

**Государственное общеобразовательное учреждение Тульской области
«Алексинская школа»**

Рассмотрено
на педагогическом совете
протокол № 1 от 31.08.2023 г.

Утверждено
директор
ГОУ ТО "Алексинская школа"
Е.Д. Боряева
Приказ № 43 – осн от 01.09.2023 г.

Рассмотрено
На методическом объединении учителей
Протокол № 1 от 31.08.2023 г.

**Рабочая программа
Коррекционно-развивающей деятельности
"Ритмика"
1,1 дополнительный - 4 классы
(вариант 7.2)
2023-2024 учебный год**

Разработана:
Педагогом дополнительного образования:
Маховой Еленой Викторовной

Пояснительная записка

Ритм не ограничен, и потому возможности его физического осуществления неисчислимы. Э.Ж.Далькроз.

Всем нам известно, какую огромную роль играет в жизни человека ритм. Ритму подчинена вся наша жизнь: ритм дыхания и сердечной деятельности, ритм суток и времен года, ритм работы и музыки. Не трудно представить, как легко ритм, произносимые слова или ритмическое дыхание могут вдохновить на движение. Движение, подчиненное определенному ритму – это уже прообраз танца. Нигде более так всеобъемлюще не развиваются тело, душа и воля как в танце. Поэтому танец столь важен и необходим для образования и развития детей.

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 (телеvisão, компьютеры, сотовая связь и т.д.) – всё это приводит к недостатку двигательной активности ребёнка и отражается на состоянии здоровья подрастающего поколения, происходит снижение работоспособности, ухудшается внимание, память

На занятиях ритмикой увеличивается объём двигательной активности, который оказывает значительное влияние на повышение умственной активности, развитие физических качеств, функциональное состояние сердечно – сосудистой и нервной системы. Движение в ритме и темпе, заданной музыки, способствует ритмичной работе всех внутренних органов и систем что при регулярных занятиях ведет к общему оздоровлению организма.

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 целостного развития, укрепления и сохранения здоровья учащихся.

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. 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.

Направленность программы: художественно-эстетическая

Отличительными особенностями являются:

1.Определение видов организации деятельности учащихся, направленных на достижение личностных, метапредметных и предметных результатов освоения учебного курса.

2. В основу реализации программы положены ценностные ориентиры и воспитательные результаты.

3.Ценностные ориентации организации деятельности предполагают уровневую оценку в достижении планируемых результатов.

4. Достижения планируемых результатов отслеживаются в рамках внутренней системы оценки: педагогом, администрацией, психологом

5. При планировании содержания занятий прописаны виды деятельности учащихся по каждой теме.

Рабочая программа «Ритмика и танец» для 1- 4 классов составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, на основе программы развития по внеурочной деятельности художественно-эстетической направленности для начальной школы, на основе программы «Ритмика и танец» 1-8 классы, утвержденная Министерством образования.

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

Основные задачи:

Обучающие: - формировать необходимые двигательные навыки, развивать музыкальный слух и чувство ритма;

- научить детей мыслить, слушать и слышать учителя, уметь исправлять неточности в исполнении;
- привить детям любовь к танцу, формировать их танцевальные способности (музыкально-двигательные, художественно-творческие).

Развивающие: - способствовать всестороннему развитию и раскрытию творческого потенциала;

- развивать чувство ритма, эмоциональную отзывчивость на музыку;
- развивать танцевальную выразительность, координацию движений, ориентировку в пространстве;
- пробуждать фантазию, способность к импровизации;
- развивать артистизм, умение исполнять ролевые танцы;
- формирование правильной осанки, укрепление суставно-двигательного и связочного аппарата, развитие природных физических данных, коррекция опорно-двигательного аппарата ребёнка;

Воспитательные: - способствовать развитию эстетического и художественного вкуса;

- сплотить коллектив, строить в нём отношения на основе взаимопомощи и сотворчества;
- обучить танцевальному этикету и сформировать умение переносить культуру поведения и общения в танце на межличностное общение в повседневной жизни;
- принимать участие в концертной жизни гимназии.

Данная программа сориентирована на работу с детьми с разным уровнем подготовки (в отличие от программ учреждений дополнительного образования хореографической направленности), на воспитание хореографической культуры и привитие начальных навыков в искусстве танца.

Программа «Ритмика и танец» предназначена для преподавания основ хореографического искусства в режиме внеурочной деятельности. Она предусматривает систематическое и последовательное обучение. Однако, учитель, придерживаясь содержания программы, может творчески подходить к проведению занятий. Это зависит от уровня общего и музыкального развития детей, мастерства педагога, условий работы.

Программа рассчитана на 5 лет обучения. Исходя из учебного плана, на предмет "Ритмика" отведено: 1,1 доп. класс – 33 часа; 2 ,3,4 класс - 34 часа. По расписанию занятия проводятся 1 раз в неделю

Общая характеристика курса внеурочной деятельности.

Программа составлена для учащихся 1,1 доп. - 4 классов, имеет вариативный характер, построена по принципу усложнения материала (от простого к сложному), тесно связана с программой следующего года обучения. Занятия по ритмике и танцу с младшими школьниками значительно отличается от танцевальной подготовки учащихся других возрастных групп, поэтому данная программа построена с учётом возрастных психофизических особенностей учащихся начальных классов.

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

Занятия по ритмике тесно связаны с обучением на уроках физкультуры и музыки, дополняя друг друга. Ведь именно занятия ритмикой 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: нужно правильно понять, правильно выполнять движения, вовремя включаться в деятельность, надо осмыслить соответствие выбранных движений характеру музыки. Эти занятия создают благоприятные условия для развития творческого воображения школьников. Бессспорно также их воздействие на формирование произвольного внимания, развитие памяти. Потребность детей в движении превращается в упорядоченную и осмысленную деятельность. Занятия ритмикой оказывают на детей организующее и дисциплинирующее влияние, помогают снять чрезмерную возбудимость и нервозность. Занятия ритмикой в целом повышают творческую активность и фантазию школьников, побуждают их включаться в коллективную деятельность класса. Постепенно ученики преодолевают скованность, у них возрастает осознание ответственности за свои действия перед товарищами. Они приобретают способность к сценическому действию под музыку с использованием элементов костюма и декораций. Отработанные сценические музыкальные постановки удобно использовать при проведении детских праздников.

Особое место в программе занимает включение элементов народных танцев. Они помогают в приобщении 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.

Музыкально-ритмическая деятельность детей является основной в содержании работы на занятиях ритмикой. Дети 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 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, двигаясь в хороводе, дети приобретают навыки организованных действий, дисциплинированности, учатся вежливо обращаться друг с другом.

Программа рассчитана на 5 лет обучения. Каждый год отличается по целям, задачам, организации, содержанию, методике обучения, возрасту учащихся, степени индивидуализации подходов и совпадает с годичными циклами учебно-воспитательного процесса.

Первый этап (1-й и 2-й год обучения. 1-2 класс) - начальный этап познания и освоения ритмики с элементами музыкальных игр. Он заключается в освоении азов ритмики, игровой гимнастики, образных музыкально-танцевальных игр с элементами импровизации, основных пространственных рисунков-фигур, общеукрепляющих упражнений, так необходимых на этом этапе развития ребёнка, исполнение групповых танцев.

