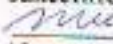


Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Детская школа искусств № 2» г. Новоалтайска Алтайского края

Одобрено:  
Заместитель директора по УВР  
 И.В. Зыкова  
12 января 2023 г.

Утверждено:  
Директор МБУ ДО ДШИ №2  
Т.О. Иванова  
Приказ № 2/01 от 20.01.2023 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ПРОГРАММА В ОБЛАСТИ ХОРЕОГРАФИЧЕСКОГО ИСКУССТВА

предметная область  
«исполнительская подготовка»

УЧЕБНЫЙ ПРЕДМЕТ  
«РИТМИКА»

Составитель:  
преподаватель ритмики  
Легченко М.Г.

Обсуждена и принята на заседании Совета школы  
Протокол № 1 от 19 января 2023 г.

## Содержание

I. Пояснительная записка	3
II. Учебно-тематический план	9
III. Содержание программы	18
IV. Основные требования к знаниям и умениям учащихся	25
V. Формы и методы контроля, система оценок	29
VI. Литература	30
Приложение I «Комплекс игр и танцевальных упражнений для развития чувства ритма, музыкального слуха и памяти»	32

## 1. 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 (телевидения, компьютеры, сотовая связь) – всё это приводит к недостатку двигательной активности ребёнка и отражается на состоянии здоровья подрастающего поколения.

Приходя в школу, ребенок имеет ограниченный запас двигательных навыков, с нарушенной осанкой, координацией. Одни скованы, неподвижны, медлительны, другие - разболтаны и суетливы. Часто дети плохо держатся: гнутся, поднимают плечи, неправильно ставят ноги при ходьбе (носки внутрь), сутулятся. Необходимо создать условия для коррекции этих недостатков и обогащения запасов двигательных навыков детей, давая им специальные тренировочные упражнения.

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

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

Ритмика способствует правильному физическому развитию и укреплению детского организма. Развивается эстетический вкус, культура поведения и общения, художественно - творческая и танцевальная способность, фантазия, память, обогащается кругозор. Занятия по ритмике направлены на воспитание организованной, гармонически развитой личности.

Исходя из опыта работы, мной был сделан вывод о том, что существующие программы по ритмике для сельской общеобразовательной школы не совсем приемлемы.

Каждый ребенок имеет индивидуальную форму развития и претендует на право валеологического сопровождения его индивидуального маршрута. Не учащиеся должны адаптироваться к системе образования и воспитания, а



---

программы и методы обучения должны приравниваться к ребенку и формировать у него осознанную мотивацию к получению знаний и развитию собственного здоровья.

При разработке своей программы учитывались способности учащихся, их индивидуальные и возрастные особенности (младший школьный возраст). Программа предусматривает работу со всем классом.

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

Занятия по ритмике тесно связаны с обучением на уроках физкультуры и музыки, дополняя друг друга. 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 занятие нужно понять, правильно выполнять движения, вовремя включаться в деятельность, надо осмыслить соответствие выбранных движений характеру музыки. Эти занятия создают благоприятные условия для развития творческого воображения школьников. Бесспорно также их воздействие на формирование произвольного внимания, развитие памяти. Потребность детей в движении превращается в упорядоченную и осмысленную деятельность. Уроки ритмики оказывают на детей организующее и дисциплинирующее влияние, помогают снять чрезмерную возбудимость и нервозность.

Уроки ритмики побуждают учащихся включаться в коллективную деятельность класса. Постепенно ученики преодолевают скованность, у них возрастает осознание ответственности за свои действия перед товарищами.

**Целью** данной программы является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности, активизация музыкального восприятия через движение.

По программе «Ритмика» решаются следующие задачи:

Физическая подготовка детей:

- развитие опорно-двигательного аппарата;
- формирование постановки корпуса и стопы;

-содействие развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно – сосудистой и нервной системы организма.

Совершенствование психомоторных способностей школьников:

-развитие мышечной силы, гибкости, выносливости, скоростно-силовых и координирующих способностей;

-развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимание, умение согласовать движения с музыкой;

-формирование навыков выразительности, пластичности, грациозности и изящества танцевальных движений.

