

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ИНФОРМАЦИОННО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ ЛИЦЕЙ №24»**

**СОГЛАСОВАНА**

на заседании методического объединения  
учителей начальных классов  
протокол №05 от 26.08.2022 года

Рабочая программа  
**СООТВЕТСТВУЕТ**

общим требованиям, требованиям федерального  
государственного образовательного стандарта, учебному  
плану, целям и задачам МБОУ «ИТ- лицей №24»

**Заместитель директора**

---

должность лица, проводившего экспертизу на предмет  
соответствия

«30» августа 2022 г. \_\_\_\_\_ (Осетрова Е.Л.)

**УТВЕРЖДЕНА**

приказом директора МБОУ «ИТ- лицей №24»  
от «28» августа 2022 г. №239 п.2

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**РИТМИКА**

---

наименование учебного предмета, курса, дисциплины (модуля) в соответствии с  
учебным планом

Класс	1
Наименование и реквизиты основной общеобразовательной программы, компонентом которой является рабочая программа	Основная общеобразовательная программа начального общего образования по Федеральному государственному образовательному стандарту начального общего образования Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Информационно-технологический лицей №24». Сроки реализации 2022-2026 годы», утвержденная и введенная в действие приказом директора МБОУ «ИТ-лицей №24» от 01.06.2022 года №196 п.1
Срок реализации рабочей программы	1 год
Разработчик рабочей программы	Быкова Наталья Михайловна, педагог дополнительного образования

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по учебному предмету «Ритмика» разработана на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования;
- Основная общеобразовательная программа начального общего образования по федеральному государственному образовательному стандарту начального общего образования МБОУ «ИТ-лицей №24»;
- Положение о порядке разработки и утверждения рабочих программ по учебным предметам, учебным курсам (в том числе внеурочной деятельности), учебным модулям педагогов, реализующих федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования с01.09.2023;
- Программа воспитания обучающихся;
- Календарный график.

В начальной школе изучение ритмики имеет особое значение в развитии младшего школьника. Данным видом спорта могут заниматься мальчики и девочки без какой-либо начальной спортивной подготовки. Программа предназначена для популяризации танцевального спорта среди школьников, помогает им овладеть базовыми навыками спортивных бальных танцев. Исполнители спортивных бальных танцев могут показать свои способности в различных видах соревнований как в личном, так и в командном зачёте, проявить себя в различных конкурсах и фестивалях, в концертах в школах, центрах детского творчества.

Изучение танцев в начальной школе направлено на достижение следующих образовательных, развивающих целей, а также целей воспитания:

- приобретение системы знаний, умений и навыков методики исполнения спортивных бальных танцев;
- освоение разнообразной техники исполнения бальных танцев;
- развитие коммуникативных навыков ,совместной координации движения и актерской выразительности при создании концертных номеров;
- воспитание хореографического мышления на основе стилистических и пластических особенностей бальных танцев;
- исправление недостатков осанки, строения тела, тренировка вестибулярного аппарата, воспитание физических качеств учащихся (гибкость, ловкость, координационные возможности, скоростные способности), укрепление дыхательной и сердечно-сосудистой систем организма.
- **Отличительная особенность** программы заключается в объединении как практических, так и теоретических основ изучения спортивных бальных танцев. Занятия

позволяют развивать физические данные детей, артистизм, презентабельность, единство партнеров как взаимосвязанную целостность. А также одновременно с подготовкой отдельных танцевальных дуэтов, подготовка коллективных номеров для участия в соревнованиях и фестивалях и сольных выступлений.

- Данная программа соответствует и не противоречит всем действующим нормативно-правовым актам.
- **Адресат программы:** программа рассчитана на обучение детей от 6 лет до 12 лет. Заниматься могут как девочки, так и мальчики, относящиеся к основной группе здоровья. Допуск от врача к занятиям обязателен.
- **Цель программы:** физическое и творческое развитие учащихся посредством приобщения к спортивными бальными танцами.
- Занятия включают чередование различных видов деятельности:
  - музыкально - ритмические упражнения и игры,
  - слушание музыки, — тренировочные упражнения у станка и в партере,
  - танцевальные элементы и движения, творческие и самостоятельные задания.

