

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности
«Хореография» 1-4 класс



Пояснительная записка.

Рабочая программа по хореографии для 1-4 класса «Хореография. Азы танцевального искусства» составлена на основе:

- Федеральный закон РФ от 29.12.2012 № 237 ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в редакции федерального закона от 21.07.2014);
- Федеральный компонент государственного образовательного стандарта, утвержденный Приказом Минобрнауки РФ от 05.03.2004 года №1089;
- Примерные программы, созданные на основе федерального компонента государственного образовательного стандарта;
- Учебный план Частного учреждения Средняя общеобразовательная школа им. С.В. Михалкова утвержденный на 2015-2016 учебный год.

Рабочая программа разработана на основе программы «Ритмика и танец», утвержденной Министерством образования 06.03.2001г., программы «Ритмика и балльные танцы» под редакцией Е.И.Мошковой, рекомендованной Управлением общего среднего образования Министерства общего и профессионального образования РФ, 1997г.

Данная программа составлена для неспециализированных школ. Она включает в себя ритмику с элементами народного, классического и исторического танца, дает представление о каждом из них, а самое главное она не усложнена. Программа даёт возможность детям проявить себя, творчески раскрыться в области танцевального искусства. Так же двигательные упражнения тренируют мозг и подвижность нервных процессов (исследования Н.А.Бернштейна, В.М.Бехтерева, методика М.Фильденкрайза и др.). В то же время, движения под музыку являются для ребенка и одним из самых привлекательных видов деятельности, возможностью выразить свои эмоции, проявить свою энергию.

Ритмика включает в себя хореографические упражнения, игры и танцы, которые помогают воспитывать музыкальное восприятие детей, совершенствовать их движения и развивать способность творчески воплощать музыкально-двигательный образ. Кроме того, каждое направление имеет свою специальную задачу: помогает в усвоении определенного двигательного навыка; направляет внимание детей на отражение той или иной особенности музыки, ее характера, темпа, динамики и других средств музыкальной выразительности.

Цель программы: создание условий для сохранения и укрепления психологического и физического здоровья обучающихся начальной школы средствами хореографии, развитие мотивации детей к познанию и творчеству, формирование всесторонне развитой личности, раскрытие потенциальных способностей.

Выполнение целевых установок предполагает создание условий для выполнения следующих **задач**:

- В области танцевального развития:
 - расширение знаний в области современного танцевального искусства;
 - выражение собственных ощущений, посредством языка хореографии, танца, литературы, изобразительного искусства;
 - умение понимать «язык» движений, их красоту;
 - развитие артистизма, способности к импровизации.
- В области воспитания:
 - содействия гармоничному развитию творческой личности ребенка;
 - развития чувства гармонии, чувства ритма;
 - совершенствования нравственно- эстетических, духовных и физических потребностей.
- В области физической подготовки:
 - развитие гибкости, координации движений;
 - развитие психофизических особенностей, способствующих успешной самореализации;
 - укрепление физического и психологического здоровья.

Данная программа ориентирована на возраст детей начальной школы, а именно 6-10 лет. Наполняемость групп соответствует количеству детей в классах - 10-20 человек. Продолжительность обучения 4 года. В программе используются групповая и индивидуальная форма, а также работа с частью коллектива.

Общая характеристика учебного курса.

Ориентируясь на решение задач образования школьников, учебный курс «Хореография» в своем содержании направлен на:

- реализацию принципа вариативности, которой лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными

особенностями учащихся, материально технической оснащенностью учебного процесса (хореографический класс с зеркалами)

- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (танцевальной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся.

- соблюдение дидактических правил от известного и неизвестного и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические умения и навыки, в том числе и в самостоятельной деятельности.

- расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов.

Предметом обучения хореографии в начальной школе является двигательная активность человека с обще-развивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются танцевальные движения разной направленности, активно развиваются мышление, творчество, способность к самовыражению через танец и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по хореографии является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Программное содержание курса хореографии включает работу над музыкально-ритмическими навыками и навыками выразительного движения, очень тесно друг с другом соприкасающимися, разделение которых носит условный характер и дается в учебных целях.

