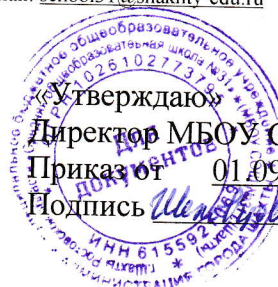


РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
РОСТОВСКАЯ ОБЛАСТЬ

**муниципальное бюджетное общеобразовательное
учреждение г.Шахты Ростовской области
«Средняя общеобразовательная школа №31»**

346510, г. Шахты Ростовская область ул. Милиционная, 20
тел.(8636) 23-03-60, 23-02-90, e-mail: school31@shakhty-edu.ru



«Утверждаю»
Директор МБОУ СОШ №31 г.Шахты
Приказ от 01.09.2022г. № 185
Подпись *М.И.Шеховцова* М.И.Шеховцова

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внеурочной деятельности**

факультативного курса «Ритмика»
(учебный предмет, курс)

Уровень общего образования (класс):

начальное общее образование, 1 класс
(начальное общее, основное общее, среднее общее образование с указанием класса)

Количество часов – в год: 34;
– в неделю: 1.

Программа разработана:

Агафоновой Еленой Викторовной
Афанасьевой Юлией Викторовной
(ФИО)

Рабочая программа по предмету «Ритмика» для обучающихся 1 класса
составлена на основе программы по учебным предметам и рабочим программам:
И.А. Винер, Н.М. Горбулина, О.Д. Цыганкова.
(примерная программа/программы, издательство, год издания)

1. 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. Виноградский, 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.

3. 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, бальные и современные танцы.
4. Игровое танцевальное творчество.

4. Календарно-тематическое планирование.

1 класс.

| № урока | Дата | Название темы | Кол-во часов |
|---------|------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| 1 | 07.09. | Инструктаж по технике безопасности. Вводный урок, что такое «Ритмика». Основные понятия: громко - тихо, медленно и быстро. | 1 |
| 2 | 14.09. | Ритмико-гимнастический комплекс. Знакомство с точками зала. Понятие о правой, левой руке, правой, левой стороне. Поклон (Приветствие). Музыкальные игры. | 1 |
| 3 | 21.09. | Ритмико-гимнастический комплекс. «Танцевальная азбука » - изучение позиций рук. Ходы, проходки, прыжки по диагонали танцевального зала. Танцевальная композиция «Ладощки». Музыкальные игры. | 1 |
| 4-5 | 28.09. 05.10 | Ритмико-гимнастический комплекс. «Танцевальная азбука » - изучение позиций рук. Ходы, проходки, прыжки по диагонали танцевального зала. Танцевальная композиция «Ладощки». Музыкальные игры. | 2 |
| 6 | 12.10. | Ритмико-гимнастический комплекс. «Танцевальная азбука»-изучение позиций ног (1-3).Партерная гимнастика. Танцевальная композиция «Ладощки». Музыкальные игры. | 1 |
| 7 | 19.10 | Ритмико-гимнастический комплекс. «Танцевальная азбука»-изучение позиций ног(1-3). Ходы, проходки, прыжки по диагонали танцевального зала. Танцевальная композиция «Ладощки». Музыкальные игры. | 1 |
| 8 | 26.10 | Ритмико-гимнастический комплекс. Повторение позиций рук и ног. Движения на развитие координации. Бег и прыжки. Партерная гимнастика. Танцевальная композиция «Тучка». Музыкальные игры. | 1 |
| 9 | 16.11 | Ритмико-гимнастический комплекс. Повторение позиций рук и ног. Партерная гимнастика. Изучение поворотов: на месте, с продвижением вперёд и назад. Танцевальная композиция «Тучка». Музыкальные игры. | 1 |
| 10-11 | 23.11. 30.11. | Ритмико-гимнастический комплекс. Повторение позиций рук и ног. Партерная гимнастика. Изучение поворотов: на месте, с продвижением вперёд, назад, вправо и влево. Танцевальная композиция «Тучка». Музыкальные игры. | 2 |
| 12 | 07.12 | Ритмико-гимнастический комплекс. Изучение позиций ног (4-5). Ходы, проходки , прыжки по диагонали танцевального зала. Танцевальный шаг – подскок. Разучивание танцевального этюда «Скоро, скоро новый год». Музыкальные игры. | 1 |
| 13 | 14.12. | Ритмико-гимнастический комплекс. Изучение позиций ног (4-5). Ходы, проходки , прыжки по диагонали танцевального зала. Танцевальный шаг – подскок. Разучивание танцевального этюда «Скоро, скоро новый год» . Музыкальные игры. | 1 |
| 14 | 21.12. | Ритмико-гимнастический комплекс. Повторение позиций рук и ног. Партерная гимнастика. Разучивание танцевального этюда «Скоро, скоро новый год». Музыкальные игры. | 1 |
| 15 | 28.12. | Ритмико-гимнастический комплекс. Повторение позиций рук и ног. Бег и прыжки. Танцевальный шаг – галоп. Разучивание танцевального этюда «Скоро, скоро новый год». Музыкальные игры. | 1 |

