

## **Адаптированная рабочая программа по ритмике для учащихся 1-4 классов коррекционных школ VII вида**

*Л.Т. Саидова,*

*учитель ритмики*

*ГБОУ СКОШИ № 73,*

*117638, г. Москва, Нахимовский проспект, дом 6*

*metod73@list.ru*

### **Аннотация**

Адаптированная образовательная рабочая программа по ритмике составлена в соответствии федеральными государственными образовательными стандартами начального общего образования для обучающихся 1-4 классов специальной (коррекционной) общеобразовательной школы VII вида.

### **Ключевые слова**

Ритмика, рабочая программа, авторская программа, ФГОС, начальное общее образование, психофизические особенности, задержка психического развития.

## Раздел I

### Пояснительная записка

Данная программа разработана в соответствии с Федеральными государственными образовательными стандартами начального общего образования и с учетом межпредметных и метапредметных связей и логики учебного процесса. При создании данной программы использованы материалы работ музыкантов-педагогов Н.Г. Александровой и В.М. Бехтерева, и программы «Ритмика и бальные танцы» под редакцией Е.И. Мошковой.

Главный принцип, заложенный в Программу – создание творческого образа в танце на основе психофизических особенностей ребенка с ЗПР.

Программа содержит общую характеристику учебного предмета «ритмика», предметные, метапредметные и личностные результаты его освоения, содержание курса, тематическое планирование учебно-методического материала, материально-технического обеспечения образовательного процесса, планируемые результаты освоения учебного предмета.

Программа по ритмике представляет собой целостный документ, включающий следующие разделы: пояснительную записку; содержание программы; перечень учебно-методического обеспечения; требования к уровню подготовки учащихся.

**Нормативно-правовые документы, обеспечивающие реализацию программы:**

1. Закон Российской Федерации «Об образовании» №273 - ФЗ
2. Федеральный компонент государственного образовательного стандарта начального общего образования (Приказ Министерства образования Российской Федерации «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного

общего и среднего (полного) образования» от 05.03.2004 г. № 1089);

3. Базисный учебный план ГБОУ СКОШИ № 73

4. Федеральный государственный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 № 373 (с последующими изменениями).

### **Актуальность программы**

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

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.

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

Занятия по ритмике тесно связаны с обучением на уроках физкультуры и музыки, дополняя друг друга. Занятия ритмикой положительно влияют на умственное развитие детей: ведь каждое занятие нужно понять, осмыслить, правильно понять и выполнять движения, вовремя включаться в деятельность, надо осмыслить соответствие выбранных движений характеру музыки. Эти занятия создают благоприятные условия для развития творческого воображения школьников. Бесспорно также их воздействие на формирование произвольного внимания, развитие памяти. Потребность детей в движении превращается в упорядоченную и осмысленную деятельность.

Занятия ритмики в целом повышают творческую активность и фантазию школьников, побуждают их включаться в коллективную деятельность класса.

Постепенно ученики преодолевают скованность, у них возрастает осознание ответственности за свои действия перед товарищами, приобретают способность к сценическому действию под музыку. С использованием элементов костюма и декорации. Отработанные сценические музыкальные постановки удобно использовать при проведении детских утренников. Особенно хочется отметить ценность народных плясок и танцев. Они приобщают детей к народной культуре. Все народные танцы предназначены для совместного исполнения и совершенствуют навыки общения детей между собой. В них дети учатся внимательно относиться к партнёру, находить с ним общий ритм движения.

### **Цели и задачи обучения**

**Образовательная цель программы:** приобщение детей ко всем видам танцевального искусства: от историко-бытового до современного танца, от детской пляски до балетного спектакля.

**Развивающая цель программы:** воспитание единого комплекса физических и духовных качеств: гармоническое телосложение, хорошее здоровье и выносливость, артистизм и благородство;

**Воспитательная цель программы:** профессиональная ориентация и самоопределение ребёнка.

### **Задачи:**

✓ Дать детям представление об общих закономерностях отражения действительности в хореографическом искусстве, конкретно выражающихся в связи форм и линий движений с жизненным содержанием, смыслом, чувством и настроением музыки; дать представление о танцевальном образе. Зная общее, дети сами смогут разобраться в том танцевальном материале, который может встретиться в их жизненной практике.

