

РУССКАЯ ПРАВОСЛАВНАЯ ЦЕРКОВЬ
Московская городская епархия



Негосударственное общеобразовательное частное учреждение
"Православная школа имени преподобного
Сергия Радонежского в Усадьбе Своблово"

129323, Москва, Лазоревый проезд 15, стр.1, тел. +7(916)357-44-46,
e-mail: pravschsviblovo@yandex.ru, сайт: sviblovoprav.mskobr.ru

«Рассмотрено»
на заседании
Педагогического совета школы
Протокол № 9 от 29.08.2017г.

«Утверждаю»
директор
Православной школы Своблово
Е.М. Дементьева
01.09.2017г.



Рабочая программа
объединения дополнительного образования
"Хореография" (танцы)
для детей 6-11 лет
(4 года обучения, 36 часов в год)

Москва 2017

1. Пояснительная записка

Рабочая программа объединения дополнительного образования «Хореография» (танцы) для детей 6-11 лет (1-4 классы) ознакомительного уровня составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, на основе программы «Хореография и танец» 1-8 классы, утвержденная Министерством образования 06.03.2001г. и авторской программы по учебному предмету хореография для учащихся 1-7 классов Беляевой Веры Николаевны "Хореография и танец".

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 волею-неволею становится заложником, быстро развивающихся технических систем (телевидения, компьютеры, сотовая связь и т.д.) – всё это приводит к недостатку двигательной активности ребёнка и отражается на состоянии здоровья подрастающего поколения.

Цель программы - приобщение детей к танцевальному искусству, развитие их художественного вкуса и физического совершенствования.

Задачи:

- формирование необходимых двигательных навыков, развитие музыкального слуха и чувство ритма;
- совершенствование жизненно-важных навыков и умений чувствовать и ощущать музыкальный ритм посредством обучения ритмическим движениям;
- развитие интереса к занятиям ритмикой, формам активного досуга, развитие координации движения, эстетического вкуса, художественно-творческой и танцевальной способности, фантазии, памяти, кругозора;
- развитие двигательных качеств: силы, выносливости, быстроты, гибкости, танцевальных навыков;
- формирование красивой осанки, выразительности пластики движений и жестов в танцах, играх, хороводах, упражнениях;
- улучшение психического состояния, повышение работоспособности и двигательной активности;
- воспитание умений работать в коллективе.

2. Общая характеристика учебного предмета

Программа реализуется в рамках спортивно-оздоровительного направления.

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.

Ритмика, хореография и основы бального танца 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 занятиях хореографии постоянно чередуются нагрузка и отдых, напряжение и расслабление. К увеличению напряжения и нагрузки ученики привыкают постепенно, что благотворно сказывается потом на других занятиях.

Занятия по ритмике тесно связаны с обучением на уроках физкультуры и музыки, дополняя друг друга. Ведь именно занятия хореографии наряду с другими предметами способствуют общему разностороннему развитию школьников, корректируют эмоционально-волевою 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 влияют на умственное развитие детей: ведь каждое занятие нужно понять, осмыслить, 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. Занятия хореографии оказывают на детей организующее и дисциплинирующее влияние, помогают снять чрезмерную возбудимость нервозность.

Занятия хореографией 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 хореографией 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 четырех разделов:

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

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. Однако в зависимости от задач занятия учитель может отводить на каждый раздел различное количество времени, имея в виду, что в начале и конце занятия 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*).

После того как ученики научатся самостоятельно изображать повадки различных животных и птиц, деятельность людей, можно вводить инсценирование песен (2 класс), таких, как «Почему медведь зимой спит», «Как на тоненький ледок», в которых надо раскрыть не только образ, но и общее содержание. В дальнейшем (3 класс) предлагается инсценирование хорошо известных детям сказок. Лучше всего начинать со сказок «Колобок», «Теремок». В 4 классе дети успешно показывают в движениях музыкальную сказку «Муха-Цокотуха».

Обучению младших школьников 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, гопад, хоровод, кадрили, 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.

3. Место учебного предмета в учебном плане

Курс «Хореография» (танцы) изучается в 1-4 классах, на изучение в каждом классе отведено 36 часа (из расчёта 1 час в неделю).

4. Ценностные ориентиры содержания учебного предмета

На занятиях ритмикой особое внимание уделяется не только развитию ритмической, но и эмоционально-действенной связи музыки и танца. Танец решает те же задачи эстетического развития и воспитания что и музыка. В музыке заложены содержание и характер любого танцевального произведения. Не может быть танца без музыки, без ритма. Обучение искусству танца происходит параллельно с музыкальным воспитанием: дети учатся понимать, слушать и слышать музыку, органически сливать в единое целое движение и музыку.

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

Методические аспекты освоения программы

Основными в освоении Программы данного курса являются принципы:

- от простого к сложному
- от медленного к быстрому
- посмотри и повтори
- осмысли и выполни
- от эмоций к логике
- от логики к ощущению

Знакомство с танцем начинается с музыки, истории танца, места 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 четко соблюдать последовательность подачи информации о движении. Танец начинается –от пола, и следует показать и объяснить в последовательности:

- куда наступает (как переносим вес);
- как ставим ногу (как работает стопа);
- что делает колено;

- как работают бедра;
- что делает корпус;
- как танцуют руки;
- куда направлен взгляд (что делает голова).

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, четко 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, разгрузку и отдых.

Программа «Хореография» предназначена для преподавания основ хореографического искусства со второго по четвертый класс в режиме учебных занятий. Программа является основой занятий на занятии. Она предусматривает систематическое и последовательное обучение. Однако, учитель, придерживаясь содержания программы, может творчески подходить к проведению занятий.

5. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты:

- сформированность 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 непринужденно 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;
- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;
- планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- самовыражение ребенка в движении, танце.

Предметные результаты:

Учащиеся должны уметь:

- 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;
- 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;
- 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.

6.Содержание программы предмета «Хореография» (танцы)

Предмет — **Хореография (танцы)** | включает разминку, общеразвивающие упражнения, бальные танцы и диско- танцы.

Общие теоретические понятия.

В течение все курса обучающиеся знакомятся со следующими понятиями:

- позиции ног,
- позиции рук,
- позиции в паре,
- линия танца,
- направление движения,
- углы поворотов. РАЗМИНКА

Проводится на каждом занятии 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.

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Движения на развитие координации, элементы асимметричной гимнастики, движения по линии танцев:

- на носках, каблуках,
- перекаты стопы,
- высоко поднимая колени,
- выпады,
- ход лицом и спиной,
- бег с подскоками,
- галоп лицом и спиной, в центр и со сменой ног. Перестроения для танцев:
- –линии|,
- –хоровод|,
- –шахматы|,
- –змейка|,
- –круг|.

Задача – через образное восприятие обогатить набор движений, развить их координацию, разработать мышцы стопы, научить ориентироваться в зале, выполнять команды.

ДИСКО-ТАНЦЫ

Изучаются основные движения и вариации из них, а также некоторые популярные танцы, которые развивают чувство ритма, координацию движений, умение двигаться под музыку, коммуникабельность. Улучшается память, внимание, внутренняя организация.

Обучить отдельным бальным танцам, задача которых – отработка корпусного движения, правильного и полного переноса тела, точной работы стопы

Знания, умения и навыки.

1. Хореография, 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 звуковысотности;
- 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 исполнять танцевальные движения: танцевальный шаг, переменный шаг, боковой шаг, галоп, подскоки, припадания, шаг с притопом, па польки, 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, дроби простые, синкопированные, ключ, веревочка, присядки простые, с хлопущкой, на полном приседе и с прыжком.

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

▪ В конце 1 года обучения дети должны уметь исполнить: веселую польку на подскоках, вальс в три па, свой национальный танец, танцевальную композицию, построенную на изученных танцевальных движениях.

▪ В конце 2 года обучения дети должны уметь исполнять: фигурную польку, вальс — променад, русские танцы с использованием элементов хоровода и перепляса.

▪ В конце 3-го года обучения дети должны уметь исполнять: историко-бытовой танец — полонез, фигурный вальс; русские танцы: хороводные и кадрили. Иметь навык благородного, вежливого обращения к партнеру.

▪ В конце 4-го года обучения дети должны уметь исполнить: медленный вальс, игровые танцы, самостоятельно составить движения для разминки.

1 класс

1. 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.

2. Метапредметные результаты.

Регулятивная способность обучающегося понимать и принимать учебную цель и задачи; в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи; накопление представлений о ритме, синхронном движении.

3. **Познавательный навык** умения учиться: решение творческих задач, поиск, анализ

и интерпретация информации с помощью учителя. Выполнять задания после показа и по словесной инструкции учителя. Начинать и заканчивать движения в соответствии со звучанием музыки.