| | | | |
|-------|---------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| 16 | 11.01 | Ритмико-гимнастический комплекс. Повторение позиций рук и ног. Партерная гимнастика. Разучивание танцевального этюда «Барбарики». Музыкальные игры. | 1 |
| 17-19 | 18.01. 25.01 01.02. | Ритмико-гимнастический комплекс. Повторение позиций рук и ног. Бег и прыжки. Танцевальный шаг – полька. Разучивание танцевального этюда «Барбарики». Музыкальные игры. | 3 |
| 20-21 | 08.02. 22.02 | Ритмико-гимнастический комплекс. Повторение позиций рук и ног. Бег и прыжки. Танцевальный шаг – полька. Работа в парах. Разучивание танцевального этюда «Барбарики». Музыкальные игры. | 2 |
| 22-23 | 01.03. 15.03. | Ритмико-гимнастический комплекс. Повторение позиций рук и ног. Бег и прыжки. Знакомство с рисунком танца (исполнение комбинаций движений по кругу и диагонали). Разучивание танцевального этюда «Барбарики». Музыкальные игры. | 2 |
| 24-25 | 05.04. 12.04 | Ритмико-гимнастический комплекс. Повторение позиций рук и ног. Бег и прыжки. Знакомство с рисунком танца (исполнение комбинаций движений по кругу и диагонали). Разучивание танцевального этюда «Барбарики». Музыкальные игры. | 2 |
| 26 | 19.04. | Ритмико-гимнастический комплекс. Повторение позиций рук и ног. Партерная гимнастика. Знакомство с рисунком танца (исполнение комбинаций движений по линиям). Разучивание танцевального этюда «Барбарики». Музыкальные игры. | 1 |
| 27-30 | 26.04. 03.05 | Ритмико-гимнастический комплекс. Повторение позиций рук и ног. Бег, прыжки, ходы и проходки. Знакомство с рисунком танца (исполнение комбинаций движений по линиям). Разучивание танцевального этюда «Барбарики». Музыкальные игры. | 4 |
| 31 | 10.05 | Ритмико-гимнастический комплекс. Закрепление пройденного материала. Исполнение танцевальных этюдов «Ладочки», «Тучка», «Барбарики». Музыкальные игры. | 1 |
| 32 | 17.05 | Ритмико-гимнастический комплекс. Закрепление пройденного материала. Исполнение танцевальных этюдов «Ладочки», «Тучка», «Барбарики». Музыкальные игры. | 2 |
| 33 | 24.05 | Итоговое занятие, подведение итогов учебного года. Открытый урок. | 1 |
| | | ИТОГО | 31 |

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 .

Knee 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.