✓ Использовать специфические средства искусства танца для гармонизации развития учащихся, расширения рамок культурного и

исторического образования детей: углубление и расширение средствами историко-бытового танца познавательных возможностей учащихся в области истории, географии, литературы, фольклора.

✓ Использовать этические особенности танца для воспитания нравственности, дисциплинированности, чувства долга, коллективизма, организованности; обучить танцевальному этикету и сформировать умения переносить культуру поведения и общения в танце на межличностное общение в повседневной жизни.

✓ Обеспечить творческое развитие, эмоциональную разгрузку учащихся, воспитать культуру эмоций;

✓ Обеспечить формирование и сохранение правильной осанки ребёнка, укрепление мышечного корсета средствами классического, народного и бального танцев, воспитать культуру движения;

✓ Увеличить период двигательной активности в учебном процессе, развить потребность двигательной активности как основы здорового образа жизни.

### **Содержание работы**

Преподавание ритмики в специальном (коррекционном) образовательном учреждении VII вида обусловлено необходимостью осуществления коррекции недостатков психического и физического развития детей с ЗПР средствами музыкально-ритмической деятельности.

Специфические средства воздействия на учащихся, свойственные ритмике, способствуют общему развитию младших школьников с ЗПР, исправлению недостатков физического развития, общей и речевой моторики, эмоционально-волевой сферы, воспитанию положительных качеств личности (дружелюбия, дисциплинированности, коллективизма), эстетическому воспитанию.

Содержанием работы на уроках ритмики является музыкально-ритмическая деятельность детей. Они учатся слушать музыку, выполнять под музыку разнообразные движения, петь, танцевать, играть на простейших музыкальных инструментах.

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

Упражнения с предметами: обручами, мячами, шарами, лентами и т. д. — развивают ловкость, быстроту реакции, точность движений. Движения под музыку дают возможность воспринимать и оценивать ее характер (веселая, грустная), развивают способность переживать содержание музыкального образа. В свою очередь, эмоциональная насыщенность музыки позволяет разнообразить приемы движений и характер упражнений. Движения под музыку не только оказывают коррекционное воздействие на физическое развитие, но и создают благоприятную основу для совершенствования таких психических функций, как мышление, память, внимание, восприятие. Организующее начало музыки, ее ритмическая структура, динамическая окрашенность, темповые изменения вызывают постоянную концентрацию внимания, запоминание условий выполнения упражнений, быструю реакцию на смену музыкальных фраз.

Задания на самостоятельный выбор движений, соответствующих характеру мелодии, развивают у ребенка активность и воображение, координацию и выразительность движений. Занятия ритмикой эффективны для воспитания положительных качеств личности. Выполняя упражнения на

пространственные построения, разучивая парные танцы и пляски, двигаясь в хороводе, дети приобретают навыки организованных действий, дисциплинированности, учатся вежливо обращаться друг с другом.

Содержание занятий направлено на обеспечение разносторонней подготовки учащихся на основе требований хореографических и музыкальных дисциплин.

Основное содержание учебного материала составляют упражнения для развития двигательных качеств и упражнения тренировочного характера. Это связано с тем, что одна из задач работы — развитие и совершенствование танцевальных способностей, умений и навыков.

#### **Программа по ритмике состоит из 4 разделов:**

- ✓ 1. Ритмико-гимнастические упражнения;
  - ✓ 2. Ритмические упражнения с детскими звучащими инструментами;
  - ✓ 3. Импровизация движений на музыкальные темы, игры под музыку;
  - ✓ 4. Народные пляски и современные танцевальные движения.
- ✓ Теоретическая часть каждого раздела содержит перечень знаний, получаемых в процессе обучения: знания по музыкальной грамоте и выразительному языку танца, знания о характерных чертах и истории танца различных эпох и народов, знания по музыкальному этикету. В практическую часть входит перечень умений и навыков: упражнений, движений, танцев.

В каждом разделе в систематизированном виде изложены упражнения и определен их объем, а также указаны знания и умения, которыми должны овладеть учащиеся, занимаясь конкретным видом музыкально-ритмической деятельности.

На каждом уроке осуществляется работа по всем разделам программы в изложенной последовательности. Однако в зависимости от задач урока учитель

может отводить на каждый раздел различное количество времени, имея в виду, что в начале и конце урока должны быть упражнения на снятие напряжения, расслабление, успокоение.

Содержание первого раздела составляют упражнения, помогающие детям ориентироваться в пространстве.

