

Министерство социальной политики Нижегородской области
государственное бюджетное учреждение «Социально-реабилитационный
центр для несовершеннолетних «Солнышко» Ленинского района
города Н.Новгорода»

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБУ «СРЦН
«Солнышко» Ленинского р-на
г.Н.Новгорода»


Г.К.Малыгина
« ____ » _____ 2024

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа художественной направленности
«Ритмика. Танец»

Возраст обучающихся от 6 до 11 лет
Срок реализации программы 3 месяца
(24 часа)

Руководитель кружка:
Бубнова Лидия Евгеньевна,
*педагог дополнительного
образования*

Нижний Новгород
2024

Пояснительная записка

Известно, что эффективность развития и образования детей во многом зависит от состояния их здоровья. Мы живём во времена бурного развития современной и массовой гиподинамии, когда ребёнок волей-неволей становится заложником быстро развивающихся технических систем (телевидение, компьютеры, сотовая связь и т.д.) - все это приводит к недостатку двигательной активности ребенка и отражается на состоянии здоровья подрастающего поколения.

Актуальность программы сегодня осознается всеми. Мы стоим перед фактором дальнейшего ухудшения не только физического, но и психического здоровья детей. Чтобы внутренний мир, духовный склад детей был богатым, глубоким, а это по настоящему возможно лишь тогда, когда «дух» и «тело» находятся в гармонии, необходимы меры целостного развития, укрепления и сохранения здоровья детей.

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

Хореография 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 уроках танцевального кружка постоянно чередуются нагрузка и отдых, напряжение и расслабление. К увеличению напряжения и нагрузки дети привыкают постепенно, что благотворно сказывается потом на других занятиях.

На занятиях по хореографии у детей развивается чувство ритма, музыкальный слух и память, совершенствуются двигательные навыки, развивается пространственная ориентация, улучшается осанка, формируется четкость и точность движений.

Новизна программы заключается не только в обучении пластике, танцевальным постановкам, но и в оздоравливающем эффекте от занятий хореографией (профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата, верхних дыхательных путей).

Хореографические упражнения 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 детей. Бесспорно также их воздействие на формирование произвольного внимания, развитие памяти. Потребность детей в движении превращается в упорядоченную и осмысленную деятельность. Уроки ритмики оказывают на детей организующее и дисциплинирующее влияние, помогают снять чрезмерную возбудимость и нервозность.

Занятия танцем в целом повышают творческую активность и фантазию детей, побуждают их включаться в коллективную деятельность группы. Постепенно участники танцевального кружка преодолевают скованность, у них возрастает осознание ответственности за свои действия перед товарищами, приобретает способность к сценическому действию под музыку с использованием элементов костюма и декорации. Отработанные сценические музыкальные постановки удобно использовать при проведении детских праздников. 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.

Целью программы является приобщение детей к танцевальному искусству, развитие их художественного вкуса и физического совершенствования.

Основные задачи:

Обучающие:

- формировать необходимые двигательные навыки, развивать музыкальный слух и чувство ритма,
- формировать умение слушать музыку, понимать ее настроение, характер, передавать их танцевальными движениями,
- формировать пластику, культуру движения, их выразительность,
- формировать умение ориентироваться в пространстве,
- формировать правильную постановку корпуса, рук, ног, головы,
- развивать творческие способности детей. Развить музыкальный слух и чувство ритма. Развить воображение, фантазию.

Развивающие:

- способствовать всестороннему развитию и раскрытию творческого потенциала,
- развивать музыкальный слух и чувство ритма,
- развивать воображение, фантазию,
- развивать у детей активность и самостоятельность, коммуникативные способности.

Воспитательные:

- способствовать развитию эстетического чувства и художественного вкуса,
- воспитывать нравственно-этические отношения между детьми и взрослыми.

Формы и методы работы

В процессе обучения используются следующие формы работы:

- теоретические занятия (беседы, изучение истории развития и появления танцев, викторины, чтение литературы),
- практические занятия по хореографии и танцам.

Формы контроля

Текущий, промежуточный, итоговый: этюды, миниатюры, инсценировки, мониторинг достижений, беседа, постановочные танцы, отчетный концерт и др.