Мах (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.**1 класс**

| | | |
|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| 1. | Поклон из 1-ой позиции для мальчиков и для девочек | 1 |
| 2. | Шаги с носка (марш) | 1 |
| 3. | Шаги на полу пальцах | 1 |
| 4. | Шаги на пятках | 1 |
| 5. | Шаги на внешней стороне стопы | 1 |
| 6. | Шаги на внутренней стороне стопы | 1 |
| 7. | Шаги с высоко поднятыми коленями | 1 |
| 8. | Мелкий бег на полу пальцах | 1 |
| 9. | Бег с высоко поднятыми коленями | 1 |
| 10. | Бег, сгибая ноги назад | 1 |
| 11. | Боковой галоп (лицом в круг, спиной в круг) | 1 |
| 12. | Подскоки | 1 |
| 13. | Demi plie по 1-ой позиции | 1 |
| 14. | Releve из 1-ой позиции | 1 |
| 15. | Сочетание Demi plie и Releve из 1-ой позиции | 1 |
| 16. | Наклоны корпуса вперед, параллельно полу по 1-й позиции | 1 |
| 17. | Наклоны корпуса вперед, доставая пальцами рук до пола по 1-й позиции | 1 |
| 18. | Вытягивание и сокращение стоп в невыворотной позиции (одновременное и поочередное) | 1 |
| 19. | Сгибание колена одной ноги (колени направлены вверх, пальцы ноги вытянуты и касаются пола, правая и левая нога работают поочередно) | 1 |
| 20. | Подъем одной ноги вверх от пола с вытянутыми пальцами (правая и левая нога работают поочередно) | 1 |
| 21. | Наклоны корпуса вперед к вытянутым ногам с руками вытянутыми вперед | 1 |
| 22. | «Лягушка» | 1 |
| 23. | Сидя на полу, наклоны корпуса вправо и влево, опуская правый бок на правую ногу, левый бок на левую ногу | 1 |
| 24. | Наклоны корпуса вперед к правой и левой ноге поочередно (ноги раскрыты в стороны) | 1 |
| 25. | Наклоны корпуса вперед к полу (ноги раскрыты в стороны) | 1 |
| 26. | Наклоны корпуса вправо и влево с руками, сцепленными за головой ближе к шее. Доставая локтями до пола за ногами, раскрытыми в стороны | 1 |
| 27. | Поочередный подъем левой и правой ноги вверх, затем подъем обеих ног вместе вверх | 1 |
| 28. | Подъем корпуса с пола, наклон корпуса вперед к ногам, подъем корпуса от ног и опускание корпуса на пол в исходное положение | 1 |
| 29. | Подъем ног от пола наверх, перекидывание ног через голову (достать пальцами ног до пола) возвращение ног в положение 90° относительно пола и возвращение в исходное положение | 1 |
| 30. | «Лодочка» | 1 |
| 31. | «Колечко» | 1 |
| 32. | Прыжки saute по 6-й позиции в продвижении | 1 |
| 33. | Прыжки saute по 1-й позиции в продвижении | 1 |
| 34. | Поджатые прыжки в продвижении | 1 |

Описание движений

1 класс

1. Поклон из 1-ой позиции для девочек (муз. Размер $\frac{3}{4}$) .Выполняется на первом году обучения.

Руки во время поклона находятся на поясе, крепко прижаты к талии, педагог при помощи физического воздействия должен показать, как надо прижать ладонь, почувствовать небольшое напряжение мышц запястья.

Выполняется шаг с носка правой ноги в сторону, левая нога остаётся на носке в стороне, затем приставляется к правой ноге в 1-ую позицию и выполняется *demi plie*. Также поклон выполняется в левую сторону.

Поклон из 5-ой позиции для девочек (муз. Размер $\frac{3}{4}$). Выполняется на втором году обучения.

Руки во время поклона держат юбку с двух сторон и занимают положение чуть впереди корпуса, локти вытянуты.

Правая нога впереди, выполняется шаг с носка правой ноги, левая нога остаётся на носке в стороне, затем переводится в положение на пальцы за пятку правой ноги, выполняется *demi plie* и опускается в 5-ую позицию сзади правой ноги. Также поклон выполняется в левую сторону.

Поклон из 1-ой позиции для мальчиков (муз. Размер $\frac{3}{4}$). Выполняется на первом и втором году обучения.

Руки находятся вдоль корпуса. Выполняется также как поклон у девочек, рука открывается в сторону, в положение 2-ой позиции и опускается вниз.

При выполнении поклона в правую сторону открывается правая рука, в левую сторону — левая рука.

Разминка по кругу

2. Шаги с носка в продвижении по кругу (марш) (муз. размер 2/4)

Руки находятся на поясе, ладони прижаты, ноги во время продвижения выносятся вперёд над полом, пальцы и колени вытянуты, ноги опускаются на пол с пальцев на пятку.

