

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа «Ритмика» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, на основе программы по хореографии для общеобразовательных школ: «Ритмика и танец» 1-8 классы, утвержденная Министерством образования 06.03.2001г.;

- Федеральный закон от 29.12.2012г. № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- СанПиН, 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации 29.12.2010 г. №189);
- Положения о структуре рабочих программ, приказ Минобрнауки Амурской области от 03.09.2013 г. № 1062;
- Основной образовательной программы основного общего образования МОБУ СОШ № 6.

Курс введен в часть учебного плана, формируемого образовательным учреждением в рамках **спортивно-оздоровительного направления.**

- Программы по хореографии для общеобразовательных школ: программа «Ритмика и танец» 1-8 классы, утвержденная Министерством образования 2001г. Развитие художественно-творческих способностей детей 4-7 лет средствами ритмики и хореографии.

**Новизна данной рабочей программы определена федеральным государственным образовательным стандартом** начального общего образования.

Отличительными особенностями являются:

- 1.Определение видов организации деятельности учащихся, направленных на достижение **личностных, метапредметных и предметных результатов** освоения учебного курса.
2. В основу реализации программы положены **ценностные ориентиры и воспитательные результаты.**
- 3.Ценностные ориентации организации деятельности предполагают **уровневую оценку** в достижении планируемых результатов.
- 4.Достижения планируемых результатов отслеживаются в рамках внутренней системы оценки: педагогом, администрацией, психологом
5. При планировании содержания занятий прописаны виды деятельности учащихся по каждой теме.

Основными задачами программы начальной школы по ритмике являются:

- 1 - выявление творческих способностей в области искусства танца;
- 2 - приобретение навыков хореографического движения;
- 3 - ознакомление с жанровыми и стилистическими особенностями искусства танца.

### **Личностные результаты**

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;

- развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

### **Метапредметные результаты**

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

### **Предметные результаты:**

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность: режим дня, утренний зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры;
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья: рост, масса тела, показателями развития основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости.

### **Описание ценностных ориентиров содержания курса**

**Ценность истины** – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

**Ценность человека** как разумного существа, стремящегося к познанию мира и самосовершенствованию.

**Ценность труда и творчества** как естественного условия человеческой деятельности и жизни.

**Ценность свободы** как свободы выбора и предъявления человеком своих мыслей и поступков, но свободы, естественно ограниченной нормами и правилами поведения в обществе.

**Ценность гражданственности** – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

**Ценность патриотизма** – одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, в осознанном желании служить Отечеству, мира человека, нравственного выбора, смысла жизни, эстетического развития человека

**Ценность искусства танца** – как способ познания красоты, гармонии, духовного мира человека, нравственного выбора, смысла жизни, эстетического развития человека.

В программу включен танцевальный материал наиболее значимых жанров хореографии: элементы классического, народного, историко-бытового и современного танца. Программа по ритмике включает в себя музыкальные, ритмические, танцевальные упражнения, разучивание репертуара балльных танцев, музыкальные игры.

Хореография обладает огромными возможностями для полноценного эстетического совершенствования ребёнка, для его гармоничного духовного и физического развития. Занятия танцем формируют правильную осанку, прививают основы этикета и грамотной манеры поведения в обществе, дают представление об актёрском мастерстве. Танец имеет огромное значение как средство воспитания национального самосознания. Получение сведений о танцах разных народов и различных эпох необходимо, т.к. каждый народ имеет свои, только ему присущие танцы, в которых отражены его душа, его история, его обычаи и характер.

Программа «Ритмика» предназначена для преподавания основ хореографического искусства с первого по четвертый класс в режиме учебных занятий. Программа является основой занятий на уроке. Она предусматривает систематическое и последовательное обучение. Однако, учитель, придерживаясь содержания программы, может творчески подходить к проведению занятий. Это зависит от уровня общего и музыкального развития детей, мастерства педагога, условий работы.

Срок реализации программы: 4 года, в 1 классе – 2 часа, всего 68 часов в год

Программа рассчитана на детей 7-11 лет.

Задачи курса:

- 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. 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 эмоциональную разгрузку учащихся, воспитать культуру эмоций;
- обеспечить формирование и сохранение правильной осанки ребёнка, укрепление мышечного корсета средствами классического, народного и балльного танцев, воспитать культуру движения;
- увеличить период двигательной активности в учебном процессе, развить потребность двигательной активности как основы здорового образа жизни.

