



**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Медведевская средняя школа имени Чехарина Владимира Алексеевича»
муниципального образования Черноморский район Республики Крым**

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР
МБОУ «Медведевская средняя школа
им.Чехарина В.А»

_____ Л.А.Шаховская
« 30 » 08 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ «Медведевская
средняя школа им.Чехарина В.А»
_____ Е.В.Симоненко

приказ № 361 от
« 31 » 08 2023 г.

РАССМОТРЕНО И РЕКОМЕНДОВАНО

к утверждению на заседании методического
объединения учителей начальных классов и
общественно-гуманитарного цикла

Руководитель МО _____ Е.А.Дюскина
протокол № 10 от
« 29 » 08 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по внеурочной деятельности «Ритмика и танцы», 4 класс

на 2023 / 2024 учебный год

Кива Екатерина Валентиновна

Медведево, 2023 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по ритмике составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования на основе программы по учебным предметам и рабочим программам: И.А. Виноград, Н.М. Горбулина, О.Д. Цыганкова.

Направленность программы – художественно-эстетическая.

Ритмика – это танцевальные упражнения под музыку, которые учат чувствовать ритм и гармонично развивают тело.

С древности движения, выполняемые под музыку, применялись в воспитании детей и почитались как занятия, приносящие здоровье физическое и духовное. Ритмика – исполнительный вид музыкальной деятельности, в котором содержание музыки, ее характер, образы передаются в движении. Основа ритмики – музыка, а движения используются как средство более глубокого ее восприятия и понимания. Программное содержание ритмики подводит детей к ощущению гармонической слитности своих движений с музыкой, что способствует развитию творческого воображения. В этом и новизна, и актуальность, и педагогическая целесообразность предмета ритмики. Восприятие музыки – активный слуха - двигательный процесс. Через движение ребенок ярче и эмоциональней воспринимает музыку, закрепляет знания о средствах музыкальной выразительности (ритм, темп, динамика). Репертуар музыкальных произведений, и само восприятие музыки, анализ музыкальных произведений расширяют и углубляют музыкальный кругозор ребенка, пополняя знания о музыке, эпохе, композиторах, средствах музыкальной выразительности, музыкальных терминах, способствуют формированию музыкально-эстетического сознания и культуры ребенка. Занятия ритмики проходят под музыкальное сопровождение, это способствует глубокому воздействию на центры нервной системы ребенка, естественно вовлекая его в процесс эмоционального переживания музыки.

Предложенная программа поможет успешно проводить работу по формированию у детей красивой осанки, свободы и пластики движений. Чувства и настроения, вызванные музыкой, придадут движениям детей эмоциональную окраску, влияя на разнообразие и выразительность жестов. Ритмика способствует правильному физическому развитию и укреплению детского организма. Развивается эстетический вкус, культура поведения и общения, художественно - творческая и танцевальная способность, фантазия, память, обогащается кругозор. Занятия по ритмике направлены на воспитание организованной, гармонически развитой личности. Данная программа построена с учетом анатомо-физиологических особенностей детей младшего школьного возраста их индивидуальных физических возможностей. Занятия принесут детям радость от общения с музыкой, разовьют творческие способности.

Целью занятий ритмикой является формирование основ здорового образа жизни, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию школьников.

Задачи программы:

1. Развивать основы музыкальной культуры.
2. Развивать музыкальность, способствовать становлению музыкально-эстетического сознания через воспитание способности чувствовать, эстетически переживать музыку в движении.
3. Учить детей воспринимать развитие музыкальных образов, передавать их в движении, согласовывая эти движения с характером музыки, средствами музыкальной выразительности.
4. Развивать музыкальные способности (эмоциональную отзывчивость на музыку, музыкально-ритмические чувства).
5. Учить детей:
 - определять музыкальные жанры (танец, марш, песня),
 - определять виды ритмики (танец, игра, упражнение).
 - понимать простейшие музыкальные понятия (высокие и низкие звуки, быстрый, средний, медленный темп, громкая, умеренно-громкая, тихая музыка и т.д.).

6. Учить изменять движения и направления движения в соответствии с формой музыкального произведения.
7. Формировать красивую осанку, выразительность и пластику движений и жестов в танцах-играх, хороводах, упражнениях.
8. Развивать творческие способности, предлагая задания на импровизацию, этюды.

