1. Знакомство. Прослушивание и отбор детей в группу

Теория. Знакомство с детьми и родителями. Знакомство с программой по ритмике.

Практика. Просмотр детей на основе элементарных движений, проверка на координацию, проверка слуха, природных данных.

### 2. Вводное занятие.

Теория. Беседа о значении танца в жизни людей разных национальностей. Инструктаж по технике безопасности и поведения на уроке. Знакомство с правилами поведения и внутреннего распорядка.

Практика. Знакомство с обучающимися. Выявление интересов ребят, уровня их знаний, возможностей. Введение в курс обучения по данной программе, ознакомление с планами работы на год.

### 3. Музыкальная грамота: «музыкальный квадрат», ритм 2/4

Теория. Основы музыкальной грамотности. Понятия счета в танце. Точное начало и окончание движения вместе с началом и концом музыкальной части и фразы. Элементарное знакомство с длительностями: целыми, четвертями, восьмыми, половинными.

Практика.

Ритмические движения по счет и под музыку.  
Движения на развитие координации.

Упражнения в ритме 2/4.

4. Знакомство с терминологией и основами классического танца. ( Demi plie лицом к станку по I позиции, battements tendu вперед, назад и в сторону, relevés по I, II, IV позиций ног)

Теория. Познакомить детей с терминологией классического танца. Знакомство с балетом.

Практика.

-Изучение:

- I, II, III позиций рук и I, II, III и IV позиций ног.
- Demi plie лицом к станку по I позиции
- battements tendu вперед, назад и в сторону
- relevés по I, II, IV позиций ног
- перегибы корпуса вперед, назад и в сторону.

### 5. Знакомство с терминологией и основами детского танца.

Теория. Знакомство с терминологией детского танца. Просмотр видео материалов с детскими танцами.

Практика. Исполнение элементарных движений детского танца (подскоки, галоп), различные виды прыжков и бега.

Работа над образами в танце.

Танец в паре.

Изучения танца «Утят»,

«Раз ладошка, два ладошка».

### 6. Движения на развитие координации. Баланс, Апломб.

Теория. Объяснить термины - баланс, апломб. Теоретическое объяснение учащимся понятий и исполнения упражнений.

Практика.

Упражнения на баланс на двух ногах.

Упражнение на баланс «Цапля»,

Упражнение на координацию движений «Лесенка»,

Упражнение- танец «Арам-зам-зам».

### 7. Прыжковые комбинации. Развитие «баллона».

Теория. Основная техника выполнения прыжков. Чередование с хлопками.

Практика. Прыжковые комбинации.

Прыжок Sautés.

Трамплинные прыжки.

Прыжки с поджатыми ногами.

Прыжки «Пингвин».

#### 8. Ознакомление с элементами танцевальной азбуки

Теория. Техника правильного выполнения упражнений.

Практика

- упражнения для головы: наклоны головы вперед, назад, в стороны, по полукругу;
- упражнения для плеч: спокойные или быстрые подъемы плеч вверх и опускания их вниз;
- упражнения для рук, кистей, пальцев. Работа над выразительностью подъема рук в стороны или вверх;
- упражнения с предметами.
- Постановка корпуса: продолжение работы над подтянутостью спины, постановкой головы.

#### 9. Ознакомление с элементами танцевальных движений

Теория. Техника правильного выполнения упражнений

Практика.

- равномерный бег с захлестом голени;
  - легкие, равномерные, высокие прыжки;
  - перескоки с ноги на ногу;
  - простой танцевальный шаг, приставной шаг
  - шаги на полупальцах и пятках;
  - притопы: удары стопы в пол равномерно и по три;
- Выполнение проученных элементов танцевальных движений.

#### 11. Изучение и закрепление танцевальных элементов

Теория. Техника правильного выполнения упражнений.

Практика. Исполнение правильно и четко:

Полуприседания; повороты на двух ногах; вынос ноги на пятку; ознакомление детей с танцевальными рисунками; проведение игр для развития ориентации детей в пространстве; выполнение проученных рисунков и упражнений по ориентации в пространстве.

#### 12. Итоговые занятия и мероприятия

- Сочинение танцевальных элементов в статичном положении или в продвижении.
- Слушание музыки, сказок и придумывание музыкальных образов, танцевальных этюдов.
- Отгадывание музыкальных загадок.
- показ родителям проученного материала;
- выступление на сценической площадке с танцевальным номером.

Содержание Средние группы – дети 8-12лет

##### 1. Знакомство. Прослушивание и отбор детей в группу

Теория. Знакомство с детьми и родителями. Знакомство с программой по ритмике.

Практика. Просмотр детей на основе элементарных движений, проверка на координацию, проверка слуха, природных данных.

##### 2. Вводное занятие



Теория. Правила поведения и техника безопасности. Творческие планы на новый учебный год. Беседы, впечатления о летнем отдыхе.

Практика. Повторение правил техники безопасности. Знакомство с программой на учебный год. Просмотр и прослушивание детей.

3. Разучивается исполнение более сложных ритмических рисунков. Разучивается исполнение по слуху более сложных ритмических рисунков

Теория. Разучивается исполнение более сложных ритмических рисунков. Теоретические упражнения.

Практика. Упражнения на развитие ритмического слуха:

- Разучивается исполнение по слуху более сложных ритмических рисунков.
- Выполняются самостоятельные задания ритмических рисунков на основании прослушанного музыкального материала.
- Длительности: четверти, восьмые, половинные, шестнадцатые, целые.

4. Основы классического танца. Demi plie по I,II,III позициям, battements tendu, battements jetes , passe par terre: deml plie по I позиции.

