

**МБОУ Саврасовская основная школа
Лукояновского района Нижегородской области**

Рассмотрено на Методическом
совете классных руководителей
Протокол № 7 от
«20» августа 2018 г.

**Рабочая программа
дополнительного образования
физкультурно-спортивной направленности
«Современные танцы»
на 2018-2019 учебный год.**

Для детей 7-10 лет

38 часов (1 час в неделю).

**Составитель: Федорушкина Елена Викторовна
Саврасово 2018**

Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности «Современные танцы» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования по физкультурно – спортивной направленности.

Курс введен в учебный план внеурочной деятельности.

Программа позволяет последовательно решить задачи по музыкальному и физическому, эстетическому и нравственному воспитанию школьников. Формирует представление о культуре танца, влияет на улучшение состояния здоровья, воспитание личности, способной к самостоятельной, творческой деятельности. А также программа дает возможность осваивать сюжетно-тематические произведения.

Известно, что эффективность образования детей в школе во многом зависит от состояния их здоровья. Мы живём во времена бурного развития современной и массовой гиподинамии, когда ребёнок волей-неволей становится заложником, быстро развивающихся технических систем (телевидения, компьютеры, сотовая связь и т.д.) – всё это приводит к недостатку двигательной активности ребёнка и отражается на состоянии здоровья подрастающего поколения.

Актуальность программы сегодня осознается всеми. Современная школа стоит перед фактором дальнейшего ухудшения не только физического, но и психического здоровья детей. Чтобы внутренний мир, духовный склад детей был богатым, глубоким, а это по настоящему возможно лишь тогда, когда “дух” и “тело”, находятся в гармонии, необходимы меры целостно развития, укрепления и сохранения здоровья учащихся.

Данная программа представляет собой вариант программы организации внеурочной деятельности с учащимися младшего школьного возраста и рассчитана на 2 года. Таким образом, данная программа предполагает развитие и воспитание не только одарённых детей, но и всех желающих, так как главный педагогический принцип: воспитание и развитие личности в коллективе.

Для эстетического развития личности ребенка огромное значение имеет разнообразная художественная деятельность — изобразительная, музыкальная, художественно-речевая и др. Важной задачей эстетического воспитания является формирование у детей эстетических интересов, потребностей, эстетического вкуса, а также творческих способностей. Богатейшее поле для эстетического развития детей, а также развития их творческих способностей представляет танцевальная деятельность.

Каждый избирает для себя форму досуга в соответствии со своими вкусами, склонностями, возрастом, самочувствием и даже настроением. Для одних нет ничего более приятного, чем посвятить время книге, другие торопятся на футбольный матч. Но есть такая категория, для которых слово – танец, является источником нетерпеливого, волнующего, многочасового ожидания.

Материал программы подобран с учетом возрастных особенностей школьников, их возможностей и интересов.

Общая характеристика курса внеурочной деятельности «Современные танцы»

Программа рассчитана на учащихся начальной школы, имеющих склонность к танцевальной деятельности. Занятия проводятся во внеурочное время один раз в неделю. Танцующие дети должны приходить на занятия в специальной форме: девочки - черные (белые) майки и черные велосипедки (шорты); мальчики - белые футболки и черные шорты.

Программный материал даёт возможность создавать для детей несложные сюжетно - тематические номера, танцевальные этюды. В процессе постановочной работы,

репетиций обучающиеся приучаются к сопереживанию, к сотворчеству, у них развивается художественное воображение, ассоциативная память, творческие способности.

В программе усиливается внимание к развитию познавательной деятельности школьника за счёт систематического проведения бесед о хореографическом искусстве, совместных просмотров фильмов о танце, посещения концертов, целью которых является повышение эстетической культуры обучающихся.

Программа содержит минимум тренировочных упражнений и танцевальных движений - азбуку классического, народного и эстрадного танца, что способствует гармоническому развитию танцевальных способностей обучающихся. Теоретические сведения о танце даются непосредственно в процессе занятий и в ходе работы над постановками.

Цель программы состоит в том, чтобы дать возможность детям проявить себя, творчески раскрыться в области хореографии.

Задачи:

развивать природные задатки и способности, помогающие достижению успеха в хореографическом искусстве;

формирование танцевальных знаний, умений, навыков;

развитие художественного вкуса на основе изучения высокохудожественной музыки -классической, современной, народной.

Направления работы:

- Знакомство с русскими народными танцами.
- Самостоятельное исполнение танцевальных миниатюр, композиций и инсценировок.
- Развитие творческих способностей.

Принципы:

- Творческой направленности.
- Игрового познания.
- Максимальной самореализации с учётом индивидуальных способностей ребёнка

Для реализации этих задач программой предусмотрены основные виды занятий: прослушивание музыкального материала.

теоретические занятия;

практические занятия;

использование приобретенных навыков в играх.

Все виды занятий в процессе обучения должны быть тесно взаимосвязаны и дополнять друг друга.

Занятия по хореографии помогают учащимся почувствовать через музыку и мышечные ощущения окружающий мир. Для развития зрительной и мышечной памяти следует каждый раз на занятиях повторять основные упражнения.

Главным помощником на занятиях хореографии является музыка. Эмоционально активное воспитание помогает детям найти движения и исполнять их правильно. Для того чтобы приобщить детей к музыке, активизировать их внутренний духовный мир, необходимо постоянное звучание музыки на занятиях.

Содержание курса опирается на возрастные особенности детей, улучшение состояния здоровья, развитие музыкального слуха и двигательных навыков учащихся.

Для реализации программы применяются методы и приемы:

1. Метод активного слушания музыки, где происходит проживание интонаций в образных представлениях: импровизация, двигательные упражнения-образы.
2. Метод использования слова, с его помощью раскрывается содержание музыкальных произведений, объясняются элементарные основы музыкальной грамоты, описывается

техника движений в связи с музыкой, терминология, историческая справка и др.