Основное содержание второго раздела составляют ритмико-гимнастические упражнения, способствующие выработке необходимых музыкально - двигательных навыков.

В раздел ритмико-гимнастических упражнений входят задания на выработку координационных движений.

Основная цель данных упражнений — научить школьников с ЗПР согласовывать движения рук с движениями ног, туловища, головы.

Обучению детей танцам и пляскам предшествует работа по привитию навыков четкого и выразительного исполнения отдельных движений и элементов танца. К каждому упражнению подбирается такая мелодия, в которой отражены особенности движения.

Исполнение танцев разных народов приобщает детей к народной культуре, умению находить в движениях характерные особенности танцев разных национальностей.

Ввиду психологических особенностей детей с нарушением познавательной деятельности, с целью усиления практической направленности обучения проводится коррекционная работа, которая включает следующие направления:

✓ Совершенствование движений и сенсомоторного развития: развитие мелкой моторики и пальцев рук; развитие артикуляционной моторики.



✓ Коррекция отдельных сторон психической деятельности: коррекция – развитие восприятия, представлений, ощущений; коррекция – развитие двигательной памяти; коррекция – развитие внимания; формирование обобщенных представлений о свойствах предметов (цвет, форма, величина); развитие пространственных представлений и ориентации; развитие представлений о времени.

✓ Развитие различных видов мышления: развитие наглядно-образного мышления; развитие словесно-логического мышления (умение видеть и устанавливать логические связи).

Специфические средства воздействия на учащихся, свойственные ритмике, способствуют общему разностороннему развитию школьников, преодолению отклонений в психическом и физическом развитии. Содержанием работы на уроках ритмики является музыкально - ритмическая деятельность учащихся.

Дети усваивают несложные музыкальные формы, у них развиваются чувство ритма, музыкальный слух и память, совершенствуются музыкально-эстетические чувства.

Эти задачи решаются через овладение учащимися разнообразными формами движения: выполнение с музыкальным сопровождением ходьбы, бега, прыжков, поскоков, гимнастических и танцевальных упражнений. Сюда же входят ритмические упражнения со звучащими инструментами — погремушками, дудками, барабанами и т. п. Программа отличается коррекционной направленностью обучения, обусловленной спецификой усвоения учебного материала детьми, испытывающими стойкие трудности в обучении, причиной которых является задержка психического развития различного характера. Межпредметные связи. Занятия по ритмике тесно связаны с обучением на уроках физкультуры и музыки.

### **Технологии обучения:**

- ✓ технологии моделирующего обучения (учебные игры);
- ✓ коммуникативно-диалоговые;
- ✓ технологии группового обучения (работа в парах, в малых группах);
- ✓ здоровьесберегающие технологии.

Овладевая разнообразными движениями, дети совершенствуют двигательные навыки, у них развиваются мышечное чувство, пространственная ориентировка и координация, улучшается осанка, повышается жизненный тонус.

Музыкально-ритмическая деятельность способствует формированию четкости, точности движений, что сказывается на всей учебной деятельности школьников. На уроках ритмики происходит дальнейшее практическое освоение этих понятий, умений и навыков в специфической форме музыкально-ритмической деятельности.

Для развития основных компетенций на уроках ритмики применяют следующие механизмы:

- ✓ «Ценностно-смысловая компетенция»: постоянное обращение к реальной жизни, к окружающей действительности.
- ✓ «Образовательная компетенция»:
  - преодоление отклонений в психическом и физическом развитии;
  - развитие чувства ритма, музыкального слуха и памяти;
  - совершенствование музыкально – эстетического чувства;
  - совершенствование пространственной ориентировки и координации, улучшение осанки и повышение жизненного тонуса. «Учебная компетенция»

- воспринимать на слух, различать и понимать такие специфические средства музыкального «языка», как звуковысотность, ладовая окрашенность, метроритм, динамика, темп.

### **Методы и методические приемы обучения**

В курсе обучения хореографии применяются традиционные методы обучения: использования слов, наглядного восприятия и практические методы.

Метод использования слова — универсальный метод обучения. С его помощью решаются различные задачи: раскрывается содержание музыкальных произведений, объясняются элементарные основы музыкальной грамоты, описывается техника движений в связи с музыкой и др. Это определяет разнообразие методических приёмов использования слова в обучении:

- ✓ рассказ,
- ✓ беседа,
- ✓ обсуждение,
- ✓ объяснение,
- ✓ словесное сопровождение движений под музыку и т.д.