3. Шаги на полу пальцах в продвижении по кругу. (муз. размер 2/4)

Руки находятся на поясе, ладони прижаты. Колени во время движения вытянуты.

4. Шаги на пятках в продвижении по кругу. (муз. размер 2/4)

Руки находятся на поясе, ладони прижаты. Стопа во время движения сокращена, важно чтобы учащиеся выполняли каждый шаг точно под музыку, не семенили мелким шагом и не допускали отклонение корпуса вперёд.

5. Шаги на внешней стороне стопы в продвижении по кругу.(муз. размер 2/4)

Руки находятся на поясе, ладони прижаты. Стопы направлены пальцами вперёд, колени вытянуты.

6. Шаги на внутренней стороне стопы в продвижении по кругу. (муз. Размер 2/4)

Руки находятся на поясе, ладони прижаты. Во время этого движения не допускается отклонение корпуса вперёд, пальцы ног направлены вперёд.

7. Шаги с высоко поднятыми коленями в продвижении по кругу.(муз. Размер 2/4)

Руки находятся на поясе, ладони прижаты. Колени в согнутом положении поднимаются наверх, пальцы ног вытянуты, стопа полностью опускается на пол, не допускается опускание стопы на полу пальцы.

8. Мелкий бег на полу пальцах в продвижении по кругу.(муз. размер 2/4)

Руки находятся на поясе, ладони прижаты. Колени во время движения

вытянуты, бег выполняется на полу пальцах, не допускается бег на всей стопе.

9. Бег с высоко поднятыми коленями в продвижении по кругу.(муз. размер 2/4). Руки находятся на поясе, ладони прижаты. Колени во время движения поднимаются вверх, пальцы ног вытянуты, бег выполняется на полу пальцах, не допускается бег на всей стопе.

10. Бег сгибая ноги назад в продвижении по кругу.(муз. размер 2/4)

Руки находятся на поясе, ладони прижаты. Колени во время движения сгибаются назад, пальцы ног вытянуты, бег выполняется на полу пальцах, не допускается бег на всей стопе

11. Боковой галоп (с правой и с левой ноги) (муз. размер 2/4)

Руки находятся на поясе, ладони прижаты. Движение по кругу с правой ноги выполняется лицом в круг, с левой ноги — спиной в круг. Ноги соединяются во время прыжка в 6-ую позицию, не допускается продвижение по кругу лицом по направлению движения.

12. Подскоки в продвижении по кругу (муз . размер 2/4)

Руки находятся на поясе, ладони прижаты. Колени поднимаются вверх, пальцы ног вытянуты, подскоки выполняются на полу пальцах, не допускается выполнение этого движения на всей стопе.

13. Demi plie по 1-ой позиции. (муз. размер 2/4)

Руки находятся на поясе, ладони прижаты. Колени раскрываются в стороны, пятки находятся на полу.

14. Releve из 1-ой позиции. (муз. размер 2/4)

Руки находятся на поясе, ладони прижаты. Пятки поднимаются над полом, колени вытянуты. При опускании пяток на пол не допускается сгибание коленного сустава и отведение пяток назад в положение 2-ой параллельной позиции.

15. Комбинация Demi plie и Releve (муз. размер 2/4)

16. Наклоны корпуса вперед стоя на полу в 1-ой позиции. (муз размер 3/4)

Руки находятся на поясе, ладони прижаты. Корпус наклоняется вперед параллельно полу, колени вытянуты, стопы сохраняют 1-ую позицию, голова тянется подбородком вперед, не допускается сгибание коленного сустава.

17. Наклоны корпуса вперед стоя на полу в 1-ой позиции, доставая пальцами рук до пола (муз. Размер 3/4)

Руки опущены вдоль корпуса, корпус наклоняется вперед. пальцы рук достают до пола, колени вытянуты, стопы сохраняют 1-ую позицию не допускается сгибание коленного сустава.

Партерная гимнастика

Сидя на полу

18. Одновременное, затем поочередное сокращение стоп по невыворотной позиции, пальцы ног тянутся к полу (муз. Размер 2/4). Руки находятся на поясе, ладони прижаты, ноги вытянуты вперед. Во время движения не допускается сгибание коленного сустава, спина сохраняет прямое положение (угол 90* относительно пола)

19. Сгибание колена (муз. Размер 2/4) Руки находятся на поясе, ладони прижаты, ноги вытянуты вперед. Колено, направленное вверх, сгибается и подтягивается к грудной клетке, пальцы ног вытянуты и касаются пола, спина сохраняет прямое положение (90* относительно пола). Правая и левая нога работает по очереди по 4-8 раз с каждой ноги.

