

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ ЦЕНТР «ОЛИМП» ИМЕНИ С.Г.СКЛАДНЕВА
Пермского края, Большесосновского округа, с. Черновское

Принята педагогическим советом

Протокол № 2 от «20» апреля 2023 г.

Утверждаю:

Директор _____ Залазаев С.С.

Приказ № 54 от «21» апреля 2023 г.

**Дополнительная общеразвивающая
программа по ритмике**

**возрастная категория - с 5 - 11 лет
на 2023-2024 учебный год**

Составитель:

тренер-преподаватель - Шадрина Л.А.

2023 год

1. Пояснительная записка.

Рабочая программа «Ритмика» 1-4 классы составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования.

Данная программа «Ритмика» 1-4 классы составлена на основе программ по хореографии для общеобразовательных школ: программа «Ритмика и танец» 1-8 классы, утвержденная Министерством образования 06.03.2001г.; программа «Хореография и ритмика» 1-7 классы Щербаковой Н.Н., учителя хореографии высшей категории неполной средней школы №39 г. Рыбинска; программа «Хореография» 1-8 классы Пантелеевой Т.И... учителя средней школы №66 г. Тюмени.

Хореография обладает огромными возможностями для полноценного эстетического совершенствования ребёнка, для его гармоничного духовного и физического развития. Занятия танцем формируют правильную осанку, прививают основы этикета и грамотной манеры поведения в обществе, дают представление об актёрском мастерстве. Танец имеет огромное значение как средство воспитания национального самосознания. Получение сведений о танцах разных народов и различных эпох необходимо, т.к. каждый народ имеет свои, только ему присущие танцы, в которых отражены его душа, его история, его обычаи и характер.

Программа «Ритмика» предназначена для преподавания основ хореографического искусства с первого по четвертый класс в режиме учебных занятий. Программа является основой занятий на уроке. Она предусматривает систематическое и последовательное обучение.

Данная программа сориентирована на работу с детьми, независимо от наличия у них специальных данных.

В программу включены упражнения и движения классического, народного и бального танца, доступные детям 6-11 летнего возраста, обеспечивающие формирование осанки учащихся, правильную постановку корпуса ног, рук, головы, развивающие физические данные, координацию движений, тренирующие дыхание, воспитывающие эмоции, вырабатывающие навык ориентации в пространстве.

В процессе занятий развиваются физически-двигательные качества, также даёт способность к развитию и волевых качеств, умение самостоятельно работать.

К концу шестого года обучения дети имеют надёжный фундамент начальной подготовки, и переход занимающихся в более углубленный следующий этап учебно-тренировочного процесса. Умение соревноваться и добиваться достижений в мастерстве в выбранном спортивном направлении.

В ходе реализации данной программы предполагается решение задач, связанных с формированием жизненно-важных двигательных умений и навыков, Развитием и совершенствованием двигательных способностей, приобщением к здоровому образу жизни в целях укрепления здоровья и физического самосовершенствования.

Цели и задачи обучения.

Развивающая цель программы: воспитание единого комплекса физических и духовных качеств: гармоничное телосложение, хорошее здоровье и выносливость, артистизм и благородство;

Образовательная цель программы: приобщение детей ко всем видам танцевального искусства: от историко - бытового до современного танца, от детской пляски до балетного спектакля;

Воспитательная цель программы: профессиональная ориентация и самоопределение ребёнка.

Задачи .

Дать детям представление об общих закономерностях отражения действительности в хореографическом искусстве, конкретно выражающихся в связи форм и линий движений с жизненным содержанием, смыслом, чувством и настроением музыки. Зная общее, дети сами смогут разобраться в том танцевальном материале, который может встретиться в их жизненной практике;

1. Использовать специфические средства искусства танца для гармонизации развития учащихся, расширения рамок культурного и исторического образования детей: углубление и расширение средствами историко-бытового танца познавательных возможностей учащихся в области истории, географии, литературы, фольклора;
2. Использовать этические особенности танца для воспитания нравственности, дисциплинированности, чувства долга, коллективизма, организованности; обучить танцевальному этикету и сформировать умения переносить культуру поведения и общения в танце на межличностное общение в повседневной жизни;
3. Обеспечить эмоциональную разгрузку учащихся, воспитать культуру эмоций;
4. Обеспечить формирование и сохранение правильной осанки ребёнка, укрепление мышечного корсета средствами классического, народного и бального танцев, воспитать культуру движения;
5. Увеличить период двигательной активности в учебном процессе, развить потребность двигательной активности как основы здорового образа жизни.

Для решения воспитательных задач - программой предусмотрена психолого-педагогическая диагностическая деятельность, которая направлена на изучение личности обучающихся, коллектива обучающихся, семьи, комфортности образовательной среды. Педагог должен знать ребенка. Он в рамках программы изучает интересы обучающегося, волевые качества, направленность личности, интересы, склонности, уровень развития, воспитанности, типологические свойства, эмоционально-волевою сферу, познавательные интересы.

Для этого используются методы наблюдения (результаты наблюдений представлены в индивидуальных планах обучающихся), анкетирования, тестирования, беседы с воспитанником и его родителями. Педагог также изучает коллектив обучающихся хореографического класса, его организованность, сплоченность.

Для более полного решения учебных и воспитательных задач педагог изучает воспитательные возможности семьи, социального окружения обучающихся для дальнейшего построения взаимодействия и сотрудничества, а также изучает психологическую комфортность условий образовательного процесса для оптимального достижения образовательных результатов. Очень важным моментом для педагога является критерии оценки успехов ученика.

На первый план при диагностировании учебного воспитательного результата выступает не столько уровень обученности воспитанника, сколько любой, даже самый малый элемент творчества, внесённый им в процесс занятий. Настроение, с которым обучающийся приходит на урок и работает, его внешний вид, подтянутость. При этом очень существенно, чтобы общая оценка урока была положительной и давала ученику заряд для дальнейшей работы

2. Воспитательная деятельность педагога.

Процесс воспитания направлен на воспитание и развитие свободной, жизнелюбивой, талантливой личности, обогащенной знаниями, эстетически развитой, готовой к созидательной, творческой деятельности и нравственному поведению.

Воспитание средствами музыкального движения, хореографии является составной частью всего воспитательного процесса, развивает способности чувствовать и любить танец, формирует художественный и музыкальный вкус, побуждает к творческой деятельности

Организация воспитывающих мероприятий для более полной и успешной работы с коллективом обучающихся построена на сотрудничестве с другими педагогами, влияющими на формирование личности воспитанников, на работе с родителями, социумом.

Необходимо регулярно знакомить обучающихся с классическими образцами хореографического искусства, а также современными направлениями хореографии. По возможности посещать концерты.

Основные направления воспитательной деятельности педагога реализующего образовательную программу «Ритмика»:

- организация коллективных творческих мероприятий с обучающимися: концерты, смотры-конкурсы, творческие вечера, отчеты и пр.

- распространение психолого-педагогических знаний и знаний среди родителей (групповые и индивидуальные беседы, методические рекомендации, консультации, организация участия в проведении совместных мероприятий с детьми).

Начальным условием воспитательного процесса является создание в детском коллективе атмосферы доброжелательности, уважения, атмосферы взаимного доверия. Создание воспитательной среды, строящейся на гуманных отношениях между людьми, важная задача преподавателю реализующего данную образовательную программу.

Педагог может использовать следующие группы методов воспитания:

- Методы формирования сознания личности взглядов, убеждений, идеалов: лекции, беседы, рассказы, доклады, диспуты...

- Методы организации деятельности и формирования опыта общественного поведения: педагогические требования, поручение, создание воспитывающих ситуаций

- Методы стимулирования деятельности и поведения: поощрения, порицания, соревнование...

Педагогу следует направить усилия на воспитание на протяжении всего периода обучения навыков самостоятельности в выполнении домашних заданий, привитие интереса к процессу обучения, к содержанию учебной работы, на пробуждение заинтересованности и увлечённости.

Одним из важных средств воспитательной работы является воспитание общественной активности и самостоятельности детей, творческой активности при организации общественно-полезных дел (участие воспитанников в конкурсах, концертах, музыкальных гостиных, субботниках...), итоговых формах работы (контрольные уроки, переводные экзамены).

Участие родителей, особенно в первоначальный период, является важным фактором для достижения успехов в обучении и воспитании. Неоценимую помощь могут оказать родители

своим детям, знакомя их с лучшими достижениями художественной культуры, через совместное посещение театров и концертных залов.

Уровень воспитанности всех обучающихся характеризуется общим развитием, моральными качествами, отношением к учебе, волевыми чертами, отношением к труду, широтой и устойчивостью интересов, эстетическим развитием.

Уровень воспитанности выпускника можно определить несколькими интегративными качествами личности:

- ответственное отношение к учению;
- самостоятельность;
- инициативность;
- организованность;
- отношение с взрослыми, сверстниками, окружающими;
- исполнительность;
- сила воли;
- целеустремленность
- дисциплинированность;
- культура поведения.

Конечный результат воспитания - нравственная культура личности. В качестве воспитанности личности воспитанника рассматривается его активная гражданская позиция, проявляющаяся в ценностных отношениях личности и действительности. Это отношение к людям, к самому себе как общественной ценности, позитивное отношение к действительности.

Результатом анализа воспитательной работы должна быть оценка социальной зрелости обучающихся, готовность их к продолжению образования, к самостоятельной жизни и труду, сформированности у них навыков самообразования, самовоспитания, саморазвития.

По окончании обучения по дополнительной общеразвивающей программе «Ритмика и танец» воспитанник должен иметь ясное и конкретное представление о значимых личностных качествах современного человека, нравственных нормах, активно положительно относиться к ним. Устойчиво проявлять в своем поведении следующие личностные качества:

- адекватная самооценка, уверенность в своих силах, самостоятельность, целеустремленность;
- бережное отношение к природе;
- гуманность, доброжелательность, милосердие, толерантность;
- трудолюбие;

- коллективизм, взаимопомощь;
- гражданственность, патриотизм.

3. Общая характеристика учебного предмета.

Курс введён в часть учебного плана, формируемого образовательным учреждением в рамках спортивно-оздоровительного направления. Актуальность программы сегодня осознаётся всеми. Современная школа стоит перед фактором дальнейшего ухудшения не только физического но и психического здоровья детей. Чтобы внутренний мир, духовный склад детей был богатым, глубоким, а это по настоящему возможно лишь тогда, когда «дух» и «тело», находятся в гармонии, необходимы меры целостно развития, укрепления и сохранения здоровья учащихся.

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

Ритмика способствует правильному физическому развитию и укреплению детского организма. Развивается способность, фантазия, память, обогащается кругозор. Занятия ритмикой направлены на воспитание организованной, гармонически развитой личности.

На занятиях ритмикой постоянно чередуется нагрузка и отдых, напряжение и расслабление. К увеличению напряжения и нагрузки дети привыкают постепенно, что благотворно сказывается потом на предметных уроках.

Занятие по ритмике тесно связано с обучением на уроках физкультуры и музыки, дополняя друг друга. Ведь именно занятия ритмикой наряду с предметными занятиями способствуют общему разностороннему развитию школьников, корректируют эмоционально-волевую зрелость. 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 влияет на умственное развитие детей: ведь каждое занятие нужно понять, осмыслить, правильно выполнить 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, приобретают способность к сценическому действию под музыку. С использованием элементов костюма и декорации. Отработанные сценические музыкальные постановки удобно использовать при проведении детских утренников. Особенно хочется отметить ценность народных плясок и танцев. Они приобщают детей к народной культуре. Все народные танцы предназначены для совместного исполнения и совершенствуют навыки общения детей между собой. В них дети учатся внимательно относиться к партнёру, находить с ним общий ритм движения.

Содержанием работы на занятиях является музыкально-ритмическая деятельность детей. Они учатся слушать музыку, выполнять под музыку разнообразные движения, петь, танцевать.

В процессе выполнения специальных упражнений под музыку(ходьба цепочкой или в колонне в соответствии с заданными направлениями, перестроения с образованием кругов, квадратов, «звёздочек», «каруселей», движения к определённой цели и между предметами) осуществляется развитие представлений учащихся о пространстве и умение ориентироваться в нём.

Упражнения с предметами: обручами, мячами, шарами, лентами развивают ловкость, быстроту реакции, точность движений. Движения под музыку дают возможность воспринимать и оценивать её характер (весёлая, грустная), развивают способность переживать содержание музыкального образа.

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 четырёх разделов:

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

В каждом разделе в систематизированном виде изложены упражнения и определён их объём, а также указаны знания и умения, которыми должны овладеть учащиеся, занимаясь музыкально - ритмической деятельностью.

На каждом занятии осуществляется работа по всем разделам программы в изложенной последовательности. Однако в зависимости от задач урока педагог 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 разделе ритмико-гимнастических упражнений входят занятия 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.

Раздел игры под музыку - во время проведения игр под музыку перед учителем стоит задача научить учащихся создавать музыкально-двигательный образ. Причём, педагог 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, педагог не должен подсказывать детям вид движения (надо говорить: будете двигаться как; а не просто бегать, прыгать, шагать).

После того как дети научатся самостоятельно изображать повадки различных животных и птиц, деятельность людей - можно вводить инсценирование песен, таких, как «Почему медведь зимой спит», «Как на тоненький ледок», в которых надо раскрыть не только образ, но и общее содержание. В дальнейшем предлагается инсценирование хорошо известных детям сказок. Лучше всего начинать со сказок «Колобок», «Теремок», «Грибок-теремок», «Куручка ряба». Более старшие дети успешно показывают в движениях музыкальную сказку «Муха-Цокотуха», «Кошкин дом».

Основная часть из четырёх разделов – обучающая.

Обучению младших школьников танцам и пляскам предшествует работа по привитию навыков чёткого 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.

Занятия ритмикой должны носить не только развивающий, но и познавательный характер. Разучивая танцы и пляски, учащиеся знакомятся с их названиями (полька, галоп, хоровод, кадрили, вальс), а так же с основными движениями этих танцев (притопы, галоп, шаг польки, переменный шаг, присядка и др.).

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

Раздел танцевальные упражнения состоит из 5-ти частей

«Ритмика и элементы музыкальной грамоты».

С первых уроков дети, приобретают опыт музыкального восприятия. Главная задача педагога создать у детей эмоциональный настрой во время занятий. Отсюда вытекают требования к музыкальному оформлению занятий:

- правильный подбор музыкального произведения в соответствии с исполненным движением;
- художественное и выразительное исполнение музыки, которое является главным методическим приёмом преподавания.

Музыкально- ритмическая деятельность включает ритмические упражнения, построения и перестроения, музыкальные игры для школьников 2 класса, слушание и разбор танцевальной музыки для школьников 3 и 4 классов. Упражнения этого раздела способствует развитию музыкальности: формировать восприятие музыки, развития чувства ритма и лада, обогащение музыкально — слуховых представлений, развитие умений координировать движений с музыкой.

«Танцевальная азбука».

Этот раздел включает изучение основных позиций и движений классического, народно — характерного и бального танца.

Упражнения способствуют гармоничному развитию тела, технического мастерства, культуры движений, воспитывают осанку, развивают гибкость и координацию движений, помогают усвоить правила хореографии.

Занятиям по классическому танцу придаётся особое значение, т.к. классический танец является основой хореографической подготовки обучающихся.

Главная задача педагога при изучении движений, положения или позы необходимо разложить их на простейшие составные части, а затем в совокупности этих частей воссоздать образ движения и добиваться от детей грамотного и чёткого их выполнения. Здесь используется подражательный вид деятельности учащихся.

«Танец».

Танец (понятия): музыкально, красиво, эмоционально, выразительно, синхронно.

Этот раздел включает изучение народных плясок, исторических и современных бальных танцев. Наиболее подходящий материал по возможности выбирается в зависимости от конкретных условий. В процессе разучивания танца педагог добивается, чтобы учащиеся исполняли выученные танцы музыкально, выразительно, осмысленно, сохраняя стиль эпохи и национальный характер танца.

Занятия историко-бытовым и бальным танцем органически связано с усвоением норм этики, выработки высокой культуры, общения между людьми.

В программный материал по изучению историко-бытового танца входит:

- усвоение тренировочных упражнений на середине зала,
- ритмические упражнения,
- разучивание танцевальных композиций.

В начале учащиеся знакомятся с происхождением танца, с его отличительными особенностями, композиционным построением, манерой исполнения и характером музыкального сопровождения. В танцах определённой композиции отмечается количество фигур, частей и количество тактов. Далее идёт усвоение учащимися необходимых специфических движений по степени сложности. После этого разученные элементы собираются в единую композицию.

Народно — сценический танец изучается на протяжении всего курса обучения и имеет важное значение для развития художественного творчества и танцевальной техники у учащихся. На первом этапе дети изучают простейшие элементы русского танца, упражнения по народно — сценическому танцу, изучаются в небольшом объёме и включаются в раздел «танцевальная азбука». Занятия по народному танцу включают в себя: тренировочные упражнения, сценические движения на середине зала и по диагонали, танцевальные композиции.

Также дети изучают элементы современной пластики. В комплекс упражнений входит:

- партерная гимнастика;
- тренаж на середине зала;
- танцевальные движения;
- композиции различной координационной сложности.

«Беседы по хореографическому искусству».

Беседы по хореографическому искусству проводятся систематически в течение всего курса обучения; включает в себя лекции по истории русского балета, истории мирового балета, общие сведения об искусстве хореографии, её специфике и особенностях. Цель занятий состоит в том, чтобы помочь учащимся ясно представить себе исторический путь развития хореографического искусства, его борьбу за прогрессивную направленность, самобытность и реализм, его связь с другими видами искусства.

Беседы проводятся отдельным занятием 1 раз в четверть и дополняются наглядными пособиями, прослушиванием или просмотром записей фрагментов из балетов, творческих концертов и т.д.

«Творческая деятельность».

Организация творческой деятельности учащихся позволяет педагогу увидеть характер ребёнка, найти индивидуальный подход к нему с учётом пола, возраста, темперамента, его интересов и потребности в данном роде деятельности, выявить и развить его творческий потенциал.

В играх детям предоставляется возможность «побыть» животными, актёрами, хореографами, исследователями, наблюдая при этом, насколько больше становятся их творческие возможности, богаче фантазия.

При создании творческих ситуаций используется метод моделирования детьми «взрослых отношений», например: «Я — учитель танцев», «Я - художник по костюмам» и др.

Одно из направлений творческой деятельности: танцевальная импровизация — сочинение танцевальных движений, комбинаций в процессе исполнения заданий на предложенную тему.

Кроме этого в содержание раздела входят задания по развитию ритмо-пластики, упражнения танцевального тренинга, инсценирование стихотворений, песен, пословиц, сказок и т.д.; этюды для развития выразительности движений.

Творческие задания включаются в занятия в небольшом объёме, или проводятся отдельными занятиями по темам.

Знания, умения и навыки к концу шести лет обучения.