Теория. Правильное исполнение классического экзерсиса. Развитие понятийного аппарата.

Практика.

Развитие четкости, грамотности и правильного исполнения:

Demi plie по I,II,III позициям

- battements tendu вперед, назад и в сторону

- battements jetes вперед, назад и в сторону

- passe par terre:

- с deml plie по I позиции

- с окончанием в demi plie.

- rond de jambe par terre в первой раскладке en dehors, en dedans.

- releves по I,II, III и IV позиций ног

- перегибы корпуса вперед, назад и в сторону.

5. Изучение различных перестроений и фигур

Теория. Умение работать в группе, в ансамбле. Чувство партнера.

Выбор партнера. Нахождение контакта с партнером.

Практика.

- Фигурная маршировка: перестроение из круга в диагональ, в две параллельные диагонали.
- Ускорение темпа перестроений. Разучивается дополнительный материал: построение в две диагонали.
- Образование «восьмерки», «объемной восьмерки» (восьмерки с дополнительными кругами внутри).
- Построение фигуры «трапеция».
- Построение фигуры «клин».
- Перестроение «дверца».

6. Основы бального танца – вальс. Характер исполнения вальса в паре и соло.

Теория. Знакомство с бальным танцем. Характер исполнения вальса в паре и соло. Просмотр видеоматериалов по заданной теме.

Практика. Изучение.

- Постановка корпуса соло и в паре
- Постановка рук
- Постановка головы
- Основной шаг вальса
- Вальсовая дорожка

7. Перестроение «шен» или «прочес». Умение держать интервал.

Теория. Понятие «шен». «Шен» из двух линий. Что такое перестроение «прочес». Правильное исполнение перестроение. Умение держать равнение по первому.

Практика.

Умение перестраиваться из одной и двух линий в разных темпах (под счет, в медленном, быстром темпе).

Перестроение из «шен» в круг, в колону.

Понятие интервал при перестроение.

Умение держать интервал.

7. Зачетные мероприятия. Изучение танцевальных номеров. Умение импровизировать. Показательные выступления и концерты. Открытые уроки для родителей.

Содержание. Средние группы – дети 13-15лет

#### 1. Знакомство. Прослушивание и отбор детей в группу

Теория. Знакомство с детьми и родителями. Знакомство с программой по ритмике. Практика. Просмотр детей на основе элементарных движений, проверка на координацию, проверка слуха, природных данных.

#### 2. Вводное занятие

Теория. Правила поведения и техника безопасности. Творческие планы на новый учебный год. Беседы, впечатления о летнем отдыхе.

Практика. Повторение правил техники безопасности. Знакомство с программой на учебный год. Просмотр и прослушивание детей.

#### 3. Коллективно-порядковые упражнения. Исполнение упражнений. Выработка четкости.

Теория. Повторяется ранее разученный материал и дополнительный материал.

Практика. Исполнение упражнений. Выработка четкости:

Построение крестом.

Фигурная маршировка: перестроение из круга в две линии, в «крест»,

общее вращение «креста»,

встречное вращение «креста».

Зеркальное отражение конфигурации.

Построение фигуры «клин».

#### 4. Классический танец. Расширение знаний о классических позах у станка и на середине.

Теория. Расширение теоретических знаний о классических позах у станка и на середине. Анализ их красоты и гармоничности, сочетание движений рук, ног, спины и головы. Сведения о работе мышц при исполнении того или иного движения. Просмотр и обсуждение фрагментов спектаклей и концертов.

Практика. Четкая выработка и наработка: Работа ног у станка, исключительно из V позиции. Изучение IV позиции ног, а так же port de bras третье и четвертое. Приобретение навыка сохранять плавность и слитность движений, характерных для port de bras. Отработка пластической выразительности в танце. Исполнение новых движений у станка: grand rond, battement developpe, petit battement, grand battement jete passe. Изучением положения корпуса с руками на середине: croisse и effacee. Использование их в простейших элементах: battement tendu, plie, releve, echappe. Изучение preparation к вращению chaines. Исполнение новых больших прыжков: sissonne, assemble с glissade, jete, terns leve. Подготовка к изучению пируэтов из V и IV позиций ног. Вспомогательные движения перед пируэтами. Изучение на середине grand battement и adagio. Приобретение умения исполнять классический поклон через переход в IV позицию ног

##### 5. Ритмический рисунок. Исполнение по слуху сложных ритмических рисунков

Теория. Закрепление полученных теоретических знаний.

Практика.

Исполнение по слуху сложных ритмических рисунков.

Задания на самостоятельное выполнение ритмических рисунков на основе прослушанного музыкального материала.

Отработка заданного ритмического рисунка танцевальными комбинациями.

Все танцевальные элементы, пройденные на предыдущем году обучения, исполняются в различных танцевальных комбинациях.

##### 6. Партерная гимнастика. Понятие партерной гимнастики.

Теория. Понятие партерной гимнастики. Рассказ о том, как надо заниматься гимнастикой в домашних условиях.

Практика. Совершенствование и усложнение движений на полу и у станка. Помощь друг другу при исполнении некоторых упражнений. Упражнения в парах «рыбка» - прогиб назад за руки, ноги лежат в первой позиции.

Растяжка на шпагаты самостоятельно и в парах, растяжка с дополнительным подъемом (одна из ног находится на высоте 20см или более от пола).

«Перекат с фиксированием» - согнутые в коленях ноги за голову, затем покачивания в таком положении.

Исполнение экзерсиса на полу полностью. Увеличение нагрузки при исполнении движений, направленных на развитие пресса.

