

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Школа № 100 имени Героя Советского Союза И.Н. Конева» городского округа
Самара

РАССМОТРЕНО

на заседании школьного методического объединения учителей начальных классов

Руководитель МО

Ларионова И.Е.
Протокол № 1 от «26» августа 2026 г.

ПРОВЕРЕНО

заместитель директора по УВР

Сергеева Н.Н.
27.08.2026

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ «Школа № 100» г. о. Самара

Ильин К.Ю.
Приказ № 196-од от «27» августа 2026 г.

**Ильин
Константи
н Юрьевич**

Подписано цифровой подписью: Ильин Константин Юрьевич
DN: cn=Ильин Константин Юрьевич, o=МБОУ Школа № 100 г.о. Самара, email=school100smr@mail.ru, c=RU

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**курса внеурочной деятельности
«Ритмика»**

для обучающихся 1-4 классов

направление: Спортивно-оздоровительная деятельность

срок реализации: 4 года

Составитель: Сергеева Наталья Николаевна,
учитель начальных классов

Самара 2026 год

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Ритмика» для 1-4 классов
Пояснительная записка

Рабочая программа данного учебного курса внеурочной деятельности разработана в соответствии с требованиями:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказа Минпросвещения от 31.05.2021 № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»;
- СП 2.4.2.4283- 26;
- СанПиН 1.2.3685-21;
- основной образовательной программы начального общего образования МБОУ «Школа № 100» г.о. Самара

Форма организации - спортивный клуб

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

Основные задачи:

Обучающие:

- формировать необходимые двигательные навыки, развивать музыкальный слух и чувство ритма;
- научить детей мыслить, слушать и слышать учителя, уметь исправлять неточности в исполнении;
- привить детям любовь к танцу, формировать их танцевальные способности (музыкально-двигательные, художественно-творческие).

Развивающие:

- способствовать всестороннему развитию и раскрытию творческого потенциала;
- развивать чувство ритма, эмоциональную отзывчивость на музыку;
- развивать танцевальную выразительность, координацию движений, ориентировку в пространстве;
- пробуждать фантазию, способность к импровизации;
- развивать артистизм, умение исполнять ролевые танцы;
- формирование правильной осанки, укрепление суставно-двигательного и связочного аппарата, развитие природных физических данных, коррекция опорно-двигательного аппарата ребёнка;

Воспитательные:

- способствовать развитию эстетического и художественного вкуса; – сплотить коллектив, строить в нём отношения на основе взаимопомощи и сотворчества;
- обучить танцевальному этикету и сформировать умение переносить культуру поведения и общения в танце на межличностное общение в повседневной жизни;
- принимать участие в концертной жизни гимназии.

Формы проведения занятий:

- учебное занятие;
- беседа;
- игра;
- музыкальное соревнование;
- занятие-праздник;

- концерт;
- конкурс;
- открытые занятия

Формы контроля и оценки результатов достижения поставленных целей:

- проведение открытых занятий для родителей;
- участие в праздничных концертах, программах;
- проведение итогового занятия в конце учебного года;

Рабочая программа «Ритмика» составлена для обучающихся 1-4 классов, имеет вариативный характер, построена по принципу усложнения материала (от простого к сложному), тесно связана с программой следующего года обучения.

На занятиях ритмикой 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. У детей развивается чувство ритма, музыкальный слух и память. На занятиях дети совершенствуют двигательные навыки, у них развивается пространственная ориентация, улучшается осанка, формируется чёткость и точность движений.

Занятия ритмикой положительно влияют на умственное развитие детей:

нужно правильно 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. Занятия ритмикой оказывают на детей организующее и дисциплинирующее влияние, помогают снять чрезмерную возбудимость и нервозность. Занятия ритмикой в целом повышают творческую активность и фантазию школьников, побуждают их включаться в

коллективную деятельность класса. Постепенно ученики преодолевают скованность, у них возрастает осознание ответственности за свои действия перед товарищами. Они приобретают способность к сценическому действию под музыку с использованием элементов костюма и декораций. Отработанные сценические музыкальные постановки удобно использовать при проведении детских праздников. Занятия ритмикой эффективны для воспитания положительных качеств личности.

Выполняя упражнения на пространственные построения, двигаясь в хороводе, дети приобретают навыки организованных действий, дисциплинированности, учатся вежливо обращаться друг с другом.

Программа рассчитана на 4 года обучения. Каждый год отличается по целям, задачам, организации, содержанию, методике обучения, возрасту обучающихся, степени индивидуализации подходов.

Первый этап (1-й и 2-й год обучения. 1-2 класс) - начальный этап познания и освоения ритмики с элементами музыкальных игр. Он заключается в освоении азов ритмики, игровой гимнастики, образных музыкально-танцевальных игр с элементами импровизации, основных пространственных рисунков-фигур, общеукрепляющих упражнений, так необходимых на этом этапе развития ребёнка, исполнение групповых танцев.

Второй этап (3-й, 4-й год обучения, 3 и 4 класс) - на этом этапе изучаются дальнейшие основы хореографии, способности к музыкально-танцевальной импровизации.

Рабочая программа по ритмике включает в себя музыкальные, ритмические, танцевальные упражнения, музыкальные игры.

Содержание учебного курса

Программа по ритмике состоит из следующих разделов:

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

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

На каждом занятии осуществляется работа по всем разделам программы в изложенной последовательности. Однако в зависимости от задач занятия 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, сидя на стульчиках, чтобы дать возможность учащимся отдохнуть от активной физической нагрузки.

Во время проведения игр под музыку перед учителем стоит задача научить обучающихся 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 (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 ритмике и танцу 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. 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. В ходе изучения основных движений танцев, обучающиеся расширяют свой кругозор по определению танцевальных жанров.

