Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 8
с углублённым изучением математики»

РАССМОТРЕНО

Педагогический советом
МАОУСОШ №8
Протокол № 1
от «29» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор школы
Голоснова Н.П.
Приказ № 185
от «29» августа 2024 г.

Рабочая программа
внеурочной деятельности

«Ритмика и бальные танцы»

общекультурное направление

1-4 классы

2024-2025 учебный год

Пояснительная записка

Программа «Ритмика и бальные танцы» представляет дополнительный образовательный курс художественно-эстетической направленности. Программа составлена на основе программ: «Ритмика и бальные танцы» под редакцией Е. И. Мошковой, рекомендованной Управлением общего среднего образования Министерства общего и профессионального образования РФ, 2007г.

Хореографическое образование - это огромный творческий потенциал в развитии художественно-эстетической культуры общества в целом. При разработке программы автор, кроме своей работы, обращался к передовой научной мысли в области педагогики (Макаренко А. С., Ушинский К. Д., Шацкий С. Т. и др.), в области психологии (Выготский Л. С., Гальперин П. Я., Теплов Б. М. и др.), к богатому опыту известных мастеров танца (Берёзова Г. А., Борзов А. А., Ваганова А. Я., Верховинец В. Н. и др.), к работам педагогов в сфере художественного творчества детей.

Известный отечественный психолог Л. С. Выготский подчёркивал двигательную природу психического процесса у детей, действенность воссоздания образов «при посредстве собственного тела». Следовательно, танец с его богатой образно-художественной движенческой системой играет ключевую роль в развитие воображения и творчества ребёнка.

Танец является многогранным инструментом комплексного воздействия на личность ребёнка:

· формирует фигуру и осанку; устраняет недостатки физического развития тела; укрепляет здоровье;

· формирует выразительные движенческие навыки, умение легко, грациозно и координировано танцевать, а также ориентироваться в пространстве;

· воспитывает общую музыкальную культуру, развивает слух, темпо-ритм, знания простых музыкальных форм, стиля и характера произведения;

· формирует личностные качества: силу, выносливость, смелость, волю, ловкость, трудолюбие, упорство и целеустремлённость;

· развивает творческие способности детей (внимание, мышление, воображение, фантазию), способствует активному познанию окружающей действительности;

· развивает коммуникативные способности детей, развивает чувства «локтя партнёра», группового, коллективного действия;

· пробуждает интерес к изучению родной национальной хореографической культуры и воспитывает толерантность к национальным культурам других народов.

Таким образом, эти особенности хореографии определяют актуальность и востребованность данного вида искусства, как в общеобразовательных школах, так и в системе дополнительного образования детей.

Актуальность программы

1. Актуальность предлагаемой образовательной программы определяется запросом со стороны детей и их родителей на программы художественно-эстетического развития школьников.
2. Рост числа заболеваний среди школьников за последние годы стремительно набирает темпы. Наряду с экологическими, социальными и наследственными факторами формированию этих заболеваний способствует большое психоэмоциональное напряжение, связанное с условиями жизни и обучения, трудности организации здоровьесберегающего обучения школьников. На современном этапе актуальной становится задача обеспечения школьного образования без потерь здоровья учащихся. Движение в ритме и темпе, заданной музыкой, способствует ритмичной работе всех внутренних органов и систем, что при регулярных занятиях ведёт к общему оздоровлению организма.

3. Сегодня очень остро стоит вопрос занятости детей, умение организовать свой досуг. Как помочь ребенку занять с пользой своё свободное время, дать возможность открыть себя наиболее полно? Многие учащиеся, овладевшие на уроках ритмикой двигательными навыками и умениями, приходят заниматься дополнительно в хореографические кружки и студии организованные на базе образовательных учреждений и учреждений культуры.

Характерные особенности программы:

1. Стержневая специализация программы, её основная художественно-эстетическая направленность — детская бальная программа с элементами свободной пластики, игры, гимнастики, ритмики.