Второй этап (3-й, 4-й год обучения, 3 и 4 класс) - освоение игрового этюдного материала, способности к музыкально-танцевальной импровизации, изучение и исполнение танцев в паре. 3 этап - 5 год обучения На этом этапе изучают дальнейшие основы хореографии, усложнённых форм танцевальной ритмики

Описание ценностных ориентиров содержания курса

Ценность истины – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

Ценность человека как разумного существа, стремящегося к познанию мира и самосовершенствованию.

Ценность труда и творчества как естественного условия человеческой деятельности и жизни.

Ценность свободы как свободы выбора и предъявления человеком своих мыслей и поступков, но свободы, естественно ограниченной нормами и правилами поведения в обществе.

Ценность гражданственности – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

Ценность патриотизма – одно из проявлений духовной зрелости человека, выражющееся в любви к России, народу, в осознанном желании служить Отечеству.

мира человека, нравственного выбора, смысла жизни, эстетического развития человека

Ценность искусства танца- как способ познания красоты, гармонии, духовного мира человека, нравственного выбора, смысла жизни, эстетического развития человека.

В программу включен танцевальный материал наиболее значимых жанров хореографии : элементы классического, народного, историко-бытового и современного танца.

Программа по ритмике включает в себя музыкальные, ритмические, танцевальные упражнения, разучивание репертуара бальных танцев, музыкальные игры.

Содержание учебного курса.

Программа по хореографии состоит из следующих разделов:

1. Упражнения на ориентировку в пространстве .
2. Ритмико-гимнастические упражнения.

3. Игры под музыку .
4. Танцевальные упражнения.
5. Танец

В каждом разделе в систематизированном виде изложены упражнения и определен их объем, а также указаны УУД, 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 ритмике и танцу предшествует работа по привитию навыков четкого и выразительного исполнения отдельных движений и элементов танца. К каждому упражнению подбирается такая мелодия, в которой отражены особенности движения. Например, освоение хорового шага связано со спокойной русской мелодией, а топающего — с озорной плясовой. Почувствовать образ помогают упражнения с предметами. Ходьба с флагжками 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. В ходе изучения основных движений танцев, учащиеся расширяют свой кругозор по определению танцевальных жанров.

В раздел танец входят постановки танцев .

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса внеурочной деятельности.

1,1 доп.классы

Личностные результаты

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

Метапредметные результаты

регулятивные

- способность обучающегося понимать и принимать учебную цель и задачи;
- в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;
- накопление представлений о ритме, синхронном движении;
- наблюдение за разнообразными явлениями жизни и искусства в учебной и внеурочной деятельности

познавательные

- навык умения учиться: решение творческих задач, поиск, анализ и интерпретация информации с помощью учителя.

Учащиеся должны уметь:

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

коммуникативные

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

Содержание учебного курса

1,1 доп. класс

Вводное занятие.

Знакомство с воспитанниками. Правила поведения на занятиях. Одежда для занятий. Беседа "Что такое ритмика, танец? Его истоки и развитие во времени. Игра "Давайте познакомимся"

1. Упражнения на ориентировку в пространстве.

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

2. Ритмико-гимнастические упражнения.

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

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

Отстукивание, прохлопывание, протопывание простых ритмических рисунков.

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

3. Игры под музыку.

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

4. Танцевальные упражнения.

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

5. Танец. танцевальная зарядка «Солнышко лучистое, «Буратино-длинный нос», групповой танец «Теперь мы первоклашки», тренировочный танец «Стирка»

Календарно-тематическое планирование 1,1доп. класс.

Наименование разделов, тем.

(1,1доп. класс)

Календарно-тематическое планирование	Кол-во. часов
1. Вводный инструктаж по ТБ. Первичный инструктаж по ТБ на рабочем месте. Беседа: " Что такое ритмика, танец". Беседа; прослушивание и просмотр записей фрагментов из занятий ритмикой, творческих концертов.	1
2. Основные танцевальные правила. Приветствие (поклон). Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии. Понятие темпа и ритма. Наблюдение; анализ действий; копирование движений; подражание.	1
3. Понятие «музыкальная фраза», «длительность». Беседа; наблюдение; прослушивание музыки; анализ действий.	1

4. Разучивание разминки. Наблюдение; копирование движений; разучивание движений.	1
5. Танцевальная разминка. Постановка корпуса. Наблюдение; копирование движений; разучивание движений.	1
6. Танцевальная разминка. Знакомство с построением в линию, колонну, круг. Наблюдение; копирование движений; разучивание движений; построение и перестроение; вовлечение в игровую деятельность.	1
7. Понятие о правой, левой руке, правой левой стороне. Повороты и наклоны корпуса. Копирование движений; выполнение ритмических упражнений.	1
8. Понятие о рабочей и опорной ноге. Наблюдение, вовлечение в игровую деятельность.	1
9. Ориентация в танцевальном зале: центр, диагонали. Построение и перестроение в танцевальном зале; вовлечение в игровую деятельность; анализ действий.	1
10. Ориентация в танцевальном зале. Зритель, Исполнитель. Положение фигуры по отношению к зрителю. Ракурс. Построение и перестроение в танцевальном зале; вовлечение в игровую деятельность; анализ действий.	1
11. Танцевальные игры для развития музыкальности и слуха. Прослушивание музыки; выполнение музыкально-ритмичных упражнений; вовлечение в игровую деятельность.	1
12. Первый подход к ритмическому исполнению. Танцевальная зарядка "Солнышко лучистое". Наблюдение, сопоставление и копирование движений.	1
13. Прямые позиции ног (I, II, III, IV). Основные правила. Наблюдение; копирование движений.	1
14. Позиции рук (I, II, III). Основные правила. Наблюдение; копирование движений	1
15. Упражнения на координацию движений. Ходьба с координацией рук, ног. Наблюдение; копирование движений; анализ действий; двигательная активность.	1
16. Упражнения на координацию движений. Ходьба с координацией рук, ног, приставным шагом. Наблюдение; копирование движений; анализ действий; двигательная активность.	1
17. История развития танца. Основные направления. Беседа; просмотр видео.	1
18. Знакомство с групповым танцем. Основные правила. Начало изучения группового танца: "Теперь мы первоклашки". Завязка. Выполнение тренировочных упражнений; разучивание танцевальной композиции; копирование движений; двигательная активность.	1
19. Групповой танец : "Теперь мы первоклашки". Развитие действия. Выполнение тренировочных упражнений; разучивание танцевальной композиции; копирование движений; двигательная активность; подражание.	1
20. Групповой танец : "Теперь мы первоклашки." Кульминация. Выполнение тренировочных упражнений; разучивание танцевальной композиции; копирование движений; двигательная активность; подражание.	1
21. Групповой танец : "Теперь мы первоклашки." Финал. Выполнение тренировочных упражнений; разучивание танцевальной композиции; копирование движений; двигательная активность; самостоятельное исполнение танца.	1
22. Игры под музыку. Ритмическая комбинация "Гуси": шаги на месте, с остановкой на каблук. Игровая деятельность; выполнение тренировочных упражнений, разучивание танцевальной композиции.	1

