

Управление образования администрации г. Владимира
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Детский
оздоровительно-образовательный (социально-педагогический) центр» г. Владимира

Согласовано:
Методический совет
от «28» июня 2023г.
Протокол № 3

Утверждаю:
Директор МБУДО «ДООспЦ»
/С.Г. Кислова/
Приказ №128 от «07» августа 2023г.

Принята на заседании Педагогического
совета
Протокол № 3
«28» июня 2023г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Креативная гимнастика»**

Направленность – социально-педагогическая
Уровень сложности - базовый
Возраст обучающихся: 6-11 лет
Срок реализации: 4 года

Автор-составитель:
Шиголева Ольга Владимировна, педагог
дополнительного образования

г. Владимир, 2023.

Пояснительная записка

Данная программа «Креативная гимнастика» разработана на основе базисной программы «Са-фи-дансе» Ж.Е. Фирилевой, Е.Г. Сайкиной.

В основной программе раскрываются все разделы художественно-эстетического и физического развития.

Актуальность программы. Программа ориентирована, во-первых, на всестороннее развитие личности ребенка, его неповторимой индивидуальности; во-вторых, обусловлена возможностью предоставления ребенку соответствующих условий для удовлетворения разнообразных интересов, склонностей, развития творческих способностей, т.к. предмет ритмика и танец обладает большим потенциалом эмоционального, психологического, социального воздействия. Оно способно оказывать мощное влияние на развитие личностных качеств детей, тех, которые могут быть сформированы в совместной музыкально-творческой деятельности. К ним в первую очередь следует отнести способность к импровизации, спонтанность, гибкую и тонкую эмоциональность, навыки невербального общения, умение сотрудничать и взаимодействовать, решать задачи и проблемы творчески, а затем умение находить в музыке и движениях средства гармонизации своего внутреннего мира.

Ритмика – это танцевальные упражнения под музыку, которые учат чувствовать ритм и гармонично развивают тело. Определяющим фактором в системе сохранения и развития здоровья подрастающего поколения может стать валеологически обоснованный учебно-воспитательный процесс в школе.

Возраст 6-10 лет характеризуется яркими всплесками эмоций, слегка рассеянным вниманием, но в то же время настойчивостью действий, наличием волевой деятельности, активным формированием памяти и мотивации.

Особенности развития в этом периоде - растут мышцы, ребенок не сидит на месте, ему постоянно нужно двигаться.

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

Креативность – способность человека отказаться от стереотипных способов мышления или обнаруживать новые способы решения проблем или их выражения.

Рабочая программа составлена на основе:

- ФЗ № 273 от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 года № 06-1172);
- Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р «Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года»;
- Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России (ФГОСООО);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Примерные требования к программам дополнительного образования детей в приложении к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844;
- Письмо Министерства образования и науки РФ № 09-3242 от 18 ноября 2015 г. «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
- Приказа Министерства образования и науки России от 19 декабря 2014 г. №1598 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования с ограниченными возможностями здоровья»;
- Постановление Главного государственного врача Российской Федерации от 28.09.2020 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Положение об организации и осуществлении образовательной деятельности МБУДО «ДООспЦ» по дополнительным общеобразовательным программам (приказ МБУДО «ДООспЦ» от 27.08.2020 № 150 «Об утверждении Положения об организации и осуществлении образовательной деятельности МБУДО «ДООспЦ» по дополнительным общеобразовательным программам».

- Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе педагога ОО

Новизна программы заключается в том, что в ней интегрированы такие направления, как ритмика, хореография, музыка, пластика, сценическое движение и даются детям в игровой форме и адаптированы для школьников. Ее отличительными особенностями является: - активное использование игровой деятельности для организации творческого процесса

– значительная часть практических занятий. Педагогическая целесообразность программы заключается в поиске новых импровизационных и игровых форм.

Большой упор ставится именно на практический метод обучения. Чтобы дети «не засиживались», а познавали мир в движении и постоянном творческом порыве.

Отличительные особенности данной программы.

В программе используется система деятельности педагога и учащихся в образовательном процессе, построенная на конкретной идее в соответствии с определенными принципами организации и взаимосвязи целей — содержания методов:

структурно-логические или заданные технологии обучения представляют собой поэтапную организацию постановки дидактических задач, выбора способов их решения, диагностики и оценки полученных результатов. Логика структурирования таких задач: от простого к сложному, от теоретического к практическому или наоборот;

- ***игровые технологии*** представляют собой игровую форму взаимодействия педагога и учащихся через реализацию определенного сюжета (игры, сказки).

При этом образовательные задачи включены в содержание игры.

Процесс обучения осуществляется различными методами и приемами: наглядные, практические, словесные. Все три группы методов используются в обучении на протяжении всего дошкольного возраста. Каждая из выделенных групп методов предполагает включение приемов различного характера (наглядный показ, и объяснение).