Программа имеет три раздела:

- Ритмико-гимнастические упражнения
- Игры под музыку
- Танцевальные упражнения

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

На каждом занятии осуществляется работа по всем разделам программы в изложенной последовательности. Однако в зависимости от задач занятия педагог может варьировать, отводить на каждый раздел различное количество времени, имея в виду, что в начале и конце каждого занятия должны быть упражнения на снятие напряжения, расслабление, успокоение.

Содержание первого раздела составляют ритмико-гимнастические упражнения, способствующие выработке необходимых музыкально-двигательных навыков.

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

Задания на координацию движений рук лучше проводить после выполнения ритмико-гимнастических упражнений, сидя на стульчиках, чтобы дать возможность детям отдохнуть от активной физической нагрузки.

Во время проведения игр под музыку (второй раздел) перед педагогом стоит задача научить детей создавать музыкально-двигательный образ. Причем, педагог должен сказать название, которое определяло бы характер движения. Например: «зайчик» (подпрыгивание), «лошадка» (прямой галоп), «кошечка» (мягкий шаг), «мячик» (подпрыгивание и бег) и т. п. Объясняя задание, он не должен подсказывать детям вид движения (надо говорить: *будете двигаться, а не бегать, прыгать, шагать*).

Обучению детей 6-11 лет танцам и пляскам предшествует работа по привитию навыков четкого и выразительного исполнения отдельных движений и элементов танца (третий раздел). К каждому упражнению подбирается такая мелодия, в которой отражены особенности движения. Например, освоение хорового шага связано со спокойной русской мелодией, а топающего - с озорной плясовой. Почувствовать образ помогают упражнения с предметами. Ходьба с флажками в руке заставляет ходить бодрее, шире. Яркий платочек помогает танцевать весело и свободно, плавно и легко. Задания этого раздела должны носить не только развивающий, но и познавательный характер. Разучивая танцы и пляски, дети знакомятся с их названиями (полька, гопак, хоровод, кадрили, вальс), а также с основными движениями этих танцев (притопы, галоп, шаг польки, переменчивый шаг, присядка и др.).

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

Уровень освоения программы – базовый, предполагающий использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы.

Содержанием работы на занятиях танца является музыкально-ритмическая деятельность детей. Они учатся слушать музыку, выполнять под музыку разнообразные движения, петь, танцевать.

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 представлений детей о пространстве и умение ориентироваться в нем.

Упражнения с предметами: обручами, мячами, шарами, лентами развивают ловкость, быстроту реакции, точность движений.

Движения под музыку дают возможность воспринимать и оценивать ее характер (веселая, грустная), развивают способность переживать содержание музыкального образа.

Занятия хореографией 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.

Адресат программы, объем, режим занятий

Программа «Ритмика» адресована детям с 6 до 11 лет.

Объем часов, предусмотренных программой, 24 часа.

Режим занятий: 2 часа в неделю, продолжительность занятия 40–45 минут с перерывом в 10-15 минут при проведении двух занятий в один день.

Срок реализации программы: 3 месяца. Наполняемость группы – до 12 чел.

Формы занятий:

- по количеству детей, участвующих в занятии – коллективная, групповая, индивидуальная;
- по особенностям коммуникативного взаимодействия – разминка, тренинги;
- по дидактической цели - вводные занятия, практические занятия, творческие занятия, итоговое занятие.

Нормативно – правовое обеспечение материала

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

2. Федеральный Закон от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;

3. Постановление Правительства РФ от 05.10.2019 № 795 «Об утверждении Государственной Программы «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2020-2025 годы»;

4. Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 №678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;

5. Приказ Минобрнауки России от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ» (Зарегистрировано в Минюсте России 18.09.2017 № 48226);

6. Приказ Министерства просвещения России от 29.07.2022 №697 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

7. Приказ Министерства просвещения России от 30.09.2020 № 533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. №196» (зарегистрировано в Минюсте России 27.10.2020 № 60590);

8. Постановление Главного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 2.4.36482-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

9. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.08.2017 № 09-1672 «О направлении методических рекомендаций» (приложение «Особенности реализации «внеурочной деятельности» и «дополнительного образования детей»);

10. Письмо Министерства образования Нижегородской области от 30.05.2014 № 316-01-100-1674/14 «Методические рекомендации по разработке образовательной программы образовательной организации дополнительного образования».

