

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детская школа искусств №6» Советского района г.Казани**

РАССМОТРЕНО

на методическом совете МБУДО
«Детская школа искусств № 6»
Советского района г. Казани
Протокол № 1 от «29» августа 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУДО
«Детская школа искусств №6»
Э.П.Батталова
Приказ №95 от «01» сентября 2025г.



ПРИНЯТО

на заседании педсовета МБУДО
«Детская школа искусств № 6»
Советского района г. Казани
Протокол № 1 от «29» августа 2025 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
В ОБЛАСТИ ХОРЕОГРАФИЧЕСКОГО ИСКУССТВА**

**ПРОГРАММА ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ
РИТМИКА**

Структура программы учебного предмета

I. Пояснительная записка

- *Характеристика учебного предмета, его место и роль в образовательном процессе;*
- *Срок реализации учебного предмета;*
- *Форма проведения учебных аудиторных занятий;*
- *Цель и задачи учебного предмета;*
- *Методы обучения;*
- *Описание материально-технических условий реализации учебного предмета;*

II. Содержание учебного предмета

- *Годовые требования по классам;*

III. Требования к уровню подготовки обучающихся

IV. Формы контроля

VI. Список рекомендуемой учебной литературы

Пояснительная записка

Хореографическое образование, опирающееся на новое содержание и методику, комплексный и многожанровый характер воспитания пластической культуры подрастающего поколения – это огромный творческий потенциал в развитии художественно-эстетической культуры развивающегося общества. Предмет «Ритмика и танец» рассматривается в системе как часть единого динамично развивающегося процесса хореографического образования и воспитания, где ритмика – подготовительный начальный этап, а танец – действенное звено в создании цельной эффективной образовательно-воспитательной системы и является многогранным инструментом комплексного воздействия на личность ребенка.

Срок реализации программы:

2 года. Программа предусматривает 4 академических часа в неделю в 1 и 2 классах.

Форма проведения занятий: групповая.

Цель программы: приобретение базовых знаний, развитие интереса к хореографическому искусству.

Задачи программы:

- развитие основ музыкальной культуры, танцевальности, артистизма;
- развитие эмоциональной сферы, координации хореографических движений, исполнительских умений и навыков;
- развитие воображения, фантазии, творчества, наглядно-образного, ассоциативного мышления.
- развитие элементарных пространственных представлений; ориентация в ограниченном сценическом пространстве;
- формирование правильной осанки, укрепление суставно-двигательного и связочного аппарата, развитие природных физических данных, коррекция опорно-двигательного аппарата ребенка;
- формирование и совершенствование коммуникативного межличностного общения;

Материально-техническое обеспечение: станок, зеркала, коврики, игровой инвентарь (платочки, обручи, мячи, скакалка)

Прогнозируемые результаты:

Первый этап (1-ый год обучения, 1-ый класс) – освоение ритмики с элементами свободной пластики. Он заключается в освоении азов ритмики, азбуки танца, игровой гимнастики, образных музыкально-танцевальных игр с элементами импровизации, основных пространственных рисунков, общеукрепляющих упражнений. К концу учебного года учащиеся должны:

- знать основы музыкальной грамоты (характер, темп, строение музыкального произведения, динамические оттенки);
- позиции рук, ног (полувыворотные);
- освоить основные упражнения партерной гимнастики, развить свои данные - подъем стопы, выворотность, шаг, гибкость спины, эластичность мышц и связок;
- познакомиться и освоить «программный» объем движений;
- частично освоить пространство репетиционного зала, линейное, круговое

- построение, основные фигуры – рисунки танца;
- иметь определенные навыки общей культуры.

Второй этап (2-ой год обучения, 2-ой класс) – освоение усложненных форм танцевальной ритмики и партерной гимнастики, игрового этюдного материала, основ актерской выразительности, способности к музыкально-танцевальной импровизации и первичным формам концертного публичного исполнительства. К концу 2-го учебного года учащиеся должны:

- научиться самостоятельно определять метроритмический рисунок популярных мелодий и воспроизводить его в музыкальной форме;
- уверенно выполнять элементы и упражнения партерной гимнастики;
- четко и выразительно выполнять программные движения;
- уверенно определять характер и жанр музыкального произведения;
- иметь широкий кругозор, уметь наблюдать, анализировать, сравнивать;
- быть работоспособным, готовым к физическим нагрузкам;
- грамотно исполнять элементы классического танца;
- пластически выразительно и эмоционально исполнять музыкально-хореографические этюды и танцы.

Актуальность и новизна программы: программа опирается на «здоровьесберегающие технологии», формирование психоэмоциональной устойчивости, содержит большое количество игрового материала.

Содержание учебного предмета 1 года обучения

Предмет «Ритмика» состоит из следующих разделов:

1. Ритмика (элементы музыкальной грамоты, ритмические упражнения, музыкальные игры)
2. Танцевальная азбука (упражнения партерной гимнастики, элементы классического, народного и бального танца)
3. Танцевальные движения.
4. Танцевальный репертуар.

Темы:

1. Организационная работа.
2. Ритмические упражнения.
3. Ориентация в пространстве
4. Танцевальная азбука
5. Основные танцевальные движения
6. Простейшие танцевальные комбинации.
7. Игры организующего порядка с музыкальными, танцевальными и песенными заданиями.
8. Мини- танцы.

Содержание разделов программы 1 класса

Раздел 1. «Ритмика» включает основы музыкальной грамоты, ритмические упражнения, музыкальные игры, музыкальные задания по слушанию и анализу танцевальной музыки. Упражнения этого раздела способствуют развитию музыкальности: формируют музыкальное восприятие, представление о выразительных средствах музыки, развивают чувства ритма, умение ориентироваться в музыке, определять ее характер и умение согласовывать музыку с движением.

Раздел 2. «Танцевальная азбука» содержит элемент партерной гимнастики, классического, народного и бального танцев. Упражнения способствуют укреплению и развитию мышц, совершенствуют двигательные навыки, в осанке вырабатывают навыки владения своим телом. Задачей работы на первом этапе является правильная постановка корпуса, рук, ног, головы, развитие физических данных, выработка координаций движений.

Раздел 3. «Танцевальные движения» используются не только в танцах, но и во многих упражнениях и играх. Очень важно научить детей двигаться технически грамотно, легко, выразительно. Овладев танцевальными элементами, дети смогут самостоятельно составлять комбинации и придумывать несложные танцы.

Раздел 4. «Танцевальный репертуар» включает детские, народные и балльные танцы. При работе над танцевальным репертуаром важным моментом является развитие танцевальной выразительности.

Содержание разделов программы предполагает вариативность использования предполагаемого материала (т.е. в каждый урок включаются задания всех разделов), выбор которого направлен на раскрытие способностей учащихся, формирование культуры поведения и общения, воспитанию и реализацию творческого начала.

Тема 1. Организационная работа (2 часа)

1. Беседа с детьми о целях и задачах предмета в первом году обучения.
2. Правила поведения.
3. Форма одежды для занятия.

Тема 2. Ритмические упражнения (12 ч)

1. Знакомство с различным характером, темпом произведения.
2. Движение в различных темпах (быстро, медленно).
3. Точное начало и окончание движения вместе с началом и окончания музыкальной части.
4. Характер музыкального произведения.
5. Динамические оттенки в музыке (громко, умеренно, тихо).
6. Передача хлопками простейшего ритмического рисунка (2\4, 3\4, 4\4)
7. Темп музыки (быстрый, медленный, умеренный)
8. Понятие ритм.