Программа реализуется через идеи, ценности, принципы обучения и воспитания, следование которым обеспечивает реализацию целевого назначения программы, – это:

- Личностно-ориентированный подход. Принцип предполагает помощь педагога воспитаннику в выявлении своих возможностей, реализации своих интересов.

- Преемственность. После изучения элементарных движений танца задания осторожно усложняются. Освоение последующих заданий гораздо легче на основе предыдущих.

- Систематичность. Соблюдение дидактического принципа «от простого к сложному», осознанное отношение детей к средствам танцевальной выразительности, овладение языком танцевальных движений. Понимание семантики, значений этих движений, умение с их помощью выразить отношение, настроение свое собственное или изображаемого персонажа, а также умение связывать эти «единицы» языка движений в «речевые» построения, включая их в контекст танца. И здесь главное для педагога – целенаправленное обучение их этому языку, в процессе которого дети знакомятся не только с семантикой отдельных движений, но и с принципами их изменения, варьирования, а также простейшими приемами композиции танца.

- «Обучение - творчество». Творчество рассматривается в качестве не столько итога обучения, сколько его своеобразного «метода». Относительная кратковременность периодов обучения не позволяет заучивать образцы движений до «жестких» стереотипов. При переходе к творческим заданиям эти образцы остаются еще достаточно пластичными, что облегчает детям их произвольное изменение. В тоже время самостоятельные пробы, варьирующие учебный материал, становятся дополнительным путем его изучения.

Цель программы: Развитие физических и творческих способностей детей с помощью музыкально-ритмических упражнений.

Задачи программы:

I. Личностные:

- Создать условия для развития интереса к изучаемой теме;

- Способствовать развитию самостоятельности, доброжелательного отношения, эмоциональной отзывчивости;
- Сформировать умение слушать и слышать собеседника;
- Сформировать умение сотрудничать с педагогом и сверстниками при решении учебных проблем, принимать на себя ответственность за результаты своих действий

II. Предметные:

- Способствовать развитию ассоциативного мышления и воображения;
- Способствовать развитию чувства ритма музыкальный слух;
- Способствовать развитию у детей хореографических способностей;
- Способствовать развитию координации рук, ног, головы и туловища;

III. Метапредметные:

- привлечь внимание детей к богатому и разнообразному миру звуков;
- формирование элементарных хореографических знаний, умений и навыков.
- слышать сильную и слабую доли, паузы, обозначать их жестами или движениями.

Учебная программа по креативной гимнастике младшего школьного возраста с 1 по 4 класс в «Детском оздоровительно-образовательном (социально-педагогическом) центре», по одному часу в неделю по подгруппам, рассчитана на 4 года.

Креативной гимнастикой могут заниматься все физически здоровые дети, начиная с 6-7 лет.

Программа состоит из следующих **разделов:**

- Игроритмика;
- Игрогимнастика;
- Танцевальная азбука;
- Музыкально-подвижные, музыкально-творческие игры.

Раздел 1. Игроритмика включает специальные упражнения для согласования движений с музыкой. Упражнения этого раздела способствуют развитию музыкальности: формируют музыкальное восприятие, развивают чувство ритма, умение согласовать музыку с движением.

Раздел 2. Игрогимнастика. Общеразвивающие упражнения: с предметами и

без предметов, упражнения на расслабление мышц и укрепление осанки. Включенные в раздел упражнения способствуют исправлению физических недостатков, вырабатывают умения владеть своим телом, совершенствуют двигательные навыки, благотворно воздействуют на работу органов дыхания и кровообращения.

Раздел 3. Танцевальная азбука включает в себя танцевальные движения, шаги, хореографические постановки. Очень важно обогатить детей запасом танцевальных движений, научить их двигаться технически грамотно, легко, естественно, выразительно. Овладев танцевальными элементами, дети смогут составлять комбинации, придумывать несложные танцы.

Раздел 4. Музыкально-подвижные, музыкально-творческие игры. Содержит упражнения, применяемые практически на всех занятиях, и является ведущим видом деятельности школьника. Здесь используются приемы имитации, подражания, образное сравнение, ролевые ситуации, соревнование.

Предусматривает целенаправленную работу педагога по применению нестандартных упражнений специальных заданий, творческих игр, направленных на развитие выдумки, творческой инициативы. Благодаря этим занятиям создаются благоприятные возможности для развития созидательных способностей учащихся, их познавательной активности, мышления, свободного самовыражения и раскрепощенности.