Музыкально-ритмические навыки составляют основу упражнений с музыкальными заданиями. Они подводят учащихся к пониманию законов ритмического строения музыкальных произведений, учат разбираться в многообразии характера музыки, смены темпа, динамических и регистровых изменений, воспроизводить метроритмические особенности через движение, анализировать форму произведений. Здесь прослеживается особенно тесная

связь хореографии с теорией музыки и сольфеджио, хоровым пением, игрой на музыкальных инструментах.

Навыки выразительного движения направлены на тренировку и совершенствование культуры движений, которые в процессе занятий становятся более ритмичными, свободными, выразительными, координированными, пластичными. Они заимствуются из области физкультуры (основные движения, гимнастические упражнения с предметами и без них, построения и перестроения), танца (элементы народных и бальных танцев, движение характерного танца, отдельные элементы современных танцев), из области сюжетно-образной драматизации.

В работе над навыками и выразительного движения уделяется самое серьезное внимание взаимосвязи движения и музыки. Однако необходимо отметить, что выразительность исполнения результат не механического “натаскивания”, а систематической работы, когда педагог от более простых заданий, связанных передачей характера музыки в ритмических упражнениях и музыкальных играх, постепенно переходит к более сложным, связанным с передачей стиля, манеры, характера в народных и бальных танцах.

Значительное место отводится заданиям, развивающие художественно-творческие способности учащихся, воображение, инициативу, самостоятельность. Важен правильный подбор музыкальных произведений для занятий. На ритмике звучат произведения русской и зарубежной классики, народная музыка, сочинения современных, отечественных и зарубежных композиторов.

Форма организации образовательного процесса.

Основная форма организации учебного процесса – урок (вводные уроки, комбинированные уроки, уроки изучения нового материала, комплексные уроки, уроки совершенствования, открытые уроки, концерты)

Методы проведения уроков:

1. Словесный метод используется при беседе, рассказе, при анализе музыкального или художественного произведения.
2. Наглядный метод используется при показе репродукций, фотографий, видеоматериалов.
3. Практический – это экзерсисы, тренинг, постановка танцев, репетиции.

Место учебного курса в учебном плане.

Согласно учебного плана ЧУ СОШ им. С.В. Михалкова на изучение предмета «Хореография» выделяется 135 ч (1 класс – 33 часа, 2-4 – 34 часа, из расчета один час в неделю).

Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета

Ценностные ориентиры содержания курса заключаются:

- в воспитании нравственного, ответственного, инициативного и компетентного человека;
- в формировании и воспитании у обучающихся веры в Россию, чувства личной ответственности за Отечество;
- в формировании и воспитании чувства патриотизма и гражданской солидарности;
- в формировании и воспитании эстетического вкуса;
- в формировании основ музыкальной и танцевальной культуры;
- в воспитании эмоционально - ценностного отношения к искусству, музыке, танцу, истории своего народа и музыке народов мира.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения конкретного учебного предмета.

1 класс.

Личностными результатами изучения курса «Хореография» во 1 классе является формирование следующих умений:

- способность эстетически откликаться на искусство, выражая своё отношение к нему в различных видах музыкально – танцевальной деятельности;
- умение общаться и взаимодействовать в процессе ансамблевого, коллективного воплощения различных танцевальных образов.

Метапредметными результатами изучения курса «Хореография» во 1 классе является формирование следующих умений:

- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

Метапредметными результатами изучения курса «Хореография» во 1 классе является формирование следующих умений:

- умение определять характер и настроение музыки с учетом терминов и образных определений;
- способность вовремя начинать и заканчивать движение, слушать паузы
- воспринимать музыку различных жанров;
- воплощать в движении образы природы и окружающей жизни, настроения, чувства, характер и мысли человека;
- исполнение движений отдельных форм и жанров (народный танец, классический танец, современный танец).

