

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 412
Петродворцового района Санкт-Петербурга имени М.А. Аветисяна

ПРИНЯТА
Решением Педагогического совета
ГБОУ СОШ № 412
Протокол № 7
от «26» августа 2021 года



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА
«Ритмика» (1 год обучения)
На 2021-2022 учебный год**

Возраст учащихся: 7-8 лет
Срок реализации: 1 год

Составитель программы: педагог дополнительного образования
Маркова Дарья Павловна

Санкт-Петербург
2021

I. Пояснительная записка

Известно, что эффективность образования детей в школе во многом зависит от состояния их здоровья. Мы живём во времена бурного развития современной и массовой гиподинамии, когда ребёнок волей-неволей становится заложником, быстро развивающихся технических систем (телевидение, компьютеры, сотовая связь и т.д.) – всё это приводит к недостатку двигательной активности ребёнка и отражается на состоянии здоровья подрастающего поколения.

Рабочая программа разработана на основе следующих нормативно-правовых документов:

- Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования детей от 4 сентября 2014 г. №1726-р;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. №1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмо Минобрнауки России от 14.12.2015 г. №09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ»;
- Распоряжения Правительства РФ от 24 апреля 2015 г. № 729-р «План мероприятий на 2015-2020 годы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей» (п.12,17,21);
- СанПиН 2.4.4.3172-14 «санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014г. №41).
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (Письмо Министерство образования и науки Российской Федерации) от 18.11.2015г.
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ в государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию. (Распоряжение КО от 01.03.2017 № 617-р).

Актуальность программы сегодня осознается всеми. Современная школа стоит перед фактором дальнейшего ухудшения не только физического, но и психического здоровья детей. Чтобы внутренний мир, духовный склад детей был богатым, глубоким, а это по-настоящему возможно лишь тогда, когда “дух” и “тело”, находятся в гармонии, необходимы меры целостно развития, укрепления и сохранения здоровья учащихся. Ритмика – это танцевальные упражнения под музыку, которые учат чувствовать ритм и гармонично развивают тело.

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

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

Занятия по ритмике тесно связаны с обучением на уроках физкультуры и музыки, дополняя друг друга. Ведь именно уроки ритмики наряду с другими предметами способствуют общему разностороннему развитию школьников, корректируют эмоционально-волевую зрелость. У детей развивается чувство ритма, музыкальный слух и память. На уроках дети совершенствуют двигательные навыки, у них развивается пространственная ориентация, улучшается осанка, формируется чёткость и точность движений.

Занятия ритмикой положительно влияют на умственное развитие детей: ведь каждое занятие нужно правильно понять, осмыслить, правильно выполнять движения, вовремя включаться в деятельность, надо осмыслить соответствие выбранных движений характеру музыки. Эти занятия создают благоприятные условия для развития творческого воображения школьников. Бесспорно также их воздействие на формирование произвольного внимания, развитие памяти. Потребность детей в движении превращается в упорядоченную и осмысленную деятельность. Уроки ритмики оказывают на детей организующее и дисциплинирующее влияние, помогают снять чрезмерную возбудимость и нервозность.

Уроки ритмики 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 праздников. 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.

Адресат программы: данная программа разработана для детей 7-8 лет, желающих обучаться ритмике, без ограничений, независимо от уровня способностей. Срок обучения по программе 1 год, процесс обучения осуществляется в группе. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 часу из расчета 72 часа в год. Продолжительность учебных занятий установлена с учетом возрастных особенностей учащихся, допустимой нагрузки в соответствии с санитарными нормами и правилами, утвержденными СанПин 2.4.4.3172-14.

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

Основные задачи:

Обучающая: формировать необходимые двигательные навыки, развивать музыкальный слух и чувство ритма.

Развивающая: способствовать всестороннему развитию и раскрытию творческого потенциала.

Воспитательная: способствовать развитию эстетического чувства и художественного вкуса.

Содержанием работы на уроках ритмики 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, «звездочек», «каруселей»), движения к определенной цели и между

предметами) осуществляется развитие представлений учащихся о пространстве и умение ориентироваться в нем.

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

Движения под музыку дают возможность воспринимать и оценивать ее характер (веселая, 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 определен их объем, а также указаны знания и умения, которыми должны овладеть учащиеся, занимаясь конкретным видом музыкально-ритмической деятельности.

