

РАССМОТРЕНО
На заседании МО
Протокол
от 22.08.17 № 1

УТВЕРЖДЕНО

Протокол

Педагогического совета

от 27.08.17 № 1

директор ГКУ ЦССВ «Юнона»

Т.Ф. Баранова



**Дополнительная программа
(адаптированная, общеразвивающая)
социально-педагогической направленности
Студии дополнительного образования
«Ритмика и танцы»**

Сроки реализации: от 4 лет

Возраст: от 8 до 18 лет

Москва, 2017 г.

Информационная карта

Тип педагогической программы: учебная программа.

Вид Программы: рабочая программа дополнительного образования.

Контингент обучающихся: воспитанники с интеллектуальной недостаточностью.

Цель Программы: коррекция недостатков психического и физического развития детей с интеллектуальной недостаточностью. средствами музыкально-ритмической деятельности.

Ведущие принципы построения Программы: воспитывающая и коррекционно-развивающая направленность обучения, наглядность, индивидуальный и дифференцированный подход в обучении, принцип продуктивной обработки информации.

Назначение Программы:

- для воспитанников и родителей (законных представителей) Программа обеспечивает реализацию их права на информацию об объеме дополнительных образовательных услуг социально-педагогической направленности по предмету «Ритмика и танцы», права на выбор этих услуг и права на гарантию качества получаемых услуг;
- для педагогического коллектива Программа определяет приоритеты в содержании предмета «Ритмика и танцы», способствует интеграции и координации деятельности педагогов в учебно-воспитательном процессе;
- для администрации ЦССВ «Юнона» Программа является основанием для определения качества реализации утвержденного объема гарантированных дополнительных образовательных услуг социально-педагогической направленности по предмету «Ритмика и танцы».

Форма обучения: занятие.

Сроки освоения Программы: 4 года.

Объем учебного времени: 1 год обучения – 68 часов;

2 год обучения – 68 часов;

3 год обучения – 102 часа;

4 год обучения – 102 часа.

Режим учебных занятий: 1 год обучения – 2 часа в неделю;

2 год обучения – 2 часа в неделю;

3 год обучения – 3 часа в неделю;

4 год обучения – 3 часа в неделю.

Пояснительная записка

Преподавание ритмики и танца в условиях ЦССВ для детей с интеллектуальной недостаточностью обусловлено необходимостью осуществления коррекции недостатков психического и физического развития умственно отсталых детей средствами музыкально-ритмической деятельности. Специфические средства воздействия на воспитанников, свойственные ритмике и танцу, способствуют общему развитию детей с интеллектуальной недостаточностью, исправлению недостатков физического развития, общей и речевой моторики, эмоционально-волевой сферы, воспитанию положительных качеств личности (дружелюбия, дисциплинированности, коллективизма), эстетическому воспитанию. Содержанием работы на занятиях ритмики и танца является музыкально-ритмическая деятельность детей. Они учатся слушать музыку, выполнять под музыку разнообразные движения, петь, танцевать, играть на простейших музыкальных инструментах.

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 представления учащихся о пространстве и умения ориентироваться в нем. Упражнения с предметами (обручами, мячами, шарами, лентами и т. д.) развивают ловкость, быстроту реакции, точность движений.

Движения под музыку дают возможность воспринимать и оценивать ее характер (веселая, грустная), развивают способность переживать содержание музыкального образа. В свою очередь, эмоциональная насыщенность музыки позволяет разнообразить приемы движений и характер упражнений. Движения под музыку не только оказывают коррекционное воздействие на физическое развитие, но и создают благоприятную основу для совершенствования таких психических функций, как мышление, память, внимание, восприятие. Организующее начало музыки, ее ритмическая

структура, динамическая окрашенность, темповые изменения вызывают постоянную концентрацию внимания, запоминание условий выполнения упражнений, быструю реакцию на смену музыкальных фраз.

Задания на самостоятельный выбор движений, соответствующих характеру мелодии, развивают у ребенка активность и воображение, координацию и выразительность движений. Упражнения на духовой гармонике, исполнение под музыку стихов, подпевок, инсценирование песен, музыкальных сказок способствуют развитию дыхательного аппарата и речевой моторики.