Принципы построения программы:

- **Принцип позитивности** – создание поддерживающей, доброжелательной атмосферы сотрудничества.
- **Принцип духовности** – установление связи между высшими ценностями: добром, семейным счастьем, здоровьем и конкретным человеком, его внутренним миром, поведением и смыслом жизни.
- **Принцип целостности развития** – усиливает значение прошлого опыта жизни в позитивном ключе, обучая рефлексивному взгляду на себя.
- **Принцип индивидуального подхода** – учет возраста и индивидуального опыта каждого из родителей.

Используемые методы. Данная программа предусматривает различные виды занятий: сюжетные, игровые и комбинированные.

Игровые методы повышают эмоциональную активность учащихся: использование воображаемой ситуации, придумывание сюжетов, игры-драматизации в танце, сюрпризные моменты, элементы новизны, юмор, шутка. Танцевальное творчество очень хорошо проявляется, развивается и совершенствуется в процессе музыкально-дидактических игр и творческих заданий.

Целостный процесс обучения условно делится на три **этапа**:

- Начальный этап обучения;
- Этап углубленного разучивания;
- Этап закрепления и совершенствования.

В связи с современным подходом к воспитанию подрастающего поколения требуется свежий взгляд на проблему художественно-эстетического развития ребенка.

Основными направлениями работы в данной программе являются создание благоприятных условий для развития гармоничной личности в современном мире, формирование музыкально-ритмических навыков и умений, раскрытие детского, творческого потенциала.

Алгоритм работы с детьми на каждом занятии состоит из:

1. **Подготовительная часть урока.** Поклон-приветствие, постановка цели и задачи на данном занятии, разминка (5 мин.)
2. **Основная часть.** Партерная гимнастика, общеразвивающие упражнения с предметом и без предмета, танцевальные движения и постановки, игровая деятельность - творческие игры, нестандартные упражнения, направленные на развитие выдумки (30 мин.)
3. **Заключительная часть урока.** Включает в себя упражнения на расслабление мышц рук, ног, туловища.

В целом занятие составляет 40 минут.

Реализация программы происходит в системе дополнительного образования в процессе фронтальных или подгрупповых практических занятий. Итоговые занятия могут проходить в виде тематических праздников и досугов, интегрированных уроков, открытых просмотров и мастер-классов для педагогов и родителей.

Ожидаемые результаты освоения Программы:

- положительная динамика физического развития, сохранение и укрепление здоровья детей, формирование у них элементарных представлений о здоровом образе жизни, воспитание полезных привычек;
- развитие творческих и интеллектуальных, хореографических, художественных способностей детей, удовлетворение потребности в двигательной активности;
- эмоционально положительный опыт взаимодействия детей со взрослым и со сверстниками в совместной творческой деятельности;
- развитие предпосылок для дальнейшего совершенствования художественно-эстетического воспитания детей;
- обогащение активного и пассивного словаря детей;
- удовлетворение потребности детей в занятиях по интересам.

Оценка результативности программы

К концу учебного курса воспитанник будет знать:

- ориентироваться в характере, темпе, ритме музыки;
- хореографические названия изученных элементов;
- требования к внешнему виду на занятиях;
- знать движения, изученные по программе.

Воспитанник будет уметь:

- воспроизводить заданный ритмический рисунок хлопками;
- владеть корпусом во время исполнения движений;
- ориентироваться в пространстве;
- координировать свои движения;
- исполнять хореографический этюд в группе.

Занятия по данной программе будут способствовать: развитию координации движений дошкольников, воображения, отработке механизмов межличностной коммуникации, воспитанию внимательного отношения друг к другу, умению искренне радоваться достижениям своих товарищей, желанию помочь им в преодолении встречающихся трудностей.

Важным и необходимым условием реализации программы является единения, творческого единение ребенка и педагога. Ведь только познавая этот

прекрасный мир снаружи можно наполнить себя красотой изнутри.

И эта программа способна решить вопрос гармоничного становления современного ребенка через мир сказки, красоты, движений и музыки.

Формой подведения итогов, реализации программы дополнительного образования является: открытое занятие в конце учебного года, выступление на праздниках, развлечениях. Проверка усвоения материала проводится в течение учебного процесса в форме индивидуальной и совместной деятельности обучающихся по полугодиям.

Содержание программы

Первый год обучения

Организационная работа

Беседа с детьми о целях и задачах первого года обучения, о правилах поведения на уроках ритмики, о форме одежды для занятий.

Ритмика, элементы музыкальной грамоты.

Раздел 1. Характер музыкального произведения, его темп, динамические оттенки, легато-стоккато.