2. На основе ведущих методик создание собственной модифицированной программы, адаптированной для детей младшего школьного возраста в общеобразовательной школе.

3. Создание комфортной психоэмоциональной атмосферы занятий, в которой ребёнок может радостно и свободно работать.

4. Использование разнообразного арсенала конкретных методов и приёмов собственной разработки, направленное на эффективное освоение ритмики, танца, игр, импровизации, на развитие и реализацию творческого потенциала школьников.

5. В рамках непродолжительного времени отведённого на реализацию программы достижения высокой обученности.

Цель программы: создание условий, способствующих раскрытию и развитию природных задатков и творческого потенциала ребенка в процессе обучения искусству хореографии.

Задачи программы:

· формирование правильной осанки, укрепление суставно-двигательного и связочного аппарата, развитие природных физических данных, коррекция опорно-двигательного аппарата ребёнка;

· развитие основ музыкальной культуры, танцевальности, артистизма; эмоциональной сферы, координации хореографических движений, исполнительских умений и навыков;

· развитие элементарных пространственных представлений; ориентация детей в пространстве, в композиционных перестроения рисунков-фигур;

· развитие воображения, фантазии, творчества, наглядно-образного, ассоциативного мышления, самостоятельного художественного осмысления хореографического материала;

· увеличить период двигательной активности в учебном процессе, развить потребность двигательной активности как основы здорового образа жизни;

· использовать этические особенности танца для воспитания нравственности, дисциплинированности, чувства долга, коллективизма, организованности; обучить танцевальному этикету и сформировать умения переносить культуру поведения и общения в танце на межличностное общение в повседневной жизни.

Предлагаемая концепция программы базируется на важнейших дидактических принципах, на которых ориентируется автор в хореографической работе с младшими школьниками. Доступность, последовательность (от простого к сложному; по этапность;) учёт психофизиологических и возрастных особенностей; индивидуализация, наглядность, научность, сознательность, активность, связь теории с практикой, межпредметность, актуальность, результативность.

Основные направления и содержание деятельности:

Программа составлена для учащихся 1-4 классов, имеет вариативный характер, построена по принципу постепенного усложнения материала, тесно связанного с программой следующего года обучения, может быть успешно применена как для учащихся массовых общеобразовательных классов, так и для классов компенсирующего и коррекционного обучения. Занятия по танцу с младшими школьниками значительно отличаются от танцевальной подготовки учащихся других возрастных групп. Поэтому данная программа

построена с учётом возрастных психофизических особенностей учащихся начальных классов.

Основные направления и содержания деятельности

Программа рассчитана на 4 года обучения школьников (7-11 лет). Основная форма работы – урок (40 минут)

Младший школьный возраст (1-4 класс, 7-11 лет) – 2 раза в неделю.

Объём учебной нагрузки

Класс	Часов в неделю	Часов в месяц	Всего часов в год
1	1	4 (в феврале – 3 ч.)	33
2	1	4	34
3	1	4	34
4	1	4	34

Этапы реализации программы:

Этапы отличаются по целям, задачам, организации, содержанию, методике обучения, возрасту учащихся, степени индивидуализации подходов и совпадают с годичными циклами учебно-воспитательного процесса.

Первый этап (1-й и 2-й год обучения, 1-2 класс) — начальный этап познания и освоения ритмики с элементами музыкальных игр, постановок музыкальных сказок. Он заключается в освоении азов ритмики, игровой гимнастики, образных музыкально-танцевальных игр с элементами импровизации, основных пространственных рисунков-фигур, общеукрепляющих упражнений, так необходимых на этом этапе развития ребёнка.

Второй этап (3-й,4-ий год обучения, 3 и 4 класс) — на этом этапе изучаются дальнейшие основы хореографии с элементами свободной пластики, усложнённых форм танцевальной ритмики, освоение игрового этюдного материала, основ актёрской выразительности, способности к музыкально-танцевальной импровизации.