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

Программа предполагает освоение азов ритмики, азбуки классического танца, изучение танцевальных элементов, исполнение детских балльных и народных танцев и воспитание способности к танцевально-музыкальной импровизации.

В программу ритмики включены упражнения и движения классического, народного и балльного танцев, доступные детям 6-10 летнего возраста, обеспечивающие формирование осанки учащихся, правильную постановку корпуса, ног, рук, головы, развивающие физические данные, координацию движений, тренирующие дыхание, воспитывающие эмоции, вырабатывающие навык ориентации в пространстве.

### **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.

### **Задачи:**

- дать всем детям первоначальную хореографическую подготовку, выявить их склонности и способности;
- способствовать эстетическому развитию и самоопределению ребёнка;
- привитие интереса к занятиям, любовь к танцам;
- гармоническое развитие танцевальных и музыкальных способностей, памяти и внимания;
- дать представление о танцевальном образе;
- развитие выразительности и осмысленности исполнения танцевальных движений;
- воспитание культуры поведения и общения;
- развитие творческих способностей;
- воспитание умений работать в коллективе;
- развитие психических познавательных процессов — память, внимание, мышление, воображение;
- организация здорового и содержательного досуга.

### **Организация образовательного процесса.**

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. Программой предусмотрены занятия теоретическими дисциплинами: муз. грамота, беседы о хореографическом искусстве.

Организация игровых ситуаций помогает усвоению программного содержания, приобретению опыта взаимодействия, принятию решений. Беседы, проводимые на занятиях, соответствуют возрасту и степени развития детей. На начальном

этапе беседы краткие. С детьми 3 и 4 классов проводятся беседы — диалоги, обсуждения, которые помогают развитию способности логически мыслить. На этих занятиях дети получают информацию о хореографическом искусстве, его истории развития и традициях.

Программой обучения предусматривается ведение тетрадей, в которых дети записывают музыкальные и танцевальные термины, изучаемые танцевальные жанры названия балетов, имена известных исполнителей, слушаемую музыку и другую необходимую информацию.

Программа по «Ритмике» ведется в рамках школьного компонента и не предусматривает оценивание учащихся.

Процесс обучения в курсе хореографии в основном 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

### **Предполагаемые результаты реализации программы:**

#### **Результаты первого уровня:**

-приобретение учащимися представлений о темпе, ритме, амплитуде движений, способности выполнить определённые танцевальные движения;

-приобретение школьниками знаний о правилах групповой работы, основ этикета и грамотной манеры поведения в обществе, представлений об актёрском мастерстве,

-получение сведений о танцах разных народов и различных эпох и формирование позитивного отношения школьника к традициям других народов, т.к. каждый народ имеет свои, только ему присущие танцы, в которых отражены его душа, его история, его обычаи и характер,

#### **Результаты второго уровня:**

развитие ценностного отношения школьников к культуре, труду, воспитание чувства сопереживания к товарищам;

- развитие потребности двигательной активности как основы здорового образа жизни;
- гармонизация развития учащихся, расширение рамок культурного и исторического образования детей: углубление и расширение средствами историко-бытового танца познавательных возможностей учащихся в области истории, географии, литературы, фольклора;

### **Результаты третьего уровня:**

- приобретение опыта публичного выступления;
- зная об общих закономерностях отражения действительности в хореографическом искусстве, конкретно выражающихся в связи форм и линий движений с жизненным содержанием, смыслом, чувством и настроением музыки, дети сами смогут разобраться в том танцевальном материале, который может встретиться в их жизненной практике;
- приобретение умения переносить культуру поведения и общения в танце на межличностное общение в повседневной жизни.