### **Результаты изучения учебного предмета.**

#### *Личностные результаты:*

- укрепление культурной, этнической и гражданской идентичности в соответствии с духовными традициями семьи и народа;
- наличие эмоционального отношения к искусству, эстетического взгляда на мир в его целостности, художественном и самобытном разнообразии;
- формирование личностного смысла постижения искусства и расширение ценностной сферы в процессе общения с ритмикой и хореографией.
- развитие мотивов танцевальной - учебной деятельности и реализация творческого потенциала в процессе коллективного (индивидуального) творчества.
- продуктивное сотрудничество (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении различных творческих задач, в том числе танцевальных.
- развитие духовно-нравственных и этических чувств, эмоциональной отзывчивости, понимание и сопереживание уважительное отношение к историко-культурным традициям других народов. *Метапредметные результаты:*

- наблюдение за различными явлениями жизни и искусства в учебной и внеурочной деятельности, понимание их специфики и эстетического многообразия;
- ориентированность в культурном многообразии окружающей действительности, участие в жизни микро - и макросоциума (группы, класса, школы, города, региона и др.);
- овладение способностью к творческой реализации собственных творческих замыслов через понимание целей, выбор способов решения проблем поискового характера;

- применение знаково-символических средств для решения коммуникативных и познавательных задач;
- готовность к логическим действиям: анализ, сравнение, синтез, обобщение, классификация по стилям и жанрам танцевального искусства;
- планирование, контроль и оценка собственных учебных действий, понимание их успешности или причин неуспешности, умение корректировать свои действия;
- участие в совместной деятельности на основе сотрудничества, поиска компромиссов, распределения функций и ролей;
- умение воспринимать окружающий мир во всем его социальном, культурном, природном и художественном разнообразии.

*Предметные результаты:*

- развитие художественного вкуса, устойчивый интерес к танцевальному искусству и различным видам танцевально - творческой деятельности;
- развитое художественное восприятие, умение оценивать произведения разных видов хореографических искусств, размышлять о танце и ритмике как о способе выражения духовных переживаний человека;
- общее понятие о роли ритмики в жизни ребенка и его духовно-нравственном развитии, знание основных закономерностей хореографического искусства;
- представление о художественной картине мира на основе освоения отечественных традиций и постижения историко-культурной, этнической, религиозной самобытности танцевального искусства разных народов;
- использование элементарных умений и навыков при воплощении художественно-образного содержания танцевальных произведений в различных видах хореографической и учебно-творческой деятельности;
- готовность применять полученные знания и приобретенный опыт творческой деятельности при реализации различных проектов для организации содержательного культурного досуга во внеурочной и внешкольной деятельности. участие в создании театрализованных и танцевально-пластических композиций, импровизаций, театральных спектаклей, танцевальных фестивалей, концертов, конкурсов и др.

На изучение ритмики в 1 классе отводится 1 час в неделю, всего 33 часа.

Уровень программы – общеобразовательный.

Организация учебного процесса – классно-урочная.

Данная программа интегрирована в процесс обучения школьников начальных классов. Содержание программы взаимосвязано с такими предметами как математика (геометрические рисунки, перестроения, счет, тайминг), МХК (изучение танцевальных направлений различных народов-Куба, Америка, Бразилия, Англия и др.), английский язык (все фигуры, изучаемые по программе имеют английские названия), физкультура

(развиваются такие качества как скорость, выносливость, постановка дыхания, прокачиваются мышцы спины, брюшной полости, рук и ног, стопа), психология (взаимодействие полов, умение себя презентовать, выразить свои мысли и чувства, работать в команде).