Изменение движений со сменой характера музыки

Вступление. Дети слушают музыку. Движений нет.

Часть 1 легко бегут по кругу, держась за руки.

Часть 2 поскоки с ноги на ногу враспынную с остановкой на последнюю четверть.

Часть 3. Хлопки в ладоши на акценты и кружение на восьмые (4 такта) с поднятыми в стороны закругленными руками.

Бег различного характера

Мелкий, семенящий, торопливый. Бег широкий, крупный, с подпрыгиванием. Бег танцевальный с высоким подниманием коленей, выносом вытянутой ноги вперед, выносом вытянутой ноги назад, с касанием пяткой ягодиц.

Перед упражнением дети прослушивают музыку, отмечая постепенное изменение темпа. Идут маршевым шагом. При ускорении темпа переходят на бег, при замедлении, которое дается постепенно, вновь переходят на марш.

Ходьба с остановкой

В этом упражнении у детей развивается способность слушать музыку, вовремя останавливаться, сохраняя при этом равновесие.

Дети строятся друг за другом на расстоянии одного шага или вытянутой вперед руки.

Под музыку дети идут друг за другом вдоль стен зала четкими ритмичным шагом, координируя движения рук и ног. При неожиданной остановке музыкального сопровождения дети должны прекратить движение и стоять неподвижно. С возобновлением звучания музыки дети вновь продолжают ходьбу.

Ритмические упражнения с бегом и хлопками.

Дети стоят по кругу, развернув корпус вправо.

Такты 1-4. Легко бегут по кругу с остановкой на половинную ноту, на четверть поворачиваются через левое плечо.

Такты 5-8. Легко бегут, останавливаются на четвертую ноту и поворачиваются лицом к центру круга.

Такты 9-16. Стоя на месте, дети прохлопывают в ладоши ритмический рисунок. На половинную ноту 16 такта поворачиваются спиной к центру круга.

Такты 17-20. Легко бегут из круга, останавливаются на половинной ноте и на последнюю четверть делают поворот лицом к кругу.

Такты 21-24. Возвращаются в круг на свои места.

Хлопушки

Дети учатся хлопками передавать ритм музыки, согласовывая с ним движения рук и ног.

Дети стоят по кругу, держась за руки.

Под музыку первой части дети бегут по кругу в сторону и останавливаются лицом к центру.

Под музыку второй части дети, стоя на месте, хлопают в ладоши 8 раз у правого уха, затем кладут руки на пояс и топают 7 раз попеременно правой и левой ногой.

При повторении второй части музыки дети делают 8 хлопков у левого уха и, положив руки на пояс, топают 7 раз попеременно правой и левой ногой.

Под музыку второй части дети берутся за руки и бегут по кругу в левую сторону. По окончании останавливаются и опускают руки.

Под музыку второй части дети бегут к центру круга (8 шагов), постепенно поднимая перед собой руки вверх, останавливаются и хлопают в ладоши над головой 7 раз.

При повторении второй части дети, не делая поворота, отбегают на 8 шагов назад, постепенно опуская руки и переводя их на пояс, топают 7 раз попеременно правой и левой ногой.

Последнее проигрывание произведения сопровождается движениями, которые выполнялись вначале: первая часть – дети бегут по кругу и останавливаются, повернувшись лицом к центру; вторая часть – дети, стоя на месте, дети делают 8 хлопков у правого уха, затем, держа руки на поясе, топают попеременно обеими ногами 7 раз. Танец заканчивается хлопком руками над головой со словом: «Хлоп!»

Игра «Дождик»

Дети произносят слова и ритмично хлопают в ладоши:

Капля раз, капля два,

Капли медленно сперва-----Кап, кап, кап, кап.

(медленные хлопки).

Стали капли поспевать,

Капля каплю подгонять -----Кап, кап, кап, кап.

(хлопки учащаются).

Зонтик поскорей раскроем,

От дождя себя укроем.

Тема 3. Ориентация в пространстве (12 ч)

1. Различие правой, левой, руки, ноги, плеча.
2. Повороты вправо, влево.
3. Движение по линии танца.
4. Построение в линии, шеренгу, колонну по одному.
5. Перестроение из колонны по одному в пары и обратно.
6. Построение в диагональ, две диагонали.
7. Построение в круг, сужение и расширение круга.
8. Свободное размещение в зале.

Кружки и цепочки

Класс построен на два (три, четыре) круга.

Часть 1 дети, держась за руки, танцуют поскаками в кругу.

Часть 2 продвигаются за ведущим цепочкой, положив руки друг другу на плечи, боковым галопом по периметру зала или змейкой (по заданию).

Часть 3 танцуют на месте по 2 прыжка на одной ноге с одновременным выносом другой ноги вперед на носок. Повтор 4 раза. Затем выполняют бег на месте, на 4 счет – выносят ногу на каблук вперед. Это движение повторяют 2 раза.

Чей кружок быстрее

Описание игры: Дети образуют 4 кружочка, в середине которого стоит водящий, в руках он держит платочек (или игрушку). Играет хороводная музыка, дети водят хоровод, водящий исполняет движения русского характера. Изменяется характер музыки на плясовую, быструю, дети свободно танцуют, исполняя быстрые движения (бег). Музыка останавливается, дети приседают и закрывают глаза. Водящий меняет свое место и поднимает платочек. С началом музыки дети открывают глаза и бегут к своему водящему, и становятся вокруг него в кружок. Побеждает тот кружок, который всех быстрее собрался и взялся за руки.

Игра «Кто быстрее построит свой кружок?»

Класс поделить на 2-4 команды. Н Построение в линии, шеренгу, колонну по одному.

Перестроение из колонны по одному в пары и обратно а первую часть музыки все дети передвигаются по залу в произвольном направлении, изображая старого деда. На вторую часть музыки, дети весело и легко подпрыгивая, собираются в кружки. Если кружок построился до окончания музыки, дети продолжают двигаются по кругу, взявшись за руки. Кружок прекращает движение вместе с окончанием музыки. Задача игры – показать слаженное и ритмичные движения команды, умение учащихся выразительно передавать изменения характера движений, развитие чувства ансамбля.

Игра «Доведи меня и не потеряй»

Дети строятся в пары. Один закрывает глаза, а второй держа его за руку, старается перевести на другую сторону зала, при этом, не столкнувшись с другой парой. Очень хорошо развивается ориентация в пространстве, взаимопомощь и внимательное отношение к партнеру.

Игра с элементами строя «Лабиринт».

Дети делятся на две команды. Первая команда произвольно размещается по всей площадке класса. Вторая команда, взявшись за руки, образует цепочку. Под музыку цепочка движется за своим ведущим по «лабиринту» между учениками первой команды, не задевая их. Ведущий старается провести свою цепочку, обходя как можно большее количество препятствий. Затем команды меняются ролями.

Тема 4. Танцевальная азбука (30 ч)

Партерный экзерсис.