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения программы достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

У обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

1) патриотическое воспитание:

ценностное отношение к отечественному спортивному, культурному, историческому и научному наследию, понимание значения физической культуры в жизни современного общества, способность владеть достоверной информацией о спортивных достижениях сборных команд по видам спорта на международной спортивной арене, основных мировых и отечественных тенденциях развития физической культуры для блага человека, заинтересованность в научных знаниях о человеке;

2) гражданское воспитание:

представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, освоение и выполнение физических упражнений, создание учебных проектов, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности, готовность оценивать свое поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учетом осознания последствий поступков, оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;

3) ценности научного познания:

знание истории развития представлений о физическом развитии и воспитании человека в российской культурно-педагогической традиции;

познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний по физической культуре, необходимых для формирования здоровья и здоровых привычек, физического развития и физического совершенствования;

познавательная и информационная культура, в том числе навыки самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, доступными техническими средствами информационных технологий;

интерес к обучению и познанию, любознательность, готовность и способность к самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем;

4) формирование культуры здоровья:

осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства, ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой, в том числе освоению гимнастических упражнений и плавания как важных жизнеобеспечивающих умений, установка на здоровый образ жизни, необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом;

5) экологическое воспитание:

экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях, ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей;

экологическое мышление, умение руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Познавательные универсальные учебные действия:

Базовые логические и исследовательские действия, работа с информацией:

моделировать правила безопасного поведения при освоении физических упражнений, плавании;
устанавливать связь между физическими упражнениями и их влиянием на развитие физических качеств;
формировать умение понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности, в том числе для целей эффективного развития физических качеств и способностей в соответствии с сенситивными периодами развития, способности конструктивно находить решение и действовать даже в ситуациях неуспеха;
овладевать базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами, использовать знания и умения в области культуры движения, эстетического восприятия в учебной деятельности иных учебных предметов;

Коммуникативные универсальные учебные действия

Общение:

вступать в диалог, задавать собеседнику вопросы, использовать реплики- уточнения и дополнения, формулировать собственное мнение и идеи, аргументированно их излагать, выслушивать разные мнения, учитывать их в диалоге;
организовывать (при содействии взрослого или самостоятельно) игры, спортивные эстафеты, выполнение физических упражнений в коллективе, включая обсуждение цели общей деятельности, распределение ролей, выполнение функциональных обязанностей, осуществление действий для достижения результата;
проявлять интерес к работе товарищей, в доброжелательной форме комментировать и оценивать их достижения, высказывать свои предложения и пожелания, оказывать при необходимости помощь;
продуктивно сотрудничать (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач выполнения физических упражнений, игровых заданий и игр на уроках, во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности;

Регулятивные универсальные учебные действия

Самоорганизация и самоконтроль:

оценивать влияние занятий физической подготовкой на состояние своего организма (снятие утомляемости, улучшение настроения, уменьшение частоты простудных заболеваний);

контролировать состояние организма на уроках физической культуры и в самостоятельной повседневной физической деятельности по показателям частоты пульса и самочувствия;

предусматривать возникновение возможных ситуаций, опасных для здоровья и жизни;

проявлять волевую саморегуляцию при планировании и выполнении намеченных планов организации своей жизнедеятельности, проявлять стремление к успешной образовательной, в том числе физкультурно-спортивной, деятельности, анализировать свои ошибки;

осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство под руководством учителя;
- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
- применять технические действия из базовых видов спорта в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.
- характеризовать роль и значение двигательной активности в жизни человека; – использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- наблюдать за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.)

Содержание

1 класс

Вводное занятие.

Знакомство с воспитанниками. Правила поведения на занятиях. Беседа "Что такое ритмика, танец? Его истоки и развитие во времени. Игра "Давайте познакомимся"

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, подбочившись 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

5. Танец. Танцевальная зарядка «Солнышко лучистое», «Буратино-длинный нос», групповой танец «Теперь мы первоклашки», тренировочный танец «Стирка»

Календарно-тематическое планирование

1 класс

№	Тема	Кол-во	ЭОР/ЦОР	Дата
1.	Чередование ходьбы с приседанием.	1		
2.	Ходьба на носках	1		
3.	Ходьба широким и мелким шагом.	1		
4.	Общеразвивающие упражнения.	1		
5.	Упражнения с султанчиками.	1		
6.	Плясовые движения.	1		
7.	Танцевальные движения по кругу с предметами.	1		
8.	Поскоки парами.	1		
9.	Обобщающий урок.	1		
10.	Построение в колонны по три	1		
11.	Перестроение из большого круга в маленькие.	1		
12.	Танец в парах	1		
13.	Танцевальные движения по кругу с предметами.	1		
14.	Исполнение различных ритмов на барабане	1		
15.	Отхлопывание различных ритмов.	1		
16.	Обобщающий урок.	1		
17.	Построение в колонны и шеренги.	1		
18.	Шаг на носках.	1		
19.	Широкий и высокий бег.	1		
20.	Боковой галоп	1		
21.	Приставные шаги с приседанием.	1		
22.	Присядка и полуприсядка на месте.	1		
23.	Поскоки парами.	1		
24.	Танцевальные движения.	1		
25.	Танцевальные движения.	1		
26.	Обобщающий урок.	1		
27.	Подвижные игры с пением.	1		
28.	Подвижные игры с пением.	1		
29.	Движение парами по кругу.	1		
30.	Шаг польки парами	1		
31.	Танец	1		
32.	Игра на ложках	1		
33.	Обобщающее занятие	1		

2 класс

Содержание учебного курса

2 класс

Вводное занятие.

Беседа о правилах поведения на занятиях. Беседа "Что такое ритмика, танец".

