

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«Средняя общеобразовательная школа» с. Дутово

«Согласовано»
Заместитель директора по
УВР
МБОУ "СОШ" с. Дутово
Ишматова Ишматова А.А.
«29» августа 2019 г.

«Утверждаю»
Директор МБОУ "СОШ"
с. Дутово
Ишматова
Приказ № *44/19*
от «29» августа 2019 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по предмету СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РИТМИКА
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Программа рассчитана на 2 года обучения

Составитель программы:
Сердюкова Н. А. педагог дополнительного образования

с. Дутово, 2019 г.

Оглавление:

I. Пояснительная записка	
1. Нормативные документы	3 стр.
2. Цели и задачи реализации программы	3 стр.
3. Ценностные ориентиры содержания учебного курса	3 стр.
II. Общая характеристика разделов программы	5 стр.
1. Организационно-педагогические основы обучения	5 стр.
2. Актуальность выбора курса	5 стр.
III. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы	
1. Планируемые результаты освоения обучающимися программы	6 стр.
IV. Содержание программы	
1. Содержание программы 1 год обучения	9 стр.
2. Содержание программы 2 год обучения	14 стр.
V. Учебно-тематическое планирование	18 стр.
VI. Календарно-тематическое планирование занятий ритмикой	
1. Календарно-тематическое планирование занятий 1 год обучения	19 стр.
2. Календарно-тематическое планирование занятий 2 год обучения	23 стр.
VII. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение	
1. Учебно-методическое обеспечение	28 стр.
2. Материально-техническое обеспечение	28 стр.
3. Используемая литература	28 стр.
VIII. Планируемые результаты изучения данной программы	30 стр.
IX. Технологическая карта занятия	31 стр.
X. Пакет оценочных материалов	
1. Критерии и нормы оценки знаний и умений обучающихся	32 стр.
2. Мониторинг развития и формирования музыкально-двигательных и художественно-творческих способностей детей на занятиях ритмики	33 стр.
XI. Приложение	38 стр.

I. Пояснительная записка

1. Нормативные документы

Для реализации программы используются нормативно-правовые документы и методические пособия, рекомендованные Министерством образования РФ:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

2. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования;

3. СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010г. № 189 зарегистрировано в Минюсте РФ 03.03.2011 г., рег. № 19993);

4. Устав МБОУ «СОШ» с. Дутово

2. Цели и задачи реализации программы

Целью данной программы является формирование у учащихся основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

Образовательные:

. Укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма

. Совершенствование жизненно-важных навыков и умений чувствовать и ощущать музыкальный ритм посредством обучения ритмическим движениям

Развивающие:

. Развитие интереса к занятиям ритмикой, формам активного досуга, развитие координации движения, эстетического вкуса, художественно-творческой и танцевальной способности, фантазии, памяти, кругозора

Воспитательные:

. Формирование культуры общения между собой и окружающими

. Воспитание организованной, гармонически развитой личности. Развитие основ музыкальной культуры . Развитие умения воспринимать развитие музыкальных образов, передавать их в движениях, согласовывая эти движения с характером музыки, средствами музыкальной выразительности, . Развитие умения определять музыкальные жанры (танец, марш, песня), виды ритмики (танец, игра, упражнение), понимать простейшие музыкальные понятия (высокие и низкие звуки; быстрый, средний, медленный темп; громкая, умеренно-громкая, тихая музыка и т.д.). . Формирование красивой осанки, выразительности пластики движений и жестов в танцах, играх, хороводах, упражнениях. .

3. Ценностные ориентиры содержания учебного курса

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.

Результаты освоения учебного курса

В результате прохождения курса обучающиеся овладеют следующими универсально учебными действиями:

3.1 Личностные результаты:

сформированность мотивации учебной деятельности, включая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы;

любопытность 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.

3.2 Предметные результаты:

В результате прохождения курса обучающиеся овладеют:

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.

3.3 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.

II. Общая характеристика разделов программы

Дополнительная общеобразовательная программа разработана на основе требований формирования универсальных учебных действий ФГОС и направлена на обеспечение достижения планируемых результатов.

Тип: Дополнительная образовательная программа

Направленность: Спортивно-оздоровительная

Вид программы: Модифицированная

Классификация:

- по характеру деятельности - развивающая художественную одарённость
- по возрастному принципу - разновозрастная;
- по масштабу действия - учрежденческая;
- по срокам реализации - 2 года

1. Организационно-педагогические основы обучения

Настоящая программа рассчитана на 37 учебных недель по 9 часов в неделю на обучение и воспитание детей 7-18 лет.

Возрастная группа: 1 год обучения - от 7 до 12 лет

2 год обучения – от 12 до 18 лет

Режим занятий: 1 год обучения- 4 часа в неделю, всего 148 часов

2 год обучения -5 часов в неделю, всего 185 часов

Продолжительность занятий составляет 40 – 45 мин, что соответствует возрастным особенностям младшего, среднего и старшего школьного возраста. После 40 – 45 минут занятий устраивается перерыв 10 – 15 минут для отдыха и проветривание кабинета.

Формы проведения занятий: групповые, фронтальные, индивидуальные

2. Актуальность выбора курса

Рост числа заболеваний среди школьников за последние годы стремительно набирает темпы. Наряду с экологическими, социальными и наследственными факторами формированию этих заболеваний способствует большое психоэмоциональное напряжение, связанное с условиями жизни и обучения, трудности организации здоровьесберегающего обучения школьников, особенно младших классов. На современном этапе актуальной становится задача обеспечения школьного образования без потерь здоровья учащихся. Всемирная организация здравоохранения определила здоровье как состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.. Физические движения – это естественно-биологический метод, в основе которого лежит обращение к основной биологической функции организма – мышечному движению. Движение стимулирует процессы роста, развитие и формирования организма, способствует становлению и совершенствованию высшей психической и эмоциональной сферы, активизирует деятельность жизненно важных органов и систем, поддерживает и развивает их, способствует повышению общего тонуса. Движение в ритме и темпе, заданной музыкой, способствует ритмичной работе всех внутренних органов и систем, что при регулярных занятиях ведёт к общему оздоровлению организма.

Одна из задач курса — привить учащимся культуру общения в паре в танце, с окружающими. Эта задача успешно решается путем организации танцевальных праздников, конкурсов, танцевальных игр и соревнований.

Ш. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы

1. Планируемые результаты освоения обучающимися программы

В результате изучения **данного курса программы** на ступени образования учеников будут сформированы *личностные, регулятивные, познавательные* и *коммуникативные* универсальные учебные действия как основа умения учиться.

В *сфере личностных универсальных учебных действий* будут сформированы внутренняя позиция обучающегося к здоровому образу жизни, адекватная мотивация учебной деятельности, включая учебные и познавательные мотивы.

В *сфере регулятивных универсальных учебных действий* выпускники овладеют всеми типами учебных действий направленных на здоровый образ жизни, в образовательном учреждении и вне его, включая способность принимать и сохранять учебную цель и задачу, контролировать и оценивать свои действия.

В *сфере познавательных универсальных учебных действий* выпускники научатся воспринимать и анализировать сообщения и важнейшие их компоненты — тексты, использовать игровые средства.

В *сфере коммуникативных универсальных учебных действий* выпускники приобретут умения учитывать позицию собеседника (партнёра), организовывать и осуществлять сотрудничество и кооперацию с учителем и сверстниками, адекватно воспринимать и передавать информацию.

	Требования к результатам освоения программы	Планируемые результаты
	Личностные результаты	— Личностные УУД Будут сформированы у обучающихся: внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности ; широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы; учебно-познавательный интерес к новому материалу и способам решения новой задачи; ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи, на понимание предложений и оценок учителей, товарищей, родителей и других людей; способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности; основы гражданской идентичности, своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как члена семьи, представителя народа, гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознание ответственности человека за общее благополучие; ориентация в нравственном содержании и смысле как

		<p>собственных поступков, так и поступков окружающих людей; развитие этических чувств — стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения; эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживание им; основы экологической культуры: принятие ценности здоровьесберегающего поведения.</p>
	<p>Метапредметные результаты</p>	<p>— Познавательные УУД Обучающиеся научатся: осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве Интернета; осуществлять запись (фиксацию) выборочной информации об окружающем мире и о себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ; строить сообщения в устной и письменной форме; ориентироваться на разнообразие способов решения задач; осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков; проводить сравнение, сериацию и классификацию по заданным критериям; обобщать, т. е. осуществлять генерализацию и выведение общности для целого ряда или класса единичных объектов на основе выделения сущностной связи; осуществлять подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков и их синтеза; устанавливать аналогии; владеть рядом общих приёмов решения задач.</p> <p>— Регулятивные УУД Обучающиеся научатся: принимать и сохранять учебную задачу; планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане; осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату; адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей; различать способ и результат действия;</p> <p>— Коммуникативные УУД Обучающиеся научатся: адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой), владеть диалогической формой коммуникации, используя в том числе средства и инструменты ИКТ и дистанционного общения;</p>

		<p>допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;</p> <p>учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;</p> <p>формулировать собственное мнение и позицию;</p> <p>договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;</p> <p>строить понятные для партнёра высказывания, учитывающие, что партнёр знает и видит, а что нет;</p> <p>задавать вопросы;</p> <p>контролировать действия партнёра;</p> <p>использовать речь для регуляции своего действия;</p> <p>адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи.</p>
	<p>Предметные результаты</p>	<p>Обучающиеся научатся:</p> <p>понимать и принимать правильное исходное положение в соответствии с содержанием и особенностями музыки и движения;</p> <p>организованно строиться (быстро, точно);</p> <p>сохранять правильную дистанцию в колонне парами;</p> <p>самостоятельно определять нужное направление движения по словесной инструкции учителя, по звуковым и музыкальным сигналам;</p> <p>соблюдать темп движений, обращая внимание на музыку, выполнять общеразвивающие упражнения в определенном ритме и темпе;</p> <p>правильно выполнять упражнения: «Хороводный шаг», «Приставной, пружинящий шаг, поскок».</p> <p>учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика);</p> <p>формулировать собственное мнение и позицию;</p> <p>договариваться и приходить к общему решению в совместной репетиционной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;</p> <p>умение координировать свои усилия с усилиями других.</p>

IV. Содержание программы

1 год обучения:

Раздел 1. Вводное занятие.