1. Упражнения на напряжение и расслабление мышц тела.
2. Вытягивания, разворачивание и сокращение стопы «Развивает силу и эластичность берцовых и икроножных мышц, способствует развитию сухожилий пальцев стоп и пяточных «ахилового» сухожилия, развивает выворотность тазобедренных, голеностопных суставов».
3. Повороты головы «упражнения на развитие мышц шеи»
4. Упражнения для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья, развития подвижности локтевого сустава.
5. Упражнения для развития гибкости плечевого и поясного суставов: «волна», «султан».
6. Упражнения на укрепления мышц брюшного пресса, спины и поясничного отдела позвоночника.
7. Упражнения на улучшение гибкости позвоночника: «кошечка», «Собачка», «ласточка», «лев», «колечко», «кораблик», «петрушка» и тд.
8. Упражнения для улучшения подвижности тазобедренного сустава и эластичности мышц бедра: «цапля», «домик», «лягушка».
9. Упражнения на улучшения гибкости коленных суставов: «лягушка», «султан», «паучок».
10. Упражнения на исправление осанки:
 - а) при сутулости (кифозе),
 - б) при седлообразной спине (лордозе),
 - в) при асимметрии лопаток,
 - г) при «х» - образных ногах рекомендуется упражнения растяжение связок в тазобедренном суставе,
 - д) при «о» – образных ногах рекомендуются упражнения на растяжение подколенных связок

Элементы классического танца.

1. Постановка корпуса положение анфас.
2. Подготовительное положение, 1, 2, 3, позиции рук.
3. Позиции ног 1, 2, 3, 6.
4. Подъем на полупальцы.
5. Приседания.
6. Прыжки с вытянутыми стопами «Соте» по 6 поз на месте
7. Повороты и наклоны головы. Наклоны корпуса вперед, в сторону и назад.
8. Движение плеч и корпуса: подъем и опускание плеч; повороты корпуса.

Пояющие руки

По заданию учителя дети выполняют вращения кистями рук, повороты, параллельные и противоположные движения кистей рук, волнообразные и встряхивающие движения. Предложить изобразить рыбку, змею, птичку. Имитировать движения швеи, повара, художника и т.д. Движения должны выполняться ритмично.

Упражнение для рук

Дети сидят на стульях.

На первый такт медленно поднимают правую руку вверх (кисть руки опущена вниз). На второй такт вытягивают кисть, поднимая ее вверх на сильную долю такта.

Те же движения левой рукой, не опуская правую руку.

Руки мягким движением скрещиваются и разводятся над головой (4 движения), и на последующие два такта медленно опускаются на колени.
Упражнение можно выполнять и стоя.

Упражнения для головы

Наклоны головы вперед и назад. М $\backslash$ р 3\4, вальс. Занимает 4 такта

Исходное положение: корпус неподвижен. Ноги в 1, 3 или 6 позиции, руки на поясе.

1-й такт. Плавно опустить голову вперед.

2-й такт. Плавно поднять голову в исходное положение.

3-й такт. Так же плавно отклонить голову назад.

4-й такт. Плавно поднять голову в исходное положение.

5-8 такты. Повторить движение 1-4 такты.

Исполнить эти движения слитно, т.е не задерживая голову в исходном положении повороты головы вправо и влево. м $\backslash$ р 3\4, вальс. Занимает 4 такта. Исходное положение то же, что и в 1 упражнении. При выполнении поворота головы лицо все время нужно поворачивать в профиль.

Упражнения для развития координации пальцев

Каждый палец, начиная с указательного, касается большого пальца поочередно и в обратном порядке; повтор другой рукой, а затем двумя руками одновременно.

При проучивании простых упражнений для развития координации рук осуществлять связь движения с музыкальной темой и воображаемым образом, который предлагает педагог: ветер качает ветви деревьев, цветочек поднимает головку, шелест листьев и тд.

Разучивание простых упражнений для развития координации рук:

- плавно поднять и опустить по одной руке, вместе вперед и в сторону;
- маленькие волны;
- одновременное мягкое поднятие рук в сторону(взмахи крыльев) и тд.

Изучение позиции ног (невыворотное положение ног)

I – первая Сомкнутая стойка носки наружу. Пятки сомкнуты, носки наружу. Ноги расположены на одной линии с равномерным распределением центра тяжести по всей стопе

II – вторая Широкая стойка ноги врозь носки наружу. Ноги расположены друг от друга на одной линии на расстоянии одной стопы с равномерным распределением центра тяжести между стопами

III – третья Правая приставлена к середине левой стопы (носки наружу)

VI – шестая Сомкнутая стойка (пятки и носки сомкнуты)

Тема 5. Основные танцевальные движения (26 ч).

1. Поклон и реверанс.
 2. Танцевальный шаг, шаг на полупальцах вперед и назад, шаг с носка.
 3. Освоение различных видов бега
- Русский бег, бег колени вперед.
 - Бег на носках.
 - Бег со сгибанием ног назад.
 - Бег с подниманием колен вперед.
4. Боковой галоп по 6 позиции ног.
 5. Удары стопой по 6 позиции.
 6. Тройной притоп.
 7. Хлопки в ладоши по одному в парах.
 8. Подготовка к ковырялочке (элементы движения).

9. Положение рук в парных танцах (за одну руку, накрест, за две руки).

10. Подскоки в движении вперед.

Упражнения, построенные на хлопках

Прохлопывание ритма песен: дети поют песню и одновременно прохлопывают ритм.

Дети сидят на стульях. Под музыку прохлопывают в ладоши ее ритм музыки, исполняя песню. То же самое можно проделать и без музыкального сопровождения.

Исходное положение: учащиеся построены в 2-3 колонны.

1-8 такты. Учащиеся на месте выполняют хлопки в ладоши на «раз» каждого такта.

9-16 такты. Учащиеся на месте выполняют шаги на каждую восьмую долю такта.

1-8 такты. Учащиеся делают бег, делая шаг на четверть доли такта.

9-16 такты. Идут шагом, делая шаги на каждую четверть доли такта, хлопая на каждый такт.

Упражнения с бегом и хлопками

Дети стоят по кругу, развернув корпус вправо.

Такты 1-4. Легко бегут по кругу с остановкой на половинную ноту, на четверть поворачиваются через левое плечо.

Такты 5-8. Легко бегут, останавливаются на четвертую ноту и поворачиваются лицом к центру круга.

Такты 9-16. Стоя на месте, дети прохлопывают в ладоши ритмический рисунок. На половинную ноту 16 такта поворачиваются спиной к центру круга.

Такты 17-20. Легко бегут из круга, останавливаются на половинной ноте и на последнюю четверть делают поворот лицом к кругу.

Такты 21-24. Возвращаются в круг на свои места.

Ковырялочка

Движение занимает один такт. И.П.- I свободная.

Бывает двух видов: без подскоков и с подскоками.

«И» - одновременно с поворотом корпуса влево на левой ноге правая, сгибаясь в колене, делает сильный взмах от колена назад - вправо.

«1» - правая нога, полусогнутая в колене опускается носком в пол; пятка направлена вправо.

«И» - одновременно со скользящим движением левой ноги, корпус и голова поворачиваются к правой ноге. Одновременно правая нога, вытягиваясь в колене, поднимается вперед на 45°.

«2» - правая нога опускается на пол на ребро каблука в ту точку, где был носок; подъем сокращен.

«Ковырялочка» очень хорошо комбинируется с «гармошкой», припаданием, дробями и другими основными элементами русского танца.

Цирковые лошадки

Т 1-4. Бегут, высоко поднимая согнутые в коленях ноги или с выносом прямых ног вперед.

Т 5-8. Постукивают об пол одной ногой – «бьют копытом».

Т 9-12. Повторяют движения 1-4 тактов.

Т 13-14. Повторяют движения 5-8 тактов.

Т 15-16. Бегут вперед, как на 1-4 такты.

Т 17-18. Повторяют движения 5-8 тактов.

Т 19-20. Делают два шага и четко останавливаются.