Занятия ритмикой и танцем 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 «Ритмика и танец» состоит из четырех разделов: «Упражнения на ориентировку в пространстве»; «Ритмико-гимнастические упражнения»; «Игры под музыку»; «Танцевальные упражнения».

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

На каждом занятии осуществляется работа по всем четырем разделам программы в изложенной последовательности. Однако в зависимости от задач урока педагог может отводить на каждый раздел различное количество времени, имея в виду, что в начале и конце занятия 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.

Основная цель данных упражнений — научить детей с интеллектуальной недостаточностью согласовывать движения рук с движениями ног, туловища, головы.

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

Во время проведения игр под музыку перед педагогом стоит задача научить воспитанников создавать музыкально-двигательный образ. При этом педагог 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, педагог не должен подсказывать детям вид движения (надо говорить: будете двигаться, а не бегать, прыгать, шагать).

После того как воспитанники научатся самостоятельно изображать повадки различных животных и птиц, деятельность людей, можно вводить инсценирование песен (2 год обучения), таких, как «Почему медведь зимой спит», «Как на тоненький ледок», в которых надо раскрыть не только образ, но и общее содержание. В дальнейшем (3 год обучения) предлагается инсценирование хорошо известных детям сказок. Лучше всего начинать со сказок «Колобок», «Теремок». На 4-м году обучения дети с интеллектуальной недостаточностью успешно показывают в движениях музыкальную сказку «Муха-Цокотуха».

Обучению детей с интеллектуальной недостаточностью 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, воспитанники знакомятся с их названиями (полька, гопак, хоровод, кадрили, вальс), а также с основными движениями этих танцев (притопы, галоп, шаг польки, переменчивый шаг, присядка и др.).

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

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1 год обучения (68 часов)

Упражнения на ориентировку в пространстве

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

Ритмико-гимнастические упражнения

Обще-развивающие 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 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, притопывание простых ритмических рисунков.

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

Игры под музыку

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

Танцевальные упражнения

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

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.*

Музыкально-ритмические движения

Учить выполнять различные ритмические движения под музыку: ориентироваться в пространстве зала, знать центр (середину) зала, собираться в середине и расходиться по всему залу (по сигналу), развивать координацию, плавность, выразительность движений, умение выполнять движения в определенном, соответствующем звучанию музыки, ритме, темпе; учить чувствовать сильную долю такта (метр) при звучании музыки в размере две четверти.

Учить выполнять движения в соответствии с изменением характера музыки (быстро — медленно): бодро, свободно, подняв голову и не сутулясь, не шаркая ногами, маршировать под звучание марша, входить в зал, обходить его по периметру, останавливаться, затем по музыкальному сигналу опять начинать движение; выполнять движения не только по показу воспитателя, но и по словесной инструкции взрослого, а также самостоятельно.

Учить детей следующим движениям под музыку: развивать все танцевальные движения, с которыми познакомились на 1—2 годах обучения (совершенствовать их, выполнять в большем объеме, использовать в упражнениях и танцах); образовывать круг, сходиться в центре, затем отступить на место; ходить по кругу друг за другом ритмично, четко, взмахивая руками; бежать друг за другом легким шагом на носках без высокого подъема ног и высоко поднимая ноги; бежать друг за другом, выбрасывая ноги вперед (руки на поясе); двигаться по кругу приставными шагами, останавливаясь по сигналу; двигаться приставными шагами с приседаниями; ходить парами по кругу (свободную руку держать на поясе или держать в ней предмет, девочки держат край платья), следить за выразительностью движения; соблюдать расстояние между парами при движении парами; поднимать плавно руки вверх, в стороны, убирать их за спину, за голову, поворачивая кисти рук; выполнять разные действия с предметами (передавать их друг другу, поднимать вверх, покачивать ими над головой, бросать и ловить мяч, поднимать вперед).

В процессе музыкальных игр уделять особое внимание выразительности движений, обращать внимание детей на передачу самых характерных черт персонажей сказок, рассказов и пр. Для развития выразительности движений использовать игры «Кто как ходит», «Какая музыка к нему подходит?». Работать над эмоциональностью и раскованностью детей во время музыкальных игр.

