Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Сивинская средняя общеобразовательная школа»

*Утверждена приказом директора МБОУ «Сивинская СОШ»*

 *от 31.08.2023 г № № 376-од в составе ООП НОО*

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**курса внеурочной деятельности «Ритмика»**

для обучающихся 1 классов

 Составитель:

Паршакова Елена Мелентьевна

 учитель физической культуры

​

**Сива‌ 2023-2024**

Содержание

1.Пояснительная записка

2.Содержание программы

3.Основные требования к умениям учащихся

4.Календарно-тематическое планирование

5.Средства, необходимые для реализации программы

6.Литература

Пояснительная записка

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.

Актуальностьпрограммы 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. 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.

Программа «Ритмика» 1-2классысоставлена на основе программы «Ритмика и танец» 1-8 классы, утвержденная Министерством образования 06.03.2001г. и авторской программы по учебному предмету ритмика для учащихся 1-7 классов Беляевой Веры Николаевны "Ритмика и танец". 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-волевую зрелость. У детей развивается чувство ритма, музыкальный слухи 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 совершенствуютнавыки общения детей между собой. В них дети учатся внимательно относиться к партнёру, находить с ним общий ритм движения.

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

Основные задачи:

Обучающая:

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

Развивающая:

способствовать всестороннему развитию и раскрытию творческого потенциала.

Воспитательная:

способствовать развитию эстетического чувства и художественного вкуса.

Содержанием работы на уроках ритмики является музыкально-ритмическая деятельность детей.Они учатся слушать музыку, выполнять под музыку разнообразные движения, петь, танцевать.В процессе выполнения специальных упражнений под музыку (ходьба цепочкой или в колонне в соответствии с заданными направлениями, перестроения с образованием кругов, квадратов, «звездочек», «каруселей», движения к определенной цели и между предметами) осуществляется развитие представлений учащихся о пространстве и умение ориентироваться в нем. Упражнения с предметами: обручами, мячами, шарами, лентами развивают ловкость, быстроту реакции, точность движений. Движения под музыку дают возможность воспринимать и оценивать ее характер (веселая, грустная), развивают способность переживать содержание музыкального образа. Занятия ритмикой эффективны для воспитания положительных качеств личности. Выполняя упражнения на пространственные построения, разучивая парные танцы и пляски, двигаясь в хороводе, дети приобретают навыки организованных действий, дисциплинированности, учатся вежливо обращаться друг с другом.

Программа по ритмике состоит из четырёх разделов:

1.Упражнения на ориентировку в пространстве

2.Ритмико-гимнастические упражнения

3.Игры под музыку

4.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 (2 класс), таких, как «Почему медведь зимой спит», «Как на тоненький ледок», в которых надо раскрыть не только образ, но и общее содержание. 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, кадриль, 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.

Условия реализации Программа рассчитана на 2года обучения -1 час в неделю (67ч)1 кл. –33 ч., 2 кл. –34 ч.,

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1 класс

1.УПРАЖНЕНИЯ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ

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

2.РИТМИКО-ГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Общеразвивающие упражнения.

Наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами («паровозики»). Движения рук в разных направлениях без предметов и с предметами (флажки, погремушки, ленты). Наклоны и повороты туловища вправо, влево (класть и поднимать предметы перед собой и сбоку). Приседания с опорой и без опоры, с предметами (обруч, палка, флажки, мяч). Сгибание и разгибание ноги в подъеме, отведение стопы наружу и приведение ее внутрь, круговые движения стопой, выставление ноги на носок вперед и в стороны, вставание на полупальцы. Упражнения на выработку осанки. Упражнения на координацию движений. Перекрестное поднимание и опускание рук (правая рука вверху, левая внизу). Одновременные движения правой руки вверх, левой —в сторону; правой руки —вперед, левой —вверх. Выставление левой ноги вперед, правой руки —перед собой; правой ноги —в сторону, левой руки —в сторону и т. д. Изучение позиций рук: смена позиций рук отдельно каждой и обеими одновременно; провожать движение руки головой, взглядом. Отстукивание, прохлопывание, протопывание простых ритмических рисунков. Упражнение на расслабление мышц. Подняв руки в стороны и слегка наклонившись вперед, по сигналу учителя или акценту в музыке уронить руки вниз; быстрым, непрерывным движением предплечья свободно потрясти кистями (имитация отряхивания воды с пальцев); подняв плечи как можно выше, дать им свободно опуститься в нормальное положение. Свободное круговое движение рук. Перенесение тяжести тела с пяток на носки и обратно, с одной ноги на другую (маятник).