Через кочки и пенечки

Класс делится на две группы, которые располагаются у противоположных стен зала. Группы танцуют по очереди, меняясь местами. На четыре такта дети исполняют 4 прыжки с двух ног на две, как бы перепрыгивая кочки на кочку. Необходимо отметить ритмичность исполнителей и качество их прыжков.

Разучивание движений русского танца «выставление ноги на носок» и «выставление ноги на каблук» с небольшим приседанием и на прямых ногах.

- небольшое приседание на двух ногах, руки на поясе.
- вынести правую ногу вперед на каблук (или носок) с одновременным выпрямлением колена левой ноги.
- повторить движение с левой ноги.

Также движение выполняется с небольшим прыжком при подъеме из приседания.

Тема 6. Простые танцевальные комбинации (20 ч)

1. Комбинация «Гуси, мои гуси».
2. Комбинация «Сладкоежки».
3. Комбинация «Снежинки».
4. Комбинация «Часики».
5. Комбинация «Ах, вы сени»

Тема 7. Игры организующего порядка с музыкальными, танцевальными и песенными заданиями. Игры на творчество (16 ч).

Повтори за мной

Дети стоят по кругу. В центре ребенок с бубном.

Часть 1 все бегут по кругу вправо. В четвертом такте на паузу ребенок ударяет в бубен, а дети поворачиваются по кругу влево и на повторение музыки первой части продолжают бежать.

Часть 2 все пляшут, выполняя произвольные плясовые движения, а ребенок с бубном подбегает к тому, кто, по его мнению, плясал лучше, и отдает ему бубен.

Яблонька

Работа над ритмическим рисунком – творческая задача. Прослушав музыку, дети хлопками в ладоши, а потом шагами выполняют ритмический рисунок, расходясь в любом направлении, друг от друга. В конце каждой фразы на половинную ноту они останавливаются и принимают различные позы.

Шествие кукол

Дети изображают заводные игрушки: куклу и мишку.

Такты 1-8 одна девочка танцует, изображая заводную куклу, сами придумывают движения.

Такты 9-16 то же исполняют мальчики, изображая мишек. На повторение девочки подходят к мальчикам и танцуют вместе. Можно изобразить, что кукла учит мишку танцевать: она показывает какое-либо движение, а мишка повторяет его, или они могут танцевать вместе, придумывая разные движения.

Песенка без слов

Дети прослушав музыку, отображают его характер движениями: одни идут в противоположном направлении спокойным шагом, другие, гуляя изображают сбор цветов, осенних листьев, третьи делают различные движения руками, медленно кружась.

Тема 8. Этюды и мини- танцы (26 ч).

Русская хороводная пляска

Дети стоят колонной у правой стены. Пары распределяются перед началом танца. В колонне девочка стоит перед мальчиком, держа в правой руке платок.

1-я фигура.

Такты 1-8 топающим шагом дети строят круг, на конец музыкальной фразы останавливаются лицом в круг.

2-я фигура.

Такты 9-10 девочки на полупальцах идут к центру, постепенно поднимая платок, мальчики выполняют 2 полуприседания с выносом ноги вперед на каблук.

Такты 11-12 девочки, повернувшись, возвращаются на свои места. Мальчики выполняют еще 2 приседания.

Такты 13-16 взявшись под левые руки, пары кружатся топающим шагом на всей ступне. Девочки помахивают платочком, а мальчики держат свободную руку на поясе.

3-я фигура.

Такты 17-24 мальчики идут центру (4 шага) и топают на сильную долю 19 и 20 тактов.

Затем поворачиваются и возвращаются на свои места, но не топают, а кланяются девочкам. Девочки идут по кругу на носочках, помахивая платочками. Возвращаются на свои места к концу музыкальной фразы и кланяются мальчикам. И все встают лицом в круг и берутся за руки, подавая их за спиной партнеров, девочки подают руки девочкам, а мальчики – мальчикам.

Такты 25-28 боковой топающий ход, чуть откинувшись назад на сцепленные руки.

Такты 29-30 дети отпускают руки, отходят простым шагом, расширяя круг, и плавно кланяются своей паре.

Переpletный круг или корзиночку надо разучить заранее, без музыки.

Аннушка

Описание. Участники стоят по кругу, пара за парой, повернувшись к своему товарищу лицом.

Такт 1. На ``раз`` легко хлопают в ладоши перед грудью, на ``два``, ``три`` ладонью правой руки легко ударяют по ладони правой руки партнёра, направляя это движение в верх, так, чтобы руки пришлись повыше лица.

Такт 2. Повторяют эти движения, хлопая левой рукой по левой руке партнера.

Такт 3 - 4. Шестью маленькими плавными шагами поворачиваются на месте вокруг себя; стоящий в паре с правой стороны - через правое плечё, его товарищ - через левое. Партнёр кладёт обе руки на пояс, а партнёрша придерживает края юбочки.

Такт 5 - 6. Повторяют движения тактов 1 - 2 [хлопки] .

Такт 7 - 8. Кружатся четырьмя плавными шагами и в конце такта 8 останавливаются и берутся за руки крест -накрест .

Такт 9. Три лёгких шага, начиная с правой ноги.

Такт 10. Три лёгких прыжка на обеих сомкнутых ногах на месте.

Такт 11 - 12, 13 - 14. Повторяют движение тактов 9 - 10 [шаги и прыжки] .

Такт 15 - 16. Кружатся на месте в разные стороны четырьмя плавными шагами и возвращаются в исходное положение [лицом друг к другу] .

Такт 17 - 24. Повторяют движения тактов 1 - 8.

Методические указания. Танец может повторяться два раза со следующей концовкой; на последние два такта части [такты 15 - 16] в место кружения партнёры кланяются друг другу ; шаг в сторону и поклон.

В другом варианте на эти два такта части [15 - 16] вместо кружения партнёры кланяются друг другу; шаг в сторону и поклон .

Зеркало

Дети свободно располагаются по всей комнате лицом к солисту, стоящему перед ними. Заранее намечаются несколько солистов, устанавливается порядок их выхода, определяются движения, которые они будут показывать остальным.

Такт 1--8. Первый солист, показывает какой - либо элемент русской народной пляски.

Такт 9--16. Все дети повторяют показанное движение [как бы отражая его в зеркале]; солист продолжает плясать вместе со всеми, затем убегает на своё место.

Выходит второй солист, который на повторение пьесы исполняет другое движение, и т. д.

Этюд «Петрушки»

Дети стоят парами в двух колоннах. Мальчики подают правую руку, свободные держат на поясе. Девочки подают левую руку, свободной рукой придерживают юбку.

Часть 1.

Такт 1 три шага с носка, начиная с правой ноги. Останавливаются, и, не поворачивая корпуса, кивают друг другу головой.

Такт 2 повтор движений 1 такта, но вместо кивка головой выполняют поворот в обратную сторону.

Такты 3-4 повтор движений, двигаясь в обратную сторону. Вместо поворота на 180 градусов выполнить поворот лицом друг другу.

Часть 2.

Такт 1 держа руки лодочкой выполняют шаг правой ногой в сторону. Ставят левую ногу на носок накрест перед правой ногой. Голова повернута вправо. На 3-4 четверть повторить движение влево.

Такт 2 повторить движений 1 такта.

Такт 3 тремя шагами с носка правой ноги перейти на место партнера.

Такт 4 повтор движений 3 такта, возвращаясь на свое место.

Такты 5-8 повтор движений 1-4 тактов.

