

АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ

ПО РИТМИКЕ

5 класс

Рабочая программа учебного курса по ритмике для 5 класса составлена на основе учебно-методического пособия- Фирилева, Загрядская, Рябчиков: «Ритмика В школе: третий урок физической культуры»-2014г и программ по хореографии для общеобразовательных школ: программа «Ритмика и танец» 1-8 классы, утвержденная Министерством образования 2009г.

Данная рабочая программа соответствует федеральному компоненту государственного образовательного стандарта базового уровня и рассчитана на 34 учебных часа из расчета 1ч в неделю.

Программа является основой занятий на уроке. Она предусматривает систематическое и последовательное обучение.

В последние годы в нашей стране возрос интерес к хореографическому искусству. Среди множества форм художественного воспитания подрастающего поколения хореография занимает особое место. Занятия танцем не только учат понимать и создавать прекрасное, они развивают образное мышление и фантазию, дают гармоничное пластическое развитие. Поэтому во многих общеобразовательных школах введен предмет — хореография или ритмика. Это дает возможность активнее использовать воспитывающие резервы искусства. В работе с детьми школьного возраста хореография вместе с другими сопутствующими предметами является органичной частью системы воспитания и развития личности ребенка в школе.

Хореография (ритмическая гимнастика), как никакое другое искусство обладает огромными возможностями для полноценного эстетического совершенствования ребенка, для его гармоничного духовного и физического развития. Танец является богатейшим источником эстетических впечатлений ребенка, формирует его художественное «я» как составную часть орудия «общества, посредством которого оно вовлекает в круг социальной жизни самые интимные и самые личные стороны нашего существа».

Данная программа призвана приобщить детей к миру танца, познакомить их с разными направлениями, историей и географией танцевального искусства. Используя разнообразные и доступные движения классического, народного и современного танцев, различных видов аэробике, программа способствует воспитанию личности школьника, его гуманному отношению к людям, формированию в нем глубокого эстетического чувства.

Данная программа, также как и сам предмет, относится к спортивно-эстетическому циклу предметов (музыка, изобразительное искусство, физическая культура). Танцуя, дети многому учатся, и многое приобретают: вырабатывается и развивается не только коммуникабельность и взаимовыручка, умение настроиться на партнера, контроль над собой, но и культура общения в танце, с преподавателем и со зрителями.

Исходя из вышесказанного, можно сделать вывод, что **цель** программы – развитие творческих способностей обучаемых, физическое и эстетическое воспитание учащихся.

Программа реализует также следующие цели:

Образовательные: приобщение детей ко всем видам танцевального искусства: от классического до современного танца, от детской пляски до балетного спектакля.

Развивающие: воспитание единого комплекса физических и духовных качеств: гармоничное телосложение, хорошее здоровье и выносливость;

Воспитательные: развитие творческого потенциала, профессиональная ориентация и самоопределение ребёнка.

Задачи:

1. Формировать творческую активность обучающихся, их эстетическую отзывчивость к явлениям окружающей действительности.
2. Развивать координацию и культуру движений, общефизические качества.
3. Воспитывать вкус в области танцевальной музыки.

Реализация данных в программе задач возможна при организации целенаправленного, тщательно продуманного процесса обучения. Поэтому основными **принципами** программы являются посильность и последовательность подачи учебного материала, ее логичность, наглядность и научность. Основным принципом можно назвать принцип «от простого к сложному», т.к. овладеть каким бы то ни было сложным движением можно только в том случае, если освоен его простой вариант.

Программа дана по четвертям обучения. На каждую четверть обучения предполагается определенный минимум умений, навыков, сведений по хореографии. На каждом этапе обучения дается материал по нескольким из следующих разделов:

1. Основы танцевальной деятельности. Знакомство с ретро-танцами.
2. Виды и особенности аэробики.
3. Многообразие танцевального искусства.
4. Танцевально-импровизационная деятельность.

Пояснительная записка.

Рабочая программа учебного курса по ритмике для 5 класса составлена на основе учебно-методического пособия- Фирилева, Загрядская, Рябчиков: «Ритмика В школе: третий урок физической культуры»-2014г и программ по хореографии для общеобразовательных школ: программа «Ритмика и танец» 1-8 классы, утвержденная Министерством образования 2009г.

Данная рабочая программа соответствует федеральному компоненту государственного образовательного стандарта базового уровня и рассчитана на 34 учебных часа из расчета 1ч в неделю.

Программа является основой занятий на уроке. Она предусматривает систематическое и последовательное обучение.