### **Формы подведения итогов реализации программы:**

- подготовка танцевальных номеров к школьным праздникам,
- отчётный концерт.

| №<br>разде<br>ла | Тема                                                                                                                                                                                                        | Количес<br>тво<br>часов |
|------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|
| 1                | <b>Раздел «Ритмика, элементы музыкальной грамоты»</b><br>Элементы музыкальной грамоты.<br>Музыкально — ритмические упражнения, гимнастика.<br>Построения и перестроения.<br>Слушание музыки.<br>Гимнастика. | 12                      |
| 2                | <b>Раздел «Танцевальная азбука»</b><br>Элементы Классического танца.<br>Элементы Народно — сценического танца.                                                                                              | 10                      |
| 3                | <b>Раздел «Танец»</b><br>Детские бальные и народные танцы.<br>Образные танцы (игровые).<br>Постановка танцевальной композиции.                                                                              | 20                      |
| 4                | <b>Раздел «Беседы по хореографическому искусству».</b><br>История балета.<br>Танцы народов РФ.                                                                                                              | 12                      |
| 5                | <b>Раздел «Творческая деятельность»</b><br>Игровые этюды.<br>Музыкально — танцевальные игры.                                                                                                                | 14                      |
| ИТОГО            |                                                                                                                                                                                                             | 68                      |

## Содержание программы.

Содержание занятий направлено на обеспечение разносторонней подготовки учащихся на основе требований хореографических и музыкальных дисциплин. Учебный материал для занятий обширен, основное его содержание составляет 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.

Материал программы включает следующие разделы:

***Ритмика, элементы музыкальной грамоты.***

***Танцевальная азбука (тренаж).***

***Танец (народный, историко-бытовой, балльный, современный).***

***Беседы по хореографическому искусству.***

***Творческая деятельность.***

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.

***Раздел «Ритмика и элементы музыкальной грамоты».***

С первых уроков дети, приобретают опыт музыкального восприятия. Главная задача педагога создать у детей эмоциональный настрой во время занятий. Отсюда вытекают требования к музыкальному оформлению занятий:

- правильный подбор музыкального произведения в соответствии с исполненным движением;
- художественное и выразительное исполнение музыки, которое является главным методическим приёмом преподавания.

Музыкально-ритмическая деятельность включает ритмические упражнения, построения и перестроения, музыкальные игры для школьников 2 класса, слушание и разбор танцевальной музыки для школьников 3 и 4 классов. Упражнения этого раздела способствует развитию музыкальности: формировать восприятие музыки, развития чувства ритма и лада, обогащение музыкально — слуховых представлений, развитие умений координировать движений с музыкой.

***Раздел «Танцевальная азбука».***

Этот раздел включает изучение основных позиций и движений классического, народно — характерного и балльного танца.

Упражнения способствуют гармоничному развитию тела, технического мастерства, культуры движений, воспитывают осанку, развивают гибкость и координацию движений, помогают усвоить правила хореографии.

Занятиям по классическому танцу придаётся особое значение, т.к. классический танец является основой хореографической подготовки учащихся.

Главная задача педагога при изучении движений, положения или позы необходимо разложить их на простейшие составные части, а затем в совокупности этих частей воссоздать образ движения и добиваться от детей грамотного и чёткого их выполнения. Здесь используется подражательный вид деятельности учащихся.

***Раздел «Танец».***

Этот раздел включает изучение народных плясок, исторических и современных балльных танцев. Наиболее подходящий материал по возможности выбирается в зависимости от конкретных

условий. В процессе разучивания танца педагог добивается, чтобы учащиеся исполняли выученные танцы музыкально, выразительно, осмысленно, сохраняя стиль эпохи и национальный характер танца.

Занятия историко-бытовым и бальным танцем органически связано с усвоением норм этики, выработки высокой культуры, общения между людьми. В программный материал по изучению историко-бытового танца входит:

- усвоение тренировочных упражнений на середине зала,
- ритмические упражнения,
- разучивание танцевальных композиций.

Вначале учащиеся знакомятся с происхождением танца, с его отличительными особенностями, композиционным построением, манерой исполнения и характером музыкального сопровождения. В танцах определённой композиции отмечается количество фигур, частей и количество тактов. Далее идёт усвоение учащимися необходимых специфических движений по степени сложности. После этого разученные элементы собираются в единую композицию.

Народно — сценический танец изучается на протяжении всего курса обучения и имеет важное значение для развития художественного творчества и танцевальной техники у учащихся. На первом этапе дети изучают простейшие элементы русского танца, упражнения по народно — сценическому танцу, изучаются в небольшом объёме и включаются в раздел «танцевальная азбука». Занятия по народному танцу включают в себя: тренировочные упражнения, сценические движения на середине зала и по диагонали, танцевальные композиции.