Программа и программно-методическое сопровождение предмета отвечают требованиям, заложенным в Федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования:

- общим целям образования – ориентации на развитие личности обучающегося на основе усвоения универсальных учебных действий, познания и освоения мира, признание решающей роли содержания образования, способов организации образовательной деятельности и взаимодействия участников образовательного процесса;
- задачам образования – развитию способностей к художественно - образному, эмоционально-ценностному восприятию музыки как вида искусства, выражению в творческой деятельности своего отношения к окружающему миру, опоре на предметные, мета предметные и личностные результаты обучения.

Урок в начальной школе состоит из 5 частей:

1 часть: Разминка

2 часть: Упражнения на совершенствование навыков основных движений (все виды ходьбы, бега, подскоков и т.д.)

3 часть: Партерная гимнастика.

4 часть: Танцевальные композиции.

5 часть: Музыкальные игры.

Результаты работы показываются в форме открытого занятия, а также на школьных праздниках, фестивалях.

В учебном плане образовательного учреждения на изучение предмета «Ритмика» отводится 1 час в неделю, 34 часа в год. Продолжительность урока ритмики - 45 минут.

Предметными результатами изучения учениками курса ритмики являются:

1. формирование музыкальной культуры, развитие эмоциональной заинтересованности в восприятии музыкальной культуры, музыкального мышления, воображения, вкуса.
2. эмоциональное восприятие музыкального произведения, определение основного настроения и характера;
3. положительное отношение к предмету ритмики, желание передавать содержание музыки в соответствии с характером, средствами музыкальной выразительности, формой музыкального произведения;
4. выразительное исполнение музыкально-ритмических композиций в соответствии с характером, средствами музыкальной выразительности, формой музыкального произведения;
5. выполнение детьми различных творческих заданий по созданию музыкальных этюдов (образных и имитационных) на основе сформированных движений (все виды ходьбы, бега, подскоков, галопа).
6. развитие у детей пространственного мышления и пространственное воображения в творческих заданиях по созданию музыкально-ритмических игр, этюдов, танцевальных композиций.

7. умение общаться в танце с партнером, слаженно исполнять танцевальные композиции в коллективе.

Мета предметными результатами изучения курса ритмики в 1-м классе являются формирование следующих универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

1. принимать учебную задачу;
2. понимать позицию слушателя при восприятии музыкальных образов, характерных особенностей танцев;
3. осуществлять первоначальный контроль своего участия в интересных для него видах музыкально-ритмической деятельности;
4. адекватно воспринимать предложения учителя;
5. принимать музыкально-исполнительскую задачу и инструкцию учителя;
6. принимать позицию исполнителя музыкально- ритмических упражнений, композиций, танцев;
7. воспринимать мнение и предложения сверстников, родителей в отношении исполнения музыкально-ритмических композиций, танцев.

Познавательные УУД:

1. ориентироваться в информационном материале предмета ритмики, осуществлять поиск нужной информации в Музыкальном словаре и других справочниках;
2. использовать простые символические варианты музыкальной записи (термины, основные музыкально-теоретические понятия);
3. первоначальной ориентации в способах решения исполнительской задачи;
4. находить в музыкальном тексте разные части;
5. понимать содержание музыки, средства музыкальной выразительности, форму музыкального произведения;
6. составлять простое схематическое изображение формы музыкального произведения.

Коммуникативные УУД:

1. воспринимать музыкальное произведение и мнение других людей о музыке;
2. учитывать настроение других людей, их эмоции от восприятия музыки;
3. принимать участие в коллективной музыкально - ритмической деятельности, учиться общаться в паре с партнером;
4. понимать важность исполнения по группам (мальчики хлопают, девочки топают, учитель аккомпанирует, дети танцуют и т.д.);
5. контролировать свои действия в коллективной работе;
6. исполнять со сверстниками музыкальные произведения, выполняя при этом разные функции (ритмическое сопровождение на разных детских инструментах и т.п.);
7. использовать простые речевые средства для передачи мелодии, движения при исполнении движений под музыку;
8. следить за действиями других участников в процессе музыкально-ритмической деятельности.