2 класс

Личностные результаты изучения курса «Хореография» во 2 классе:

- развитие этических чувств;
- выражение чувства прекрасного и эстетических чувств на основе знакомства с произведениями мировой и отечественной музыкальной культуры;
- участие в музыкальной жизни класса, школы;
- наличие эмоционально - ценностного отношения к искусству;
- высказывание собственного мнения в отношении танцевальных движений, выдвигать идеи и отстаивать собственную точку зрения
- позитивная самооценка танцевальных способностей.

Метапредметные результаты изучения курса «Хореография» во 2 классе:

- ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности;
- наличие учебно - познавательного интереса к новому учебному материалу и способам решения новой частной задачи;

Предметными результатами изучения курса «Хореография» во 2 классе являются следующие умения:

- определять характер и настроение музыки и движения с учетом терминов и образных определений;
- понимать главные отличительные особенности музыкально-театральных жанров - оперы и балета;
- узнавать движения разных танцев по характеру и музыке;

- продемонстрировать знания о различных видах танцев;
- показать определенный уровень развития образного и ассоциативного мышления, музыкальной памяти и пластичности;
- эмоционально откликаться на музыкальное произведение и выразить свое впечатление в движении или мимике;

3 класс

Личностными результатами изучения курса «Хореография» в 3 классе является:

- развитие этических чувств;
- выражение чувства прекрасного и эстетических чувств на основе знакомства с произведениями мировой и отечественной музыкальной культуры;
- участие в музыкальной жизни класса, школы;
- наличие эмоционально - ценностного отношения к искусству;
- высказывание собственного мнения в отношении танцевальных движений, выдвигать идеи и отстаивать собственную точку зрения;
- позитивная самооценка танцевальных способностей.

Метапредметные результаты изучения курса «Хореография» в 3 классе:

- ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности;
- наличие учебно - познавательного интереса к новому учебному материалу и способам решения новой частной задачи;
- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности.

Предметными результатами изучения курса «Хореография» в 3 классе являются формирование следующих умений:

- определять характер и настроение музыки и движения с учетом терминов и образных определений;
- понимать главные отличительные особенности музыкально-театральных жанров - оперы и балета;
- узнавать движения разных танцев по характеру и музыке;
- продемонстрировать знания о различных видах танцев;

- показать определенный уровень развития образного и ассоциативного мышления, музыкальной памяти и пластичности;
- эмоционально откликаться на музыкальное произведение и выразить свое впечатление в движении или мимике;
- соотносить простые образы народной и профессиональной музыки с движениями;
- исполнять более сложные по длительности и технике движения;
- определять, оценивать, соотносить содержание, образную сферу, танцевальный и музыкальный язык народного и профессионального творчества разных стран мира.

4 класс

Личностными результатами изучения курса «Хореография» в 4 классе является формирование следующих умений:

- развитие этических чувств;
- выражение чувства прекрасного и эстетических чувств на основе знакомства с произведениями мировой и отечественной музыкальной культуры;
- участие в музыкальной жизни класса, школы;
- наличие эмоционально - ценностного отношения к искусству;
- высказывание собственного мнения в отношении танцевальных движений, выдвигать идеи и отстаивать собственную точку зрения;
- позитивная самооценка танцевальных способностей.
- умение формулировать собственное мнение и позицию;
- установление простых причинно-следственных связей.

Метапредметные результаты изучения курса «Хореография» в 4 классе:

- наличие широкой мотивационной основы учебной деятельности, включающей социальные, учебно- познавательные и внешние мотивы;
- ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности;
- наличие основы ориентации в нравственном содержании и смысле поступков как собственных, так и окружающих людей;
- наличие учебно - познавательного интереса к новому учебному материалу и способам решения новой частной задачи;

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности.
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач.