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. Перегруппировка 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, 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 поднятие предметов перед собой, сбоку без сгибания колен. Выставление правой и левой ноги поочередно вперед, назад, в стороны, в исходное положение. Резкое поднятие 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 поднятие левой ноги, согнутой в колене, с одновременным поднятием 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 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 про-движением, 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.

5. Танец.

Танцевальная зарядка «Буратино», групповой танец «Неразлучные друзья – взрослые и дети», парные танцы «Ромашка», «Полька», «Сударушка».

Календарно-тематическое планирование

2 класс

№	Тема	Кол-во	ЭОР/Ц ОР	Дата
1.	Что такое «Ритмика»?	1		
2.	Поклон. Постановка корпуса.	1		
3.	Основные движения: виды ходьбы, бега, подскоков.	1		
4.	Музыкально - ритмичные упражнения.	1		
5.	Упражнения на развитие пластики.	1		
6.	Музыкально - ритмичные упражнения.	1		
7.	Музыкально - ритмичные упражнения с хлопками.	1		
8.	Движение по линии танца.	1		
9.	Упражнения для улучшения гибкости.	1		
10.	Игры под музыку.	1		
11.	Перестроение из большого круга в маленькие.	1		
12.	Игры под музыку	1		
13.	Разучивание новогодних плясок.	1		
14.	Новогодние игры и пляски.	1		
15.	Упражнения – танец «Стирка»	1		
16.	Упражнения – танец «Стирка»	1		
17.	Позиция в парах.	1		
18.	Шаг на носках.	1		
19.	Позиции в паре . Танец «Часики»	1		
20.	Упражнения для улучшения гибкости.	1		
21.	Инсценировка сказки «Репка»	1		
22.	Музыкально - ритмичные упражнения с лентами.	1		
23.	Музыкально - ритмичные упражнения с лентами.	1		
24.	Фигуры в танце.	1		
25.	Танцевальные движения.	1		
26.	Музыкально - ритмичные упражнения с мячами.	1		
27.	Ритмико-гимнастические упражнения.	1		
28.	Шаг польки парами	1		
29.	Движение парами по кругу.	1		
30.	Элементы народных танцев.	1		
31.	Элементы народных танцев	1		

32.	Ритмико-гимнастические упражнения.	1		
33.	Ритмико-гимнастические упражнения.	1		
34.	Занятие– смотр знаний.	1		

Содержание

3 класс

Вводное занятие.

Беседа о технике безопасности на занятиях. О форме одежды, о планах на год.

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 (флажками, мячами, обручами, скакалками). Одновременное отхлопывание и протопывание несложных ритмических рисунков в среднем и быстром темпе с музыкальным сопровождением (под барабан, 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 упражнения. Повторение элементов танца по программе 2 класса. Шаг на носках, шаг польки. Широкий, высокий бег. Сильные прыжки, 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.

5. Танец.

Календарно-тематическое планирование 3 класс

№	Тема	Кол-во	ЭОР/ЦОР	Дата
1.	Вводное занятие	1		
2.	Позиция рук, позиция ног.	1		
3.	Танцевальные движения- азбука танца.	1		
4.	Тренировочный танец «Ладшки».	1		
5.	Тренировочный танец «Ладшки».	1		
6.	Шаг польки, шаг галопа.	1		
7.	Танец «Полька».	1		
8.	Танец «Полька».	1		
9.	Танец «Полька».	1		
10.	Движение по линии танца.	1		
11.	Новогодние игры и пляски.	1		
12.	Танец «Утята»	1		
13.	Ритмико-гимнастические упражнения с лентами.	1		
14.	Перестроение для танца.	1		
15.	Танец «Диско».	1		
16.	Танец «Диско».	1		
17.	Танец «Диско».	1		
18.	Танец «Диско».	1		
19.	Танец «Диско».	1		
20.	Ритмико-гимнастические упражнения	1		
21.	Ритмико-гимнастические упражнения	1		
22.	Элементы русских народных танцев	1		
23.	Элементы народной хореографии.	1		
24.	Элементы народной хореографии	1		
25.	Русский народный танец «Сударушка»	1		
26.	Русский народный танец «Сударушка»	1		
27.	Ритмично-гимнастические упражнения с флажками.	1		
28.	Шаг польки парами	1		
29.	Движение парами по кругу.	1		
30.	Ритмико-гимнастические упражнения.	1		
31.	Ритмико-гимнастические упражнения.	1		
32.	Индивидуальное творчество «Я- герой любимой сказки»	1		

33.	Индивидуальное творчество «Я- герой любимой сказки».	1		
34.	Занятие – смотр знаний.	1		

Содержание учебного курса 4 класс

Это выпускной класс начальной школы, поэтому этот год идёт подготовка ребят к выпускному вечеру.

Вводное занятие.

Беседа о правилах безопасности на занятиях. Обсуждения планов на год.

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 пояс. 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, 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. Шаг кадрили: три простых шага и один скользящий, носок ноги вытянут. Пружинящий бег. Поскоки с продвижением назад (спиной). Быстрые мелкие шаги на всей ступне и на полупальцах. Разучивание народных танцев.

5. Танец. «Новый год к нам мчится», «Полька», «Счастливое детство», «Диско».