Предметными результатами изучения курса ритмики в 1-м классе являются формирование следующих умений:

1. воспринимать доступную ему музыку разного эмоционально-образного содержания;
2. различать музыку разных жанров: песни, танцы и марши;
3. выражать свое отношение к музыкальным произведениям, его содержанию;
4. воплощать характер, средства музыкальной выразительности, форму музыкального произведения в движении;
5. отличать русские народные песни и пляски от музыки других народов;
6. воплощать образное содержание музыки в играх, движениях, импровизациях, творческих заданиях;
7. слушать музыкальное произведение, выделяя в нем основное настроение, разные части, выразительные особенности; наблюдать за изменениями темпа, динамики, настроения;
8. находить сходство и различие тем и образов, доступных пониманию детей;
9. различать более короткие и более длинные звуки, различать условные обозначения (форте – пиано и др.).
10. выразительно исполнять музыкально-ритмические задания, упражнения, композиции, игры;

11. воспринимать темповые (медленно, умеренно, быстро), динамические (громко, тихо) особенности музыки;
12. развивать у детей пространственное мышление и пространственное воображение в творческих заданиях по созданию музыкально-ритмических игр, этюдов, танцевальных композиций.

4-й класс.

Личностными результатами изучения курса ритмики в 4-м классе является формирование следующих умений:

1. эмоциональная отзывчивость на музыку, осознание содержания музыкальных произведений, его драматургии;
2. эстетические и ценностно-смысловые ориентации учащихся, создающие основу для формирования позитивной самооценки, самоуважения, жизненного оптимизма;
3. умение исполнять музыкально-ритмические композиции в различных стилях: народно-характерном, классическом, бальном, современном, стилизованно-народном. Учить подбирать манеру, пластику, жесты, элементы этикета для исполнения танцев в соответствии с эпохой создания музыкального произведения.
4. умение детей выполнять различные творческие задания по созданию танцевальных композиций, инсценировок песен на основе сформированных движений и добиваться свободы в исполнении и передаче характерных особенностей музыки танца.
5. умения и навыки в выполнении задач на пространственные ориентировки в творческих заданиях, составлении танцевальных композиций.
6. учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу, устойчивая мотивация к различным видам музыкально-ритмической деятельности;
7. навыки оценки и самооценки результатов музыкально-ритмической деятельности;
8. основа для формирования культуры здорового образа жизни и организации культурного досуга.
9. способности видеть в людях лучшие качества;
10. способности реализовывать собственный творческий потенциал, применяя знания и представления о музыке.

Мета предметными результатами изучения курса ритмики в 4-м классе являются формирование следующих универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

1. понимать смысл исполнительских и творческих заданий, вносить в них свои коррективы;
2. планировать свои действия в соответствии с поставленными художественно-исполнительскими и учебными задачами;
3. различать способ и результат собственных и коллективных действий;
4. адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, родителей, сверстников и других людей;
5. вносить необходимые коррективы в действие после его оценки и самооценки;
6. осуществлять контроль своего участия в разных видах музыкально-ритмической деятельности;
7. выполнять учебные действия в устной, письменной речи и во внутреннем плане;
8. воспринимать мнение сверстников и взрослых о музыкальном произведении, особенностях его исполнения;
9. высказывать собственное мнение о явлениях музыкального искусства;
10. принимать инициативу в музыкально-ритмических импровизациях и инсценировках;

Познавательные УУД:

1. осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных и творческих заданий с использованием учебной и дополнительной литературы, в том числе в открытом информационном пространстве (контролируемом пространстве Интернета);
2. использовать знаково-символические средства, в том числе схемы, для решения учебных (музыкально-ритмических) задач;
3. воспринимать и анализировать музыкальные тексты, в том числе нотные;
4. строить сообщения в устной и письменной форме, используя примеры музыкальной записи;
5. проводить сравнение и классификацию изученных объектов по заданным критериям;
6. обобщать (самостоятельно выделять ряд или класс объектов);

7. устанавливать аналогии;
8. представлять информацию в виде сообщения с иллюстрациями (презентация проектов).
9. соотносить различные произведения по настроению, форме, по различным средствам музыкальной выразительности (темп, ритм, динамика, мелодия);
10. строить свои рассуждения о характере, жанре, средствах художественно-музыкальной выразительности