3. Метод наглядного восприятия, способствует быстрому, глубокому и прочному усвоению программы, повышает интерес к занятиям.

4. Метод практического обучения, где в учебно-тренировочной работе осуществляется освоение основных умений и навыков, связанных с постановочной, репетиционной работой, осуществляется поиск художественного и технического решения.

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.

В первый год обучения учащиеся осваивают основные элементы упражнений. Проводится формирование и обучение элементов движений. При этом формируется музыкальная грамотность, отрабатываются основные понятия (темп, ритм и т.д.). Особое внимание во 2 классе уделяется формированию и отработке основных позиций рук и ног. В течение года осуществляется коррекция движений, и вводятся элементы танцев.

В 3 классе проводится наработка навыков и умений, создаются танцевальные композиции, в которые включаются все ранее изученные элементы. Происходит соединение музыки и движения.

Для учащихся 2 классов характерно сравнительно слабое развитие координации движений, ориентировки в пространстве и коллективе, недостаточное развитие музыкально-ритмического чувства. Поэтому в программе отводится большое место ритмическим и коллективно-порядковым упражнениям, а репертуар составлен из простейших детских танцев, построенных на шагах, подскоках, галопе. Так как дети 7 — 8 лет быстро утомляются, недостаточно внимательны и организованны, предлагается разнообразить занятие и методы обучения, включать музыкальные и дидактические игры, элементы соревнования.

У школьников 3 классов более развиты координация и ориентировка, чувство ритма. Они физически сильнее, более организованны, но в то же время в этом возрасте появляется некоторая угловатость и стеснительность, что снижает качество исполнения. Предлагается для учащихся этих классов давать меньше парных танцев, а больше групповых (линейных и круговых).

В конце года формируются танцевальные коллективы, которые имеют завершённую программную композицию. В это время учащиеся уже самостоятельно могут создавать танцевальные комбинации на имеющемся наработанном материале.

Хотя программа разделена на отдельные тематические части, но в связи со спецификой занятий кружка границы их несколько сглаживаются: на одном занятии могут изучаться элементы разных танцев.

Первый раздел включает в себя коллективно-порядковые и ритмические упражнения, имеющие целью музыкально-ритмическое развитие детей. На первом году обучения они строятся на шаге и беге в различных рисунках, ориентируя детей в пространстве и времени, развивая музыкальность. В дальнейшем ритмическое воспитание происходит непосредственно на элементах танцевальных движений.

Второй раздел включает элементы классического танца и упражнений, подготавливающие детей к более сложным движениям и физической нагрузке. Они укрепляют мышцы спины, рук, ног, формируют осанку, способствуют развитию координации движений.

В третий раздел входят движения народных танцев, а также упражнения, необходимые для усвоения техники. На этом материале обучающимся даётся представление о характере национальных плясок: от спокойных до темпераментных, от танцев, где ведущая роль принадлежит рукам и корпусу, до таких, где техника ног доводится до виртуозности. Использование различных танцев позволяет равномерно развивать координацию ног, корпуса, рук.

Народные танцы можно интерпретировать, приближая их к детской тематике, обогащая выразительность танца темами, заимствованными из популярных сказок и детских игр.

Четвёртый раздел – элементы эстрадного танца. Танцевальный материал этой темы способствует развитию музыкальности, чувства позы, знакомит детей со стилями и манерами разных стран.

Пятый раздел предполагает практическую постановку танцев. Их можно приурочить к школьным и классным праздникам.

Планируемые результаты

Результатом освоения программы будет являться формирование таких качеств личности как организованность, толерантность, целеустремлённость, любознательность, коммуникабельность, артистичность, дружелюбие, организаторские способности, потребность в здоровом образе жизни.

Программа «Волшебный мир танца» ориентирована на формирование гармонически развитой личности.

К числу планируемых результатов освоения курса основной образовательной программы отнесены:

- **личностные результаты** - активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания, проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями, проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении целей.

- **метапредметные результаты** – обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления; анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения; видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека; управление эмоциями; технически правильное выполнение двигательных действий.

- **предметные результаты** – выполнение ритмических комбинаций, развитие музыкальности (формирование музыкального восприятия, представления о выразительных средствах музыки), развитие чувства ритма, умения характеризовать музыкальное произведение, согласовывать музыку и движение.

Будут развиты следующие компетенции:

- коммуникативные - активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания, проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями, проявление дисциплинированности;

- музыкально ритмические - выполнение ритмических комбинаций на хорошем уровне, развитие музыкальности (формирование музыкального восприятия, представления о выразительных средствах музыки), развитие чувства ритма, согласовывать музыку и движения.

В результате освоения программы **1 года** обучения дети должны овладеть коммуникативным навыком, осознать свою значительность в коллективе, **должны**

знать:

позиции рук и ног;

названия танцев;

первичные сведения об искусстве хореографии.

уметь:

воспринимать движение, как символ прекрасного, свободного способа самовыражения;

соединять отдельные движения в хореографической композиции;
исполнять движения каждого изученного танца.

В конце **2 года** обучения учащиеся должны закрепить знания 1 года обучения, чувствовать и ценить красоту, стать социально-активной личностью, **должны**

знать:

основные элементы народного танца;

значение слов ритм, акцент, темп.

уметь:

грамотно исполнять движения хореографических постановок;

определять темп, ритм, характер в предлагаемой мелодии;

самостоятельно придумывать движения, фигуры во время игр.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса «Танцевальный»

Личностными результатами является формирование следующих умений:

- Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- Проявление положительных качеств личности и управления своими эмоциями в различных ситуациях и условиях;
- Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- Оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметными результатами является формирование следующих универсальных учебных действий:

- Обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий ритмикой;
- Организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- Видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- Оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;

Предметными результатами является сформированность следующих умений.