Умение слушать музыку, определять ее характер, отражать в движении разнообразные оттенки характера музыкальных произведений (веселый, спокойный, энергичный, торжественный). Знакомство с выразительным значением темпа музыки (очень медленно, медленно, умеренно, быстро, очень быстро). Умение выполнять движения в разных темпах. Различать разнообразные оттенки музыки (очень тихо, тихо, умеренно, быстро, громко, очень громко). Умение выполнять движения с различной силой, амплитудой в зависимости от динамических оттенков музыки. Понятие легато (связанно) и стоккато (отрывисто) в музыке и движении.

Раздел 2.

Партерный экзерсис на полу.

Упражнения на напряжение и расслабление мышц тела.

Вытягивания, разворачивание и сокращение стопы «Развивает силу и эластичность сухожилий и икроножных мышц, способствует развитию сухожилий пальцев стоп и пяточных «ахилового» сухожилия, развивает выворотность тазобедренных, голеностопных суставов».

Повороты головы «упражнения на развитие мышц шеи».

Упражнения для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья, развития подвижности локтевого сустава.

Упражнения для развития гибкости плечевого и поясничного суставов.

Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса, спины и поясничного отдела позвоночника.

Упражнения на улучшение гибкости позвоночника.

Упражнения для улучшения подвижности тазобедренного сустава и эластичности мышц бедра.

Упражнения на улучшения гибкости коленных суставов.

Упражнение на исправление осанки:

- при сутулости (кифозе),
- при седлообразной спине (лордозе),
- при асимметрии лопаток,
- при «х» - образных ногах рекомендуются растяжение связок в тазобедренном суставе,
- при «о» - образных ногах рекомендуются упражнения на растяжение подколенных связок.

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

Упражнения на координацию движений. Движения правой руки вверх — вниз с одновременным движением левой руки от себя — к себе перед грудью (смена рук). Разнообразные перекрестные движения правой ноги и левой руки, левой ноги и правой руки (отведение правой ноги в сторону и возвращение в исходное

положение с одновременным сгибанием и разгибанием левой руки к плечу: высокое 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).

Раздел 3.

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

Танцы и пляски:

«Русский танец» (Русская народная мелодия «Ой, на горе-то»)

«Дважды два четыре» (сл. М. Пляцковский, музыка В. Шаинский)

«Подружились» (Музыка Т. Вилькорейской)

«Сударушка» (ред. Ю. Слонова)

«Танец с султанчиками» («Хорошее настроение» музыка и слова Н. и В. Осошник)

Раздел 4.

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.

ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К УМЕНИЯМ УЧАЩИХСЯ

1 год обучения

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 эмоционального 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.

Второй год обучения

Раздел 1.

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.

Раздел 2.

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

Упражнения на координацию движений. Движения правой руки вверх — вниз с одновременным движением левой руки от себя — к себе перед грудью (смена рук). Разнообразные перекрестные движения правой ноги и левой руки, левой ноги и правой руки (отведение правой ноги в сторону и возвращение в исходное положение с одновременным сгибанием и разгибанием левой руки к плечу: высокое 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).

Раздел 3.

Повторение элементов танца по программе для 1 года обучения. 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.

Раздел 4.

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

ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К УМЕНИЯМ УЧАЩИХСЯ

2 года обучения

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, прыжок».

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.

Третий год обучения

Раздел 1.

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. Перестроение из общего круга в кружочки по два, три, четыре человека и обратно в общий круг.

Выполнение движений с предметами и без предмета.

Раздел 2.

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. 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). 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.

Раздел 3.

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, изучение элементов современной хореографии.

Раздел 4.

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 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. Действия с воображаемыми предметами. Подвижные, игры с пением иречевым сопровождением.

ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К УМЕНИЯМ УЧАЩИХСЯ

3 года обучения

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 неповторимый 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, проявлять инициативу и самостоятельность в обучении;
- рассчитывать 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.

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.

Четвертый год обучения

Раздел 1.

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 concentрические 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.

Раздел 2.

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.

Раздел 3.

Повторение элементов танца по программе 3 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, продолжение изучения элементов современной хореографии.

Раздел 4.

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 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.

ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К УМЕНИЯМ УЧАЩИХСЯ

4 года обучения

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 неповторимый 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 коррективы в их выполнение на основе оценки и учёта характера ошибок, проявлять инициативу и самостоятельность в обучении;
- рассчитывать 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.

Тематическое планирование

1 год обучения (первое полугодие 34 часа)

Название темы	Количество практических Часов	Количество теоретических часов
Тема 1: «Что такое ритмика? Основные понятия», «Чему учат в школе?»	3	1
Тема 2: «Азбука хореографии», « Встаем в большой хоровод»	4	2
Тема 3: «А ну-ка повтори», «Дружные пары»	4	
Тема 4: «Россия – моя Родина», «Русская пляска»	4	1
Тема 5: «Волшебный коврик», «Осенние листья»	5	2
Тема 6: «В мире красоты и пластики», «Танец красок»	5	1
Тема 7: «Холода - не беда!» «Зимний хоровод»	2	
Тема 8: «Сказки - лучшие друзья», «Новогодний карнавал»	2	1

Практических: 26 часов, теоретических: 8 часов.