4. Предметные результаты.

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; выполнять игровые и плясовые движения

2 класс

1.УПРАЖНЕНИЯ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ

Совершенствование навыков ходьбы и бега. Ходьба вдоль стен с четкими поворотами в углах зала. Построения в шеренгу, колонну, цепочку, круг, пары. Построение в колонну по два. Перестроение из колонны парами в колонну по одному. Построение круга из шеренги и из движения враспы- ную. Выполнение во время ходьбы и бега несложных заданий с предметами: обегать их, собирать, передавать друг другу, переключившись с места на место.

2.РИТМИКО-ГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Общеразвивающие упражнения. Разведение рук в стороны, раскачивание их перед собой, круговые движения, упражнения с лентами. Наклоны и повороты головы вперед, назад, в стороны, круговые движения. Наклоны туловища, сгибая и не сгибая колени. Наклоны и повороты туловища в сочетании с движениями рук вверх, в стороны, на затылок, на пояс. Повороты туловища с передачей предмета (флажки, мячи). Опускание и поднятие предметов перед собой, сбоку без сгибания колен. Выставление правой и левой ноги поочередно вперед, назад, в стороны, в исходное положение. Резкое поднятие согнутых в колене ног, как при маршировке. Сгибание и разгибание ступни в положении стоя и сидя. Упражнения на выработку осанки.

Упражнения на координацию движений. Движения правой руки вверх

— вниз с одновременным движением левой руки от себя — к себе перед грудью (смена рук). Разнообразные перекрестные движения правой ноги и левой руки, левой ноги и правой руки (отведение правой ноги в сторону и возвращение в исходное положение с одновременным сгибанием и разгибанием левой руки к плечу: высокое поднятие левой ноги, согнутой в колене, с одновременным поднятием и опусканием правой руки и т. д.). Упражнения выполняются ритмично, под музыку. Ускорение и замедление движений в соответствии с изменением темпа музыкального сопровождения. Выполнение движений в заданном темпе и после остановки музыки.

Упражнения на расслабление мышц. Свободное падение рук с исходного положения в стороны или перед собой. Раскачивание рук поочередно и вместе вперед, назад, вправо, влево в положении стоя и наклонившись вперед. Встряхивание кистью (отбрасывание воды с пальцев, имитация движения листьев во время ветра). Выбрасывание то левой, то правой ноги вперед (как при игре в футбол).

3.ИГРЫ ПОД МУЗЫКУ

Выполнение движений в соответствии с разнообразным характером музыки, динамикой (громко, умеренно, тихо), регистрами (высокий, средний, низкий). Упражнения на самостоятельное различение темповых, динамических и мелодических изменений в музыке и выражение их в движе- нии. Выразительное исполнение в свободных плясках знакомых движений. Выразительная и эмоциональная передача в движениях игровых образов и содержания песен. Самостоятельное создание музыкально-двигательного образа. Музыкальные игры с предметами. Игры с пением и речевым сопро- вождением. Инсценирование доступных песен. Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии.

4.ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Повторение элементов танца по программе для 1 класса. Тихая, настороженная ходьба, высокий шаг, мягкий, пружинящий шаг. Неторопливый танцевальный бег, стремительный бег. Поскоки с ноги на ногу, легкие поскоки. Переменные притопы. Прыжки с выбрасыванием ноги вперед. Элементы русской пляски: шаг с притопом на месте и с про- движением, шаг с поскоками, переменный шаг; руки свободно висят вдоль корпуса, скрещены на груди; подбече- нившись одной рукой, другая с платочком поднята в сторону, вверх, слегка согнута в локте (для девочек).

Движения парами: бег, ходьба с приседанием, кружение с продвижением. Основные движения местных народных танцев.

Танцы и пляски

Зеркало. Русская народная мелодия «Ой, хмель, мой хмелек». Парная пляска. Чешская народная мелодия.

Хлопки. Полька. Музыка Ю. Слонова.

Русская хороводная пляска. Русская народная мелодия «Выйду ль я на реченьку».

Задача: научить слушать музыку и понимать команды, разнообразить набор привычных движений, развивать координацию, чувство ритма, память, внимание, заинтересовать. Воспитательные задачи: подготовка к занятию, переключение от одного вида к другому в ходе танца. Общеразвивающие упражнения. Диско-танцы: «Танец цветов», «Полька», «Вару-вару!».

«Стирка», «Полонез».

3 класс

1. УПРАЖНЕНИЯ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ

Ходьба в соответствии с метрической пульсацией: чередование ходьбы с приседанием, со сгибанием коленей, на носках, широким и мелким шагом, на пятках, держа ровно спину. Построение в колонны по три. Перестроение из одного круга в два, три отдельных маленьких круга и концентрические круги путем отступления одной группы детей на шаг вперед, другой — на шаг назад. Перестроение из общего круга в кружочки по два, три, четыре человека и обратно в общий круг.

Выполнение движений с предметами, более сложных, чем в предыдущих классах.

2. РИТМИКО-ГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Общеразвивающие упражнения. Наклоны, повороты и круговые движения головы. Движения рук в разных направлениях: отведение рук в стороны и скрещивание их перед собой с обхватом плеч; разведение рук в стороны с напряжением (растягивание резинки). Повороты туловища в сочетании с наклонами; повороты туловища вперед, в стороны с движениями рук. Неторопливое приседание с напряженным разведением коленей в сторону, медленное возвращение в исходное положение. Поднимание на носках и полуприседание. Круговые движения ступни. Приседание с одновременным выставлением ноги вперед в сторону. Перелезание через сцепленные руки, через палку. Упражнения на выработку осанки.

Упражнения на координацию движений. Взмахом отвести правую ногу в сторону и поднять руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши, повернуть голову в сторону, противоположную взмаху ноги. Круговые движения левой ноги в сочетании с круговыми движениями правой руки. Упражнения на сложную координацию движений с предметами (флажками, мячами, обручами, скакалками). Одновременное отхлопывание и протопывание несложных ритмических рисунков в среднем и быстром темпе с музыкальным сопровождением (под барабан, бубен). Самостоятельное составление простых ритмических рисунков. Протопывание того, что учи- тель прохлопал, и наоборот.

Упражнения на расслабление мышц. Выпрямление рук в суставах и напряжение всех мышц от плеча до кончиков пальцев; не опуская рук, ослабить напряжение, давая плечам, кистям, пальцам слегка пассивно согнуться (руки как бы ложатся на мягкую подушку). Поднять руки вверх, вытянуть весь корпус — стойка на полупальцах, быстрым движением согнуться и сесть на корточки. Перенесение тяжести тела с ноги на ногу, из стороны в сторону.

3. ИГРЫ ПОД МУЗЫКУ

Передача в движениях частей музыкального произведения, чередование музыкальных фраз. Передача в движении динамического нарастания в музыке, сильной доли такта. Самостоятельное ускорение и замедление темпа разнообразных движений. Исполнение движений пружиннее, плавнее, спокойнее, с размахом, применяя для этого известные элементы движений и танца. Упражнения в передаче игровых образов при инсценировке песен. Передача в движениях развернутого сюжета музыкального рассказа. Смена ролей в импровизации. Придумывание вариантов к играм и пляскам. Действия с воображаемыми предметами. Подвижные, игры с пением и речевым сопровождением.

4. ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Повторение элементов танца по программе 2 класса. Шаг на носках, шаг польки.

Широкий, высокий бег. Сильные поскоки, боковой галоп. Элементы русской пляски: приставные шаги с приседанием, полуприседание с выставлением ноги на пятку, присядка и полуприсядка на месте и с про- движением. Движения парами: боковой галоп, поскоки. Основные движения народных танцев.

Задача – еще более развить чувства ритма, музыкальность, пластику, координацию. Развитие памяти, разнообразить набор привычных движений. В ходе занятия решаются воспитательные задачи поведения в паре. Общеразвивающие упражнения. Диско-танцы: –Новый год к нам мчится», « Счастливое детство», –Вальс|, –Музыкальный|, «Школьные годы»

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 звездочки и карусели. Ходьба по центру зала, умение намечать диагональные линии из угла в угол. Сохранение правильной дистанции во всех видах построений с использованием лент, обручей, скакалок. Упражнения с предметами, более сложные, чем в предыдущих классах.