Также дети изучают элементы современной пластики. В комплекс упражнений входит:

- партерная гимнастика;
- тренаж на середине зала;
- танцевальные движения;
- композиции различной координационной сложности.

### ***Раздел «Беседы по хореографическому искусству».***

Беседы по хореографическому искусству проводятся систематически в течении всего курса обучения; включает в себя рассказ по истории русского балета, истории мирового балета, общие сведения об искусстве хореографии, её специфике и особенностях. Цель занятий состоит в том, чтобы помочь учащимся ясно представить себе исторический путь развития хореографического искусства, его борьбу за прогрессивную направленность, самобытность и реализм, его связь с другими видами искусства.

Беседы проводятся отдельным занятием 1 раз в четверть и дополняются наглядными пособиями, прослушиванием или просмотром записей фрагментов из балетов, творческих концертов и т.д.

### ***Раздел «Творческая деятельность».***

Организация творческой деятельности учащихся позволяет педагогу увидеть характер ребёнка, найти индивидуальный подход к нему с учётом пола, возраста, темперамента, его интересов и потребности в данном роде деятельности, выявить и развить его творческий потенциал.

В играх детям предоставляется возможность «побыть» животными, актёрами, хореографами, исследователями, наблюдая при этом, насколько больше становятся их творческие возможности, богаче фантазия.

При создании творческих ситуаций используется метод моделирования детьми «взрослых отношений», например: «Я — учитель танцев», «Я- художник по костюмам» и др.



Одно из направлений творческой деятельности: танцевальная импровизация — сочинение танцевальных движений, комбинаций в процессе исполнения заданий на предложенную тему.

Кроме этого в содержание раздела входят задания по развитию ритмопластики, упражнения танцевального тренинга, инсценирование стихотворений, песен, пословиц, сказок и т.д.; этюды для развития выразительности движений.

Творческие задания включаются в занятия в небольшом объёме, или проводятся отдельными уроками по темам.

Знания, умения и навыки к концу четырёх лет обучения.

1. *Ритмика, элементы музыкальной грамоты:*

- уметь правильно пройти в такт музыке, сохраняя красивую осанку, легкий шаг с носка;
- чувствовать характер музыки и передавать его с концом музыкального произведения;
- уметь тактировать руками размеры 2/4, 3/4, 4/4;
- отмечать в движении сильную долю такта;
- уметь самостоятельно ускорять и замедлять темп движений;
- отмечать в движении музыкальные фразы, акценты; несложный ритмический рисунок;
- иметь понятия и трёх основных понятиях (жанрах) музыки: марш- песня-танец;
- выразительно двигаться в соответствии с музыкальными образами;
- иметь навыки актёрской выразительности;
- распознать характер танцевальной музыки;
- иметь понятие о детальных оттенках музыки, о звуковысотности;
- иметь понятия об основных танцевальных жанрах: полька, вальс, пляска, диско;
- исполнять движения в характере музыки — четко, сильно, медленно, плавно;
- знать темповые обозначения, слышать темпы применительно к движениям;
- уметь отсчитывать такты, определять на слух музыкальные размеры;
- различать особенности танцевальной музыки: марш, вальс, полька, пляска, хоровод и т. д.;
- уметь анализировать музыку разученных танцев;
- слышать и понимать значение вступительных и заключительных аккордов в упражнении.

2. *Танцевальная азбука:*

- знать позиции ног и рук классического танца, народно — сценического танца;
- усвоить правила постановки корпуса;
- уметь исполнять основные упражнения на середине зала;
- знать танцевальные термины: выворотность, координация, название упражнений;
- знать и уметь исполнять танцевальные движения: танцевальный шаг, переменный шаг, боковой шаг, галоп, подскоки, припадания, шаг с притопом, па польки, элементы русского танца (основные движения, ходы): ковырялочка, моталочка, молоточек, маятник;
- освоить технику исполненных упражнений в более быстром темпе;
- иметь навык выворотного положения ног, устойчивости, координации движений;
- знать правила исполнения упражнений народного тренажа и их названия;
- знать положения стопы, колена, бедра — открытое, закрытое;
- уметь исполнять основные движения русского танца: хороводный шаг, переменный ход (виды) — вращения на месте и в движении, дроби простые, синкопированные, ключ, веревочка, присядки простые, с хлопучкой, на полном приседе и с прыжком.

