государственное казённое общеобразовательное учреждение Ростовской области

«Колушкинская специальная школа-интернат»

Утверждаю:

Директор: /Л.Г. Землянская/

Приказ № 68 от 23.08.2024 г.

**Рабочая программа**

**по ритмике**

**для 1- 4 классов**

Составители: Кострубина Н.В.

Олифер А.Е.

1. **Пояснительная записка.**

**Цель преподавания ритмики:**

Развитие умения слушать музыку, выполнять под музыку различные движения, в том числе и танцевальные с речевым сопровождением и пением. Развитие координации движений, чувства ритма, темпа, коррекции общей и мелкой моторики, пространственной ориентировки. Привитие навыков участия в коллективной творческой деятельности.

**Целью** занятий по ритмике является развитие двигательной активности ребенка в процессе восприятия музыки.

На занятиях ритмикой осуществляется коррекция недостатков двигательной, эмоционально-волевой, познавательной сфер, которая достигается средствами музыкально-ритмической деятельности. Занятия способствуют развитию общей и речевой моторики, ориентировке в пространстве, укреплению здоровья, формированию навыков здорового образа жизни у обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Основные **направления** работы по ритмике:

упражнения на ориентировку в пространстве; ритмико-гимнастические упражнения (общеразвивающие упражнения,

упражнения на координацию движений, упражнение на расслабление мышц); упражнения с детскими музыкальными инструментами; игры под музыку; танцевальные упражнения.

Программа по курсу коррекционно-развивающей области «Ритмика» позволяет учитывать особые образовательные потребности детей посредством индивидуализации и дифференциации образовательного процесса.

В соответствии с учебным планом ГКОУ РО «Колушкинская специальная школа-интернат» на этапе основного общего образования учебный предмет «Ритмика» изучается в 1-4 классах– по 1 часу в неделю. Общий объём учебного времени составляет 137 часов.

**2.Общая характеристика учебного предмета.**

Содержанием работы на уроках ритмики является музыкально-ритмическая деятельность детей. Они учатся слушать музыку, выполнять под музыку разнообразные движения, петь, танцевать, играть на простейших музыкальных инструментах. В процессе выполнения специальных упражнений под музыку (ходьба цепочкой или в колонне в соответствии с заданными направлениями, перестроения с образованием кругов, квадратов, «звездочек», «каруселей», движения к определенной цели и между предметами) осуществляется развитие представления учащихся о пространстве и умения ориентироваться в нем.

Упражнения с предметами: обручами, мячами, шарами, лентами и т. д. — развивают ловкость, быстроту реакции, точность движений.

Упражнения с детскими музыкальными инструментами применяются для развития у детей подвижности пальцев, умения ощущать напряжение и расслабление мышц, соблюдать ритмичность и координацию движений рук. Этот вид деятельности важен в связи с тем, что у умственно отсталых детей часто наблюдается нарушение двигательных функций и мышечной силы пальцев рук. Скованность или вялость, отсутствие дифференцировки и точности движений мешают овладению навыками письма и трудовыми приемами. В то же время этот вид деятельности вызывает живой эмоциональный интерес у детей, расширяет их знания, развивает слуховое восприятие.

Движения под музыку дают возможность воспринимать и оценивать ее характер (веселая, грустная), развивают способность переживать содержание музыкального образа. В свою очередь, эмоциональная насыщенность музыки позволяет разнообразить приемы движений и характер упражнений.

Движения под музыку не только оказывают коррекционное воздействие на физическое развитие, но и создают благоприятную основу для совершенствования таких психических функций, как мышление, память, внимание, восприятие. Организующее начало музыки, ее ритмическая структура, динамическая окрашенность, темповые изменения вызывают постоянную концентрацию внимания, запоминание условий выполнения упражнений, быструю реакцию на смену музыкальных фраз.

Задания на самостоятельный выбор движений, соответствующих характеру мелодии, развивают у ребенка активность и воображение, координацию и выразительность движений. Упражнения на духовой гармонике, исполнение под музыку стихов, подпевок, инсценирование песен, музыкальных сказок способствуют развитию дыхательного аппарата и речевой моторики.