Развитие творческих и созидательных способностей учащихся:

-развитие мышления, воображения, находчивости и познавательной активности, расширение кругозора;

-формирования навыков самостоятельного выражения движений под музыку; развитие инициативы, чувства товарищества, взаимопомощи и трудолюбия.

**Направленность программы:** общеразвивающая.

**Новизна программы.**

Многогранность учебных занятий позволяет в процессе роста творческих способностей учащихся, использовать полученное образование в обычной жизни.

**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 учащиеся, занимаясь конкретным видом музыкально-ритмической деятельности.

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

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

Основное содержание второго раздела составляют ритмико-гимнастические упражнения, способствующие развитию и укреплению мышц, исправлению осанки, совершенствованию двигательных навыков,



которые благотворно воздействуют на работу органов дыхания, кровообращения. В раздел ритмико-гимнастических упражнений входят задания на выработку координационных движений, пластики.

Во время проведения игр под музыку перед учителем стоит задача научить учащихся 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, можно вводить инсценирование песен (2 класс), таких, как: «Почему медведь зимой спит», «Как на тоненький ледок», в которых надо раскрыть не только образ, но и общее содержание. В дальнейшем (3 класс) предлагается инсценирование хорошо известных детям сказок. Лучше всего начинать со сказок «Колобок», «Теремок». В 4 классе дети успешно показывают в движениях музыкальную сказку «Муха-Цокотуха».

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. Например, освоение хорового шага связано со спокойной русской мелодией, а топающего — с озорной плясовой. Почувствовать образ помогают упражнения с предметами, например, яркий платочек помогает танцевать весело и свободно, плавно и легко.

Задания этого раздела должны носить не только развивающий, но и познавательный характер. Разучивая танцы и пляски, учащиеся знакомятся с их названиями (полька, гопак, хоровод, кадрили, вальс), а также с основными движениями этих танцев (притопы, галоп, шаг польки, переменчивый шаг, присядка и др.), которые помогают приобщает детей к народной культуре.

#### **Условия реализации**

Объем учебного времени предусмотрен учебным планом образовательного учреждения на реализацию предмета «Ритмика». В соответствии с учебным планом предмет «Ритмика» рассчитан на 4 года обучения, в объеме - 1 час в неделю.

Максимальная учебная нагрузка – 35 ч. (139 ч.)

1 кл. – 34 ч., 2 кл. – 35 ч., 3 кл. – 35 ч., 4 кл. – 35 ч.

Продолжительность урока: 45 минут.

---

---

Основной формой учебной и воспитательной работы является урок, проводимый в форме коллективного занятия педагога с учениками.

#### **Методы обучения**

Программой учебный предмет «Ритмика» предусмотрены, как традиционные общепедагогические методы, так и методы, опережающие специфику предмета, связанного с эстетическим обучением и воспитанием детей.

#### Наглядные:

- наглядно-слуховой прием;
- наглядно-зрительный прием.

#### Словесные:

Проводится беседа о характере музыки, объяснение, рассказ, индивидуальный подход, групповой подход. Этот метод хорошо применяется в сочетании с наглядным и практическим методами. Применение его своеобразно тем, что он состоит в выборе отдельных приемов в зависимости от формы занятий и возраста детей. Например, при разучивании игры чаще рассматриваем образно – сюжетные рассказы, в упражнениях и танцах – к объяснению и напоминанию. В словесные методы можно включить игровые приемы, убеждения, сравнения, упражнения, требующие сосредоточенности, с легкими заданиями и игрой.

#### Практические:

Особенно важно при использовании практического метода (неоднократного повторения отдельных эпизодов) отрабатывать отдельно и последовательно основные музыкально – ритмические движения (например, повороты, наклоны, подскоки, прыжки, пружинки, вращения локтей, кистей рук, корпуса) и упражнения, а затем включать постепенно в игры, хороводы, пляски.

