

### Содержание

<b>№</b>	<b>Элементы Рабочей программы</b>	<b>страницы</b>
1	I. Пояснительная записка	2
2	II. Место учебного предмета «Ритмика» в учебном плане	4
3	III. Содержание программы	6
4	IV. Основные оценочные параметры	16
5	V. Формы и методы проверки результатов	16
6	VI. Рекомендации по подбору музыкальных произведений	16
7	VII. Планируемые результаты	17
8	VIII. Средства, необходимые для реализации программы	17
9	IX. Литература	18
	Приложения	19

## I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Известно, что эффективность образования детей в школе 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.) – всё это приводит к недостатку двигательной активности ребёнка и отражается на состоянии здоровья подрастающего поколения.

**Актуальность** данной проблемы сегодня осознаётся всеми. Современная школа стоит перед фактором дальнейшего ухудшения не только физического, но и психического здоровья детей. Внутренний мир, духовный склад детей должен быть богатым, глубоким, а это по настоящему возможно лишь тогда, когда “дух” и “тело”, находятся в гармонии. Поэтому, на современном этапе необходимы меры целостно развития, укрепления и сохранения здоровья учащихся. Одним из средств решения данной проблемы является предложенная образовательная программа по ритмике для обучающихся начальной ступени общего образования.

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

Ритмика способствует правильному физическому развитию и укреплению детского организма. Развивает эстетический вкус, культуру поведения и общения, художественно - творческую и танцевальную способность, фантазию, память, обогащает кругозор ребенка. Занятия ритмикой направлены на воспитание организованной, гармонически развитой личности.

**Программа «Ритмика» 1-4 классы** составлена на основе программы «Ритмика и танец» для обучающихся 1-8 классов, утвержденная Министерством образования РФ 06.03.2001г. и авторской программы по учебному предмету «Ритмика» для обучающихся 1-7 классов (авт. Беляева В. Н.)

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

Занятия по ритмике тесно связаны с обучением на уроках физической культуры и музыки, дополняя друг друга. Ведь именно уроки ритмики наряду с другими предметами способствуют общему разностороннему развитию школьников, корректируют эмоционально-волевую зрелость. У детей развивается чувство ритма, музыкальный слух и память. На уроках дети совершенствуют двигательные навыки, у них развивается пространственная ориентация, улучшается осанка, формируется чёткость и точность движений.

Занятия ритмикой положительно влияют на умственное развитие детей: ведь каждое танцевальное движение нужно понять, осмыслить, правильно выполнить, вовремя включиться в коллективные синхронные действия, соотнести выбранные движения характеру музыки. Эти занятия создают благоприятные условия для развития творческого воображения школьников. Бесспорно также их воздействие на формирование 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.

В целом, ритмика повышает творческую активность и фантазию школьников, побуждает их включаться в коллективную деятельность класса, преодолевать скованность, способствует росту осознания ответственности за свои действия перед товарищами, учит сценическим действиям под музыку.

**Цель программы:** приобщение детей к танцевальному искусству, развитие у них художественного вкуса и физического совершенствования.

**Основные задачи программы:**

**Обучающая:** формировать у обучающихся необходимые двигательные навыки, развивать музыкальный слух и чувство ритма.

**Развивающая:** способствовать всестороннему развитию и раскрытию творческого потенциала обучающихся.

**Воспитывающая:** воспитывать у обучающихся художественный вкус и чувство прекрасного.

Содержанием работы на уроках ритмики является музыкально-ритмическая деятельность детей. Они учатся слушать музыку, выполнять под музыку разнообразные танцевальные движения,.

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 обучающихся 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 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.

**Программа по ритмике состоит из четырёх разделов:**

1. Упражнения на ориентировку в пространстве
2. Ритмико-гимнастические упражнения
3. Игры под музыку
4. Танцевальные упражнения

В каждом разделе в систематизированном виде изложены упражнения и определен их объем, а также указаны знания и умения, которыми должны овладеть обучающиеся, 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. Задания на координацию движений рук лучше проводить после выполнения ритмико-гимнастических упражнений, чтобы дать возможность обучающимся отдохнуть от активной физической нагрузки.

Во время проведения игр под музыку перед учителем стоит задача научить детей создавать музыкально-двигательный образ. Причем, учитель 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, учитель не должен подсказывать детям вид движения (надо говорить: *будете двигаться, а не бегать, прыгать, шагать*).

После того как ученики научатся самостоятельно изображать повадки различных животных и птиц, деятельность людей, можно вводить инсценирование песен («Почему медведь зимой спит», «Как на тоненький ледок» во 2 классе), в которых надо раскрыть не только образ, но и общее содержание. В дальнейшем (3 класс) предлагается инсценирование хорошо известных детям сказок (например, «Буратино» и др.). В 4 классе дети уже успешно показывают в движениях и музыкальные сказки (например, «Бременские музыканты» и др.).

Обучению младших школьников танцам 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. 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, обучающиеся знакомятся с их названиями (полька, хоровод, вальс), а также с основными движениями. Исполнение танцев разных народов приобщает детей к народной культуре, умению находить в движениях характерные особенности танцев разных национальностей.

### **Общая характеристика учебного курса**

Курс введен в часть учебного плана, формируемого образовательным учреждением в рамках спортивно-оздоровительной направленности.