20. Подъем одной ноги вверх от пола с вытянутыми пальцами по невыворотной позиции . (муз. размер 2/4). Руки находятся на поясе, ладони прижаты, ноги вытянуты вперед. Правая и левая нога работает по очереди по 4-8 раз с каждой ноги. Во время движения не допускается сгибание коленного сустава, спина сохраняет прямое положение (угол 90* относительно пола).

21. Наклоны корпуса к ногам (муз. размер ¾). Руки раскрыты в стороны ладонями вниз, ноги вытянуты вперед. Во время наклона руки переводятся вперед и

сохраняют одну параллельную линию с ногами, подбородок тянется вперёд, пальцы рук и ног вытянуты.

22. «Лягушка» (муз. Размер $\frac{3}{4}$). Ноги согнутые в коленях раскрыты в стороны, руки сцеплены пальцами и находятся под пальцами ног, спина сохраняет прямое положение. Корпус наклоняется вперёд в такой последовательности: нижняя часть живота — грудная клетка - голова, руки согнутые в локтях опускаются на пол перед ногами. Корпус поднимается в исходное положение в такой последовательности : голова — грудная клетка — нижняя часть живота.

23. Наклоны корпуса вправо и влево (**бок**ом)(муз. размер $\frac{2}{4}$). Ноги раскрыты с стороны, пальцы ног вытянуты и сохраняют выворотное положение, руки раскрыты в стороны, ладони направлены вниз. Во время наклона правая рука опускается на правую ногу, корпус ложится на правый бок, на правую ногу и левая рука опускается сверху на корпус, затем корпус выпрямляется, руки занимают положение в стороны ладонями вниз. Точно также выполняется наклон корпуса в левую сторону к левой ноге. Во время наклонов важно чтобы пальцы ног были вытянуты и направлены с стороны.

24. Наклоны корпуса вправо и влево (**лиц**ом) (муз. размер $\frac{2}{4}$). Ноги раскрыты в стороны, пальцы ног вытянуты и сохраняют выворотное положение, руки раскрыты в стороны, ладони направлены вниз. Во время наклона корпус поворачивается лицом к правой ноге, руки опускаются вниз к ноге и создают прямую линию параллельно ноге, затем корпус выпрямляется, руки занимают положение в стороны ладонями вниз. Точно также выполняется наклон корпуса в левую сторону к левой ноге. Во время наклонов важно чтобы пальцы ног были вытянуты и направлены в стороны.

25. Наклоны корпуса вперёд (муз. размер $\frac{2}{4}$). Ноги раскрыты в стороны, пальцы ног вытянуты и сохраняют выворотное положение, руки раскрыты в стороны, ладони направлены вниз. Корпус наклоняется вперёд к полу, подбородок тянется вперёд, спина сохраняет прямое положение параллельное полу, руки переводятся вперёд и создают одну прямую линию с корпусом. Во время наклонов важно чтобы пальцы ног были вытянуты и направлены в стороны.

26. Наклоны корпуса вправо и влево (**руки за головой**) (муз. размер $\frac{2}{4}$). Ноги раскрыты в стороны, пальцы ног вытянуты и сохраняют выворотное положение. руки сцеплены пальцами за головой ближе к шее. Во время наклона вправо локоть правой руки достаёт до пола за правой ногой, локоть левой руки направлен вверх, подбородок тянется вперёд. Точно также выполняется наклон корпуса в левую сторону. Во время наклонов важно чтобы пальцы ног были вытянуты и направлены в стороны, наклоны должны быть точно в стороны, не допускается сгибание корпуса вперёд и сведение локтей вперёд.

Во время всех движений сидя на полу педагог должен физически воздействовать на учащегося объяснив, как спина должна сохранять прямое положение : педагог должен взять учащегося за голову у основания двумя руками и слегка потянуть голову вверх, таким образом выпрямляя позвоночник.