ТЕОРИЯ. Знакомство с обучающимися. Введение в образовательную программу. Инструктаж по технике безопасности. Культура поведения на учебных занятиях.

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

Раздел 2. Азбука музыкального движения.

ТЕОРИЯ. Беседа об основных понятиях и их разъяснение: музыкальный размер, степени поворота.

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

Тема 2.1. 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, хлопki под музыку, игра «Найди музыкальную фразу». Игра в хлопki с увеличением темпа: хлопki (на сильную долю) становится громче и увеличивается размах рук, и, наоборот, со снижением темпа все стихает.

Тема 2.2. Развитие музыкальности.

ТЕОРИЯ. Музыкальные жанры: песня, танец, марш. Различие танцев по характеру, темпу, размеру: вальс, полонез, полька.

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. Оформление урока 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 повсем уровням выполняются по заданию преподавателя. Усложнённые варианты и комбинации складываются из простых изученных элементов путем комбинации их между собой.

Тема 2.3. Паузы в движении и их использование.

ТЕОРИЯ. Виды музыкальных размеров танцев.

ПРАКТИКА. Игра «Сделал - остановись». Танцевальные шаги: 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.

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

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

Раздел 3. Развитие пластики тела.

ТЕОРИЯ. Терминология, основные понятия и принципы исполнения движений

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

Тема 3.1. 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

Тема 3.2. Упражнения на растяжку.

ТЕОРИЯ. Терминология, основные понятия и принципы исполнения движений. Основные принципы дыхания. Понятие о линиях корпуса. Применение навыков расслабления в танце. Понятие о мышечном тоне.

ПРАКТИКА. Основы гимнастики на полу, игровой стретчинг. Развитие навыков растяжения и расслабления. Упражнения по всем уровням выполняются по заданию преподавателя. Усложнённые варианты комбинации складываются из простых изученных элементов путем комбинации их между собой.

Тема 3.3. Упражнения на пластику.

ТЕОРИЯ. Терминология, основные понятия и принципы исполнения движений. Основные принципы дыхания.

ПРАКТИКА. Работа по классическому экзерсису 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. Упражнения по всем уровням выполняются по заданию преподавателя.

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

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

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

Раздел 4. 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.

Тема 4.1. 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.

Тема 4.2. Виды шага, бега, прыжков.

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

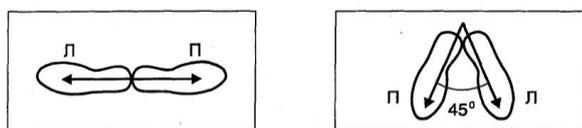
ПРАКТИКА. Танцевальные шаги: с носка, с подъёмом ноги, согнутой в колене, на месте и в продвижении, на полупальцах с вытянутыми коленями, со сменой положения рук. Лёгкий бег с пальцев вытянутой стопы, бег с отбрасыванием назад ног, согнутых в коленях, на месте и в продвижении, бег с подниманием вперёд ног, согнутых в коленях, на месте и с продвижением. Прыжки: понятие маленьких и больших прыжков. Упражнения по всем уровням выполняются по заданию преподавателя.

Тема 4.3. Изучение позиций.

ТЕОРИЯ. Основные понятия постановки рук и ног.

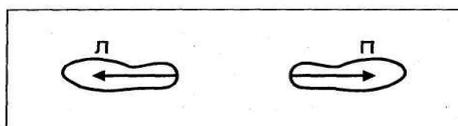
ПРАКТИКА. Постановка рук – 1, 2, 3 позиции. Позиции ног - 1, 2, 3. Plie – складывание, сгибание, приседание.

Позиции ног в классическом танце:

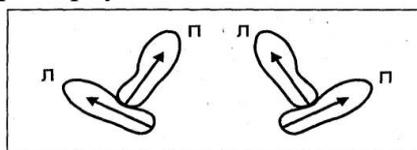


Первая позиция. Пятки сомкнуты, носки направлены в стороны по линии плеч, стопы образуют прямую линию. Тяжесть корпуса равномерно распределяется на обе ступни.

Условная первая позиция. Пятки вместе, носки врозь под углом 45° .



Вторая позиция. Ноги стоят на расстоянии стопы друг от друга по одной линии, носки развернуты.



Третья позиция. Ноги сомкнуты, носки развернуты в стороны. Пятка одной ноги приставлена к середине стопы другой.

Четвертая и пятая позиции не изучаются, так как являются сложными. При разучивании позиций необходимо следить за тем, чтобы ноги были предельно вытянуты в коленях, корпус подтянут, а тяжесть тела распределялась на обе ноги.

Позиции рук:

Первая позиция. Руки, закругленные в локтях и запястьях, находятся примерно высоте диафрагмы (как бы обнимают надутый шарик). Ладони обращены к корпусу, локти не провисают.

Вторая позиция. Руки разведены в стороны (несколько ниже уровня плеч) и находятся немного впереди корпуса. Локти обращены назад, при этом следить, чтобы они не провисали вниз. Ладони повернуты вперед.

Третья позиция. Руки, закругленные в локтях и запястьях, подняты вверх таким образом, чтобы можно было видеть повернутые вниз ладони, не поднимая головы. Пальцы не соприкасаются, кисть является продолжением руки.

Эти три позиции являются основными для изучения на уроках ритмики.

Раздел 5. Тематические танцы

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

5.1 Изучение народных и историко-бытовых танцев

В программный материал по изучению историко-бытового танца входит:

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

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

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

ТЕОРИЯ. Беседа об основных понятиях и их разъяснение.

ПРАКТИКА. Изучение ритмически простых линейных и парных танцев.

Тема 5.1.1. Танец «Лебедушка»

ТЕОРИЯ. Знакомство с основными элементами танца.

ПРАКТИКА. Изучение и исполнение танца «Лебедушка».

Тема 5.1.5. Танец «Танго»

ТЕОРИЯ. Знакомство с основными элементами танца «Танго».

ПРАКТИКА. Изучение и исполнение танца «Танго». Основные направления танцевального движения в зале: лицом и спиной по линии танца, лицом и спиной в центр. Движение вперед и назад, вправо-влево.

Тема 5.1.9. Танец «Парный».

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

ПРАКТИКА. Изучение и исполнение танца «парный». Ритмический рисунок «медленно-медленно-быстро-быстро-медленно». Изучение и исполнение движений в парах.

5.2 Изучение современных танцев

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

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

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

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

5.2.1 Танец в стиле «Нарезка»

ТЕОРИЯ. Знакомство с основными элементами танца.

ПРАКТИКА. Изучение и исполнение танцев

5.2.3 Ритмические танец в стиле «Флэшмоб» (мгновенная толпа)

ТЕОРИЯ. История танца. Знакомство с техникой выполнения движений.

ПРАКТИКА. Выполнение ритмических движений в быстром темпе.

В этом разделе учащиеся разучивают танцы к тематическим общешкольным мероприятиям, таким как «День учителя», «Здравствуй, Новый год!», «8 марта» и др.

Раздел 6. Беседы по хореографическому искусству».

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

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

Раздел 7. Творческая деятельность.

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

Одно из направлений творческой деятельности: танцевальная импровизация — сочинение танцевальных движений, комбинаций в процессе исполнения заданий на предложенную тему: «Сбор ягод», «Лягушка», «Инсценирование любимой песни»

Кроме этого в содержание раздела входят игры для развития выразительности движений: «Остановка», «Лепесток», «Простите», «Поезд». В играх детям предоставляется возможность «побыть» животными, актёрами, хореографами, исследователями, наблюдая при этом, насколько больше становятся их творческие возможности, богаче фантазия.

Творческие задания включают также танцевальные конкурсы и придумывание танцев в современном и народном стилях и проводятся отдельными уроками по темам.

Раздел 8. Праздники и выступления.

Раздел делится на две части: «Репетиционные занятия» и «Участие в праздничных концертах»

В основе танцев воспитанников учитывается план воспитательной работы школы, районных мероприятий (день учителя, осенний праздник, новогоднее представление, 8 марта, 9 мая, выпускной)

В конце учебного года по желанию родителей проводится концерт: показ всех изученных танцев.

2 год обучения:

Раздел 1. Вводное занятие.

ТЕОРИЯ. Знакомство с обучающимися. Введение в образовательную программу. Инструктаж по технике безопасности. Культура поведения на учебных занятиях.