Методы и приёмы обучения

Методы и приёмы обучения, используемые в хореографической работе со школьниками, можно условно разделить на наглядные, совестные и практические.

Кроме того, в методическом арсенале педагога есть методы с ярко-выраженной психолого-педагогической доминантой, а также более локальные, частные, специфические приёмы, в которых преобладает хореографическая составляющая (постановочные и исполнительские).

Наглядный метод включает в себя разнообразные приёмы:

· образный показ педагога;

· эталонный образец-показ движения лучшим исполнителем;

· подражание образам окружающей действительности;

· приём тактильно-мышечной наглядности;

· наглядно-слуховой прием; демонстрация эмоционально-мимических навыков;

· использование наглядных пособий.

Словесный метод состоит из многочисленных приёмов:

· рассказ;

· объяснение;

· инструкция;

· лекция;

· беседа;

· анализ и обсуждение;

· словесный комментарий педагога по ходу исполнения танца;

· приём раскладки хореографического па;

· приём закрепления целостного танцевального движения-комбинации;

· приём словесной репрезентации образа хореографического движения.

Практический метод обогащён комплексом различных приёмов, взаимосвязанных наглядностью и словом:

· игровой приём;

· детское «сотворчество»;

· соревновательность и переплясность;

· использование ассоциаций-образов, ассоциаций-метафор;

· комплексный приём обучения;

· выработка динамического стереотипа (повторяемость и повторности однотипных движений);

· фиксация отдельных этапов хореографических движений;

· сравнение и контрастное чередование движений и упражнений;

· приём пространственной ориентации;

· развитие основных пластических линий;

· музыкальное сопровождение танца как методический приём;

· хореографическая импровизация;

· приём художественного перевоплощения.

Кроме того, в работе с младшими школьниками очень эффективный и психолого-педагогический метод:

· приём педагогического наблюдения;

· проблемного обучения и воспитания;

· приём индивидуального, дифференцированного подхода к каждому ребёнку;

· приём подсознательной деятельности;

· приём контрастного чередования психофизических нагрузок и восстановительного отдыха (релаксация);

· педагогическая оценка исполнения ребёнком танцевальных упражнений.

Содержание программы

1 класс

1. УПРАЖНЕНИЯ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ

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

2. РИТМИКО-ГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Общеразвивающие упражнения. Наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами («паровозики»). Движения рук в разных направлениях без предметов и с предметами (флажки, погремушки, ленты). Наклоны и повороты туловища вправо, влево (класть и поднимать предметы перед собой и сбоку). Приседания с опорой и без опоры, с предметами (обруч, палка, флажки, мяч). Сгибание и разгибание ноги в подъеме, отведение стопы наружу и приведение ее внутрь, круговые движения стопой, выставление ноги на носок вперед и в стороны, вставание на полупальцы. Упражнения на выработку осанки.

Упражнения на координацию движений. Перекрестное поднимание и опускание рук (правая рука вверху, левая внизу). Одновременные движения правой руки вверх, левой — в сторону; правой руки — вперед, левой — вверх. Выставление левой ноги вперед, правой руки — перед собой; правой ноги — в сторону, левой руки — в сторону и т. д. Изучение позиций рук:

смена позиций рук отдельно каждой и обеими одновременно; провожать движение руки головой, взглядом.
Отстукивание, прохлопывание, протопывание простых ритмических рисунков.

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

3. ИГРЫ ПОД МУЗЫКУ

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

4. ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

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

Танцы и пляски, народные игры-танцы.

Основные требования к умениям

1 класс

Личностные результаты

Сформированность внутренней позиции обучающегося, которая находит отражение в эмоционально-положительном отношении обучающегося к образовательному учреждению через интерес к ритмико-танцевальным, гимнастическим упражнениям. Наличие эмоциональноценностного отношения к искусству, физическим упражнениям. Развитие эстетического

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

Метапредметные результаты

· **регулятивные**

- способность обучающегося понимать и принимать учебную цель и задачи;
- в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;
- накопление представлений о ритме, синхронном движениии.
- 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.