Музыкально-ритмические движения

Игры: «Ворон» (русская народная песня); «Кот и мыши» Т. Ломовой; «Летчики, следите за погодой!» М. Раухвергера; «Как на тоненький ледок...» (русская народная песня); «Кто скорее?» Л. Шварца; «На зарядку!» М. Старокадомского; «Каравай», «Горелки», «Теремок» (русские народные песни).

Упражнения: «Мельница» Т. Ломовой; «Игра с мячами», «Скакалки» А. Петрова; «Упражнения с флажками» Ф. Шуберта; «Поскоки» С. Затеplinского; «Поезд» Е. Тиличевой. Повторять знакомые упражнения.

Пляски: «Калинка» (русская народная песня); «Парная пляска» (карельская песня); «Полька» Ю. Чичкова; «Петрушки», «Снежинки» Ю. Слонова; «Аннушка» (чешская полька); «Пойду ль я, выйду ль я» (русская народная песня); «Мы в зеленые луга пойдем» Н. Леви; «Приглашение», «Стукалка» (украинские народные мелодии); «Матрешки» Ю. Слонова.

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.

2 год обучения (68 часов)

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 в рассыпную.

Выполнение во время ходьбы и бега несложных заданий с предметами: обегать их, собирать, передавать друг другу, перекладывать с места на место.

Ритмико-гимнастические упражнения

Обще-развивающие 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 поднятие предметов перед собой, сбоку без сгибания колен. Выставление правой и левой ноги поочередно вперед, назад, в стороны, в исходное положение. Резкое поднятие 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 поднятие левой ноги, согнутой в колене, с одновременным поднятием 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).

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. Передача в движении разницы в двухчастной музыке. 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.

Танцевальные упражнения

Повторение элементов танца по программе для 1-го года обучения. 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 яна реченьку».*

Учащиеся должны уметь:

- 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;

- легко, естественно и непринужденно выполнять все игровые и плясовые движения;
ощущать смену частей музыкального произведения в двухчастной форме с контрастными построениями.

3 год обучения (102 часа)

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.

Ритмико-гимнастические упражнения

Обще-развивающие 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 с движениями 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). Одновременное отхлопывание 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 (большие и маленькие). Перенесение тяжести тела с ноги на ногу, из стороны в сторону.

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, лавне, 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.

Танцевальные упражнения

Повторение элементов танца по программе 2-го года обучения. 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.

Танцы и пляски:

Дружные тройки. Полька. *Музыка И. Штрауса.*

Украинская пляска «Коло». *Украинская народная мелодия.*

Парная пляска. *Чешская народная мелодия.*

Танец с хлопками. *Карельская народная мелодия.*

Учащиеся должны уметь:

- рассчитывать на первый, второй, третий для последующего построения в три колонны, шеренги;

- соблюдать правильную дистанцию в колонне по три и в концентрических кругах;
- самостоятельно выполнять требуемые перемены направления и темпа движений, руководствуясь музыкой;
- ощущать смену частей музыкального произведения в двухчастной форме с малокоонтрастными построениями;
- передавать в игровых и плясовых движениях различные нюансы музыки: напевность, грациозность, энергичность, нежность, игривость и т. д.;
- передавать хлопками ритмический рисунок мелодии;
- повторять любой ритм, заданный учителем;
- задавать самим ритм одноклассникам и проверять правильность его исполнения (хлопками или притопами).

4 год обучения(102 часа)

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.

Ритмико-гимнастические упражнения

Обще-развивающие 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 поясе. 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).

Упражнения 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 поднимание головы, корпуса, рук по сторонам (имитация распускающегося цветка). То же движение в обратном направлении (имитация увядающего цветка).

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, малоконтрастных 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.

Танцевальные упражнения

Исполнение элементов плясок и танцев, разученных за 3-ий год обучения. Упражнения на различение элементов народных танцев. Шаг кадрили: три простых шага и один скользящий, носок ноги вытянут. Пружинящий бег. Поскоки с продвижением назад (спиной). Быстрые мелкие шаги на всей ступне и на полупальцах. Разучивание народных танцев.