Календарно-тематическое планирование, 4 класс

№	Тема	Кол-во	ЭОР/Ц ОР	Дата
1.	Вводное занятие	1		
2.	Элементы асимметричной гимнастики.	1		
3.	Разучивание разминки.	1		
4.	Упражнение на развитие координации.	1		
5.	Перестроение для танца.	1		
6.	Позиция рук и ног.	1		
7.	Основные движения танца «Новый год к нам мчится»	1		
8.	Танец «Новый год к нам мчится»	1		
9.	Отработка основных движений танца «Новый год к нам мчится»	1		
10.	Закрепление.	1		
11.	Танцевальные упражнения.	1		
12.	Музыкально - ритмичные игры.	1		
13.	Народно – хореографический танец.	1		
14.	Основные движения танца «Полька»	1		
15.	Отработка движений танца «Полька»	1		
16.	Отработка движений танца «Полька»	1		
17.	Музыкально - ритмичные игры.	1		
18.	Разминка. Понятие «Линии танца»	1		
19.	Танец «Счастливое детство»	1		
20.	Танец «Счастливое детство»	1		
21.	Отработка движений танца «Счастливое детство».	1		
22.	Отработка движений танца «Счастливое детство».	1		
23.	Музыкально - ритмичные игры.	1		
24.	История образования «Вальса»	1		
25.	«Вальс». Позиции в паре.	1		
26.	Закрепление танца «Вальс»	1		
27.	Закрепление танцев «Вальс», «Полька». «Счастливое детство».	1		
28.	Закрепление танцев «Вальс», «Полька». «Счастливое детство».	1		
29.	Геометрические композиции фигур.	1		
30.	Музыкально - ритмичные игры.	1		
31.	Основные движения танца «Диско».	1		
32.	Отработка танца «Диско».	1		
33.	Отработка танца «Диско».	1		
34.	Итоговое занятие	1		

Приложение 1

Упражнения для первого этапа (1-2 год обучения - 1-2 класс).

На первом этапе обучения необходимо научить детей двигать отдельно каждой частью своего тела.

Голова.

Голова должна двигаться так, как будто она подвешена на веревочке за макушку. Наклоны головой вниз-вверх, не втягивая ее в плечи.

Повороты головой вправо-влево, не заваливая ее назад, при повороте необходимо делать усилие на подбородок (при повороте направо правое ухо выше левого, и левое выше правого при повороте налево).

Смещение головы в сторону без ее наклона, за счет мышц шеи. Затем, добавление к смещению головы вправо-влево наклон головы в соответствующую сторону. Должна прослеживаться последовательность при выполнении упражнения: смещение, потом наклон.

Плечи.

Движения плечами вверх-вниз.

Дети должны почувствовать, что при движении плечами вниз голова и шея остаются наверху: макушка как бы привязана за ниточку к потолку. А при движении плечами вверх голова и шея «прячутся» в плечах, а плечи стремятся коснуться ушей.

Движения плечами поочередно: то правым вверх-вниз, то так же левым. При этом при движении вверх ребенок пытается достать плечом уха (возможен небольшой наклон головы к плечу для создания ощущения сжатия). При опускании плеча вниз возможно отклонение головы в противоположную сторону для создания ощущения растяжения.

Движения плечами вперед-назад.

Дети должны почувствовать, что при движении плечами вперед, они (плечи) не поднимаются вверх, и, соответственно, голова не втягивается в плечи. При движении плечами назад должно сложиться впечатление, что они (плечи) стремятся встретиться с пятками. При этом лопатки должны повстречаться друг с другом. Шея, при этом, опять же не прячется никуда, т.е. голова не втягивается в плечи.

Корпус.

Движение корпусом вперед-назад.

Для движения корпуса вперед сместить в этом направлении точку груди, которая находится вверху ее части. При этом должно создаться ощущение, что вы пытаетесь положить грудь на полочку, уровень которой находится немного выше. При этом плечи должны будут сместиться назад для создания равновесия.

На следующем этапе для более наполненного движения корпусом, как и любой другой частью тела необходимо выполнять его с небольшим замахом. Это как в жизни: чтобы ударить по мячу, необходимо замахнуться, чтобы бросить мяч рукой, также необходим замах. Так и в нашем случае, чтобы выполнить движение корпусом вперед, необходимо вначале сместить его немного назад на счет «И...» и, затем, на счет «раз» направить его вперед. И наоборот. Чтобы сместить корпус назад, нужно сместить его немного вперед так же на счет «И...».

При смещении корпуса назад должно создаться ощущение, что вы пытаетесь взглянуть себе на живот. При этом плечи вместе с головой для создания равновесия должны сместиться вперед.

На следующем этапе выполнить это упражнение с замахом на счет «И».

Движение корпуса вверх-вниз (вдох-выдох).

Должно возникнуть ощущение растяжения правой и левой сторон (правого и левого боков).

Возможная ошибка: поднятие вместе с грудью плеч. Они (плечи)

одновременно с движением корпуса вверх должны устремляться вниз, создавая тем самым натяжение.

Движение вверх-вниз отдельно правой и отдельно левой сторон. При этом соответствующие плечи направлены вниз, создавая натяжение. И должно возникнуть ощущение растяжения мышц соответствующей стороны, соответствующего бока.

Движение корпуса из стороны в сторону.

Для правильного выполнения этого упражнения необходимо выполнить предыдущее, но со смещением корпуса в левую или в правую сторону. Это необходимо для того, чтобы избежать движения плечами в сторону.

Общее требование:

Все движения корпусом, собственно говоря, не только корпусом, должны заканчиваться не остановкой, а дотягиванием, для создания еще большего растяжения. Именно это позволит ребенку заполнять движением музыку, точнее, промежуток между тактами: 1, 2, 3, 4, т.е. «И»: И-раз, И-два, И-три, И-четыре.

Вследствие чего исполнитель не будет торопиться вперед и обгонять музыку, что очень часто можно наблюдать во время выступления начинающих танцоров.

И одновременно с этим его движения будут более насыщены и наполнены содержанием, что в свою очередь позволит зрителю успеть понять и воспринять то, о чем хочет сказать актер. Потому что не что иное, как жесты и движения позволяют усилить впечатление от сказанного. Именно движение должно помочь ребенку должным образом передать все чувства и переживания, которые он хочет выразить на сцене.

Помимо этих специфических упражнений нельзя забывать и об уже известных развивающих упражнениях.

Упражнение 1.

Исходное положение: стоя на четвереньках.