На каждом занятии осуществляется работа по всем разделам программы в изложенной последовательности. Программа построена по концентрическому принципу (разделы повторяются, но обучение происходит на более высоком уровне сложности).

Однако в зависимости от задач урока учитель может отводить на каждый раздел различное количество времени, имея в виду, что в начале и конце урока должны быть упражнения на снятие напряжения, расслабление, успокоение.

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

Основное содержание второго раздела составляют ритмико-гимнастические упражнения, способствующие выработке необходимых музыкально-двигательных навыков.

В раздел ритмико-гимнастических упражнений входят задания на выработку координационных движений.

Задания на координацию движений рук лучше проводить после выполнения ритмико-гимнастических упражнений, сидя на стульчиках, чтобы дать возможность учащимся отдохнуть от активной физической нагрузки.

Во время проведения игр под музыку перед учителем стоит задача научить учащихся создавать музыкально-двигательный образ. Причем, учитель должен сказать название, которое определяло бы характер движения. Например: «зайчик» (подпрыгивание), «лошадка» (прямой галоп), «кошечка» (мягкий шаг), «мячик» (подпрыгивание и бег) и т. п. Объясняя задание, учитель не должен подсказывать детям вид движения (надо говорить: *будете двигаться, а не бегать, прыгать, шагать*).

Обучению младших школьников танцам и пляскам предшествует работа по привитию навыков четкого и выразительного исполнения отдельных движений и элементов танца. К каждому упражнению подбирается такая мелодия, в которой отражены особенности движения. Например, освоение хорового шага связано со спокойной русской мелодией, а топающего — с озорной плясовой. Почувствовать образ помогают упражнения с предметами. Ходьба с флажками в руке заставляет ходить бодрее, шире. Яркий платочек помогает танцевать весело и свободно, плавно и легко.

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

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

Условия реализации

Набор детей в группу осуществляется с 7-8 лет, с различным уровнем физической подготовки, относящиеся к основной и подготовительной группе здоровья и имеющие медицинский допуск врача. Занятия дополнительного образования проводятся в форме урока во второй половине дня.

Наполняемость учебной группы – 15 человек.

Режим занятий

Программа по ритмике реализуется на базе ГБОУ СОШ №412. Занятия проводятся согласно утвержденному расписанию для групп первого года обучения. Каждая группа разбивается на подгруппы с целью профилактики распространения вирусных инфекций. В связи с Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 13.07.2020 №20 «О мероприятиях по профилактике гриппа и острых респираторных вирусных инфекций, в том числе новой коронавирусной инфекции» запрещается принимать в одну группу обучающихся с разных классов. Режим учебно-тренировочной работы рассчитан на 36 недель занятий непосредственно в условиях школы.

II СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.

1. УПРАЖНЕНИЯ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ

Правильное исходное положение. Ходьба и бег: с высоким подниманием колен, с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка. Перестроение в круг из шеренги, цепочки. Ориентировка в направлении движений вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга. Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы.

2. РИТМИКО-ГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Общеразвивающие упражнения. Наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами («паровозики»). Движения рук в разных направлениях без предметов и с предметами (флажки, погремушки, ленты). Наклоны и повороты туловища вправо, влево (класть и поднимать предметы перед собой и сбоку). Приседания с опорой и без опоры, с предметами (обруч, палка, флажки, мяч). Сгибание и разгибание ноги в подъеме, отведение стопы наружу и приведение ее внутрь, круговые движения стопой, выставление ноги на носок вперед и в стороны, вставание на полу пальцы. Упражнения на выработку осанки.

Упражнения на координацию движений. Перекрестное поднятие и опускание рук (правая рука вверх, левая вниз). Одновременные движения правой руки вверх, левой — в сторону; правой руки — вперед, левой — вверх. Выставление левой ноги вперед, правой руки — перед собой; правой ноги — в сторону, левой руки — в сторону и т. д. Изучение позиций рук: смена позиций рук отдельно каждой и обеими одновременно; провожать движение руки головой, взглядом.

Отстукивание, прохлопывание, протопывание простых ритмических рисунков.

Упражнение на расслабление мышц. Подняв руки в стороны и слегка наклонившись вперед, по сигналу учителя или акценту в музыке уронить руки вниз; быстрым, непрерывным движением предплечья свободно потрясти кистями (имитация отряхивания воды с пальцев); подняв плечи как можно выше, дать им свободно опуститься в нормальное положение. Свободное круговое движение рук. Перенесение тяжести тела с пяток на носки и обратно, с одной ноги на другую (маятник).