Танцы и пляски

Круговой галоп. *Венгерская народная мелодия.*

Кадриль. *Русская народная мелодия.*

Бульба. *Белорусская народная мелодия.*

Узбекский танец. *Музыка Р. Глиэра.*

«Лезгинка». *Грузинский танец.*

Учащиеся должны уметь:

- правильно и быстро находить нужный темп ходьбы, бега в соответствии с характером и построением музыкального отрывка;
- различать двухчастную и трехчастную форму в музыке;
- отмечать в движении ритмический рисунок, акцент, слышать и самостоятельно менять движение в соответствии со сменой частей музыкальных фраз. Четко, организованно перестраиваться, быстро реагировать на приказ музыки, даже во время веселой, задорной пляски;
- различать основные характерные движения некоторых народных танцев.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

1 ГОД ОБУЧЕНИЯ - 68 ЧАСОВ

№ п/п	Тема урока	Код.часов
	1 четверть	18
1-3	Танцевальные элементы: галоп	3
4-6	Танцевальные элементы: хороводный шаг	3
7-9	Танцевальные элементы: притопы	3
10-12	Танцевальные элементы: подскоки	3
13-15	Перестроение в круг из шеренги, цепочки	3
16-18	Выполнение простых движений с предметами	3
	2 четверть	14
19-21	Обще-развивающие упражнения	3
22-26	Упражнения на координацию движений	5
27-29	Игры, соответствующие характеру музыки	3
30-32	Игры - имитационные упражнения	3
	3 четверть	20
33-34	Рисунки в танце: круг	2
35-36	Рисунки в танце: шеренга	2
37-38	Рисунки в танце: колонна	2
39-40	Рисунки в танце: диагональ	2
41-42	Рисунки в танце: прочес	2
43-46	Игры, соответствующие характеру музыки	4
47-49	Игры - имитационные упражнения	3
50-52	Музыкальные игры с предметами	3
	4 четверть	16
53-54	Рисунки в танце: воротца	2
55-56	Рисунки в танце: корзиночка	2
57-58	Рисунки в танце: звездочки	2
59-60	Игры, соответствующие характеру музыки	2
61-62	Игры - имитационные упражнения	2
63-64	Музыкальные игры с предметами	2
65-66	Игры с пением или речевым сопровождением	2
67-68	Повторение	

2 ГОД ОБУЧЕНИЯ - 68 ЧАСОВ

№ п/п	Тема урока	Код.часов
	1 четверть	18
1	Танцевальные элементы: галоп	1
2	Танцевальные элементы: хороводный шаг	1
3	Танцевальные элементы: притопы	1
4	Танцевальные элементы: подскоки	1
5	Перестроение в круг из шеренги, цепочки	1
6	Выполнение простых движений с предметами	1

7-10	Марш	4
11-14	Полька	4
15-18	Хоровод	4
	2 четверть	14
19	Обще-развивающие упражнения	1
20	Упражнения на координацию движений	1
21-22	Игры, соответствующие характеру музыки	2
23-24	Игры - имитационные упражнения	2
25-26	Марш-дефиле участников новогодней сказки	2
27-29	Хоровод снежинок	3
30-32	Новогодняя полька	3
	3 четверть	20
33	Рисунки в танце: круг	1
34	Рисунки в танце: шеренга	1
35	Рисунки в танце: колонна	1
36	Рисунки в танце: диагональ	1
37	Рисунки в танце: прочес	1
38-39	Игры, соответствующие характеру музыки	2
40-41	Игры - имитационные упражнения	2
42-43	Музыкальные игры с предметами	2
44-46	Марш-парад	3
47-49	Полька «Московские красавицы»	3
50-52	Хоровод «Масленица»	3
	4 четверть	16
53	Рисунки в танце: воротца	1
54	Рисунки в танце: корзиночка	1
55	Рисунки в танце: звездочки	1
56	Игры, соответствующие характеру музыки	1
57	Игры - имитационные упражнения	1
58	Музыкальные игры с предметами	1
59-60	Игры с пением или речевым сопровождением	2
61-63	Полька весенняя	3
64-65	Марш победителей	2
66-68	Хоровод цветов	3

3 ГОД ОБУЧЕНИЯ - 102 ЧАСА

№ п/п	Тема урока	Код.часов
	1 четверть	27
1-2	Танцевальные элементы: галоп	2
3-4	Танцевальные элементы: хороводный шаг	2
5-6	Танцевальные элементы: притопы	2
7-8	Танцевальные элементы: подскоки	2
9-10	Перестроение в круг из шеренги, цепочки	2
11-12	Выполнение простых движений с предметами	2
13-15	Пластический этюд «Осенняя ярмарка»	3
16-19	Полька «Школьная»	4
20-23	Хоровод «Листья»	4