1. Ритмика, элементы музыкальной грамоты:

- уметь правильно пройти в такт музыке, сохраняя красивую осанку, легкий шаг с носка;
- чувствовать характер музыки и передавать его с концом музыкального произведения;
- уметь тактировать руками размеры 2/4, 3/4, 4/4;
- отмечать в движении сильную долю такта;
- уметь самостоятельно ускорять и замедлять темп движений;
- отмечать в движении музыкальные фразы, акценты; несложный ритмический рисунок;
- иметь понятия и трёх основных понятиях (жанрах) музыки: марш - песня-танец;
- выразительно двигаться в соответствии с музыкальными образами;
- иметь навыки актёрской выразительности;
- распознать характер танцевальной музыки;
- иметь понятие о детальных оттенках музыки, о звуковой высотности;

- иметь понятия об основных танцевальных жанрах: полька, вальс, пляска, диско;
- исполнять движения в характере музыки — четко, сильно, медленно, плавно;
- знать темповые обозначения, слышать темпы применительно к движениям;
- уметь отсчитывать такты, определять на слух музыкальные размеры;
- различать особенности танцевальной музыки: марш, вальс, полька, пляска, хоровод и т. д.;
- уметь анализировать музыку разученных танцев;
- слышать и понимать значение вступительных и заключительных аккордов в упражнении.

2. Танцевальная азбука:

- знать позиции ног и рук классического танца, народно — сценического танца;
- усвоить правила постановки корпуса;
- уметь исполнять основные упражнения на середине зала;
- знать танцевальные термины: выворотность, координация, название упражнений;
- знать и уметь выполнять танцевальные движения: танцевальный шаг, переменный шаг, боковой шаг, галоп, подскоки, припадания, шаг с притопом, элементы русского танца (основные движения, ходы): ковырялочка, моталочка, молоточек, маятник; элементы якутского танца в простой комбинации;
- освоить технику исполненных упражнений в более быстром темпе;
- иметь навык выворотного положения ног, устойчивости, координации движений;
- знать правила исполнения упражнений народного тренажа и их названия;
- знать положения стопы, колена, бедра — открытое, закрытое;
- уметь исполнять основные движения русского танца: хороводный шаг, переменный ход (виды) — вращения на месте и в движении, дробь простые, синкопированные, ключ, веревочка, присядки простые, с хлопучкой, на полном приседе и с прыжком.

3. Танец: (понятия: музыкально, красиво, эмоционально, выразительно, синхронно).

В конце 1 года обучения дети приобретают ряд навыков и умений: ребёнок обучается простейшим танцевальным движениям, усваивает такие понятия, как темп, ритм, а также жанр и характер музыки, в исполнении танца свободно ориентируется в пространстве.

- В конце 2 года обучения дети должны уметь исполнить: веселую польку на подскоках, вальс в три па, свой национальный танец, танцевальную композицию, построенную на изученных танцевальных движениях.

4. Творческая деятельность:

- раскрытие творческих способностей;
- развитие организованности и самостоятельности;
- иметь представления о народных танцах.

3. Место программы в учебном плане.

Данная программа рассчитана на 2 года обучения. Занятия проводятся 2 раза в неделю. В группы набираются дети 5-6 лет и 6-7 лет. Форма занятий групповая. В группе занимается от 12-15 человек. Продолжительность занятия - 25 минут для 1-го года обучения и 30 минут для 2-го года обучения.

Обучение предмету «Ритмика» состоит из двух основных разделов - это обучение движению под музыку и обучение основам музыкальной грамоты, в соответствии с этим занятия организовываются, таким образом: первое занятие в неделю - это танцевальная ритмика, 2-ое занятие – музыкальная ритмика.

«Ритмика» введена в часть учебного плана МБОУ «Черновской школы», формируемого образовательным учреждением в рамках спортивно-оздоровительного направления и реализуется в рамках внеурочной деятельности.

Возраст детей участвующих в реализации данной общеразвивающей дополнительной образовательной программы 5-10 лет.

Срок реализации программы 5 лет.

Форма и режим занятий реализация программы предусматривает сочетание коллективных, групповых и индивидуальных форм организации. Занятия проходят 2 раза в неделю по 1 часу. Всего 72 часа в год. 1 класс- 33 уч. недели, 2, 3, 4 классы по 34уч. недели.

По окончании изучения курса «Ритмика» в детском саду и в начальной школе должны быть достигнуты определённые результаты.

4. Ценностные ориентиры содержание учебного предмета.

Содержание предмета «Ритмика» направлена на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

Эта программа является модифицированной, она рассчитана на физическое, эмоциональное, и нравственное развитие и совершенствование детей. Программа нацелена на личностное развитие ребёнка.

Ценность изучаемого курса состоит в том, развитие интереса к занятиям ритмикой, формам активного досуга, развитию координации движения, эстетического вкуса, художественно-творческой и танцевальной способности, фантазии, памяти, кругозора.

Ребёнок постигает это через собственное интеллектуальное и художественное развитие.

Ценность жизни человека – осознание ответственности за себя и других людей, своего и их душевного и физического здоровья, ответственность за сохранение природы как среды обитания.

Ценность общения – понимание важности общения как значимой составляющей жизни общества, как одного из основополагающих элементов культуры.

Ценность добра и истины – осознание себя как части мира, в котором люди соединены бесчисленными связями, основывается на признании постулатов нравственной жизни.

Ценность семьи - понимание важности семьи в жизни человека, взаимопонимание и взаимопомощь своим родным; осознание своих корней; уважительное отношение к старшим, их опыту, нравственным идеалам.

Ценность труда и творчества – признание труда как необходимой составляющей жизни человека, творчества как вершины, которая доступна любому человеку в своей области.

Ценность социальной солидарности – обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.

Ценность гражданской ответственности патриотизма – осознание себя как члена общества; желание служить Родине, своему народу; любовь к природе своего края и страны, восхищение культурным наследием предшествующих поколений.

5. Методические аспекты освоения программы.

Основными принципами в освоение программы данного курса - являются такие понятия как; «от простого к сложному», «медленного к быстрому», «посмотри и повтори», «осмысли и выполни», «от эмоций к логике», «от логики к ощущению».

Знакомство танцем начинается с музыки, истории танца, место его происхождения, его ритмическим характером и темпом. Освоение элементов происходит постепенно. Дети осваивают движения, повторяя его за педагогом. Способность к зрительному восприятию позволяет обучающемуся считывать движения. В танцах со сложной координацией необходимо чётко соблюдать последовательность подачи информации о движении. Танец начинается «от пола», и следует показать и объяснить в последовательности

- . куда наступает нога (как переносить вес);
- . как ставим ногу (как работает стопа);
- . что делает колено;
- . как работают бёдра;
- . что делает корпус;
- . как танцуют руки;
- . куда направлен взгляд (поворот и наклон головы).

Успешное усвоение всех рекомендаций должно сочетаться с созданием на занятии такого психологического микроклимата, когда педагог, свободно общаясь с детьми на принципах сотрудничества, содружества, общего интереса к делу, чётко реагирует на восприятие обучающихся, поддерживая атмосферу радости, интереса и веселья, побуждает их к творчеству.

На занятиях вырабатывается свой язык общения: речь – жест – музыка, который позволяет быстро сменить вид деятельности, мобилизует внимание.

В целях создания положительной мотивации используются игровые моменты, ролевые игры, направленные на переключение внимания, нагрузку и отдых.

Программа «Ритмика» предназначена для преподавания основ хореографического искусства с дошкольного возраста (подготовка к школьной жизни) и по начальные классы с первого по четвёртый класс в режиме дополнительных(внеурочных) занятий. Программа предусматривает систематическое и последовательное обучение. Однако, педагог, придерживаясь содержания программы, может творчески подходить к проведению занятий.

Организация образовательного процесса.

В данной программе предусмотрена кодификационная концепция в части набора и составления вариаций танцев по возрастам. Количество часов занятий для изучения каждого танца указано с учетом особенностей групп, разного возраста и количественного состава.

По степени сложности практические занятия подразделяются по возрастным категориям.

Таким образом, данная программа является достаточно гибкой и применима для введения ее как последовательно с нулевого класса, так и единовременно во все классы.

Основами в освоении программы ритмики являются принципы «от простого к сложному», «от медленного к быстрому», «посмотри и повтори», «вместе с партнером», «от эмоции к логике, от логики к ощущению».

Знакомство с танцем, ритмической гимнастикой начинается с прослушивания музыки, с истории ее происхождения.

Далее учащиеся знакомятся с ритмическим характером и темпом. Освоение элементов происходит постепенно. В результате такой работы у учащихся расширяется двигательный «кругозор», и освоения танца в целом происходит быстрее.

Занятие ритмикой не позволяет замечать утомления, превращая нагрузку в радость. Предоставляет возможность научиться красиво двигаться, танцевать, развивать физические качества: силу, быстроту, гибкость, выносливость, координацию в движениях.

Изучение материала осуществляется в форме пяти – шести минутных бесед, которые проводятся, как правило, в начале занятий (как часть комплексного занятия).

Планируя для занятия новый материал, включаются отдельные элементы из ранее пройденного учебного материала для его закрепления и совершенствования.

Программа содержит учебный материал и методику преподавания ритмики для детей с 6 – 10 лет. Рассчитана программа на 5 лет. Предусматривая два этапа подготовки:

I – этап: спортивно оздоровительный (дети подготовительной группы д/сада, 6 – 7 лет)

60% от занятий – общая физическая подготовка

40% специально физическая подготовка с первоначальными азами ритмики

II – этап: начально – подготовительный (8 – 11 лет)

40% занятий – общефизическая подготовка

30% специально физическая подготовка

30% специально дополнительная подготовка

В программе раскрыты основные стили и направления ритмики (танцевальные, силовые, на гибкость), варьируя нагрузку: количество повторений, меняя темп и музыку, комбинируя комплексы ритмических упражнений.

Занятие разбивается на три части:

I – я часть: разминочная (подготовительная, вводная) занимает 5 – 10 % общего времени.

II – я часть: основная (танцевальная), 75 – 80 % общего времени.

III – я часть: заключительная (упражнения на восстановление дыхания, игровая), 5 – 10 % общего времени.

Планируя практические занятия, необходимо обратить внимание на следующие правила:

1. Контролировать осанку (спина должна быть прямой, плечи развернуты, голова приподнята).

2. Выполняя движения не должно быть сильных пригибаний в поясничном и грудном отделах позвоночника.

3. Выполняя полуприседы, выпады, чрезмерно не сгибать, но и «не заваливаться» на полные пальцы (это может привести к перенагрузкам коленного сустава и болям), колени должны оставаться на уровне носков.

4. При выполнении шагов обращать внимание на то, чтобы пятка каждый раз ставилась на пол.

5. Работа руками должна быть четкой, активной, с напряжением соответствующих мышц.

6. Масса отягощения для рук – от 250 гр. До 1 кг, но нужно отметить, что отягощение рекомендуется вводить индивидуально, планировать для тех, кто имеет хорошие показатели силы и координации движений, а также тем, кто хорошо выучил движения.

Наиболее крупной структурной единицей является комплекс подготовительной, основной и заключительной части.

Принципы обучения:

Процесс обучения в курсе хореографии в основном построен на реализацию дидактических принципов.

Принципы сознательности и активности предусматривает сознательность в отношении занятий, формирование интереса в овладении танцевальными движениями и осмысленного отношения к ним, воспитание способности к самооценке своих действий и к соответствующему их анализу.

Принцип наглядности помогает создать представление о темпе, ритме, амплитуде движений, повышает интерес к более глубокому и прочному усвоению танцевальных движений.

Принцип доступности требует постановки перед учащимися задач, соответствующих их силам, постепенного повышения трудности осваиваемого учебного материала по дидактическому правилу: от неизвестного к известному, от лёгкого к трудному, от простого к сложному.

Принцип систематичности предусматривает непрерывность процесса формирования танцевальных навыков, чередование работы и отдыха для поддержания работоспособности и активности учащихся, определённую последовательность решения танцевально-творческих заданий.

Принцип гуманности в воспитательной работе выражает:

*безусловную веру в доброе начало, заложенное в природе каждого ребёнка, отсутствие давления на волю ребёнка;

*глубокое знание и понимание физических, эмоциональных и интеллектуальных потребностей детей;

*создание условий для максимального раскрытия индивидуальности каждого ребёнка, его самореализации и самоутверждения.

Принцип демократизма основывается на признании равных прав и обязанностей взрослых и ребёнка, на создании эмоционально-комфортного климата в социальной среде.

Целью программы является совершенствование физического развития детей и повышение оздоровительно-функциональных возможностей нетрадиционными для школьной практики средствами занятий ритмикой.

На каждом занятии решается, как правило, комплекс взаимосвязанных задач:

- Образовательных
- Оздоровительных
- Воспитательных

Развитие способности к специфическому проявлению двигательных качеств на возрастном этапе многолетней подготовки.

Задачи: одной из важнейших задач учебно-воспитательного процесса является организация двигательного режима школьников, который обеспечивает активный отдых и удовлетворяет естественную потребность в движениях.

Увеличение объёма двигательной активности оказывает значительное влияние на повышение умственной активности, физических качеств.

Важнейшей задачей учебно-воспитательного процесса является художественно-эстетическое и культурное развитие школьников. Приобщение к миру танца, знакомство с различными направлениями, историей и географией танца, прослушивание ритмичной танцевальной музыки, все это развивает и внутренне обогащает школьников, прививает умение через танец выражать различные состояния, мысли, чувства человека, его взаимоотношения с окружающим миром.

Одна из главных задач- не только научить детей определенным приёмам, связкам движений в различных танцах, но и выработать в нем способность самостоятельно видоизменять, группировать фигуры и составлять свой танец, выражая свои чувства, эмоции и характер музыки.

Немаловажным является и так называемый лечебный эффект.

В результате регулярных занятий формируется мышечный корсет и исправляются недостатки, уменьшается плоскостопие.

На занятиях по аэробике и ритмической гимнастике, в результате активной работы мышц брюшного пресса и спины, происходит своеобразный массаж внутренних органов. В качестве дополнительных упражнений необходимо включать элементы шейпинга и стретч-йога на растяжение и гибкость. Эти упражнения улучшают функциональные способности опорно-двигательного аппарата. Повышается тонус, увеличивается сила, эластичность мышц. Комплексы ритмической гимнастики положительно влияет на сердечно-сосудистую систему, что способствует нормализации белкового, углеводного и жирового обмена.

По воспитательной работе, одна из важнейших задач - формирование активной жизненной позиции, воспитание нравственных и волевых качеств: патриотизма, коллективизма, сознательной дисциплины, добросовестного отношения к своим занятиям, смелости, решительности, упорства, целеустремленности.

Формирование у учащихся навыков и устойчивых привычек самостоятельно заниматься физическими упражнениями, и умение использовать эти средства в повседневной жизни.

Таким образом, решается задача общего укрепления и физического развития ребёнка.

В курсе обучения хореографии применяются традиционные методы обучения: использования слов, наглядного восприятия и практические методы.

Метод использования слова — универсальный метод обучения. с его помощью решаются различные задачи: раскрывается содержание музыкальных произведений, объясняются элементарные основы музыкальной грамоты, описывается техника движений в связи с музыкой и др. Это определяет разнообразие методических приёмов использования слова в обучении:

- рассказ,
- беседа,
- обсуждение,
- объяснение,
- словесное сопровождение движений под музыку и т.д.

Методы наглядного восприятия способствуют более быстрому, глубокому и прочному усвоению учащимися программы курса обучения, повышения интереса к изучаемым упражнениям. К этим методам можно отнести: показ упражнений, демонстрацию плакатов, рисунков, видеозаписей, прослушивание ритма и темпа движений, музыки, которая помогает закреплять мышечное чувство и запоминать движения в связи со звучанием музыкальных отрывков. Всё это способствует воспитанию музыкальной памяти, формированию двигательного навыка, закрепляет привычку двигаться ритмично.

Практические методы основаны на активной деятельности самих учащихся. Этот *метод целостного освоения* упражнений, метод обучения (путём) *ступенчатый и игровой метод*.

Метод целостного освоения упражнений и движений объясняется относительной доступностью упражнений. Однако, использование данного метода подразумевает наличие двигательной базы, полученной ранее. В эту базу входят двигательные элементы и связки, позволяющие на их основе осваивать в дальнейшем более сложные движения.

Ступенчатый метод широко используется для освоения самых разных упражнений и танцевальных движений. Практически каждое упражнение можно приостановить для уточнения двигательного движения, улучшение выразительности движения и т.п. Этот метод может также применяться при изучении сложных движений.

Игровой метод используется при проведении музыкально — ритмических игр. Этот метод основан на элементах соперничества учащихся между собой и повышении ответственности каждого за достижение определённого результата. Такие условия повышают эмоциональность обучения.

Названные методы обучения на практике могут быть дополнены различными приёмами педагогического воздействия на учащихся.

Содержание работы.

Содержание занятий направлено на обеспечение разносторонней подготовки учащихся на основе требований хореографических и музыкальных дисциплин.

Учебный материал для занятий обширен, основное его содержание составляет упражнения для развития двигательных качеств и упражнения тренировочного характера. Это связано с тем, что одна из задач работы — развитие и совершенствование танцевальных способностей, умений и навыков.

6. Взаимосвязь программы с образовательными областями.

1. Словесность

- Знание о выразительных средствах танца: движение тела, жесты рук, мимика лица, позы.
- Понятие о жанрах хореографии, об особенностях танцев народов мира.
- Связь хореографии с музыкой. Слушание и анализ танцевальной музыки.
- Термины принятые в хореографии, их правильное произношение и написание.
- Введение рабочих тетрадей.

2. Естествознание

- Игровые танцевальные этюды в подражание движениям животным, птиц, рыб, явлений природы и т. д.
- Язык тела в танце: пантомима, инсценирование, творческие ситуации, танцевальный тренинг.
- Времена года в танцевальных композициях.

3. Физическая культура

- Понятие «Здоровый образ жизни»: часы общения, беседы, музыкально-ритмические упражнения и игры, гимнастические тест, комплекс упражнений ритмической гимнастики.
- Особенности строения человеческого тела: гибкий скелет, устройство ступней ног, кистей рук, шеи и т. д.
- Условие, обеспечивающие равновесие и устойчивость положения тела в танце: правильная осанка, постановка корпуса, специально тренинги танцора.

- . Понятие о предельных физических нагрузках в период репетиции: учитывать физическую нагрузку детей, не допускать перенапряжения мышц, учить правильно дышать при выполнении упражнений и исполнении танцев.

4. Культурная антропология

- . История становления танцевальной культуры у различных народов мира.
- . Танцевальные костюмы: история костюма, изучение отдельных элементов, их изготовление.
- . Выдающиеся исполнители танцовщики, знаменитые хореографы, мастера танцев.
- . Понятие о танцевальных обрядах у различных народов мира.

5. Технология

- . Понятие о тренинге танцора: классический экзерсис, народно-характерный экзерсис, тренаж на современную пластику, комплекс ритмической гимнастики.
- . Освоение специальных упражнений на выработку выносливости, силы, ловкости, выразительности пори танцевальных фигур - ритмика, освоение шага, экзерсис, прыжки.
- . Изучение народных, историко-бытовых, бальных и современных танцев.
- . Постановка танцевальных номеров, на основе изученного материала.
- . Подготовка самостоятельных творческих работ: танцевальные композиции по выбранной теме.

6. Искусство

- . Беседы о хореографическом искусстве, просмотр фрагментов концертных выступлений.
- . посещение выступлений танцевальных коллективов.

