Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

средняя общеобразовательная школа № 2 г. Ак-Довурак

Рассмотрено на заседании ШМО Согласовано Утверждаю

Протокол № \_\_\_ от зам. дир. по ВР.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ директор школы

«\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_2014г Куулар А. О. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

«\_\_»\_\_\_\_\_2014г приказ №\_\_от «\_\_»\_\_\_\_\_2014г

**Рабочая программа**

**по внеурочной деятельности**

**«Ритмика и танец» для 3 класса**

**по художественно-эстетическому направлению**

Монгуш Юрия Саяновича

Педагога-хореографа

МБОУ СОШ № 2 г. Ак-Довурака

2014-2015 учебный год

**Содержание**

1. Пояснительная записка………………………………………………….….3
2. Основные требования к умениям учащихся………………………………6
3. Учебно-тематический план...……..……………………………...………....7
4. Содержание программы…………………….……………………….……..14
5. Рекомендации по подбору музыкальных материалов ...…………….…..16
6. Литература………………………..…………………………………..….….17

**Пояснительная записка**

Направленность программы «Хореография» по содержанию является художественно-эстетической; по функциональному предназначения–досуговой, учебно-позновательной и общекультурной; по форме организации – групповой, кружковой, для самодеятельных коллективов, общедоступной..

Актуальность программы обусловлена тем, что в настоящее время, особое внимание уделяется культуре, искусству и приобщению детей к здоровому образу жизни, к общечеловеческим ценностям. Укрепление психического и физического здоровья. Получение общего эстетического, морального и физического развития.

Педагогическая целесообразность программы объясняется основными принципами, на которых основывается вся программа, это – принцип взаимосвязи обучения и развития; принцип взаимосвязи эстетического воспитания с хореографической и физической подготовкой, что способствует развитию творческой активности детей, дает детям возможность участвовать в постановочной и концертной деятельности. Эстетическое воспитание помогает становлению основных качеств личности: активности, самостоятельности, трудолюбия. Программный материал нацелен на развитие ребенка, на приобщение его к здоровому образу жизни в результате разностороннего воспитания (развитие разнообразных движений, укрепление мышц; понимание детьми связи красоты движений с правильным выполнением физических упражнений и др.).

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 (телевидения, компьютеры, сотовая связь и т.д.) – всё это приводит к недостатку двигательной активности ребёнка и отражается на состоянии здоровья подрастающего поколения.

***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.

***Цель программы:***

- обучить детей основам хореографии

- сформировать навыки выполнения танцевальных упражнений

- воспитать чувства коллективизма

***Задачи:***

-Формировать танцевальные знания, умения и навыки на основе овладения и освоения программного материала

-научить выразительности и пластичности движений

-формировать фигуру, ловкость, выносливость и физическую силу

-дать возможность детям самостоятельно фантазировать и разрабатывать новые танцевальные движения и сюжеты.

-научить детей переживать, мыслить, запоминать и оценивать культуру своих движений

-воспитать музыкальный вкус и любовь к искусству танца.

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

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.

**Программа «Ритмика» 3 класса** составлена на основе программы  «Ритмика и танец» 1-8 классы, утвержденная Министерством образования 06.03.2001г. и авторской программы по учебному предмету ритмика для учащихся 1-7 классов Беляевой Веры Николаевны"Ритмика и танец"

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 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. 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 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.

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

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 спредметами. 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**

Программа  рассчитана на 1 год обучения - 2 час в неделю (68 ч)

**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 эмоциональноценностного 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 движениии.
* 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, неопускать 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.
* умение координировать свои усилия с усилиями других;
* задавать вопросы, работать в парах, коллективе, не создавая проблемных ситуаций.