Уроки ритмики сориентированы на работу с детьми, независимо от наличия у них специальных физических данных, на воспитание хореографической культуры и привитие начальных навыков в искусстве танца.

Основная форма образовательной работы с детьми: музыкально-тренировочные занятия, в ходе которых осуществляется систематическое, целенаправленное и всестороннее воспитание и формирование музыкальных и танцевальных способностей каждого ребенка.

Занятия включают чередование различных видов деятельности: музыкально-ритмические упражнения и игры, слушание музыки, тренировочные упражнения, танцевальные элементы и движения, творческие задания. Организация игровых ситуаций помогает усвоению программного

содержания, приобретению опыта взаимодействия, принятию решений.

### **Принципы обучения**

✓ Процесс обучения в курсе хореографии построен на реализации дидактических принципов.

✓ Принципы сознательности и активности предусматривает сознательность в отношении занятий, формирование интереса в овладении танцевальными движениями и осмысленного отношения к ним, воспитание способности к самооценке своих действий и к соответствующему их анализу.

✓ Принцип наглядности помогает создать представление о темпе, ритме, амплитуде движений; повышает интерес к более глубокому и прочному усвоению танцевальных движений.

✓ Принцип доступности требует постановки перед учащимися задач, соответствующих их силам, постепенного повышения трудности осваиваемого учебного материала по дидактическому правилу: от известного к неизвестному, от легкого к трудному, от простого к сложному.

✓ Принцип систематичности предусматривает непрерывность процесса формирования танцевальных навыков, чередование работы и отдыха для поддержания работоспособности и активности учащихся, определенную последовательность решения танцевально-творческих заданий.

✓ Принцип гуманности в воспитательной работе выражает:

- безусловную веру в доброе начало, заложенное в природе каждого ребенка, отсутствие давления на волю ребенка;
- глубокое знание и понимание физических, эмоциональных и интеллектуальных потребностей детей;
- создание условий для максимального раскрытия индивидуальности каждого ребенка, его самореализации и самоутверждения;

✓ Принцип демократизма основывается на признании равных прав и обязанностей взрослых и ребенка, на создании эмоционально-комфортного климата в социальной среде.

### **Формы организации образовательного процесса**

Основная форма организации учебного процесса – урок. В планировании учебного материала, а также в зависимости от цели урока используются следующие типы и формы проведения уроков в соответствии с ФГОС:

<b>Тип урока</b>	<b>Основные цели</b>
уроки «открытия» нового знания	Деятельностная цель: формирование у учащихся умений реализации новых способов действия. Содержательная цель: расширение понятийной базы за счет включения в нее новых элементов.
уроки рефлексии	Деятельностная цель: формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализации коррекционной нормы (фиксирование собственных затруднений в деятельности, выявление их причин, построение и реализация проекта выхода из затруднения и т.д.). Содержательная цель: закрепление и при необходимости коррекция изученных способов действий - понятий, алгоритмов и т.д.
Урок общеметодологической направленности	Деятельностная цель: формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания. Содержательная цель: построение обобщенных деятельностных норм и выявление теоретических основ

	развития содержательно-методических линий курсов.
Урок развивающего контроля	<p>Деятельностная цель: формирование у учащихся способностей к осуществлению контрольной функции.</p> <p>Содержательная цель: контроль и самоконтроль изученных понятий и алгоритмов.</p>

### Планируемые результаты обучения

#### *Предметные результаты:*

- терминология;
- ритмико-гимнастические, общеразвивающие упражнения;
- тренировка суставно-мышечного аппарата;
- азбука танцевальных движений;
- танцевальные композиции.

#### *Метапредметные результаты:*

- творческая дисциплина;
- саморегуляция (самоконтроль);
- общее развитие различных частей тела;
- развитие двигательной памяти;
- моторика;
- координация;
- пластика движения;
- умение применять полученные знания, умения, навыки в

практической деятельности для решения конкретных задач.

#### *Личностные результаты*

- в положительном отношении обучающихся к занятиям музыкально – двигательной деятельностью,
- накоплении необходимых знаний,

- умения использовать ценности танцевальной культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей,
- достижения личностно значимых результатов в музыкальном и физическом совершенстве.
- раскрытие и реализация своих творческих способностей

### **Место учебного предмета в учебном плане**

В соответствии с новым Базисным учебным планом предмет “Ритмика” изучается во 2 – 4 классах, на изучение в каждом классе отведено 34 часа (из расчёта 1 час в неделю).