- Планирование занятий ритмики в режиме дня;
- Представления ритмики как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- Бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение техники безопасности к местам проведения;
- Объяснение в доступной форме правил выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправления их;
- Нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;
- Выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами. В различных условиях.

Система оценивания

Итогом занятий являются отчётные концерты, выступления на праздниках, смотрах художественной самодеятельности

Содержание курса внеурочной деятельности «Современные танцы»

1 год обучения

1. Введение. Танцы народов мира (14 ч.)

Ходы русского танца: простой, переменный, с ударами, дробный. Элементы русского танца: вынос ноги на каблук, вперёд, в сторону. Работа над этюдами (украинский этюд, белорусский этюд, кавказский этюд). Детские танцы (снежинки, хоровод, матрёшки, танец солнечных зайчиков). Упражнения на укрепление мышц рук, ног, спины, шеи. Понятие о режиме дня танцора и о здоровом образе жизни.

Понятие о природных задатках, способствующих успеху в танцевальном искусстве, и о путях их развития. Понятие о профессиональном мастерстве танцора. Правила танцевального этикета.

Практическая работа: освоение поз и движений народных танцев.

2. Игровые технологии (10 ч.)

Танцевальная разминка. Функциональное назначение и особенности проведения основных видов разминки: сидя, лёжа, стоя. Техника прыжков и вращений. Развитие чувства ритма. Сюжетно-ролевые игры. Игры на развитие актерского мастерства.

Практическая работа: освоение поз и движений, актерского мастерства; индивидуальная работа с наиболее одарёнными детьми.

3. Репитиционная – постановочная работа (5 ч.)

Отработка позиций рук, ног, корпуса, головы в танцах разных видов. Тренинг современной танцевальной пластики. Отработка исполнительской техники прыжков и вращений, исполнительского мастерства в ритме вальса, польки, ча-ча-ча.

Подготовка танцевальных костюмов. Понятие о макияже. Создание сценического макияжа.

Практическая работа: освоение исполнительского мастерства танцора.

4. Азбука классического танца (2 ч.)

Место хореографии в современном мировом искусстве. Просмотр видеоматериалов о творчестве великих танцоров. Понятие о выразительных средствах классического и народного танцев. Составление иллюстрированного словарика танцевальных терминов.

Азбука природы музыкального движения. Постановка корпуса. Позиции ног, рук, головы. Упражнения для головы, корпуса. Инструктаж по безопасному исполнению упражнений и танцевальных движений. Понятие о профессиональных заболеваниях танцоров.

Практическая работа: освоение различных танцевальных позиций для головы, туловища, рук, ног.

5. Итоговые занятия и досуговые мероприятия.

Отчётный концерт (3 ч.)

Прыжки. Танцевальные элементы. Выработка осанки, опоры, эластичности и крепости голеностопного, коленного, тазобедренного суставов. Игры разного характера. Урок – концерт или конкурсно-игровые программы.

Подготовка пригласительных билетов. Отработка ритуала встречи гостей. Оформление зала и сцены. Подготовка видео - и фотосъёмки. Разбор итогов отчётного концерта.

2 год обучения

1. Теоретические сведения. Техники безопасности (2 ч.)

Теоретические знания: цели, задачи курса; реакция организма на различные физические нагрузки, техника безопасности при выполнении упражнений.

Практическая часть:

-общая физическая подготовка

-специальная подготовка: разучивание танцевальных движений на гибкость, плавность, координацию; работа над исправлением осанки, походки; умение выполнять движения под музыку.

2. Танцевальная аэробика (10 ч.)

Практическая часть:

-общая физическая подготовка
-специальная подготовка: разучивание русских народных танцевальных движений, работа в паре, индивидуальная работа с каждым.

3. Русский народный танец (11 ч.)

Практическая часть:

-общая физическая подготовка
-специальная подготовка: разучивание восточных движений, работа над правильностью выполняемых движений, закрепление и отработка элементов танца, соединение движений в танец.

4. Современный танец. Восточный танец (9 ч.)

-общая физическая подготовка

-специальная подготовка: разучивание новых современных движений, работа в паре , отработка танцевальных элементов, разучивание танца.

Работа с родителями : Беседы с родителями о значении танцевального искусства , о влиянии его на организм ребёнка.

5. Итоговые занятия и досуговые мероприятия.

Отчётный концерт (3 ч.)

Прыжки. Танцевальные элементы. Выработка осанки, опоры, эластичности и крепости голеностопного, коленного, тазобедренного суставов. Игры разного характера. Урок – концерт или конкурсно-игровые программы.

Подготовка пригласительных билетов. Отработка ритуала встречи гостей. Оформление зала и сцены. Подготовка видео - и фотосъёмки. Разбор итогов отчётного концерта.

Материально-техническое обеспечение:

актовый или спортивный зал,
DVD -проигрыватель,
компакт-диски по темам программы

Учебно - тематический план 1 год обучения

№ п/п	Темы	Всего
1	Введение. Танцы народов мира.	15
2	Игровые технологии	11
3	Репитиционная-постановочная работа	6
4	Азбука классического танца	2
5	Итоговые занятия и досуговые мероприятия. Отчётный концерт.	3
	Итого	37

Учебно – тематический план 2 год обучения

№	Тема	
		Всего часов
1.	Теоретические сведения. Техники безопасности.	2
2.	Танцевальная аэробика	10

3.	Русский народный танец	12
4.	Современный танец Восточный танец	10
5.	Итоговые занятия и досуговые мероприятия. Отчётный концерт.	3
	Итого	37

Тематическое планирование

Тема	Характеристика вида деятельности учащихся
1. Ритмика, элементы музыкальной грамоты	уметь правильно пройти в такт музыке, сохраняя красивую осанку, легкий шаг с носка; чувствовать характер музыки и передавать его с концом музыкального произведения; уметь тактировать руками размеры 2/4, 3/4, 4/4; отмечать в движении сильную долю такта; уметь самостоятельно ускорять и замедлять темп движений.
2. Танцевальная азбука (аэробика)	знать позиции ног и рук классического танца, народно — сценического танца; усвоить правила постановки корпуса; уметь исполнять основные упражнения на середине зала; знать танцевальные термины: выворотность, координация, название упражнений.
3. Танец: (понятия: музыкально, красиво, эмоционально, выразительно, синхронно).	В конце 1 года обучения дети должны уметь исполнить: веселую польку на подскоках, вальс в три па, свой национальный танец, танцевальную композицию, построенную на изученных танцевальных движениях.
4.Творческая деятельность:	раскрытие творческих способностей; развитие организованности и самостоятельности; иметь представления о народных танцах.