23. Игры под музыку. Ритмическая комбинация "Гуси": шаги по точкам (I,III, V, VII) Игровая деятельность; выполнение тренировочных упражнений, разучивание танцевальной композиции.	1
24. Ходьба с остановкой на пятках, на носках. Выполнение тренировочных упражнений; двигательная активность; сопоставление и копирование движений.	1
25. Ходьба с высоким подниманием колен и легкий бег. Выполнение тренировочных упражнений; двигательная активность; сопоставление и копирование движений.	1
26. Ходьба с ускорением и замедлением темпа. Выполнение тренировочных упражнений; двигательная активность; сопоставление и копирование движений.	1
27. Ходьба с движением рук. Бег на носках мелкими шагами, с хлопками. Выполнение тренировочных упражнений; двигательная активность; сопоставление и копирование движений.	1
28. Отработка ритмико-гимнастических упражнений. Отработка изученных упражнений; самостоятельно выполнение упражнений, движений.	1
29.. Ритмическая комбинация "Слоник": шаг приставка, руками уши; шаг назад, руки вперед; пружинка на месте, в стороны. Игровая деятельность; выполнение тренировочных упражнений, разучивание танцевальной композиции.	1
30. Игры под музыку. Ритмическая комбинация "Слоник": пружинка назад; колено, локоть; прыжки. Игровая деятельность; выполнение тренировочных упражнений, разучивание танцевальной композиции..	1
31. Упражнения на развитие гибкости. Выполнение тренировочных упражнений, копирование движений.	1
32. Этюдная работа. Игры. Понятие "пантомима". Игровая деятельность, наблюдение, инсценирование.	1
33. Подвижные игры .Подведение итогов за год.	1

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса внеурочной деятельности.

2 класс

Личностные результаты

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

Метапредметные результаты

Регулятивные

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

познавательные

Учащиеся должны уметь:

- понимать и принимать правильное исходное положение в соответствии с содержанием и особенностями музыки и движения;
- организованно строиться (быстро, точно);
- сохранять правильную дистанцию в колонне парами;
- самостоятельно определять нужное направление движения по словесной инструкции учителя, по звуковым и музыкальным сигналам;
- соблюдать темп движений, обращая внимание на музыку, выполнять общеразвивающие упражнения в определенном ритме и темпе;
- правильно выполнять упражнения: «Хороводный шаг», «Приставной, пружинящий шаг, поскок».

коммуникативные

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

Содержание учебного курса.

2 класс

Вводное занятие.

Беседа о правилах поведения на занятиях. Беседа "Что такое ритмика, танец".

1. Упражнения на ориентировку в пространстве.

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

2. Ритмико-гимнастические упражнения.

Общеразвивающие упражнения.

Разведение рук в стороны, раскачивание их перед собой, круговые движения, упражнения с лентами. Наклоны и повороты головы вперед, назад, в стороны, круговые движения. Наклоны туловища, сгибая и не сгибая колени. Наклоны и повороты туловища в сочетании с движениями рук вверх, в стороны, на затылок, на пояс. Повороты туловища с передачей предмета (флажки, мячи). Опускание и поднимание предметов перед собой, сбоку без сгибания колен. Выставление правой и левой ноги поочередно вперед, назад, в стороны, в

исходное положение. Резкое поднимание согнутых в колене ног, как при маршировке. Сгибание и разгибание ступни в положении стоя и сидя. Упражнения на выработку осанки.

Упражнения на координацию движений.

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

Упражнения на расслабление мышц.

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

3. Игры под музыку.

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

4. Танцевальные упражнения.

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

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

5.Танец.

Танцевальная зарядка «Буратино», групповой танец «Неразлучные друзья – взрослые и дети», парные танцы «Ромашка», «Полька», «Сударушка»

Календарно-тематическое планирование 2 класс..

Наименование разделов, тем.

Характеристика основных видов деятельности

2 класс

Календарно-тематическое планирование	Кол-во. часов
1.Вводный инструктаж по ТБ. Первичный инструктаж на рабочем месте. Беседа: " Что такое ритмика, танец". Беседа; прослушивание и просмотр записей фрагментов из занятий ритмикой, творческих концертов.	1

2. Основные танцевальные правила. Приветствие (поклон). Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии. Понятие темпа и ритма. Наблюдение; анализ действий; копирование движений; подражание.	1
3. Понятие «Музыкальный размер» 2/4, 4/4 . «Музыкальная фраза», длительность в музыке и танце. Беседа; наблюдение; прослушивание музыки; анализ действий.	1
4. Разучивание разминки. Наблюдение; копирование движений; разучивание движений. Фитбол.	1
5.Разминка в парах. Постановка корпуса. Наблюдение; копирование движений; разучивание движений по группам	1
6.Работа возле станка. Построение в линию, колонну, круг, диагональ, «шахматная» диагональ. Наблюдение; копирование движений; разучивание движений; построение и перестроение; вовлечение в игровую деятельность.	1
7.Понятие о правой, левой руке, правой левой стороне. Повороты и наклоны корпуса. Копирование движений; выполнение ритмических упражнений.	1
8. Ориентация в танцевальном зале: центр, диагонали. Построение лицом в круг, из круга. Построение и перестроение в танцевальном зале; вовлечение в игровую деятельность; анализ действий.	1
9 Классический тренаж.Работа возле станка.Растяжка.	1
10.Танцевальные игры для развития музыкальности и слуха. Прослушивание музыки; выполнение музыкально-ритмичных упражнений; вовлечение в игровую деятельность.	1
11.Танцевальная зарядка "Буратино". Наблюдение, сопоставление и копирование движений.	1
12.Прямые позиции ног (I, II, III, IV). Основные правила. Наблюдение; копирование движений.	1
13.Позиции рук (I, II, III). Основные правила. Наблюдение; копирование движений	1
14.Упражнения на координацию движений. Ходьба с координацией рук, ног. Наблюдение; копирование движений; анализ действий; двигательная активность.	1
15.Упражнения на координацию движений. Ходьба с координацией рук, ног, приставным шагом. Наблюдение; копирование движений; анализ действий; двигательная активность.	1
16.Беседа : "История развития танца". Основные направления. Беседа; просмотр видео.	1
17.Групповой танец. Основные правила. Начало изучения группового танца: "Неразлучные друзья". Завязка. Выполнение тренировочных упражнений; разучивание танцевальной композиции; копирование движений; двигательная активность.	1
18.Групповой танец : "Неразлучные друзья". Развитие действия. Выполнение тренировочных упражнений; разучивание танцевальной композиции; копирование движений; двигательная активность; подражание.	1
19.Групповой танец : "Неразлучные друзья". Кульминация. Выполнение тренировочных упражнений; разучивание танцевальной композиции; копирование движений; двигательная активность; подражание.	1
20.Групповой танец : "Неразлучные друзья". Финал. Выполнение тренировочных упражнений; разучивание танцевальной композиции; копирование движений; двигательная активность; самостоятельное исполнение танца.	1