## **II. МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «РИТМИКА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

**Рабочая программа начального общего образования по внеурочной деятельности «Ритмика»  
Муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа №1»**

В учебном плане муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа №1» учебный предмет «Ритмика» на этапе начального общего образования в общем объеме составляет 138 часов. Программа рассчитана на 4 года обучения - 1 час в неделю.

1 кл. – 33 ч.	2 кл. – 35 ч.	3 кл. – 35 ч.	4 кл. – 35 ч.
---------------	---------------	---------------	---------------

**Примерный годовой учебный план группы «Ритмика»**

Содержание занятий		Периоды обучения			
		1год	2год	3год	4год
<b>I Теоретические занятия</b>					
1	Что такое «Ритмика»? Основные понятия.	1	-	-	-
2	Вводное занятие. Беседа о технике безопасности на уроке, при выполнении упражнений, разучивании танцев.	1	1	1	1
<b>II Практические занятия</b>					
3	Разминка. Поклон.	4	4	3	6
4	Постановка корпуса. Позиции рук. Позиции ног. Основные правила	1	-	-	-
5	Общеразвивающие упражнения	4	2	2	2
6	Ритмико-гимнастические упражнения	3	-	1	-
7	Движения на развитие координации, гибкости. Бег и подскоки.	3	4	5	3
8	Движения по линии танца.	1	1	1	2
9	Игры под музыку. Комбинация «Гуси». «Слоник». «Ладошки».	4	-	-	-
10	Индивидуальные задания.	1	-	-	-
11	Позиции в паре. Основные правила. Танец “Диско”. Элементы танца.	3	-	-	-
12	Тренировочный танец «Стирка»	2	-	-	-

**Рабочая программа начального общего образования по внеурочной деятельности «Ритмика»  
Муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа №1»**

13	Репетиция танца	1	1	2	-
14	Тренировочный танец “Ладочки”. Основные движения, переходы в позиции рук. Ковырялочка, лесенка, елочка.	-	4	-	-
15	Танец «Полька».	4	4	4	-
16	Индивидуальное творчество «Я – герой любимой сказки».	-	1	2	-
17	Движения по линии танца.	-	2	2	2
18	Индивидуальное творчество.			1	
19	Я – герой сказки. Любимый персонаж сказки (имитация под музыку).	-	-	2	-
20	Танец « Хип-хоп».	-	5	-	-
22	Танец «Буратино».	-	5	4	-
23	Танец «Сударушка»	-	-	4	-
24	Танец «Фигурный вальс»	-	-	-	4
25	Танец «Морячка»	-	-	-	4
26	Урок-смотр знаний	1	1	1	1
<b>Всего часов</b>		<b>33</b>	<b>35</b>	<b>35</b>	<b>35</b>

**Этапы реализации программы:**

**1 этап** (1 класс) – начальный этап познания и освоения ритмики. Заключается в освоении азов ритмики, азбуки народного танца, игровой гимнастики, образных музыкально-танцевальных игр с элементами импровизации, основных пространственных рисунков-фигур, мимического экзерсиса, общеукрепляющих упражнений.

**2 этап** (2-3 класс) – базовый этап дальнейшего изучения основ народной хореографии с элементами свободной пластики, усложненных форм танцевальной ритмики и партерной гимнастики, освоения игрового этюдного материала, основ актерской выразительности и способности к музыкально-танцевальной импровизации.

**3 этап** (4 класс) – этап совершенствования уже полученных навыков, знаний и умений. Танцевальная ритмика дается с усложненной координацией движений, активное освоение нового музыкально-хореографического репертуара.

### III. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

#### 1 класс

#### 1. 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, направо, налево, в круг, из круга. Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы.

#### 2. 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 поднятие 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 учителя 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).

#### 3. 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.

#### 4. 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»).
- ✓ «Стукалка» (украинская народная мелодия).
- ✓ «Подружились» (музыка Т. Вилькорейской).

## **ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К УМЕНИЯМ УЧАЩИХСЯ**

### **1 класс**

#### **Личностные результаты**

Сформированность внутренней позиции обучающегося, которая находит отражение в эмоционально-положительном отношении обучающегося к образовательному учреждению через интерес к ритмико-танцевальным, гимнастическим упражнениям. Наличие эмоционального отношения к искусству, физическим упражнениям. Развитие эстетического вкуса, культуры поведения, общения, художественно-творческой и танцевальной способности.

#### **Метапредметные результаты**

- **регулятивные**
    - ✓ способность обучающегося понимать и принимать учебную цель и задачи;
    - ✓ в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;
    - ✓ накопление представлений о ритме, синхронном движении.
    - ✓ наблюдение за разнообразными явлениями жизни и искусства в учебной и внеурочной деятельности
  - **познавательные**
    - ✓ навык умения учиться: решение творческих задач, поиск, анализ и интерпретация информации с помощью учителя.
- Учащиеся должны уметь:
- ✓ готовиться к занятиям, строиться в колонну по одному, находить свое место в строю и входить в зал организованно;
  - ✓ под музыку, приветствовать учителя, занимать правильное исходное положение (стоять прямо, не опускать голову, без лишнего напряжения в коленях и плечах, не сутулиться), равняться в шеренге, в колонне;
  - ✓ ходить свободным естественным шагом, двигаться по залу в разных направлениях, не мешая друг другу;

- ✓ ходить и бегать по кругу с сохранением правильных дистанций, не сужая круг и не сходя с его линии;
  - ✓ ритмично выполнять несложные движения руками и ногами;
  - ✓ соотносить темп движений с темпом музыкального произведения;
  - ✓ выполнять игровые и плясовые движения;
  - ✓ выполнять задания после показа и по словесной инструкции учителя;
  - ✓ начинать и заканчивать движения в соответствии со звучанием музыки.
- **коммуникативные**
    - ✓ умение координировать свои усилия с усилиями других;
    - ✓ задавать вопросы, работать в парах, коллективе, не создавая проблемных ситуаций.