Предметными результатами изучения курса «Хореография» в 4 классе является формирование следующих умений:

- исполнять танцы отдельных форм и жанров(исторические, народные, классические, балльные, современные танцы).
- определять характер и настроение музыки и движения с учетом терминов и образных определений;
- понимать главные отличительные особенности музыкально-театральных жанров - оперы и балета;
- узнавать движения разных танцев по характеру и музыке;
- продемонстрировать знания о различных видах танцев;
- показать определенный уровень развития образного и ассоциативного мышления, музыкальной памяти и пластичности;
- эмоционально откликаться на музыкальное произведение и выразить свое впечатление в движении или мимике;
- соотносить простые образы народной и профессиональной музыки с движениями;
- исполнять более сложные по длительности и технике движения;
- определять, оценивать, соотносить содержание, образную сферу, танцевальный и музыкальный язык народного и профессионального творчества разных стран мира.
- передавать собственные эмоции и ощущения с помощью различных видов танцевальных движений, выступать в роли зрителей, критиков, оценивать собственную исполнительскую деятельность и корректировать ее.

Содержание учебного курса.

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

носки. 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 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).

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.

Веселый парень. Контрданс 19 века.

Оглядки. Контрданс 19 века.

2 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-ГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

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

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

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

3. ИГРЫ ПОД МУЗЫКУ

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

речевым сопровождением. Инсценирование доступных песен. Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии.

4. ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Повторение элементов танца по программе для 1 класса. Тихая, настороженная ходьба, высокий шаг, мягкий, пружинящий шаг. Неторопливый танцевальный бег, стремительный бег. Поскоки с ноги на ногу, легкие поскоки. Переменные притопы. Прыжки с выбрасыванием ноги вперед. Элементы русской пляски: шаг с притопом на месте и с продвижением, шаг с поскоками, переменный шаг; руки свободно висят вдоль корпуса, скрещены на груди; подбочечившись 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».

Новогодние танцы «Елки», «Волки». Современные мелодии.

Рок-н-Ролл.

Оглядки. Контрданс 19 века.

3 класс

1. УПРАЖНЕНИЯ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ

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

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

2. РИТМИКО-ГИМНАСТИЧЕСКЕ УПРАЖНЕНИЯ

Общеразвивающие упражнения. Наклоны, повороты и круговые движения головы. Движения рук в разных направлениях: отведение рук в стороны и скрещивание их перед собой с обхватом плеч; разведение рук в стороны с напряжением (растягивание резинки). Повороты туловища в сочетании с наклонами; повороты туловища вперед, в стороны сдвиганиями рук. Неторопливое приседание с напряженным разведением коленей в сторону, медленное возвращение в исходное положение. Поднимание на носках и полуприседание. Круговые движения ступни. Приседание с одновременным выставлением ноги вперед в сторону. Перелезание через сцепленные руки, через палку. Упражнения на выработку осанки.

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

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

3. ИГРЫ ПОД МУЗЫКУ

Передача в движениях частей музыкального произведения, чередование музыкальных фраз. Передача в движении динамического нарастания в музыке, сильной доли такта. Самостоятельное ускорение и замедление темпа разнообразных движений. Исполнение движений пружиннее, плавнее, спокойнее, с размахом, применяя для этого известные

элементы движений и танца. Упражнения в передаче игровых образов при инсценировке песен. Передача в движениях развернутого сюжета музыкального рассказа. Смена ролей в импровизации. Придумывание вариантов к играм и пляскам. Действия с воображаемыми предметами. Подвижные, игры с пением и речевым сопровождением.

4. ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

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

Танцы

Полонез. Глинка «Жизнь за царя»

«Калинка-Малинка». Русский танец под одноименную музыку

Ча-ча-ча.

Полька на троих. По источникам 19 века.