Занятия ритмикой эффективны для воспитания положительных качеств личности. Выполняя упражнения на пространственные построения, разучивая парные танцы и пляски, двигаясь в хороводе, дети приобретают навыки организованных действий, дисциплинированности, учатся вежливо обращаться друг с другом. Программа по ритмике состоит из пяти разделов: «Упражнения на ориентировку в пространстве»; «Ритмико-гимнастические упражнения»;

«Упражнения с детскими музыкальными инструментами»; «Игры под музыку»; «Танцевальные упражнения».

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

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

Исполнение танцев разных народов приобщает детей к народной культуре, умению находить в движениях характерные особенности танцев разных национальностей.

**3.Минимальный и достаточный уровни усвоения предметных результатов по ритмике на конец обучения в младших классах (IV класс)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Предмет** | **Минимальный уровень** | **Достаточный уровень** |
|  | -рассчитываться на первый, второй, третий для последующего построения в три колонны, шеренги;  -соблюдать правильную дистанцию в колонне по три и в концентрических кругах;  -самостоятельно выполнять требуемые перемены направления и темпа движений, руководствуясь музыкой;  -ощущать смену частей музыкального произведения в двухчастной форме с малоконтрастными построениями;  -передавать в игровых и плясовых движениях различные нюансы музыки: напевность, грациозность, энергичность, нежность, игривость и т. д.;  -передавать хлопками ритмический рисунок мелодии;  -повторять любой ритм, заданный учителем;  - задавать самим ритм одноклассникам и проверять правильность его исполнения (хлопками или притопами). | - правильно и быстро находить нужный темп ходьбы, бега в соответствии с характером и построением музыкального отрывка;  - различать двухчастную и трехчастную форму в музыке;  -отмечать в движении ритмический рисунок, акцент, слышать и самостоятельно менять движение в соответствии со сменой частей музыкальных фраз.  -четко, организованно перестраиваться, быстро реагировать на приказ музыки, даже во время веселой, задорной пляски;  -различать основные характерные движения некоторых народных танцев |

**4.Планируемые результаты освоения учебного предмета.**

**Личностные результаты изучения предмета «ритмика»:**

|  |  |
| --- | --- |
| **Требования к личностным результатам** | **1-4 класс** |
| **Содержание требований** |
| Осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России | Знает название родного города, области, страны, столицы.  Знает символику города, страны. |
| Понимает значение слов, характеризующие гражданскую направленность: трудолюбие, справедливость, смелость, честность. |
| Формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве природной и социальной частей; | Знает национальную принадлежность свою и одноклассников. Умеет выстраивать отношения с одноклассниками, несмотря на национальную принадлежность (не допускать оскорблений, высмеивания) |
| Бережно относится к окружающему миру (через трудовое иэкологическое  воспитание: дежурство, поручения, субботники). |
| Формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов. | Умеет выслушать иное мнение. |
| Развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении. | Может рассказать о себе (ФИО, имена родителей, адрес дома и школы, каким маршрутом добраться). |
| Овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире | Умеет обратиться с просьбой (например, о помощи) или сформулировать просьбу о своих потребностях. |
| Знает и соблюдает нормы и правила поведения в общественных местах. |
| Овладение социально бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни | Выполняет поручения в семье, в школе («заправить кровать, помыть посуду, выполнить уборку, провести дежурство и т.д.»). |
| Выполняет насущно необходимые действия (бытовые навыки: самостоятельно поесть, одеться, и т.д.). |
| Владение навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия | Участвует в повседневной жизни класса и школы. |
| Умеет адекватно общаться со сверстниками и взрослыми. |
| Способность к осмыслению и дифференциации картины мира, ее временно – пространственной организации | Проявляет любознательность, наблюдательность, заинтересованность, умеет задавать вопросы, участвует в проектной деятельности. |
| Способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей | Умеет вступить в контакт и общаться в соответствии с возрастом и социальным статусом собеседника |
| Умеет корректно привлечь к себе внимание. |
| Умеет отстраниться от нежелательного контакта |
| Умеет выразить свои чувства: отказ, недовольство, благодарность, сочувствие, просьбу. |
| Принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование развитие социально значимых мотивов учебной деятельности | Участвует в процессе обучения в соответствии со своими возможностями. |
| Сформирована мотивация к обучению. |
| Знает и выполняет правила учебного поведения. |
| Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях | Умеет работать в группе сверстников: принимает и оказывает помощь, адекватно высказывает свое мнение и выслушивает чужое. Адекватно оценивает свою работу и работу других. |
| Умеет сотрудничать со взрослыми: принимает помощь, адекватно общается и реагирует на замечания. |
| Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств | Умеет различать понятия «красивое и «некрасивое»: опрятно-неопрятно, вредные привычки -здоровый образ жизни, вежливо-невежливо, нормы поведения. |
| Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей | Проявляет в отношениях со взрослыми и сверстниками доброжелательность, отзывчивость, сопереживание. |
| Формирование установки на безопасный, здоровый образ духовным ценностям жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на  результат, бережному отношению к материальными духовным ценностям. | Соблюдает режим дня, ведет здоровый образ жизни. |
| Участвует в спортивно- оздоровительных мероприятиях, занимается творчеством. |
| Бережно относится к результатам своего и чужого труда, школьному и личному имуществу. |
| Знает и соблюдает правила дорожного движения и пожарной безопасности, личной безопасности. |