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

---

Содержание учебного предмета, курса 1 класс

### **• 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.

### **• РИТМИКО-ГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ**

• • Общеобразовательные 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).

### **• УПРАЖНЕНИЯ С ДЕТСКИМИ МУЗЫКАЛЬНЫМИ ИНСТРУМЕНТАМИ**

- Движения кистей рук в разных направлениях. Поочередное и одновременное сжимание в кулак и разжимание пальцев рук с изменением темпа музыки. Противопоставление первого пальца остальным на каждый акцент в музыке. Отведение и приведение пальцев одной руки и обеих. Выделение пальцев рук. Упражнения для пальцев рук на детском пианино. Исполнение восходящей и нисходящей гаммы в пределах пяти нот одной октавы правой и левой рукой отдельно в среднем темпе. Отстукивание простых ритмических рисунков на барабанах двумя палочками одновременно и каждой отдельно под счет учителя с проговариванием стихов, попевок и без них.

#### • ИГРЫ ПОД МУЗЫКУ

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

#### • ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

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

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

---

Изучение ритмики в 1 классе направлено на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов освоения учебного предмета.

### **Личностные результаты.**

В результате изучения предмета «Ритмика» у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

### **Личностные результаты:**

- укрепится культурная, этническая и гражданская идентичность в соответствии с духовными традициями семьи и народа;
- эмоционального отношения к искусству, эстетического взгляда на мир в его целостности, художественном и самобытном разнообразии;
- сформируется личностный смысл постижения искусства и произойдёт расширение ценностной сферы в процессе общения с ритмикой и хореографией.
- разовьётся мотивация танцевальной - учебной деятельности и реализации творческого потенциала в процессе коллективного (индивидуального) творчества.
- научится продуктивному сотрудничеству (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении различных творческих задач, в том числе танцевальных.
- разовьётся духовно-нравственные и этические чувства, эмоциональная отзывчивость, понимание и сопереживание уважительное отношение к историко-культурным традициям других народов. **Метапредметные результаты:**

К концу обучения у обучающегося формируются следующие метапредметные результаты:

- наблюдательность за различными явлениями жизни и искусства в учебной и внеурочной деятельности, понимание их специфики и эстетического многообразия;
- ориентированность в культурном многообразии окружающей действительности, участие в жизни микро - и макросоциума (группы, класса, школы, города, региона и др.);
- овладение способностью к творческой реализации собственных творческих замыслов через понимание целей, выбор способов решения проблем поискового характера;
- применение знаково-символических средств для решения коммуникативных и познавательных задач;
- готовность к логическим действиям: анализ, сравнение, синтез, обобщение, классификация по стилям и жанрам танцевального искусства;
- планирование, контроль и оценка собственных учебных действий, понимание их успешности или причин неуспешности, умение корректировать свои действия;
- участие в совместной деятельности на основе сотрудничества, поиска компромиссов, распределения функций и ролей;
- умение воспринимать окружающий мир во всем его социальном, культурном, природном и художественном разнообразии.

А также у обучающегося сформируются следующие универсальные учебные действия.

Универсальные познавательные учебные действия;

Универсальные коммуникативные учебные действия;

Универсальные регулятивные учебные действия:

1) *Самоорганизация:*

2) *Самоконтроль:*

### 3) Самооценка:

Совместная деятельность.