Содержание занятий на каждом этапе обучения подобрано с учетом следующих **принципов**:

- от простого к сложному,
- от общего к частному, от частного к общему.

Методическое обеспечение программы

С первых минут занятий очень важно заинтересовать детей, вызвать у них желание заниматься. Для этого следует тщательно продумать методические приемы, которые помогут решить поставленные задачи.

Прежде, чем заставить ребенка танцевать, нужно научить его красиво и осознанно двигаться под музыку, научить связывать музыку с движением. Для этого в занятия нужно включать простые, интересные упражнения, не вызывающие особых затруднений для их восприятия и исполнения. Движения показывает педагог. Надо следить, чтобы дети не повторяли движение сразу за педагогом, а внимательно следили за его исполнением. Обучение движению начинается с его названия, показа, объяснения техники. Это необходимо для создания зрительного образа и последующего осмысления движений. Все новые движения необходимо изучать в «чистом» виде. Если движение трудное и достичь его правильного исполнения сразу нельзя, то изучают сначала элементы, подготовительные упражнения. Систематическое повторение одного упражнения значительное число раз позволит добиться лучшей техники исполнения. Но нужно помнить, что нельзя долго задерживать внимание детей на одном упражнении, нужно разнообразить задания, что бы они всегда оставались интересными для воспитанников.

Кроме танцевальных элементов на занятиях кружка дети знакомятся с различными упражнениями, связанными с отсчётом ритма, что дает ребенку возможность безошибочно начать движение на указанную долю музыкального такта и развивает чувство музыкального ритма. Одним из самых слабых мест в исполнительской практике является невыразительность лица, поэтому с первого занятия нужно обращать внимание детей на активность мышц лица. И поэтому для развития у детей выразительности, артистичности,

фантазии следует включать в занятия музыкальные этюды и игры. Целесообразно включать в занятие импровизацию.

В качестве музыкального оформления лучше выбирать доступные для восприятия детей произведения. Они должны быть разнообразными и качественными. Музыка подбирается к каждой части занятия, определяется ее структура, темп, ритмический рисунок, характер.

На протяжении всех занятий, особенно на их начальном этапе, очень важно следить за формированием правильной осанки детей. С этой целью рекомендуются задания на укрепление мышц спины.

Успешное решение поставленных задач на занятиях возможно только при использовании педагогических принципов:

- принцип доступности и индивидуальности (учет возрастных особенностей, возможностей ребенка, индивидуальный подход к каждому участнику кружка)
- принцип постепенного повышения требований (выполнение ребенком все более трудных, новых заданий, постепенное увеличение объема и интенсивности нагрузок)
- принцип систематичности (непрерывность, регулярность занятий)
- игровой принцип (занятие строится на игре)
- принцип повторяемости материала (повторение вырабатываемых двигательных навыков)
- принцип наглядности (практический показ движений)

В результате работы на занятиях дети осваивают различные способы деятельности, строго соблюдая безопасность работы, используют приобретенный опыт в творческой деятельности.

ЭЛЕМЕНТЫ УПРАЖНЕНИЙ С ДЕТЬМИ

Упражнения на ориентировку в пространстве

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

Ритмико-гимнастические упражнения

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

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

Отстукивание, прохлопывание, протопывание простых ритмических рисунков.

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

Игры под музыку

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

Танцевальные упражнения

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

Танцы и пляски

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

Ковырялочка

Подружились. Музыка Т. Вилькорейской.

Пляска с султанчиками. Украинская народная мелодия.

Гармошка.

Моталочка.

Основные требования к умениям детей

Общие требования

К концу обучения дети должны знать правила правильной постановки корпуса, основные положения рук, позиции ног. Должны уметь пройти правильно в такт музыки, сохраняя красивую осанку, иметь навык легкого шага с носка на пятку, чувствовать характер музыки и передавать его танцевальными движениями, правильно исполнять программные танцы. Должны уметь исполнять движения в характере музыки, сохраняя осанку, позиции ног, уметь правильно открыть и закрыть руку на талию, правильно исполнять танцевальные композиции.