Предложенные методы работы являются наиболее продуктивными при реализации поставленных задач и целей учебного предмета.

#### **Описание материально – технических условий реализации учебного предмета**

Материально – техническая база образовательного учреждения должна соответствовать санитарным и противопожарным нормам, нормам охраны труда.

Реализация программы учебного предмета «Ритмика» требует материально – технических необходимых условий, которые благотворно влияют на успешную организацию образовательного и воспитательного процесса:

- наличия учебного зала для занятий;



- наличие зала для концертных выступлений;
- компьютер, оснащенный звуковыми колонками;
- фонотека: диски DVD, аудио CD;
- детские песни из мультфильмов;
- наглядные демонстрационные пособия;
- коврики для выполнения упражнений;
- мячи, гимнастические палки, обручи и скакалки.

## II. Учебно-тематическое планирование

### 1 класс

№ урока	Дата	Название темы	Кол-во часов
1		Что такое «Ритмика»? Основные понятия.	1
2		Разминка. Поклон.	1
3		Постановка корпуса. Основные правила.	1
4-5		Позиции рук. Позиции ног. Основные правила.	2
6		Общеразвивающие упражнения.	1
7		Ритмико-гимнастические упражнения.	1
8		Движения на развитие координации. Бег и подскоки.	1
9		Разминка.	1
10-11		Движения по линии танца.	2
12		Игры под музыку. Комбинация «Гуси».	1
13		Комбинация «Слоник».	1
14		Индивидуальные задания.	1
15		Ритмико-гимнастические упражнения.	1
16		Контрольный урок.	1
17		Элементы русского народного танца.	1
18-19		Танец «Барыня». Разучивание движений.	2
20-21		Упражнения для улучшения гибкости.	2
22-23		Комбинация «Ладочки».	2
24-25		Тренировочный танец «Стирка».	2
26		Ритмико-гимнастические упражнения.	1
27-30		Разминка. Основные движения танца «Полька». Разучивание движений.	4
31		Общеразвивающие упражнения.	1
32-33		Репетиция танца.	2
34		Контрольный урок.	1
<b>ИТОГО:</b>			<b>34</b>



### **1. Вводное занятие**

Учащиеся знакомятся с предметом «Ритмика». Беседа о целях и задачах, правилах поведения на уроках ритмики, о форме одежды для занятий.

### **2. Основы хореографии:**

1. поклон;

2. обучающиеся знакомятся со следующими понятиями:

- позиции ног;

- позиции рук;

- позиции в паре;

- точки класса.

Для ориентации лучше всего использовать схему, принятую А.Я.Вагдановой. 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 народного и бального 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».

### **3. 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.

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

#### **4. 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»;
- полушпагат на правую ногу, корпус прямо, руки в стороны;
- полушпагат на левую ногу, корпус прямо, руки в стороны;
- полушпагат на правую ногу, руки на пояс, корпус назад;
- полушпагат на левую ногу, руки на пояс, корпус назад;
- «кошечка»;
- «рыбка».

#### **5. Ритмические комбинации**

Отрабатываются разновидности шагов



### 1. Комбинация «Гуси»:

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

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

### 2. Комбинация «Слоник»:

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

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

### 3. Комбинация «Ладонки»

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

## 6. Танцевальные композиции

Отрабатываются разновидности шагов.

### 1. Танец «Стирка» - имитируется процесс стирки белья.

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

### 2. Русский народный танец «Барыня»

Простой хороводный шаг, шаг на всей ступне, работа с носком, 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.

### 3. Танец «Полька»

Основной шаг по кругу, галоп, манера исполнения танца, движения в парах.