Всего: 34 часов

1 год обучения (второе полугодие 38 часов)

Название темы	Количество практических Часов	Количество теоретических часов
Тема 1: «Зимние забавы»	3	1
Тема 2: «Азбука хореографии», « Парные переплясы»	3	1
Тема 3: «А ну-ка повтори», «Как солдаты»	3	1
Тема 4: «Россия – моя Родина», «Русские напевы»	4	1
Тема 5: «Волшебный коврик», «С улыбкой по жизни»	6	2
Тема 6: «В мире красоты и пластики», «Весеннее настроение»	5	1
Тема 7: «В мире сказок»	2	1
Тема 8: «Мы выросли»,	3	1

Практических: 29 часов, теоретических: 9 часов.

Всего: 38 часов

1. Вводное занятие

Учащиеся знакомятся с предметом «Ритмика».

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

2. Основы хореографии

1. Поклон

2. Обучающиеся знакомятся со следующими понятиями:

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

- точки класса;

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

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

3. Разминка

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

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

Примерные упражнения:

- наклоны головы вправо, влево, вперед, назад, круговые движения;
- вытягивание шеи вперед из стороны в сторону;
- подъем и опускание плеч (поочередно правого, левого и синхронно обоих);
- круговое движение плечами вперед и назад поочередно правого и левого;
- наклоны корпуса вперед, назад, вправо, влево;
- повороты корпуса вправо, влево, круговые движения;
- движения рук «волна»;
- подъем рук через стороны вверх и опускание вниз;
- то же, с вращением кистей в одну и в другую сторону;
- подъем рук через плечи вверх, вниз, вправо, влево;
- пружинка на месте по VI позиции;
- перенос веса тела с одной ноги на другую;
- упражнения на развороты стоп из VI позиции в I (полуповоротную)

поочередно правой и левой, затем одновременно двух стоп;

4. Общеразвивающие упражнения

Движения по линии танца и диагональ класса:

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

Упражнения на улучшение гибкости

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

5. Ритмические комбинации

Отрабатываются разновидности шагов

1. Комбинация «Гуси»:

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

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

2. Комбинация «Слоник»:

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

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

3. Комбинация «Ладочки»

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

6. Танцевальные этюды:

«Дважды два четыре» (музыка В. Шаинского, сл. М. Пляцковского)

«Чунга-Чанга» (музыка В.Шаинского, сл. Ю.Энтина)

«Русская пляска» (в исполнении гр. «Сладка ягода»)

«Танец красок» (сл. Бромлей М., музыка Протасов М.)

«Зимушка» (рус. нар. в обработке)

«Гусарская эпоха» (Сл. Р. Паниной, музыка А. Варламов)

7. Урок-смотр знаний

Проводится в конце учебного года.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПОДБОРУ МУЗЫКАЛЬНЫХ ПРОИЗВЕДЕНИЙ

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

Знания и умения

- знать позиции рук, ног, точки класса;

- знать движения, выученные за год;
- знать названия движений и танцев;
- знать танцы, выученные за год;
- уметь танцевать в заданном темпе.

Тематическое планирование
2 год обучения (первое полугодие 34 часа)

Название темы	Количество практических часов	Количество теоретических часов
Тема 1. «День взросления» Вводное занятие	1	1
Тема 2. «Дружные пары» «Веселая гимнастика»	3	1
Тема 3. «Осеннее дефиле» «Веселый коврик»	3	1
Тема 4. «Мы дети твои, Россия» «Задорные каблучки»	5	1
Тема 5. «Зимние хороводы» «Веселая скакалка»	3	1
Тема 6. «Новогодний карнавал» «Любимые сказки»	4	1
Тема 7. «Новогодняя дискотека»	4	1
Тема 8. Зимние забавы»	3	1

Практических: 26 часов, теоретических: 8 часов.

Всего: 34 часа.

2 год обучения (второе полугодие 38 часов)

Название темы	Количество Практических часов	Количество Теоретических часов
Тема 1. «Зимние посиделки»	3	1

Тема 2. «А, ну-ка, девочки» «Веселая гимнастика»	3	1
Тема 3. «А, ну-ка, мальчики» «Веселый коврик»	3	1
Тема 4. «Весеннее настроение» «Русские матрешки»	6	1
Тема 5. «Мы со спортом дружны» «Веселая скакалка»	5	1
Тема 6. «Весенний хоровод» «В мире пластики»	3	1
Тема 7. «Вальс Победы»»	4	1
Тема 8. «Мир игрушек»	3	1

Практических: 29 часов, теоретических: 9 часов.