## **Раздел II**

### **Содержание программы**

#### **1 КЛАСС (1ч в неделю, всего 34ч)**

##### **Ритмико-гимнастические упражнения**

Основные движения под музыку преимущественно на 2/4 и 4/4 — ходьба, бег, прыжки. Начало и окончание движения одновременно с началом и окончанием музыкальной фразы. Передача в движении шагом различного характера музыки (бодрый, задумчивый и т. п.), различной силы звучания (громко, тихо), различного темпа (умеренно, быстро, медленно) — строевым или мягким шагом, ходьбой на пятках или на носках.

Ходьба (бег) друг за другом по одному, врассыпную с использованием всего пространства помещения с последующим построением в колонну по одному, в шеренгу, в круг — в соответствии с изменением звучания музыки.

Выполнение под музыку общеразвивающих упражнений, перечисленных в программе по физкультуре, с предметами и без них. Отражение в движении различного характера, темпа, динамики музыки.

Бросание, подбрасывание, ловля, катание, передача, перекатывание и

другие упражнения с мячом различной величины, с обручем — в сопровождении музыки; прыжки под музыку через скакалку.

### **Ритмические упражнения с детскими звучащими инструментами**

Знакомство с барабаном. Использование барабана, погремушек и тому подобных двух-трех инструментов (каждого в отдельности) для передачи сильной и слабой долей в знакомых музыкальных произведениях.

Импровизация движений на музыкальные темы, игры под музыку. Свободное естественное движение под четко ритмически организованную доступную музыку. Изменение направления или формы движения в соответствии с изменением темпа или громкости звучания музыки.

Определение сильных и слабых долей такта и свободная передача их притопами, хлопками и другими формами движения.

Простейшие подражательные движения под музыку. Игры под музыку. Игры типа эстафет с мячами, обручами. Игры с пением.

### **Народные пляски и современные танцевальные движения**

Элементы танца и простые танцевальные движения: простой шаг, мягкий, перекатный, острый, с высоким подниманием бедра, на полупальцах, топающий на всей ступне. Бег на полупальцах. Притопы одной ногой с хлопками. Кружение через правое плечо с поднятыми руками (для девочек—

с платочками), кружение парами — на месте и на ходу. Приставной и переменный шаги вперед, в сторону, назад. Шаги галопа — прямой, боковой.

Русский переменный шаг. Основной шаг местного народного танца.

Разучивание и отработка плясок, круговых танцев.

## **2 КЛАСС**

**(1ч в неделю, всего 34ч)**

1. Беседа о технике безопасности на уроке, при разучивании танцев.
2. Понятие “ритмика”. Основные движения, понятия.



3. ОРУ. Ходьба с координацией рук и ног.
4. Движения на развитие координации. Бег и подскоки.
5. Элементы асимметричной гимнастики. Упражнения для развития тела.
6. Движения по линии танца. Тесты, оценивающие подвижность шейного отдела.
7. Перестроение для танцев. Тесты, позволяющие оценить эластичность Мышц плечевого пояса.
8. Разучивание разминки. Тесты, оценивающие эластичность локтевого плеча, сустава, предплечья.
9. Позиции рук. Основные правила.
10. Позиции ног. Основные правила.
11. Позиции в паре. Основные правила.
12. Танец “Полкинс”. Элементы танца.
13. Красота движений.
- 14-15. Партерный экзерсис.
16. Разучивание танца “Полкинс”. Тесты для оценки подвижности тазобедренных суставов.
17. Закрепление.
18. Основные движения танца “Полька”. Разучивание движений. Упражнения для развития позвоночника.
19. Упражнения для улучшения гибкости коленных суставов. Диско-танец “Вару-вару”.
20. Повторение позиций в паре, позиции европейских танцев.
21. Проверка ориентации на танцевальной площадке. Танец “Стирка”.
22. Закрепление. Танцы “Полкинс”, “Полька”, “Вару-вару”, “Стирка”.
23. Я – герой сказки. Любимый персонаж сказки (имитация под музыку).
24. Музыкально-ритмические игры “Балетмейстер”, “Шаг”.