Разрабатывание стопы с помощью педагога. Совершенствование исполнения «шпагатов», «лягушки», «мостика», «щучки».

Уделяется больше внимания амплитуде выполнения, участия как можно большего количества групп мышц. При выполнении рекомендуется менять темп, периодически увеличивать время задержки в конкретном положении (для усиления эффекта).

«Домики» - поднимание корпуса и выпрямление подколенного сустава (не отрывая рук) из сидячего положения на четвереньках. Руки как можно ближе к коленям – стойка на подъемах, стойка на полупальцах с постановкой пяток на пол. «Дощечка» - прямое отклонение корпуса в стойке на коленях.

Растяжка ног в положение «лягушка» (сидя и лежа на спине) - в парах. Конечная нагрузка осуществляется полным весом.

#### 7. Основы современного танца. Возникновение современных направлений.

Теория. Объяснение основ современного танца. Названий движений. Возникновение современных направлений.

Практика. Приставной шаг вперед, назад. Попеременное сгибание рук в локтевом суставе с последующим энергичным выпрямлением вперед, вверх, в стороны. Ходьба на полупальцах с броском ноги. Колесо (без пауз), на одной руке. Шпагат в положении «березка». Броски ног из положения «кобра», две ноги сразу. Мостик из положения стоя, удержание равновесия с одной ногой на воздухе. «Волна». Перевороты через шпагат.

Комбинации переворотов в группировках и шпагатах, с использованием кувырков. Расслабление мышц одной руки из положения руки вперед, руки в стороны. Одновременное расслабление обеих рук.

Расслабление мышц корпуса (наклоны вперед) с одновременным расслаблением рук в плечевых суставах с последующим раскачиванием рук, находясь в наклонном положении.

Круглый полуприсяд (приседание с вращением корпуса) и приседание с последовательным выпрямлением, стоя у опоры. Боковая «волна». Упражнения с предметом: лентой, веревкой, скакалкой. Тур на простом прыжке. Тур на прыжке с захлестом голени назад. Комбинации из перескоков и прыжков «сиссон». Вращения на перескоках. Гран жете перекидное. Гран жете боковое.

Дополнительно даются новые комбинации из пройденных элементов для намеченной постановки, новые элементы из разных танцевальных стилей.

#### 8. Зачетные мероприятия.

Изучение танцевальных номеров. Умение импровизировать. Показательные выступления и концерты. Открытые уроки для родителей

Содержание. Старшие группы – подростки 15-18 лет

##### 1. Знакомство. Прослушивание и отбор детей в группу

Теория. Знакомство с детьми и родителями. Знакомство с программой по ритмике.

Практика. Просмотр детей на основе элементарных движений, проверка на координацию, проверка слуха, природных данных.

##### 2. Вводное занятие

Теория. План работы на учебный год: концерты, поездки, праздники, мероприятия, конкурсы.

Практика. Знакомство с новыми движениями и постановками.

##### 3. Помощь в раскрытии детьми своего творческого потенциала и возможностей

Теория. Беседа с детьми о искусстве танца. Выявление одаренных детей.

Практика. Самостоятельное придумывание воспитанниками ритмического рисунка, на наложение ритмического рисунка на танцевальные комбинации

##### 4. Комплекс танцевальных упражнений. Восприятие упражнений на слух.

Теория. Восприятие упражнений на слух. Повторение четко за педагогом и самостоятельно.

Практика. Исполнение по слуху сложных ритмических рисунков.

Задания на самостоятельное выполнение ритмических рисунков на основе прослушанного музыкального материала.

Отработка заданного ритмического рисунка танцевальными комбинациями.

Выполнение более сложных заданий на отработку ритмического рисунка.

## 5. Основы классического танца

Теория. Правильное исполнение классического экзерсиса. Четкое знание названия движений.

Практика. Исполнение комбинаций. Battements tendus, Battements tendus jete, Rond de jambe par terre на demi plie, Battements releve lent.

### 1. Battements tendus:

- double battements tendus;
- в позах (croisee, efface, ecarte).

### 2. Battements tendus jete:

- balancoire;
- в позах (croisee, efface, ecarte).

### 3. Rond de jambe par terre на demi plie.

Battements fondu с plie releve во всех направлениях.

Battements soutenu с первоначальной раскладке во всех направлениях носком в пол на всей стопе.

### 4. Pas tombe с фиксацией ноги в положении sur le cou de pied на месте.

Battements releve lent на 90\*в позах.

### 5. Battements developpe во всех направлениях - лицом к станку;

- боком к станку.

III форма port de bras как заключение комбинаций

### 6. Гран жете перекидное

### 7. Гран жете боковое.

6. Различные виды вращений. Основные техники вращений.

Теория. Основные техники вращений. Объяснение техничности вращений.

Практика.

Изучение техники вращения: шене.

Понятие точки.

Подскоки в повороте.

Шаги во вращение.

### 7. Изучение элементов разных танцевальных стилей.

Теория. Рассказ о разных танцевальных направлениях. Просмотр видеоматериалов.

Практика. Изучение на практике:

Основы бального танца - шаг «полонез».

Основные понятия танца джаз-модерн (контактн, релиз, волна, изоляция).

### 8. Выявление балетмейстерских и педагогических способностей у детей

Теория. Теория постановки танца. Основные части в постановке.

Практика. Творческие задания на постановку номера, комбинаций. Самостоятельный подбор музыки для номера. Самостоятельный показ педагогу, другим ученикам.

9. Зачетные мероприятия. Изучение танцевальных номеров. Умение импровизировать. Показательные выступления и концерты. Открытые уроки для родителей.

