

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа №54 Советского района Волгограда»

Введен в действие

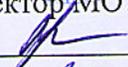
приказом директора

МОУ СШ №54

от «30» августа 2019г.

приказ № 297

Директор МОУ СШ №54

 Н.А. Белибихина

«30» августа 2019г.

Согласован

На Совете школы

протокол № 1

от «30» августа 2019г.

Утвержден

решением Педагогического

совета МОУ СШ №54

протокол № 1

от «30» августа 2019

Председатель педсовета

 Н.А. Белибихина

«30» августа 2019г.

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
художественной направленности
«Веселая ритмика»

Возраст обучающихся: 7 – 8 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:

Кирпиченков Олег Александрович

педагог дополнительного образования

Волгоград, 2019

1. Пояснительная записка

Направленность дополнительной образовательной программы «Веселая ритмика» по содержанию – художественно-эстетической;
по форме организации - групповой;
по времени реализации - одно годичной.

Программа разработана в соответствии с «Примерными требованиями к программам дополнительного образования детей» (приложение к письму Департамента молодежной политики, воспитания, социальной защиты детей Министерства образования и науки Российской Федерации от 11.12.2006 № 06 –1844), «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ» (письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242) и в соответствии с приказом Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 года № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по общеобразовательным программам».

Актуальность программы «Веселая ритмика» обусловлена возможностью организовать опережающее обучение социально-гуманитарной направленности в соответствии с современными требованиями, предъявляемыми системой образования Российской Федерации к программам дополнительного образования.

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.

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 “душа” и “тело”, находятся в гармонии, необходимы меры целостно развития, укрепления и сохранения здоровья учащихся.

Отличительные особенности заключается в том, что в отличие от существующих программ, программа «Веселая ритмика» разработана, в целях проведения занятий в рамках дополнительного образования и профессиональной ориентации детей по формированию у обучающихся интереса к изучению обычным формам хореографического искусства.

Ритмика – это танцевальные упражнения под музыку, которые учат чувствовать ритм и гармонично развивают тело. Ритмика способствует правильному физическому развитию и укреплению детского организма. Развивается эстетический вкус, культура поведения и общения, художественно - творческая и танцевальная способность, фантазия, память, обогащается кругозор. Занятия по ритмике направлены на воспитание организованной, гармонически развитой личности.

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

Занятия по ритмике тесно связаны с обучением на уроках физкультуры и музыки, дополняя друг друга. Ведь именно уроки ритмики наряду с другими предметами способствуют общему разностороннему развитию школьников, корректируют эмоционально-волевою зрелость. У детей развивается чувство ритма, музыкальный слух и память. На уроках дети совершенствуют двигательные навыки, у них развивается пространственная ориентация, улучшается осанка, формируется чёткость и точность движений.

Занятия ритмикой положительно влияют на умственное развитие детей: ведь каждое занятие нужно понять, осмыслить, правильно понять, осмыслить, правильно выполнять движения, вовремя включаться в деятельность, надо осмыслить соответствие выбранных движений характеру музыки. Эти занятия создают благоприятные условия для развития творческого воображения школьников. Бесспорно также их воздействие на формирование произвольного внимания, развитие памяти. Потребность детей в движении превращается в упорядоченную и осмысленную деятельность. Уроки ритмики оказывают на детей организующее и дисциплинирующее влияние, помогают снять чрезмерную возбудимость и нервозность. Уроки ритмики в целом повышают творческую активность и фантазию школьников, побуждают их включаться в коллективную деятельность класса. Постепенно ученики преодолевают скованность, у них возрастает осознание ответственности за свои действия перед товарищами, приобретают способность к сценическому действию под музыку. С использованием элементов костюма и декорации. Отработанные сценические музыкальные постановки удобно использовать при проведении детских утренников.

Особенно хочется отметить ценность народных плясок и танцев. Они приобщают детей к народной культуре. Все народные танцы предназначены для совместного исполнения и совершенствуют навыки общения детей между собой. В них дети учатся внимательно относиться к партнёру, находить с ним общий ритм движения.

Педагогическая целесообразность заключается в том, что приобретая практические навыки и умения, связанные с использованием хореографических приемов, обучающиеся развивают лидерский и творческий потенциал, творческое мышление, внимание и память, приобретают навыки моделирования, практического решения прикладных и социальных задач

Адресат программы

Программа предназначена для учащихся старших классов (7 - 8 лет), желающих научиться двигаться увереннее и улучшить свою физическую форму.

Программа рассчитана на 2 уровня подготовки: низкий и средний и не предполагает конкурсного отбора.

Объем и срок освоения программы

Сроки реализации образовательной программы – 1 год.

Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения и необходимых для освоения программы - 66 часов

Формы обучения – очная.