Ожидаемый результат:

1. Уметь различать различные жанры музыкальных произведений (пляска, вальс, полька, марш).
2. Знание классической базы (позиции ног, рук).
3. Освоить гимнастическую подготовку.
6. Добиться полной связи движений с музыкой.
7. Уметь легко, пластично двигаться, согласуя движения с построением музыкального произведения.
8. Уметь в движениях передать характер музыки.
9. Освоить различные танцевальные движения.
10. Уметь танцевать 2-3 танца.

Учебный план

№ п/п	Название темы	Кол-во часов
1	Что такое ритмика? Основные понятия.	1
Ритмико-гимнастические упражнения – 8		
2-3	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Поклон. Постановка корпуса.	2

4	Позиции рук. Позиции ног. Основные правила	1
5	Упражнения на расслабление мышц	1
6	Движения на развитие координации. Бег и подскоки.	1
7-8	Упражнения на координацию движений. Отстукивание, прохлопывание, протопывание простых ритмических рисунков	2
9	Упражнения для улучшения гибкости	1
Танцевальные упражнения – 7		
10	Знакомство с танцевальными движениями	1
11-12	Движения по линии танца. Танцевальные шаги (ковырялочка, моталочки, гармошка)	2
13	Элементы русской пляски. Элементы танца.	1
14	Позиции в паре. Основные правила.	1
15-16	Разминка. Основные движения танца «Полька». Разучивание движений.	2
Игры под музыку – 7		
17	Выполнение ритмичных движений	1
18	Изменение направления и формы танцевальных движений в соответствии с изменениями в музыке	1
19-20	Выполнение имитационных упражнений. Комбинации «Гуси», «Слоник», «Ладошки»	2
21-23	Постановочно-репетиционная работа (отработка движений танцевального номера, соединение движений в композицию, сценический рисунок)	3
24	Урок-смотр знаний	1
	ИТОГО	24

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПОДБОРУ МУЗЫКАЛЬНЫХ ПРОИЗВЕДЕНИЙ

- детские песни из мультфильмов (ремиксы, оригиналы и минусовки);
- популярные детские песни.

Знания и умения

- знать позиции рук, ног, точки класса;
- знать движения, выученные за год;
- знать названия движений и танцев;
- знать танцы, выученные за год;
- уметь танцевать в заданном темпе.

СРЕДСТВА, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материальные средства:

- музыкальный зал;
- магнитофон, музыкальный центр;
- компьютер, оснащенный звуковыми колонками;
- фонотека; диски DVD, диски DVD– караоке
- детские песни из мультфильмов (ремиксы, оригиналы и минусовки);
- наглядные демонстрационные пособия;

Тренировочный материал:

мячи, скакалки, гимнастические палки, спортивные ленты.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бочкарева Н.И. Ритмика и хореография. – Кемерово, 2000. – 101 с.
2. Буренина А.И. Ритмическая мозаика. –С-Петербург, 2000. – с.5

3. Дереклеева Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья. 1-5 классы. – Москва, «ВАКО», 2005
4. Зенн Л.В. Всестороннее развитие ребенка средствами музыки и ритмических движений на уроках ритмики. //http://www.kindergenii.ru
5. Зими́на А.Н. Основы музыкального воспитания и развития детей младшего возраста. М., Владос, 2000.
6. Каплунова И. Пособие для воспитателей и музыкальных руководителей детских дошкольных учреждений. Этот удивительный ритм. Развитие чувства ритма у детей. С-Петербург, «Композитор», 2005.
7. Коза-Дереза: Народные сказки с музыкой. Под ред. Н. Метлова. – М.: Музыка, 1969.
8. Колодницкий Г.А. Музыкальные игры и танцы для детей. М.: Гном-Пресс, 2000. – 61 с.
9. Кошмина И.В. Музыкальный букварь. М., «Олисс-Дельта», 2005.
10. Луговская А. Ритмические упражнения, игры и пляски. – М.: Советский композитор, 1991.
11. Медведева М. А мы просо сеяли: Русские народные игры и хороводы для детей младшего возраста. Вып. 3, 4. – М.: Музыка, 1981.
12. Метлов Н., Михайлова Л. Мы играем и поем: Музыкальные игры для детей дошкольного и младшего дошкольного возраста. – М.: Советский композитор, 1979.
13. Михайлова М.А. Развитие музыкальных способностей детей. Популярное пособие для родителей и педагогов. Ярославль, «Академия развития», 2002.
14. Франио Г. Роль ритмики в эстетическом воспитании детей. – М.: Советский композитор, 1989.
15. Хореографическое искусство: методика и практика (научно-методический сборник). Новосибирск, 2003