2.РИТМИКО-ГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Общеразвивающие упражнения. Круговые движения головы, наклоны вперед, назад, в стороны. Выбрасывание рук вперед, в стороны, вверх из положения руки к плечам. Круговые движения плеч, замедленные, с постоянным ускорением, с резким изменением темпа движений. Плавные, резкие, быстрые, медленные движения кистей рук. Повороты туловища в положении стоя, сидя с передачей предметов. Круговые движения туловища с вытянутыми в стороны руками, за голову, на пояс. Всевозможные сочетания движений ног: выставление ног вперед, назад, в стороны, сгибание в коленном суставе, круговые движения, ходьба на внутренних краях стоп. Упражнения на выработку осанки.

Упражнения на координацию движений. Разнообразные сочетания одновременных движений рук, ног, туловища, кистей. Выполнение упражнений под музыку с постепенным ускорением, с резкой сменой темпа

движений. Поочередные хлопки над головой, на груди, перед собой, справа, слева, на голени. Самостоятельное составление несложных ритмических рисунков в сочетании хлопков и притопов, с предметами (погремушками, бубном, барабаном).

Упражнение на расслабление мышц. Прыжки на двух ногах одновременно с мягкими расслабленными коленями и корпусом, висящими руками и опущенной головой («петрушка»). С позиции приседания на корточки с опущенной головой и руками постепенное поднятие головы, корпуса, рук по сторонам (имитация распускающегося цветка).

То же движение в обратном направлении (имитация увядающего цветка).

3.ИГРЫ ПОД МУЗЫКУ

Упражнения на самостоятельную передачу в движении ритмического рисунка, акцента, темповых и динамических изменений в музыке. Самостоятельная смена движения в соответствии со сменой частей, музыкальных фраз, малоконтрастных частей музыки. Упражнения на формирование умения начинать движения после вступления мелодии. Разучивание и придумывание новых вариантов игр, элементов танцевальных движений, их комбинирование. Составление несложных танцевальных композиций. Игры с пением, речевым сопровождением. Инсценирование музыкальных сказок, песен.

4.ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Исполнение элементов плясок и танцев, разученных в 3 классе. Упражнения на различение элементов народных танцев. Шаг кадрили: три простых шага и один скользящий, носок ноги вытянут. Пружинящий бег. Поскоки с продвижением назад (спиной). Быстрые мелкие шаги на всей ступне и на полупальцах. Разучивание народных танцев.

Осваиваются танцы с более сложной координацией, и ведением в паре. Улучшаются позиции в паре, развивается память логическая и мышечная. Отрабатывается техника движений, достигается музыкальность и ритмичность. Общеразвивающие упражнения. Диско-танцы: –Зимний вальс|,

«Сударушка», –Душа моя кадрили|, «Кораблик детства», «Рилио».

Вводное занятие.

Теория. Знакомство с обучающимися. Введение в образовательную программу. Инструктаж по технике безопасности. Культура поведения на учебных занятиях и в Центре образования.

Практика. Разучивание танцевального приветствия (поклон), построение по линиям, игра «Знакомство»

1. Азбука музыкального движения.

Теория. Беседа об основных понятиях и их разъяснение: музыкальный размер, направления движения, степени поворота.

Практика. Система упражнений, направленная на развитие музыкального слуха: прослушивание различных ритмов и мелодий, хлопки под музыку, игра «Найди музыкальную фразу».

1. Развитие ритмического восприятия.

Теория. Виды музыкальных размеров: 2/4, 3/4, 4/4.

Практика. Система упражнений, направленная на развитие чувства ритма и музыкального слуха:

прослушивание различных ритмов и мелодий, хлопки под музыку, игра

«Найди музыкальную фразу». Игра в хлопки с увеличением темпа: хлопки (на сильную долю) становятся громче и увеличивается размах рук, и, наоборот, со снижением темпа все стихает. Упражнения по всем уровням выполняются по заданию преподавателя. Усложнённые варианты и комбинации складываются из простых изученных элементов путем комбинации их между собой.

2. Развитие музыкальности.

Теория. Музыкальные жанры: песня, танец, марш. Различие танцев по характеру, темпу, размеру: вальс, полонез, польку. Беседа о жанре, характере и музыкально-выразительных средствах помогает развивать логическое мышление ребенка и поднимать уровень его общего культурного развития.

Практика. Игра «Найди свой путь», движение по залу со сменой направлений под музыку.

Музыкально-пространственные упражнения: маршировка в темпе и ритме музыки; шаг на месте, вокруг себя, вправо, влево. Пространственные музыкальные упражнения: продвижения в различных рисунках по одному, в паре, перестроения из колонны в шеренгу и обратно, из одного круга в два и обратно, продвижения по кругу (внешнему и внутреннему), «звёздочка»,

«конверт».

Музыкально-ритмические упражнения на практическое усвоение понятий: «Темп», «Ритм», «Динамика», «Музыкальная фраза», «Акцент». Оформление занятия музыкой с ярко выраженным ритмическим рисунком. Детям предлагается вразброс танец, марш, песню, которые следуют друг за другом, внезапно обрываясь. Дети должны быстро перестроиться и исполнять заданные движения, меняя их в соответствии со сменой звучания музыкального жанра. Например, под марш они начинают маршировать, под песню берут микрофон и открывают рот, словно поют, под танец выполняют танцевальные движения. Упражнения по всем уровням выполняются по заданию преподавателя. Усложнённые варианты и комбинации складываются из простых изученных элементов путем комбинации их между собой.

3. Паузы в движении и их использование.

Теория. Виды музыкальных размеров танцев. Практика. Игра «Сделал - остановись».

Т а н ц е в а л ь н ы е ш а г и : с носка, с подъёмом ноги, согнутой в колене, на месте и в продвижении, на полупальцах с вытянутыми коленями, со сменой положения рук. Шаги, выполненные через выпад вправо-влево, вперед-назад.

2. Развитие пластики тела.

Теория. Терминология, основные понятия и принципы исполнения движений.

Практика. Система специально разработанных упражнений на развитие основных навыков по данной теме. (Приложения 1, 2)

1. Упражнения на осанку.

Теория. Терминология, основные понятия и принципы исполнения движений. Понятие о линиях корпуса. Применение навыков расслабления в танце.

Практика. Освоение системы упражнений, направленной на укрепление и развитие мышц верхнего плечевого пояса: наклоны головы, сжатие и расслабление пальцев рук, вращение кистей, локтей и плеч. Освоение системы упражнений, направленной на укрепление и развитие мышц брюшного пресса: наклоны в стороны и вперёд, потягивания в стороны и вверх, круговые вращения корпуса. Освоение системы упражнений, направленной на укрепление и развитие мышц спины: сжатие и растяжение мышц грудного отдела, «джазовый квадрат», растягивание и скручивание мышц поясничного отдела позвоночника. Упражнения по всем уровням выполняются по заданию преподавателя. Усложнённые варианты и комбинации складываются из простых изученных элементов путем комбинации их между собой.

2. Упражнения на растяжку.

Теория. Терминология, основные понятия и принципы исполнения движений. Основные принципы дыхания. Выделение различных групп мышц. Понятие о линиях корпуса. Применение навыков расслабления в танце. Понятие о мышечном тонусе. Разнонаправленное растяжение.

Практика. Основы гимнастики на полу, игровой стретчинг. Развитие навыков растяжения и расслабления. Освоение системы упражнений, направленной на развитие подвижности суставных сочленений: вращения в суставах (стопа, колено, бедро); укрепление и развитие мышц ног: работа стопы (пятка, носок, плоская стопа), различные виды приседаний, прыжки. Упражнения по всем уровням выполняются по заданию преподавателя.

Усложнённые варианты и комбинации

складываются из простых изученных элементов путем комбинации их между собой.

3. Упражнения на пластику.

Теория. Терминология, основные понятия и принципы исполнения движений. Основные принципы дыхания. Выделение различных групп мышц.

Практика. Работа по классическому экзерсису на полу (система движений «партер» на полу). Эта система помогает сделать тело подвижным, послушным, прекрасным. Здесь пол служит как бы инструментом, помогающим выпрямлять, вытягивать, разворачивать, развивать в нужном направлении костно-мышечный скелет ребенка, исправлять физические недостатки. На занятиях дети пользуются специальными гимнастическими ковриками. Для обучения сознательному управлению своими мышцами применяются упражнения на напряжение и расслабление мышц тела. Эти упражнения также способствуют растягиванию ахилловых сухожилий, подколенных мышц и связок, укрепляют все группы мышц ног, приучают к ощущению вытянутости ноги, в том числе пальцев ног и всей стопы.

Упражнения по всем уровням выполняются по заданию

преподавателя. Усложнённые варианты и комбинации складываются из простых изученных элементов путем комбинации их между собой.

3. Танцевально-ритмическая гимнастика.

Теория. Беседа об основных понятиях и их разъяснение: музыкальный размер, направления *движения*, степени поворота.