## 2 класс

### **1. УПРАЖНЕНИЯ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ**

Совершенствование навыков ходьбы и бега. Ходьба вдоль стен с четкими поворотами в углах зала. Построения в шеренгу, колонну, цепочку, круг, пары. Построение в колонну по два. Перестроение из колонны парами в колонну по одному. Построение круга из шеренги и из движения в рассыпную. Выполнение во время ходьбы и бега несложных заданий с предметами: обегать их, собирать, передавать друг другу, перекладывать с места на место.

### **2. РИТМИКО-ГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ**

*Общеразвивающие упражнения.* Разведение рук в стороны, раскачивание их перед собой, круговые движения, упражнения с лентами. Наклоны и повороты головы вперед, назад, в стороны, круговые движения. Наклоны туловища, сгибая и не сгибая колени. Наклоны и повороты туловища в сочетании с движениями рук вверх, в стороны, на затылок, на пояс. Повороты туловища с передачей предмета (флажки, мячи). Опускание и поднимание предметов перед собой, сбоку без сгибания колен. Выставление правой и левой ноги поочередно вперед, назад, в стороны, в исходное положение. Резкое поднимание согнутых в колене ног, как при маршировке. Сгибание и разгибание ступни в положении стоя и сидя. Упражнения на выработку осанки.

*Упражнения на координацию движений.* Движения правой руки вверх — вниз с одновременным движением левой руки от себя — к себе перед грудью (смена рук). Разнообразные перекрестные движения правой ноги и левой руки, левой ноги и правой руки (отведение правой ноги в сторону и возвращение в исходное положение с одновременным сгибанием и разгибанием левой руки к плечу: высокое поднимание левой ноги, согнутой в колене, с одновременным подниманием и опусканием правой руки и т. д.). Упражнения выполняются ритмично, под музыку. Ускорение и замедление движений в соответствии с изменением темпа музыкального сопровождения. Выполнение движений в заданном темпе и после остановки музыки.

*Упражнения на расслабление мышц.* Свободное падение рук с исходного положения в стороны или перед собой. Раскачивание рук поочередно и вместе вперед, назад, вправо, влево в положении стоя и наклонившись вперед. Встряхивание кистью (отбрасывание воды с пальцев, имитация движения листьев во время ветра). Выбрасывание то левой, то правой ноги вперед (как при игре в футбол).

### **3. ИГРЫ ПОД МУЗЫКУ**

Выполнение движений в соответствии с разнообразным характером музыки, динамикой (громко, умеренно, тихо). Упражнения на самостоятельное различение темповых, динамических и мелодических изменений в музыке и выражение их в движении. Выразительное исполнение в свободных плясках знакомых движений. Выразительная и эмоциональная передача в движениях игровых образов и содержания песен. Самостоятельное создание музыкально-двигательного образа. Музыкальные игры с предметами. Игры с пением и речевым сопровождением. Инсценирование доступных песен. Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии.

### **4. ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ**

Повторение элементов танца по программе для 1 класса. Тихая, настороженная ходьба, высокий шаг, мягкий, пружинящий шаг. Неторопливый танцевальный бег, стремительный бег. Пскоки с ноги на ногу, легкие пскоки. Переменные притопы. Прыжки с выбрасыванием ноги вперед. Элементы русской пляски: шаг с притопом на месте и с продвижением, шаг с пскоками, переменный шаг; руки свободно висят вдоль корпуса, скрещены на груди; подбоченившись одной рукой, другая с платочком поднята в сторону, вверх, слегка согнута в локте (для девочек).

- ✓ Движения парами: бег, ходьба с приседанием, кружение с продвижением. Основные движения местных народных танцев.
- ✓ Танцы под музыку народов Ханты. Современные танцы
- ✓ Хлопки.
- ✓ «Полька» (музыка Ю. Слонов).

## **ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К УМЕНИЯМ УЧАЩИХСЯ**

### **2 класс**

#### **Личностные результаты**

Сформированность мотивации к учебной деятельности, включая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы. Любознательность и интерес к новому содержанию и способам решения проблем, приобретению новых знаний и умений, мотивации достижения результата, стремления к совершенствованию своих танцевальных способностей; навыков творческой установки. Умение свободно ориентироваться в ограниченном пространстве, естественно и непринужденно выполнять все игровые и плясовые движения.

### Метапредметные результаты

- **Регулятивные**
  - ✓ Умение детей двигаться в соответствии с разнообразным характером музыки, различать и точно передавать в движениях начало и окончание музыкальных фраз, передавать в движении простейший ритмический рисунок;
  - ✓ учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;
  - ✓ планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
  - ✓ самовыражение ребенка в движении, танце.
  
- **познавательные**

Учащиеся должны уметь:

  - ✓ понимать и принимать правильное исходное положение в соответствии с содержанием и особенностями музыки и движения;
  - ✓ организованно строиться (быстро, точно);
  - ✓ сохранять правильную дистанцию в колонне парами;
  - ✓ самостоятельно определять нужное направление движения по словесной инструкции учителя, по звуковым и музыкальным сигналам;
  - ✓ соблюдать темп движений, обращая внимание на музыку, выполнять общеразвивающие упражнения в определенном ритме и темпе;
  - ✓ правильно выполнять упражнения: «Хороводный шаг», «Приставной, пружинящий шаг, поскок».
  