## 7. Контрольный урок проводится в конце 1-го и 2-го полугодий.

### Рекомендации по подбору музыкальных произведений

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





**Учебно-тематическое планирование  
2 класс**

№ урока	Дата	Название темы	Кол-во часов
1		Вводное занятие. Беседа о технике безопасности на уроке при выполнении упражнений и разучивании танцев.	1
2		Разминка.	1
3-4		Общеразвивающие упражнения.	2
5-9		Танец «Полька». Разучивание движений.	5
10-11		Тренировочный танец "Ладошки". Основные движения, переходы в позиции рук.	2
12		Разминка.	1
13-15		Движения по линии танца.	3
16		Контрольный урок.	1
17-18		Элементы народной хореографии: ковырялочка, лесенка, слочка.	2
19-23		Элементы русской пляски (этюды). Разучивание движений.	5
24		Разминка.	1
25-30		Общеразвивающие упражнения с использованием скакалки, обруча, мяча.	6
31		Разминка.	1
32		Движения по линии танца.	1
33-34		Индивидуальное творчество «Я – герой любимой сказки».	2
35		Контрольный урок.	1
<b>ИТОГО:</b>			<b>35</b>

**1. Разминка**

Закрепляются знания и навыки.

**2. Общеразвивающие упражнения:**

- 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;
- стибание ноги с отведением голени назад (в дальнейшем выполняется 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;



- линия танца;
- направление движения;
- углы поворотов.

Упражнения на улучшение гибкости

Закрепляются знания и навыки.

### **3. Танцевальные композиции**

#### **1. Танец «Полька»:**

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

#### **2. Элементы русской пляски (этюды)**

- шаг-приставка в сторону (вперед, назад);
- приседание по II позиции;
- движения рук;
- движения в парах.

### **4. Музыкально-ритмическая игра**

#### **«Я - герой любимой сказки»**

Выявляются творческие возможности учащихся.

Каждый ученик представляет себя сказочным героем, изображая его в танце.

Импровизация сказки.

**5. Контрольный урок** проводится в конце 1-го и 2-го полугодий.

#### **Рекомендации по подбору музыкальных произведений**

- детские песни из мультфильмов;
- популярные детские песни.

Обязательно иметь в наличии композиции: танец «Полька», русская плясовая.

№ урока	Дата	Название темы	Кол-во часов
1		Вводное занятие. Беседа о технике безопасности на уроке при выполнении упражнений и разучивании танцев.	1
2		Разминка.	1
3-4		Общеразвивающие упражнения.	2
5		Ритмико-гимнастические упражнения.	1
6-10		Основные движения народных танцев (украинского и белорусского).	5
11		Разминка.	1
12-15		Танец «Сударушка». Разучивание движений.	4
16		Контрольный урок.	1
17-19		Упражнения на развитие координации движений.	3
20-21		Разминка.	2
22-24		Общеразвивающие упражнения.	3
25-26		Упражнения на координацию движений.	2
27-28		Я – герой сказки. Любимый персонаж сказки (имитация под музыку).	2
29-30		Разминка.	2
31-32		Общеразвивающие упражнения.	2
33-34		Индивидуальное творчество.	2
35		Контрольный урок.	1
<b>ИТОГО:</b>			<b>35</b>

### 1. Разминка

Закрепляются знания и навыки.

### 2. Общеразвивающие упражнения

Упражнения на развитие координации.

Координировать – значит согласовывать, устанавливать целесообразные соотношения между действиями. Например:

- приставные шаги и работа плеч: вместе, поочередно;



- приставные шаги и работа головы, повороты, круг;
- перекаты стопы, работа рук: вверх, вниз, в стороны.

Свободные комбинации.

Упражнения на улучшение гибкости.

Основные направления подготовки в целом сохраняются с некоторым усложнением задач.

### **3. Танцевальные композиции**

#### **1. Основные движения народных танцев:**

- основной шаг украинский, манера, характер, положение рук;
- основной шаг белорусский, манера, характер танца.

#### **2. Танец «Сударушка»:**

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

### **4. Индивидуальное творчество**

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

### **5. Контрольный урок** проводится в конце 1-го и 2-го полугодий.

#### **Рекомендации по подбору музыкальных произведений**

Подобрать и познакомить учащихся с украинской и белорусской музыкой.