**Календарно-тематическое планирование курса внеурочной деятельности
«Современные танцы»**

1 год обучения 1 час в неделю (34 часа)

№	Наименование раздела и тема занятий.	Количество часов Всего	Дата по плану	Дата факт.	Вид деятельности воспитанников
1 четверть – 10.					
Введение. Танцы народов мира (15.)					
1	Вводное занятие.	1	8.09		Осознать значение ритмики для здоровья. Самоопределение: для чего мне нужно заниматься танцами.
2-3	Танец как вид искусства.	2	15.09 22.09		Знать танцевальные правила Развитие организационных умений..
4-7	Хоровод. Рисунки хоровода.	4	29.09 6.10 13.10 20.10		Применение знаний и навыков при снятии усталости, напряжения, для развития мелкой моторики, пластичности, общего развития. Уметь пластично и мягко двигаться под музыку.
8-10	Русские народные танцы	3	27.10 3.11 10.11		Уметь распознавать танцы народов РФ.
2 четверть – 8ч.					
11-13	Русские народные танцы	3	17.11 24.11 1.12		Проявление интереса к истории народного творчества. Соотносить темп движений с темпом музыкального произведения; выполнять задания после показа и по словесной инструкции учителя; начинать и заканчивать движения в соответствии со звучанием музыки привить детям любовь к танцу; формировать танцевальные способности, развивать чувство ритма,
14-15	Оркестр Вальс!	2	8.12 15.12		Знать основные упражнения для рук в вальсе
Игровые технологии (11ч.)					
16	Я умею так (координация движения).	1	22.12		Уметь ритмично исполнять различные мелодии.
17-18	Подражаем животным (актерское мастерство)	2	29.12 5.01		Уметь ориентироваться в пространстве.
3 четверть – 10.					

19	Подражаем животным (актерское мастерство)	1	12.01		Умение самостоятельно применять полученные знания в повседневной жизни.
20	Хлопаем в ладоши. Вернуть обратно (развитие чувства ритма).	1	19.01		Умение расположить к себе. Умение правильно держать осанку при координации движения.
21-24	Полька-дедушка.	4	26.01 2.02 9.02 16.02		Уметь 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; Развивать координацию движений, музыкальный слух; вырабатывать легкость движений, осанку; воспитывать вежливое отношение к партнеру(ше);
25-26	Лесное царство.	2	2.03 9.03		Соотносить темп движений с темпом музыкального произведения; выполнять задания после показа и по словесной инструкции учителя; начинать и заканчивать движения в соответствии со звучанием музыки Развивать координацию движений, музыкальный слух; вырабатывать легкость движений, осанку;
Репитиционная-постановочная работа (6ч.)					
27-28	Постановка, изучение танца.	2	16.03 23.03		Ритмично выполнять несложные движения руками и ногами; соотносить темп движений с темпом музыкального произведения; выполнять игровые и плясовые движения; начинать и заканчивать движения в соответствии со звучанием музыки.
4 четверть – 9 ч.					
29-31	Отработка движений танца.	3	30.03 6.04 13.04		Формировать чувства ритма, согласованность движений рук и ног, эстетичность эlegantность.
32	Общеразвивающие упражнения.	1	20.04		Выполнять ритмичные движения в соответствии с различным характером музыки,

					динамикой(громко, тихо), регистрами (высокий, низкий). Развивать осанку; выполнять упражнения в такт музыки;
Азбука классического танца (2 ч.)					
33-34	Позиции рук и ног.	2	27.04 4.05		Совершенствовать умение управлять движениями рук и особенно кистей. Способствуют развитию подвижности в суставах и силы мышц плечевого пояса и рук, тонкой и сложной мышечной координации.
Итоговые занятия и досуговые мероприятия (3 ч.)					
35	Концертно-игровая программа: "Вместе мы сила".	1	11.05		Обогащение двигательного опыта разнообразными видами движений соотносить темп движений с темпом музыкального произведения;
36	Концертная деятельность.	1	18.05		Развивать творческие способности: учить оценивать собственное движение и товарища, придумывать «свой» игровой образ, персонаж и «свою» пляску, комбинируя различные элементы физкультурных упражнений, танцевальных и сюжетно-образных движений. Знакомство с танцевальными площадками станицы
37	Отчетный концерт	1	25.05		Учить детей воспринимать развитие музыкальных образов и выражать их в движениях, согласовывать движения с характером музыки, наиболее яркими средствами выразительности; Развивать двигательные качества и умения: ловкость, точность, координация движений; гибкость и пластичность; правильная осанка, красивая походка; ориентировка в пространстве.
	Итого	37			

2 год обучения 1 час в неделю (34 часа)

№ урока	Дата	Дата фактически	Тематическое содержание	Часы	Вид деятельности воспитанников
1 четверть – 8 ч.					