3. *Танец:* (понятия: музыкально, красиво, эмоционально, выразительно, синхронно)

В конце 1 года обучения дети должны уметь исполнить: веселую польку на подскоках,

вальс в три па, свой национальный танец, танцевальную композицию, построенную на изученных танцевальных движениях.

В конце 2 года обучения дети должны уметь исполнять: фигурную польку, вальс — променад, русские танцы с использованием элементов хоровода и перепляса.

В конце 3 — го года обучения дети должны уметь исполнять: историко-бытовой танец — полонез, фигурный вальс; русские танцы: хороводные и кадрили. Иметь навык благородного, вежливого обращения к партнеру.

4. *Творческая деятельность:*

раскрытие творческих способностей;

развитие организованности и самостоятельности;

иметь представления о народных танцах.

### **Методическое обеспечение программы.**

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.

Методы наглядного восприятия способствуют более быстрому, глубокому и прочному усвоению учащимися программы курса обучения, повышения интереса к изучаемым упражнениям. К этим методам можно отнести: показ упражнений, демонстрацию плакатов, рисунков, видеозаписей, прослушивание ритма и темпа движений, музыки, которая помогает закреплять мышечное чувство и запоминать движения в связи со звучанием музыкальных отрывков. Всё это способствует воспитанию музыкальной памяти, формированию двигательного навыка, закрепляет привычку двигаться ритмично.

Практические методы основаны на активной деятельности самих учащихся. Этот метод целостного освоения упражнений, метод обучения (путём) ступенчатый и игровой метод.

Метод целостного освоения упражнений и движений объясняется относительной доступностью упражнений. Однако, использование данного метода подразумевает наличие двигательной базы, полученной ранее. В эту базу входят двигательные элементы и связки, позволяющие на их основе осваивать в дальнейшем более сложные движения.

Ступенчатый метод широко используется для освоения самых разных упражнений и танцевальных движений. Практически каждое упражнение можно приостановить для уточнения двигательного движения, улучшение выразительности движения и т.п. Этот метод может также применяться при изучении сложных движений.

Игровой метод используется при проведении музыкально — ритмических игр. Этот метод основан на элементах соперничества учащихся между собой и повышении ответственности каждого за достижение определённого результата. Такие условия повышают эмоциональность обучения.

Названные методы обучения на практике могут быть дополнены различными приёмами педагогического воздействия на учащихся.

**К концу обучения ритмикой учащиеся получают возможность**

|              | <b>Личностные</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>Метапредметные</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <b>Предметные</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|--------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Знать</b> | <p>– о формах проявления заботы о человеке при групповом взаимодействии;</p> <p>- правила поведения на занятиях, в игровом творческом процессе.</p> <p>- правила игрового общения, о правильном отношении к собственным ошибкам, к победе, поражению.</p>                                                                      | <p>- знать о ценностном отношении к искусству танца, как к культурному наследию народа.</p> <p>- иметь нравственно-этический опыт взаимодействия со сверстниками, старшими и младшими детьми, взрослыми в соответствии с общепринятыми нравственными нормами.</p>                                                       | <p>○ необходимые сведения о многообразии танцев особенностях танцев народов мира, народных танцев;</p> <p>○ танцевальной азбуке, танцевальных позициях, элементы музыкальной грамоты</p>                                                                                                                                                                              |
| <b>Уметь</b> | <p>- анализировать и сопоставлять, обобщать, делать выводы, проявлять настойчивость в достижении цели.</p> <p>- соблюдать правила поведения в танц. классе и дисциплину;</p> <p>- правильно взаимодействовать с партнерами по команде (терпимо, имея взаимовыручку и т.д.).</p> <p>- выражать себя в различных доступных и</p> | <p>- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей - адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарища, родителя и других людей</p> <p>- контролировать и оценивать процесс и результат деятельности;</p> <p>- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности;</p> | <p>- работать с танцевальными движениями: танцевальный шаг, переменный шаг, боковой шаг, галоп, подскоки, припадания, шаг с притопом, па польки, элементы русского танца (основные движения, ходы): ковырялочка, моталочка, молоточек, маятник;</p> <p>○ импровизировать;</p> <p>○ работать в группе, в коллективе.</p> <p>○ выступать перед публикой, зрителями.</p> |