**Учебно-тематический план.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | Факт | № | Тема | Количество часов | Тип урока | Краткое содержание | Планируемые результаты  (в соответствии с ФГОС) | | | Домашнее задание |
| Предметные результаты | Универсальные учебные действия (УУД) | Личностные результаты |
| 04.09 |  | 1 | Вводное занятие. Элементы музыкальной грамоты | 1 | Новая тема | Роль ритмики в повседневной жизни человека. | Чувствовать настроение и характер музыки. Понимать ее содержание. | Развивать чувство прекрасного, на основе знакомства с ритмикой. | Воспитывать интерес и любовь к танцу. | - |
| 05.09 |  | 2 | Основы хореографии. Развитие ритмического восприятия. | 1 | Новая тема | Роль ритмики в повседневной жизни человека. | Уметь самостоятельно ускорять и замедлять темп. | Способность обучающегося понимать и принимать учебную цель и задачи | Развитие эстетического вкуса, культуры поведения и общения. | - |
| 11.09 |  | 3 | Основы хореографии. Развитие музыкальности. | 1 | Новая тема | Основные музыкальные жанры: песня, танец и марш. | Знать три основных жанра. | Уметь договариваться и приходить к единому решению. | Развитие эстетического вкуса, культуры поведения в движениях | Песня танец и марш. |
| 12.09 |  | 4 | Основы хореографии. Основные танцевальные термины. | 1 | Новая тема | Танцевальные термины. | Уметь развивать и воплощать в движении музыкальные фразы, акценты. | Уметь договариваться и приходить к единому решению. | Формировать учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу. | Танцевальные термины. |
| 18.09 |  | 5 | Основы хореографии. Музыкальные игры и этюды. | 1 | Новая тема | Длительность и музыкальная фраза, в музыке и танце. | Уметь осваивать технику исполненных упражнений в более быстром темпе. | Уметь работать в паре, коллективе не создовая проблемных ситуаций. | Знать правила поведения на занятиях, в игровом творческом процессе. | Длительность и музыкальная фраза. |
| 19.09 |  | 6 | Упражнения на ориентировку в пространстве. Танцевальная азбука. | 1 | Новая тема | Понятия об основных танцевальных шагов и точках | Понятия круг, шеренга. | Учеть принимать и сохранять учебный материал. | Вызвать интерес к танцевальному искусству | Танцквальные шаги и точки |
| 25.09 |  | 7 | Упражнения на ориентировку в пространстве. Разучивание позиций. | 1 | Новая тема | Позиции рук и ног. | Уметь правильно пройти в такт в музыке | Уметь принимать и сохранять учебный материал. | Наличие эмоционально-ценностного отношения к искусству, физическим упражнениям. | Позиции рук и ног. |
| 26.09 |  | 8 | Упражнения на ориентировку в пространстве. Наклоны, выпрямления и повороты | 1 | Новая тема | Наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами | Дети должны выполнять простые движения с предметами. | Уметь адекватно воспринимать предложения и оценку учителя и товарищей | Развивать умение свободно ориентироваться в ограниченном пространстве. | Наклоны и выпрямления и повороты. |
| 02.10 |  | 9 | Упражнения на ориентировку в пространстве. Построения и пересторения. | 1 | Новая тема | Ориентировка в хореографическом классе. | Уметь чувствовать характер музыки и передавать его с концом музыкального произведения. | Уметь адекватно воспринимать предложения и оценку учителя и товарищей | Развивать умение свободно ориентироваться в ограниченном пространстве. | Построения и пересторения. |
| 03.10 |  | 10 | Ритмико-гимнастические упражнения. Ходьба и бег. | 1 | Новая тема | Ходьба и бег: с высоким подниманием колен, с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка. | Уметь самостоятельно ускорять и замедлять темп упражнений. | Уметь договариваться и приходить к единому решению. | Вызвать интерес к танцевальному искусству | Разновидности ходьбы и бега. |
| 09.10 |  | 11 | Ритмико-гимнастические упражнения. Повороты и наклоны туловища. | 1 | Новая тема | Повороты туловища вправо, влево (класть и поднимать предметы перед собой и сбоку). Приседания с опорой и без опоры, с предметами (обруч, палка, флажки, мяч). | Должны знать повороты туловища. | Уметь договариваться и приходить к единому решению. | Вызвать интерес к танцевальному искусству | Наклон и повороты туловища. |
| 10.10 |  | 12 | Ритмико-гимнастические упражнения. Сгибание и разгибание ноги в подъеме | 1 | Новая тема | Сгибание и разгибание ноги в подъеме, отведение стопы наружу и приведение ее внутрь, круговые движения стопой, выставление ноги на носок вперед и в стороны, вставание на полупальцы. | Должны знать что такое подъем. | Уметь договариваться и приходить к единому решению. | Вызвать интерес к танцевальному искусству | Сгибание и разгибание ноги в подъеме |
| 16.10 |  | 13 | Ритмико-гимнастические упражнения. Перенесение тяжести тела. | 1 | Новая тема | Перенесение тяжести тела с пяток на носки и обратно, с одной ноги на другую (маятник). | Понятие перенесение тяжести тела. | Уметь договариваться и приходить к единому решению. | Вызвать интерес к танцевальному искусству | Перенесение тяжести тела. |
| 17.10 |  | 14 | Упражнения с детскими музыкальными инструментами Движения кистей рук. | 1 | Новая тема | . Движения кистей рук в разных направлениях. Поочередное и одновременное сжимание в кулак и разжимание пальцев рук с изменением темпа музыки. | Изменения темпа музыки. | Уметь принимать и сохранять учебный материал. | Уметь координировать различные движения | Движения кистей рук. |