25. Танец “Ладочки”. Основные движения, переходы в позиции рук.
26. Элементы народной хореографии: ковырялочка, лесенка, елочка.
- 27-28. Разучивание элементарного бального танца. Понятие “либретто”.
29. Составление либретто на сказку “Буратино”. Закрепление. 30. Сказка – танец “Буратино”.
- 31-34. Музыкально-ритмические игры: “Коршун и курица”, “Магазин игрушек”, “Охранник музея”.

### **3 КЛАСС**

**(1ч в неделю, всего 34ч)**

1. Основные понятия. Ходьба. Виды ходьбы. Беседа о технике безопасности  
На уроке, при разучивании танцев.
2. Элементы асимметричной гимнастики.
3. Разучивание разминки.
4. Упражнения на развитие координации.
5. Перестроение для танцев. Рисунок танца.
6. Позиции рук. Основные правила.
7. Позиции ног. Основные правила. Закрепление.
8. Танец “Полька”. Позиции в паре. Основные правила.
9. Прослушивание музыкальных произведений. Партерный экзерсис
10. Просмотр видеозаписи танцев. Партерный экзерсис.
11. Конкурс “Шумовых инструментов”, “Видеоклипов”. Закрепление.
12. Музыкально-ритмические игры “Коршун и курица”, “Магазин игрушек”.
13. Я – герой сказки. Любимый персонаж сказки (имитация под музыку). 14.  
Народно-хореографический танец. Позиции ног, рук. Упражнения на  
выстукивания.
15. Отработка движений.

16. Закрепление.
17. Танец “Чарльстеп”.
18. Понятие “линия танца”. Общеразвивающие упражнения.
19. Отработка построение “линии”, “хорошие”, “шахматы”...
20. Танец “Ча-ча-ча”. Основные движения. Позиции латиноамериканских танцев.
21. Отработка движений танца “Ча-ча-ча”. Тесты для оценки подвижности тазобедренных суставов”.
22. ОРУ: перекаты стопы, носках, каблуках. “Вальс” - основные движения.
23. История образования “Вальса”. Позиции ног, рук. Отработка движений.
24. Танец “Музыкальный”. Позиции в паре.
25. Основные положения рук, ног в паре.
26. Закрепление танцев “Вальс”, “Музыкальный”, “Ча-ча-ча”.
27. ОРУ. Партерный экзерсис
28. Партерный экзерсис. Основные движения. Танец “Карабас-Барабас”.
29. Геометрические композиции фигур (индивидуальные и коллективные).
30. Музыкально-ритмические игры “Я и мир вокруг нас”, “Шаг”, “Волк и заяц”.
31. Музыкально-ритмические композиции “Весна”.
32. Просмотр видеозаписи танцев разных народов.
33. Многообразность и необычность движений разных народов.
34. Урок-смотр знаний.

## **1ч4 КЛАСС**

**(1ч в неделю, всего 34ч)**

1. Основные понятия. Ходьба. Упражнения на развитие координации. Беседа о технике безопасности на уроке, при разучивании танцев.
2. Движения по линии танца. Перестроения для танцев.

3. Музыкально-ритмические игры (линия танца, перестроения).
4. Движение на развитие координации. Элементы асимметричной гимнастики.
5. Позиции рук. Основные правила.
6. Позиции ног. Основные правила.
7. ”Красота движений” - компоновка ОРУ.
8. Закрепление материала.
- 9-10. Партерный экзерсис.
11. Музыкально-ритмические игры.
12. Разминка. “Медленный вальс”. Упражнения на напряжение и расслабление мышц тела.
13. Упражнения на укрепление мышц брюшного пояса.
14. Упражнения на улучшение гибкости позвоночника.
15. Фигурный вальс. Классический экзерсис.
16. Классический экзерсис. Позиции ног, позиции рук.
17. Классический экзерсис. Постановка тела. Танец “Сударушка”.
18. Танец “Сударушка”. Тесты для определения подвижности голеностопного сустава.
19. Упражнения танца “Ча-ча-ча”. Упражнения для улучшения подвижности коленных суставов.
20. Позиции ног, рук в паре. Отработка движений. Танец “Ладочки”.
21. Прослушивание кассет. Просмотр видеозаписи народных танцев.
22. Традиции народа в своеобразии движений. Танец “Дружба народов”.
23. Танец “Вальс”. Понятие о сложной координации. Ведение в паре.
24. Музыкально-ритмический комплект игр “Последний герой”.
25. Закрепление. Танцы “Сударушка”, “Ча-ча-ча”, “Ладочки”, “Ладочки”.
26. Музыкально-ритмические игры “Переноска мяча”, “Кто раньше?”