- **коммуникативные**
  - ✓ учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика);
  - ✓ формулировать собственное мнение и позицию;
  - ✓ договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности;
  - ✓ умение координировать свои усилия с усилиями других.

### **3 класс**

#### **1. УПРАЖНЕНИЯ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ**

Ходьба в соответствии с метрической пульсацией: чередование ходьбы с приседанием, со сгибанием коленей, на носках, широким и мелким шагом, на пятках, держа ровно спину. Построение в колонны по три. Перестроение из одного круга в два, три отдельных маленьких круга и концентрические круги путем отступления одной группы детей на шаг вперед, другой — на шаг назад. Перестроение из общего круга в кружочки по два, три, четыре человека и обратно в общий круг.

Выполнение более сложных движений с предметами, чем в предыдущих классах.

## **2. РИТМИКО-ГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ**

*Общеразвивающие упражнения.* Наклоны, повороты и круговые движения головы. Движения рук в разных направлениях: отведение рук в стороны и скрещивание их перед собой с обхватом плеч; разведение рук в стороны с напряжением (растягивание резинки). Повороты туловища в сочетании с наклонами; повороты туловища вперед, в стороны сдвиганиями рук. Неторопливое приседание с напряженным разведением коленей в сторону, медленное возвращение в исходное положение. Поднимание на носки и полуприседание. Круговые движения ступни. Приседание с одновременным выставлением ноги вперед в сторону. Перелезание через сцепленные руки, через палку. Упражнения на выработку осанки.

*Упражнения на координацию движений.* Взмахом отвести правую ногу в сторону и поднять руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши, повернуть голову в сторону, противоположную взмаху ноги. Круговые движения левой ноги в сочетании с круговыми движениями правой руки. Упражнения на сложную координацию движений с предметами (флажками, мячами, обручами, скакалками). Одновременное отхлопывание и притопывание несложных ритмических рисунков в среднем и быстром темпе с музыкальным сопровождением (под барабан, бубен). Самостоятельное составление простых ритмических рисунков. Притопывание того, что учитель прохлопал, и наоборот.

*Упражнения на расслабление мышц.* Выпрямление рук в суставах и напряжение всех мышц от плеча до кончиков пальцев; не опуская рук, ослабить напряжение, давая плечам, кистям, пальцам слегка пассивно согнуться (руки как бы ложатся на мягкую подушку). Поднять руки вверх, вытянуть весь корпус — стойка на полупальцах, быстрым движением согнуться и сесть на корточки. Перенесение тяжести тела с ноги на ногу, из стороны в сторону.

## **3. ИГРЫ ПОД МУЗЫКУ**

Передача в движениях частей музыкального произведения, чередование музыкальных фраз. Передача в движении динамического нарастания в музыке, сильной доли такта. Самостоятельное ускорение и замедление темпа разнообразных движений. Исполнение движений пружинящие, плавные, спокойные, с размахом, применяя для этого известные элементы движений и танца. Упражнения в передаче игровых образов при инсценировке песен. Передача в движениях развернутого сюжета музыкального рассказа. Смена ролей в импровизации. Придумывание вариантов к играм и пляскам. Действия с воображаемыми предметами. Подвижные, игры с пением и речевым сопровождением.

## **4. ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ**

Повторение элементов танца по программе 2 класса. Шаг на носках, шаг польки. Широкий, высокий бег. Сильные подскоки, боковой галоп. Элементы русской пляски: приставные шаги с приседанием, полуприседание с выставлением ноги на пятку, присядка и полуприсядка на месте и с продвижением. Движения парами: боковой галоп, подскоки.

- ✓ Основные движения под музыку народов Ханты. Современные танцы.
- ✓ Хлопки.

- ✓ «Полька».
- ✓ Музыкально-ритмические сказки («Буратино»).

## **ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К УМЕНИЯМ УЧАЩИХСЯ**

### **3 класс**

#### **Личностные результаты**

Сформированность самооценки, включая осознание своих возможностей, способности адекватно судить о причинах своего успеха/неуспеха; умения видеть свои достоинства и недостатки, уважать себя и верить в успех, проявить себя в период обучения как яркую индивидуальность, создать неповторяемый сценический образ. Раскрепощаясь сценически, обладая природным артистизмом, ребенок может мобильно управлять своими эмоциями, преображаться, что способствует развитию души, духовной сущности человека.

#### **Метапредметные результаты**

- **регулятивные**

- ✓ проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- ✓ умение действовать по плану и планировать свою деятельность.
- ✓ воплощение музыкальных образов при разучивании и исполнении танцевальных движений.

- **познавательные**

- ✓ умение контролировать и оценивать свои действия, вносить коррективы в их выполнение на основе оценки и учёта характера ошибок, проявлять инициативу и самостоятельность в обучении;
- ✓ рассчитывать на первый, второй, третий для последующего построения в три колонны, шеренги;
- ✓ соблюдать правильную дистанцию в колонне по три и в концентрических кругах;
- ✓ самостоятельно выполнять требуемые перемены направления и темпа движений, руководствуясь музыкой;
- ✓ передавать в игровых и плясовых движениях различные нюансы музыки: напевность, грациозность, энергичность, нежность, игривость и т. д.;
- ✓ передавать хлопками ритмический рисунок мелодии;
- ✓ повторять любой ритм, заданный учителем;
- ✓ задавать самим ритм одноклассникам и проверять правильность его исполнения (хлопками или притопами).