Упражнение. Выгнуть позвоночник вверх: спина «дугой», подбородок прижат к груди. Затем прогнуться вниз, откинув голову назад.

Примечание. Упражнение выполняется медленно. Следить за тем, чтобы руки не сгибались в локтях. Каждый раз доходить до максимума в прогибе.

Упражнение 2.

Исходное положение: сидя на полу с вытянутыми перед собой и слегка разведенными ногами.

Упражнение. Развернуть корпус на 180 градусов назад и постараться грудью коснуться пола, опираясь на руки. Затем вернуться в исходное положение и выполнить то же самое с поворотом в другую сторону.

Примечание. Следить, чтобы при опускании корпуса к полу бедра и ноги не отрывались от земли.

Упражнение 3.

Исходное положение: стоя на четвереньках.

Упражнение. Опустить таз на пятки; сгибая руки в локтях, начать скользящее движение корпусом вдоль пола, как бы подлезая под забор. В конце движения корпус прогибается назад-вверх, а бедра лежат на полу. После этого проделать движение в обратном направлении, в исходное положение.

Работа бедер вперед-назад.

При движении вперед необходимо, чтобы ребенок попытался втянуть верхнюю часть бедер себе под ребра. При движении назад необходимо добиться прогиба в пояснице. При этом верхняя часть корпуса должна оставаться неподвижной и спина не должна сгибаться.

На следующем этапе для более наполненного движения бедрами, как и любой другой частью тела необходимо выполнять его с небольшим замахом. Это как в жизни: чтобы ударить по мячу, необходимо замахнуться, чтобы бросить мяч рукой, также необходим замах. Так и в нашем случае, чтобы выполнить движение бедрами вперед, необходимо вначале сместить их немного назад (на счет «И...»). И наоборот. Чтобы сместить бедра назад, нужно сместить их немного вперед так же на счет «И...»

Работа бедер из стороны в сторону.

При таком движении нужно, чтобы ребенок пытался соединить бедро с соответствующим плечом, при этом спина опять же не должна сутулиться.

На следующем этапе выполняем движение с небольшим замахом (см. движение бедер вперед-назад).

Гибкость

Повышение подвижности отдельных частей тела и общей гибкости. Осуществляется с помощью всевозможных сгибаний и разгибаний, отведений и приведений, поворотов вправо и влево (внутри и наружу), круговых движений, «скручиваний» и «смещений» отдельных частей тела; чередования и сочетания этих движений в различных комбинациях.

В работу включаются:

- движения головы в сложном затылочном суставе;
- движения верхних конечностей: между плечевым поясом и туловищем (движения лопаток), в плечевом суставе, в локтевом суставе, движения кисти в лучезапястном суставе, движения большого и четырех остальных пальцев в пястно- фаланговых суставах;
- движения нижних конечностей: в бедренном суставе, в коленном суставе, стопы в голеностопном суставе.

Упражнения для развития пассивной гибкости

- Упражнения с использованием собственной силы – например, притягивание туловища к ногам.
- Упражнения, при которых часть тела зафиксирована с помощью дополнительной внешней опоры, - например, сидя на стуле и зацепившись ногами за передние ножки, повернуться в сторону, наклониться и дотянуться до вещи на полу.
- Упражнения, при которых часть тела зафиксирована с помощью «изолирующей» позиции, – например, повороты корпуса в стороны из положения сидя на полу между ступнями согнутых в коленях, прижатых к полу и развернутых в стороны ног.

- Статические упражнения, при которых производится удержание конечностей или корпуса в положении, требующем предельного проявления гибкости, – например, фиксированные наклоны или шпагаты.

Упражнения для развития активной гибкости

- Различного рода маховые, маятниковые движения отдельными частями тела с постепенным увеличением амплитуды и скорости движения – например, маховые движения ногой.
- Пружинящие движения отдельными частями тела с постепенным увеличением амплитуды движений – например, пружинистые движения корпусом вверх-вниз в положении выпада.
- Рывковые движения – например, резкое разведение рук в стороны в горизонтальной плоскости.
- Растяжение мышц за счет медленного напряжения мышц-антагонистов – например, медленное разведение рук в стороны до предела.

Перенос веса тела.

Ноги по шестой позиции. Вес тела на двух ногах, на передней части стопы. Поочередно выталкивая себя стопой одной ногой, перенести вес на другую. При этом, делая все это под музыку так, чтобы на «И» оставаться еще на исходной ноге.

То же самое из исходного положения «ноги на ширине плеч». Вся работа происходит только за счет пальцев ног. Для начала необходимо, чтобы ребенок почувствовал, что он стоит на одной ноге, для этого нужно немного оторвать свободную ногу от пола. Для правильного выполнения этого упражнения необходимо, чтобы все тело было собрано, т.е. все мышцы были немного напряжены, плечи опущены, лопатки сведены и пятая точка была так же подобрана вперед (смотри упражнение для бедер).

Куклы Папы Карло.

Сейчас мы отправимся в гости в мастерскую Папы Карло. Что же мы увидим там? Конечно, игрушки. У вас есть любимые игрушки? Только мы будем не называть их, а показывать и сами озвучивать. Давайте попробуем сами изобразить наши игрушки (педагог может полетать "самолетиком", покакать

мячиком). Показывать свою игрушку можно одному или объединиться в пары, группы. Один, два, три. Вот мы уже в мастерской. А это что за игрушка? Вся из дерева, ходит на прямых ножках, а ручки сгибает только в локте. Да, это Буратино! Походим все, как он (2 минуты). А это кто? Кукла Неваляшка! Руки прижаты к бокам. Все тело напряглось, не шевелится, только ножки чуть-чуть двигаются. И качается: сначала из стороны в сторону, а потом вперед-назад и никогда не падает (2 минуты).

Игра «Знакомство».