Этюд «Парный танец»

Исходное положение – дети встают в колонну пар по средней линии зала. Партнеры держатся за поднятые в стороны руки. За колонной пар остается свободное пространство.

Такты 1-4 все пары опускают руки, делают крутой поворот кругом (спиной к учителю) и, сменив руки, идут в глубь зала хороводным шагом. В конце поворачиваются друг другу лицом.

Такт 5 топают правой ногой.

Такт 6 игриво поднимают левое плечо, руки у всех на поясе.

Такты 7-8 повтор движений 5-6 тактов.

Повтор тактов 1-8 танец выполняется в обратном направлении, на 8 такте вместо движения плечами разойтись на широкий коридор.

Такты 1-4 все, кроме последней пары, выполняют шаг в сторону с притопом. Последняя пара идет вперед по коридору любым русским ходом. Через 4 такта вступает следующая пара и выполняет другой русский ход, а первая пара встает вперед и выполняет боковой шаг.

Когда вторая пара закончит движение по коридору, весь танец повторить сначала для следующих двух пар.

«Танец втроем»

В основе композиции – круг, последовательность движений определена характером общения между мальчиком и девочкой.

Основные движения: простой танцевальный шаг, хлопки, повороты вокруг себя на полупальцах, легкие прыжки.

Музыкальное оформление – любая полька. Музыкальный размер 2/4.

Исходная 6 позиция ног. Исходное положение: исполнители стоят тройками, где первая девочка стоит справа от мальчика, а вторая слева от него.

1-8 такты -16 простых шагов по кругу линии танца.

9-16 такты – исполнители замкнув тройки в кружочки, кружатся на месте (16 шагов) и в конце 16 такта останавливаются так, что мальчик стоит лицом по линии танца, каждая девочка стоит на своей стороне по линии танца, т.е. лицом в друг другу. Мальчик держит руки на поясе, девочки держат обеими руками юбочку..

17-18 такты – девочки исполняют 4 хлопка перед собой, как бы приглашая мальчика потанцевать.

19 такт – первая девочка делает поклон головой

20 такт - вторая девочка делает поклон головой.

21-24 такты – мальчик исполняет 8 прыжков.

25-26 такты – мальчик делает 4 раза хлопки в ладоши.

27 такт – мальчик делает поклон 1-ой девочке.

28-такт - мальчик делает 2-ой девочке

29-30 такты – девочки, поднявшись на полупальцы, кружатся вокруг себя, красиво придерживая юбку

31 такт – 1-ая девочка одновременно с полуприседанием делает поклон головой для мальчика

32 такт – 2-ая девочка одновременно с полуприседанием делает поклон

33-36 такты – мальчик, исполняя 8 шагов, обходит вокруг 1-ой девочки и возвращается на свое место

37-40 такты - мальчик, исполняя 8 шагов, обходит вокруг 2-ой девочки и возвращается на свое место

41-42 такты – девочки переходят на противоположные стороны, меняясь друг с другом местами и исполняя 4 простых шага.

43 такт – девочки, исполняя 4 шага на полупальцах, поворачиваются друг другу.

44 такт - обе девочки исполняют полуприседание с одновременным поклоном.

45 такт - мальчик протягивает правую руку 2-й девочке

46 такт – 2-я девочка подает левую руку мальчику.

47 такт – мальчик протягивает левую руку 1-й девочке.

48 такт – 1-я девочка подает правую руку мальчику.

Танец начинается с начала.

Танец «Галоп».

Дети стоят по кругу, взявшись за руки лицом в круг.

Часть 1.

Такты 1-2 четыре поскака с ноги на ногу.

Такты 3-4 три маленьких прыжка с поворотом корпуса вправо и такие же прыжки с поворотом в исходное положение, не выпуская рук.

Такты 5-8 боковым галопом движутся вправо и останавливаются.

Такты 9-16 повтор движений 1-8 тактов, на с левой ноги и в левую сторону.

Часть 2.

Такты 1-4 семь скользящих хлопков в ладоши.

Такт 5 легкий бег. Мальчики держат руки на поясе, девочки придерживают юбочку.

Такт 6 легкое приседание (пружинка).

Такт 7 отбегают (легкий семенящий бег).

Такт 8 пружинка.

Такты 9-15 повтор движений 1-7 тактов.

Такт 16 один скользящий хлопок в ладоши на акцент.

Этюд в русском характере с притопами

Разучивание одинарных и тройных притопов по 6 позиции ног, с заворотом и разворотом стопы, с движением плеча, наклоном корпуса вперед, на месте и с поворотом корпуса. Разучивание топающего шага в продвижении, на месте и в повороте.

Исходное построение парами лицом друг другу. Пары могут стоять в кругу или в двух колоннах. На вступлений нет движений.

Такт 1 партнеры исполняют удар ступней правой ноги в пол (одинарный притоп), сопровождать удар ступней в пол движением плеча вверх.

Такт 2 повторить движение.

Такт 3 выполнить попеременно удары правой и левой ногой (тройной притоп) всей стопой в пол, корпус наклонить вперед.

Такт 4 повторить движение.

Такты 5-6 повторить движение 1-2 тактов.

Такты 7-8 взявшись правыми руками, меняются местами дробным ходом или «топающим» шагом.

Такты 9-10 повторить движение 1-2 тактов, только с заворотом стопы правой ноги.

Такты 11-12 повторить движение 9-10 тактов с левой ноги.

Такт 13 взявшись обеими руками, исполнить 2 шага танцевального бега, меняясь местами с партнером.

Такт 14 исполнить прыжок на две ноги. Прыгнуть на правую ногу с одновременным отбрасыванием голени левой ноги назад.

Такты 15-16 повторить движения 13-14 тактов, возвращаясь на свои места.

Танец можно повторить два раза.

2 год обучения.

Содержание разделов программы 2 класса.

Тема 1. Организационная работа (2 ч).

1. Беседа с детьми о целях и задачах предмета в первом году обучения.
2. Правила поведения.
3. Форма одежды для занятия.

Тема 2. Ритмические упражнения. (16 ч).

1. Изучения построения музыкальной речи (музыкальная фраза, предложения).
2. Понятие о ритмическом рисунке.
3. Ритмические упражнения с музыкальными заданиями.
4. Передача в движении длительностей, смены частей музыкального произведения.
5. Воспроизведение хлопками и шагами разнообразных ритмических рисунков.
6. Определение характера, темпа музыкальных произведения и передача их в танцевальных движениях.
7. Понятие об акценте, сильных и слабых долях.
8. Дирижирование музыкального размера $2\backslash 4$, $3\backslash 4$, $4\backslash 4$.
9. Длительности нот (целые, половинные, четвертные, восьмые)

Тема 3. Ориентация в пространстве. (12 ч)

1. Повороты вправо, влево.
2. Построение в колонну по одному, по два в пары.
3. Перестроение из колонны в шеренгу и обратно.
4. Построение в колонну по одному, перестроение в колонны по три, по четыре человека.
5. Перестроение из троек и четверок в кружочки и звездочки.
6. Повороты направо и налево по точкам.
7. Построение в парах: до-за-до.

8. Перестроение: «воротца», «змейка», «спираль», «корзиночка».
9. Свободное размещение в зале с последующим возвращением в колонну, в шеренгу или в круг.

Тема 4. Танцевальная азбука (26 ч).

Партерный экзерсис во втором классе усложняется, темп выполнений движений ускоряется.

Партерный экзерсис.