Условия реализации программы

Перечень учебно-методического обеспечения для реализации программы:

1. Хореографический класс с зеркальным оформлением стен.
2. Нотно-методическая литература.
3. Учебники, методические пособия по всем разделам хореографической деятельности.

4. Аудиокассеты, CD – диски, флеш-карты.
5. Аппаратура для озвучивания занятий: магнитофон, музыкальный центр.
6. Фортепиано.
7. Коврики.
8. Форма для занятий ритмикой.
9. Костюмы для концертной деятельности.

#### Методическое обеспечение программы

Занятия проходят в форме музыкальных игр и импровизационных заданий, способствующих развитию музыкальности: формируют музыкальное восприятие, представления о выразительных средствах музыки, развивают чувство ритма.

Это игры с музыкальными заданиями, с элементами соревнования (плетень, один лишний), импровизационные задания: образное перевоплощение под музыку (животные, снежинки, игрушки).

Занятия хореографией можно разделить на несколько видов:

1. Обучающие занятия: детально разбирается движение. Раскладка и разучивание упражнений в медленном темпе. Объяснение приема его исполнения. На занятии может быть введено не более 3-4 комбинаций.
2. Закрепляющие занятия: повтор движений или комбинаций не менее 3-4 раз. Первые повторы исполняются вместе с педагогом. При повторах выбирается кто-то из ребят, выполняющих движение правильно, лучше других, или идет соревнование - игра между второй и первой линиями. И в этом и в другом случае дети играют роль солиста или как бы помощника педагога.
3. Итоговые занятия: обучающиеся практически самостоятельно, без подсказки, выполняют все заученные ими движения и танцевальные комбинации, демонстрируют знания и владение основной терминологией.
4. Импровизационная работа: на этих занятиях дети танцуют придуманные ими вариации или сочиняют танец на тему, данную им педагогом. Такие задания развивают фантазию. Ребенок через пластику своего тела пытается показать, изобразить, передать свое видение образа.

Занятия на каждом этапе обучения строятся по следующей схеме: подготовительная часть, основная часть, заключительная часть.

При обучении и разучивании танцев важное место на занятиях отводится тренажу — это определённая система тренировочных упражнений, которые помогают обучающимся легче разучить и усвоить танцевальный репертуар. Построенные по степени усложнения, упражнения подготавливают к более сложным движениям, и физической нагрузке, укрепляют мышцы спины и ног, способствуют координации движений. Каждый элемент танца раскладывается на ряд более простых движений. По мере усвоения схемы движения добавляются детали, постепенно доводящие данный элемент до его законченной формы.

Обычно педагог показывает и объясняет движения, проделывает их совместно с детьми сначала в медленном темпе, со счётом вслух, без музыкального сопровождения; затем с музыкой — в спокойном темпе, пока они не будут усвоены обучающимися.

На последнем занятии повторяются и закрепляются эти движения, постепенно совершенствуя их и сочетая с элементами танца.

Параллельно с отработыванием движений ног, рук и корпуса, идет работа над выразительностью мимики лица, выражением глаз. Чувствуя и пропуская через себя образ, который дети воплощают в танце, они с большим удовольствием работают над артистичностью исполнения танца.

На первых годах обучения преобладает подражательный характер усвоения программы, тогда как на третьем и четвертом годах - поисковый, коммуникативный.

Теоретическая часть даётся по ходу занятий в соответствии с

содержанием нового материала /историческая справка, сведения о жизни и творчестве выдающихся танцоров, характере музыкальных произведений в сочетании с танцевальными движениями, этике поведения и сценической культуре/.

Практическая часть зависит от уровня навыков, желания ребёнка (особенно на начальном этапе), сложности отдельных элементов танца.

Основная часть занятия — разучивание танца. Сначала даётся общее представление о цели — показ танца в законченной форме. Приступая к разбору и разучиванию танца, сначала прослушивается музыка к нему, определяется характер, стиль, разучиваются отдельные движения танца и лишь затем вся композиция. Главным приёмом в работе над танцем является развитие самостоятельности и инициативы у ребят, подчёркивание их индивидуальности.

Детям предлагается составлять небольшие танцевальные композиции, вносить элементы импровизации, способствуя развитию творческой активности.

Организация творческой деятельности позволяет педагогу увидеть характер в ребёнке, выявить движения его души, найти индивидуальный подход к нему с учётом пола, возраста, потребности в данного рода деятельности, выявить и развить его творческий потенциал.

На выявление и развитие индивидуальности обучающихся, отводится не менее 5 минут на каждом занятии. Это и работа с детьми, требующими повторного показа, дополнительного объяснения или подсказки педагога, как легче и грамотнее выполнить то или иное упражнение, танцевальное движение или сложный элемент танца. Вся работа по индивидуализации процесса обучения строится в тесной взаимосвязи с родителями. Тесный контакт с родителями, беседы с ними открывают многое в характере того или иного обучающегося. Также этому способствует период совместной творческой деятельности с коллективом педагогов ансамбля по созданию концертных номеров, разработке костюмов, организации и участию в концертных программах, конкурсах и различных праздниках.

Для изучения или закрепления новых, сложных или трудных движений танца используется приём выполнения упражнений детьми по очереди с последующим анализом результатов педагогом или самими обучающимися (сравнение, выявление удач и ошибок), показ элементов движений педагогом или детьми, усвоившими разучиваемое движение.

Все замечания по ходу занятия делаются в спокойной, требовательной, но доброжелательной форме, без намёка на унижение личности ребёнка, с обязательными элементами поощрения и похвалы даже самых незначительных успехов обучающегося.