4 класс

1. УПРАЖНЕНИЯ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ

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

2. РИТМИКО-ГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Общеразвивающие упражнения. Круговые движения головы, наклоны вперед, назад, в стороны. Выбрасывание рук вперед, в стороны, вверх из положения руки к плечам. Круговые движения плеч, замедленные, с постоянным ускорением, с резким изменением темпа движений. Плавные,

резкие, быстрые, медленные движения кистей рук. Повороты туловища в положении стоя, сидя с передачей предметов. Круговые движения туловища с вытянутыми в стороны руками, за голову, на пояс. Всевозможные сочетания движений ног: выставление ног вперед, назад, в стороны, сгибание в коленном суставе, круговые движения, ходьба на внутренних краях стоп. Упражнения на выработку осанки.

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

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

То же движение в обратном направлении (имитация увядающего цветка).

3. ИГРЫ ПОД МУЗЫКУ

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

4. ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Исполнение элементов плясок и танцев, разученных в 3 классе. Упражнения на различение элементов народных танцев. Шаг кадрили: три простых шага и один скользящий, носок ноги вытянут. Пружинящий бег. Пскоки с продвижением назад (спиной). Быстрые мелкие шаги на всей

ступне и на полупальцах. Разучивание народных танцев. Вальсовый поворот. Вальсовый променад. Шаг полонеза. Па марше.

Танцы

«Жизнь Художника». Вальс на музыку Штрауса.

«Кадриль». Русский народный танец.

Полонез. Глинка «Жизнь за царя»

Ча-ча-ча. Рок-н-Ролл.

Танец с лентами. Современная хореография.

Тематическое планирование.

1 класс

| Название темы | Кол-во часов |
|---|--------------|
| Что такое «Ритмика»? Основные понятия. | 1 |
| Разминка. Поклон. | 1 |
| Постановка корпуса. Основные правила. | 1 |
| Позиции рук. Позиции ног. Основные правила | 2 |
| Общеразвивающие упражнения | 1 |
| Ритмико-гимнастические упражнения | 1 |
| Движения на развитие координации. Бег и подскоки. | 1 |
| Разминка. | 1 |
| Движения по линии танца. | 2 |
| Игры под музыку. Комбинация «Гуси». | 1 |
| Контрданс «Оглядки». | 1 |
| Индивидуальные задания. | 1 |
| Ритмико-гимнастические упражнения | 1 |
| Разминка. | 1 |
| Позиции в паре. Основные правила. Танец «Веселый парень». Элементы танца. | 3 |
| Упражнения для улучшения гибкости | 2 |
| Комбинация «Ладочки». | 2 |
| Тренировочный танец «Стирка» | 2 |
| Ритмико-гимнастические упражнения | 1 |
| Разминка. Основные движения танца «Полька». | 4 |
| Разучивание движений. | |
| Общеразвивающие упражнения. | 1 |

| | |
|-------------------|-----------|
| Репетиция танца | 1 |
| Урок-смотр знаний | 1 |
| ИТОГО | 33 |

1. Вводное занятие

Учащиеся знакомятся с предметом «Ритмика».

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

2. Основы хореографии

1. Поклон

2. Обучающиеся знакомятся со следующими понятиями:

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

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

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

3. Разминка

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

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

Примерные упражнения:

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

- подъем рук через плечи вверх, вниз, вправо, влево;
- 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;
- перебаты 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 «Оглядки»

Lines два раза.

Sides правыми плечами.

Sides левыми плечами.

Arms правыми руками.

Arms левыми руками.

6. Сложные танцы

Отрабатываются разновидности шагов.

1. Танец «Стирка»

Имитируется процесс стирки белья.

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

2. Танец «Веселый парень»

Источник: Playford, TheDancingMaster, 2-я ред. 1651г

7. Урок-смотр знаний

Проводится в конце учебного года.