1. Упражнения на напряжение и расслабление мышц тела.
2. Вытягивания, разворачивание и сокращение стопы «Развивает силу и эластичность берцовых и икроножных мышц, способствует развитию сухожилий пальцев стоп и пяточных «ахилового» сухожилия, развивает выворотность тазобедренных, голеностопных суставов».
3. Повороты головы «упражнения на развитие мышц шеи»
4. Упражнения для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья, развития подвижности локтевого сустава.
5. Упражнения для развития гибкости плечевого и поясного суставов: «волна», «султан».
6. Упражнения на укрепления мышц брюшного пресса, спины и поясничного отдела позвоночника.
7. Упражнения на улучшение гибкости позвоночника: «кошечка», «Собачка», «ласточка», «лев», «колечко», «кораблик», «петрушка» и тд.
8. Упражнения для улучшения подвижности тазобедренного сустава и эластичности мышц бедра: «цапля», «домик», «лягушка».
9. Упражнения на улучшения гибкости коленных суставов: «лягушка», «султан», «паучок».
10. Упражнения на исправление осанки:
 - а) при сутулости (кифозе),
 - б) при седлообразной спине (лордозе),
 - в) при асимметрии лопаток,
 - г) при «х» - образных ногах рекомендуется упражнения растяжение связок в тазобедренном суставе,
 - д) при «о» – образных ногах рекомендуются упражнения на растяжение подколенных связок

Элементы акробатики.

1. Упражнение «мостик» из положения лежа.
2. Упражнение «перекаты».
3. Подготовка к упражнению «колесо».

Элементы классического танца.

Позиции и упражнения классического танца на середине зала.

1. Подготовительное положение, 1, 2, 3 позиции рук.
2. Позиции ног 1, 2, 3, (выворотное положение ног).
3. Упражнение «Релеве» по 6 позиции.
4. Прыжок «Сотте» на месте по 6 позиции и по точкам в повороте.

Тема 5. Основные танцевальные движения (24.ч).

Изучение движений, в первом классе, носит циклический характер.

- Ковырялочка.
- Переменный шаг.

- Гармошка, елочка.
- Тройной притоп.
- Подскоки, шаг польки по 6 позиции.

1. Поклон, реверанс.
2. Сценический шаг.
3. Шаг на полупальцах.
4. Легкий бег.
5. Поскоки: на месте, с продвижением вперед, вокруг себя.
6. Удары стопой по 6-ой и по 3-ей позиции.
7. Танцевальный бег с различным положением рук (на поясе, в стороны, за спиной).
8. Притопы, хлопки в ладоши по одному в парах.
9. Ковырялочка.
10. Движения плеч и корпуса: подъем плеч в различном темпе и характере, поочередное выведение плеча вперед, наклон корпуса вперед, назад и в сторону.
11. Движение головы: поворот направо- налево, в различном характере, вверх – вниз в различной амплитудой, наклоны вправо – влево (с различной амплитудой).
12. Боковой галоп в парах.
13. Шаг польки.
14. Прыжки по 6 позиции с поочередным выбрасыванием ног вперед.
15. Перевод рук из подготовительного положения в 1, 2 позицию и обратно.
Раскрывания рук из положения «на поясе» в 1, 2 позицию, возвращение рук через 1 позицию на пояс.

Положения рук в танце.

1. Девочки придерживают руками юбочку «руки в локтях закругленные».
2. Руки на поясе.
3. Руки свободно опущены, ладони раскрыты навстречу движения.
4. Руки скрещены перед грудью.
5. Одна рука на поясе, другая с платочком поднята в сторону – вверх и слегка согнута в локте (только девочки)
6. Руки убраны за спину.

Тема 6. Простые танцевальные комбинации (24 ч).

1. Комбинация с движением «ковырялочка».
2. Комбинация с галопом.
3. Комбинация с движением притопов и хлопков.
4. Комбинация на шаге польки с подскоком.
5. Комбинация «матрешки».

Тема 7. Игры (10 ч).

1. Работа над художественным образом.
2. Развитие внимание.
3. Песенно-танцевальные.
4. Манерные игры.

Игра «Росточек»

Зима. Росточек сидит в земле и ждет, когда придет весна. И вот она наступила. Росток пробивается из земли, вырастает стебель, потом по одному появляются листики, а затем бутон.

Дальше цветочек распускается. Цветет, иногда дует ветерок и он покачивается от его дуновения, а иногда прямо кружится от радости. Но вот

и осень. Цветочек начинает увядать и возвращается в землю, чтобы снова прорасти весной.

Игра «Водяной»

По считалке выбирается «Водяной». Ему платком завязывают глаза, водят вокруг него хоровод и поют:

— Водяной, водяной, что сидишь ты под водой? Выходи на бережок,

Поиграй со мной, дружок!

Исполнив песню, дети разбегаются.

Танцевальное упражнение.

Слушая музыку, дети определяют, когда играет гармошка, а когда – балалайка, затем имитируют игру на этих инструментах.

Такты 1-8 играя на балалайке, дети свободно двигаются по залу.

Такты 9-12 отмечают сильную долю притоptyванием правой ногой, а затем «топающим» шагом кружатся на месте.

Такты 13-16 «растягивают гармошку», стоя на месте, а затем снова «играют на балалайке».

Танцевальное упражнение. Прослушав музыку, дети отмечают, что музыка звучит то тише, то громче, то медленнее. Преподаватель предлагает показать, как идет дедушка и как весело бежит или прыгает внук.

Водяной кричит: «Стоп!»

Все игроки останавливаются. Водяной ходит, вытянув руки вперед, и старается кого-нибудь коснуться.

Коснувшись, спрашивает: «Кто вокруг меня?» Тот, кого коснулись, отвечает: «Пчелки» (гуси, зайцы, воробьи).

Все играющие придумывают позу того, кого называли. Водяной снимает повязку, выбирает то одну понравившуюся позу, то другую. Просит ее «оживить» (дать танцевальную характеристику). Затем называет лучшую на его взгляд. Тот, чья поза лучше и будет Водяным.

Игра начинается снова.

Танцевальное ритмическое упражнение.

Дети стоят в двух шеренгах у противоположных стен зала. Каждый знает своего партнера из другой шеренги.

На затакт руки, прямые в локтях, дети поднимают вверх над головой.

Часть 1.

Такты 1-4 первая шеренга тактирует на 2\4.

Такты 5-8 то же делают дети из другой шеренги.

Часть 2.

Такты 1-2 дети первой шеренги подбегают каждый к своей паре из второй шеренги и берут друг друга за руки.

Такты 3-4 двигаясь назад, выводят вторую шеренгу на середину зала, поднимая сцепленные руки вверх на фермату.

Такты 5-8 не поворачиваясь, все отбегают назад на свои места.

Игра «Живая скульптура»

Участники свободно стоят вместе. Ведущий предлагает одному ребенку выйти и принять какую-нибудь позу, соответствующую теме (темы: явления природы, цветы, животные, природные явления и т. п.), в которой ему удобно стоять.

Следующего участника просят присоединиться к нему какой-нибудь позой в

том месте, где много свободного пространства, затем к ним в своей позе присоединяется третий, затем выходит осторожно из скульптуры первый и смотрит на общую композицию, а четвертый занимает любое пустое место в общей скульптуре и так далее. Тот, кто давно стоит, отходит, его место занимает следующий.

Замечание: Взрослый выполняет роль скульптора в течение всего упражнения.

Следит, чтобы участники не застаивались в общей скульптуре и, выходя, обязательно смотрели на общую композицию, на что она похожа.