· **коммуникативные**

- умение координировать свои усилия с усилиями других;
- задавать вопросы, работать в парах, коллективе, не создавая проблемных ситуаций.

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.

2 класс

1. **УПРАЖНЕНИЯ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ**

Совершенствование навыков ходьбы и бега. Ходьба вдоль стен с четкими поворотами в углах зала. Построения в шеренгу, колонну, цепочку, круг, пары. Построение в колонну по два. Перестроение из колонны парами в

колонну по одному. Построение круга из шеренги и из движения врассыпную. Выполнение во время ходьбы и бега несложных заданий с предметами: обегать их, собирать, передавать друг другу, перекладывать с места на место.

2. РИТМИКО-ГИМНАСТНЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

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

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

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

3. ИГРЫ ПОД МУЗЫКУ

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

4. ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

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

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

Метапредметные результаты
· **Регулятивные**
- Умение детей двигаться в соответствии с разнообразным характером музыки, различать и точно передавать в движениях начало и окончание музыкальных фраз, передавать в движении простейший ритмический рисунок;

- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;

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

- самовыражение ребенка в движении, танце.
· **познавательные**
Учащиеся должны уметь:

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

- организованно строиться (быстро, точно);

- сохранять правильную дистанцию в колонне парами;

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

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

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

· **коммуникативные**

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

- формулировать собственное мнение и позицию;

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

- умение координировать свои усилия с усилиями других.

3 класс

1. УПРАЖНЕНИЯ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ

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

2. РИТМИКО-ГИМНАСТИЧЕСККЕ УПРАЖНЕНИЯ

Общеразвивающие упражнения. Наклоны, повороты и круговые движения головы. Движения рук в разных направлениях: отведение рук в стороны и скрещивание их перед собой с обхватом плеч; разведение рук в стороны с напряжением (растягивание резинки). Повороты туловища в сочетании с наклонами; повороты туловища вперед, в стороны 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. Перенесение тяжести тела с ноги на ногу, из стороны в сторону.

3. ИГРЫ ПОД МУЗЫКУ

Передача в движениях частей музыкального произведения, чередование музыкальных фраз. Передача в движении динамического нарастания в музыке, сильной доли такта. Самостоятельное ускорение и замедление темпа разнообразных движений. Исполнение движений пружиннее, плавнее, спокойнее, с размахом, применяя для этого известные элементы движений и танца. Упражнения в передаче игровых образов при инсценировке песен. Передача в движениях развернутого сюжета музыкального рассказа. Смена ролей в импровизации. Придумывание вариантов к играм и пляскам. Действия с воображаемыми предметами. Подвижные, игры с пением и речевым сопровождением.

4. ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

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

Основные требования к умениям учащихся

3 класса

Личностные результаты

Сформированность самооценки, включая осознание своих возможностей, способности адекватно судить о причинах своего успеха/неуспеха; умения видеть свои достоинства и недостатки, уважать себя и верить в успех, проявить себя в период обучения как яркую индивидуальность, создать неповторяемый сценический образ. Раскрепощаясь сценически, обладая природным артистизмом, ребенок может мобильно управлять своими эмоциями, преображаться, что способствует развитию души, духовной сущности человека.

Метапредметные результаты

· **регулятивные**

- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;

- умение действовать по плану и планировать свою деятельность.

- воплощение музыкальных образов при разучивании и исполнении танцевальных движений.

· **познавательные**

- умение контролировать и оценивать свои действия, вносить коррективы в их выполнение на основе оценки и учёта характера ошибок, проявлять инициативу и самостоятельность в обучении;

- рассчитываться 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;

- 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).