7. Психологическая культура

- . Понятие об особенностях психологии деятельности танцора(перед выступлением).
- . Уроки актёрского мастерства: понятие «Душа танца», можно ли в танце передать настроение исполнителя, почему зрители плачут или смеются.
- . Особенности диагностики личностного развития обучающихся.
- . Танцевальный тренинг, игры психо- эмоциональной разгрузки, тренинг общения, релаксация.

8. Математика

- . Понятие о симметрии, ритме, темпе, размере и других музыкальных характеристиках, необходимых для исполнительного мастерства танцора.

- Различные построения и перестроения рисунков танца, условные точки *танцевального* зала.
- Ракурсы, повороты, танцевальные позы, движения с расчётом высоты, разворота, подъёма и т. д.

9. Социальная практика

- Понятие о правилах хорошего тона, тематические часы общения.
- Понятие о правах и обязанностях гражданина.
- Требование к обучающимся- беседы, инструктаж

7. Вариативность программы.

Особенностью программы является её вариативность. Педагог вправе - выбирать или менять предложенное Программой содержание, исходя из поставленной цели обучения и построенных задач.

- сам решать, какое количество часов отводить на изучение каждой из запланированных тем в рамках обучения,
- сам увеличивать или уменьшать количество предложенных учащимся для выполнения в течение учебного года учебных проектов (индивидуальных, коллективных или групповых).

Примерное программное содержание занятия.

Русский народный танец «Во саду ли в огороде»

Цель занятия: передавать задорный, энергичный, плясовой характер музыки в движениях, используя элементы русского народного танца и меняя их в соответствии с музыкальными фразами мелодии и динамическими оттенками (громко — тихо, громко — не очень громко).

Учиться ходить простым хороводным шагом и дробным шагом по кругу и в кружении.

- **Занятие 1.** Знакомство детей с мелодией русской народной пляски (по фразам), ее характером и формой. Педагог обращает внимание на смену характера музыки и ее динамических оттенков, рассказывает о композиции пляски, показывает ее.
- **Занятие 2.** Разучивание пляски. Дети учатся менять простой шаг на дробный, в движении по кругу в соответствии с характером музыки и ее построением (по фразам).
- **Занятие 3.** Продолжение разучивания пляски. Дети выполняют дробный шаг в кружении (шаг на 1/16), сохраняя красивую, гордую осанку.
- **Занятие 4.** Продолжение разучивания пляски. Педагог добивается целостности музыкального образа, плавного перехода одного движения в другое, следит за равномерным сужением круга (на третью музыкальную фразу).
- **Занятие 5.** Продолжение работы над самостоятельным и выразительным исполнением пляски — ритмичность, пластичность, синхронность движения в соответствии с музыкой (равномерность шага, поворот в одну сторону частым дробным шагом).

8. Учебные универсальные действия.

Результатами программы внеурочной деятельности является формирование следующих универсальных учебных действий. Планируется в начале и в конце занятия, в виде бесед, дискуссий, подвижных игр.

1. Личностные универсальные действия.
2. Познавательные универсальные учебные действия.
3. Регулятивные универсальные учебные действия.
4. Коммуникативные универсальные учебные действия.

Личностные универсальные.

Личностные: - формирование социальной роли ученика; - формирование мотивации учебной деятельности; - развитие эстетического вкуса, культуры поведения, общения, художественно - творческой и танцевально способности

1. Формирование личностных УУД.

Учебный предмет «Хореография» прежде всего способствует личностному развитию ученика поскольку обеспечивает понимание искусство хореографии как средство общения между людьми. В нем раскрываются наиболее значимые для формирования личностных качеств ребенка «вечные темы» искусства: добро и зло, любовь и ненависть, жизнь и смерть, материнство, защита отечества и другие, запечатленные в художественных образах. На основе освоения обучающимися танцевального искусства в сфере личностных действий будут сформированы эстетические и ценностно-смысловые ориентации учащихся, создающие основу для формирования позитивной самооценки, самоуважения, жизненного оптимизма, потребности в творческом самовыражении.

Виды заданий:

1. высказывание своего отношения к музыкальному сопровождению танца с аргументацией;
2. анализ характеров героев танца на основе личностного восприятия

Упражнение №1 «Цвет настроения»

Описание игры: каждый участник выбирает цвет своего настроения в данный момент кажет карточку выбранного цвета и выполняет танец (движение соответствует цвету карточки); красный цвет- весёлый танец,

Синий цвет - грустный танец.

Упражнение № 2. « Я рад общаться с тобой».

Описание игры: дети встают в круг и под музыкальное сопровождение здороваются друг с другом. Музыка останавливается и пара, которая последняя здоровается, говорят друг другу комплементы.

Упражнение № 3. « Я в лучах солнца».

Описание игры: на полу расположен круг от круга идут лучи, под музыкальное сопровождение ведущий игры ходит по краю круга. Музыка останавливается и ведущий останавливается у определённого лучика, который указывает на участника, по мимике лица ведущий должен понять настроение участника и перевернуть лучик (положительное настроение - красный цвет, отрицательное - синий цвет).

Игровое задание №4. « Музыкальный чемодан».

Описание игры: участники делятся на две группы. Первая группа придумывает музыкальные движения с положительными или с отрицательными качествами человека, а второй группе необходимо определить эти качества. Затем танцевальные движения придумывает вторая группа, а первая отгадывает.

Упражнение в виде беседы №5.

Рефлексивная самооценка на тему: «Хороший ученик».

Цель беседы: самооценка себя и товарища.

Задачи: развивать у детей личность, готовность и способность учащихся к саморазвитию, и реализации творческого потенциала, в духовной и предметно - продуктивной деятельности,

способствовать развитию самооценки и самоуважение к товарищу, готовности открыто уважать и отстаивать свою позицию, и одновременно критически относиться к своим поступкам.

Познавательные учебные действия.

Метапредметные: Познавательные УУД.

- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;
- ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже изученного;
- перерабатывать полученную информацию: сравнивать и группировать предметы и их образы;
- преобразовывать информацию из одной форм в другую (инструкция - движения). - самостоятельно определять нужное направление движения по словесной инструкции учителя, по звуковым и музыкальным сигналам;
- соблюдать темп движений, обращая внимание на музыку, выполнять общеразвивающие упражнения в определенном ритме и темпе.

3. Формирование познавательных УУД.

В области развития общепознавательных действий изучение хореографического творчества будет способствовать формированию замещения и моделирования.

Виды заданий:

- 1) поиск и выделение необходимой информации;
- 2) формулировать учебную задачу;
- 3) ориентация в способах решения задачи.

Упражнения:

- оценочный опрос,
- умение наблюдать, делать выводы,
- отмечать ошибки других (во время занятия),
- любимые передачи (описать),
- сказочные герои (изобрази танцы),
- диалог во время танца (изобрази в танце),
- сочиняем сказку (коллективная работа).

. Регулятивные действия.

Регулятивные УУД - волевая саморегуляция как способность к волевому усилию;

- волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном;
- проговаривать последовательность действий на занятии;
- учиться самостоятельно проводить разминку, выполнять новые движения по образцу;
- умение детей двигаться в соответствии с разнообразным характером музыки, различать и точно передавать в движениях начало и окончание музыкальных фраз, передавать в движении простейший ритмический рисунок

2. Формирование регулятивных УУД.

Задания и вопросы по хореографическому творчеству, ориентированные на формирование действий контроля и самоконтроля, оценки и самооценки процесса и результатов учебных действий, направленные на развитие регулятивных УУД.

Виды заданий:

- 1) выполнять действия в качестве слушателя;
- 2) выполнять действия в качестве правильного исполнения движений;
- 3) выполнять действия в качестве помощника постановщика;
- 4) ставить новые учебные задачи вместе с педагогом.

Цель: способность справляться с жизненными задачами, планировать цели и пути их достижения.

Коммуникативное развитие.

Коммуникативные УУД - потребность в общении с учителем;

- умение слушать и вступать в диалог;

- умение донести свою позицию до других, задавать вопросы, работать в парах, коллективе, не создавая проблемных ситуаций.

Формирование коммуникативных УУД.

Виды заданий:

1) подготовка танцевальной импровизации в паре, в ансамбле;

2) инсценировка на заданную тему;

3) умение работать в паре, в ансамбле;

4) умение взаимодействовать при достижении единого результата.

Цель: формирование компетентности в общении.

Задачи: умение слушать, вести диалог, участвовать в коллективном обсуждении проблем и принятий решений, сотрудничество со сверстниками и взрослыми, решение учащимися жизненных задач.

Тема №1: Беседа в группе на тему «Настрой детей на бесконфликтную совместную работу».

Тема № 2: Диалог общения « Кто прав?» (проанализировать занятие).

Тема № 3: Беседа на тему: « Для чего нужна утренняя гимнастика?».

Задача: умение договариваться, а затем обосновывать общее мнение по заданному вопросу.

Тема № 4: Дискуссия « Разные интересы к танцам» или « Выбор танца по интересу».

Задача: доказать свою точку зрения, предоставить самые яркие доказательства.

Тема № 5: Самостоятельная работа (коллективное составление танца).

Задача: умение договариваться, приходить к общему решению, убеждать друг друга в эмоциональных отношениях.

Тема № 6: Самооценка в виде беседы:

а) « Общение в жизни человека».

б) « Почему люди ссорятся».

в) « Учимся слушать друг друга».

Музыкальные игры: « Пойми меня».

« Телефонный разговор».

« Принимаем гостей» (По сказке «Муха Цокотуха», « Кошкин дом»).

« Где мы были, не скажем, а кого видели, покажем».

Игра с помощью жестов: « Разговор через стекло».

Игра под музыкальное сопровождение: «Ниточка – иголочка - узелок».

Игра: « Волшебный магазин». (Магазин игрушек).

Задача: умение отличать характер сказочного героя; положительный - перечисляют хорошие качества, отрицательный герой - перечисляют негативные качества.

Ожидаемый результат:

- формирование всесторонне развитой личности;
- знание назначения музыкальных игр и уметь их использовать в активном отдыхе;
- раскрытие потенциальных возможностей;
- выполнение задания самостоятельно;
- повышение уровня физического, психического здоровья детей;
- снижение количества дней, пропущенных одним ребенком по болезни;
- нормализация статистических и динамических функций организма, общей и мелкой моторики;
- положительный результат темпов прироста физических качеств.

Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета. Содержание курса направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

Воспитательные результаты:

Первый уровень результатов – приобретение школьником социальных знаний о правилах поведения на занятиях ритмики;

- понимание для чего учащийся занимается ритмикой;
- понимание требований учителя на занятиях.

Второй уровень результатов - формирование позитивных отношений к одноклассникам в танце или в паре;

- формирование чувства ответственности перед коллективом.

Третий уровень результатов – получение опыта через выступление на различных мероприятиях.

9. Планируемые результаты обучения.

К числу планируемых результатов освоения курса основной образовательной программы отнесены:

Личностные результаты

- . активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания, проявления положительных качеств личности и управление своими эмоциями, проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении целей
- . любознательность и интерес к новому содержанию и способам решения проблем, приобретению новых знаний и умений, мотивации достижения результата, стремления к совершенствованию своих танцевальных способностей, навыков творческой установки.
- . умение свободно ориентироваться в ограниченном пространстве, естественно и непринуждённо выполнять все игровые и плясовые движения.

Метапредметные результаты

- . умение детей двигаться в соответствии с разнообразным характером музыки, различать и точно передавать в движениях начало и окончание музыкальных фраз, передавать в движении простейший ритмический рисунок.
- . обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления; анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения, видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в

движениях и передвижениях человека; управление эмоциями; технически правильное выполнение двигательных действий.

- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале.
- планировать своё действие в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.

Предметные результаты

- понимать и принимать правильное исходное положение в соответствии с содержанием и особенностями музыки и движения;
- организованно строится (быстро, точно);
- сохранять правильную дистанцию в колонне парами;
- самостоятельно определять нужное направление движения по словесной инструкции педагога, по звуковым и музыкальным сигналам;
- соблюдать темп движений, обращая внимания на музыку, выполнять общеразвивающие упражнения в определённом ритме и темпе;
- правильно выполнять упражнения «Хороводный шаг», «Приставной, пружинящий шаг, поскок»;
- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика);
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной репетиционной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- умение координировать свои усилия с усилиями других

1 класс

Личностные результаты

Сформированность внутренней позиции обучающегося, которая находит отражение в эмоциональном положительном отношении обучающегося к образовательному учреждению через интерес к ритмико-танцевальным, гимнастическим упражнениям. Наличие эмоционально-ценностного отношения к искусству, физическим упражнениям. Развитие эстетического вкуса, культуры поведения, общения, художественно-творческой и танцевальной способности.

Метапредметные результаты

- Регулятивные
 - способность обучающегося понимать и принимать учебную цель и задачи;
 - в сотрудничестве с педагогом ставить новые учебные задачи;
 - накопление представлений о ритме, синхронном движении;
 - наблюдение за разнообразными явлениями жизни и искусства в учебной и внеурочной деятельности.
- Познавательные
 - навык умения учиться: решение творческих задач, поиск, анализ и интерпретация информации с помощью педагога.
 - соотносить темп движений с темпом музыкального произведения;
 - выполнять задания после показа и по словесной инструкции педагога;
 - начинать и заканчивать движения в соответствии со звучанием музыки.
- Коммуникативные
 - умение координировать свои усилия с усилиями других;
 - задавать вопросы, работать в парах, коллективе, не создавая проблемных ситуаций.

Предметные результаты

- готовиться к занятиям, строиться в колонну по одному, находить своё место в строю и входить в зал организованно;

- под музыку приветствовать педагога, занимать правильное исходное положение (стоять прямо, не опускать голову, без лишнего напряжения в коленях и плечах, не сутулиться), равняться в шеренге, в колонне;
- ходить свободным естественным шагом. Двигаться по залу в разных направлениях, не мешая друг другу;
- ходить и бегать по кругу с сохранением правильных дистанций, не сужая круг и не сходя с его линии;
- ритмично выполнять не сложные движения;
- выполнять игровые и плясовые движения.

2 класс

Личностные результаты

Сформировать мотивации учебной деятельности, включая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы. Любознательность и интерес к новому содержанию и способам решения проблем. Приобретению новых знаний и умений, мотивации достижения результата, стремления к совершенствованию своих танцевальных способностей; навыков творческой установки. Умение свободно ориентироваться в ограниченном пространстве, естественно и непринуждённо выполнять все игровые и плясовые движения.

Метапредметные результаты

. Регулятивные

- умение детей двигаться в соответствии с разнообразным характером музыки, различать и точно передавать в движениях начало и окончание музыкальных фраз, передавать в движении простейший ритмический рисунок;
- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;
- планировать своё действие в соответствие с поставленной задачей и условиями её реализации;
- самовыражение ребёнка в движении, танце.

. Познавательные

- самостоятельно определять нужное направление движения по словесной инструкции учителя, по звуковым и музыкальным сигналам;
- соблюдать темп движений, обращая внимание на музыку, выполнять общеразвивающие упражнения в определённом ритме и темпе;

. Коммуникативные

- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика);
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной репетиционной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- умение координировать свои усилия с условиями других.

Предметные результаты

- понимать и принимать правильное исходное положение в соответствии с содержанием и особенностями музыки и движения;
- организованно строиться (быстро, точно);
- сохранять правильную дистанцию в колонне парами;
- правильно выполнять упражнения: «Хороводный шаг», «Приставной, пружинящий шаг, поскок».

3 класс

Личностные результаты

Сформированность самооценки, включая осознание своих возможностей, способности адекватно судить о причинах своего успеха неуспеха; умения видеть свои достоинства и недостатки, уважать себя и верить в успех, проявить себя в период обучения как яркую

индивидуальность, создавать неповторимый сценический образ. Раскрепощаясь сценически, обладая природным артистизмом, ребёнок может мобильно управлять своими эмоциями, преображаться. Что способствует развитию души, духовной сущности человека.

Метапредметные результаты

. Регулятивные

- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- умение действовать по плану и планировать свою деятельность;
- умение контролировать и оценивать свои действия, вносить коррективы и их выполнение на основе оценки и учёта характера ошибок, проявлять инициативу и самостоятельность в обучении;

. Познавательные

- повторять любой ритм, заданный учителем;
- задавать самим ритм одноклассникам и проверять правильность его исполнения (хлопками или притопами).

. Коммуникативные

- учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;
- допускать возможность существования у детей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- учитывать различные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- участие в музыкально-концертной жизни класса, школы;

Предметные результаты

- воплощение музыкальных образов при разучивании и исполнении танцевальных движений;
- рассчитывать на первый, второй, третий для последующего построения в три колонны, шеренги;
- соблюдать правильную дистанцию в колонне по три и концентрических кругах;
- самостоятельно выполнять требуемые перемены направления и темпа движений, руководствуясь музыкой;
- передавать в игровых и плясовых движениях различные нюансы музыки; напевность, грациозность, энергичность, нежность, игривость и т. д.;
- передавать хлопками ритмический рисунок мелодии.

4 класс

Личностные результаты

Знание моральных норм и сформированность морально-этических суждений; способность к оценке своих поступков и действий других детей с точки зрения соблюдения нарушения моральной нормы.

Развито чувства коллективизма, потребности и готовности к эстетической творческой деятельности; эстетического вкуса, высоких нравственных качеств. Реализация творческого потенциала в процессе выполнения ритмических движений под музыку; позитивная самооценка своих музыкально-творческих возможностей.

Метапредметные результаты

. Регулятивные

- преобразовывать практическую задачу в познавательную;

- осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;
- целеустремлённость и настойчивость в движении цели;
- *Познавательные*
- правильно и быстро находить нужный темп ходьбы, бега в соответствии с характером и построением музыкального отрывка;
- *Коммуникативные*
- продуктивно разрешать конфликты на основе учёта интересов и позиций всех его участников;
- с учётом целей коммуникации достаточно и точно, последовательно и полно передавать партнёру необходимую информацию как ориентир для построения действия;
- умение сотрудничать с педагогом и сверстниками при решении различных музыкально-творческих задач, принимать на себя ответственность за результаты своих действий.

Предметные результаты

- 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 весёлой, задорной пляски;
- различать основные характерные движения некоторых народных танцев.

Контрольные упражнения (тесты) двигательных способностей: для оценки уровня развития.

Тест № 1 «Бег 30 м» - испытуемые по команде «На старт!» подходят к линии старта и принимают исходное положение. По команде «Внимание!» наклоняются вперед и по команде «Марш!» бегут к линии финиша по своей дорожке. Время определяется с точностью до 0,1 секунды.

Тест № 2 «Пресс за 30 сек.» - испытуемые, лежа на спине, согнув ноги в коленях (руководитель удерживает ступни), руки перекрестно на плечах выполняют поднимание туловища из положения, лежа в положение, сидя за 30 секунд.

Тест № 3 «Лодочка» - испытуемые, лежа на животе по сигналу руководителя отрывают от пола прямые руки и ноги и удерживаются в таком положении.