Формы занятий:

- урок получения новых знаний;
- урок закрепления знаний;
- практические занятия;

Особенности организации образовательного процесса.

Состав групп постоянный

Режим занятий:

Продолжительность занятий – 45 минут.

Занятия проходят 3 раза в неделю - 2 час, количество детей в группе – 14-20 человек.

Срок реализации программы – 1 учебный год.

Программный материал: ритмическая хореография, танцевальные движения под музыку, танцевальные комбинации, этюды и танцы.

Форма режим занятий – систематические репетиции согласно расписанию.

2. Цель и задачи программы.

Цель программы: приобщение детей к танцевальному искусству, развитие их художественного вкуса и физического совершенствования, популяризация народного хореографического искусства, приобщение учащихся младших классов к искусству танца, развитие их художественного вкуса, потребностей и интересов.

Программа нацелена на обучение и воспитание детей в сфере области хореографии:

- развивает у детей художественный вкус, воспитывает у них благородство и изящество исполнения, формирует общую культуру;
- знакомит с основными элементами классического, народного, историко-бытового и современного танца;
- способствует развитию воображения, даёт выход личного раскрепощения для дальнейшего творчества;
- творческий подход к изучению хореографии – воспитание у исполнителей культуры танца, т.е. познание истории культуры различных народов через танец;
- формирование эстетического воспитания;
- физическое развитие, улучшение состояния здоровья;
- выявление и проявление таланта у более способных детей в области хореографии;
- усвоение классического танца, который способствует красоте и выразительности движений, силе и ловкости, формирует и способствует всестороннему развитию творческой личности;
- урок ведётся целенаправленно, реализуя замысел педагога.

Задачи программы..

Обучающие:

- формировать необходимые двигательные навыки, развивать музыкальный слух и чувство ритма.

- научить выполнять движения одновременно с показом педагога, сохраняя при этом правильное положение корпуса, ног, рук, головы в пространстве (формирование двигательных навыков).
- научить самостоятельно отрабатывать отдельные движения и комбинации.
- научить выполнять движения в соответствии с музыкальным сопровождением.
- научить работать в коллективе, чувствовать друг друга в танце.

Развивающие:

- способствовать всестороннему развитию и раскрытию творческого потенциала
- развитие координации и пластики, необходимой для танцевального исполнения в соответствии с особенностями жанра.
- развитие чувства ритма, музыкальности.
- развитие воображения, умения передать музыку и содержание образа движением.
- развитие творческой инициативы учащихся старших классов.

Воспитательные:

- способствовать развитию эстетического чувства и художественного вкуса, воспитание художественного вкуса.
- воспитание позитивного отношения к товарищам, посредством совместной работы на уроках, и концертной деятельности.
- воспитание интереса к музыкальному творчеству, хореографии, искусству.
- формирование навыков здорового образа жизни.
- развитие коммуникативных навыков.

3. Ожидаемые результаты:

По итогам освоения программы ожидаются следующие результаты

Учащиеся должны знать:

- названия танцевальных движений;
- правила поведения в хореографическом зале;
- технику выполнения танцевальных движений;
- основные позиции и положения рук и ног;

Учащиеся должны уметь:

- овладеть начальной танцевальной памятью;
- слушать и слышать музыку;
- ритмично двигаться под музыку;
- ориентироваться в музыкально-пространственных упражнениях;
- исполнять простейшие элементы народно-сценического танца,
- пластично и грациозно двигаться в соответствии с музыкальным сопровождением;
- работать в коллективе,

Способы определения результативности: наблюдение, собеседование, выполнение творческих заданий, выступления на концертах, конкурсах, фестивалях проходящих в районе, городе, области.

Эффективность занятий определяется диагностикой по следующим критериям: постановка корпуса, координация движений, гибкость, выносливость, чувство ритма, характер исполнения, познавательная активность, владение предметом, четкое выполнение смены рисунков.

Итоги реализации программы:

- участие в районных, областных и всероссийских танцевальных конкурсах;
- участие во всех проводимых общешкольных и районных мероприятиях;
- проведение открытых занятий.

4. Методы обучения:

- выбор форм и методов обучения зависит от степени сложности изучаемого материала, уровня подготовки обучающихся, их эмоционального настроения и желания активно участвовать в учебном процессе:

- **вербальные:** объяснение новых терминов и понятий, обсуждение, беседа, рассказ, анализ выполнения упражнений;
- **наглядные:** демонстрация, использование иллюстраций, видеоматериалы;

– **практические:** упражнения по отработке элементов народного танца, упражнения на перестроения и хореографические комбинации, объединение танцевальных комбинаций в этюды, постановка танцевальных номеров;

Используются:

– **объяснительно-иллюстративные методы:** рассказ, беседа, демонстрация и иллюстрация;

– **диалогический метод:** диалог между обучающимся и педагогом, который обеспечивает более полное, точное, углубленное изучение материала путем обсуждения возникающих проблем;

Формы организации деятельности: индивидуальные; групповые; индивидуально-групповые.