Педагогу, впервые пришедшему на занятие, взяв мяч в руки, следует сначала представиться самому, затем передать мяч по цепочке. Получившему мяч необходимо называть все предыдущие услышанные имена, а потом уже свое. Например: «Меня зовут Елена Владимировна» - передаю мяч ближе всего стоящему ученику. Он повторяет мое имя «Елена Владимировна», а потом говорит свое и подает мяч своему соседу или соседке. Передавая мяч по цепочке и повторяя имена за короткий срок вы запомните, как кого зовут и уже что-то получите (мяч, взгляд) и даже отдадите другому. Этот прием поможет создать добрую, непринужденную обстановку для дальнейшего занятия.

Упражнения для второго этапа (3-4 года обучения -3-4 класс).

На втором этапе обучения необходимо научить детей двигать частями своего тела, выполняя это движение, начиная с движения корпуса.

Для этого необходимо выполнять все упражнения первого этапа обучения, постепенно соединяя их с движением корпуса.

Ребенок должен понять, что движение корпуса необходимо как направляющая сила для движения всего остального. Именно корпус задает направление движения остальных частей тела. Именно благодаря корпусу мы создаем натяжение перед началом движения так, как мы это делаем, натягивая тетиву лука, чтобы направить стрелу в нужную сторону.

Голова

Наклоны головой из стороны в сторону.

На счет «И» корпус начинает движение в правую сторону, голова при этом немного отстает, создавая небольшое натяжение. На счет «РАЗ» голова наклоняется в ту же сторону, куда началось движение корпуса. При этом на счет «И» создается впечатление, что, отставая от корпуса, голова движется в обратную сторону, осуществляя замах, о котором мы говорили на первом этапе обучения.

Аналогично выполняем движение головы в обратную сторону: на счет «И» движение корпуса (голова отстает). На счет «РАЗ» движение головы.

Вращение головы справа налево и слева направо.

Движение выполняется аналогично предыдущему движению. Отличие состоит в том, что если в первом случае голова двигалась в сторону, то корпус при этом должен был двигаться туда же. При выполнении данного упражнения голова выполняет вращательные движения. Поэтому и корпус должен двигаться только вокруг своей вертикальной оси.

На счет «И» корпус скручивается в правую сторону, голова при этом отстает. На счет «РАЗ» голова, догоняя корпус, заканчивает поворот.

Смещение головы справа налево и слева направо.

Это движение головы выполняется за счет мышц шеи. Голова смещается вправо без ее наклона (видимое движение подбородка). После смещения выполняется ее наклон в ту же сторону.

На данном этапе обучения это смещение так же должно выполняться от корпуса. При этом желательно разъяснить и показать ребенку отличие от предыдущих упражнений.

В первом случае голова движется по радиусу. Корпус также начинает движение по диагонали: снизу вверх, слева направо.

Во втором случае голова выполняет вращательные движения. Корпус при этом также движется только вокруг своей вертикальной оси.

И, наконец, в последнем элементе голова вначале смещается строго горизонтально. Корпус также должен начинать двигаться горизонтально полу.

Объяснение этого позволит понять ребенку важность такой части тела, как корпус. Куда корпус, туда и голова. Куда корпус, туда и все остальное.

Плечи.

Движения плечами вверх-вниз.

Движение начинается с движения корпуса, точнее его стороны, вверх, это движение через растяжение передается плечу. Растяжение создается благодаря тому, что при движении стороны вверх плечо остается внизу. При перемещении плеча вниз движение также начинается с перемещения стороны в том же направлении. Затем, через натяжение, полученное благодаря тому, что плечо осталось сверху, импульс на движение передается ему.

Упражнение выполняется как левым, так и правым плечом.

Итак. На счет «И» сторона корпуса смещается вверх, плечо при этом отстает. На счет «РАЗ» плечо, догоняя корпус, заканчивает перемещение. На счет «И» сторона корпуса смещается вниз, плечо при этом отстает. На счет «РАЗ» плечо, догоняя корпус, заканчивает перемещение.

Движения плечами вперед-назад.

Движение начинается с движения стороны корпуса вперед, это движение через растяжение передается плечу. Растяжение создается благодаря тому, что при движении стороны плечо остается сзади. При перемещении плеча назад движение так же начинается с перемещения стороны в том же направлении.

Затем, через натяжение, полученное благодаря тому, что плечо осталось впереди, импульс на движение передается ему.

Упражнение выполняется как левым, так и правым плечом.

На счет «И» сторона корпуса смещается вперед, плечо при этом отстает. На счет «РАЗ» плечо, догоняя корпус, заканчивает перемещение. На счет «И» сторона корпуса смещается назад, плечо при этом отстает. На счет «РАЗ» плечо, догоняя корпус, заканчивает перемещение.

Гибкость

Повышение подвижности отдельных частей тела и общей гибкости. Осуществляется с помощью всевозможных сгибаний и разгибаний, отведений и приведений, поворотов вправо и влево (внутри и наружу), круговых движений,

«скручиваний» и «смещений» отдельных частей тела; чередования и сочетания этих движений в различных комбинациях.

В работу включаются:

- движения головы в сложном затылочном суставе;
- движения туловища (позвоночного столба) в шейном, грудном и поясничном отделах;
- движения верхних конечностей: между плечевым поясом и туловищем (движения лопаток), в плечевом суставе, в локтевом суставе, движения кисти в лучезапястном суставе, движения большого и четырех остальных пальцев в пястно-фаланговых суставах;
- движения нижних конечностей: в бедренном суставе, в коленном суставе, стопы в голеностопном суставе, пальцев в плюснефаланговых суставах.