Занятия проводятся по группам, и в зависимости от цели и задач занятия обучение проводится совместно или раздельно - мальчики и девочки. Группы формируются по годам обучения с учётом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся.

Коллективная форма проведения занятий и разноуровневые возрастные группы дают возможность более продуктивно влиять на выработку у детей норм и правил высоконравственного поведения, добиваться сплочения коллектива, наладить дружбу, здоровые отношения между членами коллектива чему способствует дружеская атмосфера совместного творчества, делового содружества, взаимопонимания и полного доверия между педагогами и детьми.

Важным моментом в реализации данной программы является создание творческой атмосферы, которая позволяет ненавязчиво, исподволь заниматься обучением и воспитанием с учётом специфики занятий ритмикой.

Это творческие ситуации, творческие и проблемные задания, игровые приёмы (индивидуальные и коллективные).

В структуру каждого занятия по ритмики входят все элементы основных частей программы:

1. партерная гимнастика – растяжка и разогрев основных групп мышц, которые преимущественно будут задействованы на данном занятии;

2. занятие классическим (народным) тренажем у станка (опоры) – работа над техникой исполнения;
3. занятие классическим (народным) тренажем на середине зала – работа над устойчивостью, прыжками и т.д.;
4. диагональ – отработка ритмических элементов, элементов танцев;
5. постановочная работа – работа над постановкой и отработкой новых танцевальных композиций, разучивание новых композиционных рисунков (перестроений);
6. игра (импровизация) – музыкальные игры организующего порядка, различные задания на импровизацию, просмотр номеров, придуманных обучающимися.

Целостный процесс обучения танцам можно условно разделить на три этапа:

- начальный этап - обучению упражнению (отдельному движению);
- этап углубленного разучивания упражнения;
- этап закрепления и совершенствования упражнения.

Начальный этап обучения характеризуется созданием предварительного представления об упражнении. На этом этапе обучения педагог рассказывает, объясняет и демонстрирует упражнения, а дети пытаются воссоздать увиденное, повторить упражнение.

При обучении несложным упражнениям (например, основные движения руками, ногами, головой, туловищем, простейшие прыжки и др.)

Начальный этап обучения может закончиться уже на первых попытках. При обучении сложным движениям (например, разнонаправленные движения руками, ногами, головой в упражнениях танцевального характера) педагог должен выбрать наиболее рациональные методы и приемы дальнейшего формирования представления о технической основе упражнения. Если упражнение можно разделить на составные части, целесообразно применять расчлененный метод. Например: изучить сначала движение только ногами, затем руками, далее соединить эти движения вместе и только после этого продолжить дальнейшее обучение упражнению.

При удачном выполнении упражнения целесообразно его повторить несколько раз, закрепив тем самым предварительное представление о нем.

Этап углубленного разучивания упражнения характеризуется уточнением и совершенствованием деталей техники его выполнения. Основная задача этапа сводится к уточнению двигательных действий, пониманию закономерностей движения, совершенствования ритма, свободного и слитного выполнения упражнения.

Этап закрепления и совершенствования характеризуется образованием двигательного навыка, переходом его в умение высшего порядка. Задача педагога на этом этапе состоит не только в закреплении двигательного навыка у детей, но и в создании условий для формирования движений более высокого уровня, выполнение которых можно было бы использовать в комбинации с другими упражнениями.

Этап совершенствования упражнений можно считать завершенным лишь только тогда, когда дети начнут свободно двигаться с полной эмоциональной и эстетической отдачей. Только после этого данное упражнение можно применить с другими, ранее изученными упражнениями, в различных комбинациях, комплексах и танцах.

Одной из форм обучения и подведения итогов усвоения программы является участие обучающихся в различных концертах, конкурсах и фестивалях по хореографии.

### Календарно-тематическое планирование 1 класс

№ урока	Тема урока	Кол-во часов
1	Введение. Что такое ритмика.	1
2	Основные танцевальные правила. Приветствие. Постановка корпуса.	1



3	Первый подход к ритмическому исполнению (хлопки, выстукивания, притоп).	1
4	Понятие о правой, левой руке, правой, левой стороне. Повороты и наклоны корпуса.	1
5	Поза исполнителя. Зритель, исполнитель. Положение фигуры по отношению к зрителю. Ракурс.	1
6	Танцы народов РФ, их особенности и костюмы.	1
7	Танцевальная зарядка. Упражнения для рук.	1
8	Ритмическая схема. Ритмическая игра.	1
9	Ритмические упражнения с предметом (мяч, обруч, платок).	1
10	Простейшие танцевальные элементы в форме игры.	1
11	Этюдная работа. Игры. Понятие пантомима.	1
12	Упражнения для развития плавности и мягкости движений. Пластичная гимнастика.	1
13	Синхронность и координация движений, используя танцевальные упражнения.	1
14	Упражнения для профилактики плоскостопия.	1
15	Гимнастика. Упражнения на дыхание, упражнения для развития правильной осанки.	1
16	Гимнастика. Упражнения на дыхание, упражнения для развития правильной осанки.	1
17	Упражнения для суставов. Разминка «Буратино».	1
18	Упражнения на расслабление мышц.	1
19	Этюдная работа. Пантомима. Игра «Телефон», «Замри».	1
20	Музыкальные, танцевальные темы.	1
21	Разучивание простейших танцевальных элементов «Часики», «Качели», «Мельница».	1
22	Настроение в музыке и танце. Характер исполнения.	1
23	Выразительные средства музыки и танца. Музыка, движение, исполнители, костюмы.	1
24	Правила танцевального этикета.	1
25	Аэробика.	1
26	Понятие размер. Музыкальная фраза, длительность в музыке и танце.	1
27	Понятие размер. Музыкальная фраза, длительность в музыке и танце.	1
28	Танцевальные игры для развития музыкальности и слуха.	1
29	Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии.	1
30	Ритмические упражнения.	1