Приложение

Основы хореографии

Что отрабатывается на занятиях:

1. Поклон
2. Обучающиеся знакомятся со следующими понятиями:
 - позиции ног;
 - позиции рук;
 - позиции в паре.
 - точки класса;

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

При изучении элементов бального 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».

Разминка

Проводится на каждом занятии 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 (полуповоротную) поочередно правой и левой, затем одновременно двух стоп;

Общеразвивающие упражнения

Движения по линии танца и диагональ класса:

- на носках, каблуках;
- шаги с вытянутого носка;
- перекаты стопы;
- высоко поднимая колени «Цапля»;
- выпады;
- ход лицом и спиной;
- бег с подскоками;
- галоп лицом и спиной, в центр и со сменой ног.

Упражнения на улучшение гибкости

- наклоны вперед, назад, в стороны, круговые движения;
- ноги во II свободной позиции, наклоны вперед, кисти на полу;
- ноги в VI позиции, наклоны вперед, кисти на полу;
- сидя на полу, наклоны вправо, влево, вперед;
- сидя на полу в парах, наклоны вперед;
- «бабочка»;
- «лягушка»;
- полу шпагат на правую ногу, корпус прямо, руки в стороны;
- полу шпагат на левую ногу, корпус прямо, руки в стороны;
- полу шпагат на правую ногу, руки на пояс, корпус назад;
- полу шпагат на левую ногу, руки на пояс, корпус назад;
- «кошечка»;
- «рыбка».

Ритмические комбинации

Отрабатываются разновидности шагов

1. Комбинация «Гуси»:

- шаги на месте;
- шаги с остановкой на каблук;
- шаги по точкам (I, III, V, VII);
- приставные шаги.

Можно исполнить в народном характере. Схема остается та же, только вместо приставных шагов исполняется «гармошка».

2. Комбинация «Слоник»:

- шаг приставка, руками «нарисовать» уши;
- шаг назад, руки вытянуть вперед вверх;
- пружинка на месте, в стороны;
- пружинка назад;
- колено, локоть;
- прыжки.

Дается задание детям «нарисовать» любимое животное. Таким образом выявляются творческие способности учащихся, их воображение и мышление.

3. Комбинация «Ладони»

Пары встают лицом друг к другу и делают различные хлопки по одному и в парах. Можно добавить притопы.

Учебный план

№ п/п	Название темы	Кол-во часов
1	Что такое ритмика? Основные понятия.	1
Ритмико-гимнастические упражнения–15/8		
2	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Поклон.Постановка корпуса.	3/2
3-4	Позиции рук. Позиции ног. Основные правила	3/1
5	Упражнения на расслабление мышц	2/1
6	Движения на развитие координации. Бег и подскоки.	2/1
7	Упражнения на координацию движений. Отстукивание, прохлопывание, протопывание простых ритмических рисунков	4/2
8	Упражнения для улучшения гибкости	1
Танцевальные упражнения–15/7		
9	Знакомство с танцевальными движениями	2/1
10-11	Движения по линии танца. Танцевальные шаги (ковырялочка, моталочки, гармошка)	3/2
12-13	Элементы русской пляски. Элементы танца.	3/1
14-15	Позиции в паре. Основные правила.	3/1
16-17	Разминка. Основные движения танца «Полька». Разучивание движений.	4/2
Игры под музыку–15/7		
18-19	Выполнение ритмичных движений	3/1
20-21	Изменение направления и формы танцевальных движений в соответствии с изменениями в музыке	2/1
22-25	Выполнение имитационных упражнений. Комбинации «Гуси», «Слоник», «Ладочки»	4/2
26-27	Постановочно-репетиционная работа (отработка движений танцевального номера, соединение движений в композицию, сценический рисунок)	6/3
28	Урок-смотр знаний	2/1
ИТОГО		48/24