· **коммуникативные**

- учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;

- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;

- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;

- участие в музыкально-концертной жизни класса, школы, города и др.;

4 класс

1. УПРАЖНЕНИЯ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ

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

2. РИТМИКО-ГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Общеразвивающие упражнения. Круговые движения головы, наклоны вперед, назад, в стороны. Выбрасывание рук вперед, в стороны, вверх из положения руки к плечам. Круговые движения плеч, замедленные, с постоянным ускорением, с резким изменением темпа движений. Плавные, резкие, быстрые, медленные движения кистей рук. Повороты туловища в положении стоя, сидя с передачей предметов. Круговые движения туловища с вытянутыми в стороны руками, за голову, на 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).

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

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

3. ИГРЫ ПОД МУЗЫКУ

Упражнения на самостоятельную передачу в движении ритмического рисунка, акцента, темповых и динамических изменений в музыке. Самостоятельная смена движения в соответствии со сменой частей, музыкальных фраз, 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.

4. ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

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

Основные требования к умениям учащихся

4 класса

Личностные результаты

Знание моральных норм и сформированность морально-этических суждений; способность к оценке своих поступков и действий других людей с точки зрения соблюдения/нарушения моральной нормы.

Развито чувство коллективизма, потребности и готовности к эстетической творческой деятельности; эстетического вкуса, высоких нравственных качеств. **Реализация творческого потенциала в процессе выполнения ритмических движений под музыку; позитивная самооценка своих музыкально - творческих возможностей.**

Метапредметные результаты

· **регулятивные**

ü преобразовывать практическую задачу в познавательную;

ü осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;

ü целеустремлённость и настойчивость в достижении цели

· **познавательные**

Учащиеся должны уметь:

- правильно и быстро находить нужный темп ходьбы, бега в соответствии с характером и построением музыкального отрывка;

- 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.

· **коммуникативные**

- продуктивно разрешать конфликты на основе учета интересов и позиций всех его участников;

- с учетом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнеру необходимую информацию как ориентир для построения действия;

- умение сотрудничать с педагогом и сверстниками при решении различных музыкально-творческих задач, принимать на себя ответственность за результаты своих действий.

Учебно-тематический план, 1 класс

№ урока	Дата	Название темы	Кол-во часов
1		Что такое «Ритмика»? Основные понятия. Беседа о технике безопасности на уроке, при выполнении	1

	упражнений, разучивании танцев.	
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
8-9	Движения на развитие координации. Бег и подскоки.	2
10	Разминка.	1
11-12	Движения по линии танца.	2
13	Игры под музыку. Комбинация «Гуси».	1
14	Комбинация «Слоник».	1
15	Индивидуальные задания.	1
16	Ритмико-гимнастические упражнения	1
17	Разминка.	1
18-19	Позиции в паре. Основные правила. Танец “Диско”. Элементы танца.	2
20-21	Упражнения для улучшения гибкости	2
22-23	Комбинация «Ладошки».	2
24-25	Тренировочный танец «Стирка»	2
26	Ритмико-гимнастические упражнения	1
27-28	Разминка. Основные движения танца “Полька”. Разучивание движений.	2
29	Общеразвивающие упражнения.	1
30-32	Репетиция танца	3
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:

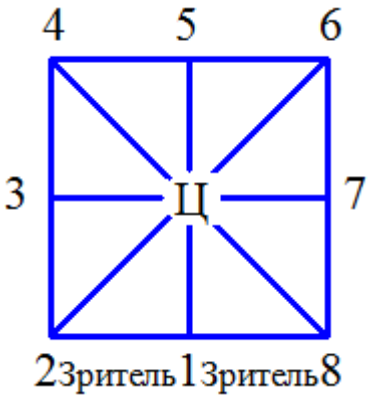
- позиции ног;

- 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 «Стирка»

Имитируется процесс стирки белья.

- два шага вправо, два шага влево, стираем;

- полощем;

- выжимаем;

- развешиваем;

- устали.

2. Танец «Лимбо»

- приставные шаги вперед-назад;

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

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

7. Урок-смотр знаний
Проводится в конце учебного года.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПОДБОРУ МУЗЫКАЛЬНЫХ ПРОИЗВЕДЕНИЙ

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

- популярные детские песни.