31	Гимнастика Parter.	1
32	Фигуры в танце. Квадрат, круг, линия, звездочка, воротца, змейка.	1
33-34	Фигуры в танце. Квадрат, круг, линия, звездочка, воротца, змейка.	2

### Календарно-тематическое планирование 2 класс

№ урока	Тема урока	Кол-во часов
1	Введение. Что такое ритмика.	1
2	Основные движения, понятия	1
3	Первый подход к ритмическому исполнению (хлопки, выстукивания, притоп).	1
4	Понятие о правой, левой руке, правой, левой стороне. Повороты и наклоны корпуса.	1
5	Музыкально-ритмические игры “Балетмейстер”, “Шаг”.	1
6	ОРУ. Ходьба с координацией рук и ног.	1
7	Движения на развитие координации. Бег и подскоки.	1
8	Движения на развитие координации. Бег и подскоки.	1
9	Элементы асимметричной гимнастики. Упражнения для развития тела.	1
10	Движения по линии танца. Тесты, оценивающие подвижность шейного отдела.	1
11	Перестроение для танцев. Тесты, позволяющие оценить эластичность Мышц плечевого пояса.	1
12	Музыкально-ритмические игры “Балетмейстер”, “Шаг”.	1
13	Элементы асимметричной гимнастики. Упражнения для развития тела.	1
14	Разучивание разминки. Тесты, оценивающие эластичность локтевого плеча, сустава, предплечья.	1
15	Позиции рук. Основные правила.	1
16	Позиции рук. Основные правила.	1
17	Позиции ног. Основные правила.	1
18	Позиции ног. Основные правила.	1
19	Музыкально-ритмические игры “Балетмейстер”, “Шаг”.	1
20	Позиции в паре. Основные правила.	1

21	Позиции в паре. Основные правила.	1
22	Разучивание танца “Полкинс”. Тесты для оценки подвижности тазобедренных суставов	1
23	Танец “Полкинс”. Элементы танца.	1
24- 25	Красота движений в Танце “Полкинс”.	2
26	Закрепление. Танец “Полкинс”.	1
27	Партерный экзерсис.	1
28	Партерный экзерсис.	1
29	Основные движения танца “Полька”. Разучивание движений. Упражнения для развития позвоночника.	1
30	Разучивание разминки. Тесты, оценивающие эластичность локтевого плеча, сустава, предплечья.	1
31	Музыкально-ритмические игры “Балетмейстер”, “Шаг”.	1
32	Упражнения для улучшения гибкости коленных суставов. Диско-танец “Вару-вару”.	1
33	Упражнения для улучшения гибкости коленных суставов. Диско-танец “Вару-вару”.	1
34	Повторение позиций в паре, позиции европейских танцев.	1
35	поверка ориентации на танцевальной площадке. Танец “Стирка”.	1
36	поверка ориентации на танцевальной площадке. Танец “Стирка”.	1
37	Закрепление. Танцы “Полкинс”, “Полька”, “Вару-вару”, “Стирка”.	1
38	Я – герой сказки. Любимый персонаж сказки (имитация под музыку).	1
39	Музыкально-ритмические игры “Балетмейстер”, “Шаг”.	1
40	Танец “Ладочки”. Основные движения, переходы в позиции рук.	1
41	Танец “Ладочки”. Основные движения, переходы в позиции рук.	1
42	Разучивание элементарного бального танца. Понятие “либретто”.	1
43	Я – герой сказки. Любимый персонаж сказки (имитация под музыку).	1
44	Музыкально-ритмические игры “Балетмейстер”, “Шаг”.	1
45	Элементы народной хореографии: ковырялочка, лесенка, елочка.	1
46	Элементы народной хореографии: ковырялочка, лесенка, елочка.	1
47	Элементы народной хореографии: ковырялочка, лесенка, елочка.	1
48	Составление либретто на сказку “Буратино”	1
49	Сказка – танец “Буратино”.	1
50	Сказка – танец “Буратино”.	1
51	Музыкально-ритмические игры: “Коршун и курица”, “Магазин игрушек”,	1

	“Охранник музея”.	
52	Перестроение для танцев. Тесты, позволяющие оценить эластичность Мышц плечевого пояса	1
53	Основные танцевальные правила. Приветствие. Постановка корпуса.	1
54	Понятие размер. Музыкальная фраза, длительность в музыке и танце.	1
55	Музыкально-ритмические игры: “Коршун и курица”, “Магазин игрушек”, “Охранник музея”.	1
56	Упражнения для суставов. Разминка «Буратино».	1
57	Понятие размер. Музыкальная фраза, длительность в музыке и танце.	1
58	Движения по линии танца. Тесты, оценивающие подвижность шейного отдела.	1
59	Упражнения для суставов. Разминка «Буратино».	1
60	Гимнастика. Упражнения на дыхание, упражнения для развития правильной осанки.	1
61	Музыкально-ритмические игры: “Коршун и курица”, “Магазин игрушек”, “Охранник музея”.	1
62	Гимнастика. Упражнения на дыхание, упражнения для развития правильной осанки.	1
63- 64	Закрепление пройденного материала	2