Теоретические сведения. Техники безопасности (2 ч.)					
1	8.09		Введение. Теоретические сведения. Цели, задачи курса.	1	Права и обязанности воспитанников. Правила поведения в коллективе. Техника безопасности. Умение отличать спортивные залы от концертных площадок.
2	15.09		Правила техники безопасности. Разминка	1	Беседа о технике безопасности на уроке, при разучивании танцев.
Танцевальная аэробика (10 ч.)					
3	22.09		Разучивание танцевальных движений.	1	Развивать координацию, память и внимание; умения “читать” движения; увеличить степень подвижности суставов и укрепить мышечный аппарат.
4	29.09		Разминка. Разучивание танцевальных движений на гибкость, плавность.	1	Снижение мышечного напряжения, перераспределение мышечного напряжения, воспитание пластичности движений. учатся Упражнения для развития чувства темпа и ритма; упражнения, регулирующие мышечный тонус. Партерные упражнения (растяжка на ковриках)
5	6.10		Знакомство с музыкальным ритмом. Выполнение упражнений под музыку.	1	Учить координировать движения, развивать гибкость и пластику, изучить основные позиции и положения рук и ног в танце.
6	13.10		Ритм и темп. Разучивание упражнений на дыхание.	1	Ознакомление с основными положениями рук Ознакомление с основными положениями ног . Комплекс упражнений для ног.
7	20.10		Разучивание комплекса упражнений для рук.	1	Работать над развитием ловкости, внимании, координации движений в пространстве, выносливости Упражнения на развитие ориентации в пространстве. Перестроение группы из круга в квадрат, из круга в рассыпную и снова в круг. Построение двух концентрических кругов:
8	27.10		Оздоровительный бег, прыжки.	1	Ритмично выполнять несложные движения руками и ногами; соотносить темп движений с темпом музыкального произведения; выполнять игровые и плясовые движения.
2 четверть – 8 ч.					
9-10	3.11 10.11		Танцевальные движения для рук и ног.	2	Повысить гибкость суставов, улучшить эластичность мышц и связок, нарастить силу мышц.

					Работать над развитием ловкости, внимании, координации движений.
11	17.11		Разучивание новых танцевальных движений.	1	Выполнять ритмичные движения в соответствии с различным характером музыки, динамикой(громко, тихо), регистрами (высокий, низкий).
12	24.11		Дорожка шагов.	1	Работать над развитием ловкости, внимании, координации движений в пространстве, выносливости
13	1.12		Закрепление комплекса упражнений.	1	Развивать первоначальные танцевальные навыки, умение менять движение в зависимости от смены музыкальных частей, фраз. Развивать первоначальные танцевальные навыки. Вырабатывать правильную координацию рук и ног в любых движениях.
Русский народный танец (11 ч.)					
14	8.12		Виды танцев. Русский народный танец.	1	Уметь определять структуру музыкального произведения; Упражнения для развития чувства темпа и ритма; упражнения, регулирующие мышечный тонус. Партерные упражнения (растяжка на ковриках)
15	15.12		Комплекс упражнений для сохранения осанки.	1	Снижение мышечного напряжения, перераспределение мышечного напряжения, воспитание пластичности движений
16	22.12		Упражнения для ног. Красивая походка.	1	Упражнения, развивающие выворотность, танцевальный шаг, гибкость, силу и выносливость; подвижность стоп, тазобедренного и голеностопного суставов.
17	29.12		Разучивание современных танцевальных движений.	1	Развивать танцевальные навыки. Вырабатывать правильную координацию рук и ног в любых движениях. Развивать торможение, сохраняя при этом правильное положение тела
3 четверть – 9 ч.					
18-19	5.01 12.01		Разучивание современных танцевальных движений.	2	Виды современного сценического танца: классический, народно-сценический, историко-бытовой, эстрадный, свободная пластика.
20	19.01		Повторение и закрепление движений под музыку.	1	Повысить гибкость суставов, улучшить эластичность мышц и связок, нарастить силу мышц. Работать над развитием ловкости,

					внимании, координации движений.
21	26.01		Закрепление движений под музыку.	1	Развивать танцевальные навыки, умение менять движение в зависимости от смены музыкальных частей, фраз.
22	2.02		Выступление на празднике.	1	Развивать внимание, воображение, ассоциативную память, чувство правды и навыки актёрского мастерства. Уметь ориентироваться в пространстве, перестраиваться в любые рисунки.
23	9.02		Комплекс упражнений для укрепления мышц шеи, рук.	1	Владение техникой джазового танца позволяет глубже выразить эмоциональные и социальные переживания, использовать в танце естественные движения человека.
24	16.02		Комплекс упражнений для укрепления спины.	1	Ознакомление с основными положениями ног . Комплекс упражнений для ног. Ознакомление с основными положениями рук : руки на поясе “большой палец обращен назад”; подбоченившись “ кисти сжаты в кулаки и поставлены на пояс”.
25	2.03		Закрепление комплекса упражнений.	1	Учить координировать движения, развивать гибкость и пластику, изучить основные позиции и положения рук и ног в танце.
Современный танец. Восточный танец (9 ч.)					
26	9.03		Современный и восточный танец.	1	Виды современного сценического танца: классический, народно-сценический, историко-бытовой, эстрадный, свободная пластика. Позиции ног, рук. Упражнения на выстукивания. Уметь определять структуру музыкального произведения;
27	16.03		Разучивание комплекса упражнений сидя и лёжа	1	Уметь ориентироваться в пространстве, перестраиваться в любые рисунки. Упражнения на развитие мышечного чувства и отдельных групп мышц, в сочетании с танцевально-тренировочными.(
4 четверть – 9 ч.					
28-29	23.03 30.03		Отработка новых танцевальных движений.	2	Знать и уметь исполнять движения современного танца.
30	6.04		Разучивание силовых упражнений.	1	Ритмично выполнять несложные движения руками и ногами; соотносить темп движений с темпом музыкального произведения; выполнять игровые и плясовые