#### **Предметные результаты:**

К концу обучения в 1 классе у обучающийся произойдет:

- развитие художественного вкуса, устойчивый интерес к танцевальному искусству и различным видам танцевально - творческой деятельности;
- развитое художественное восприятие, умение оценивать произведения разных видов хореографических искусств, размышлять о танце и ритмике как о способе выражения духовных переживаний человека;
- общее понятие о роли ритмики в жизни ребенка и его духовно-нравственном развитии, знание основных закономерностей хореографического искусства;
- представление о художественной картине мира на основе освоения отечественных традиций и постижения историко-культурной, этнической, религиозной самобытности танцевального искусства разных народов;
- использование элементарных умений и навыков при воплощении художественно-образного содержания танцевальных произведений в различных видах хореографической и учебно-творческой деятельности;
- готовность применять полученные знания и приобретенный опыт творческой деятельности при реализации различных проектов для организации содержательного культурного досуга во внеурочной и внешкольной деятельности. участие в создании театрализованных и танцевально-пластических композиций, импровизаций, театральных спектаклей, танцевальных фестивалей, концертов, конкурсов и др.



## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Основные направления воспитательной деятельности <sup>1</sup>
		Всего	Контрольные работы	Практиче ские работы				
Электронные (цифровые) образовательные ресурсы: <a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a> ; <a href="http://www.openclass.ru/">http://www.openclass.ru/</a> ; <a href="https://1sept.ru/">https://1sept.ru/</a> ; <a href="http://www.rubricon.com/">http://www.rubricon.com/</a> ; <a href="https://www.school.msu.ru/">https://www.school.msu.ru/</a> ; <a href="https://math.ru/">https://math.ru/</a> ; <a href="http://www.en.edu.ru/">http://www.en.edu.ru/</a> ; <a href="http://www.olimpiada.ru/">http://www.olimpiada.ru/</a> ; <a href="http://www.internet-school.ru/">http://www.internet-school.ru/</a> ; <a href="https://n-shkola.ru/">https://n-shkola.ru/</a> ; <a href="https://nsportal.ru/">https://nsportal.ru/</a>								
1.	Вводный урок Что такое «Ритмика»? Основные понятия.	1				Слушают музыкальные произведения, Отвечают на вопросы	Устный опрос Практическая работа	эстетическое, ценности научного познания,
2.	Танцевальная композиция «Стирка».	1				Выполняют движения в соответствии с ритмом	Устный опрос Практическая работа	эстетическое, ценности научного познания,
3.	Танцевальная композиция «Веселый поезд».	1				Выполняют движения в соответствии с ритмом	Устный опрос Практическая работа	эстетическое, ценности научного познания,
4	Построение и	1				Строятся и выполняют перестроения	Устный опрос	эстетическое,

<sup>1</sup> Патриотическое, гражданское, духовно-нравственное, эстетическое, ценности научного познания, физическое воспитание, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия, трудовое, экологическое воспитание

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Основные направления воспитательной деятельности <sup>1</sup>
		Всего	Контрольные работы	Практиче ские работы				
	перестроение (круг, колонна, шеренга).						Практическая работа	ценности научного познания,
5	Композиция «Полька».	6				Выполняют движения в соответствии с ритмом	Устный опрос Практическая работа	формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия
6	Композиция «Танго».	6				Выполняют движения в соответствии с ритмом	Устный опрос Практическая работа	формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия
7	Композиция «Вару- вару».	7				Выполняют движения в соответствии с ритмом	Устный опрос Практическая работа	эстетическое воспитание
8	Передвижение вперед, назад, по кругу в различных направлениях. Ритм.	1				Выполняют движение вперед, назад, по кругу в различных направлениях в соответствии Развивать ориентацию в пространстве с ритмом	Устный опрос Практическая работа	формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Основные направления воспитательной деятельности <sup>1</sup>
		Всего	Контрольные работы	Практиче ские работы				
9	Музыкальная игра «Соку-бачи»	1				Выполняют движения в соответствии с сюжетом упражнений	Устный опрос Практическая работа	трудовое воспитание
10	Повтор пройденного материала.	1				Умение различать основные характерные движения	Письменный контроль	ценности научного познания
11	Танец-игра «Четыре шага в кругу»	1				Выполняют движения в соответствии с сюжетом игры	Устный опрос Практическая работа	гражданское, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия
12	Игры под музыку: «У оленя дом большой», «Мы повесим шарики».	1				Выполняют игровые действия в соответствии с правилами игры	Устный опрос Практическая работа	эстетическое воспитание
13	Комбинация «Слоник»	1				Выполняют движения с флажками в соответствии с характером музыки	Устный опрос Практическая работа	трудовое
14	Ритмико- гимнастические упражнения.	2				Выполнение упражнений в соответствии с ритмом музыки	Устный опрос Практическая работа	