21.Игры под музыку. Ритмическая комбинация "Гуси " Игровая деятельность; выполнение тренировочных упражнений.	1
22.Ходьба с остановкой на пятках, на носках. Выполнение тренировочных упражнений; двигательная активность; сопоставление и копирование движений.	1
23.Ходьба с высоким подниманием колен и легкий бег. Выполнение тренировочных упражнений; двигательная активность; сопоставление и копирование движений.	1
24.Беседа: «Народный танец». Позиции рук ног в народном танце. Беседа, наблюдение, просмотр видео; копирование движений.	1
25.Положение стопы и подъёма, движение кисти. Выполнение тренировочных упражнений.	1
26.Упражнения на выстукивание. Дробь. Простукивание ритма мелодии. Выполнение тренировочных упражнений, копирование движений.	1
27.Элементы народного танца. «Верёвочка», «Качалочка» Выполнение тренировочных упражнений, копирование движений.	1
28.Элементы народного танца. «Ковырялочка». «Голубцы». Выполнение тренировочных упражнений, копирование движений.	1
29.Изучение танца: "Ромашка". Завязка. Выполнение тренировочных упражнений; разучивание танцевальной композиции; копирование движений; двигательная активность; подражание.	1
30.Танец: "Ромашка". Развитие действия. Выполнение тренировочных упражнений; разучивание танцевальной композиции; копирование движений; двигательная активность; подражание.	1
31.Танец: "Ромашка". Кульминация. Выполнение тренировочных упражнений; разучивание танцевальной композиции; копирование движений; двигательная активность; подражание.	1
32.Танец: "Ромашка". Финал. Выполнение тренировочных упражнений; разучивание танцевальной композиции; копирование движений; двигательная активность; подражание.	1
33. Повторение позиций рук, ног, корпуса. Повторение, самостоятельный показ позиций рук, ног, корпуса; беседа.	1
34.Подведение итогов за год.	1

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса внеурочной деятельности.

3 класс

Личностные результаты

Сформированность самооценки, включая осознание своих возможностей, способности адекватно судить о причинах своего успеха/неуспеха; умения видеть свои достоинства и недостатки, уважать себя и верить в успех, проявить себя в период обучения как яркую индивидуальность, создать неповторяемый сценический образ. Раскрепощаясь сценически, обладая природным артистизмом, ребенок может мобильно управлять своими эмоциями, преображаться, что способствует развитию души, духовной сущности человека.

Метапредметные результаты

регулятивные

- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- умение действовать по плану и планировать свою деятельность.
- воплощение музыкальных образов при разучивании и исполнении танцевальных движений.

познавательные

- умение контролировать и оценивать свои действия, вносить корректизы в их выполнение на основе оценки и учёта характера ошибок, проявлять инициативу и самостоятельность в обучении;
- рассчитываться на первый, второй, третий для последующего построения в три колонны, шеренги;
- соблюдать правильную дистанцию в колонне по три и в концентрических кругах;
- самостоятельно выполнять требуемые перемены направления и темпа движений, руководствуясь музыкой;
- передавать в игровых и плясовых движениях различные нюансы музыки: напевность, грациозность, энергичность, нежность, игривость и т. д.;
- передавать хлопками ритмический рисунок мелодии;
- повторять любой ритм, заданный учителем;
- задавать самим ритм одноклассникам и проверять правильность его исполнения (хлопками или притопами).

коммуникативные

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

Содержание учебного курса.

3 класс

Вводное занятие.

Беседа о технике безопасности на занятиях. О форме одежды, о планах на год.

1. Упражнения на ориентировку в пространстве.

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

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

2. Ритмико-гимнастические упражнения.

Общеразвивающие упражнения. Наклоны, повороты и круговые движения головы. Движения рук в разных направлениях: отведение рук в стороны и скрещивание их перед собой с обхватом

плеч; разведение рук в стороны с напряжением (растягивание резинки). Повороты туловища в сочетании с наклонами; повороты туловища вперед, в стороны с движениями рук. Неторопливое приседание с напряженным разведением коленей в сторону, медленное возвращение в исходное положение. Поднимание на носках и полуприседание. Круговые движения ступни. Приседание с одновременным выставлением ноги вперед в сторону. Перелезание через сцепленные руки, через палку. Упражнения на выработку осанки.

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

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

3. Игры под музыку.

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

4. Танцевальные упражнения. Повторение элементов танца по программе 2 класса. Шаг на носках, шаг польки. Широкий, высокий бег. Сильные поскоки, боковой галоп. Элементы русской пляски: приставные шаги с приседанием, полуприседание с выставлением ноги на пятку, присядка и полуприсядка на месте и с продвижением. Движения парами: боковой галоп, поскоки. Основные движения народных танцев.

5. Танец.

«Топ-топ по паркету», групповой танец «Моя Россия», парный танец «Вару-Вару». «Ромашковое поле»

Календарно-тематическое планирование 3 класс

Наименование разделов, тем.

3 класс

Календарно-тематическое планирование	Кол-во. часов
1.Вводный инструктаж поТБ. Первичный инструктаж на рабочем месте. Беседа; прослушивание и просмотр записей фрагментов из занятий ритмикой, творческих концертов.	1
2.Основные танцевальные правила. Приветствие (поклон). Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии. Понятие темпа и ритма. Наблюдение; анализ действий; копирование движений; подражание.	1
3 Фитбол «Музыкальный размер» 2/4, 4/4, 3/4. Музыкальная фраза, длительность в музыке и танце. Беседа; наблюдение; прослушивание музыки; анализ действий.	1
4.Разучивание разминки. Наблюдение; копирование движений; работа возле станка	1
5.Классический тренаж.. Постановка корпуса Работа в парах. Наблюдение; копирование движений; разучивание движений.	1
6.Перестроение из линии в круг, из колонны в диагональ, из круга в полукруг. Построение и перестроение в танцевальном зале; вовлечение в игровую деятельность; анализ действий.	1
7.Игра на ориентацию в танцевальном зале «Калейдоскоп фигур». Построение и перестроение в танцевальном зале; вовлечение в игровую деятельность; анализ действий.	1
8.Упражнения для мышц плечевого пояса, живота. Спины, бёдер. Повороты и наклоны корпуса. Выполнение тренировочных упражнений, двигательная активность, сопоставление и копирование движений.	1
9.Ориентация в танцевальном зале: центр, изучение 8-ми танцевальных точек. Построение и перестроение в танцевальном зале; вовлечение в игровую деятельность; анализ действий.	1
10.Ориентация в танцевальном зале. Зритель, Исполнитель. Положение фигуры по отношению к зрителю.Ракурс (открытое, закрытое положения, положение анфас).Построение и перестроение в танцевальном зале; вовлечение в игровую деятельность; анализ действий.	1
11.Танцевальные игры для развития музыкальности и слуха. Прослушивание музыки; выполнение музыкально-ритмичных упражнений; вовлечение в игровую деятельность	1
12.Танцевальная комбинация : "Топ-топ по паркету" Наблюдение; копирование движений.	1
13.Прямые позиции ног (I, II, III, IV). Основные правила. Наблюдение; копирование движений	1
14.Позиции рук (I, II, III). Основные правила. Наблюдение; копирование движений; анализ действий; двигательная активность.	1
15.Беседа: «Эстрадный танец» Беседа; просмотр видео.	1
16.Упражнения на координацию движений. Ходьба с координацией рук, ног, приставным шагом. Наблюдение; копирование движений; анализ действий; двигательная активность	1
17.Элементы эстрадного танца. Подскоки, «Диско-ход».Наблюдение, выполнение тренировочных упражнений, копирование движений.	1