Тематическое планирование, 2 класс

| Название темы | Кол-во часов |
|---|--------------|
| Вводное занятие. Беседа о технике безопасности на уроке, при выполнении упражнений, разучивании танцев. | 1 |
| Разминка. | 1 |
| Общеразвивающие упражнения. | 2 |
| Танец «Полька». | 5 |
| Тренировочный танец «Ладочки». Основные движения, переходы в позиции рук. | 2 |
| Разминка. | 1 |
| Движения по линии танца. | 2 |
| Новогодние танцы «Елки», «Волки». | 5 |
| Элементы народной хореографии: ковырялочка, лесенка, елочка. | 4 |
| Разминка. | 1 |
| Общеразвивающие упражнения. | 1 |
| Танец «Рок-н-Ролл». | 5 |
| Разминка. | 1 |
| Движения по линии танца. | 1 |
| Индивидуальное творчество «Я – герой любимой сказки». | 1 |
| Урок-смотр знаний | 1 |
| ИТОГО | 34 |

1. Разминка

Закрепляются знания и навыки.

2. Общеразвивающие упражнения

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

- бег с подскоками;
- галоп лицом и спиной, в центр и со сменой ног;
- позиции европейских танцев;
- позиции латиноамериканских танцев;
- линия танца;
- направление движения;
- углы поворотов.

Упражнения на улучшение гибкости

Закрепляются знания и навыки.

3. Сложные танцы

1. Танец «Полька»

- галоп по линии танца;
- подскоки по линии танца;
- «Полька» по линии танца;
- хлопушки и прыжки.

2. Танец «Рок-н-Ролл»

- Позировки по 4 позиции.
- Прыжки с выносом правой ноги на каждый второй счет вперед, в диагональ, в сторону.
- Прыжки с выносом левой ноги на каждый второй счет вперед, в диагональ, в сторону.
- Смена мест в положении «Корзиночка»
- Гимнастические соло-вставки.

4. Музыкально-ритмическая игра

«Я - герой любимой сказки»

Выявляются творческие возможности учащихся.

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

Импровизация сказки.

5. Урок-смотр знаний

Проводится в конце учебного года

Знания и умения

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

Календарно-тематическое планирование, 3 класс

| Название темы | Кол-во часов |
|---|--------------|
| Вводное занятие. Беседа о технике безопасности на уроке, при выполнении упражнений, разучивании танцев. | 1 |
| Разминка. | 1 |
| Общеразвивающие упражнения. | 1 |
| Ритмико-гимнастические упражнения | 1 |
| Танец «Полонез» | 4 |
| Разминка. | 1 |
| Упражнения на развитие координации движений. | 2 |
| Танец «Ча-ча-ча» | 4 |
| Разминка | 1 |
| Общеразвивающие упражнения. | 2 |
| Упражнения на координацию движений. | 2 |
| Танец «Калинка-Малинка». | 5 |
| Я – герой сказки. Любимый персонаж сказки (имитация под музыку). | 1 |
| Разминка. | 1 |
| Общеразвивающие упражнения. | 1 |
| Индивидуальное творчество. | 1 |
| Урок-смотр знаний | 1 |
| ИТОГО | 30 |

1. Разминка

Закрепляются знания и навыки.

2. Общеразвивающие упражнения

Упражнения на развитие координации

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

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

Свободные комбинации.

Упражнения на улучшение гибкости

Основные направления подготовки в целом сохраняются с некоторым усложнением задач.

3. Сложные танцы

1. Танец «Полонез»

На шагах полонеза в парах

- Фонтан парами
- Гранд шен

- Четверки
- Дама направо
- Кавалер налево
- Фонтан парами
- Фонтан по одному
- Гребенка
- Шен
- Поклон

2. Танец «Калинка-Малинка»

- шаг по л. т. по одному, движения рук;
- выход в парах;
- ковырялочка
- пяточки

4. Бальные танцы (латиноамериканская программа)

1. Танец «Ча-ча-ча»

- основное движение по одному, в парах;
- баунс на месте по одному, в парах;
- ча-ча по одному, в парах;
- виск по одному, в парах;
- виск с поворотом;
- ча-ча с раскрытием;
- ча-ча-ход в променадной позиции;
- поворот под рукой;