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Основные направления воспитательной деятельности <sup>1</sup>
		Всего	Контрольные работы	Практиче ские работы				
15	Игры под музыку. «Море волнуется раз»	1				Выполнение игровых действий	Устный опрос Практическая работа	физическое воспитания,
16	Повтор пройденного материала.	1				Умение различать основные характерные движения	Устный опрос Практическая работа	духовно- нравственное,

## Контрольно – измерительные материалы

### Приложения к программе. Карта диагностики уровня развития музыкально-ритмических способностей обучающегося (на 20\_\_-20\_\_ учебный год)

Класс \_\_\_\_\_

Дата: констатирующего этапа (1) \_\_\_\_\_ сентябрь \_\_\_\_\_

промежуточного этапа (2) \_\_\_\_\_ февраль \_\_\_\_\_ контрольного

этапа (3) \_\_\_\_\_ май \_\_\_\_\_

Уровень развития	Диагностика уровня развития музыкально-ритмических качеств														
	Муз.- ритмические движения			Пластичность, гибкость			Координация движений			Подвижность (лабильность) нервных процессов			Творческие проявления		
	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3
Итоговые данные															

Оценивание всех параметров производится по 3-балльной системе:

3 — высокий уровень развития данной функции (качества),

2 — средний уровень развития данной функции (качества),

1 — низкий уровень развития данной функции (качества).

#### Диагностика уровня развития музыкально-ритмических способностей обучающегося (тестирование, наблюдение)

Музыкально- ритмическая деятельность—способность воспринимать и передавать в движении образ и основные средства выразительности, изменять движения в соответствии с фразами, темпом и ритмом.

Оценивается соответствие исполнения движений музыке

а) Умеет воплощать в элементарных движениях музыкально-игровой образ, инсценировать по тексту песни, попевки, стихи. – 3 балл;

б) Умеет воплощать в элементарных движениях музыкально-игровой образ, инсценировать по тексту песни, попевки, стихи только вместе с показом воспитателя - 2 балла;

в) Затрудняется в исполнении образных игровых движений даже по показу учителя -1 балла.

Пластичность, гибкость

Гибкость, пластичность— мягкость, плавность и музыкальность движений рук, подвижность суставов, гибкость позвоночника, позволяющие исполнять несложные акробатические упражнения.

- а) Умеет выполнять все упражнения партерной гимнастики самостоятельно – 3 балла
- б) Умеет выполнять все упражнения партерной гимнастики с помощью учителя – 2 балла
- в) Не умеет выполнять или выполняет частично упражнения партерной гимнастики сам – 1 балла

Координация движений

Координация движений— точность, ловкость движений, координация рук и ног при выполнении упражнений (в ходьбе, общеразвивающих и танцевальных движениях); правильное сочетание движений рук и ног при ходьбе (а также и в других общеразвивающих видах движений).

- а) самостоятельно выполняет смену рук и движений головы в сочетании с корпусом, в танце— 3 балла;
- б) самостоятельно выполняет смену рук и движений головы в сочетании с корпусом, в танце с помощью учителя – 2 балла;
- в) не выполняет смену рук и движений головы в сочетании с корпусом, в танце – 1 балла;

Подвижность (лабильность) нервных процессов

Подвижность (лабильность) нервных процессов проявляется в скорости двигательной реакции на изменение музыки. Норма, эталон — это соответствие исполнения упражнений музыке, умение подчинять движения темпу, ритму, динамике, форме и т.д. Запаздывание, задержка и медлительность в движении отмечаются как заторможенность. Ускорение движений, переход от одного движения к последующему без четкой законченности предыдущего (перескакивание, торопливость) отмечаются как повышенная возбудимость. Оценки выставляются следующим образом: норма (3 балла); возбудимость (2 балла), заторможенность — (1балл).