№ урока	Дата	Название темы	Кол-во часов
1		Вводное занятие. Беседа о технике безопасности на уроке при выполнении упражнений и разучивании танцев.	1
2		Разминка.	1
3-4		Общеразвивающие упражнения.	2
5-9		Танец «Джайв».	5
10-11		Разминка.	2
12-13		Движения по линии танца, перестроение, диагональ класса.	2
14-15		Танец «Джайв».	2
16		Контрольный урок.	1
17-18		Общеразвивающие упражнения.	2
19-20		Разминка.	2
21		Упражнения на развитие координации.	1
22-26		Танец «Вальс».	5
27		Разминка.	1
28-29		Упражнения на улучшение гибкости.	2
30-34		Танец «Вальс».	5
35		Контрольный урок.	1
<b>ИТОГО:</b>			<b>35</b>

### 1. Разминка

Закрепляются знания и навыки.

### 2. Общеразвивающие упражнения

- движение по линии танцев, перестроение, диагональ класса;
- упражнения на развитие координации;
- упражнения на улучшение гибкости.

Основные направления подготовки в целом сохраняются с некоторым усложнением задач.

### 3. Бальные танцы (латиноамериканская программа)

Танец «Джайв»

- основной шаг по одному;
- раскрытие и закрытие по одному;
- американ спин;
- хлыст по одному.

### 4. Вальс

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

**5. Контрольный урок** проводится в конце 1-го и 2-го полугодий.

### 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. Наклоны и повороты туловища вправо, влево (класть и поднимать предметы перед собой и сбоку). Приседания с опорой и без опоры, с предметами (обруч, палка, 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).

#### **Игры под музыку**

Выполнение ритмичных движений в соответствии с различным характером музыки, динамикой (громко, тихо), регистрами (высокий, низкий). Изменение направления и формы ходьбы, бега, подскоков, 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 движения**

Знакомство с танцевальными движениями танца «Полька». Бодрый, спокойный, топающий шаг. Бег легкий, на полупальцах, галоп в парах. Подпрыгивание на двух ногах. Прямой галоп. Маховые движения рук.

Элементы русского народного танца «Барыня»: простой хороводный шаг, шаг на всей ступне, притопы одной ногой и поочередно, выставление ноги с носка на пятку. Движения парами: бег, ходьба, кружение на месте, хлопки. Постановка рук, для девочек движения с платочком.

### **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 врассыпную. 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. 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 поднятие 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), регистрами (высокий, средний, низкий). 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 движения**

Повторение элементов танца по программе для I класса. Тихая, настороженная ходьба, высокий шаг, мягкий, пружинящий шаг. Неторопливый танцевальный бег, стремительный бег. Поскоки с ноги на ногу, легкие поскоки. Переменные притопы. Прыжки с выбрасыванием ноги вперед. Элементы русской пляски: шаг с притопом на месте и с про-



движением, шаг с подскоками, 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.

### **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 движений с предметами, более сложных, 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 с движениями рук. Неторопливое приседание с напряженным разведением коленей в сторону, медленное возвращение в исходное положение. Поднимание на носках 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 (мячами, обручами, скакалками). Одновременное отхлопывание и протопывание несложных ритмических рисунков в среднем и быстром темпе с музыкальным сопровождением (под бубен). Самостоятельное составление простых ритмических рисунков. Протопывание 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 пружиннее, плавнее, спокойнее, 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 движения**

Повторение элементов танца по программе 2 класса. Шаг на носках, широкий, высокий бег. Сильные поскоки, 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, поскоки. Основные движения народных танцев.

## **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 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.

*Упражнение на расслабление мышц.* Прыжки на двух ногах одновременно с мягкими расслабленными коленями и корпусом, висющими 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. Основные шаги народных танцев, движения в парах. Разучивание народных танцев.

#### **Рекомендации по подбору музыкальных произведений**

Разминку следует проводить под латиноамериканские мотивы. Обязательно иметь в наличии композиции танцев «Джайв», «Вальс»:

- вальс;
- медленный вальс;
- венский вальс;
- классический вальс.