					движения.
31	13.04		Повторение комплекса упражнений.	1	Повысить гибкость суставов, улучшить эластичность мышц и связок, нарастить силу мышц. Работать над развитием ловкости, внимании, координации движений.
32	20.04		Разучивание упражнений на растяжку.	1	Разучить движения танца; Научить исполнять танец
33	27.04		Разучивание современного танца.	1	Разучивание движений к танцу, постановка танцевальных номеров. Разучить движения к танцу. Знать и уметь исполнять танцевальные номера
34	4.05		Закрепление изученных движений.	1	Повысить гибкость суставов, улучшить эластичность мышц и связок, нарастить силу мышц. Работать над развитием ловкости, внимании, координации движений.
35	11.05		Отработка танцевальных движений.	1	Упражнения на развитие художественно-творческих способностей
Итоговые занятия и досуговые мероприятия (2 ч.)					
36	18.05		Подготовка к выступлению.	1	Знакомство с танцевальными площадками станицы
37	25.05		Отчетный концерт	1	Знать и уметь исполнять танец
			Итого	37	

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса

1. Барышникова Т. Азбука хореографии. Москва, 2000 год Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. «Игры, которые лечат». (-М.: ТЦ Сфера, 2009)
2. Бекина СИ. Ломова Т.П. Музыка и движение, 2001г.
3. Ваганова А.Я. Основы классического танца. С.-Пб, 2002.
4. Васильева Т. К. «Секрет танца» (-С.-П.: Диамант, 1997)
5. Воронина И. «Историко-бытовой танец» (-М.: Искусство, 1980)
6. Детский фитнес. М., 2006.
7. Дереклеева Н.И. «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы». (-М.: ВАКО, 2007)
8. «Игровые и рифмованные формы физических упражнений». Автор-составитель С.А. Авилова, Т.В. Калинина. (-Волгоград: Учитель, 2008)
9. Климов А. «Основы русского народного танца» (-М.: Искусство, 1981)
10. Ковалько В.И. «Школа физкультминуток: 1-4 классы». (-М.: ВАКО, 2009)
11. Костровицкая В. 100 уроков классического танца. Л., 1981.
12. Лисицкая Т. Гимнастика и танец. М., 1988.
13. Лифиц И.В. Ритмика: Учебное пособие. М., 1999.
14. Мошкова Е.И. Ритмика и бальные танцы для начальной и средней школы. М., 1997.
15. Петрусинский В.В. «Обучение, тренинг, досуг» (М.: Новая школа, 1998)

Упражнения для первого года обучения.

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

Голова.

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

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

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

Смещение головы в сторону без ее наклона, за счет мышц шеи. Затем, добавление к смещению головы вправо-влево наклон головы в соответствующую сторону. Должна 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 насыщенны и наполнены содержанием, что в свою очередь позволит зрителю успеть понять и воспринять то, о чем хочет сказать актер. Потому что не что иное, как жесты и движения позволяют усилить впечатление от сказанного. Именно движение должно помочь ребенку должным образом передать все чувства и переживания, которые он хочет выразить на сцене.

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

Упражнение 1.

Исходное положение: стоя на четвереньках.

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

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

Упражнение 2.

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

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

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

Упражнение 3.

Исходное положение: стоя на четвереньках.

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

Работа бедер вперед-назад.

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

На следующем этапе для более наполненного движения бедрами, как и любой другой частью тела необходимо выполнять его с небольшим замахом. Это как в жизни: чтобы ударить по мячу, необходимо замахнуться, чтобы бросить мяч рукой, также необходим 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 спина опять же не должна сутулиться.

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

Гибкость

Повышение подвижности отдельных частей тела и общей гибкости.

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

В работу включаются:

- движения головы в сложном затылочном суставе;
- 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;
- движения нижних конечностей: в бедренном суставе, в коленном суставе, стопы в голеностопном суставе.

Упражнения для развития пассивной гибкости

- Упражнения с использованием собственной силы – например, притягивание туловища к ногам.
- 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.
- 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.
- 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

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

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

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

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

Перенос веса тела.

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

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

Куклы Папы Карло.

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

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

Игра «Знакомство».

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

Приложение 2.

Приложение 1. Упражнения для второго года обучения.

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

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

Ребенок должен понять, что движение корпуса необходимо как направляющая сила для движения всего остального. Именно корпус задает направление движения остальных частей тела. Именно благодаря корпусу мы создаем натяжение перед началом движения

так, как мы это делаем, натягивая тетиву лука, чтобы направить стрелу в нужную сторону.

Голова

Наклоны головой из стороны в сторону.

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

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

Вращение головы справа налево и слева направо.

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

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

Смещение головы справа налево и слева направо.

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

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

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

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

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

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

Плечи.

Движения плечами вверх-вниз.

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

Упражнение выполняется как левым, так и правым плечом.

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

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

Движения плечами вперед-назад.

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

Упражнение выполняется как левым, так и правым плечом.

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

Гибкость

Повышение подвижности отдельных частей тела и общей гибкости.

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

В работу включаются:

- движения головы в сложном затылочном суставе;
- движения туловища (позвоночного столба) в шейном, грудном и поясничном отделах;
- 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;
- движения нижних конечностей: в бедренном суставе, в коленном суставе, стопы в голеностопном суставе, пальцев в плюснефаланговых суставах.

Упражнения для развития пассивной гибкости

- Упражнения с использованием собственной силы — например, притягивание туловища к ногам.
- Упражнения с использованием собственного веса — например, «вис сзади» (вис с вывернутыми назад руками).
- Упражнения, выполняемые с помощью различных отягощений (штанга, гантели) — например, разведение прямых рук с гантелями в стороны, лежа спиной на скамейке.
- 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.
- 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.
- Статические упражнения, при которых производится удержание конечностей или корпуса в положении, требующем предельного проявления гибкости, — например, фиксированные наклоны или шпагаты.