3. ИГРЫ ПОД МУЗЫКУ

Выполнение ритмичных движений в соответствии с различным характером музыки, динамикой (громко, тихо), регистрами (высокий, низкий). Изменение направления и формы ходьбы, бега, поскоков, танцевальных движений в соответствии с изменениями в музыке (легкий, танцевальный бег сменяется стремительным, спортивным; легкое, игривое подпрыгивание — тяжелым, комичным и т. д). Выполнение имитационных упражнений и игр, построенных на конкретных подражательных образах, хорошо знакомых детям (повадки зверей, птиц, движение транспорта, деятельность человека), в соответствии с определенным эмоциональным и динамическим характером музыки. Передача притопами, хлопками и другими движениями резких акцентов в музыке. Музыкальные игры с предметами. Игры с пением или речевым сопровождением.

4. ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Знакомство с танцевальными движениями. Бодрый, спокойный, топающий шаг. Бег легкий, на полу пальцах. Подпрыгивание на двух ногах. Прямой галоп. Маховые движения рук. Элементы русской пляски: простой хороводный шаг, шаг на всей ступне, подбоченившись двумя руками (для девочек — движение с платочком); притопы одной ногой и поочередно, выставление ноги с носка на пятку. Движения парами: бег, ходьба, кружение на месте. Хороводы в кругу, пляски с притопами, кружением, хлопками.

Танцы и пляски:

- Калинка. Русский танец.
- Карусель

Учебный план обучения

Наименование разделов и тем	Количество часов
	Всего
<i>Введение</i>	1
<i>Раздел 1. Хореографическая азбука</i>	
1.1. Развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов.	17
1.2. Фигурная маршировка	7
1.3. Элементы классического танца	3
1.4. Элементы спортивного танца	4
<i>Раздел 2. Музыка и танец</i>	
2.1. Связь музыки и движения	3
2.2. Темп музыкального произведения в танцевальных движениях.	2
2.3. Динамика и характер музыкального произведения в танцевальных движениях.	4
2.4. Метроритм, специальные упражнения.	4
<i>Раздел 3. Танцевальные композиции</i>	
3.1. Парные композиции	6
3.2. Массовые композиции	15
<i>Тестирование</i>	2

<i>Повтор изученного материала</i>	4
ВСЕГО:	72

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01.09.2021		36	72	1 час два раза в неделю

III ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К УМЕНИЯМ УЧАЩИХСЯ.

Личностные результаты

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

поведения, общения, художественно-творческой и танцевальной способности.

Метапредметные результаты

- **регулятивные**
 - ✓ способность обучающегося понимать и принимать учебную цель и задачи;
 - ✓ в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;
 - ✓ накопление представлений о ритме, синхронном движении;
 - ✓ наблюдение за разнообразными явлениями жизни и искусства в учебной и внеурочной деятельности.
- **познавательные**
 - ✓ навык умения учиться: решение творческих задач, поиск, анализ и интерпретация информации с помощью учителя.

Учащиеся должны уметь:

 - ✓ готовиться к занятиям, строиться в колонну по одному, находить свое место в строю и входить в зал организованно;
 - ✓ под музыку приветствовать учителя, занимать правильное исходное положение (стоять прямо, не опускать голову, без лишнего напряжения в коленях и плечах, не сутулиться), равняться в шеренге, в колонне;
 - ✓ ходить свободным естественным шагом, двигаться по залу в разных направлениях, не мешая друг другу;
 - ✓ ходить и бегать по кругу с сохранением правильных дистанций, не сужая круг и не сходя с его линии;
 - ✓ ритмично выполнять несложные движения руками и ногами;
 - ✓ соотносить темп движений с темпом музыкального произведения;
 - ✓ выполнять игровые и плясовые движения;
 - ✓ выполнять задания после показа и по словесной инструкции учителя;
 - ✓ начинать и заканчивать движения в соответствии со звучанием музыки.
- **коммуникативные**

- ✓ умение координировать свои усилия с усилиями других;
- ✓ задавать вопросы, работать в парах, коллективе, не создавая проблемных ситуаций.

Предметные результаты.

Выполнение ритмических комбинаций на высоком уровне, развитие музыкальности (формирование музыкального восприятия, представления о выразительных средствах музыки), развитие чувства ритма, умения характеризовать музыкальное произведение, согласовывать музыку и движение.