|                  |                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                  | наиболее привлекательных для ребенка видах творческой и игровой деятельности.                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>Применять</b> | <p>- быть сдержанным, терпеливым, вежливым в процессе взаимодействия ;</p> <p>-подводить самостоятельный итог занятия; анализировать и систематизировать полученные умения и навыки.</p> | <p>- полученные сведения о многообразии танцевального искусства красивую, правильную, четкую, звучную речь как средство полноценного общения.</p> <p>способность выполнения музыкально ритмических движений, танцевальных упражнений для получения эстетического удовлетворения, для укрепления собственного здоровья</p> | <p>- самостоятельно выбирать, организовывать небольшой творческий проект -иметь первоначальный опыт самореализации в различных видах творческой деятельности, формирования потребности и умения выражать себя в доступных видах творчества, игре и использовать накопленные знания.</p> |

**Тематическое планирование занятий ритмикой  
1 класс.**

| № п/п | Тема                               | Виды деятельности                        | Колич. часов | Дата проведения. |
|-------|------------------------------------|------------------------------------------|--------------|------------------|
| 1.    | Что такое ритмика.                 | Игровая<br>Познавательная                | 1            | 03.09.           |
| 2     | Ритмический рисунок.               | Трудовая<br>Игровая<br>Познавательная    | 2            | 07.09.;10.09.    |
| 3     | Элементы музыкальной грамоты.      | познават., худ. тв-во,<br>трудов. игров. | 2            | 14.09.;18.09.    |
| 4     | Позиции и поклон.                  | познават., худ. тв-во,<br>трудов. игров. | 1            | 21.09.           |
| 5     | Позиции, поклон, танцевальный шаг. | познават., худ. тв-во,<br>трудов. игров. | 2            | 24.09.;28.09.    |

|    |                                                                          |                                       |   |               |
|----|--------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|---|---------------|
| 6  | Ходьба с координацией рук, ног, приставным шагом.                        | познават., худ. тв-во, трудов. игров. | 1 | 01.10.        |
| 7  | Ходьба с остановкой на пятках, на носках.                                | познават., худ. тв-во, трудов. игров. | 1 | 05.10.        |
| 8  | Ходьба с высоким подниманием колен и легкий бег.                         | познават., худ. тв-во, трудов. игров. | 2 | 08.10.;12.10. |
| 9  | Ходьба с ускорением и замедлением темпа.                                 | познават., худ. тв-во, трудов. игров. | 1 | 15.10.        |
| 10 | Ходьба с носка на пятку, пружинистым шагом, со сменой направления.       | познават., худ. тв-во, трудов. игров. | 1 | 19.10.        |
| 11 | Ходьба с движением рук. Бег на носках мелкими шагами, с хлопками.        | познават., худ. тв-во, трудов. игров. | 2 | 22.10.;26.10. |
| 12 | Подскоки с переменным шагом. Прыжки со скакалкой.                        | познават., трудов. игров.             | 1 | 29.10.        |
| 13 | Перекатывание мяча. Удары мячом об пол и ловля его двумя руками.         | познават., трудов. игров.             | 2 | 09.11.;12.11. |
| 14 | Перебрасывание мяча с ударом об пол. Упражнения для рук с прыгалками.    | познават., трудов. игров.             | 2 | 16.11.;19.11. |
| 15 | Отработка ритмико-гимнастических упражнений.                             | познават., трудов. игров.             | 2 | 23.11.;26.11. |
| 16 | Ритмические упражнения с детскими звучащими инструментами.               | познават., худ. тв-во, трудов. игров. | 2 | 30.11.;03.12  |
| 17 | Эстафета с бубном.                                                       | познават., трудов. игров.             | 2 | 07.12.;10.12. |
| 18 | Ритмические движения с флажками. Отработка тактовых движений с флажками. | познават., худ. тв-во, трудов. игров. | 1 | 14.12.        |
| 19 | Импровизация. «Сбор ягод». «Лягушки».                                    | познават., худ. тв-во, трудов. игров. | 2 | 17.12.;21.12. |
| 20 | Импровизация. «Садовник и зайцы». «Лошадки и всадники».                  | познават., худ. тв-во, трудов. игров. | 2 | 24.12.;28.12. |
| 21 | Танцуем вместе. Танец утят.                                              | познават., худ. тв-во, трудов. игров. | 2 | 12.01.;15.01. |
| 22 | Добрый жук.                                                              | познават., худ. тв-во, трудов. игров. | 1 | 19.01.        |
| 23 | Танец кукол.                                                             | познават., худ. тв-во, трудов. игров. | 2 | 22.01.;26.01. |
| 24 | Парный танец.                                                            | познават., худ. тв-во, трудов. игров. | 2 | 29.01.;02.02. |