Всего: 38 часа

Разминка

Закрепляются знания и навыки.

2. Общеразвивающие упражнения

- простые бытовые шаги на каждую четверть;
- шаги на полупальцах;
- шаги с вытянутого носка;
- шаги на пятках;
- сочетание шагов на пятках и носках;
- шаги с высоко поднятыми коленями («цапля»);
- подъем на полупальцы и опускание на всю стопу по VI позиции;
- приседания и выпрямление ног по VI, II и I позициям;
- перенос веса тела с одной ноги на другую;
- упражнения на развороты стоп из VI позиции в I (полувыворотную) поочередно правой и левой, затем одновременно двух стоп;
- упражнения на устойчивость – «цапля». Подъем и опускание согнутой в колене ноги по VI позиции;
- сгибание ноги с отведением голени назад (в дальнейшем исполняется с продвижением на легком беге);
- шаг в сторону с приставкой (*раз-два*), два хлопка (*три-четыре*);
- шаг вперед с приставкой (*раз-два*), два хлопка (*три-четыре*);
- шаг в сторону и точка (*тэп*) – удар носком об пол без переноса веса тела (*раз-два*);
- шаг в сторону и кик – выброс свободной ноги по диагонали вперед накрест перед опорной ногой (*раз-два*);
- три шага в сторону и кик (*раз-два-три-четыре*);
- три шага в сторону и тэп с хлопком (*раз-два-три-четыре*);
- «пружинка» с шагом (*на затакт* – присесть, *раз* – шагнуть вправо, выпрямляя колени, *и* – присесть, *два* – приставить левую ногу к правой, выпрямляя колени);
- прыжки по VI позиции в различном темпе и ритме;
- прыжки трамплинные по I, II и VI позициям;
- прыжки с согнутыми коленями по VI позиции;

- бег с высоко поднятыми коленями («лошадки»);
- бег с подниманием выпрямленных ног вперед и назад;
- мелкий бег на полупальцах;
- подскоки на месте с поворотом вправо, влево.

Движения по линии танцев:

- на носках, каблуках;
- шаги с вытянутого носка;
- перекаты стопы;
- высоко поднимая колени «цапля»;
- выпады;
- ход лицом и спиной;
- бег с подскоками;
- галоп лицом и спиной, в центр и со сменой ног;
- позиции современных танцев;
- линия танца;
- направление движения.

Упражнения на улучшение гибкости

Закрепляются знания и навыки.

2. Танцевальные постановки

«Дружные пары» (сл. Пляцковский М., музыка Иванов В.)

«Листопад» (муз. Светланы Ранда)

«Я, ты, он, она – вместе целая страна» (в исполнении гр. «Непоседы»)

«Новогодняя дискотека» (в исполнении гр. «Барбарики»)

«Бескозырка» (сл. Александрова З., музыка Модель В.)

«Танец с султанчиками» (С. Крицкая)

«Весенний хоровод» (сл. В. Осошник, музыка Н. Осошник)

3. Музыкально-ритмическая игра

«Я - герой любимой сказки»

Выявляются творческие возможности учащихся.

Каждый ученик представляет себя сказочным героем, изображая его в танце.

Импровизация сказки.

4. Урок-смотр знаний

Проводится в конце учебного года

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПОДБОРУ МУЗЫКАЛЬНЫХ ПРОИЗВЕДЕНИЙ

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

Знания и умения

- знать движения, выученные за год;
- знать названия движений и танцев;
- знать танцы, выученные за год;
- уметь координировать движения;
- уметь ориентироваться в танцевальном классе;
- уметь танцевать в заданном темпе.

Тематическое планирование

2 год обучения (первое полугодие 34 часа)

Название темы	Количество практических часов	Количество теоретических часов
Тема 1. «Школьный вальс» Вводное занятие	1	1
Тема 2. «Мы дождя не боимся» «Веселый зонтик»	3	1
Тема 3. «Осенние мелодии» «Веселый коврик»	5	1
Тема 4. «Танцы народов мира» «Веселая скакалка»	6	1
Тема 5. «Новогодняя дискотека»	5	1
Тема 6. «По страницам сказок» «В мире пластики»	5	1
Тема 7. «Новогодний карнавал»	5	1
Тема 8. «Дружные ребята»	4	1

Практических: 26 часов, теоретических: 8 часов.

2 год обучения (второе полугодие 38 часов)

Название темы	Количество практических часов	Количество теоретических часов
Тема 1. «Феи сказок» «В мире пластики»	3	1
Тема 2. «Наша армия»	5	1
Тема 3. «Милым мамам» «Веселый коврик»	3	1
Тема 4. «Весеннее настроение» «Веселая скакалка»	3	1
Тема 5. «Непоседы»	4	1
Тема 6. «Русские узоры»	5	1
Тема 7. «Путешествие по странам»	1	1
Тема 8. «Скоро лето»	5	1

Практических: 29 часов, теоретических: 9 часов.