18.Упражнения на координацию движений. Ходьба с координацией рук, ног. Наблюдение; копирование движений; анализ действий; двигательная активность.	1
19.Элементы эстрадного танца. Приставной шаг, «пружинка». Наблюдение, выполнение тренировочных упражнений, копирование движений.	1
20.Групповой эстрадный танец:.. « Моя Россия» Завязка.Выполнение тренировочных упражнений; разучивание танцевальной композиции; копирование движений; двигательная активность; подражание.	1
21.Групповой танец : « Моя Россия». Развитие действия. Выполнение тренировочных упражнений; разучивание танцевальной композиции; копирование движений; двигательная активность; подражание.	1
22.Групповой танец : « Моя Россия». Кульминация Выполнение тренировочных упражнений; разучивание танцевальной композиции; копирование движений; двигательная активность.	1
23.Групповой танец : « Моя Россия». Финал. Выполнение тренировочных упражнений; разучивание танцевальной композиции; копирование движений; двигательная активность; самостоятельное исполнение танца.	1
24.Три «кита» в музыке. Понятие «марш». Ритмический счёт. Беседа, игровая деятельность.	1
25.Три «кита» в музыке. Понятие «песня». Беседа, игровая деятельность.	1
26.Три «кита» в музыке. Понятие «танец». Беседа, игровая деятельность.	1
27.Ходьба с высоким подниманием колен и легкий бег. Выполнение тренировочных упражнений; двигательная активность; сопоставление и копирование движений.	1
28.Ходьба с ускорением и замедлением темпа. Выполнение тренировочных упражнений; двигательная активность; сопоставление и копирование движений.	1
29.Ходьба с движением рук. Бег на носках мелкими шагами, с хлопками. Выполнение тренировочных упражнений; двигательная активность; сопоставление и копирование движений	1
30.Отработка ритмико-гимнастических упражнений. Выполнение тренировочных упражнений; отработка упражнений.	1
31.Ритмические игры. Игровая деятельность; выполнение тренировочных упражнений.	1
32.Игры на сплочение коллектива. Игровая деятельность.	1
33.Упражнение на развитие гибкости.	1
34.Подведение итогов за год .Подвижные игры	1

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса внеурочной деятельности.

4 класс

Личностные результаты

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

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

Метапредметные результаты

регулятивные

- преобразовывать практическую задачу в познавательную;
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;
- целеустремлённость и настойчивость в достижении цели

познавательные

Учащиеся должны уметь:

- правильно и быстро находить нужный темп ходьбы, бега в соответствии с характером и построением музыкального отрывка;
- отмечать в движении ритмический рисунок, акцент, слышать и самостоятельно менять движение в соответствии со сменой частей музыкальных фраз. Четко, организованно перестраиваться, быстро реагировать на приказ музыки, даже во время веселой, задорной пляски;
- различать основные характерные движения некоторых народных танцев.

коммуникативные

- продуктивно разрешать конфликты на основе учета интересов и позиций всех его участников;
- с учетом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнеру необходимую информацию как ориентир для построения действия;
- умение сотрудничать с педагогом и сверстниками при решении различных музыкально-творческих задач, принимать на себя ответственность за результаты своих действий.

Содержание учебного курса.

4 класс

Вводное занятие.

Беседа о правилах безопасности на занятиях. Обсуждения планов на год.

1. Упражнения на ориентировку в пространстве.

Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Построение в шахматном порядке. Перестроение из нескольких колонн в несколько кругов, сужение и расширение их. Перестроение из простых и концентрических кругов в звездочки и карусели. Ходьба по центру зала, умение намечать диагональные линии из угла в угол. Сохранение правильной дистанции во всех видах построений с использованием лент, обрущей, скакалок. Упражнения с предметами, более сложные, чем в предыдущих классах.

2. Ритмико-гимнастические упражнения.

Общеразвивающие упражнения. Круговые движения головы, наклоны вперед, назад, в стороны. Выбрасывание рук вперед, в стороны, вверх из положения руки к плечам. Круговые движения плеч, замедленные, с постоянным ускорением, с резким изменением темпа движений. Плавные, резкие, быстрые, медленные движения кистей рук. Повороты туловища в положении стоя, сидя

с передачей предметов. Круговые движения туловища с вытянутыми в стороны руками, за голову, на пояссе. Всевозможные сочетания движений ног: выставление ног вперед, назад, в стороны, сгибание в коленном суставе, круговые движения, ходьба на внутренних краях стоп. Упражнения на выработку осанки.

Упражнения на координацию движений. Разнообразные сочетания одновременных движений рук, ног, туловища, кистей. Выполнение упражнений под музыку с постепенным ускорением, с резкой сменой темпа движений. Поочередные хлопки над головой, на груди, перед собой, справа, слева, на голени. Самостоятельное составление несложных ритмических рисунков в сочетании хлопков и притопов, с предметами (погремушками, бубном, барабаном).

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

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

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

5. Танец.

«Фигурный вальс», «Стиляги»

Календарно-тематическое планирование 4 класс.

Наименование разделов, тем.

4 класс

Календарно-тематическое планирование	Кол-во. часов
1.Вводный инструктаж по ТБ. Первичный инструктаж на рабочем месте. Беседа: " Что такое ритмика, танец" (повторение). Основные танцевальные правила. Беседа; прослушивание и просмотр записей фрагментов из занятий ритмикой, творческих концертов.	1
2.Партерная гимнастика. . Музыкальная фраза, длительность в музыке и танце. Беседа; наблюдение; прослушивание музыки; анализ действий.	1
3Современный тренаж. Постановка корпуса. Наблюдение; копирование движений; разучивание движений,	1
4Разминка возле станка. Постановка корпуса. копирование движений; разучивание движений,игра	1
5.Построение и перестроение (из линии в круг, из колонны в диагональ, из круга в полукруг). вовлечение в игровую деятельность.Работа на тренажёрах	1
6.Партерная гимнастика.Вальс	1
7Классический тренаж .Упражнения для мышц плечевого пояса, живота, спины., бёдер..	1
8.Танец» Стиляги».Основной шаг в танце.	1
9.Ориентация в танцевальном зале: центр, изучение 8-ми танцевальных точек. Построение и перестроение в танцевальном зале; вовлечение в игровую деятельность; анализ действий.	1
10.Танец Стиляги.Движения в парах.	1
11Танец Стиляги... Наблюдение, сопоставление и копирование движений. Игра	1
12.Танцевальные игры для развития музыкальности и слуха.	1
13.Прямые позиции ног (I, II, III, IV и 5) . Основные правила. Наблюдение; копирование движений.	1
14.Прямые позиции рук (I, II, III,). Основные правила. Наблюдение; копирование движений.	1
15 Бальный танец от эпохи средневековья до наших дней.Беседа»История бального танца»	1
16 Бальный танец . Беседа, просмотр видео, наблюдение.	1
17 Изучение танцевальных основ в паре. Закрытое положение. Копирование движений, игровая деятельность; выполнение тренировочных упражнений, разучивание танцевальной композиции.	1
18.Изучение танцевальных основ в паре. Открытое положение. Копирование движений, игровая деятельность; выполнение тренировочных упражнений, разучивание танцевальной композиции.	1
19.Изучение танцевальных основ в паре. Противоположное положение. Наблюдение, выполнение тренировочных упражнений, копирование движений.	1
20.Изучение танцевальных основ в паре. Боковое положение. Наблюдение, выполнение тренировочных упражнений, копирование движений	1
21.Разучивание движений "Фигурного вальса". Вальсовый поворот. Наблюдение, выполнение тренировочных упражнений, копирование движений.	1