**5. Характеристика базовых учебных действий I -IV классы**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Личностные учебные**  **Действия** | **Коммуникативные учебные**  **действия** | **Регулятивные учебные действия** | **Познавательные учебные действия** |
| Личностные учебные действия включают следующие умения: \*осознавать себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением, занятиями, как члена семьи, одноклассника, друга;  \*способность осмысленно воспринимать социальное окружение, принимать своё место в нем, принимать соответствующие возрасту ценности и социальные роли;  \* положительно относиться к окружающей действительности, быть готовым к организации взаимодействия с ней и эстетическому ее  восприятию;  \*воспринимать мир целостно, социально ориентированно в единстве его природной и социальной частей; \*самостоятельно выполнять учебные задания, поручения, договоренности; \*понимать и принимать личную ответственность за свои поступки на основе представлений об этических нормах и правилах поведения в современном обществе;  \*готовность безопасно и бережно вести себя в природе и обществе. | Коммуникативные учебные действия включают следующие умения:   * вступать в контакт и работать в коллективе (учитель - ученик, ученик - ученик, ученик - класс, учитель – класс); * использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем; * обращаться за помощью и   принимать помощь;  \* слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту;  \* сотрудничать со взрослыми и сверстниками в разных  социальных ситуациях;   * доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с   людьми;   * договариваться и изменять свое поведение с учетом поведения других участников спорной ситуации. | Регулятивные учебные действия включают следующие умения:  \*адекватно использовать ритуалы школьного поведения (поднимать руку, вставать и выходить  из-за парты и т. д.);  \*принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем  темпе;  \*активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия  одноклассников; \*соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами. \*принимать оценку деятельности.  \*оценивать ее с учетом предложенных критериев, корректировать свою деятельность с учетом выявленных недочетов. | К познавательным учебным действиям относятся следующие умения:  \* выделять существенные, общие и отличительные свойства предметов; \*устанавливать видородовые отношения  предметов;  \*делать простейшие обобщения, сравнивать, классифицировать на наглядном материале;  \*пользоваться знаками, символами, предметами-заместителями; \* читать; писать; выполнять арифметические  действия;  \*наблюдать под руководством взрослого за предметами и явлениями окружающей действительности.  \*работать с несложной по содержанию и структуре информацией (понимать изображение, текст, устное высказывание, элементарное схематическое изображение, таблицу, предъявленные на бумажных и электронных носителях). |