Основные принципы занятий:

1. Доступность - обучение от простого к сложному, от известного к неизвестному, учитывая индивидуальные особенности каждого обучаемого.

2. Наглядность - показ упражнений, комбинаций.

3. Регулярность занятий, повышение нагрузки, усложнение техники выполнения упражнений.

4. Закрепление навыков - многократное выполнение упражнений, умение выполнять их самостоятельно.

5. Календарно-тематическое планирование

Название темы	Кол-во часов
Что такое «Ритмика»? Основные понятия. Слушание музыки	1
Ориентировка в пространстве. Основные движения под музыку: разные виды шага (бодрый, высокий, хороводный, шаг на носочках, мягкий, пружинящий)	4
Игры под музыку	2
Общеразвивающие упражнения.	
Основные движения под музыку: виды бега (лёгкий, на носочках, энергичный, стремительный).	2
Движения на развитие координации. Бег и подскоки.	2
Разминка. Музыкально — танцевальные игры.	3
Ритм, ритмический рисунок. Ритмические упражнения с музыкальным заданием: (построение в круг (хоровод, хороводные перестроения) 2/4, в линию (шеренга), в колонну 4/4, квадрат 2/4, клин 4/4.	4
Танцевальные импровизации. Постановка танцевальной композиции «Дударики»	10
Танцевальные упражнения. Постановка танцевальной композиции «Собирали пчелки мед»	10
Виды хлопков. Гимнастика для развития мышц и суставов плеч, рук, кистей, головы. Прыжки на 180* и обратно.	2
Ритмико-гимнастические упражнения. Игровые этюды	2
Образные движения. Развитие «мышечного чувства»: расслабление и напряжение мышц корпуса, рук и ног.	2
Подвижные игры. Образные танцы (игровые)	2
Ритмико-гимнастические упражнения	1
Упражнения на развитие осанки	8
Общеразвивающие упражнения.	4
Репетиция танца	10
ИТОГО:	66

6. С
одерж
ание
прогр
аммы

Содер
жание
м
работ
ы на
урока
х
ритм
ики
являе
тся
музы-
кальн
о-
ритми
ческа
я
деяте
льнос
ть
детей.
Они
учатс
я

слушать музыку, выполнять под музыку разнообразные движения, петь, танцевать.

В процессе выполнения специальных упражнений под музыку (ходьба цепочкой или в колонне в соответствии с заданными направлениями, перестроения с образованием кругов, квадратов, «звездочек»),

«каруселей», движения к определенной цели и между предметами) осуществляется развитие представлений учащихся о пространстве и умение ориентироваться в нем.

Движения под музыку дают возможность воспринимать и оценивать ее характер (веселая, грустная), развивают способность переживать содержание музыкального образа.

Выполняя упражнения на пространственные построения, разучивая парные танцы и пляски, двигаясь в хороводе, дети приобретают навыки организованных действий, дисциплинированности, учатся вежливо обращаться друг с другом.

Программа по ритмике состоит из четырёх разделов:

- Упражнения на ориентировку в пространстве
- Ритмико-гимнастические упражнения
- Игры под музыку
- Танцевальные упражнения

В каждом разделе в систематизированном виде изложены упражнения и определен их объем, а также указаны знания и умения, которыми должны овладеть учащиеся, занимаясь конкретным видом музыкально-ритмической деятельности.

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

Содержание первого раздела составляют упражнения, помогающие детям ориентироваться в пространстве.

Основное содержание второго раздела составляют ритмико-гимнастические упражнения, способствующие выработке необходимых музыкально-двигательных навыков.

В раздел ритмико-гимнастических упражнений входят задания на выработку координационных движений.

Задания на координацию движений рук лучше проводить после выполнения ритмико-гимнастических упражнений, сидя на стульчиках, чтобы дать возможность учащимся отдохнуть от активной физической нагрузки.

Во время проведения игр под музыку перед учителем стоит задача научить учащихся создавать музыкально-двигательный образ. Причем, учитель должен сказать название, которое определяло бы характер движения. Например: «зайчик» (подпрыгивание), «лошадка» (прямой галоп), «кошечка» (мягкий шаг), «мячик» (подпрыгивание и бег) и т. п. Объясняя задание, учитель не должен подсказывать детям вид движения (надо говорить: *будете двигаться, а не бегать, прыгать, шагать*).

После того как ученики научатся самостоятельно изображать повадки различных животных и птиц, деятельность людей, можно вводить инсценирование песен.