Тест № 4 «Челночный бег 3×10 м» - перед началом бега на линию старта для каждого кладут два кубика. По команде «На старт!» участники выходят к линии старта. По команде «Внимание!» они наклоняются и берут по одному кубику. По команде «Марш!» бегут к финишу, кладут кубик на линию и, не останавливаясь, возвращаются за вторым кубиком и также кладут его за линию финиша. Бросать кубики запрещается. Секундомер включают по команде «Марш!» и выключают в момент касания кубиком пола. Результат фиксируется с точностью до 0,1 секунды.

Тест № 5 «Шестиминутный бег» - бег можно выполнять как в спортивном зале по размеченной дорожке, так и на стадионе по кругу. В забеге одновременно участвуют 6-8 человек. Столько же учеников по заданию учителя занимаются подсчетом кругов и определением общего метража. Для более точного подсчета беговую дорожку целесообразно разметить через каждые 10 метров. По истечении 6 минут бегуны останавливаются и контролеры подсчитывают метраж для каждого из них.

Педагогическое тестирование: цель определения уровня развития гибкости, а также других двигательных способностей у детей младшего школьного возраста. Для исследования из всего многообразия тестов были отобраны валидные, информативные и наиболее доступные, не требующие дополнительного оборудования.

Тесты на определение показателей гибкости:

Тест № 1 «Мостик» - показатель гибкости позвоночного столба. Измеряется расстояние от пяток до кончиков пальцев рук испытуемого. Чем меньше расстояние, тем выше уровень гибкости, и наоборот.

Тест № 2 «Наклон вниз» - показатель гибкости в тазобедренном суставе. Испытуемый стремится, как можно шире развести ноги врозь. Уровень подвижности в данном суставе оценивается в расстоянии от пола до таза, чем меньше расстояние, тем выше уровень гибкости.

Тест № 3 «Шпагат на правую ногу и левую ногу» - показатель гибкости в тазобедренном суставе. Испытуемый стремится, сесть на шпагат, ноги прямые. Уровень подвижности в данном суставе оценивается по расстоянию от пола до таза, чем меньше расстояние, тем выше уровень гибкости.

Тест № 4 «Наклон вперед» - показатель гибкости позвоночного столба. Испытуемый из положения сидя (ноги прямые) наклоняется вперед до предела, потянувшись за носки. Оценивается с помощью линейки в сантиметрах.

Тест № 5 «Гимнастическая палка» - показатель гибкости в плечевом суставе. Испытуемый берет гимнастическую палку на таком расстоянии, при котором он может, завести палку за спину и вернуть в исходное положение не сгибая рук.

Заключение

Результаты анализа научно-методической литературы показали, что наиболее благоприятным возрастом для развития гибкости является младший школьный возраст.

Одним из эффективных средств развития гибкости являются упражнения стретчинга. Исходя из данных анализа литературы, стретчинг является неотъемлемой частью ритмической гимнастики. Упражнения на растягивание снимают усталость и психоэмоциональные нагрузки, увеличивают гибкость и улучшают кровообращение, повышают активность и настроение, восстанавливают силы и предохраняют от стрессов, помогают сохранить осанку, здоровье, молодость, красоту.

Методы планирования.

Структура 1-го года обучения построена следующим образом: **адаптационный период** – сентябрь - ноябрь(3 месяца).

подготовительный период - декабрь-май; выступление детей на утренниках (6 месяцев).

переходный период – в другую группу.

Основной формой организации занятий с детьми этого возраста планируются в игровой форме. Элементы игры практически могут входить во все части занятия.

Элементы игры допустимо планировать в подготовительной части, где на этом этапе подготовки. Помимо её традиционных задач, ставятся и учебные научить ходить под хлопки, выполнять основные команды, простые танцевальные движения, сопровождающие под музыкальное сопровождение.

Использование элементов игры значительно повышает эффект развитие специальных физических качеств.

1- год обучения - дошкольный период дети 5-6 лет.

Возрастные особенности детей позволяют усложнить материал. Психологические особенности позволяют ребенку лучше координировать свои действия с партнером, у детей возрастает способность к сочинению, фантазии, комбинации различных движений. Поэтому основным направлением в работе с детьми старшего возраста становится взаимодействие нескольких персонажей, комбинации нескольких движений и перестроений.

Задачей педагога является формирование способов отношений с несколькими персонажами, развитие умений понимать их, передавать один и тот же образ в разных настроениях, в разном характере, формировать способы комбинации различных танцевальных движений и перестроений.

Детям предлагаются более сложные композиции, яркие, контрастные музыкальные произведения для восприятия и передачи музыкального образа, предлагаются более сложные схемы перестроений, комбинации танцевальных движений.

1. Связь музыки и движения.

Выбор музыкального репертуара играет основную роль ритмических рисунков: это и выбор музыкальных образов, выбор выразительных движений, соответствующих темпу, ритму, характеру музыки.

Учить детей откликаться на динамические оттенки в музыке, простейшие ритмические рисунки, реагировать на музыкальное вступление.

2. Упражнения на ориентировку в пространстве.

Актуализация знаний о простейших перестроениях - колонна, шеренга, круг, «расчёска», две линии, две колонны, сужение круга, расширение круга. Совершенствование навыка построение в колонну по-2, по-3.

Танцевальный рисунок: шахматный порядок, диагональ.

Ориентировка в пространстве: исполнение основных упражнений и танцевальных движений в различных рисунках: один круг, два круга (круг в круге), одна, две линии (друг за другом или лицом друг к другу), «змейка»- гуляем по извилистой тропинке, бег в рассыпную;- эти рисунки и расположение в зале можно использовать для заучивания упражнений, танцевальных движений, а так же для объединения их в небольшие комбинации или танцевальные фрагменты.

Игры на ориентировку в пространстве: «В гости», «Зеркало, зазеркалье», «Всё наоборот», «Найди своё место».

3. Ритмико-гимнастические упражнения.

● *Общеразвивающие упражнения*

Для рук:

- положения рук: выпрямить параллельно перед собой, вверх, вниз, право, и влево на уровне плеч;
- руки поднять вперёд на уровень грудной клетки, затем развести в стороны, поднять вверх и опустить вниз в исходное положение, в каждом положении кисти делают «фонарики» – это круговые движения кистей с раскрытыми пальцами и «кивание» - сгибание и разгибание кистей.
- руки через сторону вверх вперёд вниз, вращение кистей рук, вращение рук в локтях и в плечевом поясе;
- «Незнайка» - разнообразные движения плечами; оба плеча поднять вверх и опустить, поочерёдное поднимание плеч;
- «Мельница»- круговые движения прямыми руками, двумя - поочерёдно и по одной;
- наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами «Паровозик»

Для ног и тазобедренного пояса:

- движения носок-пятка;
- вращение ноги в коленном и тазобедренном суставе;
- движения тазом вперёд-назад, влево - вперёд, вправо - назад, вращение тазом;
- наклоны туловища - вправо и влево, вперёд и назад.
- «Пружинка»- лёгкое приседание, муз. размер 2/4, темп умеренный;
- приседание на два такта, потом на один такт и два приседания, на один такт;

Прыжковые упражнения:

- прыжки на двух ногах, боковой галоп;

- прыжки на двух ногах с продвижением вперёд - «Зайчик»;
- лёгкий бег на месте;
- махи ногами;
- «Мячик»- прыжки по 4 позиции. Муз. размер 2/4. Темп умеренный;
- прыжок на два такта, затем на один такт «четыре» и «более прыжков»;
- сгибание и разгибание ноги в подъёме;
- отведение стопы наружу и приведение её внутрь;
- круговые движения стопой, выставление ноги на носок вперёд и в стороны;
- вставание на полупальцы. Упражнения на выработку осанки.

Упражнения для туловища:

- «Улыбнёмся себе и другу» наклоны корпуса вперёд и в стороны с поворотом головы вправо и влево;
- наклоны и повороты туловища вправо, влево (класть и поднимать предметы перед собой и с боку);
- приседание с опорой и без опоры, с предметами (обруч, гим. палка, флажки, мяч).

• Упражнения на координацию движений.

- перекрёстное поднимание и опускание рук (правая рука вверх, левая вниз);
- одновременные движения правой руки вверх, левой - в сторону; - правой руки - вперёд, левой - вверх;
- выставление левой ноги вперёд, правой руки - перед собой, правой ноги – в сторону, левой руки в сторону и т. д.
- изучение позиции рук: смена позиции рук отдельно каждой и обеими одновременно; провостать движения руки, головой, взглядом;
- отстукивание, прохлопывание, протопывание простых ритмических рисунков.

Игры на координацию движений: «Светофор», «Хоровод», «Топни-хлопни», «В платочек», «Этюды в образе», «Пойми меня», «Весёлый клоун», «Цирк», «Робот», «Самолёты».

• Упражнения для развития гибкости.

«Наклоны»

- сесть на пол ноги как можно шире врозь, руки за голову - наклоны вправо, влево;
- «Складочка»

- сесть на пол вытянуть ноги вперёд, корпус держать прямо - наклон вниз, взяться руками за стопы, прижаться грудью к ногам;
- поочерёдное поднятие вверх вытянутой ноги; «Волна»
- сесть на колени руки опущены вдоль туловища, сесть на пол с права, плавно руки опущены вниз слева, встать на колени, руки поднять вверх (то же в другую сторону).

• Ритмические комбинации.

Отрабатываются разновидности шагов - комплекс помогающий развивать музыкальное восприятие, совершенствовать движения, развивать способность творчески воплощать музыкально-двигательный образ.

Упражнение №1.

- танцевальный шаг с носка
- шаг с подскоком
- приставной шаг
- шаг с притопом

Упражнение №2.

- ходьба под музыку
- ходьба с хлопками
- ходьба с движением рук
- ходьба со сменой мест
- хлопковая комбинация

Упражнение №3.

- бег лёгкий и энергичный

- бег по кругу
- бег на месте с хлопками
- бег со сменой мест.

Музыкально - ритмические и танцевальные упражнения:

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

- Комбинация «Ладочки».

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

- Комбинация «Стирка»:

Имитируется процесс стирки белья.

- два шага вправо, два шага влево, стираем;
- полощем;
- выжимаем;
- развешиваем;
- устали, вытираем ладонью со лба пот.

Комбинация «Гуси»:

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

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

Комбинация «Слоник»:

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

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

Упражнение на расслабление мышц.

- «сосулька»- поднять руки над головой, затем уронить расслабленные руки вниз;
- «шалтай-болтай»- повороты туловища вправо- влево, руки при этом свободно болтаются, как у тряпичной куклы. Затем резко наклоняем корпус тела вниз;
- «винт»- повороты корпуса то влево, то вправо, одновременно с этим руки будут свободно следовать за корпусом в том же направлении;
- насос и мяч»- расслабить максимальное количество мышц тела. Обмякнув всем телом, на полусогнутых ногах, руки, шея расслаблены. Корпус наклонен несколько вперёд, голова опущена (мяч не наполнен воздухом).

Сгибая и разгибая руки (имитируя накачивание мяча) медленно поднимается голова и туловище, одновременно выпрямляя ноги в коленях, надуваются щёки (насос перестал накачивать). Затем тело вновь обмякло, вернулось в исходное положение;

4. Игры под музыку.

Подвижная игра - упражнение, при котором ребёнок готовится к жизни.

У детей пяти-шести лет игровой рефлекс доминирует, поэтому подвижные игры хорошо проводить под музыкальное сопровождение, подбирая характерную мелодию. Суть игрового метода в том, что подбирается такая игра, которая отвечает задачам и содержанию занятия, возрасту и подготовленности дошкольников. При обучении детей движениям используются игровые приёмы, способствующие эмоционально - образному уточнению представлений о характере движений, например (нужно прыгать, как зайчик, побежим легко и тихо как мышка).

«Птички и кошка»

- на полу выкладывается круг из верёвки, в центре круга роль кота, остальные дети – птички. Под музыку птички слетаются в круг, после как музыка останавливается - птички из круга разлетаются, а кот ловит.

«Быстрее по местам»

- дети встают в круг, перед каждым ребёнком на пол кладётся обруч. По кругу дети выполняют танцевальные шаги или поскоки, характерные музыке. Музыка останавливается и необходимо быстро занять любой обруч.

«Найди себе пару»

- дети встают в две колонны с флажками, по сигналу необходимо найти себе пару с таким же по цвету флажком. Под плясовую музыку дети пляшут.

«Самолёты»

- раздаётся команда «к полёту приготовиться» - дети сгибают в локтях руки и начинают жужжать. Идёт новая команда «летите», дети жужжа и расправляя руки в стороны «разлетаются» по всему помещению. Под музыку дети «полетали» даётся команда «на посадку», тем самым давая понять, что пора возвращаться на свои места («лётчики» летят каждый на своё место и становятся на одно колено) т.е. «приземлились» и педагог отмечает, чья колонна быстрее построилась. По такому же принципу проводится игра «соберись быстрее».

«Гуси-лебеди»

- по сигналу на зов хозяина гусей, дети перебегают с одной стороны площадки на другую, изображая своим движением «летающих гусей», а в середине площадки ребёнок в роли волка, вылавливает их.

Муз. подвижная игра «У медведя во бору».

5. Хореографическая подготовка.

Практические занятия.

Упражнения для разминки: - «тик-так»- наклоны головы назад - вперёд, вправо - влево;

- «мы не знаем»- поднять плечи вверх и опустить вниз;
- «скелетики»- поднять локти в стороны на уровне плеч, изображая скелет, у которого очень подвижные руки;
- «мельница»- большие круговые движения руками, изображая лопасти мельницы;
- «неваляшка»- наклоны корпуса вперёд-назад, влево - вправо;
- «ёлочки-пенёчки»- по сигналу педагога дети садятся и встают; По кругу выполняются упражнения «горочка», «муравьи», «гусеница».

• Танцевальный репертуар

- | | |
|----------------------------|-------------------|
| - полька круговая; | - танец снежинок; |
| - парная полька; | - танец кошек; |
| - пляска с притопом; | - танец бабочек; |
| - весёлая стирка; | - весёлая стирка; |
| - танец осенних листочков; | - танец клоунов; |
| - новогодняя пляска; | |

Изучение танца – «Полька» включает в себя танцевальные комбинации:

- упражнения с хлопками;
- подскоки в сочетании с хлопками;
- галоп по кругу; - галоп со сменой мест (влево, вправо);
- подскоки на месте с хлопками;
- выставление ноги на носок в сочетании с приседаниями.

«Парная полька»

- положение в паре лицом друг к другу «лодочка»;
- комбинация притопов;
- галоп со сменой мест;
- хлопковые комбинации.

«Пляска с притопом»

- умение танцевать с предметом (платком),- бег по кругу, притопы, повороты во круг себя.
- Диско-танцы: «Весёлая стирка», «Весёлая зарядка», «Солнечные зайчики», «Хлопушки»
- хлопки и притопы;
 - бег по кругу (сужать и расширять круг).

2- год обучения дошкольный период дети 6 -7 лет.

Возрастные особенности детей позволяют осваивать сложные по координации движения, понимать сложные перестроения, чувствовать партнера и взаимодействовать друг с другом, при этом контролировать качество исполнение движения. Психологические особенности позволяют самостоятельно придумывать новые образы, интерпретировать знакомые образы, передавать их взаимодействие. Дети подготовительной группы способны к самостоятельному сочинению небольших танцевальных композиций с перестроением и комбинацией танцевальных движений.

Задачей педагога на данном этапе остается формирование способов отношений между партнерами, восприятия и передачи музыкальных образов с оттенками их настроения и характера, образно-пластического взаимодействия между несколькими партнерами. На данном этапе педагог создает детям как можно больше условий для самостоятельного творчества.

1. Связь музыки и движения.

Музыка является основой для создания пластического, ритмического, танцевального образа. Желательно сочетать слушание музыки и импровизацию с выражением настроения.

Выражение музыки через движение. Создание музыкально-двигательного образа на основе мелодии. Значение развития чувства музыкального ритма и ритмичности движения. Тщательный подбор музыкального материала для различных упражнений, танцевальных движений, композиций.

2. Упражнения на ориентировку в пространстве.

Рисунки танца. Пространственные перестроения

Понятие пространственных перестроений.

- *Круг.*
- лицом и спиной;
- по одному и в парах.

Собираться в маленький круг и расходиться в большой круг.

Перестроения из свободного расположения в круг и обратно.

- *Линия.* Движения в линиях, смены линиями, движение в линиях вправо и влево, вперед и назад.

Изучение рисунков:

- -колонка
- -цепочка, змейка
- -круг, два круга, сужение и расширение круга
- -воротца, карусель, снежинка
- «Воротца».
- «Звёздочки».
- «Шахматный» порядок.
- Ходьба по ходу часовой стрелки, и против часовой стрелки.

Приёмы перестроения из одной фигуры в другую. Танцевальные шаги в образах - например: оленя, медведя, спортсмена, солдата, кошки, лисы, мышки и т.д.

- Виды ходьбы: с «подушечки», с носка, с пятки, на пятки,

- Виды бега и прыжков: свободный бег, бег с ритмическими хлопками, с высоким подъёмом колен, с высоким забрасыванием голени и пяток назад, с выбрасыванием прямых ног вперёд, в стороны, назад, широкий бег, создание образа во время бега (например: бег волка, лисы, зайца и т.д. и т.п.)

Сочинение маршировки по различным рисункам - на конкретное музыкальное произведение (определение образной музыки)

- чёткость смены рисунка одного на другой
- использование различных видов шагов и ходов на разные фигуры и рисунки.

3. Ритмико-гимнастические упражнения.

Общеразвивающие упражнения.

Для рук:

- поднимание и опускание рук - по характеру маховые или напряжённые, одновременные и поочерёдные с различными сочетаниями действий кистями, предплечьями, плечами;
- разведение рук в стороны, раскачивание их перед собой.
- хлопки в ладоши - простые и ритмические;
- положение рук: перед собой, вверху, справа и слева на уровне головы;
- руки поднять вперёд на уровень грудной клетки, затем развести в стороны, поднять вверх и опустить вниз в исходное положение. В каждом положении кисти делают «фонарики»- это круговые движения кистей с раскрытыми пальцами и «кивание» - сгибание и разгибание кистей.
- покачивание рук «волны»;
- оба плеча поднять вверх и опустить, изображая «удивление»;
- поочерёдное поднимание плеч;
- «мельница»- круговые движения прямыми руками вперёд и назад, двумя – поочерёдно и по одной.

Для ног:

- поднимание и опускание ног;
- махи с промежуточной или конечной остановкой;
- сгибание и разгибание ног в разной степени согнутыми ногами, с разными сочетаниями действий стопами, коленями, бёдрами;
- выставление левой и правой ноги, поочерёдно вперёд, назад, в стороны, в исходное положение;
- резкое поднимание в колене согнутых ног, как при маршировке;
- сгибание и разгибание стопы в т положении стоя или сидя;
- «птичка»- оттянуть носок вперёд, в стороны;
- «пружинка»- лёгкое приседание. Муз.размер 2/4. темп умеренный.
- приседание на два такта, затем на один такт и два приседания на один такт.

Прыжковые упражнения:

- «зайчики» в продвижении по кругу в глубоком приседании и на прямых ногах;
- «мячик»- прыжки по 6 позиции. Муз. размер 2/4. Темп умеренный.