- **коммуникативные**

- ✓ учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;
- ✓ допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с собственной, и

- ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;
- ✓ учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- ✓ участие в музыкально-концертной жизни класса, школы и др.;

#### **4 класс**

### **1. УПРАЖНЕНИЯ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ**

Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Построение в шахматном порядке. Перестроение из нескольких колонн в несколько кругов, сужение и расширение их. Перестроение из простых и концентрических кругов в звездочки и карусели. Ходьба по центру зала, умение намечать диагональные линии из угла в угол. Сохранение правильной дистанции во всех видах построений с использованием лент, обручей, скакалок. Упражнения с предметами, более сложные, чем в предыдущих классах.

### **2. РИТМИКО-ГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ**

*Общеразвивающие упражнения.* Круговые движения головы, наклоны вперед, назад, в стороны. Выбрасывание рук вперед, в стороны, вверх из положения руки к плечам. Круговые движения плеч, замедленные, с постоянным ускорением, с резким изменением темпа движений. Плавные, резкие, быстрые, медленные движения кистей рук. Повороты туловища в положении стоя, сидя с передачей предметов. Круговые движения туловища с вытянутыми в стороны руками, за голову, на поясе. Всевозможные сочетания движений ног: выставление ног вперед, назад, в стороны, сгибание в коленном суставе, круговые движения, ходьба на внутренних краях стоп. Упражнения на выработку осанки.

*Упражнения на координацию движений.* Разнообразные сочетания одновременных движений рук, ног, туловища, кистей. Выполнение упражнений под музыку с постепенным ускорением, с резкой сменой темпа движений. Поочередные хлопки над головой, на груди, перед собой, справа, слева, на голени. Самостоятельное составление несложных ритмических рисунков в сочетании хлопков и притопов, с предметами (погремушками, бубном, барабаном).

*Упражнение на расслабление мышц.* Прыжки на двух ногах одновременно с мягкими расслабленными коленями и корпусом, висящими руками и опущенной головой («петрушка»). С позиции приседания на корточки с опущенной головой и руками постепенное поднятие головы, корпуса, рук по сторонам (имитация распускающегося цветка).

То же движение в обратном направлении (имитация увядающего цветка).

### **3. ИГРЫ ПОД МУЗЫКУ**

Упражнения на самостоятельную передачу в движении ритмического рисунка, акцента, темповых и динамических изменений в музыке. Самостоятельная смена движения в соответствии со сменой частей, музыкальных фраз, малоконтрастных частей музыки. Упражнения на формирование умения начинать движения после вступления мелодии. Разучивание и

придумывание новых вариантов игр, элементов танцевальных движений, их комбинирование. Составление несложных танцевальных композиций. Игры с пением, речевым сопровождением. Инсценирование музыкальных сказок, песен.

#### **4. ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ**

Исполнение элементов плясок и танцев, разученных в 3 классе. Упражнения на различение элементов народных танцев.

- ✓ Шаг кадрили: три простых шага и один скользящий (носок ноги вытянут).
- ✓ Пружинящий бег.
- ✓ Подскоки с продвижением назад (спиной).
- ✓ Быстрые мелкие шаги на всей ступне и на «полупальцах».
- ✓ Разучивание народных танцев.

### **ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К УМЕНИЯМ УЧАЩИХСЯ**

#### **4 класс.**

#### **Личностные результаты**

Знание моральных норм и сформированность морально-этических суждений; способность к оценке своих поступков и действий других людей с точки зрения соблюдения/нарушения моральной нормы.

Развито чувство коллективизма, потребности и готовности к эстетической творческой деятельности; эстетического вкуса, высоких нравственных качеств. Реализация творческого потенциала в процессе выполнения ритмических движений под музыку; позитивная самооценка своих музыкально - творческих возможностей.

#### **Метапредметные результаты**

- **регулятивные**

- ✓ преобразовывать практическую задачу в познавательную;
- ✓ осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;
- ✓ целеустремлённость и настойчивость в достижении цели

- **познавательные**

Учащиеся должны уметь:

- ✓ правильно и быстро находить нужный темп ходьбы, бега в соответствии с характером и построением музыкального отрывка;
- ✓ отмечать в движении ритмический рисунок, акцент, слышать и самостоятельно менять движение в соответствии со сменой частей музыкальных фраз. Четко, организованно перестраиваться, быстро реагировать на приказ музыки, даже во время веселой, задорной пляски;
- ✓ различать основные характерные движения некоторых народных танцев.

- **коммуникативные**

- ✓ продуктивно разрешать конфликты на основе учета интересов и позиций всех его участников;
- ✓ с учетом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнеру необходимую информацию как ориентир для построения действия;
- ✓ умение сотрудничать с педагогом и сверстниками при решении различных музыкально-творческих задач, принимать на себя ответственность за результаты своих действий.

#### **IV. ОСНОВНЫЕ ОЦЕНОЧНЫЕ ПАРАМЕТРЫ**

1. Уровень профессиональной компетентности детей.
2. Степень развития интеллектуальных, художественно-творческих способностей и личностных качеств ребенка.
3. Уровень развития общей культуры ребенка.
- 4.