|    |                                                                                             |                                             |    |               |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|----|---------------|
| 25 | Портерная гимнастика                                                                        | познават., худ. тв-во, трудов. игров.       | 2  | 05.02.;09.02. |
| 26 | Пространственные перестроения. Рисунки танца                                                | познават., худ. тв-во, трудов. игров.       | 1  | 12.02.        |
| 27 | Основные виды движения                                                                      | познават., худ. тв-во, трудов. игров.       | 2  | 16.02.;19.02. |
| 28 | Танцевально-образная импровизация                                                           | познават., худ. тв-во, трудов. игров.       | 1  |               |
| 29 | Простые элементы русского народного танца: «тройной притоп», «моталочка», «шаг с акцентом». | познават., худ. тв-во, трудов. игров.       | 3  |               |
| 30 | Основные движения: сильные подскоки, прямой галоп, Полька «Хлопушка».                       | познават., худ. тв-во, трудов. игров.       | 2  |               |
| 31 | Проучивание танцевальных этюдов: «Мир игрушек», «Танец кукол и мишки».                      | познават., худ. тв-во, трудов. игров.       | 1  |               |
| 32 | Движение русского народного танца: притопы, переступания, «носок – каблук», «пружинка».     | познават., худ. тв-во, трудов. игров.       | 2  |               |
| 33 | Упражнения из области хореографии (правильная постановка рук, корпуса) пластика рук.        | познават., худ. тв-во, трудов. игров.       | 2  |               |
| 34 | Средства музыкальной выразительности. Упражнения и игры.                                    | познават., худ. тв-во, трудов. игров.       | 2  |               |
| 35 | Заключительное занятие. Танцевальный праздник.                                              | социальное тв-во худ. тв-во, трудов. игров. | 1  |               |
|    | Итого:                                                                                      |                                             | 68 |               |

### Список литературы.

1. Барышникова Т. «Азбука хореографии» (-М.: Айрис Пресс, 1999)
2. Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. «Игры, которые лечат». (-М.: ТЦ Сфера, 2009)
3. Ваганова А. Я. «Основы классического танца» (-С.-П., 2000)
4. Васильева Т. К. «Секрет танца» (-С.-П.: Диамант, 1997)
5. Воронина И. «Историко-бытовой танец» (-М.: Искусство, 1980)
6. Дереклеева Н.И. «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы». (-М.: ВАКО, 2007)

7. «Игровые и рифмованные формы физических упражнений». Автор-составитель С.А. Авилова, Т.В. Калинина. (-Волгоград: Учитель, 2008)
8. Климов А. «Основы русского народного танца» (-М.: Искусство, 1981)
9. Ковалько В.И. «Школа физкультминуток: 1-4 классы». (-М.: ВАКО, 2009)
10. Петрусинский В.В. «Обучение, тренинг, досуг» (М.: Новая школа, 1998)
11. Ротерс Т.Т. «Музыкально-ритмическое воспитание» (-М.: Просвещение, 1989)
12. Шершнева В.Г. «От ритмики к танцу». (-М., 2008)
13. Учебно-методический комплекс.  
Добовчук С.В. «Ритмическая гимнастика: учебное пособие». (- М.: МГИУ, 2008)
14. Т. А. Затыкина, Л. В. Стрелкова «Музыкальная ритмика: учебно-методическое пособие». (- М.: Издательство «Глобус», 2009)
15. Пустовойтова М.Б. «Ритмика для детей: учебно-методическое пособие». (-М.: ВЛАДОС, 2008)
16. Фирилева, Ж.Е., Сайкина, Е.Г. Са-фи-дансе. «Танцевально-игровая гимнастика для детей: учебно-методическое пособие». (- СПб.: Детство-пресс, 2001)