## **IV. Основные требования к знаниям и умениям учащихся**



## **1 класс**

### **Личностные результаты**

Сформированность внутренней позиции учащегося, которая находит отражение в эмоционально-положительном отношении обучающегося к образовательному учреждению через интерес к ритмико-танцевальным, гимнастическим упражнениям. Наличие эмоционально-ценностного 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:**

- ✓ навыков 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, в коллективе, не создавая



проблемных ситуаций.

## **2 класс**

### **Личностные результаты**

Сформированность мотивации учебной деятельности, включая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы. Любознательность и интерес к новому содержанию и способам решения проблем, приобретенно 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 репетиционной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- ✓ умение координировать свои усилия с усилиями других.

### **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 неповторимый 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 интонации 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.

#### **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.
- **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.

**По окончании курса выпускник должен**

**знать:**

- ✓ -порядок и правильность исполнения движений танцевальной разминки;
- ✓ -элементы музыкальной ритмической грамоты, уметь распознать и передать движением характер музыки (грустный, торжественный, веселый и т. д.), определить размер незнакомого музыкального произведения и передать хлопками его ритмический рисунок;
- ✓ -названия и методику исполнения танцевальных движений проученных с педагогом.

**уметь:**

- ✓ -методически и музыкально точно исполнять танцевальную разминку;
- ✓ -уметь слушать и анализировать танцевальную музыку, двигаться под музыку;
- ✓ -легко, музыкально, эмоционально исполнять проученные танцы.

#### **V. Формы и методы контроля, система оценок.**

Оперативное управление учебным процессом невозможно без осуществления контроля знаний, умений и навыков обучающихся. Именно через контроль осуществляется проверочная, воспитательная и корректирующая функции.

Оценка качества реализации программы «Ритмика» включает в себя текущий контроль успеваемости, промежуточную аттестацию обучающихся. Успеваемость учащихся проверяется на различных выступлениях: контрольных уроках, концертах. Текущий контроль успеваемости учащихся проводится в счет аудиторного времени, предусмотренного на учебный предмет.

Контроль позволяет определить эффективность обучения по программе, обсудить результаты, внести изменения в учебный процесс. Контроль позволяет детям, родителям, преподавателям увидеть результаты своего труда, что создаёт хороший психологический климат в коллективе.

**Критерии оценок:**

**Оценка 5 (отлично) выставляется:**

за технически качественное художественно осмысленное исполнение программы, отвечающее всем требованиям на данном этапе обучения.

**Оценка 4 (хорошо)** выставляется:

за грамотное исполнение с небольшими недочетами.

**Оценка 3 (удовлетворительно)** выставляется:

за исполнение с большим количеством недочетов, а именно: неграмотно и невыразительно выполненное движение, слабая техническая подготовка, неумение анализировать свое исполнение, незнание методики исполнения движений.

**Форма подведения итогов**

Контрольный урок в конце 1-го и 2-го полугодий или выступление на концертах, выставках и т.д.

## VI. Литература

### Используемая литература (для преподавателя)

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., Соковинина 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.
17. Щербакова Н.А «От музыки к движению и речи» : Практическое пособие для музыкальных руководителей специализированных образовательных учреждений.-М, 2001

#### Рекомендуемая литература (для учащихся)

18. Каплунова И, Новосильцева И «Этот удивительный ритм». - С-П Композитор, 2010.
19. ЖигалкоЕ, Казанская Е. «Музыка, Фантазия, Игра» ; Учебное пособие по ритмике, сольфеджио, слушанию музыки для детей 5-8 лет.-С-П : Композитор»2013.
20. Андреева М., Конорова Е. Первые шаги в музыке. – М.: Музыка, 2000.



## ПРИЛОЖЕНИЕ 1.

**Комплекс игр и танцевальных упражнений для развития чувства ритма, музыкального слуха и памяти.**

### **1. Упражнение-игра «Давайте знакомиться»**

Во время игры педагог знакомится с каждым ребенком, направляя его внимание на звучание музыки, на восприятие сильной доли такта. У детей развивается наблюдательность, чувство сопереживания, умение ритмично и выразительно отвечать движением.