22.Разучивание движений "Фигурного вальса". Простой квадрат с правой ноги.. Наблюдение, выполнение тренировочных упражнений, копирование движений	1
23.Разучивание движений "Фигурного вальса". Повороты. Наблюдение, выполнение тренировочных упражнений, копирование движений	1
24 Разучивание движений "Фигурного вальса". Вальсовый поворот (в паре). Наблюдение, выполнение тренировочных упражнений, копирование движений	1
25.Разучивание движений "Фигурного вальса". Балансе по одному. Наблюдение, выполнение тренировочных упражнений, копирование движений	1
26.Разучивание движений "Фигурного вальса". Балансе в парах. Наблюдение, выполнение тренировочных упражнений, копирование движений	1
27.Разучивание движений "Фигурного вальса"."Дорожка". Наблюдение, выполнение тренировочных упражнений, копирование движений	1
28.Разучивание движений "Фигурного вальса"."Лодочка". Наблюдение, выполнение тренировочных упражнений, копирование движений.	1
29.Разучивание движений "Фигурного вальса". "Окошечко". Наблюдение, выполнение тренировочных упражнений, копирование движений.	1
30.Разучивание движений "Фигурного вальса". Поворот партнёрши под рукой. Наблюдение, выполнение тренировочных упражнений, копирование движений	1
31.Разучивание движений "Фигурного вальса". Раскрытие. Наблюдение, выполнение тренировочных упражнений, копирование движений.	1
32.Разучивание движений "Фигурного вальса". "Встреча" Наблюдение, выполнение тренировочных упражнений, копирование движений	1
33.Разучивание бального танца: "Фигурный вальс". Завязка. Наблюдение, выполнение тренировочных упражнений, копирование движений..Самостоятельное исполнение	1
34.Бальный танец: "Фигурный вальс". Развитие действия. Наблюдение, выполнение тренировочных упражнений, копирование движений.Отработка танца. Подведение итогов	1

Описание учебно-методического обеспечения.

В курсе обучения хореографии применяются традиционные

методы обучения: словесный, наглядный и практический показ.

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

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

Наглядные методы способствуют более быстрому, глубокому и прочному усвоению учащимися программы курса обучения, повышения интереса к изучаемым упражнениям.

К этим методам можно отнести:

- показ упражнений,
- демонстрацию плакатов, рисунков, видеозаписей,
- прослушивание ритма и темпа движений, музыки, которая помогает закреплять мышечное чувство и запоминать движения в связи со звучанием музыкальных отрывков.

Всё это способствует воспитанию музыкальной памяти, формированию двигательного навыка, закрепляет привычку двигаться ритмично.

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

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

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

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

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

Формы проведения занятий:

- учебное занятие;
- беседа;
- игра;
- музыкальное соревнование;
- занятие-праздник;
- концерт;
- конкурс;
- открытые занятия

Формы контроля и оценки результатов достижения поставленных целей:

- проведение открытых уроков для родителей;
- участие в праздничных концертах, программах;
- проведение итогового занятия в конце учебного года;
- участие в новогодних праздниках

Материально-техническое обеспечение.

- компьютер
- колонки
- мультимедийный проектор
- DVD - диск "Парные танцы для начинающих"
- DVD - диск "Старинные бальные танцы"
- DVD - диск "Школа танцев для детей"
- DVD - диск "В ритме танца"
- скакалки
- обручи
- мягкие игрушки

Список литературы.

1. Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. «Игры, которые лечат». – М.: ТЦ Сфера, 2009.
2. Ваганова А.Я. «Основы классического танца» – С-Пб., 2000.
3. Васильева Т.К. «Секрет танца» – С-Пб.: Диамант, 1997.
4. Воронина И. «Историко-бытовой танец» – М.: Искусство, 1980.
5. Дереклеева Н.И. «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы». – М.: ВАКО, 2007.
6. «Игровые и рифмованные формы физических упражнений». Автор-составитель С.А. Авилова, Т.В. Калинина. – Волгоград: Учитель, 2008.
7. Климов А. «Основы русского народного танца» – М.: Искусство, 1981.
8. Ковалько В.И. «Школа физкультминуток: 1-4 классы». – М.: ВАКО, 2009.
9. Мошкова Е.И. «Ритмка и бальные танцы» - М. "Просвещение", 1997.
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.

Приложение 1

Упражнения для первого этапа (1-2 год обучения - 1-2 класс).

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

Голова.

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

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

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

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

Плечи.

Движения плечами вверх-вниз.

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

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

Движения плечами вперед-назад.

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

Корпус.

Движение корпусом вперед-назад.

Для движения корпуса вперед сместить в этом направлении точку груди, которая находится в верхней ее части. При этом должно создаться ощущение, что вы пытаетесь положить грудь на полочку, уровень которой находится немного выше. При этом плечи должны будут сместиться назад для создания равновесия.

На следующем этапе для более наполненного движения корпусом, как и любой другой частью тела необходимо выполнять его с небольшим замахом. Это как в жизни: чтобы ударить по мячу, необходимо замахнуться, чтобы бросить мяч рукой, также необходим замах. Так и в нашем случае, чтобы выполнить движение корпусом вперед, необходимо вначале сместить его немного назад на счет «И...» и, затем, на счет «раз» направить его вперед. И наоборот. Чтобы сместить корпус назад, нужно сместить его немного вперед так же на счет «И...».

При смещении корпуса назад должно создаться ощущение, что вы пытаетесь взглянуть себе на живот. При этом плечи вместе с головой для создания равновесия должны сместиться вперед.

На следующем этапе выполнить это упражнение с замахом на счет «И».

Движение корпуса вверх-вниз (вдох-выдох).

Должно возникнуть ощущение растяжения правой и левой сторон (правого и левого боков).

Возможная ошибка: поднятие вместе с грудью плеч. Они (плечи) одновременно с движением корпуса вверх должны устремляться вниз, создавая тем самым натяжение.

Движение вверх-вниз отдельно правой и отдельно левой сторон. При этом соответствующие плечи направлены вниз, создавая натяжение. И должно возникнуть ощущение растяжения мышц соответствующей стороны, соответствующего бока.

Движение корпуса из стороны в сторону.

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

Общее требование:

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

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

Помимо этих специфических упражнений нельзя забывать и об уже известных развивающих упражнениях.

1.

Исходное положение: стоя на четвереньках.

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

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

2.

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

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

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

3.

Исходное положение: стоя на четвереньках.

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

Работа бедер вперед-назад.

При движении вперед необходимо, чтобы ребенок попытался втянуть верхнюю часть бедер себе под ребра. При движении назад необходимо добиться прогиба в пояснице. При этом верхняя часть корпуса должна оставаться неподвижной и спина не должна сгибаться.

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

Работа бедер из стороны в сторону.

При таком движении нужно, чтобы ребенок пытался соединить бедро с соответствующим плечом, при этом脊柱а опять же не должна сутулиться.

На следующем этапе выполняем движение с небольшим замахом (см. движение бедер вперед-назад).

Гибкость

Повышение подвижности отдельных частей тела и общей гибкости.

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

В работу включаются:

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

Упражнения для развития пассивной гибкости

4. Упражнения с использованием собственной силы – например, притягивание туловища к ногам.
5. Упражнения, при которых часть тела зафиксирована с помощью дополнительной внешней опоры, - например, сидя на стуле и зацепившись ногами за передние ножки, повернуться в сторону, наклониться и дотянуться до вещи на полу.
6. Упражнения, при которых часть тела зафиксирована с помощью «изолирующей» позиции, – например, повороты корпуса в стороны из положения сидя на полу между ступнями согнутых в коленях, прижатых к полу и развернутых в стороны ног.