ПРАКТИКА. Система специально разработанных упражнений на развитие основных навыков по данной теме.

1. Обще развивающие упражнения.

Теория. Необходимость предварительного разогрева мышц, знакомство с основными группами мышц. Основные группы мышц верхнего плечевого пояса. Укрепление и развитие мышц брюшного пресса как залог формирования мышечного корсета. Различные отделы позвоночника и их специфика. Что такое осанка и для чего она нужна. Суставы и механизм их работы. Основные группы мышц ног.

Практика. Общеукрепляющие и развивающие упражнения под музыку по специальной системе подготовки начинающих танцоров Прыжки: маленькие и большие прыжки; по разным длительностям. Подскоки: на месте; с продвижением. Упражнения для рук и кистей: являются частью разминки, а также включаются в танцевальные комбинации и этюды. Упражнения по всем уровням выполняются по заданию преподавателя.

Усложнённые варианты и комбинации

складываются из простых изученных элементов путем комбинации их между собой.

2. Виды шага, бега, прыжков.

Теория. Названия основных видов шагов, прыжков, понятие маленьких и больших

прыжков; по разным длительностям.

Практика. Танцевальные шаги: с носка, с подъёмом ноги, согнутой в колене, на месте и в продвижении, на полупальцах с вытянутыми коленями, со сменой положения рук. Лёгкий бег с пальцев вытянутой стопы, бег с отбрасыванием назад ног, согнутых в коленях, на месте и в продвижении, бег с подниманием вперёд ног, согнутых в коленях, на месте и с продвижением.

Прыжки: понятие маленьких и больших прыжков; по разным длительностям. **Подскоки:** на месте; с продвижением. Упражнения по всем уровням выполняются по заданию преподавателя.

Усложнённые варианты и комбинации складываются из простых изученных элементов путем комбинации их между собой .

3. Изучение позиций.

Теория. Основные степени поворотов на месте и в движении: целый поворот, половина поворота, поворот по четвертям и восьмым долям.

Практика. Постановка рук – подготовительная, 1, 2, 3 позиции. Позиции ног - 1, 2, 3. Plie – складывание, сгибание, приседание. Изучается demi plie по 1,3 позициям. Музыкальный размер -3/4 или 4/4, темп - andante. Battement tendu simple – движения, вырабатывающие натянутость всей ноги в колене, подъеме, пальцах, развивающие силу и эластичность ног (изучается по 1 позиции вначале в сторону, вперёд, затем назад). Музыкальный размер - 2/4, темп – moderato (Приложение 1, 2). **Тренинг.** Упражнения по всем уровням выполняются по заданию преподавателя. Усложнённые варианты и комбинации складываются из простых изученных элементов путем комбинации их между собой, включения шагов в различных направлениях, plie и

подключения к работе других уровней. Исходная позиция (если не указывается специально) – ноги на ширине плеч, стопы параллельно друг другу.

4. Диско-танцы

Теория. Беседа об основных понятиях и их разъяснение: диско-музыка, музыкальный размер.

Практика. Изучение ритмически простых линейных и парных диско- танцев.

1. Диско-танец «Музыкальный»

Теория. Понятия «музыкальная фраза», «пауза», «целый поворот».

Практика. Изучение и исполнение линейного диско-танца «Музыкальный».

2. Диско-танец «Стирка».

Теория. Понятия «музыкальная фраза», «пауза».

Практика. Изучение и исполнение линейного диско-танца «Стирка».

3. Танец «Вару-вару»

Теория. Понятия «музыкальная фраза», «пауза», «целый поворот», «поворот по четвертям».

Ритмический рисунок «медленно-медленно-быстро-быстро-медленно». **Практика.** Изучение и исполнение танца «Вару-вару».

5. Танец «Полька»

ТЕОРИЯ. История танца «Полька». Основные направления танцевального движения в зале: лицом и спиной по линии танца, лицом и спиной в центр. Движение вперёд и назад, вправо-влево.

ПРАКТИКА. Изучение и исполнение танца «Полька» в парах.

Итоговое занятие.

практика. В конце учебного года проводится концерт для родителей.

Показ всех изученных танцев.

1. Упражнения для первого этапа обучения.

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

Голова.

Голова должна двигаться так, как будто она подвешена на веревочке за макушку.

Наклоны головой вниз-вверх, не втягивая ее в плечи.

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

выше правого при повороте налево).

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

Плечи.

Движения плечами вверх-вниз.

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

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

Движения плечами вперед-назад.

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

Корпус.

Движение корпусом вперед-назад.

Для движения корпуса вперед сместить в этом направлении точку груди, которая находится в верхней ее части. При этом должно создаться ощущение, что вы пытаетесь положить грудь на полочку, уровень которой находится немного выше. При этом плечи должны будут сместиться назад для создания равновесия. На следующем этапе для более наполненного движения корпусом, как и любой другой частью тела необходимо выполнять его с небольшим замахом. Это как в жизни: чтобы ударить по мячу, необходимо замахнуться, чтобы бросить мяч рукой, также необходим замах. Так и в нашем случае, чтобы выполнить движение корпусом вперед, необходимо вначале сместить его немного назад на счет «И...» и, затем, на счет «раз» направить его вперед. И наоборот. Чтобы сместить корпус назад, нужно сместить его немного вперед так же на счет «И...».

При смещении корпуса назад должно создаться ощущение, что вы пытаетесь взглянуть себе на живот. При этом плечи вместе с головой для создания равновесия должны сместиться вперед. На следующем этапе выполнить это упражнение с замахом на счет «И».

Движение корпуса вверх-вниз (вдох-выдох).

Должно возникнуть ощущение растяжения правой и левой сторон (правого и левого боков). Возможная ошибка: поднятие вместе с грудью плеч. Они (плечи) одновременно с движением корпуса вверх должны устремляться вниз, создавая тем самым натяжение. Движение вверх-вниз отдельно правой и отдельно левой сторон. При этом соответствующие плечи направлены вниз, создавая натяжение. И должно возникнуть ощущение растяжения мышц соответствующей стороны, соответствующего бока.

Движение корпуса из стороны в сторону.

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

Общее требование: Все движения корпусом, собственно говоря, не только корпусом, должны заканчиваться не остановкой, а дотягиванием, для создания еще большего растяжения. Именно это позволит ребенку заполнять движением музыку, точнее, промежуток между тактами: 1, 2, 3, 4, т.е. «И»: И-раз, И-два, И-три, И-четыре. Вследствие чего исполнитель не будет торопиться вперед и обгонять музыку, что очень часто можно наблюдать во время выступления начинающих танцоров.

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

упражнений нельзя забывать и об уже известных развивающих упражнениях.

Упражнение 1.

Исходное положение: стоя на четвереньках.

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

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

Упражнение 2.

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

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

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

Упражнение 3.

Исходное положение: стоя на четвереньках.

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

Работа бедер вперед-назад. При движении вперед необходимо, чтобы ребенок попытался втянуть верхнюю часть

бедер себе под ребра. При движении назад необходимо добиться прогиба в пояснице. При этом верхняя часть корпуса должна оставаться неподвижной и спина не должна сгибаться.

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

При таком движении нужно, чтобы ребенок пытался соединить бедро с соответствующим плечом, при этом спина опять же не должна сутулиться. На следующем этапе выполняем движение с небольшим замахом (см. движение

бедер вперед-назад).

Гибкость

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

В работу включаются:

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

Упражнения для развития пассивной гибкости .

- 4. Упражнения с использованием собственной силы – например, притягивание туловища к ногам.*
- 5. Упражнения, при которых часть тела зафиксирована с помощью дополнительной внешней опоры, - например, сидя на стуле и зацепившись ногами за передние ножки, повернуться в сторону, наклониться и дотянуться до вещи на полу.*

6. Упражнения, при которых часть тела зафиксирована с помощью «изолирующей» позиции, – например, повороты корпуса в стороны из положения сидя на полу между ступнями согнутых в коленях, прижатых к полу и развернутых в стороны ног.

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

Упражнения для развития активной гибкости

8. Различного рода маховые, маятниковые движения отдельными частями тела с постепенным увеличением амплитуды и скорости движения – например, маховые движения ног.

9. Пружинящие движения отдельными частями тела с постепенным увеличением амплитуды движений – например, пружинистые движения корпусом вверх-вниз в положении выпада.

10. Рывковые движения – например, резкое разведение рук в стороны в горизонтальной плоскости.

11. Растяжение мышц за счет медленного напряжения мышц-антагонистов – например, медленное разведение рук в стороны до предела.

Перенос веса тела.

Ноги по шестой позиции. Вес тела на двух ногах, на передней части стопы.