3. ИГРЫ ПОД МУЗЫКУ

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

4. ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Знакомство с танцевальными движениями. Бодрый, спокойный, топающий шаг.

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

Танцы и пляски

Пальчики и ручки. Русская народная мелодия «Ой, на горе-то». Стукалка. Украинская народная мелодия. Подружились. Музыка Т. Вилькорейской. Пляска с султанчиками. Украинская народная мелодия. Пляска с притопами. Гопак. Украинская народная мелодия.

ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К УМЕНИЯМ УЧАЩИХСЯ

1 класс

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 эмоциональноценностного отношения к искусству, физическим упражнениям.

Развитие эстетического вкуса, культуры поведения, общения, художественно-творческой и танцевальной способности.

Метапредметные результаты:

•регулятивные

- способность обучающегося понимать и приниматьучебную 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:

1.готовиться к занятиям, строиться в колонну по одному, находить свое место в строю и входить в зал организованно;

2.под музыку, приветствовать учителя, занимать правильное исходное положение (стоять прямо, неопускать голову, без лишнего напряжения в коленях и плечах, не сутулиться), равняться в шеренге, в колонне;

3.ходить свободным естественным шагом, двигаться по залу в разных направлениях, не мешая друг другу;

4.ходить и бегать по кругу с сохранением правильных дистанций, не сужая круг и не сходя с его линии;

5.ритмично выполнять несложные движения руками и ногами;

6.соотносить темп движений с темпом музыкального произведения;

7.выполнять игровые и плясовые движения;

8.выполнять задания после показа и по словесной инструкции учителя;

9.начинать и заканчивать движения в соответствии со звучанием музыки.

•коммуникативные

- умение координировать свои усилия с усилиями других;

- задавать вопросы, работать в парах, коллективе, не создавая проблемных ситуаций.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1 класс

1.УПРАЖНЕНИЯ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ

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

2.РИТМИКО-ГИМНАСТНЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Общеразвивающие упражнения.

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

Сгибание и разгибание ступни в положении стоя и сидя. Упражнения на выработку осанки.

Упражнения на координацию движений. Движения правой руки вверх —вниз с одновременным движением левой руки от себя —к себе перед грудью (смена рук).

Разнообразные перекрестные движения правой ноги и левой руки, левой ноги и правой руки (отведение правой ноги в сторону и возвращение в исходное положение с одновременным сгибанием и разгибанием левой руки к плечу: высокое поднимание левой ноги, согнутой в колене, с одновременным подниманием и опусканием правой руки и т. д.). Упражнения выполняются ритмично, под музыку. Ускорение и замедление движений в соответствии с изменением темпа музыкального сопровождения. Выполнение движений в заданном темпе и после остановки музыки. Упражнения на расслабление мышц.

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

3.ИГРЫ ПОД МУЗЫКУ

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

4.ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

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

Зеркало. Русская народная мелодия «Ой, хмель, мой хмелек».

Парная пляска. Чешская народная мелодия. Хлопки. Полька. Музыка Ю. Слонова.

Русская хороводная пляска. Русская народная мелодия «Выйду ль я на реченьку».

ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К УМЕНИЯМ УЧАЩИХСЯ 2 класс

Личностные результаты

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

Метапредметные результаты:

•регулятивные

- умение детей двигаться в соответствии с разнообразным характером музыки, различать и точно передавать в движениях начало и окончание музыкальных фраз, передавать в движении простейший ритмический рисунок;

- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;

- планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;

- самовыражение ребенка в движении, танце.

•познавательные

Учащиеся должны уметь:

- понимать и принимать правильное исходное положение в соответствии с содержанием и особенностями музыки и движения;

- организованно строиться (быстро, точно);

- сохранять правильную дистанцию в колонне парами;

- самостоятельно определять нужное направление движения по словесной инструкции учителя, по звуковым и музыкальным сигналам;

- соблюдать темп движений, обращая внимание на музыку, выполнять общеразвивающие упражнения в определенном ритме и темпе;

- правильно выполнять упражнения: «Хороводный шаг», «Приставной, пружинящий шаг, поскок».