#### **V. ФОРМЫ И МЕТОДЫ ПРОВЕРКИ РЕЗУЛЬТАТОВ**

1. Творческие постановочные работы.
2. Зачетные занятия и открытые показы для родителей
3. Тестирование
4. Проверочные задания
5. Индивидуальная сдача педагогу учебного материала
6. Метод педагогических наблюдений.

#### **VI. РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПОДБОРУ МУЗЫКАЛЬНЫХ ПРОИЗВЕДЕНИЙ**

Разминку следует проводить под латиноамериканские мотивы. Для проведения занятий ритмики обязательно иметь в наличии музыкальные композиции:

- ✓ «Морячка».
- ✓ «Вальс»:
  - фигурный вальс;

- медленный вальс;
- венский вальс;
- классический вальс.
- ✓ детские песни из мультфильмов (ремиксы, оригиналы и минусовки);
- ✓ популярные детские песни;
- ✓ композиции танцев «Полька», «Вару-вару»;
- ✓ композиции танцев «Рилио», «Сударушка».

## **VII. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### **К концу 1 этапа дети должны:**

- ✓ Освоить азы ритмики, точно прохлопывать метроритмический рисунок музыки с последующим протанцовыванием
- ✓ Освоить основные упражнения партерной гимнастики
- ✓ Освоить программный объем движений
- ✓ Иметь задатки самостоятельности, осознавать значение результатов своего творческого поиска
- ✓ Адекватно оценивать свои действия и поступки, чутко относиться к партнеру в танце, к творческим поискам сверстников.
- ✓ Иметь определенные навыки общей культуры, интеллектуально-эстетического развития.

### **К концу 2 этапа дети должны:**

- ✓ Научиться самостоятельно определять метроритмический рисунок музыкального материала и адекватно воспроизводить его в танцевальной форме.
- ✓ Уверенно выполнять основные элементы партера с усложненной координацией движений.
- ✓ Четко и выразительно выполнять программные движения в различных музыкальных размерах.
- ✓ Успешно освоить репертуарную программу
- ✓ Ориентироваться в сценическом ограниченном пространстве, в основных танцевальных рисунках фигуры.
- ✓ Иметь широкий кругозор
- ✓ Уметь выразительно передавать характер музыки посредством танцевальной импровизации.
- ✓ Быть готовым к физическим нагрузкам и иметь навыки общей культуры.

### **К концу 3 этапа дети должны:**

- ✓ Освоить расширенный и координационный комплекс движений
- ✓ Освоить сценическое пространство
- ✓ Самостоятельно выстраивать комбинации, фрагменты, этюды на основе ранее полученных хореографических компетенций.
- ✓ Иметь развитую волю, чувство коллективного сотворчества, быть коммуникабельными.

## **VIII. СРЕДСТВА, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

**Материальные средства:**

- ✓ спортивный 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.

**IX. ЛИТЕРАТУРА**

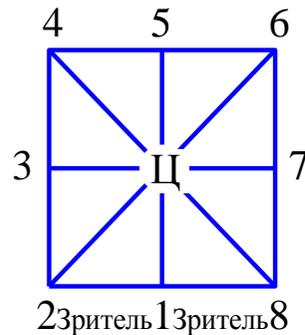
1. Андреева М. Дождик песенку поет. – М.: Музыка, 1981.
2. Андреева М., Конорова Е. Первые шаги в музыке. – М.: Музыка, 1979.
3. Бекина С., Ломова Т., Соковина Е. Музыка и движение. – М.: Просвещение, 1984.
4. Бекина С., Ломова Т. Хоровод веселый наш. – М.: Музыка, 1980.
5. Бекина С., Соболева Э., Комальков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

## ПРИМЕРНЫЕ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ, ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ, РИТМИЧЕСКИЕ КОМБИНАЦИИ И ТАНЦЫ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ РИТМИКОЙ С ОБУЧАЮЩИМИСЯ I-й СТУПЕНИ ОБУЧЕНИЯ

### 1. Основы хореографии

1. Поклон
2. Знакомство с 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 современного 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».

### 2. Разминка

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

Задача – развить координацию, память и внимание, умение «читать» движения, увеличить степень подвижности суставов и укрепить мышечный аппарат.

**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 (полуповорот) поочередно правой и левой, затем одновременно двух стоп.

**3. Общеразвивающие упражнения**

Движения по линии танца и диагонали 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