Поочередно выталкивая себя стопой одной ногой, перенести вес на другую. При этом, делая все это под музыку так, чтобы на «И» оставаться еще на исходной ноге. То же самое из исходного положения «ноги на ширине плеч». Вся работа происходит только за счет пальцев ног. Для начала необходимо, чтобы ребенок почувствовал, что он

стоит на одной ноге, для этого нужно немного оторвать свободную ногу от пола. Для правильного выполнения этого упражнения необходимо, чтобы все тело было собрано, т.е. все мышцы были немного напряжены,

плечи опущены, лопатки сведены и пятая точка была так же подобрана вперед (смотри упражнение для бедер).

Куклы Папы Карло.

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

можно одному или объединиться в пары, группы. Один, два, три. Вот мы уже в мастерской. А это что за игрушка? Вся из дерева, ходит на прямых ножках, а ручки сгибает только в локте. Да, это Буратино! Походим все, как он (2 минуты).

А это кто? Кукла Неваляшка! Руки прижаты к бокам. Все тело напряглось, не шевелится, только ножки чуть-чуть двигаются. И качается: сначала из стороны в сторону, а потом вперед-назад и никогда не падает (2 минуты).

Игра «Знакомство».

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

Приложение 2.

2. Упражнения для второго этапа обучения.

На втором этапе обучения необходимо научить детей двигать частями своего тела, выполняя это движение, начиная с движения корпуса. Для этого необходимо выполнять все упражнения первого этапа обучения, постепенно соединяя их с движением корпуса. Ребенок должен понять, что движение корпуса необходимо как направляющая сила для движения всего остального. Именно корпус задает направление движения остальных частей тела. Именно благодаря корпусу мы создаем натяжение перед началом движения так, как мы это делаем,

натягивая тетиву лука, чтобы направить стрелу в нужную сторону.

Голова

Наклоны головой из стороны в сторону.

На счет «И» корпус начинает движение в правую сторону, голова при этом немного отстает, создавая небольшое натяжение. На счет «РАЗ» голова наклоняется в ту же сторону, куда началось движение корпуса. При этом на счет «И» создается впечатление,

что, отставая от корпуса, голова движется в обратную сторону, осуществляя замах, о котором мы говорили на первом этапе обучения. Аналогично выполняем движение головы в обратную сторону: на счет «И» движение корпуса (голова отстает). На счет «РАЗ» движение головы.

Вращение головы справа налево и слева направо.

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

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

Смещение головы справа налево и слева направо.

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

На данном этапе обучения это смещение так же должно выполняться от корпуса.

При этом желательно разъяснить и показать ребенку отличие от предыдущих упражнений.

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

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

И, наконец, в последнем элементе голова вначале смещается строго горизонтально.

Корпус также должен начинать двигаться горизонтально полу. Объяснение этого позволит понять ребенку важность такой части тела, как корпус. Куда корпус, туда и голова. Куда корпус, туда и все остальное.

Плечи.

Движения плечами вверх-вниз.

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

Упражнение выполняется как левым, так и правым плечом.

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

«РАЗ» плечо, догоняя корпус, заканчивает перемещение.

Движения плечами вперед-назад.

Движение начинается с движения стороны корпуса вперед, это движение через растяжение передается плечу. Растяжение создается

благодаря тому, что при движении стороны плечо остается сзади. При перемещении плеча назад движение так же начинается с перемещения стороны в том же направлении. Затем, через натяжение, полученное благодаря тому, что плечо осталось впереди, импульс на движение передается ему.

Упражнение выполняется как левым, так и правым плечом.

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

«РАЗ» плечо, догоняя корпус, заканчивает перемещение. Гибкость

Повышение подвижности отдельных частей тела и общей гибкости.

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

В работу включаются:

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

Упражнения для развития пассивной гибкости

5. Упражнения с использованием собственной силы — например, притягивание туловища к ногам.
6. Упражнения с использованием собственного веса — например, «вис сзади» (вис с вывернутыми назад руками).
7. Упражнения, выполняемые с помощью различных отягощений (штанга, гантели) — например, разведение прямых рук с гантелями в стороны, лежа спиной на скамейке.
8. Упражнения, при которых часть тела зафиксирована с помощью дополнительной внешней опоры, — например, сидя на стуле и зацепившись ногами за передние ножки, повернуться в сторону, наклониться и дотянуться до вещи на полу.
9. Упражнения, при которых часть тела зафиксирована с помощью «изолирующей» позиции, — например, повороты корпуса в стороны из положения сидя на полу между ступнями согнутых в коленях, прижатых к полу и развернутых в стороны ног.
10. Статические упражнения, при которых производится удержание конечностей или корпуса в положении, требующем предельного проявления гибкости, — например, фиксированные наклоны или шпагаты.

11. Упражнения, выполняемые с активной помощью партнера, в которых партнер может выступать в любой из выше обозначенных функций, давящей, тянущей, изолирующей или фиксирующей силы, дополнительной внешней опоры и т.д.

Упражнения для развития активной гибкости

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

Разминка (в кругу)

Я открыла свою сумочку и, знаете, кого я там обнаружила? Ни за что не догадаетесь! Солнечного зайчика. Кому отдать солнечного зайчика? (Отдает.) Я передала тебе зайчика с хорошим настроением, и у тебя теперь тоже хорошее настроение.

«Солнечный зайчик»

Передается солнечный зайчик любому играющему с передачей настроения -радостного,

грустного. Причем нужно стараться пропускать солнечного зайчика через разные участки тела и принимать зайчика любой частью тела. Важно внимательно следить за партнером, за ходом игры и понять, что именно тебе его посылают.

Например, принять зайчик головой, пропустить через тело, шею, руки, туловище, и послать партнеру ногой. Тот принимает его коленом, пропускает через ногу и отсылает «зайчика» бедром. По мере усвоения упражнения его можно усложнить: солнечный зайчик стал черного цвета, и пропускать через себя с соответствующим настроением.

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

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

«Солдатики» ("Эстафета")

Исполнители должны вставать друг за другом: как только садится один

- встает другой, затем следующий. Это коллективное упражнение, в котором каждый должен выполнить всего одну обязанность - вовремя встать на своем месте. Причем для исполнителя трудность заключается в том, чтобы верно определить момент, когда самому нужно встать и сесть, а для всего коллектива - не вмешиваться в работу каждого, учиться терпеливо ждать своего момента, не торопить, не подталкивать. Упражнение воспитывает уважение друг к другу, а это очень важно, особенно для учащихся начальных классов. Важно выполнить "эстафету" тихо, не стуча стульями, без криков и быстро.

Успешного выполнения задания можно добиться

только к середине второго полугодия, когда ребенок научится определять момент своего вступления в "общее" дело, появилось чувство зависимости друг от друга, внимание.

Приложение 3

Диско-танцы (описание)

«Музыкальный»

Играем на рояле, в погремушки, на барабанах, приглашение к танцу, шаг – поинт, хлопки с поворотом (все по 8 счетов).

«Стирка»

«Стираем», «полощем», «выжимаем», «встряхиваем», «развешиваем»,

«устали» (все по 8 счетов).

«Полька»

Часть танца Основное движение (схема, вариация) . Количество часов (занятий). Что отрабатывается, достигается

Подготовительные упражнения. Галоп по л.т., л. и с. В центр — Ритмичность, позиции, координация. Хлопушки — умение слушать музыку, умение держать паузу Вариация 1 Галоп (8), хлопушки 2 — 4 танцевальные

(8) по л.т., против л.т. позиции в паре, Вариация 2 Галоп (4), пауза (4) 2 — 4 синхронность движений. Подготовительные упражнения. Каблучные без

прыжков, на прыжках — умение различать музыкальные фразы .

Вариация 3 Берлинская полька 3 — 5 Вариация 4 Каблучные (8), галоп

(8), хлопушки (8) по л.т

2 — 4 Вариация 5 Каблучные (4), галоп (4), хлопушки (4) по л.т. 3 — 5

Приложение 4

Танцевальные игры

Название игры. Педагогическая задача. Описание Методические указания

«Поль- Джонс» - снятие конфликтной ситуации, возникающей при постановке в пары, - развитие коммуникативности,

- развитие реакции, координации – развитие дисциплины занятия (Игра имеет циклический характер и циклы могут повторяться

несколько раз. Цикл игры состоит из вводной части и основной.)

Звучит команда: «Поль-Джонс». Партнеры встают в круг, спиной в центр и берутся за руки. Это внутреннее кольцо. Партнерши образуют наружное кольцо, встав в а) во время первых двух циклов давать команду

«Поль-Джонс» отдельно партнерам и партнершам во избежание столкновений, б) включать музыку только после образования колец,

в) если возникает спорная ситуация в постановке в пары и остаются «одиночки», то оставшиеся должны очень быстро найти себе круг лицом в центр.