•коммуникативные

- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика);

- формулировать собственное мнение и позицию;

- договариваться и приходить к общему решению в совместной репетиционной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;

- умение координировать свои усилия с усилиями других.

Календарно-тематическое планирование 1 класс

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №урока | Дата | Название темы | Кол-во часов |
| 1 |  | Что такое «Ритмика»? Основные понятия. | 1 |
| 2 |  | Разминка. Поклон. | 1 |
| 3 |  | Постановка корпуса. Основные правила.  | 1 |
| 4-5 |  | Позиции рук. Позиции ног. Основные правила | 2 |
| 6 |  | Общеразвивающие упражнения | 1 |
| 7 |  | Ритмико-гимнастические упражнения | 1 |
| 8 |  | Движения на развитие координации. Бег и подскоки. | 1 |
| 9 |  | Разминка. | 1 |
| 10-11 |  | Движения по линии танца. | 2 |
| 12 |  | Игры под музыкуКомбинация «Гуси». | 1 |
| 13 |  | Комбинация «Слоник». | 1 |
| 14 |  | Индивидуальные задания. | 1 |
| 15 |  | Ритмико-гимнастические упражнения | 1 |
| 16 |  | Разминка. | 1 |
| 17- 19 |  | Позиции в паре. Основные правила Танец “ДискоЭлементы танца. | 3 |
| 20-21 |  | Упражнения для улучшения гибкости | 2 |
| 22-23 |  | Комбинация «Ладошки». | 2 |
| 24-25 |  | Тренировочный танец «Стирка» | 2 |
| 26 |  | Ритмико-гимнастические упражнения | 1 |
| 27-30 |  | Разминка. Основные движения танца “Полька”. Разучивание движений.  | 4 |
| 31 |  | Общеразвивающие упражнения. | 1 |
| 32 |  | Репетиция танца | 1 |
| 33 |  | Урок-смотр знаний | 1 |
|  |  | ИТОГО | 33ч. |

дноезаняти

1.Вводное занятие

Учащиеся знакомятся с предметом «Ритмика».

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

**2. Основы хореографии**

1. Поклон

2. Обучающиеся знакомятся со следующими понятиями:

-позиции ног;

-позиции рук;

-позиции в паре.

-точки класса;

Для ориентации лучше всего использовать схему, принятую А.Я.Вагановой.

Это –квадрат, который условно делит зал на восемь равных треугольников. Ц

-положение ученика, точки 1 –8, располагающиеся по ходу часовой стрелки,

-это возможные направления поворотов корпуса или движений в пространстве.

5

6

4

3

4

**Ц**

1

2

8

зритель

зритель

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

**3. Разминка**

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

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

Примерные упражнения:

-наклоны головы вправо, влево, вперед, назад, круговые движения;

-вытягивание шеи вперед из стороны в сторону;

-подъем и опускание плеч (поочередно правого, левого и синхронно обоих);

-круговое движение плечами вперед и назад поочередно правого и левого;

-наклоны корпуса вперед, назад, вправо, влево;

-повороты корпуса вправо, влево, круговые движения;

-движения рук «волна»;

-подъем рук через стороны вверх и опускание вниз;

-то же, с вращением кистей в одну и в другую сторону;

-подъем рук через плечи вверх, вниз, вправо, влево;

-работа бедер вправо, влево, круг, «восьмерка», повороты;

-пружинка на месте по VI позиции;

-перенос веса тела с одной ноги на другую;

-упражнения на развороты стоп из VI позиции в I(полуповоротную) поочередно правой и левой, затем одновременно двух стоп;

**4. Общеразвивающие упражнения**

Движения по линии танца и диагональ класса:

-на носках, каблуках;

-шаги с вытянутого носка;

-перекаты стопы;

-высоко поднимая колени «Цапля»;

-выпады;

-ход лицом и спиной;

-бег с подскоками;

-галоп лицом и спиной, в центр и со сменой ног.