Всего: 38

1. Разминка

Закрепляются знания и навыки.

2. Общеразвивающие упражнения

Упражнения на развитие координации

Координировать – значит согласовывать, устанавливать целесообразные соотношения между действиями. Например:

- приставные шаги и работа плеч: вместе, поочередно;
- приставные шаги и работа головы, повороты, круг;
- перекаты стопы, работа рук: вверх, вниз, в стороны.

Свободные комбинации.

Упражнения на улучшение гибкости

Основные направления подготовки в целом сохраняются с некоторым усложнением задач.

3. Танцевальные постановки

- «Веселые ковбои» (народная в обработке)
- «Школьный вальс» («Вальс» из к/ф «Анастасия»)
- «Красная Шапочка» (сл. Ким Ю., муз. Алексей Рыбников)
- «Мы маленькие дети» (сл. Ю. Энтин, муз. Е. Крылатов)
- «Танец Феи» (исполнитель шоу-группа «Улыбка»)
- «Русские узоры» (рус. нар. в обработке)

5. Индивидуальное творчество

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

6. Урок-смотр знаний

Проводится в конце учебного года

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПОДБОРУ МУЗЫКАЛЬНЫХ ПРОИЗВЕДЕНИЙ

Разминку следует проводить под латиноамериканские мотивы. Обязательно иметь в наличии композиции в стиле современной хореографии.

Знания и умения

- знать движения, выученные за год;
- знать названия движений и танцев;
- знать танцы, выученные за год;
- знать танцевальные схемы;
- уметь координировать движения;
- уметь ориентироваться в танцевальном классе;
- уметь танцевать в заданном темпе

3 год обучения (первое полугодие 34 часа)

Название темы	Количество практических часов	Количество теоретических часов
Тема 1. «Школьные друзья» Вводный урок	1	1
Тема 2. «Осенний серпантин» «Веселая гимнастика»	3	1

Тема 3. «Дружный класс» «Веселый коврик»	4	1
Тема 4. «В стиле фэнтези»	5	1
Тема 5. «Игра в куклы» «Веселая скакалка»	5	1
Тема 6. «На балу у Золушки»	3	1
Тема 7. «В гости к сказке»	3	1
Тема 8. «Новогодняя дискотека»	2	1

Практических: 26 часов, теоретических: 8 часов.

Всего: 34

3 год обучения (второе полугодие 38 часов)

Название темы	Количество практических часов	Количество теоретических часов
Тема 1. «Мы танцуем и поем – очень весело живем»	3	1
Тема 2. «Ах, зимушка» «Веселая гимнастика»	5	1
Тема 3. «А, ну-ка, девочки!» «Веселая скакалка»	3	1
Тема 4. «А, ну-ка, мальчики!» «Ловкачи-трюкачи»	5	1
Тема 5. «До свидания, игрушки»	3	1
Тема 6. «Мы за мир»	6	1
Тема 7. «За руку с детством»	1	1
Тема 8. «В мире танца»	3	1

Практических: 29 часов, теоретических: 9 часов.

Всего: 38

1. Разминка

Закрепляются знания и навыки.

2. Общеразвивающие упражнения

Упражнения на развитие координации

Координировать – значит согласовывать, устанавливать целесообразные соотношения между действиями. Например:

- приставные шаги и работа плеч: вместе, поочередно;
- приставные шаги и работа головы, повороты, круг;
- перекаты стопы, работа рук: вверх, вниз, в стороны.

Свободные комбинации.

Упражнения на улучшение гибкости

Основные направления подготовки в целом сохраняются с некоторым усложнением задач.

3. Танцевальные постановки

«Зимушка» (С.Островой и Э. Ханок)

«Большая стирка» (Лои Вега)

«Бравые солдаты» (Армейские песни)

«До свидания, игрушки» (Пийспанен Р.Л.)

«В мире танца» (Галина Бойцова)

5. Индивидуальное творчество

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

6. Урок-смотр знаний

Проводится в конце учебного года

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПОДБОРУ МУЗЫКАЛЬНЫХ ПРОИЗВЕДЕНИЙ

Разминку следует проводить под латиноамериканские мотивы.

Обязательно иметь в наличии композиции в стиле современной хореографии.

Знания и умения

- знать движения, выученные за год;
- знать названия движений и танцев;
- знать танцы, выученные за год;
- знать танцевальные схемы;
- уметь координировать движения;
- уметь ориентироваться в танцевальном классе;

- уметь танцевать в заданном темпе

СРЕДСТВА, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материальные средства:

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

Кадровое обеспечение: данная программа реализуется педагогом дополнительного образования высшей квалификационной категории.