### Календарно-тематическое планирование 3 класс

№ урок а	Тема урока	Кол-во часов
1	Введение. Что такое ритмика.	1
2	Разучивание разминки.	1
3	Основные танцевальные правила. Приветствие. Постановка корпуса.	1
4	Первый подход к ритмическому исполнению (хлопки, выстукивания, притоп).	1
5	Элементы асимметричной гимнастики.	1
6	Основные понятия. Ходьба. Виды ходьбы.	1
7	Упражнения на развитие координации.	1
8	Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии.	1
9	Понятие о правой, левой руке, правой, левой стороне. Повороты и наклоны	1

	корпуса.	
10	Музыкально-ритмические игры “Коршун и курица”, “Магазин игрушек”.	1
11	Понятие о рабочей и опорной ноге.	1
12	Понятие «шаг» 45°, 90°, 180°. Растяжка.	1
13	Перестроение для танцев. Рисунок танца.	1
14	Позиции рук. Основные правила.	1
15	Позиции ног. Основные правила. Закрепление.	1
16	Танец “Полька”. Позиции в паре. Основные правила.	1
17	Прослушивание музыкальных произведений. Партерный экзерсис	1
18	Музыкально-ритмические игры “Коршун и курица”, “Магазин игрушек”.	1
19	Основные танцевальные точки, шаги. Диагональ, середина	1
20	Народно-хореографический танец. Позиции ног, рук. Упражнения на выстукивания.	1
21	Отработка движений.	1
22	Первый танцевальный элемент «Квадрат», «Крест».	1
23	Постановка корпуса. Движения плечами, бедрами, руками, животом.	1
24	Простейшие танцевальные элементы. Танцевальный шаг, подскоки вперед, назад, галоп	1
25	Музыкально-ритмические игры “Коршун и курица”, “Магазин игрушек”.	1
26	Разучивание позиций рук и ног	1
27	Наклоны и повороты с хореографической точки зрения	1
28	Гимнастические элементы.	1
29	Ритмические упражнения в различных комбинациях.	1
30	Музыкально-ритмические игры “Коршун и курица”, “Магазин игрушек”.	1
31	Упражнения на дыхание, упражнения для развития правильной осанки.	1
32	Три подразделения в танце и музыке. Общее понятие.	1
33	Марш. Понятие о марше, ритмический счет.	1
34	Три «кита» в музыке. Песня и танец.	1
35	Понятие “линия танца”. Общеразвивающие упражнения.	1
36	Танец “Ча-ча-ча”. Основные движения. Позиции латиноамериканских танцев.	1
37	Отработка движений танца “Ча-ча-ча”. Тесты для оценки подвижности тазобедренных суставов”.	1
38	Музыкально-ритмические игры “Коршун и курица”, “Магазин игрушек”.	1
39	ОРУ: перекаты стопы, носках, каблуках. “Вальс” - основные движения.	1

40	Разучивание танцевальных шагов. Шаг с приседанием, приставной, с притопом.	1
41	Музыкально-ритмические игры “Коршун и курица”, “Магазин игрушек”.	1
42	Танцевальный бег (ход на полу пальцах). Упражнения для профилактики плоскостопия.	1
43	Тройной шаг. Упражнения на ориентацию в пространстве.	1
44	Урок-игра «Ловушка», «Русский кулачный бой», «Выйди из круга» (с мячом).	1
45	Приставные шаги. Синхронность.	1
46	Бальный танец от эпохи средневековья до наших дней.	1
47	Музыкально-ритмические игры “Коршун и курица”, “Магазин игрушек”.	1
48	Партнер и партнерша. Понятие дуэт, квартет в танце.	1
49	История образования “Вальса”. Позиции ног, рук. Отработка движений.	1
50	Основные положения рук, ног в паре.	1
51	Закрепление танцев “Вальс”,	1
52	ОРУ. Партерный экзерсис	1
53	Урок-игра «Ловушка», «Русский кулачный бой», «Выйди из круга» (с мячом).	1
54	Геометрические композиции фигур (индивидуальные и коллективные).	1
55	Музыкально-ритмические игры «Я и мир вокруг нас», «Шаг», «Волк и заяц».	1
56	Простейшие фигуры в танцах. Разучивание танца в паре.	1
57	Гимнастика Parter.	1
58	Гимнастика Parter.	1
59	Музыкально-ритмические игры “Коршун и курица”, “Магазин игрушек”.	1
60	Музыкально-ритмические композиции “Весна”.	1
61	Музыкально-ритмические игры “Я и мир вокруг нас”, “Шаг”, “Волк и заяц”.	1
62	Урок-игра «Ловушка», «Русский кулачный бой», «Выйди из круга» (с мячом).	1
63- 64	Игровые двигательные упражнения с предметами.	2

#### Календарно-тематическое планирование 4 класс

№ урок а	Тема урока	Кол-во часов
1	Введение. Что такое ритмика.	1
2	Основные танцевальные правила. Приветствие. Постановка корпуса.	1
3	Упражнения на развитие координации.	1