24-27	Марш «Зонтики»	4
	2 четверть	21
28-29	Обще-развивающие упражнения	2
30-31	Упражнения на координацию движений	2
32-33	Игры, соответствующие характеру музыки	2
34-35	Игры - имитационные упражнения	2
36-37	Марш-дефиле участников новогодней сказки	2
38-44	Постановка Новогодней сказки: пластические этюды действующих лиц	7
45-46	Постановка Новогодней сказки: прогон сказки	2
47-48	Новогодняя полька	2
	3 четверть	30
49-50	Рисунки в танце: круг – кружочки – звездочки	2
51-52	Рисунки в танце: шеренга – колонна	2
53-54	Рисунки в танце: колонна по 2 – колонна по 4	2
55-56	Рисунки в танце: диагональ в парах	2
57-58	Рисунки в танце: прочес	2
59-60	Игры, соответствующие характеру музыки	2
61-63	Игры - имитационные упражнения	3
64-67	Музыкальные игры с предметами	4
68-69	Марш-парад	2
70-72	Полька «Московские красавицы»	3
73-75	Хоровод «Масленица»	3
76-78	Русская пляска	3
	4 четверть	24
79-80	Рисунки в танце: воротца	2
81-82	Рисунки в танце: корзиночка	2
83-84	Рисунки в танце: звездочки	2
85-86	Игры, соответствующие характеру музыки	2
87-88	Игры - имитационные упражнения	2
89-90	Музыкальные игры с предметами	2
91-92	Игры с пением или речевым сопровождением	2
93-95	Кадриль	3
96-99	Музыкально-хореографическая композиция «Два сына»	4
100-102	Танец «Дружба народов»	3

4 ГОД ОБУЧЕНИЯ - 102 ЧАСА

№ п/п	Тема урока	Код.часов
	1 четверть	27
1-2	Танцевальные элементы: галоп	2
3-4	Танцевальные элементы: хороводный шаг	2
5-6	Танцевальные элементы: притопы	2
7-8	Танцевальные элементы: подскоки	2
9-10	Перестроение в круг из шеренги, цепочки	2
11-12	Выполнение простых движений с предметами	2
13-16	Вокально-хореографическая композиция «Осень»	4

17-20	Полька «Капелька»	4
21-24	Хоровод «Цепочка»	4
25-27	Марш с султанчиками	3
	2 четверть	21
28-29	Обще-развивающие упражнения	2
30-31	Упражнения на координацию движений	2
32-33	Игры, соответствующие характеру музыки	2
34-35	Игры - имитационные упражнения	2
36-37	Марш-дефиле участников новогодней сказки	2
38-44	Постановка Новогодней сказки: пластические этюды действующих лиц	7
45-46	Постановка Новогодней сказки: прогон сказки	2
47-48	Новогодняя кадрили	2
	3 четверть	30
49-50	Рисунки в танце: круг – кружочки – звездочки	2
51-52	Рисунки в танце: шеренга – колонна	2
53-54	Рисунки в танце: колонна по 2 – колонна по 4	2
55-56	Рисунки в танце: диагональ в парах	2
57-58	Рисунки в танце: прочес	2
59-60	Игры, соответствующие характеру музыки	2
61-63	Игры - имитационные упражнения	3
64-67	Музыкальные игры с предметами	4
68-70	Хореографическая композиция «Память»	3
71-73	Полька «Веселый паровозик»	3
74-75	Хоровод «Масленица»	2
76-78	Русская пляска «Калинка»	3
	4 четверть	24
79-80	Рисунки в танце: воротца	2
81-82	Рисунки в танце: корзиночка	2
83-84	Рисунки в танце: звездочки	2
85-86	Игры, соответствующие характеру музыки	2
87-88	Игры - имитационные упражнения	2
89-90	Музыкальные игры с предметами	2
91-92	Игры с пением или речевым сопровождением	2
93-95	Кантри	3
96-99	Музыкально-хореографическая композиция «Маленький трубач»	4
100-102	Марш «Дети разных народов»	3