Коммуникативные УУД:

1. выражать свое мнение о музыке, используя разные речевые средства (монолог, диалог, сочинения), в том числе средства и инструменты ИКТ и дистанционного общения;
2. выразительно исполнять музыкально- ритмические движения, воспринимать их как средство общения между людьми;
3. контролировать свои музыкально- ритмические движения в коллективной работе (импровизациях, инсценировках), соотносить их с действиями других участников и понимать важность совместной работы;
4. продуктивно сотрудничать со сверстниками и взрослыми, в том числе в проектной деятельности;
5. задавать вопросы;
6. использовать речь для регуляции своего действия, и действий партнера;
7. стремиться к координации различных позиций.
8. участвовать в диалоге, в обсуждении различных явлений жизни и искусства;
9. продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учета интересов и позиций всех участников;
10. продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учета интересов и позиций всех участников;

Предметными результатами изучения курса ритмики в 4-м классе являются формирование следующих умений:

1. эмоционально и осознанно воспринимать музыку различных жанров, включая фрагменты крупных музыкальных жанров; (в упражнениях, композициях, танцах, играх, и др.).
2. эмоционально, эстетически откликаться на искусство, выражать свое отношение к музыке в различных видах музыкально-ритмической деятельности;
3. размышлять о музыке как способе выражения чувств и мыслей человека и анализировать музыкальные произведения;
4. соотносить музыкально- ритмические движения с жизненными впечатлениями;
5. умение сопоставлять различные образцы народной и профессиональной музыки,
6. ценить отечественные народные музыкальные традиции, понимая, что музыка разных народов выражает общие для всех людей мысли и чувства;
7. умение воплощать художественно-образное содержание и интонационно-мелодические особенности профессионального и народного творчества в музыкально-ритмической деятельности;
8. соотносить выразительные и изобразительные интонации, узнавать характерные черты музыкальной речи разных композиторов, воплощать особенности музыки, средства музыкальной выразительности в движении;
9. наблюдать за процессом и результатом музыкального развития на основе сходства и различий интонаций, тем, образов и распознавать художественный смысл различных форм построения музыки и передавать их в движении;
10. наблюдать за процессом и результатом музыкально-ритмической деятельности;
11. общаться и взаимодействовать в процессе коллективного воплощения различных художественных образов в движении;
12. узнавать звучание различных певческих голосов, хоров, музыкальных инструментов и оркестров
13. выразительно исполнять музыкально- ритмические движения разных форм и жанров;
14. определять виды музыки, сопоставлять музыкальные образы в звучании различных музыкальных инструментов;
15. оценивать и соотносить содержание и музыкальный язык народного и профессионального музыкального творчества разных стран мира.

В процессе изучения музыкального искусства у выпускников начальной школы будет развиваться интеллектуальная и эмоциональная сферы, воспитываться художественный вкус,

расширяться музыкальный и культурный кругозор. В ходе обучения искусству будет идти активный процесс становления социально-личностных отношений, проявления творческих инициатив в мире музыки, восприимчивости и способности к сопереживанию, развитие образного и ассоциативного мышления, творческой фантазии.

Выпускник научится:

1. наблюдать за многообразными явлениями музыкально-ритмического искусства, выражать свое отношение к искусству, передавая художественно-образное содержание произведения в единстве с его формой в движении;
2. выявлять выразительные средства и особенности музыкального языка и передавать их в движении;
3. выражать эмоциональное содержание музыкальных произведений в исполнении, в художественно-творческой деятельности.

Выпускник получит возможность научиться:

1. принимать активное участие в художественных событиях класса, музыкально-эстетической жизни школы, города, (музыкальные вечера, концерты, конкурсы и т.д.).
2. самостоятельно решать творческие задачи, высказывать свои впечатления о концертах, спектаклях и т.д., оценивая их с художественно – эстетической точки зрения.
3. заниматься музыкально-ритмическим самообразованием при организации культурного досуга, составлении домашней фонотеки, посещении концертов, фестивалей и т.д.

