**РИТМИКА**

***Рабочая программа по внеурочной деятельности***

1. **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.

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

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-волевую 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.

**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.

1. **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**
2. **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.

1. **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.

**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;
* накоплениепредставлений 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.
1. **Календарно-тематическое планирование**

**1 год обучения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № 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 музыку. Комбинация «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 “Диско”. Элементы танца. | 3 |
| 20-21 |  | Упражнения для улучшения гибкости | 2 |
| 22-23 |  |  Комбинация «Друзья». | 2 |
| 24-25 |  | Тренировочный танец «Азбука» | 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** | **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;

- 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 «Друзья»

- подскоки в движении, на месте, вокруг себя;

- шаг в крест;

- прыжки с хлопками;

- выпады в сторону;

- рисунок «до за до».

 2. Танец «Азбука»

В руках буквы «АЗБУКА» или «БУКВАРЬ»

- приставные шаги вперед-назад;

- приседание и подъем на полупальцы;

- смена рисунка «дощечка»

- ходьба по кругу

**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.

**Календарно-тематическое планирование, 2 год обучения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № урока | Дата | Название темы | Кол-во часов |
| 1 |  | Вводное занятие. Беседа о технике безопасности на уроке, при выполнении упражнений, разучивании танцев. | 1 |
| 2 |  | Разминка. | 1 |
| 3-4 |  | Общеразвивающие упражнения. | 2 |
| 5-9 |  | Танец «Полька». | 5 |
| 10-11 |  | Тренировочный танец “Ладошки”. Основные движения, переходы в позиции рук. | 2 |
| 12 |  | Разминка. | 1 |
| 13-14 |  | Движения по линии танца. | 2 |
| 15-19 |  | Танец «Вару – Вару». | 5 |
| 20-23 |  | Элементы народной хореографии: ковырялочка, лесенка, елочка. | 4 |
| 24 |  | Разминка. | 1 |
| 25 |  | Общеразвивающие упражнения. | 1 |
| 26-30 |  | Танец «Диско». | 5 |
| 31 |  | Разминка. | 1 |
| 32 |  | Движения по линии танца. | 1 |
| 33 |  | Индивидуальное творчество «Я – герой любимой сказки». | 1 |
| 34 |  | 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 исполняется с продвижением на легком беге);

- шаг в сторону с приставкой *(раз-два)*, два хлопка *(три-четыре)*;

- шаг вперед с приставкой *(раз-два)*, два хлопка *(три-четыре)*;

- шаг в сторону и точка *(тэп)* – удар носком об пол без переноса веса тела *(раз-два)*;

- шаг в сторону и кик – выброс свободной ноги по диагонали вперед накрест перед опорной ногой *(раз-два)*;

- три шага в сторону и кик *(раз-два-три-четыре)*;

- три шага в сторону и тэп с хлопком *(раз-два-три-четыре)*;

- «пружинка» с шагом (*на затакт* – присесть, *раз* – шагнуть вправо, выпрямляя колени, *и* – присесть, *два* – приставить левую ногу к правой, выпрямляя колени);

- прыжки по VI позиции в различном темпе и ритме;

- прыжки трамплинные по I, II и VI позициям;

- прыжки с согнутыми коленями по VI позиции;

- бег с высоко поднятыми коленями («лошадки»);

- бег с подниманием выпрямленных ног вперед и назад;

- мелкий бег на полупальцах;

- подскоки на месте с поворотом вправо, влево.

Движения по линии танцев:

- на носках, каблуках;

- шаги с вытянутого носка;

- перекаты стопы;

- высоко поднимая колени «цапля»;

- выпады;

- ход лицом и спиной;

- бег с подскоками;

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

- позиции европейских танцев;

- позиции латиноамериканских танцев;

- линия танца;

- направление движения;

- углы поворотов.

### Упражнения на улучшение гибкости

Закрепляются знания и навыки.

**3. Диско танцы**

1. Танец «Полька»

- галоп по линии танца;

- подскоки по линии танца;

- «Полька» по линии танца;

- хлопушки и прыжки.

2. Танец «Диско»

- шаг-приставка в сторону (вперед, назад);

- пружинка;

- «треугольник»;

- боковое;

- дорожка вперед;

- дорожка назад;

- приседание по II позиции;

- движения рук.

**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

###### **РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПОДБОРУ МУЗЫКАЛЬНЫХ ПРОИЗВЕДЕНИЙ**

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

- популярные детские песни.

Обязательно иметь в наличии композиции танцев «Полька», «Вару-вару».