Муз. размер – 3 /4.

**1-й вариант игры:** исх. пол.- дети стоят по кругу, педагог рядом с детьми. На «1-й такт» педагог кладет руку на плечо ребенку, выделяя сильную долю.

На «2-й такт» ребенок громко, выразительно произносит свое имя. Постепенно педагог обходит всех детей.

**2-й вариант игры:** исх. пол.- то же, педагог стоит в центре круга, держит в руках мяч. 1-й т-т. – педагог бросает мяч ребенку, 2-й т-т. – ребенок ловит мяч. 3-й т-т. – бросает мяч педагогу, называя свое имя. 4-й т-т. – пауза. Мяч можно бросать стоящим подряд детям или вразброс, что усложняет задачу и развивает внимание и быстроту реакции.

### **2. Бег по кругу с мячом.**

Интерес к своевременному выполнению упражнения помогает развить у детей умение внимательно вслушиваться в звучание музыкального произведения, улавливать сильную долю такта, его заключение. Вовремя упражнения совершенствуется легкий бег на полупальцах.

Муз. Размер – 2/4.

Исх. пол. – дети стоят по кругу, у одного ребенка в руках мяч. 1-й – 16-й т-ты. Высоко держа мяч над головой, ребенок бежит по кругу, с окончанием муз. фразы возвращается на свое место и выразительно «дарит» мяч рядом стоящему ребенку. Упражнение выполняется всеми детьми по очереди.

### **3. Передача мяча по кругу.**

Муз. размер 2/4, 3/4.

Исх. пол. – то же. На счет «раз» 1-го т-та – передача мяча рядом стоящему ребенку по кругу. На счет «раз» 2-го т-та – ребенок берет мяч. Когда оба упражнения хорошо усвоены детьми, можно объединить их и выполнять в любой последовательности.

#### **4. «Воздушный мяч».**

У детей совершенствуется умение четко передавать в движениях ритм музыки. Муз. размер 3/4. Исх. пол. – дети стоят лицом друг к другу. Упражнение выполняется по парам. На «раз» нечетных тактов мяч подбрасывается вверх, на «раз» четных тактов – ловится. Три раза (6 тактов) дети одной шеренги подбрасывают мяч, на 2 т-та перебрасывают мячи второй шеренге. Упражнение повторяется.

#### **5. «Непослушный мяч».**

Упражнение развивает координацию, внимание, ритмичность. Муз. размер 3/4. Исх. пол. – дети стоят по кругу, мяч в руках у одного ребенка.

1-й т-т. – «раз»- подбросить мяч.

2-й т-т. – «раз» – поймать.

3-й т-т. – «раз» - ударить мяч об пол.

4-й т-т. – «раз» - поймать мяч.

5-й т-т. – «раз» - положить на пол рядом с собой.

6-й т-т. – «раз» - выпрямиться.

7-й т-т. – «раз» - предложить мяч соседу.

8-й т-т. – «раз» - наклониться, взять мяч.

#### **6. Упражнение с лентами «Радуга».**

Игра помогает заинтересовать детей музыкальными движениями, создать радостное настроение. Дети прислушиваются к музыке, к началу и окончанию ее звучания, учатся выделять сильную долю такта, начинают ощущать метрическую основу музыки.

Муз. размер 3/4, 4/4.

Исх. пол. – дети стоят по кругу. У каждого ребенка в правой руке лента одного цвета радуги (красная, оранжевая, желтая, зеленая, голубая, синяя, фиолетовая). Начинает упражнение ребенок, у которого в руках красная лента. 1-й – 7-й т-ты – на «раз» каждого такта дети по очереди делают взмах лентой по направлению к соседу. 8-й такт – дети переключают ленты в левую руку. 1-й - 8-й такты – упражнение повторяется в обратном направлении. 1-й- 7-й такты – дети все вместе исполняют взмах лентой в центр круга (на «раз» каждого такта). 8-й такт – поворот спиной к центру



крута. 1-й – 7-й такты – взмах лентой из круга на «раз» каждого такта. 8-й такт – поворот к центру круга.