Знания и умения
- знать позиции рук, ног, точки класса;

- знать движения, выученные за год;

- знать названия движений и танцев;

- знать танцы, выученные за год;

- уметь танцевать в заданном темпе.

Учебно-тематический план, 2 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
5-7		Танец «Полька».	3

8-9	Тренировочный танец “Ладошки”. Основные движения, переходы в позиции рук.	2
10	Разминка.	1
11-12	Движения по линии танца.	2
13-15	Танец по типу «Вару – Вару».	3
16-17	Элементы народной хореографии: ковырялочка, лесенка, елочка.	2
18-19	Разминка.	2
20-21	Общеразвивающие упражнения.	2
22-23	Танец по типу « Диско».	2
24	Разминка.	1
25	Движения по линии танца.	1
26-33	Разучивание танцевальных композиций по выбору педагога	8
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 по типу «Диско»

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

- пружинка;

- «треугольник»;

- боковое;

- дорожка вперед; - дорожка назад;

- приседание по II позиции;

- движения рук.

4.Разучивание танцевальных композиций по выбору педагога.

Разучивание танцев на основе разученных движений и комбинаций.

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.

Учебно-тематический план, 3 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		Ритмико-гимнастические упражнения	1
6-9		Танец «Кружевница»	4
10		Разминка.	1
11-13		Упражнения на развитие координации движений.	3
14-17		Танец «Сударушка»	4
18-19		Разминка	2
20-21		Общеразвивающие упражнения.	2
22-23		Упражнения на координацию движений.	2
24-27		Танец «Самба».	4
28-30		Разучивание танцевальных композиций по выбору педагога	3
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 «Кружевница»

- шаг-приставка по одному, в парах;

- приставные шаги по одному, в парах;

- повороты на месте 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» любимое животное. 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

Учебно-тематический план, 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
5-10		Композиция бального танца	6
11-12		Разминка.	2
13-14		Движения по линии танца, перестроение, диагональ класса.	2
15-19		Композиция народного танца	5

20	Общеразвивающие упражнения.	1
21-22	Разминка.	2
23-24	Упражнения на развитие координации.	2
25-31	Композиция эстрадного танца.	7
32	Разминка.	1
33	Упражнения на улучшение гибкости.	1
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 бальной программы

- 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. Народные танцы
- балансе;

-притопы;

-ковырялочки;

- окошечко;

-припадания;

- раскрытие;

- повороты;

- переходы из позиции в позицию;

- переходы по рисункам;

- поклон.

6. Эстрадный танец.
Постановка танца под эстрадную музыку с использованием разученного танцевального материала.

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», музыку народов мира, стилизованную народную музыку, композиции эстрадных мелодий.

Знания и умения
- знать движения, выученные за год;

- знать названия движений и танцев;

- знать танцы, выученные за год;

- знать танцевальные схемы;

- уметь танцевать в заданном темпе.

Материально-техническая база
· - хореографический зал, актовый зал,

· - музыкальный центр,

· - телевизор,

· - DVD плеер,

· - нетбук,

· - усилительные колонки,

· - проектор,

· - экран,

· - DVD диски,

· - атрибуты для танцев (веера, обручи, ленточки, платочки, скакалки, флажки, бантики),

· - танцевальные костюмы.

Методика выявления результатов учебно-воспитательной работы

Впервые дни выявляется степень интересов и уровень подготовленности детей к занятиям ритмикой и танцем, природные физические данные каждого ребёнка, в конце года педагог подводит итоги (заключительное исследование детей по усвоению программы) учебного года.

Основные оценочные параметры:

- Уровень профессиональных знаний, умений и навыков, получаемых детьми.

- Степень развития интеллектуальных, художественно-творческих способностей ребёнка, его личностных качеств.

- Уровень развития общей культуры ребёнка (уровни: нулевой, низкий, средний, высокий).

Формы и методы проверки результатов:

1. Творческие постановочные работы (участие обучаемых детей в школьных программах).