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

Упражнения для развития активной гибкости

8. Различного рода маховые, маятниковые движения отдельными частями тела с постепенным увеличением амплитуды и скорости движения – например, маховые движения ногой.
9. Пружинящие движения отдельными частями тела с постепенным увеличением амплитуды движений – например, пружинистые движения корпусом вверх-вниз в положении выпада.
10. Рывковые движения – например, резкое разведение рук в стороны в горизонтальной плоскости.
11. Растижение мышц за счет медленного напряжения мышц-антагонистов – например, медленное разведение рук в стороны до предела.

Перенос веса тела.

Ноги по шестой позиции. Вес тела на двух ногах, на передней части стопы. Поочередно выталкивая себя стопой одной ногой, перенести вес на другую. При этом, делая все это под музыку так, чтобы на «И» оставаться еще на исходной ноге.

То же самое из исходного положения «ноги на ширине плеч». Вся работа происходит только за счет пальцев ног. Для начала необходимо, чтобы ребенок почувствовал, что он стоит на одной ноге, для этого нужно немного оторвать свободную ногу от пола. Для правильного выполнения этого упражнения необходимо, чтобы все тело было собрано, т.е. все мышцы были немного напряжены, плечи опущены, лопатки сведены и пятая точка была так же подобрана вперед (смотри упражнение для бедер).

Куклы Папы Карло.

Сейчас мы отправимся в гости в мастерскую Папы Карло. Что же мы увидим там? Конечно, игрушки. У вас есть любимые игрушки? Только мы будем не называть их, а показывать и сами озвучивать. Давайте попробуем сами изобразить наши игрушки (педагог может полетать "самолетиком", поскакать мячиком). Показывать свою игрушку можно одному или объединиться в пары, группы. Один, два, три. Вот мы уже в мастерской. А это что за игрушка? Вся из дерева, ходит на прямых ножках, а ручки сгибаются только в локте. Да, это Буратино! Походим все, как он (2 минуты).

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

Игра «Знакомство».

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

Приложение 2.

Упражнения для второго и третьего этапа (3-5 года обучения -3-5 класс).

На втором этапе обучения необходимо научить детей двигать частями своего тела, выполняя это движение, начиная с движения корпуса.

Для этого необходимо выполнять все упражнения первого этапа обучения, постепенно соединяя их с движением корпуса.

Ребенок должен понять, что движение корпуса необходимо как направляющая сила для движения всего остального. Именно корпус задает направление движения остальных частей тела. Именно благодаря корпусу мы создаем натяжение перед началом движения так, как мы это делаем, натягивая тетиву лука, чтобы направить стрелу в нужную сторону.

Голова

Наклоны головой из стороны в сторону.

На счет «И» корпус начинает движение в правую сторону, голова при этом немного отстает, создавая небольшое натяжение. На счет «РАЗ» голова наклоняется в ту же сторону, куда началось движение корпуса. При этом на счет «И» создается впечатление, что, отставая от корпуса, голова движется в обратную сторону, осуществляя замах, о котором мы говорили на первом этапе обучения.

Аналогично выполняем движение головы в обратную сторону: на счет «И» движение корпуса (голова отстает). На счет «РАЗ» движение головы.

Вращение головы справа налево и слева направо.

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

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

Смещение головы справа налево и слева направо.

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

На данном этапе обучения это смещение так же должно выполняться от корпуса. При этом желательно разъяснить и показать ребенку отличие от предыдущих упражнений.

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

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

И, наконец, в последнем элементе голова вначале смещается строго горизонтально. Корпус также должен начинать двигаться горизонтально полу.

Объяснение этого позволит понять ребенку важность такой части тела, как корпус. Куда корпус, туда и голова. Куда корпус, туда и все остальное.

Плечи.

Движения плечами вверх-вниз.

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

Упражнение выполняется как левым, так и правым плечом.

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

Движения плечами вперед-назад.

Движение начинается с движения стороны корпуса вперед, это движение через растяжение передается плечу. Растяжение создается благодаря тому, что при движении стороны плечо остается сзади. При перемещении плеча назад движение так же начинается с перемещения стороны в том же направлении. Затем, через натяжение, полученное благодаря тому, что плечо осталось впереди, импульс на движение передается ему.

Упражнение выполняется как левым, так и правым плечом.

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

Гибкость

Повышение подвижности отдельных частей тела и общей гибкости.

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

В работу включаются:

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

Упражнения для развития пассивной гибкости

16. Упражнения с использованием собственной силы — например, притягивание туловища к ногам.
17. Упражнения с использованием собственного веса — например, «вис сзади» (вис с вывернутыми назад руками).
18. Упражнения, выполняемые с помощью различных отягощений (штанга, гантели) — например, разведение прямых рук с гантелями в стороны, лежа спиной на скамейке.
19. Упражнения, при которых часть тела зафиксирована с помощью дополнительной внешней опоры, — например, сидя на стуле и зацепившись ногами за передние ножки, повернуться в сторону, наклониться и дотянуться до вещи на полу.
20. Упражнения, при которых часть тела зафиксирована с помощью «изолирующей» позиции, — например, повороты корпуса в стороны из положения сидя на полу между ступнями согнутых в коленях, прижатых к полу и развернутых в стороны ног.
21. Статические упражнения, при которых производится удержание конечностей или корпуса в положении, требующем предельного проявления гибкости, — например, фиксированные наклоны или шпагаты.
22. Упражнения, выполняемые с активной помощью партнера, в которых партнер может выступать в любой из вышеобозначенных функций, — давящей, тянувшей, изолирующей или фиксирующей силы, дополнительной внешней опоры и т.д.

Упражнения для развития активной гибкости

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

Развитие умения чувствовать различные части своего тела.

Разминка (в кругу)

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

«Солнечный зайчик»

Передается солнечный зайчик любому играющему с передачей настроения - радостного, грустного. Причем нужно стараться пропускать солнечного зайчика через разные участки тела и принимать зайчика любой частью тела. Важно внимательно следить за партнером, за ходом игры и понять, что именно тебе его посылают. Например, принять зайчик головой, пропустить через тело, шею, руки, туловище, и послать партнеру ногой. Тот принимает его коленом, пропускает через ногу и отсылает «зайчика» бедром. По мере усвоения упражнения его можно усложнить: солнечный зайчик стал черного цвета, и пропускать через себя с соответствующим настроением.

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

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

«Солдатики» ("Эстафета")

Исполнители вставлять друг за другом: как только садится один - встает другой, затем следующий. Это коллективное упражнение, в котором каждый должен выполнить всего одну обязанность - вовремя встать на своем месте. Причем для исполнителя трудность заключается в том, чтобы верно определить момент, когда самому нужно встать и сесть, а для всего коллектива - не вмешиваться в работу каждого, учиться терпеливо ждать своего момента, не торопить, не подталкивать. Упражнение воспитывает уважение друг к другу, а это очень важно, особенно для учащихся начальных классов. Важно выполнить "эстафету" тихо, не стучать стульями, без криков и быстро. Успешного выполнения задания можно добиться только к середине второго полугодия, когда ребенок научится определять момент своего вступления в "общее" дело, появилось чувство зависимости друг от друга, внимание.

Приложение 3

Ритмические комбинации

1. Комбинация "Гуси":

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

- приставные шаги.