**Упражнения на улучшение гибкости**

-наклоны вперед, назад, в стороны, круговые движения;

-ноги во II свободной позиции, наклоны вперед, кисти на полу;

-ноги в VI позиции, наклоны вперед, кисти на полу;

-сидя на полу, наклоны вправо, влево, вперед;

-сидя на полу в парах, наклоны вперед;

-«бабочка»;

-«лягушка»;

-полу шпагат на правую ногу, корпус прямо, руки в стороны;

-полу шпагат на левую ногу, корпус прямо, руки в стороны;

-полу шпагат на правую ногу, руки на пояс, корпус назад;

-полу шпагат на левую ногу, руки на пояс, корпус назад;

-«кошечка»;

-«рыбка».

**5. Ритмические комбинации**

Отрабатываются разновидности шагов

1. Комбинация «Гуси»:

-шаги на месте;

-шаги с остановкой на каблук;

-шаги по точкам (I, III, V, VII);

-приставные шаги.

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

2. Комбинация «Слоник»:

-шаг приставка, руками «нарисовать» уши;

-шаг назад, руки вытянуть вперед вверх;

-пружинка на месте, в стороны;

-пружинка назад;

-колено, локоть;

-прыжки.

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

3. Комбинация «Ладошки»

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

**6. Диско танцы**

Отрабатываются разновидности шагов.

1.Танец «Стирка»

Имитируется процесс стирки белья.

-два шага вправо, два шага влево, стираем;

-полощем;

-выжимаем;

-развешиваем;

-устали.

2. Танец «Лимбо»

-приставные шаги вперед

-назад;

-приставной шаг вперед, два кик вперед, приставной шаг назад;

-приставной шаг вперед, два кик вперед и два хлопка, приставной шаг назад, поворот.

Движения повторяются по четырем точкам (1, 3, 5, 7).

7. Урок-смотр знаний

Проводится в конце учебного года

.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПОДБОРУ МУЗЫКАЛЬНЫХ

ПРОИЗВЕДЕНИЙ

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

-популярные детские песни.

Знания и умения

-знать позиции рук, ног, точки класса;

-знать движения, выученные за год;

-знать названия движений и танцев;

-знать танцы, выученные за год;

-уметь танцевать в заданном темпе.

СРЕДСТВА, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материальные средства:

-учебный кабинет;

-компьютер, оснащенный звуковыми колонками;

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

-коврики для выполнения упражнений;

-мячи, гимнастические палки, спортивные ленты.

ЛИТЕРАТУРА

1. Андреева М. Дождик песенку поет. –М.: Музыка, 1981.
2. Андреева М., Конорова Е. Первые шаги в музыке. –М.: Музыка, 1979.
3. Бекина С., Ломова Т., Соковинина Е. Музыка и движение. –М.: Просвещение, 1984.
4. Бекина С., Ломова Т. Хоровод веселый наш. –М.: Музыка, 1980.
5. Бекина С., Соболева Э., Комальков Ю. Играем и танцуем. –М.: Советский композитор, 1984.
6. БычаренкоТ. С песенкой по лесенке: Методическое пособие для подготовительных классов ДМШ. – М.: Советский композитор, 1984.
7. Волкова Л. Музыкальная шкатулка. Вып. I-III. –М.: Музыка, 1980.
8. Дубянская Е. Нашим детям. –Л.: Музыка, 1971.
9. Дубянская Е. Подарок нашим малышам. –Л.: Музыка, 1975.
10. Зимина А. Музыкальные игры и этюды в детском саду. –М.: Просвещение, 1971.
11. Коза-Дереза: Народные сказки с музыкой. Под ред. Н. Метлова. –М.: Музыка, 1969.
12. Медведева М. А мы просо сеяли: Русские народные игры и хороводы для детеймладшего возраста. Вып. 3, 4. –М.: Музыка, 1981.
13. Метлов Н., Михайлова Л. Мы играем и поем: Музыкальные игры для детей дошкольного и младшего дошкольноговозраста. –М.: Советский композитор, 1979.
14. Слонов Н. Аленушка и лиса: Русская народная сказка. –В сб.: Гори, гори ясно. –М.: Музыка, 1984.
15. Франио Г. Роль ритмики в эстетическом воспитании детей. –М.: Советский композитор, 1989.
16. Луговская А. Ритмические упражнения, игры и пляски. –М.: Советский композитор, 1991