#### **7. «Шутка».**

Игра помогает закрепить двигательные навыки: поскоки, легкий бег, пружинящий шаг, согласуя их с характером музыки.

Муз. размер 2/4.

Исх.пол. – дети стоят в кругу, движения начинают с затакта.

1 – 2 такты – выполняют легкие подскоки.

3 – 4 такты – бегут по кругу.

5 – 6 такты – двигаются поскоками.

7 – 10 такты – переходят на пружинящий шаг, положив руки на пояс.

11 – 12 такты – бегут по кругу.

13 – 14 такты – кружатся на месте (как волчки), подняв вверх руки.

15 –й такт – бегут по кругу.

16 –й такт – подпрыгнув на обеих ногах, разводят в стороны руки, повернув кисти вперед. Громко сказать : «Все!».

#### **8. «Бесконечный танец».**

Во время игры дети учатся ритмично считать под музыку, концентрировать свое внимание. У детей совершенствуется умение по очереди, точно в свое время начинать движение, воспитывается выдержка, умение следить за рисунком танца, отрабатывается па галопа.

Муз.размер 2/4.

Исх.пол – дети встают по кругу парами, лицом друг другу.Одна пара берется за руки, а остальные, не держась за руки, встают на расстоянии 1 – 2 шагов друг от друга так, чтобы получился бесконечный коридор по кругу. Танец начинается с того, что пара, держащаяся за руки, начинает прыгать галопом, проходя внутри коридора. Через 4 такта вторая пара берется за руки и прыгает вслед за первой и т.д. Каждая пара должна пройти целый круг и вернуться на место. Вернувшись, нужно обязательно разойтись, чтобы остальные пары свободно проходили внутри коридора.Урок – сказка «Про утенка и его друга лягушонка». Жил – был утенок. Пришла ему пора идти в школу. (1).Пришел он в школу, стал подниматься по ступенькам (2).Зашел в класс, сел за парту. Трудно сидеть за партой, нужно всегда держать спину прямой (3). Стал наш утенок учиться читать. Открывает книжку, закрывает (4).На переменках вместе с другими утятами он веселился и шалил (5).После уроков отправился утенок к своему другу лягушонку (6).Приехал он к своему другу, а лягушонок в это время играл в прятки (7).Но утенок нашел лягушонка, и они вместе побежали на речку (8).Нырнули друзья в воду и поплыли (9).Переплыли утенок с лягушонком на другой берег и увидели

медвежонка (10). Медвежонок ел мед, доставая его из бочки (11). Поел медвежонок мед и захотелось ему спать (12). А утенок с лягушонком вернулись домой, и решили покататься на качелях (13). Так расшалился лягушонок на качелях, что захотелось ему еще и попрыгать (14).

Рекомендуемые упражнения:

- 1 – бодрый шаг.
- 2 – натягивать и сокращать стопы, сидя в партере.
- 3 – упражнения для укрепления спины (округлять и выгибать).
- 4 – упражнения для выворотности тазобедренного сустава.
- 5 – упр. «Жуки упали» (лежа на спине, быстро двигать руками и ногами).
- 6 – упр. «Велосипед». Замедляем темп – едем в горку, убыстряем – с горки.
- 7 – упр. «Маски» - спрятались – открылись.
- 8 – упр. «Ножницы» (лежа на спине, перекрещивать натянутые ноги).
- 9 – упр. «Лодочка» и «Плывем брассом».
- 10 – упр. «Медвежонок» (стоя на коленях, передвигать руки по полу).
- 11 – импровизационное упражнение.
- 12 – упр. на растяжку (сидя на полу, ноги врозь, наклон к одной ноге, другой).
- 13 – упр. «Качели» (лежа на животе, взяться за стопы и покачаться).
- 14 – упр. «Лягушачьи гонки» - прыжки, сидя внизу по – лягушачьи.