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

Упражнения для развития активной гибкости

- Различного рода маховые, маятниковые движения отдельными частями тела с постепенным увеличением амплитуды и скорости движения — например, маховые движения ног.
- Пружинящие движения отдельными частями тела с постепенным увеличением амплитуды движений — например, пружинистые движения корпусом вверх-вниз в положении выпада.
- Рывковые движения — например, резкое разведение рук в стороны в горизонтальной плоскости.
- Растяжение мышц за счет медленного напряжения мышц-антагонистов — например, медленное разведение рук в стороны до предела.
- Упражнения с использованием простейшего реквизита: скакалок, резиновых жгутов, гимнастических палок.
- 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 отправляет «зайчика» бедром. По мере усвоения упражнения его можно усложнить: солнечный зайчик стал черного цвета, и пропускать через себя с соответствующим настроением.

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

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

«Солдатики» ("Эстафета")

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

определять момент своего вступления в "общее" дело, появилось чувство зависимости друг от друга, внимание.

Словарь танцевальных движений

«Бег парами по кругу» - сохранять парность, держать круг, интервалы. Движение исполнять точно под музыку.

«Бег по кругу» - держать круг, интервалы, осанку (голова поднята). Исполнять точно под музыку. Шаг на 1/8 такта.

«Бегунец» - элемент танца, разучивается на счёт «раз и, два и». И.п.: ноги в основной позиции – пятки вместе, носки врозь. Оттолкнуться левой ногой и сделать небольшой прыжок вперёд правой ногой (счёт «раз»), левой ногой (счёт «и»), правой ногой (счёт «два»). После этого начинать те же движения с левой ноги (прыжок, перебежка и т.д.).

«Белорусский шаг полька». Музыкальный размер 2/4. Начинается с затакта, подскок и три шага или три притопа. Исполняется на 1-й такт музыки.

«Боковой галоп». С правой/левой/ ноги шаг в сторону, левая/правая/ догоняет её и подбивает, движение исполняется легко, задорно. Два галопа на 1 такт. Музыкальный размер 2/4.

«Врассыпную маршем». Держать ориентир, не сталкиваться. Ходить под музыку. Шаг на 1/4 такта.

«Врассыпную шагом». Держать ориентир, ходить не сталкиваться, точно под музыку, точно под музыку.

«Выбрасывание ног». Исполняется перескоком с одной ноги на другую поочередно. Выносятся нога вперёд на 45 градусов, колени прямые, носок предельно натянут, исполняется в быстром темпе на каждую 1/4 такта.

«Выставление ноги вперёд на носок». Движение исполняется с правой и левой ноги. Нога выставляется, носок предельно вытянут, пятка повернута вперёд. Колени прямые, голова повернута к выставленной ноге. Характер музыки умеренный.

«Выставление ноги вперёд на пятку». Движение исполняется с правой и левой ноги поочередно. При исполнении придерживать точно направления вперёд. Нога выставляется на пятку, сильно согнута в подъёме так, чтобы носок смотрел вверх и немного в сторону, корпус прямой, голова приподнята. Характер музыки спокойный. При музыкальном размере 2/4 на «раз» каждого такта нога выносится вперёд, на «два» - нога подтягивается в исходное положение.

«Галоп вперёд» - выпад на правую/левую/ ногу вперёд, левая нога /правая/ подтягивается и с небольшим подскоком продвигается вперёд. Шаг на 1/4 такта. Размер 2/4. Характер энергичный.

«Гармошка». Пятки вместе, носки врозь, носки вместе, пятки врозь с продвижением в правую и левую стороны.

«Дробный шаг». Выполняется ритмично на всей ступне, на каждую 1/8 такта. Ступни параллельно, колени согнуты слегка. Движение может выполняться на месте и в разных направлениях.

«Ковырялочка вперёд». Один из видов «ковырялочек». Музыкальный размер 2/4. На 1-ый такт правая (левая) нога выносится вперёд на носок, на счёт «раз», «два» поставить ногу на каблук, на счёт «раз» - 2-ой такт. Поставить ногу в исходное положение, на счёт «два» - пауза и движение можно выполнять с другой ноги и тремя притопами. Характер зависит от музыки.

«Кружиться парами» - танцующие, взявшись за руки, смотрят на друг, друга. При исполнении движений должны образовывать круг. Шаг 1/4 такта.

«Кружиться по одному». Делать маленький кружок вокруг себя, сохранять осанку, слушать музыку. Кружение в одну сторону должно занимать не более 4 такта музыкального сопровождения.

«Марш парами по кругу» - сохранять парность, держать круг, интервалы. Ходить точно под музыку.

«Марш по кругу» - держать круг, интервалы, осанку /поднять/. Чётко ходить под музыку. Шаг на $\frac{1}{4}$ такта.

«Марш с высоким подниманием ног». Марш с высоким подниманием колена, носок оттянут вниз, корпус прямой. Характер чёткий, энергичный. Шаг на $\frac{1}{4}$ такта.

«Марш» - чёткий шаг под музыку. Шаг на $\frac{1}{4}$ такта. Согласовывать движения рук и ног, держать осанку.

«Мелкий бег по кругу» - держать ориентир, не сталкиваясь друг с другом. Исполнять точно под музыку.

«Мелкий бег» - движение выполняется на $\frac{1}{8}$ такта, легко на носочках, шаг мелкий.

«Переменный шаг». Музыкальный размер $\frac{2}{4}$. Исполняется на 1-ый такт музыки, два шага с правой ноги, два шага с левой ноги и т.д.

«Полуприседание с вынесением ноги на пятку». На «раз» присесть, на «два» поднять с полуприседанием и вынести правую/левую ногу на пятку в сторону.

«Поскоки». Музыкальный размер $\frac{2}{4}$. Исполняется энергично, задорно на каждую $\frac{1}{4}$ такта. На «раз» - шаг на правую ногу, на «два» - поскок на этой ноге, поднять колено левой ноги, носок оттянуть вниз. Движение выполняется с одной и другой ноги в разных направлениях.