ПРАКТИКА. Разучивание танцевального приветствия (поклон), построение по линиям,

Раздел 2. 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, направления движения: прослушивание различных ритмов и мелодий, хлопki под музыку.

Тема 2.1. Развитие ритмического восприятия.

ТЕОРИЯ. Закрепление понятий о музыкальном размере. Знакомство с понятием направление движений

ПРАКТИКА. Система упражнений, направленная на развитие чувства ритма и музыкального слуха. Упражнения по всем уровням выполняются по заданию преподавателя. Усложнённые варианты и комбинации складываются из простых изученных элементов путем комбинации их между собой.

Тема 2.2. Развитие музыкальности.

ТЕОРИЯ. Беседа о жанре, характере и музыкально-выразительных средствах помогает развивать логическое мышление ребенка и поднимать уровень его общего культурного развития.

ПРАКТИКА. 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».

Тема 2.3. Паузы в движении и их использование.

ТЕОРИЯ. Паузы в исполнении танцевального шага.

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

Раздел 3. Развитие пластики тела.

ТЕОРИЯ. Терминология, основные понятия и принципы исполнения движений

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

Тема 3.1. Упражнения на осанку.

ТЕОРИЯ. Закрепление основных понятий и принциппов исполнения движений, понятий о линиях корпуса. Применение навыков расслабления в танце.

ПРАКТИКА. Освоение системы упражнений, направленной направленной на укрепление и развитие мышц верхнего плечевого пояса, Закрепление системы упражнений, направленной на укрепление и развитие мышц спины: сжатие и растяжение мышц грудного отдела, 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.

Тема 3.2. Упражнения на растяжку.

ТЕОРИЯ. Выделение различных групп мышц. Разнонаправленное растяжение.

ПРАКТИКА. 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.

Тема 3.3. Упражнения на пластику.

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

ПРАКТИКА. 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.

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

Раздел 4. 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.

Тема 4.1. Обще развивающие упражнения.

ТЕОРИЯ. Необходимость предварительного разогрева мышц, закрепление знаний об основных группах мышц. Укрепление и развитие мышц брюшного пресса как залог формирования мышечного корсета. Различные отделы позвоночника и их специфика. 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. Усложнённые варианты и комбинации складываются из простых изученных элементов путем комбинации их между собой.

Тема 4.2. Виды шага, бега, прыжков.

ТЕОРИЯ. Названия основных видов шагов, прыжков, понятие маленьких и больших прыжков; по разным длительностям.

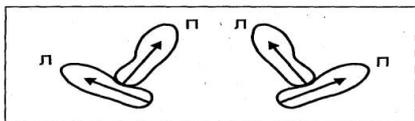
ПРАКТИКА. Танцевальные шаги: с носка, с подъёмом ноги, согнутой в колене, на месте и в продвижении, на полупальцах с вытянутыми коленями, со сменой положения рук. Лёгкий бег с пальцев вытянутой стопы, бег с отбрасыванием назад ног, согнутых в коленях, на месте и в продвижении, бег с подниманием вперёд ног, согнутых в коленях, на месте и с продвижением. Прыжки: понятие маленьких и больших прыжков; по разным длительностям. Подскоки: на месте; с продвижением, боковой галоп, веревочка. Упражнения по всем уровням выполняются по заданию преподавателя. Усложненные варианты и комбинации складываются из простых изученных элементов путем комбинации их между собой.

Тема 4.3. Изучение позиций.

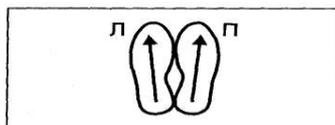
ТЕОРИЯ. Основные степени поворотов на месте и в движении: целый поворот, половина поворота, поворот по четвертям и восьмым долям.

ПРАКТИКА. Постановка рук – подготовительная, 3 позиции. Позиции ног - 3, 6. Plie – складывание, сгибание, приседание.

Позиции ног в классическом танце:



Третья позиция. Ноги сомкнуты, носки развернуты в стороны. Пятка одной ноги приставлена к середине стопы другой.



Шестая позиция. Пятки и носки плотно соприкасаются друг с другом.

При разучивании позиций необходимо следить за тем, чтобы ноги были предельно вытянуты в коленях, корпус подтянут, а тяжесть тела распределялась на обе ноги.

Позиции рук:

Подготовительная позиция. Руки, закругленные в локтях и запястьях, опущены вниз и образуют эллипс. Пальцы ладоней не соприкасаются между собой и не должны касаться корпуса.

Третья позиция. Руки, закругленные в локтях и запястьях, подняты вверх таким образом, чтобы можно было видеть повернутые вниз ладони, не поднимая головы. Пальцы не соприкасаются, кисть является продолжением руки.

Раздел 5. Тематические танцы

5.1 Изучение народных и историко-бытовых танцев

В программный материал по изучению историко-бытового танца входит:

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

Тема 5.1.1. Танец «Чунга-чанга»

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

ПРАКТИКА. Изучение и исполнение танца «Чунга-чанга».

Тема 5.1.5. Танец «Плясовая»

ТЕОРИЯ. Знакомство с основными элементами танца «Плясовая».

ПРАКТИКА. Изучение и исполнение танца «Плясовая». Основные направления танцевального движения в середине зала, в 2 ряда и в одном ряду по парам. Движения в центре зала, по кругу, выходы из одной линии.

Тема 5.1.9. Танец «Вальс».

ТЕОРИЯ. Понятия «музыкальная фраза», «поворот», «перестроения»

ПРАКТИКА. Изучение и исполнение танца «Вальс», танцевальных композиций.

5.2 Изучение современных танцев

В комплекс упражнений входит:

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

5.2.1 Танец в стиле «Нарезка»

ТЕОРИЯ. Беседа об основных понятиях и их разъяснение.

ПРАКТИКА. Изучение и исполнение танца в стиле «Нарезка»и танцевальных композиций

5.2.3Ритмические танец в стиле « Флэшмоб» под песню «Якутяночка»

ТЕОРИЯ. Знакомство с техникой выполнения движений.

ПРАКТИКА. Выполнение ритмических движений в быстром темпе и медленном, в центре зала и по кругу.

Раздел 6. Беседы по хореографическому искусству.

Беседы по хореографическому искусству включает в себя рассказ об истории русского балета, истории мирового балета, общие сведения об искусстве хореографии, специфике и особенностях. Цель занятий состоит в том, чтобы помочь учащимся ясно представить историю русского и мирового балета, самобытность и реализм, его связь с другими видами искусства.

Раздел 7.Творческая деятельность.

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

Одно из направлений творческой деятельности: танцевальная импровизация — сочинение танцевальных движений, комбинаций в процессе исполнения заданий на предложенную тему: ««Повторяй за мной», «Движения брейка»,« Общеразвивающие упражнения»,Инсценированиелюбимойпесни н-р,«Во поле березка стояла»

В содержание раздела входят игры для развития выразительности движений: «Остановка», « Стоп-але», «Простите» и др.

Творческие задания включают также танцевальные конкурсы и придумывание танцев в современном и народном стилях, в парах,на быстроту и оригинальность придумывания.

Раздел 8.Праздники и выступления.

Раздел делится на две части: «Репетиционные занятия» и «Участие в праздничных концертах»

В основе танцев воспитанников учитывается план воспитательной работы школы, районных мероприятий(день учителя, осенний праздник, новогоднее представление,8 марта,9 мая, выпускной)

В конце учебного года по желанию родителей проводится концерт : показ всех изученных танцев.

Учебно-тематическое планирование

№	Тема	Количество часов	
		1год	2год
1	Вводное занятие.	2	2
2	Раздел «Азбука музыкального движения»	20	35
3	Раздел «Развитие пластики тела»	24	30
4	Раздел «Танцевально-ритмическая гимнастика»	21	29
5	Раздел «Тематические танцы»	18	18
6	Раздел «Беседы по хореографическому искусству»	10	10
7	Раздел «Творческая деятельность»	10	18
8	Раздел «Праздники и выступления»	43	43
9	Всего	148	185
10	Итого	333	

VI. Календарно-тематическое планирование занятий ритмикой

1. Календарно-тематическое планирование занятий 1 год обучения

№	Тема	Количество часов
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности, Игра «Знакомство»	2 1 1
2	Раздел «Азбука музыкального движения» 2.1 Развитие ритмического восприятия Знакомство с понятием музыкальный размер Система упражнений, направленная на развитие чувства ритма, игра «Найди музыкальную фразу» Прослушивание различных ритмов и мелодий, хлопки под музыку 2.2 Развитие музыкальности Знакомство с музыкальными жанрами: песня, танец, марш Различие танцев по характеру, темпу, размеру: вальс, полонез, полька Движение по залу со сменой направлений под музыку Игра «Найди свой путь» 2.3 Паузы в движении и их использование Знакомство с видами музыкальных размеров танцев Игра «Сделал - остановись». 2.4 Музыкально-ритмические упражнения Упражнения на развитие мышц шейного отдела Упражнения на развитие мышц плечевого пояса Упражнения на развитие мышц рук Освоение системы упражнений, направленной на укрепление и развитие мышц шейного отдела, плечевого пояса, рук Упражнения на развитие мышц пояса Освоение системы упражнений, направленной на укрепление и развитие мышц пояса, боковых мышц туловища Упражнения на развитие мышц ног 2.5 Слушание музыки Беседа о жанре музыки Беседа о характере музыки Слушание произведений с разным жанром	20 3 1 1 1 4 1 1 1 1 2 1 1 8 1 1 1 1 1 1 3 1 1 1
3	Раздел «Развитие пластики тела» 3.1 Упражнения для развития осанки Основные понятия и принципы исполнения движений Понятие о линиях корпуса Освоение системы упражнений, направленной на укрепление и развитие мышц верхнего плечевого пояса	24 8 1 1 1