В последние годы в нашей стране возрос интерес к хореографическому искусству. Среди множества форм художественного воспитания подрастающего поколения хореография занимает особое место. Занятия танцем не только учат понимать и создавать прекрасное, они развивают образное мышление и фантазию, дают гармоничное пластическое развитие. Поэтому во многих общеобразовательных школах введен предмет — хореография или ритмика. Это дает возможность активнее использовать воспитывающие резервы искусства. В работе с детьми школьного возраста хореография вместе с другими сопутствующими предметами является органичной частью системы воспитания и развития личности ребенка в школе.

Хореография (ритмическая гимнастика), как никакое другое искусство обладает огромными возможностями для полноценного эстетического совершенствования ребенка, для его гармоничного духовного и физического развития. Танец является богатейшим источником эстетических впечатлений ребенка, формирует его художественное «я» как составную часть орудия «общества, посредством которого оно вовлекает в круг социальной жизни самые интимные и самые личные стороны нашего существа».

Данная программа призвана приобщить детей к миру танца, познакомить их с разными направлениями, историей и географией танцевального искусства. Используя разнообразные и доступные движения классического, народного и современного танцев, различных видов аэробике, программа способствует воспитанию личности школьника, его гуманному отношению к людям, формированию в нем глубокого эстетического чувства.

Данная программа, также как и сам предмет, относится к спортивно-эстетическому циклу предметов (музыка, изобразительное искусство, физическая культура). Танцуя, дети многому учатся, и многое приобретают: вырабатывается и развивается не только коммуникабельность и взаимовыручка, умение настроиться на партнера, контроль над собой, но и культура общения в танце, с преподавателем и со зрителями.

Исходя из вышесказанного, можно сделать вывод, что **цель** программы – развитие творческих способностей обучаемых, физическое и эстетическое воспитание учащихся.

Программа реализует также следующие цели:

Образовательные: приобщение детей ко всем видам танцевального искусства: от классического до современного танца, от детской пляски до балетного спектакля.

Развивающие: воспитание единого комплекса физических и духовных качеств: гармоничное телосложение, хорошее здоровье и выносливость;

Воспитательные: развитие творческого потенциала, профессиональная ориентация и самоопределение ребёнка.

Задачи:

4. Формировать творческую активность обучающихся, их эстетическую отзывчивость к явлениям окружающей действительности.
5. Развивать координацию и культуру движений, общефизические качества.
6. Воспитывать вкус в области танцевальной музыки.

К концу пятого класса учащиеся должны знать:

- о многообразии танцевальных жанров и направлений хореографического искусства;
- основные музыкальные термины и понятия;
- основные хореографические термины и понятия.

Учащиеся должны уметь:

- назвать танцевальные жанры, находить их общие черты и отличия;
- принять правильную осанку, поставить корпус, ноги, руки и голову в заданную позицию;
- чувствовать и ощущать музыкальный ритм, создавать музыкально-двигательные образы;
- общаться в паре, в танце, с окружающими;
- исполнять программный репертуар.

Реализация данных в программе задач возможна при организации целенаправленного, тщательно продуманного процесса обучения. Поэтому основными **принципами** программы являются посильность и последовательность подачи учебного материала, ее логичность, наглядность и научность. Основным принципом можно назвать принцип «от простого к сложному», т.к. овладеть каким бы то ни было сложным движением можно только в том случае, если освоен его простой вариант.

Для того, чтобы урок ритмики (ритмической гимнастики) был интересен, способствовал реализации всех потенциальных качеств личности, необходим захватывающие впечатления, а их можно получить в результате знакомства (пусть заочного) с известными балетмейстерами, введением новых форм преподавания урока, театральной жизнью и т.д., которые стимулировали бы потребность детей в активном выражении чувств, придавали своеобразие музыкальному творчеству.

Результативность работы отслеживается в ходе обобщающих уроков, уроков в конце четверти(контрольных) и выступления учащихся с хореографическими постановками на межшкольных мероприятиях.

Техническое обеспечение:

- просторное помещение для занятий;
- помещение для переодевания к занятиям;
- зеркала;
- музыкальный инструмент: фортепиано;
- аудио-магнитофон;
- аудио кассеты с записями репертуара; CD диски с музыкальным материалом;

- реквизит к танцевальным постановкам;
- коврики для работы на полу.

Примерный план урока.

1 Построение. Поклон.

2 Объяснение темы и хода урока

3 Разминочный комплекс:

- простой шаг, шаг с поднятым коленом на 90 градусов, руки на пояс,
- бег, комбинация из бега и шага,
- прыжки: высокие и мелкие с продвижением вперед, или спиной,

- шаг с подскоком, с продвижением, в повороте,
- боковой шаг (галоп), полька с правой и левой ноги, и др.