«Приглашение». Мальчики: руки опущены вниз, корпус прямой – шаг в сторону по линии танца/ против хода часовой стрелки/ с левой ноги, правую ногу приставить к левой с небольшим наклоном головы. Девочки: держа руки на юбочке или отводя в сторону, кисти рук повернуты вниз. Шаг с правой ноги, левую ногу подтягивают и ставят сзади правой на носок, колено левой ноги согнуто и отведено влево. При этом выполняется небольшое приседание. Корпус прямой.

«Приставной шаг с пружинкой». На «раз» – шаг в сторону, на «два» - приставить ногу: носок к носку, пятка к пятке – и исполнить небольшую пружинку/приседание. Движение выполняется в одну и в другую стороны.

«Приставной шаг». Начинать разучивать движение по прямой линии. На «раз» - шаг в сторону, на «два» - приставить ногу, носок к носку, пятка к пятке. Корпус прямой, голова приподнята. Движения выполняются в одну и в другую стороны. Характер зависит от музыки.

«Притопы одной ногой» - размер $\frac{2}{4}$. Притоп на сильную долю каждого такта.

«Притопы поочерёдные» - музыкальный размер $\frac{2}{4}$ – 2 притопа в такт. Притоп выполняется на каждую четверть.

«Притопы топаящие» - исполнять на каждую восьмую на полной стопе, высоко ногу не поднимать.

«Притопы». Музыкальный размер $\frac{2}{4}$. Притоп поочерёдно на каждую $\frac{1}{4}$ такта. Или 1-ый такт – два притопа, 2-ой такт – пауза.

«Пружинка» - лёгкое приседание в соответствии со спокойным характером музыки. Движение выполняется на сильную дол. Такта. Размер $\frac{2}{4}$.

«Прыжки» - легко подпрыгивать на двух ногах в соответствии с характером музыки. Сохранять осанку. Ритмично исполнять прыжки на двух ногах. На каждую $\frac{1}{4}$ такта.

«Скользящие хлопки». Руки вытянуты вперёд, чуть согнуты в локтях, скользящими движениями хлопать сверху вниз по ладошкам на каждую $\frac{1}{4}$ такта.

«Танцевальный шаг». Движения выполняются во всех направлениях. Шаг с носка. Исполняется на каждую четверть музыкального размера $\frac{2}{4}$. На «раз» - шаг с правой ноги, на «два» - шаг с левой ноги и т. д.»

«Тройные притопы». Занимают 2 такта. На «раз» 1-ого такта – притопы правой ногой, на «два» - притоп левой ногой. На «раз» 1-ого такта - притоп правой ногой. На «два» - пауза. Тройные притопы могут выполнять на 1-й такт /восьмыми/ и $\frac{1}{8}$ такта.

«Тройные хлопки» занимают 2 такта. Музыкальный размер $\frac{2}{4}$. На «раз» первого такта – хлопок, на «два» - хлопок, на «раз» второго такта – хлопок, на «два» - пауза.

«Упражнение для рук» - уметь поднимать руки вверх, вправо, влево, вниз, сторону с предметами и без предметов.

«Упражнение с платочками» - Движения во всех направлениях плавные, лёгкие.

«Упражнение с погремушками, игрушками» - уметь правильно держать погремушку и выполнять движения в соответствии с ритмом и динамикой музыки.

«Упражнения с флажками» - Движения более чёткие. Уметь правильно держать флажок. Флажок поднять вверх, впереди себя рука согнута, локоть вниз.

«Фонарики» - кисти рук должны быть перед собой, локти опущены вниз, пальцы собраны, /как бы держа яблоко/, легко вращать кистями, без напряжения.

«Хлопки» - хлопки поочерёдные в соответствии с ритмической пульсацией, хлопок приходится на каждую четверть. Размер $2/4$ – 2 хлопка в такте поочерёдные на каждую $1/2$ такта. Или на один такт – пауза.

«Хлопок с притопом». Исполняется на сильную долю такта. Музыкальный размер $2/4$. На «раз» - исполнять хлопок и притоп одной ногой, на «два» - пауза и т.д.

«Ходьба парами по кругу» - сохранять парность, держать круг, интервалы, ходить точно под музыку. Шаг – $1/4$ такта.

«Ходьба по кругу» - держать круг, интервалы, осанку (голову поднять). Выполнять точно под музыку. Шаг $1/4$ такта.

«Шаг вальса (гимнастический)». И.п.: стойка на носках. Выполняется на счёт «Раз, два, три». Их «и» - маленький скользящий. На «раз» - шаг правой ногой вперед с носка на всю ступню, слегка сгибая колено (мягко пружиня); на «два, три» - два небольших шага вперед левой, затем правой ногой на носках /ноги прямые/.

«Шаг вальса» (танцевальный). И.п.: стойка на носках. Исполняется, как и предыдущий шаг, но на беге стремительно.

«Шаг и поскок с правой, затем с левой ноги». Нога высоко поднимается. Музыкальный размер $2/4$. Движение исполняются энергично, весело, задорно, на $2/4$ такта.

«Шаг польки». Исполняется с затакта. На «раз» - поскок на левой ноге, правую ногу выносим вперед, с этой ноги исполняем переменный шаг. Затем движение исполнить с другой ноги. Размер $2/4$. Движение на 1-й такт музыки.

«Шаг с припаданием». И.п.: ноги в основной стойке. Выполняется на счет: «и раз,и два». На «и» - правую ногу приподнять в сторону, вправо; на «раз» - сделать небольшой шаг с носка на всю ступню, слегка сгибая колено. Одновременно левую, согнуть в колене, ногу приподнять; на «и» - выпрямляя ноги, встать на носок левой ноги /сзади правой/, правую отвести в сторону; на «два» - «и» - повторить движения.

«Шаг с притопом». На «раз» - шаг с правой ноги, на «два» - притоп левой ногой, не перенося на нее тяжесть тела, затем шаг с левой ноги, и притоп правой и т. д. Обратить внимание: с какой ноги притоп, с той ноги следующий шаг. Движение исполняется на 1 такт. Музыкальный размер $2/4$.