**6. Календарно-тематическое планирование.**

1 класс

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование раздела коррекционной программы** | **Кол-во часов** | **Характеристика основных содержательных линий.** |
| **1** | Упражнения на ориентировку в пространстве | На каждом уроке | * 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 | На каждом уроке | * 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. 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 поднимание и опускание рук (правая рука вверху, левая внизу). 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. 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** | Упражнения с музыкальными инструментами | На каждом уроке | **.**Движения кистей рук в разных направлениях. Поочередное и одновременное сжимание в кулак и разжимание пальцев рук с изменением темпа музыки. Противопоставление первого пальца остальным на каждый акцент в музыке. Выделение пальцев рук. Отхлопывание простых ритмических рисунков с проговариванием стихов, подпевок и без них. |
| **4** | Игры под музыку | На каждом уроке | * **.**Выполнение ритмичных движений в соответствии с различным характером музыки. 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. |
| **5** | Танцевальные упражнения | На каждом уроке | * Знакомство с танцевальными движениями. Бодрый, спокойный, топающий шаг. Бег легкий, на полупальцах. Подпрыгивание на двух ногах. Прямой галоп. Маховые движения рук. Элементы русской пляски: простой хороводный шаг, шаг на всей ступне, подбоченившись двумя руками (для девочек — движение с платочком); притопы одной ногой и поочередно, выставление ноги с носка на пятку. Движения парами: бег, ходьба, кружение на месте. Хороводы в кругу, пляски с притопами, кружением, хлопками. |
| * Итого: 33 часа | | | |

**2 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Наименование разделов учебной программы** | **Кол-во часов** | **Характеристика  основных содержательных линий** |
|
| 1 | Упражнения на ориентировку в пространстве. | На каждом уроке | Правильное исходное положение.  Ходьба и бег по ориентирам.  Построение и перестроение.  Ориентировка в направлении движений вперед, назад, в круг, из круга. |
| 2 | Ритмико-гимнастические упражнения. | На каждом уроке | Общеразвивающие упражнения.  Упражнения на координацию движений.  Упражнения на расслабление мышц. |
| 3 | Упражнения с детскими музыкальными инструментами. | На каждом уроке | Упра Упражнения для кистей рук.  Отстукивание простых ритмических рисунков на музыкальных инструментах.  Игра на музыкальных (детских) инструментах. |
| 4 | Музыкальные игры | На каждом уроке | Ритмические движения в соответствии с различным характером музыки.  Имитационные упражнения и игры (игры на подражание конкретных образов).  Музыкальные игры с предметами.  Игры с пением или речевым сопровождением. |
| 5 | Танцевальные упражнения. | На каждом уроке | Знакомство с танцевальными движениями.  Разучивание детских танцев. |
| Итого: 35 час | | |  |

**3 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Наименование разделов учебной программы** | **Кол-во часов** | **Характеристика  основных содержательных линий** |
|
| **1** | Упражнения на ориентировку в пространстве. | На каждом уроке | Различные виды ходьбы. Ходьба, чередование ходьбы с приседанием. Перестроение в колонны по три. Перестроение из одного круга в два, три и обратно. Выполнение во время ходьбы и бега движений с предметами: обегать их, передавать друг другу, перекладывать с места на место и более сложные движения. |
| **2** | Ритмико-гимнастические упражнения. | На каждом уроке | Общеразвивающие упражнения. Наклоны, повороты и круговые движения головы. Движения рук в разные стороны, раскачивание их перед собой, круговые движения, упражнения с лентами. Повороты туловища в сочетании с наклонами. Упражнения на выработку осанки. Разнообразные движения рук и ног под музыку. Выполнение движений и после остановки музыки. Упр. на расслабление мышц. Упражнения на координацию движений. |
| **3** | Упражнения с музыкальными инструментами. | На каждом уроке | Круговые движения кистью. Упражнения для кисти рук с барабанными палочками. Упражнения на детских музыкальных инструментах. Исполнение различных ритмических рисунков на бубне и барабане двумя палочками одновременно и поочерёдно в разных вариациях. Разучивание несложных мелодий. |
| **4** | Игры под музыку. | На каждом уроке | Передача в движениях частей музыкального произведения, динамического настроения в музыке. Самостоятельное ускорение и замедление темпа движений. Исполнение в свободных плясках разнообразных движений. Музыкальные игры с предметами. Игры с пением и речевым сопровождением. Инсценирование песен со сменой ролей и импровизацией. Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии. Подвижные игры с пением и речевым сопровождением. |
| **5** | Танцевальные упражнения. | На каждом уроке | Повторение элементов танца по программе для 2 класса. Шаг на носках, шаг польки. Широкий, высокий бег. Поскоки, галоп. Элементы русской пляски: приставные шаги с приседанием. Движения парами. Основные движения народных танцев |
| Итого: 35 часов | | |  |