Упражнения для шеи и туловища:

- наклоны и повороты туловища, сгибая и не сгибая коленей;
- наклоны и повороты туловища в сочетании рук вверх, в стороны, на затылок, на пояс;
- повороты туловища с передачей предмета;
- поднимание и опускание предметов перед собой, сбоку без сгибания колен.
- «улыбнёмся себе и другу»- наклоны корпуса вперёд и в стороны с поворотом головы вправо и влево.

Упражнения на координацию движений.

- движения правой руки вверх – вниз с одновременным движением левой руки от себя - к себе перед грудью (смена рук);

- разнообразные перекрёстные 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 для развития гибкости.*

- «Качалочка» лёжа на животе, приподнять вверх ноги и плечи на максимальную высоту, перекатиться перенося тяжесть тела на плечи - поднимая ноги, затем на бёдра- поднимая плечи;

- «лягушка» упор, лёжа на животе, руки согнуты перед грудью, ноги развести согнув в коленях, руки выпрямить поднимая корпус спины вверх;

- «скалочка» сидя на полу, ноги согнуты и колени прижаты к животу, нос касается коленей, руками держаться за щиколотки; медленно скользя ступнями ног по полу, выпрямлять ноги в коленях и наклониться грудью к ним;

- «лотос»;

- «растяжка» сидя на полу, ноги в стороны как можно шире, носки вытянуты, руки в стороны; наклоны вправо-влево касаясь ладонями рук носка ног;

- «бабочка», «лягушка»;

- «кошечка», «рыбка».

. *Ритмические комбинации.*

Комплекс танцевальных шагов:

- шаги с носка по кругу. Музыкальный размер 4/4, 2/4.;

- шаги с высоким подъемом колена. Музыкальный размер 2/4.;

- шаги на полу пальцах;

- танцевальный шаг с носка;

- шаги на пятках;

- шаги в комбинации с хлопками;

- шаг сноска и на носках;

- пружинистые полуприседы;

- приставной и скрестный шаг в сторону;

- мягкий высокий шаг на носках;

- шаг с притопом;

- прыжки с ноги на ногу на месте;

- сочетание шагов с носка и шагов с подскоком.

Музыкально – ритмические и танцевальные упражнения:

Комплекс упражнений и танцевальных комбинаций включающий в себя элементы разминки и ранее изученных движений. Развивает умение ориентироваться в пространстве, координировать сочетание движений рук, ног, головы.

Упражнения эвритмии. Проговаривание текста с движениями.

«Пузыри», «Мама! Мама! Посмотри!»- вытягивать вверх, то правую, то левую руку, затем поднять обе руки вверх.

«Я пускаю пузыри», - показать на себя и описать в воздухе руками форму пузыря.

«Жёлтый, красный, голубой» - проговаривать как считалку, показывая руками на летающие в воздухе пузыри.

«В каждом я и ты со мной» - показать на себя, затем на одного из учеников.

«Посмотри - ка, посмотри! – обратиться к соседу, задеть его за рукав.

«Просит маму Натка» - прижать руку к груди. Во всём облике просьба.

«Ой, а где же пузыри?» - всплеск руками, сделать движение обозначающее вопрос, затем

«нарисовать» руками форму пузыря.

«Лопнули! Как жалко» - руки в стороны, вздохнуть, всем обликом показать огорчение.

Комплекс ритмических и образных композиций: «паучок», «дождик», «танец утят», «тучка», «буги-вуги», «ладошки покажи», «солнышко», «птицы», «кузнечик», «рыбачёк», «я рисую», «стирка», «дикари», «гномики», «ёжики», и т.д.

Упражнения на расслабление мышц.

- свободное падение рук с исходного положения в стороны или перед собой;
- раскачивание рук поочередно и вместе вперёд, назад, вправо, влево в положении стоя и наклонившись вперёд;
- встряхивание кистью (отбрасывание воды с пальцев, имитация движения листьев во время ветра);
- выбрасывание то левой, то правой ноги вперёд (как при игре в футбол).

4. Игры под музыку.

Музыкально-подвижные игры - путешествия или сюжетные занятия включают все виды подвижной деятельности, используя средства предыдущих разделов программы.

Данный материал служит основой для закрепления умений и навыков, приобретённых ранее, помогает сплотить детей, даёт возможность представить себя, например, на необитаемом острове и т.п.

«День и ночь», «Запев - припев», «Нам не страшен серый волк», «Дети и медведь». Музыкально-подвижные игры по типу заданий для строевых и общеразвивающих упражнений.

«Лошадка»

- дети делятся на две команды (на «лошадей» и на наездников), даётся команда запрягать (наездники запрягают «лошадей»), под музыку дети двигаются по кругу,- по диагонали, «змейкой».

« Угадай, кого поймал»

- вдоль стены на стульчиках сидят дети, по сигналу дети встают и идут гулять по помещению со словами педагога «сходите в лес и поймайте там птичку, кошку, петушка, бабочку, стрекозу и т. д.». Под музыку дети изображают, как будто - то кого - то ловят. Они начинают прыгать и бегать за воображаемым насекомым или животным. Педагог предлагает ему показать, кого он поймал. Ребёнок без слов, под музыку, изображает пойманного зверька. Дети внимательно наблюдают и отгадывают кто это.

«Стадо и волк»

- дети встают в обручи, например: в красный - лисички, синий - ёжики, чёрный - медведи и т. д. Под музыку дети выходят и каждый изображает свой образ: лисички, ёжика, медведя и т. д. Музыка останавливается, дети занимают свой обруч, а кто не успел,- поймал волк.

«Пятнашки»

- ребёнок называемым «пятнашкой» по сигналу «лови!» начинает ловить других детей. Все до кого он дотронулся, оказываются пойманным и тоже становятся «пятнашками».

«Охотник и зайцы»

- охотник (один из детей) встаёт на своё обозначенное место на противоположной стороне от зайцев. А зайцы встают в нарисованные круги по 3-4 зайчика на один круг. Под музыку дети выходят из своих кружков и под музыку пляшут (выполняя подскоки). Музыка останавливается - зайчики занимают свои кружки, а охотник выбивает, попадая в них мячиком.

«Зайцы и волк», «Музыкальные стульчики», «Магазин музыкальных игрушек», «Белка на дереве, собака на земле», «Два весёлых гуся».

5. Хореографическая подготовка.

. Практические занятия.

Упражнения для разминки: - выпады вперёд на правую (левую) ногу с вытягиванием правой (левой) руки вперёд;

- 4 подскока вперёд, руки на поясе. На 4 подскок хлопок в ладоши;
- 3 шага назад, с левой ноги, 4-ый шаг - приставной;
- галоп спиной в круг, руки в стороны;
- поворот головы вправо, руки изображают трубу у левого глаза. То же самое влево;

Отрабатываются разновидности шагов.

1. Танец «Стирка»

Имитируется процесс стирки белья.

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

2. Танец «Лимбо»

- приставные шаги вперёд-назад;
- приставной шаг вперёд, два «кик» вперёд, приставной шаг назад;
- приставной шаг вперёд, два «кик» вперёд и два хлопка, приставной шаг назад, поворот.

Примерная модель занятия 3 год обучения 1 класс.

1. Упражнения на ориентировку в пространстве.

Правильное исходное положение. Ходьба и бег: с высоким подниманием колен, с отбрасыванием прямой ноги вперёд и оттягиванием носка. Ориентироваться в направлении движений вперёд, назад, направо, налево, в круг, из круга. Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы. Выполнение строевых команд на месте. Упражнение на внимание - командная игра в двух шеренгах, колоннах. Например: какая команда быстрее передаст мяч (сбоку, через голову, между ног и т.д.). Ходьба в колонне по одному: строевым шагом с пятки на носок, ходьба на носках, шаги в полу приседе.

Построение в три колонны, для выполнения гимнастических упражнений стоя и сидя на гимнастических ковриках, выполняя несложные, общеразвивающие упражнения. Например: игра на гимнастических ковриках («ежи и лиса», «улиткин дом»).

Цель: по команде как можно быстрее свернуться в коврик. При выполнении упражнений обратить внимание на осанку и на группировку своего тела.

Подскоки с движениями рук с переходом на спокойную ходьбу, с перестроением в колонну по одному. Виды ходьбы: с перекатом, топающая, широкая, скользящая, пружинящая, с высоким подъёмом колен. Шаг энергичный, спокойный, осторожный. Ходьба после вступления, на определённый отрезок музыки, со сменой ведущего, со сменой направления, со сменой движения одновременно со сменой частей музыкального произведения. Прыжки - подготовка и разучивание;- прыжки на двух ногах на месте, с продвижением, с поворотом, на одной ноге, с чередованием.

2. Ритмико-гимнастические упражнения.

Общеразвивающие упражнения

Для рук:

- движение рук в разных направлениях без предметов и с предметами;
- движение рук «волна»;
- поднятие рук через стороны вверх и опускание вниз;
- то же с вращением кистей в одну и в другую сторону;
- подъём рук через плечи вверх, вниз, вправо, влево;
- перекрёстное поднятие и опускание рук (правая рука вверх, левая вниз):
- одновременное движение правой руки вверх, левой - в сторону; правой руки – вперёд, левой вверх;
- изучение позиции рук: смена позиции рук отдельно каждой и обеими одновременно; провожать движение руки головой, взглядом.

Для ног:

- сгибание и разгибание ноги в подъёме, отведение стопы наружу и приведение её внутрь, круговые движения стопой, выставление ноги на носок вперёд и в стороны, вставание на полупальцы;
- упражнения на выработку осанки.
- выставление левой ноги вперёд, правую руку согнув перед грудью;
- выставление правой ноги вперёд, левую руку согнув перед грудью;
- работа бёдер вправо, влево, круг, «восьмёрка», повороты;
- пружинка на месте по 4 позиции;
- перенос веса тела с одной ноги на другую;
- упражнения на развороты стоп из 4 позиции в 1 (полуповоротную) поочередно правой и левой, а затем одновременно двух стоп.
- приседание с опорой и без опоры, с предметами (обруч, палка, мяч);
- отстукивание, прохлопывание, протопывание простых ритмических рисунков.

Прыжковые упражнения:

- прыжки на двух и одной ноге (правой, левой) на месте;
- прыжки с продвижением вперед и назад, в движении правым и левым боком;
- прыжки на двух и одной ноге (правой, левой) с различными положениями и движениями рук;
- прыжки с поворотами на 90^0 и 180^0 ;
- прыжки по разметкам;
- прыжки с ноги на ногу;
- прыжки через длинную вращающуюся скакалку;
- прыжки со скакалкой.

Упражнения для шеи и туловища:

- наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами («паровозики»)
- наклоны туловища вперед, назад, вправо, влево;
- наклоны и повороты туловища вправо, влево (класть и поднимать предметы пере собой и с боку).
- наклоны головы, вправо, влево, вперед, назад;
- вытягивание шеи вперед из стороны в сторону;
- подъем и опускание плеч (поочередно правого, левого и синхронно обоих);
- круговое движение плечами вперед и назад, поочередно правого и левого;

Упражнения на координацию движений

Задача-развитие координации, памяти, и внимания «читать» движения, увеличение степени подвижности суставов и укрепление мышечного аппарата.

- перекрёстное поднятие и опускание рук (правая рука вверх, левая вниз);
- одновременные движения правой руки вверх, левой - в сторону; правой руки- вперед, левой вверх;

Упражнения для развития гибкости:

- наклоны вперед, назад, в стороны, круговые движения;
- ноги во 2 свободной позиции, наклоны вперед, кисти на полу;
- ноги в 4 позиции, ноги вперед, кисти на полу;
- сидя на полу наклоны вправо, влево, вперед;
- сидя на полу в парах, наклоны вперед;
- « бабочка», «лягушка»;
- полушпагат на правую ногу, корпус прямо, руки в стороны;
- полушпагат на левую ногу, корпус прямо, руки в стороны;
- полушпагат на правую ногу, руки на пояс, корпус назад;
- полушпагат на левую ногу, руки на пояс, корпус назад;
- « кошечка», « рыбка»

Ритмические комбинации.

Комплекс танцевальных шагов - помогающий развивать музыкальное восприятие, совершенствовать движения, развивать способность творчески воплощать музыкально - двигательный образ

Упражнение №1

- танцевальный шаг с носка;
- шаг с подскоком;
- приставной шаг;
- приставной шаг;
- шаг с притопом;

Упражнение №2

- ходьба под музыку;
- ходьба с хлопками;
- ходьба с движением рук;
- ходьба со сменой мест;
- хлопковая комбинация с ходьбой.

Упражнения №3

- бег лёгкий и энергичный;
- бег по кругу;
- бег на месте с хлопками;
- бег со сменой мест.

Музыкально-ритмические и танцевальные упражнения

1. Прыжки:

- на двух ногах, по I, VI позициям
- на одной ноге
- поочередно на одной и двух ногах
- с выбрасыванием ноги в сторону
- «гвоздики

2. Марш. Виды марша.

3. То бегом, то шагом.

4. Ускоряя, замедляя шаги.

5. «Пружинка»:

- с поворотом
- в боковом шаге
- с движениями рук

6. «Пяточки»:

- с плечами
- мягкие
- с руками «закрыть-открыть»
- с «брызгами»

7. «Качалка» на ногах с движениями рук.

8. Шаги вперед с движениями рук.

9. Приставной шаг.

10. «Неваляшка».

11. Притопы:

- одной ногой
- двумя ногами
- поочередные
- с правильной постановкой рук, головы

12. Бег:

- с высоким подниманием голени
- легкий на полупальцах с фиксацией корпуса
- по кругу в заданном ритме, соблюдая дистанцию.

13. Шаг:

- бытовой
- легкий с носка (танцевальный)
- на полупальцах
- с подскоком
- приставной

14. Позиции ног: I, II, III, VI

15. Поднимание на полупальцы по позициям.

17. Позиции рук.

18. Движения рук, принятые в русской пляске:

- свободно опущенные вниз
- руки в бок
- скрещенные на груди
- взмахи женские, мужские
- движения с платочком
- движения рук по ходу

19. Реверанс.

20. Поклон.

21. Русский ход в сочетании:

- с руками
- поворотом
- с притопом

22. Ковырялочка.

23. Припляс.

24. «Мячики» с выпрыгиванием.

Упражнения на расслабление

Подняв руки в стороны и слегка наклонившись вперед, по сигналу педагога или акценту в музыке уронить руки вниз; быстрым непрерывным движением

Предплечья свободно потрясти кистями (имитация отряхивание 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 (лёгкий, танцевальный бег сменяется стремительным, спортивным; лёгкое, игровое подпрыгивание- тяжёлым, 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 определённым эмоциональным и динамическим характером музыки. Передача притопами, хлопками и другими движениями резких акцентов в музыке.

Музыкальные игры с предметами. Игры с пением или с речевым сопровождением.

1) Изучение упражнений и игр на темп музыкального произведения.

- « Регулировщик движения»
- « Найди свой цвет»

2) Изучение упражнений и игр на динамику музыкального произведения:

- « Ветер и ветерок»
- « У медведя в бору»
- « Совушка и мышцы»

3) Изучение упражнений и игр на характер музыкального произведения:

- « Солнце и дождь»
- « Царевна несмеяна»
- « Магазин музыкальных игрушек»

4) Изучение упражнений и игр на метроритм.

Игры с предметами (мячом, куклой и с др. предметами)

- акцентирование сильной доли различных музыкальных размеров – 2/4; 3/4;
 - ударом мяча
 - ударом ноги
 - хлопками в ладоши
 - передачей куклы и т. д.

4. Хореографическая подготовка.

Практические занятия.

Упражнения для разминки:

Танцевальные движения: приставной шаг вперёд, в сторону, назад.

1. Элементы русского танца.

- русский медленный шаг
- русский переменный шаг вперёд
- русский переменный шаг назад
- скрестный шаг в сторону.

2. Элементы белорусского танца

- прыжки с переступанием на месте и с продвижением вперёд.
- подскоки с продвижением назад
- галоп в сторону (боковой галоп).

Шаг с подскоком, шаг с польки.

Прыжки:

- На двух ногах,
- На одной ноге (по 2-а ; 4-ре; на каждой ноге,
- Подскоки,
- Лёгкий бег.

Простейшие сочетания изученных шагов.

- Русский медленный шаг.
- Русский переменный шаг вперёд.
- русский переменный шаг назад.
- Скрестный шаг в сторону.

. Изучение танца.

Образные танцы:

- « мяу»
- « весёлая прогулка»
- « бабочки»
- « пингвины» « ладошки»
- « тик так», «лебёдушка» «улыбка».

Классические бальные танцы:

- Полька:
- « ладошки»
 - « зайчики»
 - « школьная»
 - « забава»
 - « вертушка»

- Вальс: - « качели»
- « встреча»
- « школьный вальс»

Марш: - « вангард»

Массовые композиции:

- « карусель»
- « валенки»
- « если добрый ты»
- « маленькая страна»

Классические бальные танцы:

- полька: « круговая», « минутка», « белорусская», « литовская».
- вальс: « школьный», « круговой», « горные вершины».

Танцы современных ритмов:

- « стаккато», « миксер».

Диско танцы:

- « трамвай», « автомобиль», « азбука», « диско-свинг», « рилио», «вару-вару»

Массовые композиции:

- « весёлые ладошки», « полька с куклами».

Вальс: « волны, чайки», «танец бабочек», « маленькая страна».

Знакомство с танцевальной аэробикой.

- «Классическая аэробика»
- «Оздоровительная аэробика»

Примерная модель занятия 4 года обучения 2 класс.

1. Упражнения на ориентировку в пространстве.

Строевые упражнения: основная стойка, построение в колонну и в шеренгу по два и три человека, построение через середину по 2-4 человека. Повороты на месте направо, на лево, кругом, под счёт. Перестроение по заранее установленным местам. Размыкание и смыкание в колонне. Размыкание и смыкание в шеренге приставными шагами и др.

Создание музыкально - двигательного образа на основе мелодии.

Виды фигур: «цепочка», «змейка», «воротца», «звёздочка», «карусель», «корзиночка», «шахматы», «плетень», «хоровод», квадрат, треугольник, круг, два круга.

Ходьба и бег: ходьба с различными положениями и движениями рук; ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стоп с различными положениями и движениями рук, ходьба перекатом с пятки на носок, ходьба спиной вперёд, правым и левым боком, ходьба в приседе, ходьба скрестными шагами.

Сочетание различных видов ходьбы. Бег в чередовании с ходьбой.

Медленный бег. Бег с изменением направления, длины шагов. Бег с высоким подниманием бедра, с захлёстыванием голени, с преодолением простейших препятствий.

Прыжковые упражнения: Прыжки на двух и одной ноге (правой, левой) на месте, с продвижением вперёд и назад, в движении правым и левым боком. Прыжки на двух и одной

ноге (правой, левой) с различными положениями и движениями рук. Прыжки с поворотом на 90-180 градусов.

Прыжки по разметкам. Прыжки с ноги на ногу. Прыжки через длинную вращающуюся скакалку. Прыжки со скакалкой. Скрестные прыжки.

2. Ритмико-гимнастические упражнения.