Обучению младших школьников танцам и пляскам предшествует работа по привитию навыков четкого и выразительного исполнения отдельных движений и элементов танца. К каждому упражнению подбирается такая мелодия, в которой отражены особенности движения. Например, освоение хорового шага связано со спокойной русской мелодией, а топающего — с озорной плясовой. Почувствовать образ помогают упражнения с предметами. Ходьба с флажками в руке заставляет ходить бодрее, шире. Яркий платочек помогает танцевать весело и свободно, плавно и легко.

Задания этого раздела должны носить не только развивающий, но и познавательный характер. Разучивая танцы и пляски, учащиеся знакомятся с их названиями (полька, гопак, хоровод, кадрили, вальс), а также с основными движениями этих танцев (притопы, галоп, шаг польки, переменчивый шаг, присядка и др.).

Исполнение танцев разных народов приобщает детей к народной культуре, умению находить в движениях характерные особенности танцев разных национальностей.

УПРАЖНЕНИЯ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ

Правильное исходное положение. Ходьба и бег: с высоким подниманием колен, с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка. Перестроение в круг из шеренги, цепочки. Ориентировка в

направлении движений вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга. Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы.

РИТМИКО-ГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Общеразвивающие упражнения.

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

Упражнения на координацию движений.

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

Отстукивание, прохлопывание, протопывание простых ритмических рисунков.

Упражнение на расслабление мышц.

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

ИГРЫ ПОД МУЗЫКУ

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

ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

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

ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К УМЕНИЯМ УЧАЩИХСЯ

Личностные результаты

Сформированность внутренней позиции обучающегося, которая находит отражение в эмоционально-положительном отношении обучающегося к образовательному учреждению через интерес к ритмико-танцевальным, гимнастическим упражнениям. Наличие эмоционально-ценностного 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

7. Организационно-педагогические ресурсы.

Специалисты, занятые в реализации программы:

1. Педагогические, руководящие и иные работники государственных и муниципальных общеобразовательных организаций.
2. Педагоги-хореографы, балетмейстеры.

8. Материально-техническое обеспечение программы.

Занятия по программе «Веселая ритмика» проходят в большом зале (актовый зал), оборудованном звукоусиливающей аппаратурой.

Для обеспечения учебного процесса необходимо задействовать:

1. Помещения для проведения занятий по программе.
2. Аппаратура для воспроизведения и усиления аудио файлов.
3. Подбор музыкального материала (аудио файлы).
4. Для выступлений необходимо иметь костюмы и танцевальную обувь, а также реквизит.

На занятия дети должны приходить в специальной форме, это их дисциплинирует. Девочки надевают купальник без рукавов и широкие юбочки, мальчики – шорты и майки. Обувь тапочки на мягкой подошве и для мальчиков, и для девочек.

9. Методическое обеспечение.

Учащиеся во время обучения должны получать представление о выразительности танцевальных движений, отражающих внутренний мир человека, стремиться к совершенствованию своих движений – выразительности, легкости, стиле, грации.

1. Вводное занятие

Учащиеся знакомятся с предметом «Ритмика».

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

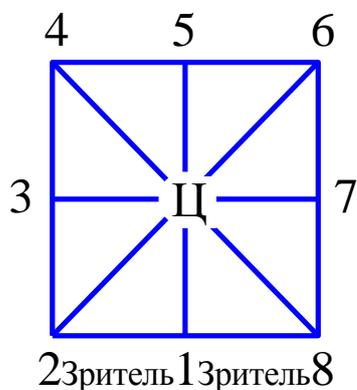
2. Основы хореографии

1. Поклон

2. Обучающиеся знакомятся со следующими понятиями:

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

Для ориентации 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 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.

Упражнения:

- наклоны головы вправо, влево, вперед, назад, круговые движения;
- вытягивание шеи вперед из стороны в сторону;
- подъем и опускание плеч (поочередно правого, левого и синхронно обоих);
- круговое движение плечами вперед и назад поочередно правого и левого;
- наклоны корпуса вперед, назад, вправо, влево;
- повороты корпуса вправо, влево, круговые движения;
- движения рук «волна»;
- подъем рук через стороны вверх и опускание вниз;
- то же, с вращением кистей в одну и в другую сторону;
- подъем рук через плечи вверх, вниз, вправо, влево;
- работа бедер вправо, влево, круг, «восьмерка», повороты;
- перенос веса тела с одной ноги на другую;

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

4. Комбинация «Стирка»

Имитируется процесс стирки белья.

- два шага вправо, два шага влево, стираем;
- полощем;
- выжимаем;
- развешиваем;
- устали.

ПОДБОР 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.

СРЕДСТВА, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материальные средства:

- актовый зал;
- компьютер, оснащенный звуковыми колонками;
- фонотека; диски DVD, диски DVD– караоке
- детские песни из мультфильмов (ремиксы, оригиналы и минусовки);
- наглядные демонстрационные пособия;
- коврики для выполнения упражнений;