Лёжа на полу на спине

27. Подъём прямой ноги вверх (муз. размер $\frac{3}{4}$). Ноги вытянуты вперёд, руки сцеплены пальцами за головой ближе к шее. Нога медленно поднимается от пола, колено выпрямлено, пальцы ног вытянуты, нога поднимается до уровня 90° относительно пола. Движение выполняется с правой и с левой ноги по очереди по 4-8 раз с каждой ноги, это движение можно выполнять в двух темпах - *adagio* и *grand battement*. Важно чтобы во время выполнения этого движения нога которая остаётся на полу сохраняла прямое положение, пальцы были вытянуты. Также это движение можно выполнять поднимая одновременно две ноги вверх, во время выполнения этого движения важно чтобы тазобедренные кости оставались на полу, пятки были вместе и между корпусом который находится на полу и ногами поднятыми вверх сохранялся угол 90° . Это движение выполняется в ритме *adagio*.

28. Подъём корпуса с пола (муз. размер $\frac{3}{4}$). Ноги вытянуты вперёд, руки сцеплены пальцами за головой ближе к шее. Корпус поднимается с пола и занимает

положение 90* относительно пола и ног, затем наклоняется вперёд к ногам, подбородок тянется вперёд, корпус поднимается от ног и опять занимает положение 90* относительно пола и затем опускается на пол на спину в исходное положение. Во время этого движения важно чтобы колени были выпрямлены, пальцы ног вытянуты, пятки были вместе.

29. Подъём ног от пола и перекидывание ног через голову (муз. размер $\frac{3}{4}$).

Ноги вытянуты вперёд, руки сцеплены пальцами за головой ближе к шее. Две ноги поднимаются с пола и занимают положение 90* относительно пола, пятки вместе, пальцы ног вытянуты, затем ноги перекидываются через голову, пальцы ног достают до пола, колени вытянуты, далее ноги возвращаются в положение 90* относительно пола и опускаются на пол в исходное положение. Во время всего движения руки сохраняют положение за головой.

Лёжа на полу на животе

30. «Лодочка» (муз размер $\frac{3}{4}$). Ноги и руки одновременно поднимаются с пола и сохраняют ровную параллельную линию относительно пола. Пальцы ног вытянуты, колени выпрямлены, пятки соединены вместе, подбородок тянется вперёд, пальцы рук и локти вытянуты.

31. «Колечко» (муз. размер $\frac{3}{4}$). Корпус поднимается на руках от пола, локти выпрямляются, ноги раскрываются немного в стороны и сгибаются в коленях, плечи опускаются вниз. Голова и пальцы ног тянутся друг к другу .

32. Стоя на коленях, руки сцеплены пальцами за головой ближе к шее, пятки , пальцы ног, пятки и колени соединены вместе(муз. размер $\frac{2}{4}$) . Корпус опускается на пол вправо и влево от ног стоящих на коленях, Во время движения руки сохраняют положение за головой, пятки, пальцы, и колени находятся вместе, не допускается наклона корпуса вперёд и соединения локтей.

33. Стоя на коленях, усложнение предыдущего движения: после опускания на пол, подъём коленей и подтягивание их к грудной клетке, затем перевод ног на пол в противоположную сторону и подъём в положение стоя на коленях, далее повторение движения и возвращение в исходное положение. Поворот осуществляется в правую и в левую Сторону (муз. размер $\frac{2}{4}$).

Прыжки

34. Прыжки cote по 6-ой позиции в продвижении (муз размер $\frac{2}{4}$). Руки находятся на поясе, ладони прижаты. Перед прыжком и после прыжка выполняется demi plie, пятки опускаются на пол, корпус сохраняет прямое положение. Во время прыжка ноги сохраняют 6-ую позицию.

35. Прыжки cote по 1-ой позиции в продвижении(муз. размер $\frac{2}{4}$). Используются все методические рекомендации предыдущего движения.

36. Поджатые прыжки в продвижении (муз. размер $\frac{2}{4}$). Руки находятся на поясе, ладони прижаты. Во время прыжка ноги сохраняют 6-ую позицию, пальцы ног вытягиваются, приземление осуществляется на полу пальцы.

Урок-смотр знаний

Проводится в конце учебного года.

5. 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.

6. 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. Зимина 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.