Творческие проявления

Творческие проявления— умение импровизировать под знакомую и незнакомую музыку на основе освоенных на занятиях движений, а также придумывать собственные, оригинальные "па".

Творческая одаренность проявляется в особой выразительности движений, нестандартности пластических средств и увлеченности ребенка самим процессом движения под музыку. Степень выразительности, оригинальности также оценивается в процессе наблюдения.

Оценки выставляются следующим образом:

- умение импровизировать движения под музыку с применением изученного материала (3 балла);
- умение импровизировать движения под музыку попадание в такт (2 балла), не умеет импровизировать под музыку, движения не попадают в такт, однообразны— (1балл).

## Примерные упражнения для разминки.

### 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** – развитие координации, памяти и внимания, умения “читать” движения, увеличение степени подвижности суставов и укрепление мышечного аппарата:

- 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;
- перенос веса тела с одной ноги на другую;

### Общеразвивающие упражнения

Движения по линии танца и диагональ класса:

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

### Упражнения на улучшение гибкости

- наклоны вперед, назад, в стороны, круговые движения;
- ноги во II свободной позиции, наклоны вперед, кисти на полу;
- ноги в VI позиции, наклоны вперед, кисти на полу;
- сидя на полу, наклоны вправо, влево, вперед;
- сидя на полу в парах, наклоны вперед;

- «бабочка»;
- «лягушка»;
- полу шпагат на правую ногу, корпус прямо, руки в стороны;
- полу шпагат на левую ногу, корпус прямо, руки в стороны;
- полу шпагат на правую ногу, руки на пояс, корпус назад;
- полу шпагат на левую ногу, руки на пояс, корпус назад;
- «кошечка»;
- «рыбка».

#### Ритмические комбинации

Отрабатываются разновидности шагов

##### 1. Комбинация «Гуси»:

- шаги на месте;
- шаги с остановкой на каблук;
- приставные шаги.

##### 2. Комбинация «Слоник»:

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

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

3. Комбинация «Ладони» Пары встают лицом друг к другу и делают различные хлопки по одному и в парах. Можно добавить притопы Диско танцы Отрабатываются разновидности шагов.

1. Танец «Стирка» Имитируется процесс стирки белья. - два шага вправо, два шага влево, стираем; - полощем; - выжимаем; - развешиваем; - устали.

2. Танец «Лимбо» - 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).



## Описание материально – технического обеспечения образовательного процесса.

### Перечень оборудования и дидактического материала.

Занятия проходят в зале с зеркалами с использованием компьютера.

### Технические средства обучения.

- ноутбук;
- колонки;
- коврики для выполнения упражнений;
- мячи, гимнастические палки, скалки, тренажёры;
- детские шумовые музыкальные инструменты;
- аудио и видеозаписи;
- мягкие игрушки, костюмы; куклы, маски и т.д.

### ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ

- Детские электронные книги и презентации - <http://viki.rdf.ru/>
- Единая коллекция - <http://collection.cross-edu.ru/>
- Российский общеобразовательный портал - <http://music.edu.ru/>
- Классическая музыка (Электронный ресурс).
- <http://school-collection.edu.ru/>
- <http://www.edu.ru>
- <http://www.1september.ru>
- <http://www.zavuch.info>
- <http://www.minobr.ru>
- [www.pedsovet.org](http://www.pedsovet.org)
- <http://www.nauka21.ru>
- <http://www.wikipedia.org/>
- [www.dance-city.narod.ru](http://www.dance-city.narod.ru)
- [www.danceon.ru](http://www.danceon.ru)