ЛИТЕРАТУРА

1. Андреева М. Дождик песенку поет. – М.: Музыка, 1981.
2. Андреева М., Конорова Е. Первые шаги в музыке. – М.: Музыка, 1979.
3. Бекина С., Ломова Т., Соковина Е. Музыка и движение. – М.: Просвещение, 1984.
4. Бекина С., Ломова Т. Хоровод веселый наш. – М.: Музыка, 1980.
5. Бекина С., Соболева Э., Комальков Ю. Играем и танцуем. – М.: Советский композитор, 1984.
6. Бычаренко Т. С песенкой по лесенке: Методическое пособие для подготовительных классов ДМШ. – М.: Советский композитор, 1984.
7. Волкова Л. Музыкальная шкатулка. Вып. I-III. – М.: Музыка, 1980.
8. Дубянская Е. Нашим детям. – Л.: Музыка, 1971.
9. Коза-Дерева: Народные сказки с музыкой. Под ред. Н. Метлова. – М.: Музыка, 1969.
10. Курьсь В., Грудницкая Н. Ритмическая гимнастика в школе. – Ставрополь: СГУ, 1998.
11. Луговская А. Ритмические упражнения, игры и пляски. – М.: Советский композитор, 1991.
12. Медведева М. А мы просо сеяли: Русские народные игры и хороводы для детей младшего возраста. Вып. 3, 4. – М.: Музыка, 1981.
13. Слонов Н. Аленушка и лиса: Русская народная сказка. – В сб.: Гори, гори ясно. – М.: Музыка, 1984.
14. Франио Г. Роль ритмики в эстетическом воспитании детей. – М.: Советский композитор, 1989.
15. Хрипкова А., Антропова М., Фарбер Д. Возрастная физиология и школьная гигиена: учеб. пособие для студентов и пед. ин-тов. – М.: Просвещение, 1990.

Оценочный лист обучающегося
Вводная диагностика

Ф.И.О. _____

Дата _____

Задания	Уровень			примечание
	оптимальный	хороший	допустимый	
«Моё тело»				
Физическое развитие				
Выворотность ног				
Подъем стопы				
Балетный шаг				
Гибкость тела				
Прыжок				
Координация движений				
Творческое развитие				
Музыкальный слух				
Эмоциональность				
Воображение				
Креативность				

Всего баллов: _____

Критерии оценки

Оптимальный уровень (3 балла):

- четко знает названия всех частей тела (позвоночник, кисть, колено, локоть, стопа);
- имеет природную выворотность ног;
- подъем стопы податливо изгибается, образуя в профиль месяцеобразную форму;
- балетный шаг выше 90 градусов;
- легкий, высокий прыжок с приземлением на полупальцы;
- безошибочно выполняет упражнения на координацию;
- безошибочно повторяет сложный ритмический рисунок;

- без стеснения повторяет эмоции, может сказать, какому эмоциональному состоянию соответствует выражение мимики;
- не вызывает затруднений выполнение задания «Расскажи без слов»: эмоционален, артистичен, креативен. Допускается 10 минут на подготовку. Найденное решение соответствует поставленной задаче, выдает полностью самостоятельный творческий продукт.

Хороший уровень (2 балла):

- знает названия частей тела,
- легко стоит в 1 полувыворотной позиции;
- может натянуть стопу;
- балетный шаг 70 – 80 градусов;
- прыжок с приземлением на полупальцы;
- выполняет упражнение на координацию со второй попытки;
- безошибочно повторяет 4 ритмических рисунка;
- повторяет эмоции, затруднение вызывает 1-2 эмоциональных состояний;
- выполнение задания «Расскажи без слов» воспринимает сначала как трудное, но после подсказки педагога выдает творческий продукт, при этом эмоционален, артистичен.

Допустимый уровень (1 балл):

- не знает названия частей тела;
- не до конца выпрямляет («не выключает») колени в 1 полувыворотной позиции;
- слабая стопа;
- балетный шаг ниже 70 градусов;
- прыжок низкий с приземлением на всю стопу;
- выполняет упражнения на координацию после нескольких попыток;
- неуверенно повторяет ритмический рисунок, допускает ошибки.
- выполнение задания «Попробуй, повтори» вызывает затруднение, стеснительность;
- для выполнения задания «Расскажи без слов» требуется время для подготовки: малоэмоционален, конечным результатом становится прямая имитация ситуации.

Оценка уровня физических данных и творческого развития обучающихся

Оптимальный уровень – более 28 баллов

Хороший уровень-18 – 27 баллов

Допустимый уровень – до 17 баллов