27. Танец “Карабас-Барабас”. Тесты на развитие голеностопного сустава.
28. Народная хореография. Танцы разных народов.
29. Музыкально-ритмические игры разных народов “Медведи и пчелы”, “Яблоки”.
30. Танцевально-ритмические упражнения “Чарльстоп”, “Твист”, “Голубец”.
31. Закрепление.
32. Партерный экзерсис (1-2 четверть).
33. Партерный экзерсис (3-4 четверть).
34. Урок – смотр знаний.

### Раздел III

#### Основные требования к знаниям и умениям учащихся

##### К концу первого года обучения дети будут знать:

- названия основных танцевальных движений и элементов;
- терминологию партерного экзерсиса;
- правила гигиены тела, тренировочной одежды;

##### **дети будут уметь:**

- двигаться и исполнять различные упражнения в соответствии с контрастным характером музыки;
- реагировать на начало музыки и её окончание, а так же ритмично ходить под музыку, легко бегать, хлопать ладошами, притопывать ногами, вращать кистями рук, кружиться вокруг себя, прыгать на двух ногах, владеть простейшими навыками игры с мячом;
- двигаться по кругу, взявшись за руки друг за другом или парами, располагаться по залу врассыпную и собираться в круг или в линию;
- выполнять элементы партерной гимнастики.

##### К концу второго года обучения дети будут знать:

- начало и конец музыкального вступления.
- названия новых танцевальных элементов и движений.
- правила исполнения движений в паре.

##### **дети будут уметь:**

- 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;

- держаться правильно на сценической площадке.

**К концу третьего года обучения дети будут знать:**

-структуру музыкального произведения

-названия основных танцевальных элементов и движений.

-правила исполнения движений в танце.

**дети будут уметь:**

-двигаться в ритм с музыкой,

-выполнять основные ритмические рисунки;

-начинать двигаться на музыкальное вступление;

-красиво и правильно исполнять танцевальные элементы;

-давать характеристику музыкальному произведению;

-хорошо ориентироваться в рисунках танца;

-исполнять движения в группах;

- держаться правильно на сценической площадке.

**К концу четвертого года обучения дети будут знать:**

-основные виды музыкальных произведений

-названия танцевальных движений и их использование

-правила исполнения движений в танцевальной группе

**дети будут уметь:**

-двигаться в соответствии с характером музыки

-выполнять простейшие акробатические упражнения

-передвигаться в танцевальных рисунках

-связывать движения в танцевальные комбинации

-выступать на сцене

## Раздел IV

### Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

- учебный кабинет, актовый зал;
- магнитофон;
- компьютер, оснащенный звуковыми колонками;
- фонотека; диски DVD, диски DVD – караоке
- детские песни из мультфильмов (ремиксы, оригиналы и минусовки);
- наглядные демонстрационные пособия;
- коврики для выполнения упражнений;
- мячи, гимнастические палки, спортивные ленты.



### **Учебно-методическое обеспечение**

1. Андреева М. Дождик песенку поет. – М.: Музыка, 1981.
2. Бекина С., Ломова Т., Соковина Е. Музыка и движение. – М.: Просвещение, 1984.
3. Бекина С., Ломова Т. Хоровод веселый наш. – М.: Музыка, 1980.
4. Бекина С., Соболева Э., Комальков Ю. Играем и танцуем. – М.: Советский композитор, 1984.
5. Франио Г. Роль ритмики в эстетическом воспитании детей. – М.: Советский композитор, 1989.
6. Луговская А. Ритмические упражнения, игры и пляски. – М.: Советский композитор, 1991.
7. Бергер Н. Сначала - Ритм – Композитор, Санкт-Петербург 2004
8. Коренева Т.Ф. Музыкальные ритмопластические спектакли - ч.1, ч. 2. Владос. 2002.
9. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования.

### **ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ**

1. [www.dance-city.narod.ru](http://www.dance-city.narod.ru)
2. [www.danceon.ru](http://www.danceon.ru)
3. [www.mon.gov.ru](http://www.mon.gov.ru)