	Освоение системы упражнений, направленной на укрепление и развитие мышц брюшного пресса	1
	Упражнения с наклонами головы	1
	Упражнения с вращением кистей, локтей и плеч	1
	Освоение системы упражнений, направленной на укрепление и развитие мышц спины	1
	Освоение системы упражнений, направленной на сжатие и растяжение мышц грудного отдела,	1
	3.2 Упражнения на растяжку	8
	Знакомство с основными понятиями и принципами исполнения движений	1
	Знакомство с основными принципами дыхания	1
	Выделение различных групп мышц	1
	Знакомство с понятием линия корпуса	1
	Знакомство с понятием мышечный тонус	1
	Упражнение «лодочка»	1
	Упражнение «качель»	1
	Упражнение «свечка»	1
		8
	3.3 Упражнения на пластику	1
	Знакомство с различными группами мышц	1
	Упражнения на вытягивание в нужном направлении костно-мышечный скелет	1
	Упражнения на напряжение и расслабление мышц тела	1
	Упражнения в парах на растяжку мышц и пластику движений	1
	Упражнения из положения, стоя на лопатках	1
	Упражнения, стоя на четвереньках	1
	Упражнения на матах для растягивания мышц и развития пластики тела	1
	Упражнение «корзинка»	1
4	Раздел «Танцевально-ритмическая гимнастика»	21
	4.1 Общеразвивающие упражнения	7
	Упражнения на укрепление и развитие мышц шеи и плеч	1
	Упражнения на укрепление и развитие мышц брюшного пресса	1
	Упражнения на укрепление и развитие мышц ног и стопы	1
	Игра «Повтори и не ошибись»	1
	Упражнения в кругу	1
	Игра «Придумай движения»	1
	Комплекс упражнений с обручем	1
	4.2 Виды шага, бега, прыжков	8
	Знакомство и освоение движений:	
	Спокойная ходьба (прогулочный шаг)	1
	Шаг на всей ступне (топающий)	1
	Хороводный шаг	1
	Шаг кадрили	1
	Высокий шаг	1
	Шаг с притопом на месте	1
	Переменный шаг	1
	Подскоки на месте	1

	Рассказ об истории танцевальных конкурсов	1
	Общие сведения об искусстве танцевальных конкурсов	1
7	Раздел «Творческая деятельность»	10
	7.1 Танцевальная импровизация	3
	«Сбор ягод»	1
	«Лягушки»	1
	«Инсценирование любимой песни»	1
	7.2 Танцевальные конкурсы и придумывание танцев	3
	Придумывание танца в современном стиле	1
	Придумывание танца в народном стиле	1
	Придумывание танца в парах	1
	7.3 Танцевальные игры	4
	Знакомство с правилами игры «Остановка»	1
	Знакомство с правилами игры «Лепесток»	1
	Знакомство с правилами игры «Простите»	1
	Знакомство с правилами игры «Поезд»	1
8	Раздел «Праздники и выступления»	43
	8.1 Репетиционные занятия	33
	Репетиции перед праздником «День учителя»	5
	Репетиции перед праздником «Новый год»	6
	Репетиции перед праздником «8 марта»	5
	Репетиции перед праздником «9 мая»	6
	Репетиции перед праздничной линейкой «Последний звонок»	6
	Репетиции перед праздником «День матери»	5
	8.2 Участие в праздничных концертах	10
	Участие в праздничном концерте, посвященном «Дню учителя»	1
	Участие в праздничном концерте, посвященном «Новому году»	2
	Участие в праздничном концерте, посвященном «8 Марта»	1
	Участие в праздничном концерте, посвященном «9 Мая»	2
	Участие в праздничной линейке «Последний звонок»	2
	Участие в праздничном концерте «День матери»	2
9	Всего	148

2. Календарно-тематическое планирование занятий 2 год обучения

№	Тема	Количество часов
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности, Содержание и формы работы в объединении.	2 1 1
2	Раздел «Азбука музыкального движения»	35
	2.1 Развитие ритмического восприятия	6
	Закрепление понятий о музыкальном размере	1
	Знакомство с понятием направление движений	1
	Игра в хлопки с увеличением темпа	1
	Система упражнений, направленная на развитие музыкального слуха	1
	Знакомство с понятием степень поворота	1
	Игра в хлопки на сильную долю	1
	2.2 Развитие музыкальности	6
	Музыкально-пространственные упражнения: маршировка в темпе и ритме музыки	1
	Музыкально-пространственные упражнения: шаг на месте, вокруг себя, вправо, влево	1
	Пространственные музыкальные упражнения: продвижения в различных рисунках по одному и в паре	1
	Пространственные музыкальные упражнения: перестроения из колонны в шеренгу и обратно, из одного круга в два и обратно,	1
	Пространственные музыкальные упражнения: продвижения по кругу (внешнему и внутреннему) «звёздочка», «конверт»	1
	Музыкально-ритмические упражнения на практическое усвоение понятий: «Темп», «Ритм», «Динамика», «Музыкальная фраза», «Акцент».	1
	2.3 Паузы в движении и их использование	6
	Танцевальные шаги: с носка, с подъёмом ноги, согнутой в колене	1
	Танцевальные шаги: на месте и в продвижении	1
	Танцевальные шаги: на полупальцах с вытянутыми коленями	1
	Танцевальные шаги со сменой положения рук	1
	Танцевальные шаги, выполненные через выпад вправо-влево, вперед-назад	1
	Игра «Подбери движение по размеру музыки»	1
	2.4 Музыкально-ритмические упражнения	12
	Комплекс упражнений с обручем	1
	Упражнения на развитие тазобедренных мышц	1
	Упражнения на развитие мышц стопы	1
	Освоение системы упражнений, направленной на укрепление и развитие тазобедренных мышц, мышц ног и стопы	1
	Комплекс упражнений с мячом	1
	Упражнения на развитие боковых мышц туловища	1

5	Раздел «Тематические танцы»	18
	5.1 Изучение народных и историко-бытовых танцев	12
	Знакомство с элементами танца «Чунга-чанга» или др.	1
	Тренировочные упражнения танца «Чунга-чанга»	1
	Сценические движения на середине зала и по диагонали танца «Чунга-чанга»	1
	Танцевальные композиции танца «Чунга-чанга»	1
	Знакомство с элементами «Плясовая» или др.	1
	Тренировочные упражнения «Плясовая»	1
	Сценические движения на середине зала и по диагонали «Плясовая»	1
	Танцевальные композиции «Плясовая»	1
	Знакомство с элементами танца «Вальс»	1
	Тренировочные упражнения танца «Вальс»	1
	Сценические движения на середине зала и по диагонали танца «Вальс»	1
	Танцевальные композиции танца «Вальс»	1
	5.2 Изучение современных танцев	1
	Ритмические упражнения «Нарезка»	
Танцевальные композиции «Нарезка»	6	
Ритмические упражнения «Флэшмоб»	1	
Танцевальные композиции «Флэшмоб»	1	
Ритмические упражнения «Тонус»	1	
Танцевальные композиции «Тонус»	1	
	1	
	1	
6	Раздел «Беседы по хореографическому искусству»	10
	6.1 История русского балета	2
	Рассказ о специфике русского балета	1
	Рассказ об особенностях русского балета	1
	6.2 История мирового балета	2
	Рассказ о специфике мирового балета	1
	Рассказ об особенностях мирового балета	1
	6.3 Хореографическое искусство	2
	Рассказ о специфике хореографического искусства	1
	Рассказ об особенностях хореографического искусства	1
	6.4 Презентации и видео уроки	2
	«Обучение по фризам»	1
	«Флэшмоб»	1
	6.5 Просмотр танцевальных конкурсов	2
Рассказ о специфике танцевальных конкурсов	1	
Рассказ об особенностях танцевальных конкурсов	1	
7	Раздел «Творческая деятельность»	18
	7.1 Танцевальная импровизация	5
	«Я - учитель танцев»	1
«Повторяй за мной»	1	

	«Движения брейка»	1
	«Общеразвивающие упражнения»	1
	Инсценирование песни «Во поле березка стояла»	1
	7.2 Танцевальные конкурсы на придумывание танцев	7
	Закрепление движений танца в современном стиле	1
	Конкурс на лучший танец в современном стиле	1
	Закрепление движений танца в народном стиле	1
	Конкурс на лучший танец в народном стиле	1
	Закрепление движений танца в парах	1
	Конкурс на лучший танец в парах	1
	Конкурс на оригинальность и быстроту придумывания танца	1
	7.3 Танцевальные игры	6
	Закрепление последовательности движений игры «Остановка»	1
	Закрепление последовательности движений с музыкальным сопровождением игры «Остановка»	1
	Закрепление последовательности движений игры «Стоп-але»	1
	Закрепление последовательности движений с музыкальным сопровождением игры «Стоп-але»	1
	Закрепление последовательности движений игры «Простите»	1
	Закрепление последовательности движений с музыкальным сопровождением игры «Простите»	1
8	Раздел «Праздники и выступления»	43
	8.1 Репетиционные занятия	32
	Репетиции перед праздником «День учителя»	5
	Репетиции перед праздником «Новый год»	6
	Репетиции перед праздником «8 марта»	5
	Репетиции перед праздником «9 мая»	6
	Репетиции перед праздничной линейкой «Последний звонок»	5
	Репетиции перед праздником День матери «»	5
	8.2 Участие в праздничных концертах	11
	Участие в праздничном концерте, посвященном «Дню учителя»	1
	Участие в праздничном концерте, посвященном «Новому году»	2
	Участие в праздничном концерте, посвященном «8 Марта»	2
	Участие в праздничном концерте, посвященном «9 Мая»	2
	Участие в праздничной линейке «Последний звонок»	2
	Участие в праздничном концерте «День матери»	2
9	Итого	185

VII. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение

1. Учебно-методическое обеспечение.