4 Упражнение на середине зала. Комплексы движений под музыку включают в работу основные группы мышц: мышцы верхнего плечевого пояса брюшного пресса, косые мышцы, мышцы ног. Систематическое повторение комплексов помогает закреплению навыков, точного выполнения движений укрепляет организм ребенка, улучшает работу кровообращения, дыхания и способствует выработке должной осанки. Упражнения на напряжение и расслабление разных групп мышц верхнего плечевого пояса, рук, пальцев. Растяжка на полу (porter).

5 Работа по разучиванию танцевального номера. Повторение танца элементов танцевальных движений. Овладев танцевальными элементами, дети смогут составить их в комбинации, придумывать несложные пляски. Приобщение детей к творчеству – одна из важнейших задач кружка. Разученные танцы используются в концертной деятельности.

6 Заключительная часть. Короткий анализ занятия. Поклон.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

5 класс

№ урока	Наименование разделов и тем	Характеристика учебной деятельности учащихся	Количество часов	Тип урока
I четверть				
	Основы танцевальной деятельности. Знакомство с ретро-танцами.			
1	Введение в образовательную программу. Техника безопасности на уроке ритмики. Основы теоретических знаний.	Понимание особенностей предмета, правильное повторение основ знаний по предмету, пройденных в четвертом классе.	1	Изучение нового материала.
2	Ретро-танец-Рок-н-ролл. Зарождение и манера исполнения.	Прослушивание музыкальных произведений, определение их по стилю и жанру, расстановка нюансов и акцентов в	1	Изучение нового матери

		музыкальном материале		ала
3	Особенности классического и акробатического танца Рок-н-ролл. Изучение базовых шагов, техника исполнения и травматизм.	Правильность исполнения за учителем элементов танца, знание названий движений.	1	Изучение нового материала
4	Исполнение вариации Рок-н-ролла на основе изученных базовых шагов.	Уметь повторить и правильно технически исполнить вариацию.	1	комбинированный
5	Король танцев- Вальс. Зарождение и манера исполнения.	Понять особенности стиля и характер изучаемого танца.	1	комбинированный
6	Особенности музыкального материала. Малый и большой квадраты вальса. Полуповороты.	Тренировочная работа, продемонстрировать полученные навыки.	1	комбинированный
7	Открытое и закрытое положение в паре. Вариация вальса.	Уметь исполнить пройденный материал.	1	комбинированный
8	Технически правильное исполнение вариации вальса в паре. Проверка полученных знаний.	Правильное исполнение вариации и знание технических особенностей.	1	комбинированный
9	Контрольный урок.	Проверка знаний в группе и индивидуально.	1	Систематизация знаний
II четверть				
	Виды и особенности аэробики			
1	Виды аэробики. Разновидности танцевальной аэробики. Теоретическая подготовка.	Знакомство с видами аэробики: классическая, танцевальная, оздоровительная, степ-аэробика, аква-аэробика и др; их характеристика. Разновидности танцевальной аэробики: Фанк-аэробика, хип-хоп, латино, сити-джэм, афро-аэробика и др. Краткая характеристика.	1	Изучение нового материала
2	Стили танцевальной аэробики. Особенности музыкального материала.	Прослушивание муз. материала и сравнение особенностей данного вида двигательной активности с изученными ранее формами.	1	комбинированный

3	Базовые шаги аэробики. Техника выполнения базовых шагов аэробики. step, marsh,	Изучение, выполнения и закрепление базовых шагов аэробики таких как «неап», «ланч» и т.д. (Подробнее приложение 6)	1	комбинированный
4	Элементы строевой подготовки. Перемещения по площадке из рисунка в рисунок.	На основе изученных базовых шагов выполнить перестроения группами по заданию учителя (линия, круг, прочес, строй, шеренга, и т.д.) (Подробнее см. приложение 2)	1	комбинированный
5	Ритмическая схема. Комбинация на базовых шагах с поворотами корпуса.	Строевые упражнения: дистанция, предварительная и исполнительная команды. Базовые шаги: Mambo Научить составлять небольшие танцевальные комбинации, используя ранее изученный материал.	1	комбинированный
6	Marsh, с различными движениями рук, в различном темпе, в различных плоскостях. О.р.у для рук. Аэробика. Комбинация с использованием базов шагов: step cross; step touch; Curl; с различными движениями рук.	Правильное исполнение вариаций.	1	комбинированный
7	Танцевальный комплекс их изученных и закреплённых элементов. Контрольный урок.	Уметь определить вид аэробики и методически точно исполнить комбинации.	1	Систематизация знаний

III четверть

	Многообразие танцевального искусства.			
1	Классический танец и народно-сценический танец. Общее и различия.	Углубление знаний в области хореографии, умение сравнить виды.	1	комбинированный
2	Вариация народно-сценического танца на основе русской кадрили.	Правильное повторение элементов за учителем.	1	комбинированный
3	Особенности музыкального материала в народно-сценическом танце.	Прослушивание музыкального материала, сравнение.	1	комбинированный