СОДЕРЖАНИЕ ПРЕДМЕТА РИТМИКИ

1. Комплекс ритмической и партерной (упражнения на коврах) гимнастики.
2. Танцевальные композиции, игры и упражнения с предметами.
3. Детские спортивно-эстрадные танцы, народные, балльные и современные танцы.
4. Игровое танцевальное творчество.

Календарно-тематическое планирование 4 класс

№ урока	Дата	Название темы	Кол-во часов
1		Вводное занятие. Беседа о технике безопасности на уроке, при выполнении упражнений и разучивании танцев. Основные понятия о стилях и видах танцевального искусства. Танцы народов мира	1
2		Ритмико-гимнастический комплекс. Определение точек зала, основные понятия перемещения по залу (по линии танца и против линии танца). Поклон (Приветствие). Музыкальные игры.	1
3-4		Ритмико-гимнастический комплекс. «Танцевальная азбука » позиции рук и ног. Пор де бра 1-2 форма. Ходы, проходки, прыжки по кругу. Знакомство с танцевальной композицией «Рок-ен-рол». Музыкальные игры.	2
5-9		Ритмико-гимнастический комплекс. «Танцевальная азбука » позиции рук и ног, плие, релеве. Пор де бра 3-4 форма. Ходы, проходки, прыжки по кругу. Знакомство с танцевальной композицией «Рок-ен-рол». Музыкальные игры.	5
10-11		Ритмико-гимнастический комплекс. «Танцевальная азбука » батман тендю (крестом). Ходы, проходки, прыжки по кругу. Знакомство с танцевальной композицией « Рок-ен-рол ». Основные шаги танца. Музыкальные игры.	2
12		Ритмико-гимнастический комплекс. «Танцевальная азбука »	1

		батман жёте. Партерная гимнастика. Танцевальная композиция «Рок-ен-рол». Работа в парах. Музыкальные игры.	
13-14		Ритмико-гимнастический комплекс. «Танцевальная азбука» повтор пройденных упражнений. Ходы, проходки, прыжки по кругу. Подготовка к вращениям. Танцевальная композицией «Рок-ен-рол». Работа в парах. Музыкальные игры	2
15-19		Ритмико-гимнастический комплекс. «Танцевальная азбука» повтор пройденных упражнений. Ходы, проходки, прыжки по кругу. Вращения с продвижением вперёд-назад, право - лево. Танцевальная композицией «Рок-ен-рол». Работа в парах. Музыкальные игры	5
20-23		Ритмико-гимнастический комплекс. «Танцевальная азбука» повтор пройденных упражнений. Ходы, проходки, прыжки по кругу. Вращения с продвижением по диагонали. Знакомство с танцевальной композицией «Это наш мир». Музыкальные игры	4
24		Ритмико-гимнастический комплекс. «Танцевальная азбука» повтор пройденных упражнений. Партерная гимнастика. Акробатика (колесо). Танцевальная композиция «Это наш мир». Музыкальные игры	1
25		Ритмико-гимнастический комплекс. «Танцевальная азбука» повтор пройденных упражнений. Партерная гимнастика. Акробатика (колесо). Танцевальная композиция «Это наш мир». Музыкальные игры	1
26-30		Ритмико-гимнастический комплекс. «Танцевальная азбука» повтор пройденных упражнений. Ходы, проходки, прыжки по кругу. Акробатика (колесо). Танцевальная композиция «Это наш мир». Музыкальные игры	5
31		Ритмико-гимнастический комплекс. «Танцевальная азбука» Гранд батман. Танцевальная композиция «Это наш мир». Музыкальные игры	1
32		Ритмико-гимнастический комплекс. «Танцевальная азбука» Гранд батман. Партерная гимнастика. Танцевальная композиция «Это наш мир». Музыкальные игры	1
33		Ритмико-гимнастический комплекс. «Танцевальная азбука». Повторение пройденного матерьяла. Танцевальные композиции «Рок-ен-рол», « Это наш мир». Музыкальные игры.	1
34		Итоговое занятие, подведение итогов учебного года. Открытый урок.	1
		ИТОГО	34

1. Вводный урок.

Учащиеся знакомятся с предметом «Ритмика». Беседа о технике безопасности на уроке, при выполнении упражнений и разучивании танцев, о форме одежды для занятий.