IV Календарно-тематическое планирование.

№ Урока	Дата по плану	Дата факт	Название темы	Кол-во часов
1.			Что такое «Ритмика»? Основные понятия. Разминка. Поклон. Инструктаж по технике безопасности.	1
2.			Постановка корпуса. Основные правила. Позиции рук. Позиции ног. Основные правила.	1
3.			Общеразвивающие упражнения. История танцевальной культуры. История костюма. Изготовление костюмов.	1
4.			Маршевый шаг на месте. Упражнения на ориентировку в пространстве: различие правой и левой ноги. Шаги: бытовой, легкий шаг с носка, шаг на полупальцах. Упражнения для головы: наклоны вперед, назад вправо влево. Построение по одному, по два в пары и обратно.	1
5.			Ритмико-гимнастические упражнения.	1
6.			Движения на развитие координации. Бег и подскоки.	1
7.			Подъем согнутой в колене ноги. Перестроение из колонны по одному в колонны по три. Прыжки на одной ноге(по два, четыре, во сем) Русский переменный ход, русский поклон.	1
8.			Общая физическая подготовка. Серии: березка, махи в положении лежа, подъем корпуса со скручиванием.	1
9.			Понятие «Здоровый образ жизни». Аэробная разминка в режиме non-stop.	1
10			Движения по линии танца.	1
11			Игры под музыку. Стрейчинг. Работа в партере по парам и индивидуально.	1
12			Общая физическая подготовка. Серии: пресс, лодочка, планка. Работа в парах и индивидуально.	1
13			Реверанс в ритме вальса. Поклон для учеников в ритме вальса. Вытягивание шеи вперед, назад в стороны. Переменный ход вперед. Наклоны вперед, во стороны.	1
14			Стрейчинг. Работа в партере по парам и индивидуально.	1
15			Полуприседания, подъем на полупальцы. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Круг: сужение и расширение круга. Воротца, змейка. Прыжки на двух ногах. Подскоки.	1
16			Пластические упражнения корпусом и руками.	1
17			Техника дыхательных упражнений. Круговая аэробная тренировка	1
18			Общая физическая подготовка. Серии: березка, махи в положении лежа, подъем корпуса со скручиванием.	1

19		Актерское мастерство.	1
20		Работа над репертуаром индивидуально и малыми группами.	1
21		Упражнения на координацию. Разучивание тренировочной связки.	1
22		Стрейчинг. Работа в партере по парам и индивидуально.	1
23		Общая физическая подготовка. Серии: пресс, лодочка, планка. Работа в парах и индивидуально.	1
24		Открытый урок. Танцевальный мастер-класс для родителей и учащихся.	1
25		Упражнения для улучшения гибкости: мостик, корзиночка, лодочка, кораблик, кошечка.	1
26		Игровые танцевальные этюды в подражание движениям животных, птиц, рыб, явлений природы.	1
27		Позиции в паре. Основные правила. Танец «Диско». Элементы танца.	1
28		Танец «Диско». Элементы танца.	1
29		Танец «Диско». Элементы танца.	1
30		Танец «Диско». Элементы танца.	1
31		Постановочная работа. Танец «Новогодний».	1
32		Постановочная работа. Танец «Новогодний».	1
33		Постановочная работа. Танец «Новогодний».	1
34		Постановочная работа. Танец «Новогодний».	1
35		Партерная гимнастика	1
36		Урок-смотр знаний.	1
37		Инсценировка сказки на выбор.	1
38		Выполнение базовых аэробных шагов в разных танцевальных стилях. Сходства и различия в технике.	1
39		Тренировочный танец «У Лукоморья».	1
40		Тренировочный танец «У Лукоморья».	1
41		Тренировочный танец «У Лукоморья».	1
42		Общая физическая подготовка. Серии: пресс, лодочка, планка. Работа в парах и индивидуально.	1
43		Язык тела в танце: пантомима, инсценирование, творческие ситуации, танцевальный тренинг.	1
44		Подготовка танца «Защитник».	1
45		Подготовка танца «Защитник».	1
46		Подготовка танца «Защитник».	1
47		Стрейчинг. Работа в партере по парам и индивидуально.	1
48		Игры под музыку.	1
49		Урок-игра «Угадай, кто?» По средствам языка тела и изученных движений изобразить животное или предмет (случайный выбор).	1
50		Постановочная работа. Танец «8 марта».	1
51		Постановочная работа. Танец «8 марта».	1
52		Постановочная работа. Танец «8 марта».	1
53		Общая физическая подготовка. Серии: березка, махи в положении лежа, подъём корпуса со скручиванием.	1
54		Общеразвивающие упражнения.	1
55		Репетиция разученных танцев.	1
56		Упражнения для улучшения гибкости: мостик, корзиночка,	1