4	Классический танец- основа хореографического искусства.	Понимание нового материала. Раскрытие вида классического танца с помощью визуализации.	1	комбинированный
5	Разнообразие современных танцевальных стилей.	Понимание нового материала.	1	Изучение нового материала
6	Особенности пластика и музыкального материала современного танцевального искусства.	Уметь сравнивать и определить особенности данного вида искусства.	1	комбинированный
7	Техника изолированных движений. Hip-hop.	Правильное повторение изучаемого материала, понимание техники и методическое объяснение элементов.	1	комбинированный
8	Изучение комбинации на базовых шагах Hip-hop-a.	Описывать технику разучиваемых упражнений, точное повторение элементов. Проявлять качества координации при выполнении упражнений. Выявлять характерные ошибки в выполнении упражнений	1	комбинированный
9	Современные направления в хореографии.	Освоение материала, сравнение с пройденными ранее стилями и направлениями хореографии. Знакомство и особенности музыкального материала.	1	Изучение нового материала
10	Многообразие хореографического искусства. Контрольный урок.	Знать основные направления хореографии, иметь представление о их возникновении и развитии. Правильно исполнить вариации и комбинации изученных элементов.	1	Систематизация знаний
VI четверть				
	Танцевально-импровизационная деятельность.			
1	Творческий процесс, импровизация в хореографии.	Освоение терминологии, знакомство с известными балетмейстерами и их практики.	1	Изучение нового

		Умение систематизировать знания и знать различия в стилях импровизации.		материала
2	Импровизации в хореографических постановках, на основе танца модерн и джаз танца.	Освоение новых понятий. Умение ориентироваться в стилях хореографии. Уметь на базе изученных элементов составить собственную импровизацию.	1	комбинированный
3	Импровизация на заданную тему. Группа из 4 человек.	Составление по заданию учителя единого этюда на базе изученного материала.	1	комбинированный
4	Импровизация на заданную тему. Пары.	Составление по заданию учителя единого этюда на базе изученного материала.	1	комбинированный
5	Составление хореографического этюда из ранее проученных элементов.	Знать основные направления импровизации, иметь представление о ее возникновении и развитии. Демонстрация подготовленных и придуманных этюдов.	1	комбинированный
6	Исполнительское мастерство.	Знакомство с понятиями и особенностями. Демонстрация техники исполнения.	1	комбинированный
7	Обобщающий урок.	Знать все основные техники импровизации, знать представителей той или иной школы. Уметь продемонстрировать собственный законченный этюд.	1	Обобщающий
8	Контрольный урок.	Знать все основные техники импровизации, знать представителей той или иной школы. Уметь продемонстрировать собственный законченный этюд.	1	Систематизация знаний
Всего 34 часа.				

Учащиеся должны знать и уметь:

- различать и знать музыкальные размеры;

- осваивать большой объем разнообразных композиций и отдельных видов движений, разных по характеру;
- знать терминологию;
- исполнить изученные танцы.

Итогом работы является создание творческих программ, праздников, где дети используют не только полученные двигательные навыки, но и демонстрируют способность исполнить движение, танец образно, выразительно, в соответствии как с темпом, характером, так и стилем музыкального и танцевального произведений.

Общие учебные умения, навыки и способы деятельности:

- Уметь творчески решать поставленную задачу.
- Уметь делить целое на части.
- Умение применять собственный опыт на практике.
- Уметь владеть совместной деятельностью.
- Умение наблюдать.

Содержание программы для 5 классов

(ритмическая гимнастика, 1 час в неделю, 34 часа в год)

Задача - освоить элементы и движения со сложной координацией. Выучить позиции в паре, развить логическую и мышечную память. Отработать технику движений, достичь музыкальности и ритмичности. Привить умение ориентироваться в хореографическом зале.

Основы теоретических знаний и программный материал для 5 классов

1. Техника безопасности при выполнении физических упражнений в актовом и спортивном зале.
2. Техника безопасности на занятиях аэробикой. Виды аэробики. Требования к форме и обуви.
3. Двигательный режим учащихся.
4. Основные гигиенические правила при выполнении физических упражнений.
5. Реакция организма на различные физические нагрузки.

6. Первая помощь при травмах.
7. Роль физических упражнений в укреплении здоровья.
8. Внешние признаки утомления.

I Основы танцевальной деятельности. Знакомство с ретро-танцами.

Теория. Рок-н-ролл:

- история происхождения;
- спортивный и ретро рок-н ролл;
- техника исполнения;

Практика. Изучение основных движений Рок-н-ролла:

- виды бросков и перемещений;
- положения в паре и сольное исполнение;
- составление комбинации на нескольких основных прыжках и бросках, используя простейшие перемещения по площадке.