**4 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование раздела коррекционной программы** | **Кол-во часов** | **Характеристика основных содержательных линий.** |
| 1. | Упражнения на ориентировку в пространстве. | На каждом уроке | Совершенствование навыков ходьбы и бега. Ходьба вдоль стен с четкими поворотами в углах зала. Построения в шеренгу, колонну, цепочку, круг, пары. Построение в колонну по два. Перестроение из колонны парами в колонну по одному. Построение круга из шеренги и из движения врассыпную. Выполнение во время ходьбы и бега несложных заданий с предметами: обегать их, собирать, передавать друг другу, перекладывать с места на место. |
| 2. | Ритмико–гимнастические упражнения. | На каждом уроке | Общеразвивающие упражнения. Разведение рук в стороны, раскачивание их перед собой, круговые движения, упражнения с лентами. Наклоны и повороты головы вперед, назад, в стороны, круговые движения. Наклоны туловища, сгибая и не сгибая колени. Наклоны и повороты туловища в сочетании с движениями рук вверх, в стороны, на затылок, на пояс. Повороты туловища с передачей предмета (флажки, мячи). Опускание и поднимание предметов перед собой, сбоку без сгибания колен. Выставление правой и левой ноги поочередно вперед, назад, в стороны, в исходное положение. Резкое поднимание согнутых в колене ног, как при маршировке. Сгибание и разгибание ступни в положении стоя и сидя. Упражнения на выработку осанки. · Упражнения на координацию движений. Движения правой руки вверх — вниз с одновременным движением левой руки от себя — к себе перед грудью (смена рук). Разнообразные перекрестные движения правой ноги и левой руки, левой ноги и правой руки (отведение правой ноги в сторону и возвращение в исходное положение с одновременным сгибанием и разгибанием левой руки к плечу: высокое поднимание левой ноги, согнутой в колене, с одновременным подниманием и опусканием правой руки и т. д.). Упражнения выполняются ритмично, под музыку. Ускорение и замедление движений в соответствии с изменением темпа музыкального сопровождения. Выполнение движений в заданном темпе и после остановки музыки. · Упражнения на расслабление мышц. Свободное падение рук с исходного положения в стороны или перед собой. Раскачивание рук поочередно и вместе вперед, назад, вправо, влево в положении стоя и наклонившись вперед. Встряхивание кистью (отбрасывание воды с пальцев, имитация движения листьев во время ветра). Выбрасывание то левой, то правой ноги вперед (как при игре в футбол). |
| 3. | Упражнения с детскими музыкальными инструментами. | На каждом уроке | Круговые движения кистью (напряженное и свободное). Одновременное сгибание в кулак пальцев одной руки и разгибание другой в медленном темпе с постепенным ускорением. Противопоставление первого пальца остальным, противопоставление пальцев одной руки пальцам другой одновременно и поочередно. · Упражнения на детских музыкальных инструментах. Исполнение восходящей и нисходящей гаммы в пределах пяти нот двумя руками одновременно в среднем темпе на детском пианино, разучивание гаммы в пределах одной октавы на аккордеоне и духовой гармонике. · Исполнение несложных ритмических рисунков на бубне и барабане двумя палочками одновременно и поочередно в разных вариациях. |
| 4 | Игры под музыку. | На каждом уроке | 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. Передача в движении разницы в двухчастной музыке. 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. |
| 5 | Танцевальные упражнения. | На каждом уроке | Повторение элементов танца по программе для 3 класса. Тихая, настороженная ходьба, высокий шаг, мягкий, пружинящий шаг. Неторопливый танцевальный бег, стремительный бег. Поскоки с ноги на ногу, легкие поскоки. Переменные притопы. Прыжки с выбрасыванием ноги вперед. Элементы русской пляски: шаг с притопом на месте и с продвижением, шаг с поскоками, 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. |
| **Итого:34 часов** | |  |  |

**7. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса:**

* музыкальный центр;
* музыкальные накопители;

-реквизиты (обручи, бубен, платочки, флажки, ложки и т.п.).