Общеразвивающие упражнения

Для рук:

- разведение рук в стороны, раскачивание их перед собой, круговые движения упражнения с предметами;
- поднятие и опускание прямых рук вперёд, вверх, в стороны одновременно, поочередно и последовательно, то же со сжиманием и разжиманием кистей рук;
- сгибание и разгибание рук в разном темпе, в различных исходных положениях;
- круговые движения рук в разном темпе, в лицевой и боковой плоскости, поочередно, последовательно и одновременно;
- повороты рук внутрь и наружу из положения руки вперёд, вверх, в стороны, назад;
- взмахи и рывковые движения рук;
- свободное потряхивание, расслабление рук.

Для ног:

- поднятие и опускание ног из исходных положений сидя, стоя, лёжа;
- сгибание и выпрямление ног;
- приседы и полуприседы, пружинящие движения в приседе;
- круговые движения стоп ног из разных исходных положений;
- удерживание ног в различных положениях (статические упражнения) - нога согнута в колене, вытянута вперёд, в сторону, назад;
- оставление ноги на носок вперёд, в сторону, назад;
- поднятие и взмахи ногами (стоя у гимнастической стенки, то же с отягощением),
- полуприседание и приседание (с грузом, без груза),
- в стойке ноги широко врозь согнуть ногу – выпад в сторону,
- то же на носках в разном темпе.
- сгибать и разгибать ногу в различных направлениях, то же с полуприседом на опорной ноге, вставая на носок опорной, сгибая и разгибая опорную ногу,
- из стойки на одной ноге, другая в сторону или вперёд, круговые движения голенью,
- повороты и круговые движения в тазобедренном суставе,
- махи прямой ногой в разных направлениях,
- поднятие ног в различных и. п.; стоя, сидя, лёжа, в висе, упорах,
- ознакомить с позициями стоп: 1-ая; 2-ая, 3-я, 4-ая, 5-ая.

Мышцы ног эффективно укрепляются прыжковыми упражнениями.

Прыжковые упражнения:

- прыжки на двух и одной ноге (правой, левой) на месте;
- прыжки с продвижением вперед и назад, в движении правым и левым боком;
- прыжки на двух и одной ноге (правой, левой) с различными положениями и движениями рук;
- прыжки с поворотами на 90^0 и 180^0 ;
- прыжки по разметкам;
- прыжки с ноги на ногу;
- прыжки через длинную вращающуюся скакалку;
- прыжки со скакалкой;
- скрестные прыжки.

Упражнения для шеи и туловища:

- наклоны и повороты головы вперёд назад, в стороны, круговые движения;
- наклоны головы вперёд, назад; повороты головы налево на право; сочетание наклонов головы с поворотами туловища;

- наклоны туловища, сгибаемая и не сгибаемая 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;
- повороты туловища направо и налево в сочетании с движениями рук,
- наклоны с поворотами туловища в разных стойках,
- круговые движения туловищем с различными положениями рук, с гимнастическими палками, набивными мячами и другими отягощениями,
- поднятие и опускание туловища, лёжа на животе на полу, на гимнастической скамейке или на ковриках,
- поднятие и опускание туловища, лёжа на спине на полу,
- удержание туловища в различных положениях (в наклоне, упорах, седах)
- из положения лёжа на спине, руки вверх, повороты туловища (таз не подвижен),
- лёжа лицом вниз, руки вверх; поворачивать таз (удерживая на месте плечи),
- перейти на спину.

.Упражнения на координацию движений

- движения правой руки вверх- вниз с одновременным движением левой руки от себя- к себе перед грудью(смена рук);
- разнообразные перекрёстные 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 для развития гибкости

- наклоны вперёд из седа, ноги врозь (касание груди пола) с удержанием позы 2-3 секунды;
- упражнение на гибкость в парах;
- упражнение на гибкость с использованием элементов из гимнастики «Йоги».

Использование основных поз: - « Удобная»

- « Отважная»
- « Кобра»
- « Плуг»
- « Лук»
- « Газовая»
- « Берёзка»

Поза:- « Заднее растягивание», « Скручивание»,

- « Тростинка»

Ритмические комбинации.

Комплекс танцевальных шагов - помогающие развивать музыкальное восприятие, совершенствовать движения, развивать способность творчески воплощать музыкально - двигательный образ.

Упражнение №1.

- танцевальный шаг с пятки;
- шаг с перескоком;
- приставной шаг с приседанием;
- шаг с притопом и прихлопом;

Упражнение №2

- ходьба под музыку с работой рук;
- ходьба с хлопками с работой ног;
- ходьба с движением рук и ног;

Упражнение №3

- острый бег;
- бег по диагонали;
- бег с движением рук.

Музыкально-ритмические и танцевальные упражнения.

1. подскоки:

- с полуповоротом
- «Буратино»
- «Скок-скок»
- высоким подъемом колен к груди
- с поворотом
- с поворотом, притянув колено
- с развернутым коленом
- ноги поочередно в стороны – вместе – точка
- с поочередным выбрасыванием ног вперед, сохраняя правильную позицию корпуса.

2. Выставление ноги вперед-назад с движением рук.

3. Шаги:

- хороводный с притопом
- шаг польки
- боковой с выставлением ноги на пятку, руками «открыть-закрыть»
- вперед с прыжком
- с соскоком

4. Бег:

- с высоким подниманием колен к груди
- боковой галоп
- широкий высокий
- приставной с прыжком
- с хлопками

5. Развороты и наклоны с движениями рук и продвижением.

6. Поднимание на полупальцы в сочетании с полуприседанием.

7. Выдвижение ноги:

- в сторону из VI и III позиций
- вперед из VI и III позиции
- с ударами вытянутого носка вперед и возвращение в позицию
- тоже в сторону
- тоже назад

8. Базовая присядка.

. Упражнение на расслабление:

- лёжа на спине, руки вдоль тела, чередовать напряжение мышц всего тела,
- из седа на бедре, руки на голени, расслабляя мышцы туловища, упасть на бок (медленно и быстро),
- из упора сидя, ноги согнуты, голова между коленей, расслабляя мышцы туловища, лечь на спину,
- поочередно поднимать и опускать напряжённые и расслабленные руки и в различных направлениях,
- в положении руки вперед (в стороны, вверх, вниз) резко сжать кулаки, а затем расслабить кисти,
- руки в стороны, ладони вверх. Повернуть ладони назад и расслабить плечи, предплечья и кисти,
- потряхивание расслабленными кистями,

- расслабляя мышцы шеи, плечевого пояса и рук, наклон вперёд в грудной части; то же назад и в стороны,
- расслабление мышцы шеи, кружением туловища круговые движения головой.
- свободное падение рук с исходного положения в стороны или перед собой;
- раскачивание рук поочередно и вместе, назад, вправо, влево в положении стоя и наклонившись вперёд;
- встряхивание кистью (отбрасывание воды с пальцев, имитация движения листьев во время ветра);
- выбрасывание то левой, то правой ноги вперёд (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 движениях.

Выразительное исполнение в свободных плясках знакомых движений.

Выразительная и эмоциональная передача в движениях, игровых образах и содержания песен.

Самостоятельное создание музыкально-двигательного образа.

Музыкальные игры с предметами. Игры с пением и речевым сопровождением. Инсценировка доступных песен. Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии.

«Салки» («Пятнашки», «Ловишки», «Ляпки», «Лепки», «Клецки»), «Жмурки», «Два мороза», «Гуси-лебеди» «горелки», «Слон», «Прятки», «Заводила», «Ручеёк», «Пчёлы», «Тополёк» и т.д.

4. Хореографическая подготовка

Практические занятия.

Упражнения для разминки.

танцевальные движения: 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, лёгкие пскоки.

Переменные притопы. Прыжки с выбрасыванием ноги вперёд.

Элементы русской пляски: шаг с притопом на месте и с продвижением, 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.

Движения парами: бег, ходьба с приседанием, кружение с продвижением. Развивать координацию движений, чувства ритма, память, внимание.

Умение быстро переключиться от одного вида к другому в ходе танца.

Диско-танцы: «Танец цветов», «Полька», «Вару-вару», «Стирка», «Полонез».

- присядка с выбрасыванием ноги на ребро каблука вперёд и в сторону;
- присядка с выбрасыванием ноги на воздух вперёд и в сторону;
- боковой шаг на всей стопе и на полупальцах:
- припадание в сторону;
- перескоки с ноги на ногу на всю стопу;
- хлопки и хлопучки одинарные, двойные и тройные (фиксирующие удары и скользящие удары – в ладони, по бедру, по голени сапога);
- русский переменный ход, русский переменный ход;
- русский дробный ход

Изучение упражнений на темп музыкального произведения.

- « Регулировщик движения»;
- « Ищи свой цвет».

Изучение упражнений и игр на характер музыкального произведения.

- « Солнце и дождь»,
- « Сапожки русские»,
- « На пикнике»,
- « Зеркальце души».

. *Изучение танца.*

1. *Национальные танцы:*

«Круговой болгарский», «Славянка», «Калинка», «Деснянка», «Рилио», «Эстонский вальс», «Переходный вальс», «Сударушка», «Русский лирический», «Светит месяц».

2. *Классические бальные танцы:*

Полька: « Встреча», «Иоксу-полька», « Шестёрка», « Ладошки», « Вертушка».

Вальс: « Фигурный», « Медленный вальс», « Вальс забава», « Эстонский вальс», «Осенний листопад»

3. *Образные танцы:*

«Танец бабочек», «танец моряков», «танец гномов», «Музыкальная шкатулка».

4. *Диско танцы*

- « Трамвай»,
- « Диско - свинг»,
- « Автомобиль»,
- « Элефант»,
- « Мим»,
- « Азбука».

Примерная модель занятия 5 года обучения 3 класс.

1. Упражнения на ориентировку в пространстве.

Различные построения рисунков и фигур. Приемы перестроения из одной фигуры в другую. Развитие ориентировки в пространстве. Развитие чувства музыкального ритма и ритмичности движения. Использование различных видов шагов. Создание музыкально-двигательного образа на основе мелодии. Виды фигур: - круг; - круг в круге; - змейка; - звездочка; - цепочка; - воротца; - квадрат; - сужение и расширение круга; - колонна; - шеренга; - диагональ; - зигзаг.

Виды шагов и ходов: - танцевальный ход с носка, - шаг с пятки, - приставной шаг, - шаг на полуприседаниях, - маршевый шаг, - галоп, - лёгкий бег с отбрасыванием ног назад, согнутых в коленях, - бег лошадки.

Ходьба с изменением темпа, ходьба с чередованием с бегом, прыжками и преодолением препятствий, ходьба с выпадами.

Бег с ускорением темпа и с изменением.

Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега.

Ходьба на лыжах, катанье с горки.

Подвижные игры: « Поймай мяч», « Мяч капитану», «Упрощенный баскетбол», «Перестрелка», «Преодоление препятствий»,

- построение в одну шеренгу (по линии танца),
- в две шеренги,
- в круг, в два круга,

- в колонну по одному, два, три, четыре,
- размыкание и смыкание приставными шагами,
- передвижение: обычным шагом, в обход, по кругу, по диагонали.

- Ходьба и бег:**
- ходьба на носках, высоко поднимая согнутую ногу;
 - скрестный и приставной шаг,
 - в полу приседе,
 - шаг в выпаде,
 - бег с чередующим шагом,
 - бег на носках,
 - бег с высоко поднятой согнутой ногой,
 - бег на месте у стены (опираясь на неё руками, с ускорением).

2. Ритмико-гимнастические упражнения.

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для рук:

- движения рук в разных направлениях: отведение рук в стороны и скрещивание их перед собой с обхватом плеч;
- разведение рук в стороны с напряжением (растягивания резинки);
- поднимание рук вверх, опускание вниз,
- разведение в стороны,
- сгибание рук в локтях.
- круговое движение рук «мельница»,
- круговые махи одной рукой,
- отведение согнутых в локтях рук в стороны.
- сгибание кистей вниз – вверх,
- отведение кистей вправо- влево,
- вращение кистями (наружу, внутрь).

Упражнения для ног:

- полуприседания.
- приседание с одновременным выставлением ноги вперёд в сторону;
- неторопливое приседание с напряжённым разведением коленей в сторону, медленное возвращение в исходное положение;
- вставание на полупальцы,
- поднимание в колене согнутой ноги.
- разгибание и сгибание ноги в коленном суставе,
- выставление ноги на носок или пятку вперёд и в сторону,
- поднимание на носках и полуприседание;
- отведение ноги назад,
- выпады вперёд и в сторону с пружинными движениями в колене,
- разворот согнутой в колене ноги.
- перешагивание через сцепленные руки, через гимнастическую палку.
- сгибание и разгибание ноги в подъёме,
- отведение стопы наружу и внутрь,
- круговые движения стопой.

Прыжковые упражнения:

- прыжки на двух и одной ноге (правой, левой) на месте 4
- прыжки с продвижением вперед и назад, в движении правым и левым боком;
- прыжки на двух и одной ноге (правой, левой) с различными положениями и движениями рук;
- прыжок с просветом (из 6-ой позиции на 2-ую позицию).
- перескоки с одной ноги на другую с отведением работавшей ноги на носок или пятку, вперёд и в стороны,
- прыжки с поворотами на 90⁰ и 180⁰;

- прыжки по разметкам;
- прыжки с ноги на ногу;
- прыжки через длинную вращающуюся скакалку;
- прыжки со скакалкой;
- скрестные прыжки.

Упражнения для шеи и туловища

- попеременное поворачивание головы влево, вправо;
- поочерёдные наклоны головы вперёд, назад;
- вращение головы по часовой стрелке;
- вращение плечами попеременно вверх назад и вперёд вниз;
- повороты туловища в сочетании с наклонами;
- повороты туловища вперёд, в стороны с движениями рук;
- сгибание и разгибание корпуса вперёд.
- наклоны, повороты и круговые движения головы;
- наклоны в стороны,
- перегибы назад,
- повороты корпуса «пилка»,
- круговые движения в поясе,
- смещение корпуса от талии в стороны.
- расслабление и направление мышц корпуса.

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 педагог прохлопал, и наоборот.
- поднимание и опускание рук в стороны, вперёд, вверх (медленно и быстро); то же с гантелями).
- наклоны и повороты туловища в различных направлениях из различных исходных положений (руки к плечам, на пояс, вверх, в стороны); то же с гимнастической палкой и гантелями.

Упражнения для развития гибкости

- встать прямо, ноги немного расставить и слегка согнуть в коленях. Сначала поднять вверх одну руку и потянуться за воображаемым предметом, затем руку свободно «уронить» вниз, то же самое выполнить другой рукой, голова чуть запрокинута;
- сесть развести ноги, ладони на затылке, наклонить верхнюю часть туловища вперёд-медленно потянуться к правому колену, медленно вернуться в исходное положение, затем потянуться к левому колену;
- встать на четвереньки, руки выпрямить, затем вытянуть правую руку вперёд и левую ногу назад до горизонтального положения и хорошо потянуться - повторить левой рукой и правой ногой;
- лечь на спину руки раскинуть, ноги максимально выпрямить, медленно поднять правую ногу до прямого угла, вытянуть её, а затем опустить влево, касаясь пола - голову при этом повернуть направо, выполняя движения в обратном порядке - вернуться в исходное положение, повторить левой ногой.
- снова встать на четвереньки и потянуться как кошка, сесть на пятки и уронить голову между рук, округлить спину, затем выпрямить туловище, оторвать руки от пола и потянуться головой вверх;

- лечь на спину, поднять прямые сомкнутые ноги, медленно завести их за голову и коснуться ногами пола.

Ритмические комбинации.

Комплекс танцевальных шагов - помогающий развивать музыкальное восприятие, совершенствовать движения, развивать способность творчески воплощать музыкально - двигательный образ.

Упражнение №1

- шаркающий шаг;
- шаг-галоп;
- переменный шаг.

Упражнение №2

- чередование ходьбы с подскоком;
- чередование ходьбы с прыжком;
- чередование подскока с галопом;
- подскок с поворотом.

Упражнение №3

- бег с выносом ног вперёд;
- чередование бега и подскока;
- чередование бега и галопа.

Музыкально- ритмические и танцевальные упражнения

1.Прыжки:

- по I, VI, II позициям
- с легким выпадом в стороны
- с выпадом вперёд пружинистые
- комбинирование с выпадом и перебегом
- топ-пятка, топ-пятка
- комбинированный на такт (пружинка, приземление в широкую позицию)
- в повороте

2.Бег:

- с остановками на прыжок
- переменный бег

3.Русский переменный ход вперёд.

4. «Моталочка».

5.Поднимание на полупальцы по I II VI позициям.

6.Поуприседания, приседания по I II III позициям.

7.Раскрывание рук в характере русского народного танца.

8.Поднимание на полупальцы в сочетании с полуприседанием.

9.Выдвижение ног:

- в сторону, вперед по позициям в сочетании с полуприседанием
- в сторону, вперед с переводом и «носок-каблук» в характере русского народного танца
- с переводом с носка на каблук (вперед - в сторону) в сочетании с полуприседанием

10.Дробные выстукивания:

- базовые
- с выбросом пятки
- с перескоком

11.Присядка:

- с пяточкой
- с высокими руками

12.Хлопушки простые.

13.Боковой русский ход «Гармошка», «Елочка».

Упражнения на расслабление мышц

- выпрямление рук в суставах и напряжение всех мышц от плеча до кончиков пальцев; не отпуская 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;
- перенести 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 пружинистее, плавнее, спокойнее, с размахом, применяя для этого известные элементы движений и танца. Упражнения в передаче игровых образов при инсценировке песен. Передача в движениях развёрнутого сюжета музыкального рассказа. Смена ролей в импровизации. Придумывание вариантов к играм и пляскам. Действия с воображаемыми предметами. Подвижные игры с пением и речевым сопровождением. «Островок чувств», «Мой хороший попугай», «Липучка», «Щепки на реке», «Кенгуру», «Кукольный театр», «Узнай кто я» и т.д.

4. Хореографическая подготовка.

Практические занятия.

Упражнения для разминки: - повторение элементов танца по программе 2 класса. Шаг на носках, шаг польки. Широкий, высокий бег. Сильные поскоки, боковой галоп.

Элементы русской пляски: приставные шаги с приседанием, полуприседание с выставлением ноги на пятку, присядка и полуприсядка на месте и с продвижением. Движения парами: боковой галоп, поскоки.

Основные движения народных танцев.

Изучение танца.

Классические бальные танцы

- фигурный вальс
- переходный вальс
- вальс забава
- школьный вальс
- вальс встреча
- рилио
- полька с куклами
- полька белорусская

Образные танцы

- Танец бабочек
- мамулечка
- бабушки старушки
- танец дикарей
- танец пингвинов
- сударушка

- пингвины

Диско танцы

- уличные танцы
- новый год к нам мчится
- лавата
- вару-вару

- паровозик
- Буратино
- Танцевальная композиция
- маленькая страна
- на дискотеке
- танец снежинок
- цыганские напевы
- вальс цветов
- душа моя кадрили
- счастливое детство
- кораблик детства
- цыганочка
- вальс шаров
- музыкальная шкатулка

Примерная модель занятия 6 года обучения 4 класс

1. Упражнения на ориентировку в пространстве.

- Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре,
- построение в шахматном порядке,
- перестроение из нескольких колонн в несколько кругов, сужение и расширение их,
- перестроение из простых и концентрических кругов в звёздочки и карусели,
- ходьба по центру зала, умение наметать диагональные линии из угла в угол,
- сохранение правильной дистанции во всех видах построений,
- 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 в три, три отдельных маленьких круга и концентрические круги путём отступления одной группы детей на шаг вперёд, другой – на шаг назад,
- перестроение из общего круга в кружочки по два, три, четыре человека и обратно в общий круг.

2. Ритмико-гимнастические упражнения.

Общеразвивающие упражнения

Для рук:

- выбрасывание рук вперёд, 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;

Для ног:

- всевозможные сочетания движений ног, выставление ног вперёд, назад, в стороны, сгибание в коленном суставе, круговые движения
- ходьба на внутренних краях стоп;

Прыжковые упражнения :

- прыжки на двух и одной ноге (правой, левой) на месте;
- прыжки с продвижением вперед и назад, в движении правым и левым боком;
- прыжки на двух и одной ноге (правой, левой) с различными положениями и движениями рук;
- прыжки с поворотами на 90^0 и 180^0 ;
- прыжки по разметкам;

- прыжки с ноги на ногу;
- прыжки через длинную вращающуюся скакалку;
- прыжки со скакалкой;
- скрестные прыжки.

Упражнения для шеи и туловища:

- круговые движения головы, наклоны вперёд, назад, в стороны;
- соединить кисти рук за спиной и на глубоком вдохе поднять руки, а опустить на выдохе;
- повороты туловища, в положении стоя, сидя с передачей предметов;
- круговые движения туловища с вытянутыми в стороны руками, за голову, на поясе;
- «скручивание»- руки развести в стороны, повороты туловища до упора;
- наклоны туловища вперёд, в правую и левую стороны, а также прогибы назад, при этом не сгибая ног;
- медленные наклоны туловища вперёд, расположить подбородок на грудь и постепенно скручиваться вниз, а затем так же медленно подниматься туловищем вверх, прогибая спину, но сохраняя ноги прямыми;
- медленные наклоны в стороны – повернуть туловище влево и наклониться, а затем влево и наклон;
- 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;
- поочерёдные 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 развитие гибкости

- круговые движения руками;
- поднять прямые руки вверх над головой и выполнить круговое вращение в плечевых суставах, вернуться в и. п.;
- ноги врозь, правая рука вверх, выполнять пружинящие наклоны туловища влево, вправо;
- «мельница» поочерёдные пружинящие наклоны туловища к правой ноге, левой (при наклонах стараться достать кончиками пальцев или ладонями рук пола, ноги в коленях не сгибать);
- круговые движения туловищем вправо, влево;
- махи левой ногой вперёд, назад, в сторону, движения повторить правой ногой (колени маховой ноги не сгибать);
- пружинящие наклоны туловища вперёд, стоя на прямых ногах руки вытянуть вперёд, держась за спинку стула;
- сесть на пол ноги врозь (как можно шире), спина прямая, наклон туловища к правой ноге к левой, вперёд - лечь грудью на пол, ноги в коленях не сгибать;
- сесть на пол ноги вместе, руки сзади - оторвать таз от пола (опираясь на кисти и стопы), прогнуться как можно больше;
- лечь на спину, руки вдоль туловища; поднять правую ногу вверх, захватить её руками, плавно притягивать ногу к телу, - движение повторить другой ногой;
- лечь на живот руки согнуть перед грудью - медленно выпрямляя руки, поднять сначала голову, затем грудь - прогнуться как можно больше (таз от пола не отрывать);
- сесть на колени, взяться руками за пятки; встать на колени, прогнуться как можно больше в позвоночнике (руками стараться держаться за пятки);
- встать на колени, руки в стороны, сесть вправо - руки влево, сесть влево - руки вправо;
- встать ноги вместе, глубокое приседание, руки в стороны (пятки от пола не отрывать).

• Ритмические комбинации.

Комплекс танцевальных шагов - помогающий развивать музыкальное восприятие, совершенствовать движения, развивать способность творчески воплощать музыкально - двигательный образ.

Упражнение №1

- топающий шаг;
- шаг с поворотом;
- мягкий шаг;
- кошачий шаг;

Упражнение №2

- ходьба с переменной музыки (быстрый и медленный);
- ходьба с паузой;
- ходьба со сменой направления.

Упражнение №3

- бег с остановкой;
- бег по двум кругам;
- бег на месте с хлопками;
- бег с поворотом;

Музыкально - ритмические и танцевальные упражнения

1. Прыжки:

- различные комбинации на два такта
- с вариантами захлеста
- в повороте
- комбинированные с притопом
- перескок с поворотом
- с выбросом ноги и шагами «крестом»
- резкие, четкие в сторону с подниманием рук и выставлением ноги на пятку

2. Бег:

- короткий вперед, нога назад – вперед – на пятку
- жесткий назад с зависанием ноги назад
- бег с точкой («Коняшка»)

3. Галоп:

- боковой
- цыганский

4. Боковой русский ход и припадания.

5. «Веребочка»

6. Полуприседания по I II III позициям:

- с выдвиганием ноги с вытянутым носком вперед из I II позиций
- то же назад
- то же в сторону

7. Перескоки.

8. Па дегаже по II III позициям.

9. Положение анфас, положение апольман.

10. Классический шаг на $\frac{3}{4}$.

11. Присядка с махом ноги («Разношка»)

12. Хлопушки с усложнением.

. Упражнения на расслабление мышц

- прыжки на двух ногах одновременно с мягкими расслабленными коленями и корпусом, висящими руками и опущенной головой («петрушка»);
- с позиции приседания на корточки с опущенной головой и руками постепенное поднятие головы, корпуса, рук по сторонам (имитация распускающего 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. Инсценировка музыкальных сказок, песен.

Изучение упражнений и игр на характер музыкального произведения:

- «Арлекин и Пьеро»
- «Царевна Несмеяна»
- «Подводное царство».

4. Хореографическая подготовка.

Практические занятия.

Упражнения для разминки: - исполнение элементов плясок и танцев, разученных в 3 классе.

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.

Поочерёдное раскрытия и закрывания рук, бытового шаг с притопом, шаркающий шаг, переменный шаг (вперёд, назад), быстрый бег с продвижением вперёд, назад.

. Изучение танца.

Диско-танцы: «Тане цветов», «Полька», «Вару-вару», «Стирка», «Круговой галоп», «Кадриль».

Фигурный вальс

Образные танцы:

- «Тик-так»
- «Лебедушка»
- «Улыбка»

Классические бальные танцы:

Польки:

- «Круговая»
- «Украинская»

Вальсы:

- «Прощанье с азбукой»
- «Встреча»

Марш:

- «Мисси-Сипи»

Диско:

- «Стирка»
- «Азбука»

Массовые композиции:

- «Антошка»
- «Маленькая страна»

Классические бальные танцы:

- «Вальс «Знакомство»

Изучение упражнений и игр на темп музыкального произведения:

- «Ищи свой цвет»
- «Домики»
- «Цыплята и кошка».

Изучение упражнений и игр на динамику музыкального произведенияб

- «Стройте круг»
- «Лес шумит»
- «Волны»
- «Самый элегантный кавалер».

Учебное тематическое планирование с детьми детского сада.

Тема	5-6 л.	6-7 л.
<p><i>Раздел 1. Упражнения на ориентировку в пространстве:</i> Различные виды шага и бега Ориентировка в пространстве Перестроения Изучение рисунков Строевые упражнения.</p>	8ч.	6ч.
<p><i>Раздел 2. Ритмико-гимнастические движения:</i> Гимнастические комбинации Выполнение общеразвивающих упражнений Упражнения на координацию движений, на расслабление мышц.</p>	14ч.	16ч.
<p><i>Раздел 3. Игры под музыку:</i> Сюжетные игры Выполнение ритмичных движений в соответствии с различным характером музыки Выполнение имитационных упражнений и игр Игры на внимание.</p>	20ч.	20ч.
<p>Раздел 4. Танцевальные упражнения. Выполнение ритмичных движений в соответствии с различным характером музыки. Изучение танца. Работа над качеством выполнения упражнений.</p>	42ч.	44ч.
Количество выступлений:	8.	10.

Учебное тематическое планирование с детьми начальной школы.

Тема	1 кл.	2 кл.	3 кл.	4 кл.
<i>Раздел 1. Упражнения на ориентировку в пространстве:</i>				

Различные виды шага и бега Ориентировка в пространстве Перестроения Строевые упражнения	6ч.	4ч.	2ч.	2ч.
<i>Раздел 2. Ритмико-гимнастические движения:</i> Гимнастические комбинации Выполнение общеразвивающих упражнений Упражнения на координацию движений, на расслабление мышц.	13ч.	15ч.	15ч.	10ч.
<i>Раздел 3. Игры под музыку:</i> Сюжетные игры Выполнение ритмичных движений в соответствии с различным характером музыки Выполнение имитационных упражнений и игр Игры на внимание.	18ч.	14ч.	10ч.	8ч.
<i>Раздел 4. Танцевальные упражнения. Выполнение ритмичных движений в соответствии с различным характером музыки. Изучение танца. Работа над качеством выполнения упражнений.</i>	43ч.	48ч.	55ч.	63ч.
Беседа с детьми.	2ч.	3ч.	2ч.	1ч.
Количество выступлений:	10.	12.	15.	15.

**Календарно тематическое планирование
для детей 5-6 лет.**

Тема	Содержание занятия	теория	практика	всего
Связь музыки и движения.	Выбор музыкального репертуара - это и выбор музыкальных образов, выбор выразительных движений, соответствующих темпу, ритму, характеру музыки.	1ч.	1ч.	2ч.
Строевые упражнения	Простейших перестроениях - колонна, шеренга, круг, «расчёска», две линии, две колонны, сужение круга, расширение круга. Совершенствование навыка построение в колонну по-2, по-3.	1ч.	2ч.	3ч.
Танцевальный рисунок	Простейших перестроениях - колонна, шеренга, круг, «расчёска», две линии, две колонны, сужение круга, расширение круга. Совершенствование навыка построение в колонну по-2, по-3. Построение в шахматный порядок, диагональ. исполнение основных упражнений и танцевальных движений в различных рисунках: один круг, два круга (круг в круге), одна, две линии (друг за другом или лицом друг к другу), « змейка»- гуляем по извилистой тропинке.		2ч.	3ч.
Игры на ориентировку в пространстве	«В гости», «Зеркало, зазеркалье», «Всё наоборот», «Найди своё место».		1ч.	1ч.

Общеразвивающие упражнения	Сгибание и разгибание, приведение и отведение, противопоставление пальцев рук при работе двумя руками и одной рукой. Игры - потешки. - вращение ноги в коленном и тазобедренном суставе; - движения тазом вперёд-назад, влево - вперёд, вправо - назад, вращение тазом; - наклоны туловища - вправо и влево, вперёд и назад. - «Пружинка» - лёгкое приседание.		4ч.	4ч.
Упр. на координацию.	Одновременные движения правой. левой руки. Движения руками в различном темпе. Перекрёстное поднимание и опускание рук. Игры на координацию движений: «Светофор», «Хоровод», «Топни-хлопни», «В платочек», «Этюды в образе», «Пойми меня», «Весёлый клоун», «Цирк», «Робот», «Самолёты».		1ч.	1ч.
Упр. на гибкость.	- «Наклоны», «Скалочка», «Волна», «Коробочка».		2ч.	2ч.
Ритмические комбинации.	Имитационные, образные упражнения. Работа над разнообразностью шагов и танц. композиций: «Лошадки», «Стирка», «Гуси», «Слоник».	1ч.	5ч.	6ч.
Упр. на расслабление мышц.	Для рук: «Сосулька», «Шалтай-болтай». Для корпуса: «Винт», «Насос и мяч».		1ч.	1ч.
Музыкально - подвижные игры.	Эмоционально - образному уточнению представлений о характере движений, «Птички и кошка», «Мышеловка» отработать шаги и подскоки - «Быстрее по местам», «Найди себе пару», «Гуси лебеди», «У медведя во бору», «Самолёты».	1ч.	19ч.	20ч.
Упражнения для разминки.	Для головы: «Гик-так» Для рук: «Мы не знаем», «Скелетики», «Мельница» Для корпуса: «Неваляшка», «Ёлочки-пенёчки», «горочка», «Муравьи», «Гусеница».	1ч.	10ч.	11ч.
Полька	«Полька круговая», «Парная полька», «Встреча».		6ч.	6ч.
Вальс	«Танец осенних листочков», «Танец снежинок».		5ч.	5ч.
Диско танцы	«Весёлая стирка», «Танец бабочек», «Танец клоунов», «Хлопушки», «Солнечные зайчики».		6ч.	6ч.
Массовая композиция.	«Новогодняя пляска», «Танец бабочек».	1ч.	7ч.	8ч.
Беседа	Привитие стойких гигиенических навыков. Обучение уходу за своим телом, навыкам оказания элементарной помощи.	2ч.		2ч.
Выступление	«Праздник осени», «День матери», «Праздник для пап-23февраля», «8-марта», «Масленица», «Праздник детства».		8ч.	8ч.

Календарно тематическое планирование

для детей 6-7 лет на 42 недели

№	Тема	Содержание занятия	теория	практика	всего
	Связь музыки и движения	Музыка является основой для создания пластического, ритмического, танцевального образа. Создание музыкально-двигательного образа на основе мелодии. Значение развития чувства музыкального ритма и ритмичности движения. Тщательный подбор музыкального материала для различных упражнений, танцевальных движений, композиций.	1ч.	1ч.	2ч.
	Понятие пространственных перестроений.	Собираться в маленький круг и расходиться в большой круг. Движения в линиях, смены линиями, движение в линиях вправо и влево, вперед и назад Изучение рисунков. Приёмы перестроения из одной фигуры в другую. Сочинение маршировки по различным рисункам	1ч.	1ч.	2ч.
	Изучение рисунка	- колонка - цепочка, змейка - круг, два круга, сужение и расширение круга - воротца, карусель, снежинка «Воротца». «Звёздочки». «Шахматный» порядок.			2ч.
	Общеразвивающие упражнения	поднимание и опускание рук, разведение рук в стороны, раскачивание их перед собой. Сгибание и разгибание ног в разной степени согнутыми ногами Прыжковые упражнения Упражнения для шеи и туловища		2ч.	2ч.
	Упражнения на координацию.	Разнообразные перекрёстные движения правой ноги и левой руки, левой ноги и правой руки. Высокое поднимание левой ноги, согнутой в колене, с одновременным опусканием правой руки и т.д.) Прыжковые упражнения.		3ч.	3ч.
	Упражнения для развития гибкости.	Упражнения лёжа на животе: «Качалочка», «Лягушка». Сидя на полу: «Скалочка», «Лотос», «Растяжка», «Бабочка», «Лягушка», «Кошечка», «Рыбка».		4ч.	4ч.
	Ритмические комбинации	Комплекс танцевальных шагов. Музыкально – ритмические и танцевальные упражнения Упражнения эвритмии. Проговаривание текста с движениями. Комплекс ритмических и образных композиций: «Паучок», «Кузнечик», «Рыбачёк».		5ч.	5ч.
	Упражнения на расслабления мышц.	Свободное падение рук с исходного положения в стороны или перед собой. Раскачивание рук поочередно и вместе вперёд, назад, вправо, влево в положении стоя и наклонившись вперёд. Выбрасывание то левой, то правой ноги вперёд (как при игре).		2ч.	2ч.
	Музыкально подвижные игры.	Игры - путешествия или сюжетные занятия включают все виды подвижной деятельности:» День и ночь», «Дети и медведь», «Угадай кого поймал», «Стадо и волк», «Пятнашки», «Магазин музыкальных игрушек, «Белка на	1.	15ч.	16ч.

		дереве собака на земле», «День -ночь».			
0.	Упражнения для разминки.	Выпады вперёд на правую (левую) ногу с вытягиванием правой (левой) руки вперёд - левую руку влево (правую вправо). Наклон туловища вперёд, рисуя круг с лево на право.		4ч.	4ч.
1.	Полька	«Приглашение», «Полька-Янка», «Солнечный зайчик»,		5ч.	5ч.
2.	Вальс	«Вальс с цветами», «Зимняя фантазия», «Танец снежинок», «Вальс встреча», «Мама».		6ч.	6ч.
3.	Диско-танец	«Стирка», «Лимбо», «Сударушка».		3ч.	
4.	Образные танцы	«Паучок», «Дождик», «Пингвины», «Танец бабочек».		8ч.	8ч.
5.	Массовая композиция	«Солнечные зайчики», «Танец кукол», «Чунга-чанго»		8ч.	8ч.
6.	Беседа	Привитие стойких культурно-гигиенических навыков. Обучение уходу за своим телом. Формирование представлений о том, что полезно, и что вредно для организма.	2ч.		2ч.
7.	Выступление	«Праздник осени», «День матери», «Праздник для пап», «8 Марта», «Масленица», «День победы».		8ч.	8ч.

Календарно тематическое планирование 1 класс

№	Тема	Содержание занятия	теория	практика	всего
	Ориентировка в пространстве.	Ориентироваться в направлении движений вперёд, назад, направо, налево, в круг, из круга. Выполнение строевых команд. Упражнения на внимание – командная игра в двух шеренгах, колоннах. Построение в три колонны, для выполнения гимнастических упражнений стоя и сидя на гимнастических ковриках, Ходьба после вступления, на определённый отрезок музыки, со сменой ведущего, со сменой направления, со сменой движения одновременно со сменой частей музыкального произведения.	1ч.	2ч.	3ч.
	Общеразвивающие движения.	Движение рук в разных направлениях без предметов и с предметами. Подъём рук через плечи вверх, вниз, вправо, влево. Перекрёстное поднимание и опускание рук. Подъём рук через плечи вверх, вниз, вправо, влево. Перекрёстное поднимание и опускание рук. Упражнения для шеи и туловища. Упражнения на выработку осанки. Прыжковые упражнения.		3ч.	3ч.
	Упражнения на координацию движения.	Развитие координации, памяти, и внимания «читать» движения, увеличение степени подвижности суставов и укрепление мышечного аппарата. Перекрёстное поднимание и опускание рук. Одновременные маховые движения руками в разных направлениях с одинаковой амплитудой.		2ч.	2ч.