Теория. Вальс:

- история происхождения;
- влияние музыки на популярность вальса;
- разновидности (медленный, фигурный, венский, английский вальс, венгерский вальс, вальс-мазурка).

Практика. Изучение основных движений фигурного вальса:

- открытое положение в паре;
- вальсовая дорожка вперед и назад с продвижением по линии танца;
- балансе в сторону и вальсовый поворот;
- фигура «окошечко» со сменой мест;
- обход дамой кавалера, стоящего на колене;
- малый квадрат вальса;
- большой квадрат вальса;

- вальс по кругу в парах;

Репертуар. Вариация «фигурного вальса» - состоит из четырех фигур, с продвижением по кругу.

II Виды и особенности аэробики

Аэробика

Представлена системой оздоровительных занятий с детьми. Комплексы аэробных упражнений позволяют повысить эмоциональный уровень урока и усилить избирательное воздействие на отдельные группы мышц и части тела, точно дозируя нагрузку. Степени трудности базовых шагов классической аэробики.

Степени трудности базовых шагов классической аэробики

1	2	3
основной шаг	скрестный шаг	шаг буквой v
шаг касаясь	выпад	шаг вперед поднимая колени
шаг с касанием пятки	шаги в сторону	шаг с поворотом вокруг себя
приставной шаг	подъем колена	поворот коленей с приседанием
шаг буквой v	захлест голени	шаг с перешагиванием
открытый шаг	шаг с поворотом	шаг со скольжением
ходьба	шаг с покачиванием тела	ходьба или шаги по квадрату
шаг с приседанием	шаг буквой l	шаги с перемежением ног

Приложение № 1

Базовые движения классической аэробики

Основные движения ног.

1. Обычная ходьба.

Туловище при выполнении обычной ходьбы (марша) держать прямо, без излишнего напряжения, руки работают разноименно, колено опорной ноги слегка согнуто. Шаги выполняются

мягко, без «удара» стопой об пол. Ходьба выполняется: на месте; с продвижением вперед, назад, по диагонали, кругу; с пружинным движением коленей.

2. Ходьба ноги врозь- ноги вместе (Straddle).

Из и.п.-основная стойка шаг одной ноги в сторону, затем другой на слегка согнутых ногах или с полуприседом (стойка ноги врозь), вернуться в и.п. Выполняется на 4 счёта.

3. V-шаг (V-Step).

Шаг ноги врозь - ноги вместе, выполняется на 4счёта. Из и.п. – ноги вместе, колени слегка согнуты, «раз» - правой (левой) вперед в сторону, «два» - шаг левой (правой) вперед в сторону, «три» - шаг правой (левой) назад – в и.п., «четыре» - то же, что счет «три», но левой (правой) ногой. Разновидности V- шага: с продвижением назад (часто данную разновидность называют А-степ); с поворотом направо, налево, кругом.

4. Шаг с поворотом кругом (Pivot Turn).

Представляет собой разновидность марша (обычной ходьбы) с поворотом кругом, который выполняется на двух ногах. Затем движение повторяется. Полный цикл выполняется на 4 счета. Туловище прямое, колени слегка согнуты. Обращается внимание на четкий поворот туловища, плечи не должны отставать от движения всего тела.

5. Скрестный шаг (Cross-Step).

Выполняется на 4 счета и состоит из 4 шагов, первый или второй шаг выполняются скрестно впереди опорной ноги.

6. Выставление на пятку вперед, в сторону, назад, по диагонали (Heel Dig или Heel Touch).

Выполняется на 2 счета вперед, в сторону, назад (невыворотно), в диагональном направлении (назад в выворотном положении бедра). Варианты те же, что в предыдущем упражнении.

7. Выставление ноги на носок (Push Touch или Toe Tap).

Выполняется на 2 счета вперед, в сторону назад или по диагонали с касанием носком пола, без переноса тяжести тела. Колени слегка согнуты, фиксированы, исключается пружинное движение пятки опорной ноги. Варианты: двукратное выставление ноги без переноса тяжести тела на работающую ногу; многократное выполнение движения с одной ноги.

8. Открытый шаг (Side to side, Open – Step, Side Tip).

Выполняется на 2 счета. И. п. –широкая стойка ноги врозь, ступни слегка развернуты наружу, небольшой присед. Движение заключается в переносе тяжести тела с ноги на ногу, свободная нога

касается пола полупальцами. Туловище и таз находятся на протяжении всего движения. Пятка опорной ноги на полу.

9. Поднимание прямых ног (Leg Lift).