Упражнения для развития пассивной гибкости

- Упражнения с использованием собственной силы — например, притягивание туловища к ногам.
- Упражнения с использованием собственного веса — например, «вис сзади» (вис с вывернутыми назад руками).
- Упражнения, выполняемые с помощью различных отягощений (штанга, гантели) — например, разведение прямых рук с гантелями в стороны, лежа спиной на скамейке. - Упражнения, при которых часть тела зафиксирована с помощью дополнительной внешней опоры, — например, сидя

на стуле и зацепившись ногами за передние ножки, повернуться в сторону, наклониться и дотянуться до вещи на полу.

- Упражнения, при которых часть тела зафиксирована с помощью «изолирующей» позиции, — например, повороты корпуса в стороны из положения сидя на полу между ступнями согнутых в коленях, прижатых к полу и развернутых в стороны ног.
- Статические упражнения, при которых производится удержание конечностей или корпуса в положении, требующем предельного проявления гибкости, — например, фиксированные наклоны или шпагаты.
- Упражнения, выполняемые с активной помощью партнера, в которых партнер может выступать в любой из вышеобозначенных функций, — давящей, тянущей, изолирующей или фиксирующей силы, дополнительной внешней опоры и т.д.

Упражнения для развития активной гибкости

- Различного рода маховые, маятниковые движения отдельными частями тела с постепенным увеличением амплитуды и скорости движения — например, маховые движения ногой.
- Пружинящие движения отдельными частями тела с постепенным увеличением амплитуды движений — например, пружинистые движения корпусом вверх-вниз в положении выпада.
- Рывковые движения — например, резкое разведение рук в стороны в горизонтальной плоскости.
- Растяжение мышц за счет медленного напряжения мышц-антагонистов — например, медленное разведение рук в стороны до предела.
- Упражнения с использованием простейшего реквизита: скакалок, резиновых жгутов, гимнастических палок.
- Простейшие упражнения на изолированную работу отдельных частей тела.

Развитие умения чувствовать различные части своего тела.

Разминка (*в кругу*)

Я открыла свою сумочку и, знаете, кого я там обнаружила? Ни за что не догадаетесь! Солнечного зайчика. Кому отдать солнечного зайчика? (*Отдает.*) Я передала тебе зайчика с хорошим настроением, и у тебя теперь тоже хорошее настроение. «Солнечный зайчик» Передается солнечный зайчик любому играющему с передачей настроения - радостного, грустного. Причем нужно стараться пропускать солнечного зайчика через разные участки тела и принимать зайчика любой частью тела. Важно внимательно следить за партнером, за ходом игры и понять, что именно тебе его посылают. Например, принять зайчик головой, пропустить через тело, шею, руки, туловище, и послать партнеру ногой. Тот принимает его коленом, пропускает через ногу и отправляет «зайчика» бедром. По мере усвоения упражнения его можно усложнить: солнечный зайчик стал черного цвета, и пропускать через себя с соответствующим настроением.

Упражнения на воспитание уважения друг к другу, чувства зависимости друг от друга.

Игра «Солдатики» (или «Эстафета»). Если бы мы были военными солдатами, то как бы вставали со своих мест, если бы вошел очень строгий генерал? Как бы мы его приветствовали?

«Солдатики» ("Эстафета")

Исполнители должны вставать друг за другом: как только садится один - встает другой, затем следующий. Это коллективное упражнение, в котором каждый должен выполнить всего одну обязанность - вовремя встать на своем месте. Причем для исполнителя трудность заключается в том, чтобы верно определить момент, когда самому нужно встать и сесть, а для всего коллектива - не

вмешиваться в работу каждого, учиться терпеливо ждать своего момента, не торопить, не подталкивать. Упражнение воспитывает уважение друг к другу, а это очень важно, особенно для учащихся начальных классов. Важно выполнить "эстафету" тихо, не стуча стульями, без криков и быстро. Успешного выполнения задания можно добиться только к середине второго полугодия, когда ребенок научится определять момент своего вступления в "общее" дело, появилось чувство зависимости друг от друга, внимание.

Приложение 3

Ритмические комбинации

1. Комбинация "Гуси":

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

Можно использовать в народном характере. Схема остаётся та же, только вместо приставных шагов исполняется "гармошка".

2. Комбинация "Слоник":

- шаг приставка. руками "нарисовать" уши;
- шаг назад, руки вытянуть вперёд 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.

Тренировочный танец «Стирка»

«Стираем», «полощем», «выжимаем», «встряхиваем», «развешиваем», «устали» (все по 8 счетов).

Приложение 4

Игры для первого этапа (1-2 год обучения, 1-2 класс)

Игры на развитие воображения.

1. «Повтори за мной». Педагог простукивает определённый ритм ладонями (фраза чёткая и короткая) дети поочередно повторяют фразу.
2. «Волшебное яйцо». Раздается шаблон в виде яйца, дети обводят его на бумаге и дорисовывают овал так, чтобы получился новый предмет.
3. «Узнай, кто я». Нужно узнать предмет по устному описанию.

Игры для поднятия настроения, снятия психологического барьера.

1. «Гусеница». Группа становится в линию. Каждый из группы передаёт свою руку тому, кто стоит сзади. Для этого играющие расставляют ноги на ширину плеч и подают руку назад между своих ног. При этом каждый берет руку стоящего впереди. Группа начинает двигаться вперёд, потом назад, пока все не лягут на пол.
2. «Обувная фабрика». Все снимают обувь и встают в центр круга. Каждый одевает два разных ботинка и пытается поставить ногу рядом с ногой обутой в парную обувь.
3. «Это мой нос». Показывая на часть тела, называют другую: показывая на ухо, спрашиваем: «Это мой нос».
4. «Ха-ха-ха». Все ложатся, кладя голову на живот другому участнику, образуя длинную цепь. Первый играющий говорит: «Ха», второй «Ха-ха», третий: «Ха- ха-ха». Так продолжается до последнего. Игра начинается заново, если кто-то засмеётся.