2. Азбука хореографии.

1. Поклон

2. Обучающиеся знакомятся со следующими понятиями:

- позиции ног;

- позиции рук;

- позиции в паре;

- упражнения у станка и на середине зала классического и народного танца (плие, релеве, батман тендю, гранд батман и т.д.)

- Пор де бра

3. Знакомство с точками зала. Для ориентации лучше всего использовать схему, принятую А.Я.Вагановой. Это – квадрат, который условно делит зал на восемь равных треугольников, точки 1 – 8, располагающиеся по ходу часовой стрелки, – это возможные направления поворотов корпуса или движений в пространстве.

При изучении элементов балльного и народного танца целесообразно познакомить детей еще с одной схемой – круг, линия танца. Движение танцующих по кругу против часовой стрелки называется «по линии танца», по часовой стрелке – «против линии танца».

4. Ритмико-гимнастический комплекс

Проводится на каждом уроке в виде “статистического танца” в стиле аэробики под современную и популярную музыку, что создает благоприятный эмоциональный фон и повышает интерес к упражнениям.

Задача – развитие координации, памяти и внимания, умения “читать” движения, увеличение степени подвижности суставов и укрепление мышечного аппарата.

Примерные упражнения:

- наклоны головы вправо, влево, вперед, назад, круговые движения;
- вытягивание шеи вперед из стороны в сторону;
- подъем и опускание плеч (поочередно правого, левого и синхронно обоих);
- круговое движение плечами вперед и назад поочередно правого, и левого;
- наклоны корпуса вперед, назад, вправо, влево;
- повороты корпуса вправо, влево, круговые движения;
- движения рук «волна»;
- подъем рук через стороны вверх и опускание вниз;
- то же, с вращением кистей в одну и в другую сторону;
- подъем рук через плечи вверх, вниз, вправо, влево;
- работа бедер вправо, влево, круг, «восьмерка», повороты;
- пружинка на месте по VI позиции;
- перенос веса тела с одной ноги на другую;
- упражнения на развороты стоп из VI позиции в I поз (поочередно правой и левой, затем одновременно двух стоп;

Аэробная серия – это часть занятия служит для увеличения и поддержания ЧСС в пределах тренировочной зоны, допустимой для детского организма, для увеличения минутного объема кровообращения.

Марш - на месте. Маршируем как обычно, но оттягиваем стопу и как можно выше поднимаем колени. Держим прямую осанку. Стоя на прямой ноге (туловище вертикально), другую сгибая поднять точно вперед (колени ниже горизонтального положения), без сопутствующего движению поворота таза. Стопа поднимаемой ноги находится на уровне верхней трети голени, носок оттянут (т.е. голеностопный сустав согнут).

Ходьба может выполняться:

- на месте;
 - с продвижением вперед, назад, по диагонали, по кругу;
 - с пружинным движением коленей
- Марш - с продвижением вперед: с продвижением назад – назад.

Step - touch - приставной шаг.

Из положения ноги вместе делаем шаг правой ногой в сторону (вправо), на счёт "2" необходимо приставить левую ногу к правой на носок.

Double step touch – двойное движение в сторону приставными шагами.

Open step(1-2)- открытый шаг

Из положения ноги врозь (чуть шире плеч) на счёт "1" необходимо перенести тяжесть тела на

правую ногу, колено слегка согнуто, пятка на полу, на счёт "2" левая нога акцентировано касается пола носком. Используем движения рук .

Кnee up -подъем колена

Из положения стоя ноги вместе сгибаем рабочую ногу в колене и поднимаем вперед как можно выше, оттягивая при этом носок («1»). На счёт «2» возвращаем ногу в исходное положение. Не забывайте сохранять правильную осанку!

Захлест ноги назад (leg curl).

V-step- ви-стэп

Наша цель - нарисовать на полу английскую букву «V». Кисточкой в данном случае будут ваши ножки.

Из положения ноги вместе, на счёт «1» выполняем шаг правой ногой вперед на северо-восток, затем левая нога идет вперед на северо-запад. На счёт «3» и «4» возвращаем назад поочередно правую и левую ногу. Таким образом, мы вернулись в исходное положение.Используем различные движения рук.