Выполняется вперед, в сторону, назад без шагов (на 2 счет) и с шагами (на 4 счета). Движение в сторону выполняется с невыворотном положением ноги (пятка назад), а в сторону - вперед с выворотным положением бедра – пятка вниз. Амплитуда ограничивается анатомически возможным движением в тазобедренном суставе.

10. Кик (Kick)

Одна нога выполняет невысокий мах вперед, носок оттянут, одновременно опорная нога выполняет пружинное движение. Затем маховая нога возвращается к опорной в и.п., одновременно вновь выполняется пружинное движение на опорной ноге. Кик выполняется вперед, назад, в сторону, по диагонали.

11. Приставной шаг (Step Touch).

Выполняется на 2 счета. Работающая нога ставится на пол с перекатом от носка к пятке, другая приставляется на полупальцы или всю стопу. Выполняется вперед, назад в сторону, по диагонали, с поворотом направо, налево, кругом, углом, зигзагом, с двойным и многократным выполнением в одном направлении.

12. Мамбо (Mambo).

Выполняется на 4 счета:

- a. шаг правой вперед.
- b. переступить на левую.
- c. шаг правой назад.
- d. приставить левую к правой.

Варианты: движение назад, движение в сторону.

13. Выпад (Lunge)

Это знакомые нам выпады, которые могут выполняться вперед, назад, в сторону, по диагонали. Нога, на которую выполняется «падающий» шаг, может быть слегка согнута или явно в согнутом положении.

14. Прыжки ноги врозь (Jumping Jack).

Выполняются из и.п. ноги вместе, в положении ноги врозь в широкую стойку.

15. Ча-ча-ча(Cha-Cha-Cha).

Представляет собой переступания с ноги на ногу (без подскока или с подскоком), часто выполняет функцию связующего элемента, в особенности для смены ноги. Выполняется на два счета: «раз – и - два» - небольшие шаги с ноги на ногу.

16. Бег(Jogging или Jog).

Обращается внимание на амортизирующую работу стопы –перекат с носка на пятку. Выполняется на месте, с продвижением вперед, в сторону, по диагонали.

Основные движения рук.

1. Упражнение для двуглавой мышцы плеча(Biceps Curl).

И.п.- руки согнуты, локти вниз, кисти в кулаке. Выпрямить руки вдоль туловища (локти остаются слегка согнутыми), вновь согнуть. Чаще всего данный тип движения сочетается с приставными и скрестными шагами.

2. Упражнение для трехглавой мышцы плеча (Triceps Curl)

И.п. – руки согнуты, локти отведены назад. Выпрямить руки назад- книзу вдоль туловища. Чаще всего используется на приставных скрестных шагах, в выпадах.

3. Упражнение для круглого пронатора (Upright Row).

И.п.- слегка согнуты руки перед телом, кисти в кулаке, ладони вниз, согнуть руки перед грудью, опустить в и.п. Сочетается с приставными, скрестными шагами и их разновидностями.

4. Упражнение для латеральной головки трехглавой мышцы плеча(Front Laterals).

И.п. – слегка согнутые руки внизу, поднять руки внизу, поднять руки до уровня плеч, опустить в и.п.

Имеет широкий спектр использования (сочетается с бегом, различного рода шагами, прыжками ноги врозь и т.п.).

5. Упражнение для грудных мышц(Chest Press).

И.п. – руки согнуты перед грудью, плечо и предплечье на одном уровне, ладони вниз. Выпрямить руки вперед (локти остаются слегка согнутыми), вернуться в и.п.

6. Упражнение для трапецевидной мышцы плеча (Side Laterals).

Упражнение аналогично предыдущему, но выполняется в стороны.

7. Упражнение для дельтовидной мышцы (Overhead Press).

Выполняется аналогично предыдущему, но с подъемом рук вверх (чуть впереди туловища).

8. Упражнение для мышц груди (Butterfly).

И.п. – руки согнуты в стороны, предплечье вверх, ладони внутрь. Сохраняя вертикальное положение – руки вперед, ладони к себе. Плечи опущены вниз, руки в стороны, не заводятся назад.

Приложение № 2

Примерный план для второй четверти, изучение классической аэробики.

1. Минилекция – это короткие беседы общеобразовательного характера, включающие различные разделы (правильное рациональное питание, гигиенические знания и навыки, навыки закаливания, диалоги о красоте движения, нравственности и т.д.)

2. Разминка повышает настроение ребёнка, активизирует его внимание, постепенно увеличивает эластичность мышц, сухожилий, связок.

3. Аэробная серия – это часть занятия служит для увеличения и поддержания ЧСС в пределах тренировочной зоны, допустимой для детского организма, для увеличения минутного объёма кровообращения.