Режим занятий соответствует Санитарно-эпидемиологическим правилам и нормативам СанПиН 2.4.2.2821-10.

Работа по данной программе предполагает единство учебного и воспитательного процессов, выбор форм, методов и приемов обучения, способствующих развитию самостоятельности воспитанников, творческой активности, технического мышления.

В течение всего обучения проводятся занятия всех типов, в зависимости от изучаемой темы, поставленных целей и задач, стоящих перед педагогом и воспитанниками: комбинированное, усвоение нового материала, закрепление пройденного материала, проверка знаний, умений, навыков. Подавляющее большинство занятий предполагают практическую работу по отработке приемов и навыков.

При реализации программы используются следующие методы:

- традиционный, объяснительно-иллюстративный: наличие в занятиях теоретической части, во время которой школьники знакомятся с новыми сведениями по теме по принципу восхождения от простого к сложному;
- практико-ориентированный: наличие в занятиях практической части, когда школьники под руководством педагога осваивают правила и приемы выполнения упражнений с инвентарем и без его по степени сложности;
- групповой: использование командного метода как оптимальной формы организации деятельности, при которой коллективная работа школьников сочетается с индивидуальной;
- деятельностный: введение индивидуальных заданий, самостоятельной работы с литературой, участие детей в проектах и защитах своих материалов.

Схема построения урока одинакова на всех курсах обучения данного объединения:

- Подготовительная часть;
- Основная часть;
- Заключительная часть;

Различно содержание и время, отведённое на каждую из частей урока. Отличие есть и в характере вида деятельности учащихся 1 и 2 года обучения, больше времени в основной части урока учащиеся используют подражательный, познавательный или практический виды деятельности.

Форма занятий: групповая, фронтальная, индивидуальная.

2. Материально-техническое обеспечение

Для успешной реализации программы необходимы следующие средства обучения:

- Светлый и просторный зал;
- Музыкальный центр;
- Колонки;
- Осветительная аппаратура;
- Ноутбук;
- Проектор;
- Спортивный инвентарь (мячи, скакалки, обручи, маты, шары);
- Специальная тренировочная одежда и обувь для учащихся (чешки или балетки, лосины или бриджи, футболка);
- Сценические костюмы;

3. Используемая литература

- Барышникова Т. «Азбука хореографии» (-М.: Айрис Пресс, 1999)
- Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. «Игры, которые лечат». (-М.: ТЦ Сфера, 2009)
- Воронина И. «Историко-бытовой танец» (-М.: Искусство, 1980)
- Климов А. «Основы русского народного танца» (-М.: Искусство, 1981)
- Ковалько В.И. «Школа физкультминуток: 1-4 классы». (-М.: ВАКО, 2009)
- Добовчук С.В. «Ритмическая гимнастика: учебное пособие». (- М.: МГИУ, 2008)
- Т. А. Зяткина, Л. В. Стрепетова «Музыкальная ритмика: учебно-методическое пособие». (-М.: Издательство «Глобус», 2009)
- Пустовойтова М.Б. «Ритмика для детей: учебно-методическое пособие». (-М.: ВЛАДОС,2008)
- «Классический танец»: Базарова Н. – Л.Искусство,2000г.
- «Модерн – методика преподавания» :Никитин В.Ю – М.Танец,2002г.
- «Образовательные программы по эстетическому воспитанию детей»: - М.ВУХТ,2000г.
- «Основы танцевальной культуры»: Программа экспериментального курса Богомоллов Л.В. – М. «Новая школа»,2000г.
- «Парные танцы» - диск,2006г.
- «Бальные танцы»: М. Советская Россия №6,№5,№20,2000г.
- «Танец на эстраде»: Шереметьевская Н. – М.Искусство,2005г.
- «Учимся танцевать»: - 4касеты,2004г.
- «Хочу танцевать»: Методическое пособие. – М.Махаон,2002г.
- Физическая культура: Содержание образования: Сборник нормативно-правовых документов и методических материалов. - М.: Вентана-Граф, 2007.
- Пуртова Т. В., Беликова А.Н. «Учите детей танцевать» «Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС». 2003 г.
- Буренина А.И. Ритмическая мозаика. Программа по ритмической пластике для детей. 2 изд. испр. и доп. – СПб : ПОИРО. 2000 г.
- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования;
- СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»

VIII. Планируемые результаты изучения данной программы

В результате обучения по программе обучающийся получит возможность научиться :

составлять комплексы оздоровительных и общеразвивающих упражнений, использовать простейший спортивный инвентарь и оборудование;
правилам поведения и безопасности во время занятий ритмикой;
выполнять комплексы специальных упражнений, направленных на формирование правильной осанки, профилактику нарушения зрения, развитие систем дыхания и кровообращения.

Учащиеся научатся:

1 год

правильно пройти в такт музыке, сохраняя красивую осанку, легкий шаг с носка; чувствовать характер музыки и передавать его с концом музыкального произведения;

самостоятельно ускорять и замедлять темп движений;
отмечать в движении музыкальные фразы, акценты; несложный ритмический рисунок;

иметь понятия и трех основных понятиях (жанрах) музыки: марш- песня-танец; выразительно двигаться в соответствии с музыкальными образами;
иметь понятия об основных танцевальных жанрах: полька, вальс, пляска, диско;
знать позиции ног и рук классического танца, народно — сценического танца; правилам постановки корпуса;
исполнять основные упражнения на середине зала;
знать танцевальные термины: выворотность, координация, название упражнений;
исполнять танцевальные движения: танцевальный шаг, переменный шаг, боковой шаг, галоп, подскоки;

исполнить: веселую польку на подскоках, танцевальную композицию, построенную на изученных танцевальных движениях;

2 год

иметь навыки актерской выразительности;
исполнять движения в характере музыки — четко, сильно, медленно, плавно;
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

исполнять танцевальные движения: припадания, шаг с притопом, элементы русского танца (основные движения, ходы): ковырялочка, моталочка, молоточек, маятник, верёвочка;

исполнять основные движения русского танца: хороводный шаг, переменный ход (виды) — вращения на месте и в движении, дробь простые, веревочка, присядки простые, с хлопушкой, на полном приседе и с прыжком;

исполнять: фигурную польку, вальс — променад, русские танцы с использованием элементов хоровода и перепляса;

Иметь навык благородного, вежливого обращения к партнеру.

IX. Технологическая карта занятия

Тема занятия -

Дата проведения -

Время проведения -

Место проведения –

Цель занятия -

Задачи занятия:

ОБЩАЯ ЧАСТЬ			
Предмет	Ритмика	Год обучения	классы
Планируемые образовательные результаты			
Предметные	Метапредметные		Личностные
	<i>Коммуникативные:</i> <i>Регулятивные:</i> <i>Познавательные:</i>		
Решаемые учебные проблемы			
Основные понятия, изучаемые на уроке			
Вид используемых на уроке средств ИКТ			
Образовательные интернет-ресурсы			

ОРГАНИЗАЦИОННАЯ СТРУКТУРА ЗАНЯТИЯ

Этап занятия	Время	Содержание материала	Методы приемы работы	и Формы организации деятельности	Деятельность и учителя	Деятельность обучающихся
--------------	-------	----------------------	----------------------	----------------------------------	------------------------	--------------------------

Х. Пакет оценочных материалов

1. Критерии и нормы оценки знаний, умений и навыков обучающихся

Контроль усвоения программного материала

Для определения уровня усвоения материала программы применяются различные виды контроля знаний и умений обучающихся:

Вводный контроль - проводится на начальном этапе обучения для определения подготовленности детей в данной сфере деятельности;

Текущий контроль – проводится по завершении отдельных тем программы;

Итоговый контроль – проводится для проверки достижения требований, предъявляемых обучающимся в конце учебного года. Также применяется самоконтроль и взаимоконтроль обучающихся при проведении анализа выполненных заданий.

Вводный контроль осуществляется с целью определения практической подготовленности детей и проводится в виде заданий по трем направлениям:

1. Музыкально-ритмические движения;
2. Координация движений;
3. Творческая активность;

Уровень подготовленности определяется по следующим критериям:

Высокий уровень – точное повторение заданного ритма, рисунки и перестроения повторили чётко и слаженно, работа в паре осуществлена в полном объёме, движения выполнены ярко и выразительно;

Средний уровень – не совсем верно повторили ритм, не совсем точно повторили танцевальных рисунков, прослеживалось сбивчивость индивидуально и в парах;

Низкий уровень – ритм повторили не правильно, задание либо не выполнено, либо на его выполнение затрачено гораздо больше отведённого времени, усвоить танцевальные движения и рисунки не удалось,

Текущий контроль – проводится с целью проверки уровня усвоения отдельных тем программы и проходит в виде зачёта, индивидуальной проверки; участия в концертах, фестивалях, конкурсах.