| 23.10 |  | 15 | Упражнения с детскими музыкальными инструментами Движения рук в разных направлениях. | 1 | Новая тема | Движения рук в разных направлениях без предметов и с предметами. | Должны знать направления. | Уметь принимать и сохранять учебный материал. | Уметь координировать различные движения | Упражнения с погремушками. |
| 24.10 |  | 16 | Упражнения с детскими музыкальными инструментами Отстукивание ритмических рисунков. | 1 | Новая тема | Отстукивание простых ритмических рисунков на барабане. | Уметь правильно пройти в такт в музыке | Уметь принимать и сохранять учебный материал. | Наличие эмоционально-ценностного отношения к искусству, физическим упражнениям. | Упражнения паровозики. |
| 30.10  31.10  13.11  14.11  20.11  21.1127.11  28.11  04.12  05.12  11.12  12.12  18.12  19.12 |  | 17 | Постановка танца «Новогодний» | 14 | Новая тема | Разучивание танца «Новогодний» | Знать движения и ходы танца. | Умение работать в коллективе. | Навык сотрудничества со сверстниками  и учителем | Повторять движения танца |
| 25.12 |  | 18 | Обобщающий урок. | 1 | Новая тема | Обобщение полученных знаний. | Проявлять эмоциональную отзывчивость, личностное отношение при восприятии и исполнении танцевальных комбинаций. | Развивать умение адекватно воспринимать оценку учителя и товарищей. | Уметь формировать способность к самооценке | - |
| 08.01  09.01  15.01. |  | 19 | Игры под музыку. Характер музыки. | 3 | Новая тема | Выполнение ритмичных движений в соответствии с различным характером музыки, динамикой (громко, тихо), регистрами (высокий, низкий). | Уметь находить свои оригинальные движения, для выражения характера музыки. | Уметь проводить сравнение и различие по заданным критериям. | Стремление к танцевальному искусству и развитие эстетического вкуса | Характер музыки. |
| 16.01  22.01  23.01 |  | 20 | Игры под музыку. Имитационные упражнения. | 3 | Новая тема | Выполнение имитационных упражнений и игр, построенных на конкретных подражательных образах, хорошо знакомых детям (повадки зверей, птиц, движение транспорта, деятельность человека) | Уметь находить свои оригинальные движения, для выражения характера музыки. | Уметь проводить сравнение и различие по заданным критериям. | Стремление к танцевальному искусству и развитие эстетического вкуса | Имитационные упражнения. |
| 29.01  30.01  05.02 |  | 21 | Импровизация. | 3 | Новая тема | Сочинять простые плясовые движения. | Уметь находить свои оригинальные движения, для выражения характера музыки. | Уметь проводить сравнение и различие по заданным критериям. | Стремление к танцевальному искусству и развитие эстетического вкуса | Сочинять простые плясовые движения. |
| 06.02  12.02  13.02 |  | 22 | Танцевальные упражнения. Бодрый, спокойный, топающий шаг. | 3 | Новая тема | Знакомство с танцевальными движениями. Бодрый, спокойный, топающий шаг. | Знать бодрый, спокойный, топающий шаг. | Уметь принимать и сохранять учебный материал. | Совершенствование своих танцевальных способностей. | Бодрый, спокойный, топающий шаг. |
| 19.02  20.02  26.02 |  | 23 | Танцевальные упражнения. Бег легкий, на полупальцах. | 3 | Новая тема | Знакомство с танцевальными движениями. Бодрый, спокойный, топающий шаг. Бег легкий, на полупальцах. | Уметь осваивать технику исполненных упражнений в более быстром темпе. | Уметь договариваться и приходить к единому решению. | Формировать учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу. | Бег легкий, на полупальцах |
| 27.02  05.03  06.03 |  | 24 | Элементы тувинского танца. Движения рук. | 3 | Новая тема | Элементы тувинского народного танца. Разучивание движений рук танца «Тувинский праздничный» | Знать основные движения рук танца | Знать о ценностном отношении к искусству как культкрному наследию народа. | Иметь эмоционально-ценностное отношение к искусству танца. | Повторить элементы тувинского танца. |
| 12.03  13.03  19.03  20.03 |  | 25 | Элементы тувинского танца. Движения ног. | 4 | Новая тема | Элементы тувинского народного танца. Разучивание движений ног танца «Тувинский праздничный» | Знать основные движения ног танца | Знать о ценностном отношении к искусству как культкрному наследию народа. | Иметь эмоционально-ценностное отношение к искусству танца. | Повторить элементы тувинского танца. |
| 26.03  02.04  03.04  09.04 |  | 26 | Элементы тувинского танца. Положение в паре | 4 | Новая тема | Элементы тувинского народного танца. Разучивание положений в паре танца «Тувинский праздничный» | Знать основные движения, ходы танца | Знать о ценностном отношении к искусству как культкрному наследию народа. | Иметь эмоционально-ценностное отношение к искусству танца. | Повторить движения. |
| 10.04  16.04  17.04  23.04  24.04  30.04  07.05  14.05  15.05  21.05 |  | 27 | Постановка танца «Тувинский праздничный» | 10 | Новая тема | Постановка танца «Тувинский праздничный» | Знать движения, ходы танца | Знать о ценностном отношении к искусству как культкрному наследию народа. | Иметь эмоционально-ценностное отношение к искусству танца. | Повторить движения. |
| 28.05 |  | 28 | Итоговое занятие. | 1 | Новая тема | Урок – смотр знаний. | Должны четко и точно исполнять танец | Воспиание культурных привычек, готовность применять полученные знания в творческой деятельности. | Формировать ориентацию на понимание причин успеха в учебной деятельности. |  |