4. Заминка первая. Целью заминки является постепенное снижение ЧСС, движения выполняются с низкой интенсивностью (снижается амплитуда движений, количество перемещений).

5. Партерные упражнения выполняются на коврик.

В этой части занятия идёт развитие мышечной силы и силовой выносливости основных групп мышц. Роль отягощения играет вес тела и его части. Также в этой части занятия включаются упражнения для развития гибкости.

6. Заминка вторая нужна для снижения мышечного

напряжения.

Целесообразно применять между частями занятия дыхательные упражнения («задувание свеч», «согревание рук, озябших на морозе», «вдыхание запаха цветка», «надувание шарика» и т.д.)

Примерные связки из базовых элементов аэробики

№1.

такты (восьмерки)	общее название элемента	счеты	движения ног	движения рук
1.	double step touch правой	1	шаг правой вправо	правая вперед
		2	приставить левую к правой	руки согнуты перед грудью
		3	шаг правой вправо	левая вперед
		4	приставить левую к правой	руки согнуты перед грудью
	toetap	5	правая вправо на носок	руки в стороны
		6	приставить правую	руки вверх
	kneeup	7	правое колено вверх	согнутые руки опускаются вниз к коленям, локти направлены в пол
		8	правая на пол	руки согнуты перед грудью

№2.

такты (восьмерки)	общее название элемента	счеты	движения ног	движения рук
1.	начало от v-step	1	шаг правой в сторону-вперед	правая в сторону-вперед
		2	шаг левой в сторону-вперед	левая в сторону-вперед
	.	3	приставить правую к левой	руки согнуты в локтях, прижаты к ребрам, локти направлены назад
	lowkick	4	мах правой вверх (при движении вверх нога согнута)	выпрямить руки вперед

			в колене, достигнув уровня параллели с полом нога выпрямляется)	
	.	5	шаг правой назад	свободная работа рук как в марше
	marching	6	приставить левую к правой	
		7	шаг правой на месте	
		8	шаг левой на месте	

Примерные комбинации из базовых элементов аэробики

№1. Исходное положение рук - согнуты в локтях перед грудью

такты (восьмерки)	общее название элемента	счеты	движения ног	движения рук
1.	pivotturn	1	правая вперед на носок	-
		2	поворот на носках на 180°	
		3	правая вперед на носок	
		4	поворот на носках на 180° (правая нога осталась сзади)	
	V-step	5	правая в сторону-вперед	согнуть правую, локоть направлен вниз, ладонь направлена вперед
		6	левая в сторону вперед	согнуть левую, локоть направлен вниз, ладонь направлена вперед
		7	правая назад в и.п.	хлопок в ладоши
		8	левая назад в и.п.	хлопок в ладоши
такты (восьмерки)	общее название элемента	счеты	движения ног	движения рук
2.	steptouch	1	шаг правой в сторону	согнутые перед грудью руки наклоняются вправо (локти почти на месте, направлены вниз, а предплечье и кисти

				наклоняются вправо)
		2	левую приставить к правой	согнутые перед грудью руки наклоняются влево
		3	шаг левой в сторону	согнутые перед грудью руки наклоняются вправо
		4	правую приставить к левой	согнутые перед грудью руки наклоняются влево
	heeltouch	5	шаг левой вперед	
		6	выставить правую вперед на пятку	хлопок в ладоши
		7	шаг правой назад	
		8	приставить левую	хлопок в ладоши

№2.

такты (восьмерки)	общее название элемента	Счеты	движения ног	движения рук
1.	basicstep	1	шаг правой вперед	выпрямить вперед
		2	левую приставить к правой	хлопок в ладоши
		3	шаг правой назад	выпрямить вперед
		4	левую приставить к правой	поставить на пояс
	tambo вперед	5	правая нога вперед, перенести на нее вес тела, левая немного приподнимается от пола	круг правой рукой вперед, левая на поясе
		6	вес тела переносится на левую ногу (она немного согнута), правая немного отрывается от пола и находится впереди	
		7	приставить правую ногу к левой	круг правой рукой назад, левая на поясе
		8	шаг левой на месте	

такты (восьмерки)	общее название элемента	счеты	движения ног	движения рук
2.	kneeup	1	шаг правой вперед	свободная работа рук как в марше
		2	левое колено вверх	
		3	шаг назад левой	
		4	приставить правую к левой	
	stradl	5	левая в сторону	правая выпрямить в сторону
		6	правая в сторону	левая в выпрямить сторону
		7	левая в исходное положение	руки вверх
		8	правая в исходное положение	опустить руки вниз дугами вовнутрь

III Многообразие танцевального искусства

Основы танцевальной деятельности.

Цель: овладение материалом.