			лодочка, кораблик, кошечка.	
57			Игровые танцевальные этюды в подражание движениям животных, птиц, рыб, явлений природы.	1
58			Групповая импровизация.	1
59			Открытый урок. Танцевальный мастер-класс для родителей и учащихся.	1
60			Общая физическая подготовка. Серии: пресс, лодочка, планка. Работа в парах и индивидуально.	1
61			Музыкальная шкатулка: танцевальная импровизация.	1
62			Упражнения на выносливость: гладкий бег ограниченное время и со сменой направления движения по звуковому сигналу.	1
63			Ритмико-гимнастические упражнения.	1
64			Работа над репертуаром индивидуально и малыми группами.	1
65			Упражнения на координацию с предметами по парам и малыми группами.	1
66			Тренировочная постановка танца «Велосипед».	1
67			Тренировочная постановка танца «Велосипед».	1
68			Тренировочная постановка танца «Велосипед».	1
69			Работа с видеоматериалом. Работа над ошибками.	1
70			Совершенствование ритмических упражнений.	1
71			Репетиция разученных танцев.	1
72			Урок – смотр знаний.	
			ИТОГО	72

Воспитательная работа и массовые мероприятия

Мероприятие	Сроки
Участие в соревнованиях района, города.	В течение года.

Взаимодействие педагога с родителями

Формы взаимодействия	Тема	Сроки
Открытый урок	<ul style="list-style-type: none"> Демонстрация изученного материала за полгода 	Декабрь Май
Совместные мероприятия	<ul style="list-style-type: none"> Посещение детей с родителями соревнований. 	В течение года
Анкетирование родителей	Анкеты, предлагаемые родителям в начале года в середине года в конце учебного года	Сентябрь Январь Май

Индивидуальные и групповые консультации	<ul style="list-style-type: none"> • Индивидуальные беседы с родителями о развитии детей. • Групповая консультация • Индивидуальные консультации по развитию физических способностей 	Октябрь Ноябрь Декабрь
---	---	------------------------------

1. Вводное занятие

Учащиеся знакомятся с предметом «Ритмика».

Беседа о целях и задачах, правилах поведения на уроках ритмики, о форме одежды для занятий.

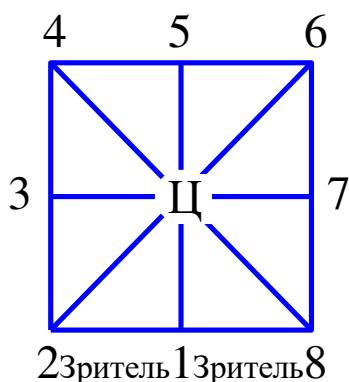
2. Основы хореографии

1. Поклон

2. Обучающиеся знакомятся со следующими понятиями:

- позиции ног;
- позиции рук;
- позиции в паре.
- точки класса;

Для ориентации лучше всего использовать схему, принятую А.Я.Вагановой. Это – квадрат, который условно делит зал на восемь равных треугольников. Ц - положение ученика, точки 1 – 8, располагающиеся по ходу часовой стрелки, - это возможные направления поворотов корпуса или движений в пространстве.



При изучении элементов бального и народного танца целесообразно познакомить детей еще с одной схемой – круг, линия танца. Движение танцующих по кругу против часовой стрелки называется «по линии танца», по часовой стрелке – «против линии танца».

3. Разминка

Проводится на каждом уроке в виде “статистического танца” в стиле аэробики под современную и популярную музыку, что создает благоприятный эмоциональный фон и повышает интерес к упражнениям.

Задача – развитие координации, памяти и внимания, умения “читать” движения, увеличение степени подвижности суставов и укрепление мышечного аппарата.