A-Step используем различные движения рук.

Grape wine –(скрестный шаг)

В дословном переводе с английского этот шаг означает «виноградная лоза».

Из положения ноги вместе на счёт «1» необходимо сделать шаг правой в сторону (вправо), затем делаем шаг левой ногой скрестно (сзади) правой («2»). Ещё раз шаг правой в сторону (вправо) («3»). Приставляем левую ногу к правой («4»)

Straddle (ходьба ноги врозь - ноги вместе).

Из положения ноги вместе, на счёт «1» выполняем шаг правой ногой вправо, затем левая нога идет влево. На счёт «3» и «4» возвращаем назад поочередно правую и левую ногу. Исполнить упражнение на месте а затем с поворотом по кругу в правую ,левую сторону.

Mambo - вариация танцевального шага мамбо, выполняется на 4 счета. 1 - Шаг правой вперед (центр тяжести слегка переносим на правую ногу) , 2 – шаг левой на месте (центр тяжести больше на левой ноге), на 3,4 – выполняются аналогичные шаги назад.

Cha-cha-cha – часть танцевального шага «ча-ча-ча». Тройной шаг – вариант шагов с дополнительным движением между основными счетами музыки – на счет «и». “1” – шаг правой «и» – шаг левой. “3” – шаг правой.

Прыжки

Разновидности бега (jog): бег на месте, с продвижением вперед и назад. Выполнение базовых шагов в форме бега. Соединения из различных форм бега в сочетании с хлопками, сгибаниями и разгибаниями рук, с подниманием и опусканием рук.

Подскоки (skips): подскоки ногу вперед, в сторону, назад. Подскоки с ноги на ногу. Варианты выполнения базовых движений с подскоками. Многократное выполнение подскоков ноги врозь - ноги вместе (Jumping djek). Соединение подскоков ноги врозь - ноги вместе с различными положениями рук. Выполнение связок их разновидностей бега, подскоков, подъема колена и подскоков ноги врозь - ноги вместе.

Max (kick). Махи вперед. Махи в стороны. Махи вперед и в сторону с подскоками. Соединения из махов и подъемов колена с движениями рук. Соединения и связки из разновидностей бега, подскоков, выпадов, подъема колена и махов с движениями рук.

Закончить аэробную часть Маршем выполняя упражнения стоя на месте на месте (поднимаем и опускаем руки, восстанавливаем дыхание).

Упражнения на развития гибкости.

« Стрейчинг » растягивание мышц передней, задней и внутренней поверхностей бедра, голени, мышц груди, рук, плечевого пояса

1 Наклоны вперед, назад, в сторону (вправо, влево) с максимальным напряжением (из различных положений – сидя, стоя, без опоры и с опоры).

2 Сед с глубоким наклоном, голова опущена (держать 20-40 с).

Ходы, проходки, прыжки, партерная гимнастика.

4 класс

№ п/п	Содержание тем и разделов	Общее кол-во часов
1.	Поклон из 1-ой позиции для мальчиков и поклон из 5-й позиции для девочек	0,5
	2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12 движения первого года обучения повторяются	1
13.	Шаг полки	0,5
14.	Наклоны корпуса из 5-й позиции	1
15.	Наклоны из 1-й позиции	1
16.	Сочетание Demi plie и Releve из 1-ой позиции	0,5
17.	Одновременное, затем поочередное сокращение стоп	1
18.	Сгибание колена	1
19.	Сгибание колена и разворот его к полу	1
20.	Подъем прямой ноги вверх, перевод ее через нерабочую ногу на крест до пола	1
21.	«Лягушка»	1
22.	Наклоны корпуса вправо и влево (боком)	1
23.	Наклоны корпуса вправо и влево (лицом)	1
24.	Наклоны корпуса вперед	1
25.	Наклоны корпуса вправо и влево (руки за головой)	1
26.	Открытие ноги в сторону по принципу battement tendu	1
27.	Подъем ноги от пола по принципу battement jete	1
28.	Подъем ноги по принципу adagio	1
29.	Броски ног по принципу grand battement	1
30.	Подъем корпуса с пола, наклон вперед, подъем от ног, опускание на пол, подъем ног вверх, перевод через голову назад и возвращение в исходное положение	1
31.	Подъем ног назад по принципу battement jete	1
32.	«Лодочка»	0,5
33.	«Колечко»	0,5
34.	Полушпагат, шпагат	0,5
35.	Прыжки saute по 1-ой позиции	1
36.	Поджатые прыжки по 6-ой позиции	1