Игра “Воображалки”

Все стоят на местах и, закрыв глаза руками, представляют что спят. По хлопку педагога просыпаются и изображают то, что сказал педагог – самолеты, бабочка, машина и т.д.

Танец «Ручеек».

Дети стоят в колонне парами по средней линии зала, поворачиваются лицом друг к другу. Каждая шеренга делает два шага назад, так образуется коридор. На вступление двое детей, стоящих последними в последних шеренгах, подходят друг к другу и, взявшись за руки, поворачиваются лицом к коридору.

Такты 1-8 пара движется по коридору поскоками или шагом польки. Свободная рука девочек придерживает юбку, у мальчиков на поясе. Остальные дети внимательно наблюдают, насколько правильно двигаются.

Такты 9-12 взявшись за правые руки, пара кружится легкими поскоками, левые руки на поясе. Остальные дети хлопают в ладоши.

Такты 13-14 сменив руки, пара кружится в другую сторону.

Такты 15-16 пара расходится, и каждый участник встает в свою шеренгу. Одновременно выходит танцевать следующая пара. Остальные дети в шеренгах при выходе пар на танец передвигаются в глубь зала.

«Цепочка». Дети стоят по кругу, взявшись за руки.

Такты 1-8 идут по кругу плавным танцевальным шагом.

Такты 9-12 идут к центру круга мягко и плавно, поднимая руки вверх.

Такты 13-16 дети отступают назад, ставя ноги с носка на пятку, плавно опуская руки вниз.

С повторением музыки движения те же, но в левую сторону. Педагог обращает внимание детей на напевный, спокойный характер музыки.

«Змейка с воротцами». Дети стоят цепочкой, держась за руки.

Такты 1-7 хоровод спокойно и плавно движется плавно змейкой за ведущим, который рисует прихотливые узоры. Он по своему желанию делает завитки змейки то глубже и длиннее, то мельче и короче, но чередует повороты направо и налево.

Такт 8 ведущий и, следующий за ним, отделившись от змейки, берутся за обе руки и, подняв их, образуют воротца.

Такты 9-16 ведущим становится третий ребенок, он проводит хоровод под воротца и идет дальше. Дети, державшие воротца, присоединяются к ее концу.

Игра «На поляне»

“В летнем лесу утро, светит солнце, и разные звери приходят на полянку погреться в его ярких, теплых лучах. Каждый приходит под свою музыку. Какие же звери пришли у нас сегодня на поляну? Сейчас мы с вами тихонько посмотрим”

1. На поляну прискакал заяц

2. На поляну прибежал волк
3. На поляне прыгают лягушки
4. На поляну пришла лиса
5. На поляну прибежали мыши
6. На поляну пришел медведь

Тема 8. Этюды и танцы (30 ч).

Русская хороводная пляска.

Дети стоят колонной у правой стены. Пары распределяются перед началом танца. В колонне девочка стоит перед мальчиком, держа в правой руке платок.

1-я фигура.

Такты 1-8 топающим шагом дети строят круг, на конец музыкальной фразы останавливаются лицом в круг.

2-я фигура.

Такты 9-10 девочки на полупальцах идут к центру, постепенно поднимая платок, мальчики выполняют 2 полуприседания с выносом ноги вперед на каблук.

Такты 11-12 девочки, повернувшись, возвращаются на свои места. Мальчики выполняют еще 2 приседания.

Такты 13-16 взявшись под левые руки, пары кружатся топающим шагом на всей ступне. Девочки помахивают платочком, а мальчики держат свободную руку на поясе.

3-я фигура.

Такты 17-24 мальчики идут центру (4 шага) и топают на сильную долю 19 и 20 тактов. Затем поворачиваются и возвращаются на свои места, но не топают, а кланяются девочкам. Девочки идут по кругу на носочках, помахивая платочками. Возвращаются на свои места к концу музыкальной фразы и кланяются мальчикам. И все встают лицом в круг и берутся за руки, подавая их за спиной партнеров, девочки подают руки девочкам, а мальчики – мальчикам.

Такты 25-28 боковой топающий ход, чуть откинувшись назад на сцепленные руки.

Такты 29-30 дети отпускают руки, отходят простым шагом, расширяя круг, и плавно кланяются своей паре.

Переpletный круг или корзиночку надо разучить заранее, без музыки.

Круговая пляска

Фигура 1. Описание. Участники стоят по кругу, взявшись за руки.

Такт 1 - 4. Идут хороводным шагом, начиная с правой ноги, повернув голову вправо.

Такт 5 - 8. Переходят на дробный шаг.

Такт 9 - 10. Подбоченившись [руки в кулаках на поясе], три раза озорно притоптывают правой ногой, выставив её немного вперёд, затем приставляют её к левой ноге.

Такт 11 - 12. Три раза притоптывают левой ногой и приставляют её к правой.

Такт 13 - 16. Кружатся на дробном шаге, выполняя один поворот [такты 13 - 14 - половину круга, такты 15 - 16 - следующую половину] .

Фигура 2. *Такт 1 - 2.* Идут четырьмя шагами к центру круга, постепенно поднимая сцепленные руки.

Такт 3 - 4. Отходят назад четырьмя шагами, расширяя круг и опуская сцепленные руки.

Такт 5 - 8. Двигаются по кругу дробным шагом.

Такт 9 - 16. Повторяют движение тактов 9 - 16 [притопы и кружение] .

Маленькая полька

Описание. Участники разделены на тройки; по краям -девочки, в центре -мальчики . Девочки придерживают руками юбочки, свободные руки соединяют за спиной мальчика, а мальчик кладёт руки на талию девочек .

Фигура 1 *Такт 1.* Выставить на носок правую ногу, затем приставить к левой ноге .

Такт 2. Выставить на носок левую ногу, затем приставить к правой ноге .

Такт 3--4 . Два шага польки по кругу, начиная с правой ноги .

Такт 5--8 . Повторить движение тактов 1--4 .

Такт 9--12 . Из троек образовать маленькие кружочки, выполнить шесть движений бокового галопа вправо [против часовой стрелки] и перейти на такт 12 [правой , левой, правой ногой] .

Такт 13--16 . выполнить шесть движений бокового галопа по маленьким кружочкам и перетоп на такте 16 .

Фигура 2 [музыка повторяется с начала].

Такт 1--2 . Танцоры перестраиваются; встают друг за другом в тройках лицом к центру круга, положив руки друг другу на плечи [у ведущего руки на поясе

Выполняют движения тактов 1--2 к центру круга .

Такт 3--4 . Два шага польки по направлению к центру круга .

Такт 5--6 . Быстро поворачиваются в тройках спиной к центру круга через правое плечо, снова положив руки друг другу на плечи

[меняется ведущий] и выставляют ноги на носок .

Такт 7--8 . Выполняют два шага польки по направлению от центра круга.

Такт 9--12 . В маленьких кружочках выполняют шесть галопа вправо и притоп.

Такт 13--16 . Движение бокового галопа по кружочкам влево и притоп.

Фигура 3 *Такт 17--24 .* Все встают снова тройками и повторяют движение тактов 1--8 по кругу.

Полька ЛАДОШКИ

Парный танец в ритме 2/4.

Музыкальный размер 2/4. (Любая «квадратная» полька.)

Композиция танца занимает 16 тактов музыкального сопровождения.
Танец имеет игровой характер.

ОПИСАНИЕ ТАНЦА

Исходная позиция:

Танцующие стоят парами по кругу. М – спиной к Ц, Д – перед ним, лицом к центру.

Ноги в 1 позиции.