2. Контрольные уроки с целью реальной и объективной оценки знаний, навыков и умений, полученных за год обучения.

3.Индивидуальная контрольная сдача учебного материала педагогу.

4.Проверочные задания.

5. Урок-смотр.

6.Метод педагогических наблюдений.

Список литературы:

1. Акулова Н. В. Классический тренаж в коллективе народного танца (метод. Письмо). – НМЦ, 1981.

2.Анисимов В. П. Диагностика музыкальных способностей детей: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. - М.: гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2004.-128 с.

3. Базарова Н. П. Классический танец. – Л.: Искусство, 1975.

4. Базарова Н. П. и Мей В. П. Азбука классического танца Л - М., 1964.

5. Батырев А., Бурцева Г. Композиция танца. – Барнаул, НМЦ, 1991. – 34 с.

6.Буйлова Л. Н., Буданова Г. П. Дополнительное образование: норматив. док. и материалы. — М.: Просвещение, 2008.

7.Буренина А. И. Коммуникативные танцы-игры для детей: Учеб. пособие.-СПб.:Издательство «Музыкальная палитра»,2004.-36с.

8.Ваганова А. Я. Основы классического танца. – Л.: Искусство. 1980.

9. Голейзовский К. Образы русской народной хореографии. – М.: Искусство, 1968,64

10. Голованов В. П. Методика и технология работы педагога дополнительного образования: учеб. Пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. — М.: ВЛАДОС, 2004.

11.Гусев Г. П. Методика преподавания народного танца. Танцевальные движения и комбинации на середине зала: Учеб. Пособие для студ. Вузов культуры и искусств. - М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС,2003

12. Гусев Г. П. Методика преподавания народного танца. Этюды: учеб. пособие для студ. хореограф. фак. вузов культуры и искусств / Г. П. Гусев. - М.: Гуманитар. изд. Центр ВЛАДОС,2004.

13.Дополнительное образование детей: сборник авторских программ / ред.-сост. З. И. Невдахина. Вып. 3. — М.: Народное образование, 2007.

14.Зацепина К., Климов А., Рихтер К., Толстая Н., Фарманьянц Е. Народно-сценический танец. М., 1976.

15. Зимина А. Н.образные упражнения и игры в музыкально-ритмическом развитии детей 4-8 лет.-М.,1991.

16.Ильина Г. А. Особенности развития музыкального ритма у детей. - Киев,1961.

17.Сценическое воспитание на уроке хореографии//Учитель.- №3, май-июнь 2003

18. Казаринова Т. А. Хороводы и кадрили Пермской области: Учебное пособие.- Пермь,2002.

19. Казаринова Т. Магическая сила пространства сцены // Сов. Балет, 1991 № 5.

20.Каргина З. А. Практическое пособие для педагога дополнительного образования// Библиотека журнала «Воспитание школьников» — Изд. доп. Вып. 77. — М.: Школьная Пресса, 2008.

21. Климов А. Основы русского народного танца. – М.: Искусство, 1975,1981

22.Климов А. А. Основы русского народного танца: Учебник для ВУЗов культуры и искусств. – М.: МГИК, 1994.

23. Климов А. А. Основы русского народного танца: Учебник для хореогр. отд. инст. культуры. – М.: Искусство, 1981.

24. Комарова Т. С.Условия и методика развития детского творчества.- М.,1994.

25. Королева Э., Курбет В, Мардарь М. Молдавский народный танец. – М., 1984.

26.Критерии эффективности реализации образовательных программ дополнительного образования детей в контексте компетентностного подхода. 27.Материалы к учебно-методическому пособию / Под ред. проф. Н. Ф. Радионовой. — СПб.: Издательство ГОУ «СПбГДТЮ», 2005.

28. Мочалов Ю. Композиция сценического пространства: Поэтика мизансцены. – М.: Просвещение, 1981.

29. Овчаренко Е. Народно-сценический танец. – Барнаул, 1996.

30. Овчаренко Е., Смолянинова Н. История и теория народно-сценического танца. – Барнаул, 2000.