	всего	33
--	--------------	-----------

Описание движений

4 класс

1. Поклон из 5-ой позиции (для девочек) (муз. размер 3/4)

Поклон из 1-ой позиции (для мальчиков) (муз. Размер 3/4)

Разминка по кругу

Используются движения со **2 по 12** первого года обучения и все методические рекомендации к ним.

13. Шаг польки (муз. размер 3.4). Для изучения этого движения необходимо выполнить подготовительные движения. Исходная позиция 5, шассе с правой ноги, сохраняя выворотность во время продвижения, шассе с левой ноги. Затем когда эти движения будут усвоены можно переходить к соединению шассе с правой ноги и шассе с левой ноги по одному с каждой ноги. Во время выполнения шага польки важно чтобы корпус всегда был направлен по ходу движения, не допускается поворотов корпуса вслед за ногой, пальцы ног вытянуты, колени выпрямлены.

Наклоны корпуса

14. Наклоны корпуса из 5-ой позиции (муз. размер $\frac{3}{4}$) методические рекомендации приведены далее.

15. Наклоны корпуса из 1-ой позиции (муз. размер $\frac{3}{4}$) методические рекомендации приводятся далее.

16. Сочетание demi plie и releve из 1-ой позиции(муз. размер 2/4).

Партерная гимнастика

Сидя на полу

17. Выполняется движение №18 из первого года обучения, стопы меняют положение на выворотное, пятки ног остаются вместе пальцы ног разведены в стороны.

18. Выполняется движение № 19 из первого года обучения.

19. Сгибание колена, разворот его к полу, возвращение в исходное положение (муз. размер 2/4). Ноги вытянуты вперёд, пятки соединены вместе, пальцы ног разведены в стороны и вытянуты, руки находятся на талии. ладони прижаты. Колено правой ноги сгибается и направляется вверх, пальцы ноги касаются пола, колено опускается на пол в сторону и касается пола, колено возвращается в положение вверх и выпрямляется в исходное положение. Во время этого движения левая нога находится в вытянутом положении на полу, пальцы левой ноги вытянуты и направлены в сторону, спина сохраняет прямое положение. Это движение выполняется с правой и с левой ноги по очереди по 4-8 раз с каждой ноги.

20. Подъём прямой ноги вверх, перевод её через нерабочую ногу до пола на крест, выпрямление над полом и возвращение в исходное положение (муз. размер 2/4).

Ноги вытянуты вперёд, пятки соединены вместе, пальцы ног разведены в стороны и вытянуты, руки находятся на талии, ладони прижаты. Правая нога поднимается от пола вверх, сгибается в колене и опускается на пол через левую ногу на крест, пальцы вытянуты, поднимается с пола и вытягивается над полом, затем опускается на пол в исходное положение. Во время этого движения левая нога находится в вытянутом положении на полу, пальцы левой ноги вытянуты и направлены в сторону. Спина сохраняет прямое положение. Это движение выполняется с правой и с левой ноги по очереди по 4-8 раз с каждой ноги.

21. «Лягушка» Используются все методические рекомендации первого года обучения.

22, 23, 24, 25 Используются движения первого года обучения с 23 по 26.

Лёжа на полу, на спине

26. Открывание ноги с сторону по принципу battement tendu. (муз. размер 2/4)

27. Подъём ноги от пола по принципу battement jete.(муз. размер 2/4)

28. Подъём ноги по принципу adagio.(муз. размер 2/4)

29. Броски ног по принципу grand battement.(муз. размер 2/4)

СРЕДСТВА, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.

Материальные средства:

- хореографический зал;
- магнитофон;
- компьютер, оснащенный звуковыми колонками;
- фонотека; диски DVD, диски DVD– караоке
- детские песни из мультфильмов
- наглядные демонстрационные пособия;
- коврики для выполнения упражнений;
- мячи, гимнастические палки, спортивные ленты.

ЛИТЕРАТУРА.

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