**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 год обучения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** **урока** | **Дата** | **Название темы** | **Кол-во часов** |
| 1 |  | Вводное занятие. Беседа о технике безопасности на уроке, при выполнении упражнений, разучивании танцев. | 1 |
| 2 |  | Разминка. | 1 |
| 3-4 |  | Общеразвивающие упражнения. | 2 |
| 5 |  | Ритмико-гимнастические упражнения | 1 |
| 6-10 |  | Танец «Вару-Вару» | 5 |
| 11 |  | Разминка. | 1 |
| 12-14 |  | Упражнения на развитие координации движений. | 3 |
| 15-19 |  | Танец «Сударушка» | 5 |
| 20 |  | Разминка | 1 |
| 21-22 |  | Общеразвивающие упражнения. | 2 |
| 23-24 |  | Упражнения на координацию движений. | 2 |
| 25-29 |  |  Танец «Самба». | 5 |
| 30 |  | Я – герой сказки. Любимый персонаж сказки (имитация под музыку). | 1 |
| 31 |  | Разминка. | 1 |
| 32 |  | Общеразвивающие упражнения. | 1 |
| 33 |  | Индивидуальное творчество. | 1 |
| 34 |  | Урок-смотр знаний | 1 |
|  |  | **ИТОГО**  | **34** |

**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. Диско танцы**

 1. Танец «Вару-Вару»

- шаг-приставка по одному, в парах;

- прыжки по одному, в парах;

- хлопушки по одному, в парах;

- шаг-поворот по одному, в парах;

- полностью танец по одному, в парах.

 2. Танец «Сударушка»

- шаг по л. т. по одному, движения рук;

- выход в парах;

- приглашение к танцу;

- «расходимся – сходимся».

**4.Бальные танцы (латиноамериканская программа)**

 1. Танец «Самба»

- основное движение по одному, в парах;

- самба-ход на месте по одному, в парах;

- бота-фого по одному, в парах;

- виск по одному, в парах;

- виск с поворотом;

- самба-ход;

- самба-ход в променадной позиции;

- поворот под рукой;

- Вольта

**5. Индивидуальное творчество**

Дается задание детям «нарисовать» свое имя телом. Таким образом выявляются творческие способности учащихся, их воображение и мышление.

**6. Урок-смотр знаний**

Проводится в конце учебного года

**РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПОДБОРУ МУЗЫКАЛЬНЫХ ПРОИЗВЕДЕНИЙ**

Разминку следует проводить под латиноамериканские мотивы. Обязательно иметь в наличии композиции танцев «Рилио», «Сударушка», «Самба», «Ча-ча-ча».

**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

**Календарно-тематическое планирование, 4 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** **урока** | **Дата** | **Название темы** | **Кол-во часов** |
| 1 |  | Вводное занятие. Беседа о технике безопасности на уроке, при выполнении упражнений, разучивании танцев. | 1 |
| 2 |  | Разминка. | 1 |
| 3-4 |  | Общеразвивающие упражнения. | 2 |
| 5-9 |  | Танец «Джайв». | 5 |
| 10-11 |  | Разминка. | 2 |
| 12-13 |  | Движения по линии танца, перестроение, диагональ класса. | 2 |
| 14-17 |  | Танец «Джайв» | 4 |
| 18 |  | Общеразвивающие упражнения. | 1 |
| 19-20 |  | Разминка. | 2 |
| 21 |  | Упражнения на развитие координации. | 1 |
| 22-26 |  | Танец «Фигурный вальс» | 5 |
| 27 |  | Разминка. | 1 |
| 28 |  | Упражнения на улучшение гибкости. | 1 |
| 29-33 |  | Танец «Фигурный вальс» | 5 |
| 34 |  | Урок-смотр знаний | 1 |
|  |  | **ИТОГО**  | **34** |

**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 (латиноамериканская программа)**

 1.Танец «Джайв»

- 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.

**4.Фигурный вальс**

- балансе;

- вальс правый поворот;

- вальс левый поворот;

- окошечко;

- раскрытие;

- повороты;

- вальсовая дорожка;

- переходы из позиции в позицию;

- поклон.

**5. Урок-смотр знаний**

Проводится в конце учебного года.

**РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПОДБОРУ МУЗЫКАЛЬНЫХ ПРОИЗВЕДЕНИЙ**

Разминку следует проводить под латиноамериканские мотивы. Обязательно иметь в наличии композиции танцев «Джайв», «Вальс»:

- фигурный вальс;

- медленный вальс;

- венский вальс;

- классический вальс.

**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.

1. **СРЕДСТВА, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

Материальные средства:

- учебный кабинет, актовый зал;

- магнитофон;

- 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;

- 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. Бычаренко  Т. С песенкой по лесенке: Методическое пособие для подготовительных классов ДМШ. – М.: Советский композитор, 1984.
7. Волкова Л. Музыкальная шкатулка. Вып. I-III. – М.: Музыка, 1980.
8. Дубянская Е. Нашим детям. – Л.: Музыка, 1971.
9. 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 детей младшего возраста. Вып. 3, 4. – М.: Музыка, 1981.
13. Метлов Н., Михайлова Л. Мы играем и поем: Музыкальные игры для детей дошкольного и младшего дошкольного возраста. – 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.