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

2. Комбинация "Слоник":

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

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

3. Комбинация "Ладошки"

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

Тренировочный танец «Стирка»

«Стираем», «полощем», «выжимаем», «встряхиваем», «развешиваем», «устали» (все по 8 счетов).

Приложение 4

Игры для первого этапа (1-2 год обучения, 1-2 класс)

Игры на развитие воображения.

1. «Повтори за мной». Педагог простирает определённый ритм ладонями (фраза чёткая и короткая) дети поочередно повторяют фразу.
2. «Волшебное яйцо». Раздается шаблон в виде яйца, дети обводят его на бумаге и дорисовывают овал так, чтобы получился новый предмет.
3. «Узнай, кто я». Нужно узнать предмет по устному описанию.

Игры для поднятия настроения, снятия психологического барьера.

1. «Гусеница». Группа становится в линию. Каждый из группы передаёт свою руку тому, кто стоит сзади. Для этого играющие расставляют ноги на ширину плеч и подают руку назад между своих ног. При этом каждый берет руку стоящего впереди. Группа начинает двигаться вперёд, потом назад, пока все не лягут на пол.
2. «Обувная фабрика». Все снимают обувь и встают в центр круга. Каждый одевает два разных ботинка и пытается поставить ногу рядом с ногой обутой в парную обувь.
3. «Это мой нос». Показывая на часть тела, называют другую: показывая на ухо, спрашиваем: «Это мой нос».
4. «Ха-ха-ха». Все ложатся, кладя голову на живот другому участнику, образуя длинную цепь. Первый играющий говорит: «Ха», второй «Ха-ха», третий: «Ха-ха-ха». Так продолжается до последнего. Игра начинается заново, если кто-то засмеётся.

Игры на коррекцию эмоциональной сферы.

1. «Невидимая надпись». Взрослый, или дети в паре рисуют на ладонке другого любую букву из его имени. Дети отгадывают.

2. «Кукольный театр». Дети делятся на пары: 1-й кукольник, 2-й кукла. Кукла сидит совершенно расслаблено, свесив голову вниз, как тряпичная. Кукольник придаёт какое-то положение её рукам ногам, лицу, чтобы выражалось какое-то чувство. Кукольники угадывают, какая кукла, что показывает. Меняются в парах.

3. «Островок чувств». Позволяет выразить чувства, которые им приходится скрывать. Дети делятся на две группы: 1 группа – танцоры, 2 группа – художники Ведущий говорит шепотом, какие чувства они должны показать. Художники наблюдают, угадывают чувство, подбирают краску и рисуют одной линией танец танцов в течение 3 минут, затем рассказывают, почему они так нарисовали движения танцов:

- тебе грустно;
- ты один дома, тебе скучно;
- ты здоровый, сильный, победил на соревнованиях,
- у тебя болит живот...

Партнеры меняются местами.

4. «Танцы – противоположности». Дети в парах под ритмичную музыку танцуют танец, изображая противоположные чувства. 1- грустный, 2- веселый. Через 1-2 минуты дети меняются ролями. Примерные пары чувств: нервный - спокойный, беспечный – озабоченный, сердитый - довольный, жадный - щедрый, трусливый – смелый, бунтарский - покорный.

Игры на сплочение коллектива.

1. «Мой хороший попугай» (мишка, зайка). По кругу передают любую игрушку. Получив игрушку, ребёнок прижимает её, гладит, говорит что-то приятное, бережно передаёт другому.

2. «Липучка». Двое детей, держась за руки, пытаются поймать сверстников приговаривая: «Я - липучка – приставучка, я хочу тебя поймать». Каждый пойманной присоединяется.

3. «Кенгуру» /в парах/. 1-й кенгуру , 2-й кенгурёнок сначала встаёт спиной к нему, а затем приседает. Оба берутся за руки. Задача: в таком положении пройти как можно дальше.

4. «Щепки на реке». Участники встают в два длинных ряда, один напротив другого. Это берега реки. Расстояние между рядами больше вытянутой руки. По реке плывут щепки. Сами решают, как будут двигаться – быстро или медленно, прямо или крутиться, останавливаться, поворачивать назад. Участники игры “берега“ помогают руками легкими прикосновениями движению щепок. Глаза у щепок могут быть открыты или закрыты.

Игры второго и третьего этапа

Игры на развитие воображения.

1. «Возьми и передай». Дети стоят в кругу и передают друг другу воображаемые предметы, называя их. Юля передаёт Насте горячий утюг, та боится обжечься, показывает какой он горячий. Настя передаёт Оксане торт и т.д.

2. «Быстрые превращения». Под быструю музыку дети свободно двигаются. Когда музыка остановится, дети превращаются в того, в кого скажет ведущий. Баба-Яга, роботы, грустный клоун весёлый танцор, нервный грабитель, утомленный бегун, вежливый манекен. Музыка на 30 сек.-1 мин.

3. «Инструментальная фантазия». Дети сидят в кругу, передавая друг другу пакет. Из пакета каждый достаёт воображаемый инструмент. Каждый показывает, как играют на его инструменте. В конце можно предложить всем сыграть на воображаемых инструментах какую-нибудь общую мелодию.

4. «Мини-фантазии». Ведущий: Сядьте поудобнее (можно лечь), закройте глаза, вздохните три раза поглубже, представьте:

- ты лежишь на зелёном лугу,
- ты бежишь по жёлтому, тёплому песку к воде,
- ты гладишь котёнка,
- наблюдаешь, как падают листья, снежинки, бежит ручей и т.д.

На каждую картину в образе отводить 1-2 минуты.

Игры для поднятия настроения, снятия психологического барьера.

1. «Ноги в руки». Группа становится в линию. Каждый кладёт руку на плечо стоящего впереди и поднимает ногу. Второй рукой, стоящие сзади, подхватывают ногу передних. Задача – попрыгать без разрыва большее расстояние.

2. «Кто?». Дети в кругу. Ведущий называет личностное качество и просит выполнить какое-либо действие тех людей, которые этим качеством обладают.

у кого есть сестра – щёлкни пальцем,
у кого есть веснушки – загляни под стул,
кто любит собак – полайте,
кто любит кошек – промяукайте,
кто рад, что пришёл сюда - закричите: «Ура»,
кому надоело играть – закричите: «Хватит» и т.д.

Игры на коррекцию эмоциональной сферы.

«Три характера». Дети слушают пьесы Д. Кабалевского « Злюка», « Плакса», «Резвушка». Вместе с педагогом дают моральную оценку злости, плаксивость, сравнивают эти состояния с настроением резвушки. Троє детей выбирают, кто какую девочку будет изображать, а остальные по мимике и жестам догадаться, кто есть кто.

Игры на сплочение коллектива.

1. «Ритмические хлопки». Дети в кругу. После сигнала ведущего начинают отхлопывать любой ритм. Постепенно прислушиваются к ритму других. Найдя взглядом - объединяются, т.е. отхлопывают общий ритм.

2. «Дрожащее желе». Дети собираются возле ведущего. У того в руках воображаемое блюдо с желе. По мере того, как он его несёт, дети раскачиваются медленно, встряхивает легко - дети встряхиваются. В конце желе тает.

3. «Броуновское движение». Дети в кругу передают друг другу теннисные мячи ногами по полу, руками. Ведущий выкатывает дополнительные шары. Шары не должны останавливаться и выкатываться за пределы круга.