- простые бытовые шаги на каждую четверть;
  - шаги на полупальцах;
  - шаги с вытянутого носка;
  - шаги на пятках;
  - сочетание шагов на пятках и носках;
  - шаги с высоко поднятыми коленями («цапля»);
  - подъем на полупальцы и опускание на всю стопу по VI позиции;
  - приседания и выпрямление ног по VI, II и I позициям;
  - перенос веса тела с одной ноги на другую;
  - упражнения на развороты стоп из VI позиции в I (полувыворотную) поочередно правой и левой, затем одновременно двух стоп;
  - упражнения на устойчивость – «цапля». Подъем и опускание согнутой в колене ноги по VI позиции;
  - сгибание ноги с отведением голени назад (в дальнейшем исполняется с продвижением на легком беге);
  - шаг в сторону с приставкой (*раз-два*), два хлопка (*три-четыре*);
  - шаг вперед с приставкой (*раз-два*), два хлопка (*три-четыре*);
  - шаг в сторону и точка (*тэн*) – удар носком об пол без переноса веса тела (*раз-два*);
  - шаг в сторону и кик – выброс свободной ноги по диагонали вперед накрест перед опорной ногой (*раз-два*);
  - три шага в сторону и кик (*раз-два-три-четыре*);
  - три шага в сторону и тэн с хлопком (*раз-два-три-четыре*);
  - «пружинка» с шагом (*на затакт* – присесть, *раз* – шагнуть вправо, выпрямляя колени, *и* – присесть, *два* – приставить левую ногу к правой, выпрямляя колени);
  - прыжки по VI позиции в различном темпе и ритме;
  - прыжки трамплинные по I, II и VI позициям;
  - прыжки с согнутыми коленями по VI позиции;
  - бег с высоко поднятыми коленями («лошадки»);
  - бег с подниманием выпрямленных ног вперед и назад;
  - мелкий бег на полупальцах;
  - подскоки на месте с поворотом вправо, влево.
- Движения по линии танцев:
- 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;
- позиции европейских танцев;
- позиции латиноамериканских танцев;
- линия танца;
- направление движения;
- углы поворотов;
- приставные шаги и работа плеч: вместе, поочередно;
- приставные шаги и работа головы (повороты, круг);
- перекаты стопы, работа рук: вверх, вниз, в стороны.

#### **4. 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».

#### **5. Ритмические комбинации**

1. Комбинация «Гуси»:

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

Можно исполнять 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 «Ладушки»

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

**6. Диско танцы**

1. Танец «Стирка»

Имитируется процесс стирки белья.

- два шага вправо, два шага влево, стираем;
- полощем;
- выжимаем;
- развешиваем;
- устали.

2. Танец «Хип-хоп»

- приставные шаги вперед-назад;
- приставной шаг вперед, два кик вперед, приставной шаг назад;
- приставной шаг вперед, два кик вперед и два хлопка, приставной шаг назад, поворот.

Движения повторяются по четырем точкам (1, 3, 5, 7).

3. Танец «Полька»

- галоп по линии танца;
- подскоки по линии танца;
- «Полька» по линии танца;
- хлопушки и прыжки.

4. Танец «Диско»

- шаг-приставка в сторону (вперед, назад);
- пружинка;
- «треугольник»;
- боковое;
- дорожка вперед;
- дорожка назад;
- приседание по II позиции;
- движения рук.

5. Танец «Вару-Вару»

- шаг-приставка по одному, в парах;
- прыжки по одному, в парах;
- хлопушки по одному, в парах;
- шаг-поворот по одному, в парах;
- полностью танец по одному, в парах.

6. Танец «Сударушка»

- шаг по л. т. по одному, движения рук;
- выход в парах;
- приглашение к танцу;
- «расходимся – сходимся».

**Танец Сударушка** построен на основе быстрых хороводных народных танцев России. Исполняя его необходимо показать задор и удаль юноши, полную достоинства осанку русской девушки. Танец исполняется живо, легко, в умеренном темпе. Композиция занимает 32 такта музыкального сопровождения. Музыкальный размер 2/4.

**Описание танца**

ИП - танцующие становятся по кругу парами: К напротив Д спиной к центру. К правой рукой держит Д за левую руку, а левой рукой упирается в талию, вес на правой ноге. Д находится в зеркальном положении. Партнеры смотрят друг на друга. Ноги в 3 позиции.

**Фигура: основное движение (2 такта).**

1-2-й такты: Танцующие исполняют тройной шаг вперед: К начинает с ЛН, Д - с ПН. На 1-й такт танцующие открывают руки: К - ЛР, Д - ПР. На 2-й такт исполняя тройной шаг вперед возвращаются в ИП.

**Фигура: шаги-приставки (2 такта).**

3-4-й такт: Танцующие исполняют шаги-приставки: шаг стороной по ЛТ и приставка ноги, шаг против ЛТ и каблук ноги ставится на пол, нога впрямлена, открыть руку к каблуку. Затем шаг стороной по ЛТ и приставка ноги, шаг против ЛТ и приставка ноги; К начинает с ЛН, Д - с ПН.

**Фигура: "Свечка" (8 тактов).**

5-6-й такты: Танцующие расходятся друг от друга тройным шагом назад (К - с ЛН к центру, Д - с ПН из центра), открывая руки во "вторую хореографическую позицию", в конце немного смягчают опорную ногу (К - ПН), затем идут навстречу ТШ вперед и при встрече располагают руки в позиции "свеча": Дама ставит правую локтем вертикально на внешнюю ладонь согнутой в локте и горизонтально расположенной левой руки, Кавалер свою (согнутую в локте) правую руку располагает вертикально, вплотную к правой руке Дамы, а левую руку, также согнутую в локте, располагает горизонтально, ладонью вверх и немного поддерживает ладонью локоть правой руки Дамы.

7-12-й такты: Танцующие двигаются по кругу по часовой стрелке тройным шагом вперед, немного придерживаясь руками в позиции «свеча» так, чтобы их правые руки (предплечья) составляли как бы ось вращения пары.

13-16-й такты: Такие же фигуры, как при исполнении 5-12-го тактов, но К начинает с ПН, а Д – с ЛН. В конце танцующие разворачиваются лицом по ЛТ так, чтобы не расцепить одноименные руки: правая рука Кавалера расположена вверху над головой Дамы, а ЛР - впереди в "первой позиции", у Дамы соответственно ПР вверху, а ЛР - впереди, и выпрямлена.