	Упражнения для развития гибкости.	Наклоны вперёд, назад, в стороны, круговые движения туловища. Полушпагат на правую, левую ногу, корпус прямо, руки в стороны. Упражнения на пластику « кошечка», « рыбка»		2ч.	3ч.
	Ритмические комбинации.	Комплекс танцевальных шагов - помогающий развивать музыкальное восприятие, совершенствовать движения, развивать способность творчески воплощать музыкально - двигательный образ. Музыкально - ритмические и танцевальные упражнения. «Качалка», «Ковырялочка», «Пружинка», «Пяточки».		3ч.	3ч.
	Упражнения на расслабление.	Подняв руки в стороны и слегка наклонившись вперёд, по сигналу педагога или акценту в музыке уронить руки вниз. Предплечья свободно, потрясти кистями. Свободное круговое движение рук. Перенесение тяжести тела с пяток на носки и обратно, с одной ноги на другую (маятник). Комплекс упражнений лёжа на полу.		2ч.	2ч.
	Игры по музыку.	Выполнение ритмичных движений в соответствии с различным характером музыки, Выполнение имитационных упражнений и игр, построенных на конкретных подражательных образах, хорошо знакомых детям. Игры с предметами. Игры с пением или речевым сопровождением.		18ч.	18ч.
	Упражнения для разминки.	Танцевальные движения: элементы русского танца; - элементы белорусского танца. Простейшие сочетания изученных шагов. Шаг с подскоком , шаг польки.	1ч.	3ч.	4ч.
	Образные танцы.	« Мяу», « Весёлая прогулка», « Бабочки», «Пингвины» « Ладушки», « Тик так», «Лебёдушка», «Улыбка».		6ч.	6ч.
0.	Вальс.	«Школьный», «Лебёдушка», «Венский вальс».		4ч.	4ч.
1.	Классические бальные танцы - Полька	« Ладочки», « Зайчики», « Школьная», « Забава», «Вертушка», «Полька круговая», «Минутка», «Белорусская». «Литовская».		9ч.	9ч.
2.	Диско – танцы.	« Трамвай», « Автомобиль», « Азбука», « Диско-свинг», « Рилио», «Вару-вару».		6ч.	6ч.
3.	Массовые композиции.	« Весёлые ладошки», « Полька с куклами». «Маленькая страна», «Утро в лесу».		8ч.	8ч.
4.	Знакомство с танцевальной аэробикой.	«Танцевальная аэробика», «Оздоровительная аэробика».		3ч.	3ч.
5.	Акробатические упражнения.	Группировки. Сед ноги врозь, сед на пятках. Перекаты в положении лежа, руки вверх и в седе на пятках с опорой на предплечья. Музыкальная игра: «Муль-пульти». Комбинации акробатических упражнений в образно-двигательных действиях. Музыкальная игра: «Отгадай, чей голосок»,		2ч.	2ч.
6.	Беседа с детьми.	Познавательные беседы по хореографическому искусству. Итоговая беседа. Привитие стойких культурно-гигиенических навыков	2ч.		2ч.

		Обучение уходу за своим телом, осознанное отношение к своему здоровью.			
7.	Выступление	«Здравствуй осень золотая», «День матери», «Прощание с Азбукой». Фестиваль «Хрустальный башмачок».			3ч.

Календарно тематическое планирование 2 класс.

№	Тема	Содержание занятия	теория	практика	всего
	Ориентировка в пространстве.	Строевые упражнения: основная стойка, построение в колонну и в шеренгу по два и три человека, построение через середину по 2-4 человека. Перестроение по заранее установленным местам. Размыкание и смыкание в колонне. Размыкание и смыкание в шеренге приставными шагами и др. Построение фигур и рисунков.	1ч.	3ч.	4ч.
	Общеразвивающие упражнения.	Разведение рук в стороны, раскачивание их перед собой, круговые движения упражнения с предметами. Сгибание и разгибание рук в разном темпе, в различных исходных положениях. Взмахи и рывковые движения рук. Круговые движения стоп ног из разных исходных положений. Удерживание ног в различных положениях круговые движения стоп ног из разных исходных положений. Круговые движения стоп ног из разных исходных положений. Наклоны с поворотами туловища в разных стойках, - круговые движения туловищем с различными положениями рук, с гимнастическими палками Прыжковые упражнения.		3ч.	3ч.
	Упражнения на координацию движений.	Разнообразные перекрёстные 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.).		2ч.	2ч.
	Упражнения для развития гибкости.	Упражнение на гибкость в парах. Упражнение на гибкость с использованием элементов из гимнастики «Йоги».		3ч.	3ч.
	Ритмические комбинации.	Комплекс танцевальных шагов. Музыкально-ритмические и танцевальные упражнения: Подскоки; выставление ноги вперёд-назад с движением руки; Развороты и наклоны с движениями рук и продвижением. Поднимание на полупальцы в сочетании с полуприседанием. Базовая пляска.		4ч.	4ч.
	Упражнения на расслабление.	Лёжа на спине, руки вдоль тела, чередовать напряжение мышц всего тела, из седа на бедре, руки на голени,			

		<p>расслабляя мышцы туловища- поочерёдно поднимать и опускать напряжённые и расслабленные руки и в различных направлениях.</p> <p>Потряхивание расслабленными кистями.</p> <p>Свободное падение рук с исходного положения в стороны или перед собой.</p> <p>Расслабляя мышцы шеи, плечевого пояса и рук, наклон вперёд в грудной части; то же назад и в стороны.</p>		3ч.	3ч.
	Игры под музыку.	<p>Упражнения на самостоятельное различение темповых, динамических и мелодических изменений в музыке и выражение их в движений.</p> <p>Выразительное исполнение в свободных плясках знакомых движений.</p> <p>Выразительная и эмоциональная передача в движениях, игровых образов и содержания песен.</p> <p>Самостоятельное создание музыкально-двигательного образа.</p> <p>Музыкальные игры с предметами. Игры с пением и речевым сопровождением. Музыкальные игры с предметами.</p>		14ч.	14ч.
	Упражнения для разминки.	<p>Тихая, настороженная ходьба, высокий шаг, мягкий, пружинящий шаг.</p> <p>Неторопливый танцевальный бег, стремительный бег.</p> <p>Поскоки с ноги на ногу, лёгкие поскоки. Переменные притопы. Прыжки с выбрасыванием ноги вперёд.</p> <p>Элементы русской пляски. Движения в парах. Изучение упражнений и игр на характер музыкального произведения.</p>	1ч.	7ч.	8ч.
	Национальные танцы.	<p>«Круговой болгарский», «Славянка», «Калинка», «Деснянка», «Рилио», «Переходный вальс», «Сударушка», «Русский лирический», «Светит месяц».</p>	1ч.	4ч.	5ч.
0.	Классические бальные танцы.	<p>Полька: «Встреча», «Иоксу-полька», «Шестёрка», «Ладошки», «Вертушка».</p>		10ч.	10ч.
1.	Вальс.	<p>Полька: «Встреча», «Иоксу-полька», «Шестёрка», «Ладошки», «Вертушка».</p>		8ч.	8ч.
2.	Образные танцы.	<p>«Танец бабочек», «Танец моряков», «Танец гномов», «Музыкальная шкатулка».</p>	1ч.	9ч.	10ч.
3.	Диско-танцы.	<p>«Трамвай», «Диско-свинг», «Автомобиль», «Элефант», «Мим», «Азбука».</p>		5ч.	5ч.
4.	Комбинации акробатических упражнений.	<p>Акробатические этюды. Музыкальная игра: «Холодно, горячо».</p> <p>Группировки. Музыкальная игра: «Золотые ворота».</p>	1ч.	2ч.	3ч.
5.	Итоговое занятие «Мы любим танцевать»	<p>Музыкальные игры и композиции по выбору детей.</p>		1ч.	1ч.
6.	Беседа с детьми.	<p>Привитие стойких культурно-гигиенических навыков.</p> <p>Обучение уходу за своим телом, навыкам оказания элементарной помощи.</p> <p>Развитие представлений о строение собственного тела.</p>			

		Беседа об искусстве – познакомит детей: с понятием «танец», истоками танцевального искусства. Цель занятия состоит в том, чтобы помочь учащимся ясно представить себе зарождение танцевального искусства. Беседа дополняется наглядными пособиями, прослушиванием или просмотром записей.	3ч.		3ч.
7.	Выступление.	«День учителя», День матери», «День открытых дверей», «8 Марта», «День защитника Отечества». Фестиваль «Хрустальный башмачёк».			3ч.

Календарно тематическое планирование 3 класс.

№	Тема	Содержание занятия	теор ия	прак тика	всего
	Ориентировка в пространстве.	Различные построения рисунков и фигур. Приемы перестроения из одной фигуры в другую с использованием различных видов шагов. Ходьба с изменением темпа, ходьба с чередованием сбегом, прыжками и преодолением препятствий, ходьба с выпадами. Подвижные игры. «Мяч капитану», «Перестрелка».	1ч.	1ч.	2ч.
	Общеразвивающие упражнения.	Движения рук в разных направлениях: отведение рук в стороны и скрещивание их перед собой с обхватом плеч. Приседание с одновременным выставлением ноги вперед в сторону. Перешагивание через сцепленные руки, через гимнастическую палку. Попеременное поворачивание головы влево, вправо; поочередные наклоны головы вперед, назад. Повороты туловища в сочетании с наклонами. Прыжковые упражнения.	.	3ч.	3ч.
	Упражнения на координацию движений.	Круговые движения левой ноги в сочетании с круговыми движениями правой руки. Упражнения на сложную координацию движений с предметами (флажками, мячами, обручами, скакалками).	1ч.	2ч.	3ч.
	Упражнения на развитие гибкости.	Из положения стоя, лёжа с использованием упражнений на растяжку в парах. Упражнение на гибкость с использованием элементов из гимнастики «Йоги».		5ч.	5ч.
	Ритмические комбинации.	Комплекс танцевальных шагов. Музыкально - ритмические и танцевальные упражнения: Русский переменный ход вперед. «Моталочка». Поднимание на полупальцы по I II VI позициям. Поуприседания, приседания по I II III позициям. Раскрывание рук в характере русского народного танца. Поднимание на полупальцы в сочетании с полуприседанием. Выдвижение ног: Дробные выстукивания: Присядка, боковой русский ход.		3ч.	3ч.
	Упражнения на расслабления.	Выпрямление рук в суставах и напряжение всех мышц от плеча до кончиков пальцев. Свободное опускание рук вниз. Напряженное и			

		расслабленное положения рук, ног. Упражнения на осанку. Имитационные, образные упражнения. Муз.игра: «Весна - красна». Имитационные, образные упражнения. Музыкальная игра: «В гости к героям мультфильмов».		1ч.	1ч.
	Игры под музыку.	Упражнения в передаче игровых образов при инсценировке песен. Передача в движениях развёрнутого сюжета музыкального рассказа. Смена ролей в импровизации. Придумывание вариантов к играм и пляскам. Действия с воображаемыми предметами. Подвижные игры с пением и речевым сопровождением.	1ч.	9ч.	10ч.
	Упражнения для разминки.	Шаг на носках, шаг польки. Широкий, высокий бег. Сильные поскоки, боковой галоп. Элементы русской пляски: приставные шаги с приседанием, полуприседание с выставлением ноги на пятку, присядка и полуприсядка на месте и с продвижением. Движения парами: боковой галоп, поскоки. Основные движения народных танцев.		5ч.	5ч.
	Классические бальные танцы.	«Фигурный вальс», «Переходный вальс», « Вальс забава», «Школьный вальс», « Вальс встреча», «Полька с куклами», «Полька белорусская».		10ч.	10ч.
0.	Образные танцы.	«Бабушки старушки», « Танец дикарей», « танец пингвинов», « сударушка», « Модница».	1ч.	7ч.	8ч.
1.	Диско-танцы.	«Уличные танцы», «Новый год к нам мчится», « Лавата», «вару-вару», «Паровозик», «Буратино».		7ч.	7ч.
2.	Массовые композиции	«Маленькая страна», «На дискотеке», «танец снежинок», «Цыганские напевы», «Вальс цветов», «Душа моя кадриль», « Счастливое детство», «Кораблик детства», « Вальс шаров», «Музыкальная шкатулка».		11ч.	11ч.
3.	Композиция народного танца.	Связки движений народного танца. Упражнения на согласованность.		6ч.	6ч.
4.	Итоговое занятие «Мы любим танцевать»	Музыкальные игры и композиции по выбору детей.			
5.	Аэробика и акробатические упражнения.	Стойка на лопатках «Берёзка», поворот боком «Колесо»,. Кувырок вперёд в шпагат.	1ч.	4ч.	5ч.
6.	Беседа с детьми.	«Привитие стойких культурно-гигиенических навыков». Беседа об искусстве – познакомить детей: с понятием «танец», истоками танцевального искусства. Цель занятия состоит в том, чтобы помочь учащимся ясно представить себе зарождение танцевального искусства. Беседа дополняется наглядными пособиями, прослушиванием или просмотром записей.	2ч.		2ч.
7.	Выступления.	«День открытых дверей», «День матери», «Новогоднее представление», «Пушкинский праздник». Фестиваль «Хрустальный башмачок», «Ученик года».			3ч.

**Календарно тематическое планирование
4 класс.**

	Тема	Содержание занятия	теория	практика	всего
	Ориентировка в пространстве.	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, перестроение в шахматный порядок. Перестроение из простых и концентрических кругов в звёздочки и карусели.	1ч.	1ч.	2ч.
	Общеразвивающие упражнения.	Выбрасывание рук вперёд, в стороны, вверх из положения руки к плечам. Всевозможные сочетания движений ног, выставление ног вперёд, назад, в стороны, сгибание в коленном суставе, круговые движения. Повороты туловища, в положении стоя, сидя с передачей предметов. «скручивание»- руки развести в стороны, повороты туловища до упора. Прыжковые упражнения.		3ч.	3ч.
	Упражнения на координацию движений.	Разнообразные сочетания одновременных движений рук, ног, туловища, кистей. Выполнение упражнений под музыку с постепенным ускорением, с резкой сменой темпа движений. Самостоятельное составление несложных ритмических рисунков в сочетании хлопков и притопов.		2ч.	2ч.
	Упражнения на развитие гибкости.	Комплекс упражнений «Йоги». Упражнения в парах. Упражнения с гимнастическими предметами.		3ч.	3ч.
	Ритмические комбинации.	Комплекс танцевальных шагов. Музыкально - ритмические и танцевальные упражнения: Галоп, боковой русский ход и припадания. «Веревоочка», полуприседания по I II III позициям. Комбинация танцевальных упражнений с элементами акробатики. Присядка с махом ноги. Хлопушки с усложнением.		1ч.	1ч.
	Упражнения на расслабление.	Прыжки на двух ногах одновременно с мягкими расслабленными коленями и корпусом, висящими руками и опущенной головой в позу «Петрушка». Упражнения лёжа на ковриках.		1ч.	1ч.
	Игры по музыку.	Упражнения на самостоятельную передачу в движении ритмического рисунка, акцента, темповых и динамических изменений в музыке. Составление несложных танцевальных композиций. Игры с пением, речевым сопровождением. Инсценирование музыкальных сказок, песен. Изучение упражнений и игр на характер музыкального произведения: «Арлекин и Пьеро», «Царевна Несмеяна» «Подводное царство».		8ч.	8ч.
	Упражнения для разминки.	Шаг кадрили, пружинный бег. Быстрые мелкие шаги на всей ступне и на полупальцах.		5ч.	5ч.
	Диско-танцы.	«Круговой галоп», «Кадриль», «Стирка».		4ч.	4ч.
Д.	Образные танцы.	«Тик-так», «Лебедушка», «Улыбка».		10ч.	10ч.
1.	Классические бальные танцы:	Фигурный вальс, «Знакомство», «Школьный вальс». Полька: «Круговая», «Украинская», «Белорусская»,		10ч.	10ч.

		«Белорусская», ««Встреча»			
2.	Массовые композиции.	«Антошка», «Маленькая страна», «Утро в лесу». «Остров дикарей», «Новогодняя сказка».		10ч.	10ч.
3.	Русско-народные танцы.	«Валенки», «Вася-Василёк», «Веснянка», «Ромашковое поле», «Красные сапожки», «Русская плясовая».	1ч.	8ч.	9ч.
4.	Упражнения на темп муз. произведений	«Самый элегантный кавалер», «Старинная пластинка», «Шалей-валяй», «Чарли Чаплин», «Весёлые скоморохи».	1ч.	4ч.	5ч.
5.	Аэробика и окрабочические упражнения.	«Оздоровительная», «Танцевальная». Стойка на лопатках «Берёзка», поворот боком «Колесо». Кувырок вперёд в шпагат.	1ч.	5ч.	6ч.
6.	Беседа с детьми.	«Привитие стойких культурно-гигиенических навыков». Беседа об искусстве. Тема «Танец и его истоки». Танец среди других видов искусств в эпоху первобытного строя. Вера первобытных людей в сверхъестественную возможность воздействия танца на последующие события. Основная группа танцев: охотничьи (показ животного мира, предвосхищение предстоящей охоты).	1ч.		1ч.
7.	Выступления.	«Пушкинский бал», «Новогоднее представление», «Ученик года», «8-е Марта», «Масленица», «Выпускной бал».			4ч.

Формы оценки результатов.

Показательные выступления:

- Концерт посвящённый Дню матери;
- Праздник урожая «Здравствуй осень золотая»;
- Фестиваль «Красные маки»;
- Новогодние представления;
- Районный конкурс «Хрустальный башмачок»;
- Конкурсное мероприятие «Ученик года»;
- Концерт посвящённый 23 февраля;
- Концерт посвящённый 8 марта;
- Посиделки на празднике «Масленица»;
- 9-е Мая. День победы.
- Участие в районном фестивале «В кругу друзей»
- Выпускной бал.(4 классы).

Список рекомендуемой методической литературы.

1. «Хореографическое развитие ребенка», Екатеринбург 1996 г. 4. Т.А. Затымина, Л.В. Стрепетова
 - «Музыкальная ритмика».
2. Зуев Евгений И.
 - Волшебная сила растяжки
3. Белова Е.О.
 - Одарённые дети
4. Кудряков Владимир Н.
 - Приглашаем танцевать
5. Богоявленская Д.Б.
 - Одарённость: предмет и метод/Магистратура. 1994, № 6.
6. Бекина С.И., Ломова Т.П., Соковнина Е.Н.
 - Музыка и движение. Упражнения, игры, пляски для детей 6-7 лет. Часть 1 и Часть 2. 1981.
7. Матюшкин А.М.
 - Концепция творческой одарённости./Вопросы психологии. 2003, №3.
8. Лисицкая Татьяна С.
 - Аэробика на все вкусы
9. Мошкова Е.И. "Программа"
 - Ритмика и балльные танцы.
10. Пинаева Е.А. "Программа"
 - Социально культурная деятельность и народное художественное творчество.
11. Леднева С.
 - Диагностика и развитие детской одарённости педагогом.
12. Ваганова а.Я.
 - Основы классического танца.
13. Гусева Г.П.
 - Метод преподавания народного танца.
14. Фирилива Ж.Е.
Сайкина Е.Р.
 - «СА-ФИ-донс» Танцевально-игровая гимнастика для детей.
15. Бекина С.И., Ломова Т.П., Соковнина Е.Н.
 - Музыка и движение. Упражнения, игры, пляски для детей 6-7 лет. Часть 1 и Часть 2. М., 1981.
16. Пустовойтова М.Б. Ритмика для детей.
 - Учебно-методическое пособие. М., Гуманитарный издательский центр «ВЛАДОС», 2008.
17. Воронина И.
 - «Историко-бытовой танец» (-М.: Искусство, 1980)
18. С.А. Авилова, Т.В. Калинина. (-Волгоград: Учитель, 2008)
 - «Игровые и рифмованные формы физических упражнений
19. Ковалько В.И.
 - «Школа физкультминуток: 1-4 классы». (-М.: ВАКО, 2009)
20. Руднева С., Фиш Э. Ритмика.
 - Музыкальное движение. М.: Просвещение, 1972.