Руки М согнуты в локтях перед собой на уровне пояса, ладонями вверх.

Руки Д согнуты в локтях перед собой на уровне пояса, ладонями вниз, ладони Д лежат на ладонях М.

1-2 такты

Д исполняют 4 прыжка на двух ногах, отрывая свои ладони от ладоней М (приподнимая их) и вновь опуская их на ладони М.

М стоят без движения.

В конце 2-ого такта поменять позицию ладоней:

Д поворачивают руки ладонями вверх.

М поворачивают руки ладонями вниз, ладони М лежат на ладонях Д.

3-4 такты

М исполняют 4 прыжка на двух ногах, отрывая свои ладони от ладоней Д (приподнимая их) и вновь опуская их на ладони Д.

Д стоят без движения.

В конце 4-ого такта поменять позицию ладоней на исходное положение.

5-6 такты – повторить 1-2 такты

7-8 такты – повторить 3-4 такты

В конце 8-ого такта поменять позицию рук:

Раскрыть руки до уровня 2 поз. Соединить руки «лодочкой»: М – кисти ладонями вверх, Д кладут кисти своих рук сверху в ладони М (пальчики на пальчики). Партнеры придерживают пальцы друг друга большими пальцами (сверху и снизу).

9-11 такты

Оба партнера в паре исполняют 6 движений галопа по л.т. (М – с ЛН, Д – с ПН)

Головы повернуты в сторону движения.

12 такт

Оба партнера в паре исполняют шаг-приставка по л.т.:

М: шаг ЛН влево, приставить ПН в 1 поз.

Д: шаг ПН вправо, приставить ЛН в 1 поз.

13 такт

1- слегка смягчая колени, выполнить хлопок в свои ладони

2- выполнить хлопок правыми руками (ладонями) с партнером, ЛР переводится на пояс

14 такт

1- слегка смягчая колени, выполнить хлопок в свои ладони

2- выполнить хлопок левыми руками (ладонями) с партнером, ПР переводится на пояс

15 такт

- 1- слегка смягчая колени, выполнить хлопок в свои ладони
- 2- выполнить хлопок двумя руками (ладонями) с партнером

16 такт

Вариант 1 (Счет: 1-2):

- 1- опустить руки и выполнить поклон головой
- 2- пауза

Вариант 2 (Счет: 1-и-2):

Выполнить три хлопка в свои ладони

ВАРИАНТ с переходом к новому партнеру:

16 такт (Счет: 1-2)

Опустить руки вниз, вдоль тела.

Оба партнера исполняют шаг-приставка с ПН вправо к новому партнеру и поклон:

М – шаг ПН вправо, против л.т., приставить ЛН в 1 поз. и выполняет поклон головой новой партнерше

Д – шаг ПН вправо, по л.т., приставить ЛН в 1 поз. и выполняет поклон головой новому партнеру

Композиция танца повторяется с новым партнером.

«Вежливый танец»

Дети стоят в двух концентрических кругах. Мальчики спиной к центру во внутреннем круге, а девочки лицом в круг – во внешнем. Задача танца: отработка движений поклона. После вступления, на сильную долю каждого такта дети с правой ноги выполняют поклон.
Часть 1.

Такт 1. батман тандю в сторону с правой ноги.

Такт 2. перенос тяжести корпуса на правую ногу, левая нога касается пальцами пола, пятка направлена в пол.

Такт 3. мальчики опускают голову в поклоне, с одновременным подведением левой ноги в нормальную позицию. Девочки подставляют левую ногу на пальцы за пятку правой ноги и одновременно немного приседают.

Такт 4 все принимают исходное положение.

Так как все дети выполняют движение с правой ноги, круги передвигаются в противоположные стороны.

Поклон исполняют 4 раза, и каждый ребенок должен сменить четверых партнеров. Первая часть танца занимает 16 тактов музыки.

Часть 2.

Такты 1-2 четвертому партнеру подать правую руку. Двумя шагами с носка поменяться местами с партнером, каждый шаг выполняется на 1 такт.

Такт 3. мальчики и девочки учтиво склоняют голову друг перед другом.

Такт 4. встать прямо, принять исходное положение.

Переход в паре повторяется 4 раза, после чего партнеры возвращаются на свои места. Вторая часть танца занимает 16 тактов музыки.

Танец исполняется с левой ноги в левую сторону.

Танец ложкарей.

Дети стоят в двух шеренгах у противоположных стен зала. В каждой руке у них по деревянной ложке.

Такты 1-2 первая шеренга подходит шагами, ко второй шеренге. Одновременно громко стучат деревянными ложками.

Такты 3-4 первая шеренга отходит спиной тем же движением, продолжая играть. Все это время, дети, стоящие во второй шеренге, покачивают головой под музыку, руки с ложками держат на поясе.

Такты 5-8 дети первой шеренги, стоя на месте, покачивают головой. Дети второй шеренги повторяют движение 1-4 тактов.

Такты 9-10 обе шеренги сходятся, играя на ложках, и останавливаются напротив друг друга по середине зала.

Такт 11 играет первая шеренга.

Такт 12 играет вторая.

Такт 13 играет первая.

Такт 14 играет вторая.

Такты 15-16 обе шеренги отходят на свои места, играя на ложках.

Такты 17-20 все вместе громко играют.

Учебно-тематический план

1 год обучения

№	Тема занятий	Всего
1	Организационная работа.	2
2	Ритмические упражнения	12
3	Ориентация в пространстве.	12
4	Танцевальная азбука	25
5	Танцевальные ходы и движения.	20
6	Ритмические комбинации (при топ, галоп, хлопки и т.д.)	17
7	Развивающие игры. Игры на творчество.	14
8	Этюды и мини- танцы.	24
9	Контрольный урок.	2
	Итого	128 ч

2 год обучения

№	Тема занятий	Всего
1	Организационная работа	2
2	Ритмические упражнения	14
3	Ориентация в пространстве	12
4	Танцевальная азбука	24
5	Основные танцевальные движения.	22
6	Простые танцевальные комбинации.	22
7	Игры.	10
8	Этюды и мини – танцы.	28
9	Контрольный урок	2
	Итого	136ч

Форма контроля:

Текущий контроль – текущие оценки на каждом уроке.

Промежуточный контроль – контрольные уроки по итогам года.

Итоговый контроль – итоговый контрольный урок по завершении курса обучения, проводится в присутствии родителей и преподавателей школы.

Список рекомендуемой учебной литературы

1. Т. А. Замятина, Л. В. Стрепетова. «Музыкальная ритмика: учебно-методическое пособие». – М.: Издательство «Глобус», 2009 г.
2. Е. В. Васина, Е. Л. Савченко. «Сборник программ художественно-эстетического образования: история хореографического искусства, современный танец», ред. Дизендорф Н. Д. – Челябинск.: ООО «Издательство Рекпол», 2008 г.
3. А. Е Чибрикова-Луговская. «Ритмика». Методическое пособие: Издательский дом «Дрофа». – Москва, 1998 г.
4. Н. В Линке, Н.Г Линке. « Ритмика». Методическое пособие. –Йошкар-Ола, 1989 г.
5. Т. Барышникова. «Азбука хореографии». Методическое пособие. – Москва, 2000 г.
6. Н.И. Дереклеева. «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы». - М.: ВАКО, 2007 г.
7. И. И. Ионова. «Ритмика». Учебно- методическое пособие для студентов ВУЗов культуры и искусств, учителей ритмики и музыкальных работников. –Казань, 2003 г.