Под ритмичную музыку все с правой ноги выполняют приставные шаги с наклоном головы вправо. Таким образом происходит «перемешивание пар». Когда музыка внезапно останавливается, танцоры встают в пары, образуя их из тех, кто оказался напротив друг друга. Далее по заданию пары исполняют тот или иной танец или упражнение. После остановки музыки опять звучит команда «Поль-Джонс» и цикл повторяется. Количество циклов – 4 – 8. Время цикла – 1 – 1,5 мин.: - «Поль-Джонс» 20 – 30 с.; танцевание в паре – 40 – 60 с.пару. Перед последним циклом делается предупреждение об окончании игры.

«Спорт-ланс» - воспитание выдержки, - развитие динамики движения, развитие координации и взаимодействия. В четырех углах зала стоят судьи. Пары под музыку двигаются по линии танца. Когда останавливается музыка, та пара, которая оказалась около судьи, получает отметку. В качестве отметки могут быть: - жетоны, - фанты, - призы, - судья может отмечать

номера пар и т. д. Выигрывает та пара, которая набрала больше всего отметок.. Возможна замена судей. В качестве судьи могут быть освобожденные от физ. культуры. Музыка должна звучать не более 40 – 60 с.

Перед последним туром делается предупреждение об окончании игры. Отметки должны быть такие, чтобы они не занимали руки во время танца.

Количество отметок у каждого судьи – 4 – 6. Правила: запрещается бегать от судьи к судье, останавливаться около судьи, во время танца надо правильно выполнять движения.

«Простите» - воспитание культуры поведения, - развитие коммуникабельности, - воспитание смелости развитие способности

Приспосабливаться друг к другу. Выбираются водящие по 1 – 2 человека из числа партнеров и партнерш. Они получают предмет. Остальные пары под заданную музыку танцуют. Водящий партнер выбирает себе партнершу из танцующих в парах, подходит и отдает ее партнеру предмет со словами: «Простите» и встает в пару. Аналогично действует водящая партнерша.

Время звучания музыки – 2 – 3 мин. Правила: - надо как можно быстрее найти себе пару, - нельзя подходить к вновь образованной паре, если она еще не начала танцевать, - нельзя отказываться от смены пары, - нельзя забывать говорить слова:

«Простите», - во время танца нужно правильно выполнять движения.

«Илиминейшн-данс» - воспитание культуры поведения, - развитие коммуникабельности, Помощники во время

остановки музыки с помощью жеребьевки вытягивают задание на исключение пар. Выигрывают те пары, Задания на выбывание нужно подбирать с учетом состава группы – воспитание смелости которые дольше всех оставались на паркете.

Время звучания музыки 1 – 1,5 мин. За всю игру не более 6 – 8 танцев.

Отмечаются те, кто очень быстро вышел из игры.

Тематическое планирование 1 год обучения

№ урока	Тема урока	Цели
1	Введение. Что такое хореография.	Увлечь музыкой, вызвать интерес к движению
2	Основные танцевальные правила. Приветствие. Постановка корпуса.	Начать приучать детей к танцевальной технологии.
3	Первый подход к ритмическому исполнению (хлопки, выстукивания, притоп).	Научить ритмично исполнять различные мелодии.
4	Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии	Развить музыкальный слух.
5	Понятие о правой, левой руке,	Проверить знания учащихся о правой,

	правой, левой стороне. Повороты и наклоны корпуса.	левой руке, стороне.
6	Основные танцевальные точки, шаги. Диагональ, середина.	Обучить основным танцевальным точкам в зале.
7	Понятие о рабочей и опорной ноге.	Показать высоту шага и научить равномерно распределять тяжесть корпуса на рабочую ногу.
8	Понятие «шаг» 45°, 90°, 180°. Растяжка.	Подход к хореографической терминологии
9	Первый танцевальный элемент «Квадрат», «Крест».	Умение пользоваться движением «Крест» для рук, головы, ног.
10	Постановка корпуса. Движения плечами, бёдрами, руками, животом.	Научить детей не смотреть себе под ноги, поставить корпус на зеркала.
11	Простейшие танцевальные элементы. Танцевальный шаг, подскоки вперёд, назад, галоп.	Рассмотреть и разучить простейшие танцевальные элементы.
12	Разучивание позиций рук, ног.	Выучить основные позиции рук и ног.
13	Наклоны и повороты с хореографической точки зрения.	Наклоны корпуса в разных направлениях. Правильный наклон грудью вперёд, голова зрителя.
14	Гимнастические элементы.	Рассмотреть несколько гимнастических элементов
15	Ритмические упражнения в различных комбинациях.	Составить несколько комбинаций с использованием ритмических упражнений.
16	Упражнения на дыхание, упражнения для развития правильной осанки.	Научить правильно дышать и следить за осанкой во время учёбы.
17	Три подразделения в танце и музыке. Общее понятие.	Музыкальное понятие – помощник в движении. Обсуждение вопроса из чего состоит музыка.
18	Марш. Понятие о марше, ритмический счёт.	Научиться маршировать, отличать марш от других танцев, счёт, темы марша, простукивание на счёт 1,2,3,4
19	Три «кита» в музыке. Песня и танец.	Понять из чего состоит песня. Самые известные танцы (полька, вальс).
20	Разучивание танцевальных шагов. Шаг с приседанием, приставной, с притопом.	Научить основным танцевальным шагам.
21	Танцевальный бег (ход полупальцах). Упражнения профилактики плоскостопия.	
22	Тройной шаг. Упражнения на ориентацию в пространстве.	Разучить комбинации шагом.
23	Урок-игра «Ловушка», «Русский кулачный бой», «Выйди из круга» (с мячом).	Увлечь танцевальными играми.

24	Приставные шаги. Синхронность.	Развивать синхронность, простейшие шаги.
25-26	Аэробика	
27	Бальный танец от эпохи средневековья до наших дней.	Рассказать о развитии бального танца.
28	Партнёр и партнёрша. Понятие дуэт, квартет в танце.	Дать основные понятия в танце.
29 30		Простейшие фигуры в танцах. Разучивание танца в паре.
31 32	-Гимнастика Parter	Познакомить с партерной гимнастикой.
33 34	-Игровые двигательные упражнения с предметами.	Развитие двигательной активности.
35	Разучивание танцевальных связок для номера «Дискотечный перепляс».	Словесное объяснение и многократное повторение
36	Постановка танцевального номера «Дискотечный перепляс».	Логическое перемещение танцев и исполнение.
	Итого: 36 часов	

Тематическое планирование 2 год обучения

1	<i>Элементы хореографии</i> Вводное занятие. Шаги классической аэробики (выпады). Объединение нескольких разновидностей шагов в комбинационные связки. Разминка «Веселая сороконожка».
2	<i>Элементы хореографии</i> Шаги аэробики с добавлением корпуса и рук (стилизация народного танца). Объединение нескольких разновидностей шагов в комбинационные связки
3	<i>Комплекс аэробики</i> Кросс - объединение нескольких разновидностей шагов (галоп, подъем колена вперед и назад) и вращений по диагонали (правая нога) в комбинационную связку «Дождик».
4	<i>Комплекс аэробики</i> Кросс - объединение нескольких разновидностей шагов и вращений по диагонали (левая нога) в комбинационную связку «Дождик».
5	<i>Воспитание музыкальности</i> Понятия - «мелодия» «ритм». Интервал движения через 4 или 2 счета.0,5 <i>Танцевальные комплексы</i> Соединение комбинационных связок в танцевальный этюд «Маскарад». Перестроения «лепесток», «ручеек назад».0,5
6	<i>Комплекс аэробики</i> «Стрейчинг» Комплекс упражнений на растяжку мышц ног и спины (на полу).
7	<i>Танцевальные комплексы</i> Соединение комбинационных связок в танцевальный этюд (повторение) «Маскарад».
8	<i>Танцевальные комплексы</i> Соединение комбинационных связок в танцевальный этюд «Мышка». <i>Комплекс аэробики</i> Упражнения для дыхания в медленном и среднем темпе (релаксация).
9	<i>Воспитание музыкальности</i> Дробь – различное звучание ударов и хлопков. <i>Элементы хореографии</i> Объединение нескольких разновидностей шагов аэробики и прыжков по диагонали. Ход «восьмерка».
10	<i>Элементы хореографии</i> «Стрейчинг» фиксация поз и позиций, медленный переход из одной позы в другую
11	<i>Элементы хореографии</i> «Волна» корпусом прямая и обратная. «Стрейчинг»