4	Движения по линии танца. Перестроения для танцев.	1
5	Урок-игра «Ловушка», «Русский кулачный бой», «Выйди из круга» (с мячом).	1
6	Музыкально-ритмические игры (линия танца, перестроения).	1
7	Движение на развитие координации. Элементы асимметричной гимнастики.	1
8	Музыкально-ритмические игры «Я и мир вокруг нас», «Шаг», «Волк и заяц».	1
9	Позиции рук. Основные правила.	1
10	Позиции ног. Основные правила.	1
11	Урок-игра «Ловушка», «Русский кулачный бой», «Выйди из круга» (с мячом).	1
12	«Красота движений» - компоновка ОРУ.	1
13	Партерный экзерсис.	1
14	Музыкально-ритмические игры (линия танца, перестроения).	1
15	Партерный экзерсис.	1
16	Музыкально-ритмические игры «Коршун и курица», «Магазин игрушек».	1
17	Разминка. «Медленный вальс». Упражнения на напряжение и расслабление мышц тела.	1
18	Упражнения на укрепление мышц брюшного пояса.	1
19	Упражнения на улучшение гибкости позвоночника.	1
20	Музыкально-ритмические игры «Я и мир вокруг нас», «Шаг», «Волк и заяц».	1
21	Фигурный вальс. Классический экзерсис.	1
22	Классический экзерсис. Позиции ног, позиции рук	1
23	Разминка. «Медленный вальс». Упражнения на напряжение и расслабление мышц тела.	1
24	Урок-игра «Ловушка», «Русский кулачный бой», «Выйди из круга» (с мячом).	1
25	Классический экзерсис. Постановка тела.	1
26	Упражнения для улучшения подвижности коленных суставов.	1
27	Партерный экзерсис.	1
28	Музыкально-ритмические игры (линия танца, перестроения).	1
29	Позиции ног, рук в паре. Отработка движений.	1
30	Музыкально-ритмические игры «Я и мир вокруг нас», «Шаг», «Волк и заяц».	1
31	Традиции народа в своеобразии движений. Танец «Дружба народов».	1
32	Танец «Вальс». Понятие о сложной координации. Ведение в паре.	1
33	Разминка. «Медленный вальс». Упражнения на напряжение и расслабление мышц тела.	1

34	Музыкально-ритмический комплект игр «Последний герой».	1
35	Музыкально-ритмические игры (линия танца, перестроения).	1
36	Народная хореография. Танцы разных народов.	1
37	Танцевально-ритмические упражнения «Чарльстоп», «Твист», «Голубец».	1
38	Разминка. «Медленный вальс». Упражнения на напряжение и расслабление мышц тела.	1
39	Музыкально-ритмические игры «Я и мир вокруг нас», «Шаг», «Волк и заяц».	1
40	Танцевально-ритмические упражнения «Чарльстоп», «Твист», «Голубец».	1
41	Танцевально-ритмические упражнения «Чарльстоп», «Твист», «Голубец».	1
42	Танцевально-ритмические упражнения «Чарльстоп», «Твист», «Голубец».	1
43	Упражнения на напряжение и расслабление мышц тела.	1
44	Упражнения на напряжение и расслабление мышц тела.	1
45	Урок-игра «Ловушка», «Русский кулачный бой», «Выйди из круга» (с мячом).	1
46	Музыкально-ритмические игры разных народов «Медведи и пчелы», «Яблоки».	1
47	Русский народный танец «Каблучок», «Ковырялочка», «Гарможка».	1
48	Гимнастика. Упражнения на дыхание, упражнения для развития правильной осанки	1
49	Разминка. «Медленный вальс». Упражнения на напряжение и расслабление мышц тела.	1
50	Упражнения на расслабление мышц.	1
51	Упражнения на расслабление мышц.	1
52	Музыкально-ритмические игры (линия танца, перестроения).	1
53	Ритмические упражнения «Притопы», «Припляс».	1
54	Танцевальный бег (ход на полу пальцах). Упражнения для профилактики плоскостопия.	1
55	Танцевально-ритмические упражнения «Чарльстоп», «Твист», «Голубец».	1
56	Урок-игра «Ловушка», «Русский кулачный бой», «Выйди из круга» (с мячом).	1
57	Основные танцевальные точки, шаги. Диагональ, середина.	1
58	Музыкально-ритмический комплект игр «Последний герой».	1
59	Синхронность и координация движений, используя танцевальные упражнения.	1
60	Музыкально-ритмические игры разных народов «Медведи и пчелы», «Яблоки».	1
61	Музыкально-ритмические игры «Я и мир вокруг нас», «Шаг», «Волк и заяц».	1



62	Этюдная работа. Игры. Понятие пантомима.	1
63- 64	Игровые двигательные упражнения с предметам	2

## Литература

1. Базарова Н., Мей В. Азбука классического танца. – Л.: изд. «Искусства», 1983
  2. Барышникова Г. Азбука хореографии. Санкт-Петербург, 1996.
  3. Богатырев П.Г. Вопросы теории народного искусства. М., 1971.
  4. Богданов Г. Самобытность русского танца. М., 2002.
  5. Богданов Г. Хореографическое образование. М., 2001.
  6. Буданова Г.П. Материалы по определению качества обучения в дополнительном образовании. – М., 1999.
  7. Ваганова А.Я. Основы классического танца. С-Пб., 2003.
  8. Возрастная и педагогическая психология /Под ред. Петровского. – М.: Педагогика.
  9. Заикин Н. Областные особенности русского народного танца. М., 2002.
10. Зарецкая Н.В. Танцы для детей старшего дошкольного возраста. Пособие для практических работников ДОУ. М., 2005
11. Климов А. Основы русского народного танца. М., 2002.
12. Климов А. Особенности русского народного танца. М., 2002.
13. Климов А. Русский народный танец. М., 2002.
14. Костровицкая В. 100 уроков классического танца. М., 1994.
15. Классический танец: Методическая разработка для преподавателей школ искусств. – М., 1988
16. Кон И.С. Психология ранней юности. – М., 1989
17. Федорова Г. Танцы для развития детей. М., 2000.
18. Источники интернет ресурсов.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 10485556620218183357344113440560018432977890971

Владелец Гареева Ольга Ивановна

Действителен с 20.05.2024 по 20.05.2025