Итоговый контроль – анализ результатов выступления обучающихся в рамках школьных, районных, республиканских и российских мероприятий.

Результаты реализации программы отслеживаются через участие в школьных, районных, республиканских и российских мероприятиях. Качество обучения прослеживаются в творческих достижениях. Свидетельством успешного обучения могут быть дипломы, грамоты.

2. Мониторинг развития и формирования музыкально-двигательных и художественно-творческих способностей детей на занятиях ритмики

Деятельность учащихся на уроках ритмики открывает неограниченные возможности для развития общего потенциала личности. Занятия танцами не только учат понимать и создавать прекрасное, они развивают образное мышление и фантазию, прививают навыки публичного выступления. Физкультурно-оздоровительная, художественно-эстетическая, творческая деятельность способствует эмоциональному развитию учащихся, вызывая чувства коллективного сопереживания, сочувствия, совместного ощущения эмоционально-нравственной атмосферы и ее сотворчества.

Цель: Выявление уровня развития музыкально-ритмических и творческих способностей

Задачи:

Образовательные задачи:

- Выявлять музыкально-ритмических способностей обучающегося;
- Систематизировать занятия, согласно полученных данных в диагностики;
- Дифференцировать упражнения согласно выявленным недостаткам;

Воспитательные задачи:

- воспитывать интерес к учебе, предмету;
- воспитывать умение работать в парах, в команде;
- воспитывать самостоятельность

Структура мониторинга:

Диагностика уровня развития музыкально-ритмических и творческих способностей обучающегося через наблюдение. Детей наблюдали по следующим критериям:

- Музыкально-ритмические движения;
- Координация движений;
- Творческие проявления.

Сроки проведения: Мониторинг проводился ежегодно по двум этапам:

• Первый этап – сентябрь. Диагностика на начало учебного года - выявляла знания, умения, навыки и на основании этого выстраивала индивидуальный подход, кразвивающую работу.

• Второй этап - заключительная диагностика. Достигнуты ли поставленные цели и задачи (есть ли положительные сдвиги).

По данным диаграмме 1, после проведения мониторинга выявляется прирост ключевых физических качеств и музыкально- творческих способностей. Подобные результаты позволяют сделать следующие выводы:

1. Организация и проведение мониторинга основаны на учете основных периодов развития детей, что инициирует резервы детского организма на уровне его желаний и возможностей.

2. Поэтапное проведение занятий позволяет последовательно стимулировать эмоциональный тонус детей и на основе значимых для детей мотиваций способствовать росту индивидуальных достижений.

Диагностика уровня развития музыкально-ритмических способностей обучающегося.

Музыкально- ритмическая деятельность— способность воспринимать и передавать в движении образ и основные средства выразительности, изменять движения в соответствии с фразами, темпом и ритмом. Оценивается соответствие исполнения движений музыке

1 год обучения

- а) Владеет набором программных шагов и музыкально-ритмических движений в полной мере – 3 балла;
- б) Владеет набором программных шагов и музыкально-ритмических движений в достаточной мере, выполняя их с активной помощью учителя - 2 балла;
- в) Затрудняется в выполнении программных шагов и музыкально-ритмических движений даже с помощью учителя—1 балл;

2 год обучения

- а) Умеет выполнять движения под музыку с предметами (мяч, обруч) –3балл;
- б) Умеет выполнять движения под музыку с предметами только с активной помощью учителя - 2 балла;
- в) Затрудняется в выполнении движения под музыку с предметами даже с активной помощью учителя - 1балла;

Координация движений— точность, ловкость движений, координация рук и ног при выполнении упражнений (в ходьбе, общеразвивающих и танцевальных движениях); правильное сочетание движений рук и ног при ходьбе (а также и в других общеразвивающих видах движений).

1 год обучения

- а) самостоятельно выполняет смену рук и движений головы в упражнениях на середине в движении – 3 балла;
- б) выполняет смену рук и движений головы в упражнениях на середине в движении с помощью учителя – 2 балла;
- в) не правильно выполняет смену рук и движений головы в упражнениях на середине в движении – 1 балла;

2 год обучения

- а) самостоятельно выполняет смену рук и движений головы в сочетании с корпусом, в танце– 3 балла;
- б) самостоятельно выполняет смену рук и движений головы в сочетании с корпусом, в танце с помощью учителя – 2 балла;
- в) не выполняет смену рук и движений головы в сочетании с корпусом, в танце – 1 балла;

Творческие проявления— умение импровизировать под знакомую и незнакомую музыку на основе освоенных на занятиях движений, а также придумывать собственные, оригинальные "па". Творческая одаренность проявляется в особой выразительности движений, нестандартности пластических средств и увлеченности ребенка самим процессом движения под музыку. Степень выразительности, оригинальности также оценивается в процессе наблюдения.

1 год обучения

- а) умеет ярко и выразительно выполнять движения под музыку-3 балла;
- б)умеет ярко и выразительно выполнять движения под музыку с помощью учителя-2 балла;
- в)не умеет ярко и выразительно выполнять движения под музыку с помощью учителя-1 балл;

2 год обучения

- а) умеет импровизировать движения под знакомую и незнакомую музыку с применением изученного материала -3 балла;
- б) умеет импровизировать движения только под знакомую музыку, попадает в такт -2 балла;
- в)не умеет импровизировать движения под музыку, не попадает в такт, движения однообразны-1балл;

Карта диагностики уровня развития музыкально-ритмических способностей обучающегося

(на 20__-20__ учебный год)

Год обучения _____ *классы* _____

Дата: констатирующего этапа (начало года) __-__-__ сентябрь

контрольного этапа (конец года) _____ май _____

Ф.И.	Диагностика уровня развития музыкально-ритмических и творческих способностей обучающегося					
	Музыкально-ритмические движения		Координация движений		Творческие способности	
	1	2	1	2	1	2

Оценивание параметров производится по 3-балльной системе, как показано на рисунках 1,2,3:

3 — высокий уровень развития данной функции (качества),

2 — средний уровень развития данной функции (качества),

1 — низкий уровень развития данной функции (качества).

Рисунок 1

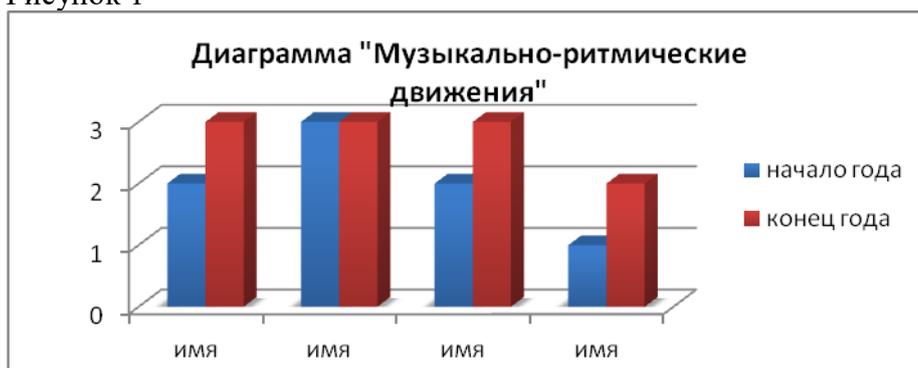


Рисунок 2

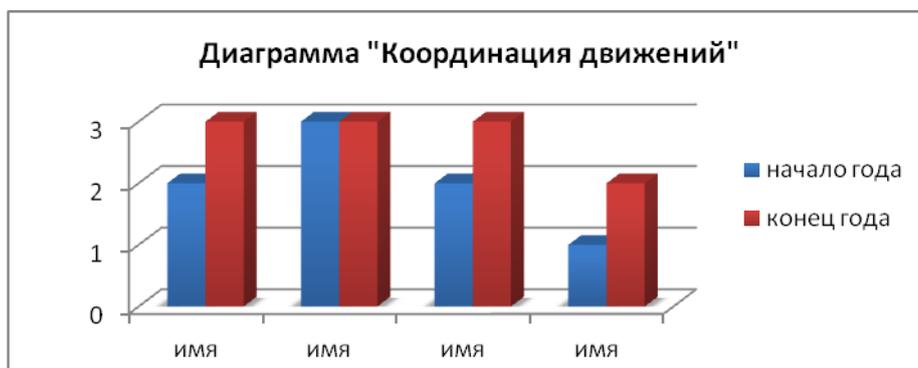
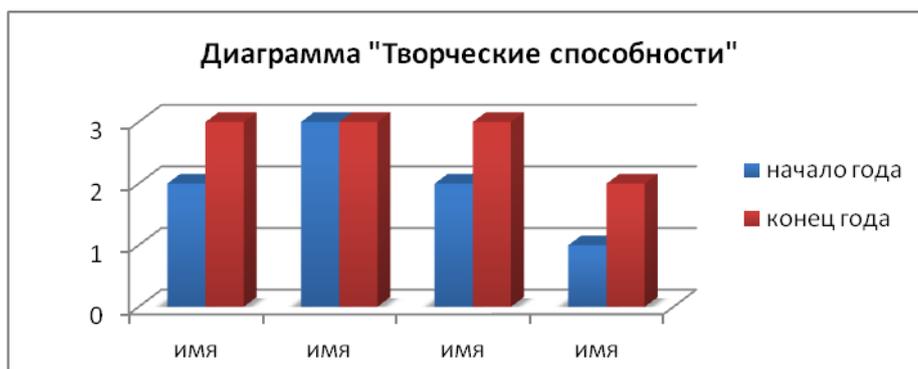