**Фигура: Повороты под рукой (8 тактов).**

17-20-й такты: Танцующие двигаются по ЛТ тройным шагом вперед в позиции, полученной в конце 16-го такта (см. выше). 17 и 18-го такт: Дама и Кавалер совершают тройной шаг, на счет "1-и-2-и" 19-го такта - у Дамы поворот-спираль на ПН, шаг на ЛН и удар носком ПН о паркет. Далее - тройной шаг вперед.

21-24-й такты: Движение такое же, как на 17-20 такты, но в конце Кавалер опускает свою ПР вниз на талию Дамы сзади (ИП как в Русском Лирическом Танце).

**Фигура: Возвращение (2 такта).**

25-26-й такты: Танцующие в ИП Русского лирического двигаются по ЛТ тройным шагом вперед, но в конце, смягчая опорную ногу (К-ЛН, Д-ПН) вместо удара носком по паркету ставят вперед каблук выпрямленной свободной ноги (К-ПН, Д-ЛН).

Далее танцующие двигаются тройным шагом назад, при этом расходятся друг от друга: Кавалеры по дуге к центру и останавливаются лицом против ЛТ, левым боком к Даме, вес на ПН, ЛН касается носочком пола около ПН; Дамы расходятся по дуге от центра и останавливаются лицом по ЛТ, левым боком к Кавалеру, вес на ЛН, ПН касается носочком пола около ЛН. Руки у танцующих на поясе.

**Фигура: ..... (2 такта).**

27-28-й такты: Танцующие двигаются перпендикулярно ЛТ, при этом Дамы начинают с ПН, а Кавалеры - с ЛН, открывая руки во "вторую позицию". Кавалер находится в положении "теневая позиция" относительно Дамы. Кавалер делает шаг на ЛН и поворачиваясь на ней по часовой стрелке до положения лицом по ЛТ, делает кик носком ПН в пол около ЛН. Дама делает шаг на ПН и поворачиваясь на ней против часовой стрелки до положения лицом по ЛТ, делает кик носком ЛН в пол около ЛН. Руки занимают позицию "на поясе". Затем танцующие двигаются в обратную сторону: К - с ПН, Д - с ЛН. В конце поворачиваясь до положения

"ИП танца Русский лирический".

29-30-й такты: Фигуры полностью совпадают с фигурами 25-26-го тактов.

31-32-й такты: Фигуры полностью идентичны фигурам 27-28-го тактов, но в конце 32-го такта Дама и Кавалер, поворачиваясь друг к другу, занимают ИП танца Сударушка.

**Описание движений**

Движение 1. Тройной шаг вперед.

ИП - 1-я или 3-я позиция ног. Музыкальный размер 2/4. На счет "1" шаг правой ногой вперед, на счет "и" - шаг левой ногой вперед, на счет "2"-шаг правой ногой вперед, на счет "и" - легкий удар (кик) носком левой ноги без веса об пол около правой ноги. Движение повторяется с левой ноги.

Движение 2. Тройной шаг назад.

ИП - 1-я или 3-я позиция ног. Музыкальный размер 2/4. На счет "1" шаг левой ногой назад, на счет "и" - шаг правой ногой назад, на счет "2"-шаг левой ногой назад, на счет "и" - легкий удар (кик) каблуком правой ноги без веса около опорной левой ноги. Движение повторяется с правой ноги.

**Танец «Морячка» (музыка О. Газманова «Морячка»)**

Танцуют 3 пары детей. (Девочка и мальчик).

Вступление. Дети стоят парами у входа в зал, выполняют пружинку.

1 куплет, 1 часть. Идёт 1-ая пара до центральной стены, посылают воздушный поцелуй зрителям, расходятся к боковым стенам.

Те же движения делают 2-я и 3-я пары.

2 часть. Выполняют 4 шага вправо, покачиваются с левой ноги на правую, руки в сторону. 4 шага влево, покачиваются.

Припев. 1 часть. Сбегаются друг к другу, кружатся плечом к плечу, руки сцеплены внизу замочком.

2 часть. Кружатся в другую сторону, руки «Бараночкой». Убегают на свои места.

2 куплет, 1 часть. Сбегаются к середине. Мальчики «тянут канат», девочки выполняют «пружинку».

2 часть. Девочки оббегают мальчиков, встают за спиной, выполняют пружинку. Мальчики поворачиваются к девочкам, «тянут канат».

3 куплет, 1 часть. Мальчики выстраиваются в одну линию лицом к зрителям, девочки за спиной у мальчиков.

2 часть. Заносят правую руку за голову, левую ногу ставят на пяточку, и наоборот, движения чередуются. Девочки выглядывают из-за плеча мальчиков.

Припев. Движения те же.

Проигрыш. 1. Выходит девочка выполняет «верёвочку» назад.

2. выходит мальчик выполняет «ковырялочку».

Припев. Движения те же.

Уходят из зала, машут рукой «до свидания».

### **Фигурный вальс**

- баланс;
- вальс правый поворот;
- вальс левый поворот;
- окошечко;
- раскрытие;
- повороты;
- вальсовая дорожка;
- переходы из позиции в позицию;
- поклон.

## **7. Музыкально-ритмическая игра «Я - герой любимой сказки»**

Выявляются творческие возможности учащихся. Каждый ученик представляет себя сказочным героем, изображая его в танце. Импровизация сказки.

## **8. Индивидуальное творчество**

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