Примерные упражнения:

- наклоны головы вправо, влево, вперед, назад, круговые движения;
- вытягивание шеи вперед из стороны в сторону;
- подъем и опускание плеч (поочередно правого, левого и синхронно обоих);
- круговое движение плечами вперед и назад поочередно правого и левого;

- наклоны корпуса вперед, назад, вправо, влево;
- повороты корпуса вправо, влево, круговые движения;
- движения рук «волна»;
- подъем рук через стороны вверх и опускание вниз;
- то же, с вращением кистей в одну и в другую сторону;
- подъем рук через плечи вверх, вниз, вправо, влево;
- работа бедер вправо, влево, круг, «восьмерка», повороты;
- пружинка на месте по VI позиции;
- перенос веса тела с одной ноги на другую;
- упражнения на развороты стоп из VI позиции в I (полуоборотную) поочередно правой и левой, затем одновременно двух стоп;

4. Общеразвивающие упражнения

Движения по линии танца и диагональ класса:

- на носках, каблуках;
- шаги с вытянутого носка;
- перебаты стопы;
- высоко поднимая колени «Цапля»;
- выпады;
- ход лицом и спиной;
- бег с подскоками;
- галоп лицом и спиной, в центр и со сменой ног.

Упражнения на улучшение гибкости

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

5. Ритмические комбинации

Отрабатываются разновидности шагов

1. Комбинация «Гуси»:

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

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

2. Комбинация «Слоник»:

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

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

3. Комбинация «Ладшки»

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

Можно добавить притопы

6. Диско танцы

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 вперед-назад;
- приставной шаг вперед, два кик вперед, приставной шаг назад; - приставной шаг вперед, два кик вперед и два хлопка, приставной шаг назад, поворот.

Движения повторяются по четырем точкам (1, 3, 5, 7).

2. Танец «Диско»

- шаг-приставка в сторону (вперед, назад);
- пружинка;
- «треугольник»;
- боковое;
- дорожка вперед;
- дорожка назад;
- приседание по II позиции;
- движения рук.

7. Урок-смотр знаний

Проводится 2 раза в течение учебного года.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПОДБОРУ МУЗЫКАЛЬНЫХ ПРОИЗВЕДЕНИЙ

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

Знания и умения

- знать позиции рук, ног, точки класса;
- знать движения, выученные за год;
- знать названия движений и танцев;
- знать танцы, выученные за год;
- уметь танцевать в заданном темпе.

V СРЕДСТВА, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.

Материальные средства:

- учебный кабинет, актовый зал;
- магнитофон;
- компьютер, оснащенный звуковыми колонками;
- фонотека; диски DVD, диски DVD – караоке
- детские песни из мультфильмов (ремиксы, оригиналы и минусовые фонограммы);
- наглядные демонстрационные пособия;
- коврики для выполнения упражнений;
- мячи, гимнастические палки, спортивные ленты.

VI ЛИТЕРАТУРА:

1. Андреева М., Конорова Е. Первые шаги в музыке. – М.: Музыка, 1999.
2. Бекина С., Ломова Т., Соковина Е. Музыка и движение. – М.: Просвещение, 1994.
3. Бекина С., Ломова Т. Хоровод веселый наш. – М.: Музыка, 1990.
4. Бекина С., Соболева Э., Комальков Ю. Играем и танцуем. – М.: Советский композитор, 1984.
5. Бычаренко Т. С песенкой по лесенке: Методическое пособие для подготовительных классов ДМШ. – М.: Советский композитор, 1994.
6. Волкова Л. Музыкальная шкатулка. Вып. I-III. – М.: Музыка, 1980.
7. Франио Г. Роль ритмики в эстетическом воспитании детей. – М.: Советский композитор, 1989.
8. Луговская А. Ритмические упражнения, игры и пляски. – М.: Советский композитор, 1991.
9. Суворова Т.И. «Танцевальная ритмика для детей». Учебное пособие. СПб «Музыкальная палитра» - 2004г.
10. Г.Гусев «Хоровод друзей» - Йошкар-Ола, 1989г.
11. Т.С. Лисицкая, Л.В. Сиднева «Аэробика: частные методики», М., Федерация аэробики России, 2002.
12. К. Освальд, С. Баско «Стретчинг для всех», М.: ЭКСМО-Пресс, 2001
13. М.П. Шестаков «Теория и методика проведения групповых танцевальных занятий с детьми», М.: СпортАкадемПресс, 2002.
14. Т. Барышникова «Азбука хореографии», М.: Айрис-Пресс, 2000.