Рисунок 3



Сводная карта диагностики уровня развития музыкально-ритмических способностей обучающегося

(на 20__-20__ учебный год)

Год обучения _____ *классы* _____

Дата: констатирующего этапа (начало года) сентябрь

контрольного этапа (конец года) май

Ф.И.	Диагностика уровня развития музыкально-ритмических и творческих способностей обучающегося								
	Музыкально-ритмические движения		Координация движений		Творческие способности		Уровень развития в %		
	1	2	1	2	1	2	1	2	

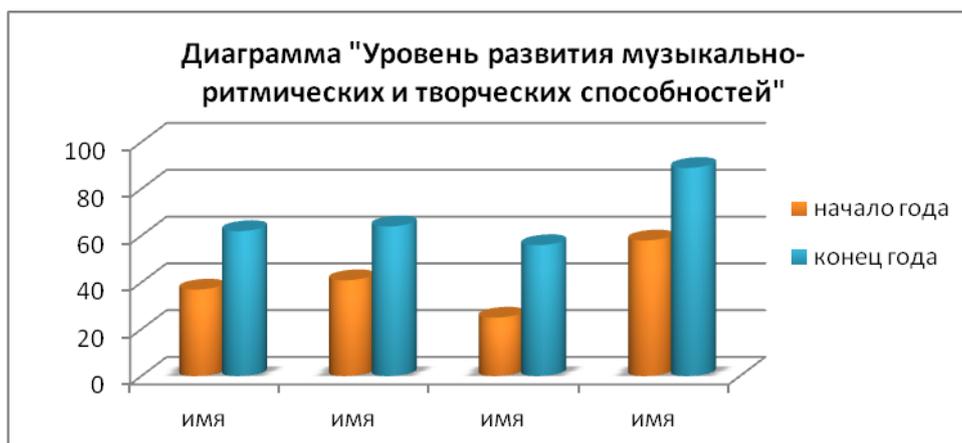
Оценивание всех параметров производится в % (среднее количество), как показано на рисунке 4:

3 балла-80-100% — высокий уровень развития способностей,

2 балла-50-79% — средний уровень развития способностей,

1 балл-10-49% — низкий уровень развития способностей.

Рисунок 4



Заключение

Таким образом, результаты диагностики дают основания полагать об эффективности занятий ритмической гимнастики. Занятия ритмикой действительно способствует всестороннему развитию личности ребенка. Благодаря мониторингу, это подтвердилось на примере музыкально-ритмических и творческих способностях. Ритмическая гимнастика может стать важным разделом физического и духовного воспитания. Его включение в план дополнительного образования общеобразовательного учреждения действительно приводит к улучшению общего развития детей, способствует интеллектуальному, эстетическому и эмоциональному развитию творческой личности.

Упражнения для мышц шейного отдела

1. Наклоны головы вперед, назад, в стороны.
2. Медленные повороты головы в стороны, руки над головой, кисти сцеплены.
1. Медленные повороты головы в положении наклона назад (прогибаясь в грудной части позвоночника), руки в стороны.
2. Сцепить пальцы замком сзади на шее, голову слегка наклонить вперед— отвести голову назад с небольшими покачивающими движениями, преодолевая сопротивление рук.

Упражнения на развитие мышц плечевого пояса

1. Руки вперед (закруглены), кисти касаются друг друга. Отвести левую руку в сторону, правую вверх. Предельно прогнуться назад и посмотреть на кисть правой руки; то же, меняя положение рук.
2. Руки в стороны. Наклоняя голову назад, кисти повернуть вверх, предельно прогнуться в грудной части позвоночника; то же с поворотами головы вправо и влево (смотреть на кисти).
3. Круговые движения плечами.

Упражнения на развитие мышц рук

1. И.п. упор лёжа, сгибание и разгибание рук. В ходе занятий рекомендуется менять положение рук по отношению к туловищу (ближе к голове, ближе к животу), менять расстояние между руками (шире, уже). Упражнение выполнять 3-4 подхода, количество раз определять самостоятельно, чтобы через 1,5-2 месяца выйти на результат 15-20 раз за подход. Так же рекомендуется менять положение ног. Например: отжимания руки на подоконнике, руки на гимнастической скамье, упор лёжа на полу, ноги на гимнастической скамье, ноги на уровне подоконника, руки на двух стульях туловище между ними и т.д.
2. И.п. упор на кистях между двух опор, ноги вперёд (2 стула, 2 скамейки, 2 стола). Сгибание, разгибание рук 3-4 подхода 8-10 раз.
3. Любые упражнения с гантелями. Выполнять каждое упражнение 3-4 подхода по 10-12 раз.
4. Подтягивания на низкой перекладине в положении вис лёжа различными хватами, 3-4 подхода, количество раз индивидуально, в зависимости от хвата, физических возможностей занимающихся.

Упражнения на развитие мышц ног

1. Медленное приседание, руки за голову (вверх, в стороны); то же стойке с сомкнутыми носками.
2. Глубокие пружинящие приседания из стойки на носках, ноги врозь.
3. Из стойки на коленях, руки на пояс, встать в основную стойку и опуститься на колени, сохраняя вертикальное положение туловища.
4. Приседание, касаясь руками пяток.
5. Стойка ноги врозь, руки на пояс. Поворот кругом в стойку, скрести ноги; сесть колени врозь; с поворотом кругом встать в исходное положение.

Упражнения на развитие мышц стопы

- ходьба скрестным шагом с постановкой стопы на наружную сторону;
- ходьба с перекатом стоп с пятки на носок вдоль линии;
- ходьба с выносом прямой ноги и постановкой на всю ступню;
- ходьба на носках, на пятках, на наружных сторонах стопы;
- ходьба по канату, по палке (вдоль), по ребристой доске;

- катание стопой теннисного мяча;
- стоя, пальцы ног на палке, пятки на полу – передвижение по палке приставными шагами, сжимая палку пальцами ног;
- приседание на палке (вдоль с опорой);
- балансирование на большом мяче, обхватив его ступнями ног;
 - лазание по лестнице вверх и вниз, наступая на рейки серединой стопы;
 - лазание по канату босиком с помощью ног;
 - прыжки через шнур, палку, лежащие на полу, с сомкнутыми ногами;
 - прыжки через скакалку на одной ноге, на двух и двигаясь вперед;
 - захват кубиков и других предметов пальцами ног;
 - сидя - переменное или одновременное сгибание и разгибание стопы,

круговое вращение стоп:

- скользящие движения стопой одной ноги по голени другой из исходного положения «лежа на спине»;
- сидя удерживать предмет между стопами, поднимать и сгибать ноги;
 - потирание и надавливание на подошвы стоп жесткими щетками;
- лежа на спине, ноги на ширине стопы – поочередное вытягивание носков стоп с поворотом их внутрь;
- сидя на полу, ноги вытянуты, стопы параллельно на ширине ладони – подошвенное сгибание и разгибание стоп.

1. “Ходьба”

сидя, ноги вперед, руки на поясе, спина ровная. □ И.П.

1. Разноименное движение стопами вверх-вниз.

2. “Кузнечик”

встать на колени, сесть на пол между пяток, носки в стороны. □ И.П.

поднимать и опускать стопы. □ 1. Руками зацепить за стопы

3. “Лошадка”

стоя на коленях, руки вперед. □ И.П.

1. Опуститься на пол, руки к груди.

2. И.П.

4. “Медвежонок”

сидя, стопа к стопе или по-турецки. □ И.П.

1. Руками захватить стопу и прижать к груди стопой.

2. И.П.

с другой ноги. □ 3, 4

5. “Телефон”

сидя стопа к стопе или по-турецки. □ И.П.

1. Правой рукой правую ногу поднять к уху.

2. И.П.

с дугой ноги. □ 3, 4

Упражнения для боковых мышц туловища

1. В упоре стоя на коленях поворот туловища направо (налево), отводя правую (левую) руку в сторону до отказа.

2. Повороты туловища в стороны, стоя на коленях, руки в стороны, к плечам, вверх, на пояс; то же, сидя ноги скрестно.

3. В упоре лежа на бедрах прогибание туловища назад.

4. Лежа на бедрах прогнуться, руки вверх, ноги приподнять («рыбка»).

5. Лежа на спине расслабиться, согнуть ноги и сгруппироваться.

6. Лежа на спине, руки за голову, полностью расслабиться; затем напрячь мышцы всего тела, руки вверх (поясничная часть туловища не должна касаться пола).