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

**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. Упражнения на ориентировку в пространстве**

Движения по линии танца и диагональ класса:

- на носках, каблуках;

- шаги с вытянутого носка;

- перекаты 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».

**4. Ритмико-гимнастические упражнения**

Ходьба и бег: с высоким подниманием колен, с отбрасыванием прямой ноги вперед и

оттягиванием носка.

Наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами («паровозики»). Движения рук в разных направлениях без предметов и с предметами (флажки, погремушки, ленты). Перекрестное поднимание и опускание рук. Одновременные движения правой руки вверх, левой – в сторону, правой руки – вперед, левой – вверх. 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. Поочередное и одновременное сжимание в кулак и разжимание пальцев рук с изменением темпа музыки. 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.

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 (полуповоротную) поочередно правой и левой, затем одновременно двух стоп;

1. **Упражнения с детскими музыкальными инструментами**

Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы.

Движения рук в разных направлениях без предметов и с предметами (флажки, погремушки, ленты). Упражнение для пальцев рук на детском пианино. Исполнение восходящей и нисходящей гаммы в пределах пяти нот одной октавы правой и левой рукой отдельно в среднем темпе. Отведение и приведение пальцев одной руки и обеих. Выделение пальцев рук. Упражнение для пальцев рук на детском пианино. Исполнение восходящей и нисходящей гаммы в пределах пяти нот одной октавы правой и левой рукой отдельно в среднем темпе.

Отрабатываются разновидности шагов.

1. **Постановка танца «Новогодние игрушки».**
2. **Игры под музыку**

1. Игра «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. Игра «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 «Ладошки»

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

Можно добавить притопы

**8. Импровизация**

**9.Танцевальные упражнения**

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).

**10.Постановка танца «Бора-Дайым»**

**11. Урок-смотр знаний**

Проводится в конце учебного года.

**РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПОДБОРУ МУЗЫКАЛЬНЫХ ПРОИЗВЕДЕНИЙ**

- детские песни из мультфильмов (ремиксы, оригиналы и минусовки);

- 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.

**Список литературы**

* 1. Барышникова Т. «Азбука хореографии» (-М.: Айрис Пресс, 1999)
  2. Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. «Игры, которые лечат». (-М.: ТЦ Сфера, 2009)
  3. Ваганова А. Я. «Основы классического танца» (-С.-П., 2000)
  4. Васильева Т. К. «Секрет танца» (-С.-П.: Диамант, 1997)
  5. Воронина И. «Историко-бытовой танец» (-М.: Искусство, 1980)
  6. Дереклеева Н.И. «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы». (-М.: ВАКО, 2007)
  7. «Игровые и рифмованные формы физических упражнений». Автор-составитель С.А. Авилова, Т.В. Калинина. (-Волгоград: Учитель, 2008)
  8. Климов А. «Основы русского народного танца» (-М.: Искусство, 1981)
  9. Ковалько В.И. «Школа физкультминуток: 1-4 классы». (-М.: ВАКО, 2009)
  10. Петрусинский В.В. «Обучение, тренинг, досуг» (М.: Новая школа, 1998)
  11. Ротерс Т.Т. «Музыкально-ритмическое воспитание» (-М.: Просвещение, 1989)
  12. Шершнев В.Г. «От ритмики к танцу». (-М., 2008)