12	<i>Танцевальные комплексы</i> Соединение комбинационных связок в танцевальный этюд «Солдатики»
13	<i>Воспитание музыкальности</i> Движение под музыку по кругу, квадрату. Простые шаги аэробики в разном темпе.
14	<i>Элементы хореографии</i> Кросс – «змейка» (упражнения на координацию) с продвижением по диагоналям.
15	<i>Воспитание музыкальности</i> Понятие – «Сильная музыкальная доля». Работа с реквизитом (для наглядного акцентирования музыки).
16	<i>Воспитание музыкальности</i> Понятия «Синхрон» и «Канон». Работа в паре (для наглядного акцентирования музыки).
17	<i>Элементы хореографии</i> Разбор направлений движения - линии танца (движения на координацию) с продвижением по кругу по- и против линии танца.
18	<i>Комплекс аэробики</i> Комплекс упражнений на растяжку мышц ног и спины. Работа в парах.
19	<i>Танцевальные комплексы</i> Соединение комбинационных связок в танцевальный этюд «Хлопушки». Отработка отдельных частей и элементов танца.
20	<i>Танцевальные комплексы</i> Соединение комбинационных связок в танцевальный этюд. Отработка рисунков танца и перестроений из одного рисунка, в другой. Понятие построения - «визави», полукруг
21	<i>Воспитание музыкальности</i> Проработка ритмического рисунка Вступление, мелодия, музыкальная тема, повтор или развитие музыкальной темы, музыкальные акценты и т.п.
22	<i>Элементы хореографии</i> «Стрейчинг». Отработка наиболее сложных элементов.
23	<i>Элементы хореографии</i> Переход через колено (правая и левая сторона). Галоп в паре с поворотом на 360.
24	<i>Элементы хореографии</i> Шаги аэробики (подскоки и галопы) в рисунке «коробочка» (перестроения по 4м углам.)
25	<i>Элементы хореографии</i> Прыжок на одной ноге «Баллоне». Сочетание подскоков с «Баллоне».
26	<i>Комплекс аэробики.</i> Комплекс общеразвивающих упражнений в положении стоя.
27	<i>Элементы хореографии</i> Переменный шаг по фигурам хоровода (линия, змейка, круг колонна)
28	<i>Элементы хореографии</i> Движения фольклорного стиля (свечка, улитка) «Стрейчинг»
29	<i>Элементы хореографии</i> Движения фольклорного стиля (ковбои) «Стрейчинг»
30	<i>Комплекс аэробики</i> Комплекс упражнений, включающих в работу наибольшее количество мышечных групп для увеличения подвижности позвоночника.
31	<i>Комплекс аэробики</i> Объединение нескольких разновидностей шагов прыжков и вращений в комбинационные связки «Цветок», «Пингвины»
32	<i>Элементы хореографии.</i> Отработка наиболее сложных элементов. <i>Воспитание музыкальности</i> Проработка музыкального материала для танцевального этюда. Соответствие характера музыки и исполняемых движений (плавно, резко, быстро, медленно и т.п.).
33	<i>Элементы хореографии</i> «Стрейчинг». Отработка наиболее сложных элементов.
34	<i>Танцевальные комплексы</i> Соединение комбинационных связок в танцевальный этюд. Отработка рисунков танца и перестроений из одного рисунка, в другой.
35	<i>Элементы хореографии</i> «Стрейчинг». Отработка наиболее сложных элементов
36	Общий тренаж. Итоговое занятие.
	Итого: 36 часов

Тематическое планирование 3 год обучения

1	<i>Элементы хореографии</i> Повторение основных шагов аэробики. Движение по разным направлениям: диагонали, «коробочка», «ручеек».
2	<i>Воспитание музыкальности</i> Определение музыкального размера 2/4 и 3/4. Прослушивание соответствующего музыкального материала.
3	<i>Элементы хореографии</i> Упражнения на координацию «Гребенка». <i>Воспитание музыкальности</i> Сильная доля в музыкальном размере 3/4. Упражнения на ритмический рисунок. «Стрейчинг»
4	<i>Комплекс аэробики</i> Комплекс упражнений на координацию «Догонялки». Увеличение темпа исполнения.
5	<i>Танцевальные комплексы</i> Соединение комбинационных связок в танцевальную картинку «Райский сад – Весна».
6	<i>Танцевальные комплексы</i> Соединение комбинационных связок в танцевальную картинку «Райский сад – Лето». <i>Элементы хореографии</i> Движение в рисунке «звездочка»
7	<i>Танцевальные комплексы</i> Отработка переходов и перестроений в танцевальном этюде «Райский сад – Осень».
8	<i>Комплекс аэробики</i> Комплекс упражнений и перестроений (работа по группам) – «Кроссы» в среднем темпе.
9	<i>Воспитание музыкальности</i> Работа с музыкальным материалом. Отличительные особенности мелодии, характерные инструменты в музыке разных народов (Испания, Шотландия, Россия и т.д.). Этюды.
10	<i>Элементы хореографии</i> Ковырялочка (стилистические особенности исполнения относительно характера народа-исполнителя).
11	<i>Элементы хореографии.</i> Адажио упражнения способствующие оттачиванию гармонического сочетания движений рук, ног и корпуса.
12	<i>Танцевальные комплексы</i> Работа с реквизитом (ленты, веера, цветы) Хореографическая постановка «Райский сад».
13	<i>Комплекс аэробики</i> Комплекс упражнений на координацию 2х центров (основы джаз-модерн танца) и перестроений в быстром темпе (ритмопластика).
14	<i>Элементы хореографии</i> Шаг «ЧА-ЧА-ЧА». <i>Танцевальные комплексы</i> Пантомима актерско-музыкальная зарисовка для номера «Райский сад».
15	<i>Элементы хореографии</i> «Кабриоль» «Эшаппе» <i>Танцевальные комплексы</i> Соединение комбинационных связок в танцевальный этюд «Антре».
16	<i>Комплекс аэробики</i> Аллегро – комплекс упражнений, развивающих технику прыжка.
17	<i>Элементы хореографии</i> «Шоссе», «Глиссад». <i>Танцевальные комплексы</i> Танец «Антре» - работа с реквизитом (цветы). Работа по группам.
18	<i>Элементы хореографии</i> Позиции рук в джаз-танце. <i>Танцевальные комплексы</i> Соединение комбинационных связок в танцевальный этюд «Кабы не было зимы!»
19	<i>Элементы хореографии</i> «Паде бурре» в джазовом стиле. <i>Комплекс аэробики</i> Упражнения с использованием техники «Контракция» и «Релиз» (ритмопластика).
20	<i>Элементы хореографии</i> «Пике», «Пуанте» - исполнение в народном стиле (Италия)
21	<i>Воспитание музыкальности</i> Работа с музыкальным материалом. Тарантелла - работа с реквизитом (движения с использованием бубна).
22	<i>Элементы хореографии.</i> Вращения и прыжки в стиле «Тарантелла».

23	<i>Комплекс аэробики</i> Упражнения на координацию в стиле «Тарантеллы» коллективная работа.
24	<i>Элементы хореографии</i> Закрепление материала. <i>Комплекс аэробики</i> Упражнения для ног в положении лежа (сгибания, разгибания, махи).
25	<i>Элементы хореографии</i> «Бегунок» (девочки). «Ползунок» (мальчики). <i>Танцевальные комплексы</i> Элементы переходов танца «Кадриль»
26	<i>Элементы хореографии</i> «Дробные дорожки» (выстукивания). <i>Воспитание музыкальности</i> Русский хоровод песенное сопровождение танцевального движения (прослушивание и обсуждение музыкального материала)
27	<i>Элементы хореографии.</i> Отработка наиболее сложных элементов. <i>Танцевальные комплексы</i> «Русский перепляс».
28	<i>Элементы хореографии.</i> Отработка рисунков и перестроений.
29	«Русский перепляс» Этюдная работа.
30	<i>Воспитание музыкальности</i> Танцы народов мира. Показ отрывков различных музыкально-хореографических номеров (ансамбль Игоря Моисеева). Отличительные особенности музыки и движений.
31	<i>Элементы хореографии</i> Пор де бра (перегибание корпуса назад и в сторону).
32	<i>Элементы хореографии</i> Упражнения для гибкости спины.
33	<i>Элементы хореографии</i> Ронд де жамп партер вперед, назад.
34	<i>Элементы хореографии</i> Ронд де жам на полуприседании.
35	<i>Воспитание музыкальности.</i> Исполнение элементов в различном темпе и характере (музыкальный материал «Половецкие пляски» в аранжировке).
36	<i>Комплекс аэробики</i> Кроссы (движение по диагонали) с добавлением позиций рук в восточном стиле.
	Итого: 36 часов