5. Индивидуальное творчество

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

6. Урок-смотр знаний

Проводится в конце учебного года

Знания и умения

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

Тематическое планирование, 4 класс

| Название темы | Кол-во часов |
|---|---------------------|
| Вводное занятие. Беседа о технике безопасности на уроке, при выполнении упражнений, разучивании танцев. | 1 |
| Разминка. | 1 |
| Общеразвивающие упражнения. | 1 |
| Танец «Кадриль». | 4 |
| Разминка. | 2 |
| Движения по линии танца, перестроение, диагональ класса. | 2 |
| Танец «Ча-ча-ча» и «Рок-н-Ролл» | 4 |
| Общеразвивающие упражнения. | 1 |
| Разминка. | 1 |
| Упражнения на развитие координации. | 1 |
| Танец «С лентами» | 4 |
| Разминка. | 1 |
| Упражнения на улучшение гибкости. | 1 |
| Вальс «Жизнь художника» | 5 |
| Урок-смотр знаний | 1 |
| ИТОГО | 30 |

1. Разминка

Закрепляются знания и навыки.

2. Общеразвивающие упражнения

- движение по линии танцев, перестроение, диагональ класса;
- упражнения на развитие координации;
- Упражнения на улучшение гибкости.

Основные направления подготовки в целом сохраняются с некоторым усложнением задач.

3. Бальные танцы

1. Танец «Ча-ча-ча»

- основной шаг по одному, в парах;
- раскрытие и закрытие по одному, в парах;
- американ спин;
- хлыст по одному, в парах;
- смена мест справа налево по одному, в парах;
- смена мест слева направо по одному, в парах;
- стоп энд гоу по одному, в парах.
- ча-ча с раскрытием
- ча-ча со сменой направления

4. Вальс «Жизнь художника»

- променад;
- ракушка;
- вальс;
- балансеалеманд без смены;
- поворот дамы;
- вальс;
- поворот кавалера;
- вальс;
- прогрессия.

5. Урок-смотр знаний

Проводится в конце учебного года.

Знания и умения

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

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса.

Форма для занятий хореографией:

- Танцевальная обувь (чешки, балетки).
- Одежда, не стесняющая движений. (Лосины, колготки, широкие юбки и шорты)

Технические средства обучения:

- мультимедийный проектор,
- экран проекционный,
- компьютер,
- колонки.

Интернет- ресурсы:

- www.1september.ru
- www.uchitel.edu54.ru
- <http://music.edu.ru/> (музыкальная коллекция Российского общеобразовательного портала)

Литература

1. Аппия А. Живое искусство. М.: ГИТИС, 1993.
2. Борисов А. Балетная школа. Самара, 1991.
3. Власенко Г.Я. Танцы народов Поволжья. Сам. Гос. Университет, 1991.
4. Дмитриев А.Е. Педагогика. М.: Просвещение, 1985.
5. Литвина Л.Н. История дошкольной педагогики.
6. Никитин В.Ю. Модерн-джаз танец. Начало обучения. М.: ВЦХТ, 1998.
7. Никитин В.Ю. Модерн-джаз танец. Продолжение обучения. М.: ВЦХТ, 2001.
8. Никитин В.Ю. Модерн-джаз танец. Методика преподавания. М.: ВЦХТ, 2002.
9. Мирный В.И. Хореографическая композиция: Учебное пособие. Самара.: СГАКИ, 2003.
10. Мирный В.И. Возрастные особенности участников самодеятельного хореографического коллектива. Методическая разработка. Самара, 1994.
11. Ротерс Г.Т. Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика. М., 1989.
12. Соловейчик С. Педагогика для всех. М.: Детская литература, 1987.
13. Ткаченко Л.Ф. Детский танец. М.: Профиздат, 1962.
14. Телегин А.А. Ритмика и танец. Самара, 1992.
15. Тонина С.И. Музыка и танец. М., 1984.
16. Устинова Т. Балетмейстер и коллектив. М.: Искусство, 1963.
17. Хореографическая школа в системе дополнительного образования детей. Сост. Косяченко Г.С., Черникова Н.М. Самара. СИПКРО, 2003.
18. Хореографическая работа со школьниками. Учпедгиз, 1956.