Упражнения на вытягивание в нужном направлении костно-мышечный скелет

1. “Змея поднимает голову”
лежа на животе, руки в замочке на спине, голова на боку. □И.П.
15 секунд. □ 5 секунд, потом 10 □1. Медленно поднять голову и туловище и задержаться на 3
2. И.П.
1. “Кобра”
лежа на животе, руки на уровне груди лежат на полу, ладонями вниз. □И.П.
1. выпрямляя руки, прогнуться назад, смотреть вверх и задержаться.
2. И.П.
1. “Ящерица”
лежа на животе, руки ладонями вниз под живот (простой вариант); руки рядом с собой вдоль туловища (сложный вариант). □И.П.
1. Поднять прямые ноги, упираемся руками в пол и задержаться.
2. И.П.
1. “Корабль”
лежа на животе, руки вдоль туловища. □И.П.
1. Захватить руками за щиколотки ног.
2. Прогнуться, поднять вверх руки и ноги.
3. И.П.
задержаться. □Статика
покататься. □Динамика
1. “Лодочка”
лежа на животе, руки вытянуты вперед, ладошка к ладошке. □И.П.
1. Поднять руки и ноги и прогнуться.
2. И.П.
задержаться. □Статика
покататься, «плывем». □Динамика
1. “Рыбка”
лежа на животе, опора на руки. □И.П.
1. Выпрямляя руки, прогнуться назад.
2. Поднять согнутые ноги, стопами тянуться к голове.
3. И.П.
1. “Колечко”
стоя на коленях, руки на поясе. □И.П.
1. Медленно наклониться назад, прогнуться и коснуться головой ног.
2. И.П.
1. “Кузнечик”
лежа на животе, руки вдоль туловища, опора на кулаки, подбородком упираемся в пол. □И.П.
1. Упираясь подбородком и руками поднять одну прямую ногу и задержаться (носок оттянуть).
2. Вернуться в И.П.
То же с другой ноги.
1. “Собачка”
сесть на пятки, руки в упоре сзади, кисти вперед. □И.П.
1. Проскользить руками, откинуть голову назад, прогнуться и задержаться.
2. И.П.
1. “Кошечка”
стоя на четвереньках. □И.П.

1. Выгнуть спину вверх, голову опустить на грудь («сердитая кошечка»).
2. Прогнуть спину голова вверх («добрая»).
1. “Кошечка лезет под забор”
на четвереньках. □И.П.
1. Сесть на пятки, руки на полу пальцы смотрят вперед.
2. Тянуться руками вперед, грудь к полу, таз вверх.
3. Лежа на животе, выпрямляя руки прогнуться и посмотреть наверх.
4. И.П.
1. “Кукушка”
лежа на животе, ладони перед грудью на полу, ноги упор на пальцы. □И.П.
1. Поднять все тело, опираясь на ладони.
2. Прогнуться, опора на пальчики ног.
3. И.П.
- II. Мышцы спины и брюшного пресса. Наклоны вперед
1. “Книжка”
сидя руки вверх, ноги вытянуты. □И.П.
1. Наклоняться вперед, коснуться руками пальцев ног, носки тянуться вперед (или пальцы на себя ладонки на стопы). Голова прямо.
2. И.П.
1. “Птица”
сидя ноги в стороны, руки в стороны параллельно полу. □И.П.
1. Наклониться вперед, руками достать пальцы ног.
2. И.П.
1. “Носорог”
лежа на спине, руки за голову, ноги выпрямлены. □И.П.
1. Поднять голову и плечи и одну ногу, сгибая ее в коленке, носом достать колено, носочек оттянуть.
2. И.П.
4. С другой ноги. □3
1. “Орешек”
лежа на спине, руки за головой прямые. □И.П.
1. Медленно поднять ноги (сгруппироваться), руками обхватить колени, голову в колени.
задержаться. □Статика
покачаться. □Динамика
2. И.П.
1. “Обезьяна лезет за бананами”
лежа на спине, одна нога поднята вверх («пальма»). □И.П.
1. Руками взяться за бедро, поднимая руки вверх, по ноге тянемся за «бананами» (поднимать туловище, а не ногу тянуть на себя).
2. И.П.
1. “Веточка”
лежа на спине, ноги вместе, носки оттянуты, руки вдоль туловища или в стороны. □И.П.
1. Медленно поднять ноги на 90 градусов.
2. И.П.
1. “Уголок”
лежа на спине, руки вдоль туловища. □И.П.
- 15 градусов, носки тянутся на себя, пятки от себя. □1. Поднять прямые ноги под углом 45
2. И.П.

1. “Горка”
сидя ноги вперед. □ И.П.
руки в упоре сзади. □ Для младших
руки на поясе. □ Для старших
90 градусов носки оттянуть. □ 1. Поднять ноги на 45
2. И.П.
1. “Черепашка”
стоя на коленях, руки вверх, ладонки вместе. □ а) И.П.
1. Медленно наклониться вперед, сесть на пятки, ладони на пол, голова вниз,
тянуться вперед за руками, не поднимая таза.
2. И.П.
то же □ б) И.П.
1. Наклониться вперед, сесть на пятки, руки идут назад ладонками вверх,
расслабиться (руки лежат на полу). Голова опущена.
2. И.П.
1. “Волчонок”
сидя, ноги вперед, одна нога согнута и подошвой касается бедра другой ноги, руки
вверх. □ И.П.
1. Наклон вперед, достать руками до пальцев ног.
2. И.П.
3. То же с другой ноги.
1. “Ванька-встанька”
сидя ноги вперед, руками обхватить ногу, руки под коленом. □ а) И.П.
1. Лечь на спину.
2. И.П.
б) И.П. то же, но руки на поясе или за головой.
1. “Ёжик”
сидя на пятках, прямые руки в замке за спиной, ладони не разводите. □ а) И.П.
1. Наклон вперед, лбом коснуться пола, замочек вверх.
2 И.П.
сидя по-турецки. □ б) И.П.
сидя ноги согнуты в коленях стопа к стопе. □ в) И.П.
1. “Слон”
И.П. – стоя, руки в замке за спиной, ноги вместе или слегка расставлены.
1. Наклониться вперед, руки поднять как можно выше (должны быть параллельны
полу).
2. И.П.

Приложение 2

Танцевальные упражнения для придумывания танцев:

Легкие движения ногами

Самое легкое движение для танца называется «квадрат». Мысленно нарисуйте перед собой квадрат с шириной ребра, равной расстоянию между вашими ступнями. На счет раз – наступите левой ногой в левый верхний угол воображаемого квадрата, делая шаг вперед. На счет два – наступите правой ногой в правый верхний угол квадрат (левая, все еще стоит в левом углу). Во время разучивания движения, руки лучше держать на поясе, а корпусом немного подаваться вперед к той ноге, которая шагает. Далее ставим левую ногу назад в нижний левый угол воображаемого квадрата, а правую в правый. Все -

движение окончено. У вас получится шаг «boxstep» который вы неоднократно видели в клипах и различных фитнес программах.

«Квадрат» можно выполнять крест-накрест. Представим себе все тот же воображаемый квадрат. Теперь шаг будет несколько сложнее, попробуйте сделать медленно, чтобы не запутаться в ногах. Начинаем с правой ноги, выносим ее вперед и ставим в левый верхний угол вымышленного квадрата. Ступни у нас будут теперь стоять крест-накрест, но нужно левую ногу вынести из-за правой ноги и поставить в верхний правый угол вымышленного квадрата. Можно податься немного вперед, так как соблюсти четкую линию не получится. Снова получился крест – накрест. Из этого положения, шагаем правой ногой назад, ставя ее в нижний правый угол квадрата, а левой ногой назад в нижний левый угол. Все правильно, вперед мы шагали крест-накрест, а назад ровно.

Еще одно простое движение ногами - это «слайд». Ставим одну ногу в сторону и немного ее сгибаем, а вторую «тянем» следом как по скользкому полу, понемногу выпрямляя опорную ногу, теперь в другую сторону: поставили ногу, перенесли на нее вес тела, и по инерции вторая нога тянется за телом. Не забываем приставлять ту ногу, которую тянем к опорной ноге. В этот момент можно сделать хлопок руками и получается готовое движение для танца. Такие слайды часто используют в хип-хоп.

Легкие движения руками

Самое легкое движение рук для танца начинается с плеч. Ставим руки на пояс, подтягиваем сначала левое плечо к уху, потом правое, левое потом правое. Делаем по очереди. Теперь опустили руки и выпрямили. Поднимаем левое плечо потом правое и снова левое и правое, быстро. Добавим небольшие покачивания корпусом из стороны в сторону (каждый раз к тому плечу, которое поднимается), у нас получилось движение руками.

Если вам плохо удаются стандартные движения, представьте что перед вами стекло, а в руках тряпка. Теперь вам нужно помыть стекло, и вы начинаете делать характерные движения тряпкой, как при мытье окна. Меняйте руки: то левая, то правая, пробуйте «мыть стекло» двумя руками сразу, то выше, то ниже.

Из таких ассоциативных движений может состоять весь танец. Например, представьте, что вы отправляете на дорожку шар для боулинга. Простые движения бедрами в стороны и параллельно вы отпускаете вымышленный шар для боулинга, сначала одной рукой, потому другой.

Восьмерка

К легким движениям для танца можно отнести и «восьмерку». Принцип движения очень прост. Нужно двигаться по траектории знака бесконечности. Отдельно можно выполнять «восьмерку» бедрами, отдельно коленями, отдельно плечами или сразу всем корпусом. Попробуйте выполнять этот прием, с разной амплитудой, чтобы понять какая именно «восьмерка» лучше всего смотрится в вашем исполнении.