- Постановка корпуса, позиции ног и рук.
- Танцевальные ходьба, бег и прыжки, шаг на полупальцах, шаг марш.
- Характер и темп музыкального материала. Музыкальный размер.
- Понятие о такте и затакте.
- Изучение вращений на середине зала.
- Вращение по диагонали.
- Упражнения для развития координации.
- Сложные рисунки и переходы в танце.
- Развитие мышечного чувства:
 - расслабление и напряжение мышц корпуса, расслабление мышц плечевого пояса.

Элементы классического и современного танцев.

Теория. Элементарные сведения о классическом танце как азбуке танца:

- классический танец - основа балетного спектакля;
- постановка корпуса, ног, рук, правила азбуки классического танца. Связь классического и народного (характерного) танцев: общее происхождение, различия в технике исполнения, взаимопроникновение.
- разнообразие народных танцев и музыкального сопровождения к ним. Знакомство с музыкой некоторых народов мира (белорусской, китайской, грузинский..).

Практика. Подготовительные упражнения:

- упражнения на осанку;
- позиции ног – III, VI, «свободная»;
- положение и позиции рук - подготовительное положение, I, II, III позиции.

Изучение элементов классического танца:

- полуприседание (деми плие) по – III и VI позициям;
- подъем на полупальцы (релеве) по VI позиции;
- вытягивание ноги (батман тандю) вперед, в сторону по III, VI позиции;
- прыжки по VI позиции, подскоки на месте и в повороте вокруг себя.

Элементы современной хореографии:

Теория. Основные направления в современной танцевальной хореографии: джаз— танец, модерн, диско, брейк-данс и др.

Практика. Знакомство с понятием мышечного напряжения и расслабления:

- напряжение и расслабление мышц лица и тела (шеи, плеч, живота, рук, ног);

- постепенное освобождение мышц сверху (начиная с мышц лица и заканчивая пальцами ног) сидя на стуле;

- перевод тела из состояния полного расслабления в состояние предельного напряжения и снова в состояние расслабления;

Разучивание изолированных движений:

- движения головы (наклоны, повороты, квадрат, круг, полукруг);

- движения плеч (подъем и опускание, раскрытие, закрытие, полукруг, полный круг, вытягивание плеч);

- движения бедрами (квадрат, круг, полукруг, покачивание вперед-назад, покачивание в сторону, двойное покачивание в сторону);

- движения корпуса (прямые наклоны, глубокий наклон вперед, перегиб);

- движения на координацию.

Разучивание танцевальных комбинаций:

- разминка;

- полуприседание;

- пружина;

- скольжение;

- перекат;

- четвертные повороты;

- шассе с перескоком;

- челнок.

Репертуар. Простая вариация джазового танца, основанная на выученных движениях.

IV Танцевально-импровизационная деятельность

Танцевально-импровизационная деятельность, работа над хореографическим образом:

Цель: привлечь учащихся к творческому процессу.

- Импровизация на заданную тему (группой).
- Импровизация на заданную тему (парами).
- Самостоятельное составление танца маленькими группами.
- Танец с предметами (платками, бубенцами, зонтиками)

Литература.

1. Афанасьев А. «Что вы знаете о кадрили?» - ж. Народное творчество, 1995, №1, с. 21.
2. Барышникова Т. «Азбука хореографии».- М.: Рольф, 2001.- 272 с., илл.
3. Белорусский народный танец: Сборник/Сост. Ю.М.Чурко.- М.:Искусство, 1991.- 223 с.
4. Бочарникова Э.В. «Страна волшебная – балет». Очерки. Оформл. И.Фоминой. М.»Дет.литература», 1974.- 188 с.
5. Ваганова А.Я. «Основы классического танца»: учебник. 5-е изд.- Л.Искусство, 1980.- 192 с.
6. Васильева-Рождественская М.В. «Историко-бытовой танец»: учебное пособие. 2-е изд., пересмотрен.- М.:Искусство, 1987.- 48с.
7. Гусев Г.П. «Методика преподавания народного танца: Упражнения у станка»: Учеб. Пособие для вузов искусств и культуры.- М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2002.- 208 с.: ил.: ноты.
8. Гусев Г.П. «Методика преподавания народного танца: Танцевальные движения и комбинации на середине зала»: Пособие для вузов искусств и культуры.- М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003.- 208 с.: ил.: ноты.
9. Князева О. «Танцы Урала»: сборник.- Свердловское книжное издательство, 1962ю- 168 с.
10. Методические рекомендации к ведению урока народного танца. Курган, 1987.- 48 с.
11. Полятков С.С. «Основы современного танца».- Ростов на Дону: Феникс, 2005.- 80 с.

12. Пуртова Т.В., Беликова А.Н., Кветная О.В. «Учите детей танцевать»: Учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования.- М.Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003.- 256 с.: ил.