Тематическое планирование 4 год обучения

1	<i>Воспитание музыкальности</i> Вводное занятие. Повторение (музыкальный размер 2/4 и 3/4) Полька Вальс. <i>Комплекс аэробики</i> Повторение шагов аэробики в современном стиле (Хоп-аэробика).
2	<i>Комплекс аэробики</i> Комплекс упражнений на растяжку мышц спины и ног (Стрейчинг). <i>Танцевальные комплексы</i> Танцевальный этюд на координацию «Ах – лето!»
3	<i>Элементы хореографии</i> Основы джаз-модерн танца. Изоляция. <i>Танцевальные комплексы</i> Работа с реквизитом Танцевальный этюд с использованием шляп.
4	<i>Элементы хореографии.</i> Уровни исполнения (лежа, сидя, на коленях, стоя) Работа по группам.
5	<i>Элементы хореографии</i> Координация двух центров. <i>Воспитание музыкальности</i> Работа с музыкальным материалом. Музыкальная фраза (такты – разбивка на 4/8/16/32 счетов, доли – музыкальные акценты). Работа с музыкальным материалом для танцевальной композиции Чунга-Чанга
6	<i>Элементы хореографии</i> Махи (kick). <i>Комплекс аэробики</i> Комплекс упражнений для развития мышц ног - степ-аэробика.
7	<i>Элементы хореографии</i> Понятие en dehors , endedans. <i>Комплекс аэробики</i> Комплекс упражнений для развития гибкости спины – ритмопластика.
8	<i>Элементы хореографии</i> Кроссы с использованием прыжков в джазовом стиле. <i>Комплекс аэробики</i> Упражнения на координацию с использованием вращений в разные стороны.

9	<i>Элементы хореографии</i> Техника исполнения пируэтов в джазовом стиле. <i>Воспитание музыкальности</i> Работа с музыкальным материалом для танцевальной композиции Чунга-Чанга. Беседа о ритуальных танцах первобытных племен.
10	<i>Элементы хореографии</i> Уровни вращений в джазовом танце (на полупальцах, на целой стопе, на деми-плие). <i>Воспитание музыкальности</i> Работа с музыкальным материалом для танцевальной композиции Чунга-Чанга. Характер исполнения танцевального действия (пантомима).
11	<i>Элементы хореографии</i> Повороты по кругу, вокруг воображаемой оси. <i>Танцевальные комплексы</i> Разучивание танцевальной композиции «Ка-бы не было зимы».
12	<i>Элементы хореографии</i> Элементы польки с добавлением движений рук и корпуса в стиле модерн <i>Комплекс аэробики</i> . Упражнения на координацию.
13	<i>Элементы хореографии</i> Отработка перехода «До-за- до». <i>Танцевальные комплексы</i> повторение танцевальной композиции «Ка-бы не было зимы».
14	<i>Элементы хореографии</i> «Цепочка» построение рисунка. Переходы из одной «цепочки» в другую.
15	<i>Элементы хореографии</i> Виды shasse. <i>Комплекс аэробики</i> Упражнения для подвижности и выворотности стопы (ритмопластика).
16	<i>Воспитание</i>
17	<i>Элементы хореографии</i> Виды shasse. <i>Комплекс аэробики</i> «сводная работа» - чередование упражнений на координацию и упражнений на развитие гибкости спины с добавлением позировок историко-бытового танца.
18	<i>Элементы хореографии</i> Движения (ПА) Гавота <i>Комплекс аэробики</i> Скользящие шаги аэробики с добавлением позировок историко-бытового танца. Закрепление материала.
19	<i>Элементы хореографии</i> Движения (ПА) Котильона. <i>Танцевальные комплексы</i> элементы (исторического) народного танца.
20	<i>Элементы хореографии</i> Движения (ПА) Котильона Отработка наиболее сложных элементов.
21	<i>Элементы хореографии</i> Движения (ПА) Гавота Отработка рисунков и перестроений
22	<i>Элементы хореографии</i> Движения (ПА) Твиста.
23	<i>Элементы хореографии</i> Движения (ПА) Вальса. <i>Комплекс аэробики</i> . Работа в парах – Зеркальное (с разных ног) исполнение танцевальных кроссов.
24	<i>Элементы хореографии</i> Движения (ПА) Вальса. Исполнение в парах. <i>Комплекс аэробики</i> Работа в парах – Противоположное исполнение танцевальных кроссов на встречу друг-другу.
25	<i>Воспитание музыкальности</i> Повторение пройденного материала: Темп, Ритм, Интервал, Сильная музыкальная доля, Вступление, Мелодия, Музыкальная тема, Музыкальная фраза (такты – разбивка на 4/8/16/32счетов).
26	<i>Элементы хореографии</i> Элементы акробатики – перекаты с ноги на ногу. <i>Комплекс аэробики</i> Разучивание танцевальных комбинаций в разных стилях исполнения.
27	<i>Элементы хореографии</i> Элементы поддержек. Работа в парах. <i>Комплекс аэробики</i> Разучивание танцевальных комбинаций в разных стилях исполнения.
28	<i>Воспитание музыкальности</i> Сочинение танцевальных комбинаций на заданную музыку. Самостоятельная работа по группам. <i>Комплекс аэробики</i> . Показ задания на сочинение танцевальных комбинаций.

29	<i>Элементы хореографии</i> Усложненные прыжки – «Па субресо», «Па де пуасон». <i>Танцевальные комплексы</i> Объединение танцевальных комбинаций в композиции
30	<i>Элементы хореографии</i> Объединение танцевальных комбинаций в композиции. Отработка наиболее сложных элементов
31	<i>Танцевальные комплексы</i> Объединение танцевальных комбинаций в композиции.. Отработка рисунков и перестроений.
32	<i>Элементы хореографии</i> Объединение танцевальных комбинаций в композиции.. Отработка наиболее сложных элементов
33	<i>Танцевальные комплексы</i> Повторение танцевальных комбинаций и композиций
34	<i>Воспитание музыкальности</i> Работа с музыкальным материалом Очередность танцевальных композиций.
35	<i>Танцевальные комплексы</i> Правила самостоятельной подготовки к выступлению: разогрев (показ комплекса упражнений), правила поведения (беседа).
36	Общий тренаж. Итоговое занятие
	Итого: 36 часов

7. Материально-техническое обеспечение кабинета

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

ЛИТЕРАТУРА

1. Андреева М. Дождик песенку поет. – М.: Музыка, 1981.
2. Андреева М., Конорова Е. Первые шаги в музыке. – М.: Музыка,
3. Бекина С., Ломова Т., Соковина Е. Музыка и движение. – М.: Просвещение, 1984.
4. Бекина С., Ломова Т. Хоровод веселый наш. – М.: Музыка, 1980.
5. Бекина С., Соболева Э., Комальков Ю. Играем и танцуем. – М.: Советский композитор, 1984.
6. Бычаренко Т. С песенкой по лесенке: Методическое пособие для подготовительных классов ДМШ. – М.: Советский композитор, 1984.
7. Волкова Л. Музыкальная шкатулка. Вып. I-III. – М.: Музыка, 1980. 8. Дубянская Е. Нашим детям. – Л.: Музыка, 1971.
9. Дубянская Е. Подарок нашим малышам. – Л.: Музыка, 1975. 10. Зиминая А. Музыкальные игры и этюды в детском саду. – М.: Просвещение, 1971.
11. Коза-Дереза: Народные сказки с музыкой. Под ред. Н. Метлова. – М.: Музыка, 1969.
12. Медведева М. А мы просо сеяли: Русские народные игры и хороводы для детей младшего возраста. Вып. 3, 4. – М.: Музыка, 1981.
13. Метлов Н., Михайлова Л. Мы играем и поем: Музыкальные игры для детей дошкольного и младшего дошкольного возраста. – М.: Советский композитор, 1979.
14. Слонов Н. Аленушка и лиса: Русская народная сказка. – В сб.: Гори, гори ясно. – М.: Музыка, 1984.
15. Франио Г. Роль хореографии в эстетическом воспитании детей. – М.: Советский композитор, 1989.
16. Луговская А. Ритмические упражнения, игры и пляски. – М.: Советский композитор, 1991.
17. Бергер Н. Сначала - Ритм –Композитор, Санкт-Петербург 2004 18. Коренева Т.Ф. Музыкальные ритмопластические спектакли - ч.1, ч. Владос. 2002.

ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ

1. www.dance-city.narod.ru
2. www.danceon.ru
3. www.mon.gov.ru