Игры на коррекцию эмоциональной сферы.

1. «Невидимая надпись». Взрослый, или дети в паре рисуют на ладошке другого любую букву из его имени. Дети отгадывают.
2. «Кукольный театр». Дети делятся на пары: 1-й кукольник, 2-й кукла. Кукла сидит совершенно расслаблено, свесив голову вниз, как тряпичная. Кукольник придаёт какое-то положение её рукам ногам, лицу, чтобы выразалось какое-то чувство. Кукольники угадывают, какая кукла, что показывает. Меняются в парах.
3. «Островок чувств». Позволяет выразить чувства, которые им приходится скрывать. Дети делятся на две группы: 1 группа – танцоры, 2 группа – художники Ведущий говорит шепотом, какие чувства они должны показать. Художники наблюдают, угадывают чувство, подбирают краску и рисуют одной линией танец танцоров в течение 3 минут, затем рассказывают, почему они так нарисовали движения танцоров:
 - тебе грустно;
 - ты один дома, тебе скучно;
 - ты здоровый, сильный, победил на соревнованиях,
 - у тебя болит живот...

Партнеры меняются местами.

4. «Танцы – противоположности». Дети в парах под ритмичную музыку танцуют танец, изображая противоположные чувства. 1- грустный, 2- веселый. Через 1-2 минуты дети меняются ролями. Примерные пары чувств: нервный - спокойный, беспечный – озабоченный, сердитый - довольный, жадный - щедрый, трусливый – смелый, бунтарский - покорный.

Игры на сплочение коллектива.

1. «Мой хороший попугай» (мишка, зайка). По кругу передают любую игрушку. Получив игрушку, ребёнок прижимает её, гладит, говорит что-то приятное, бережно передаёт другому.
2. «Липучка». Двое детей, держась за руки, пытаются поймать сверстников приговаривая: «Я - липучка – приставучка, я хочу тебя поймать». Каждый пойманный присоединяется.
3. «Кенгуру» /в парах/. 1-й кенгуру , 2-й кенгурёнок сначала встаёт спиной к нему, а затем приседает. Оба берутся за руки. Задача: в таком положении пройти как можно дальше.
4. «Щепки на реке». Участники встают в два длинных ряда, один напротив другого. Это берега реки.

Расстояние между рядами больше вытянутой руки. По реке плывут щепки. Сами решают, как будут двигаться – быстро или медленно, прямо или крутиться, останавливаться, поворачивать назад. Участники игры “берега” помогают руками легкими прикосновениями движению щепок. Глаза у щепок могут быть открыты или закрыты.

Игры второго этапа (3-4 год обучения, 3-4 класс)

Игры на развитие воображения.

1. «Возьми и передай». Дети стоят в кругу и передают друг другу воображаемые предметы, называя их. Юля передаёт Насте горячий утюг, та боится обжечься, показывает какой он горячий. Настя передаёт Оксане торт и т.д.
2. «Быстрые превращения». Под быструю музыку дети свободно двигаются. Когда музыка остановится, дети превращаются в того, в кого скажет ведущий. Баба-Яга, роботы, грустный клоун, весёлый танцор, нервный грабитель, утомленный бегун, вежливый манекен. Музыка на 30 сек.-1 мин.
3. «Инструментальная фантазия». Дети сидят в кругу, передавая друг другу пакет. Из пакета каждый достаёт воображаемый инструмент. Каждый показывает, как играют на его инструменте. В конце можно предложить всем сыграть на воображаемых инструментах какую-нибудь общую мелодию.
4. «Мини-фантазии». Ведущий: Сядьте поудобнее (можно лечь), закройте глаза, вздохните три раза поглубже, представьте:
 - ты лежишь на зелёном лугу,
 - ты бежишь по жёлтому, тёплому песку к воде,
 - ты гладишь котёнка,
 - наблюдаешь, как падают листья, снежинки, бежит ручей и т.д. На каждую картину в образе отводить 1-2 минуты.

Игры для поднятия настроения, снятия психологического барьера.

1. «Ноги в руки». Группа становится в линию. Каждый кладёт руку на плечо стоящего впереди и поднимает ногу. Второй рукой, стоящие сзади, подхватывают ногу передних. Задача – попрыгать без разрыва большее расстояние.
2. «Кто?». Дети в кругу. Ведущий называет личностное качество и просит выполнить какое-либо действие тех людей, которые этим качеством обладают. у кого есть сестра – щёлкни пальцем, у кого есть веснушки – загляни под стул, кто любит собак – полайте, кто любит кошек – промяукайте, кто рад, что пришёл сюда - закричите: «Ура», кому надоело играть – закричите: «Хватит» и т.д.

Игры на коррекцию эмоциональной сферы.

«Три характера». Дети слушают пьесы Д. Кабалевского «Злюка», «Плакса», «Резвушка». Вместе с педагогом дают моральную оценку злости, плаксивости, сравнивают эти состояния с настроением резвушки. Трое детей выбирают, кто какую девочку будет изображать, а остальные по мимике и жестам догадаться, кто есть кто.

Игры на сплочение коллектива.

1. «Ритмические хлопки». Дети в кругу. После сигнала ведущего начинают отхлопывать

любой ритм. Постепенно прислушиваются к ритму других. Найдя взглядом - объединяются, т.е. отхлопывают общий ритм.

2. «Дрожащее желе». Дети собираются возле ведущего. У того в руках воображаемое блюдо с желе. По мере того, как он его несёт, дети раскачиваются медленно, встряхивает легко - дети встряхиваются. В конце желе тает.

3. «Броуновское движение». Дети в кругу передают друг другу теннисные мячи ногами по полу, руками. Ведущий выкатывает дополнительные шары. Шары не должны останавливаться и выкатываться за пределы круга.