31. Оценка эффективности реализации программ дополнительного образования детей: компетентностный подход. Методические рекомендации / Под ред. проф. Н. Ф. Радионовой. — СПб.: Издательство ГОУ «СПб ГДТЮ», 2005.

32. Смирнов Е. В. Северная кадриль: (шесть танцев). – Петрозаводск. Карелия, 1977.

33.Хворост И. Белорусские народные танцы. – Минск, 1977.27. Шутиков Ю. Н. Учебно-методические рекомендации работы с целым классом в начальной школе по ритмике, ритмопластике и бальным танцам:Учебно-методическое пособие.-Санкт-Петербург:изд. ООО «Синус Пи»,136с.,с ил. Шашкова Т. В.

РЕКОМЕНДУЕМЫЕ САЙТЫ:

1. www. edu. ru/ Российское образование федеральный портал

2. http://www. fipi. ru Федеральный институт педагогических измерений.

3. http://ps.1september. ru Газета «Первое сентября»

4. http://www. globaldance. info/

5. www. dancesport. ru - самый популярный сайт о спортивных бальных танцах.

Литература для детей.

1.Пасютинская В. М. Волшебный мир танца. – Москва. Просвещение, 1985.

2.Балет. Энциклопедия. Москва. Современная энциклопедия. 1986.

3.Энциклопедия обрядов и праздников. СПб, «Респек», 1996.

4.Дашкова И. Загадки Терпсихоры. Москва. Детская литература, 1989.

5.Блок Д. Д. Классический танец. История и современность. Искусство, 1987.

1 класс

№	дата	Название темы, контрольные мероприятия	Кол-во часов
		Введение	
1		Что такое «Ритмика»? Основные танцевальные правила. Приветствие(поклон), постановка корпуса , игра «Знакомство». Беседа о технике безопасности на уроке, при выполнении упражнений, разучивании танцев.	1
2		Ритмическое исполнение мелодий(хлопки, выстукивание, притопы) игра «Найди музыкальную фразу». Понятия о правой и левой руке.	1
3		Музыкальные жанры: песня, танец, марш. Характер, темп танцев. Упражнения на ориентацию в пространстве	1
4		Упражнения на формирование правильной осанки	1
5		Позиции рук. Позиции ног.	1
6		Общеразвивающие упражнения. Ритмическая композиция «Ладошки»	1
7		Диско-танец «Музыкальный». История возникновения, характерные особенности, основные движения , исполнение	1
8		Бальный танец «Падеграс». История возникновения, характерные особеннсти, основные движения	1
9		Точки класса. Игра «Найди свой путь», «Музыкальные змейки». Движения по линии танца.	1
10		Марш. Ритмический счет. Перестроения из одной колонны в два круга.	1
11		Ритмические схемы. Игра «Дирежер-оркестр»	1
12		Упражнения на формирование правильной осанки. Ходьба: бодрая, маршеобразная, спокойная; умение пройти под музыку	1
13		Танцевальные шаги (с носка, с подъёмом ноги, согнутой в колене, на месте и в продвижении, на полупальцах с вытянутыми коленями, со сменой положения рук.	1
14		Ритмические композиции. «Ванька-Встанька».	1
15		Бальный танец ««Полька» ».История возникновения, характерные особенности основные движения , исполнение	1
16		Русский народный танец «Хоровод» .История возникновения, характерные особенности, основные движения , исполнение	1
17		Гимнастическое дирижирование(тактирование на музыкальный размер 4/4). Движение по диагонали .	1
18		Музыкально-подвижные игры для развития музыкальности и слуха. «Запев-припев», «Музыкальное эхо», «Творческая импровизация»	1
19		Синхронность и координация движений под музыку. Ритмическая композиция «Гуси»	1
20		Общеразвивающие упражнения. Пантомима. Игра «Мы веселые ребята»	1
21		Ритмическая композиция «Слоник».	1

22		Бег (легкий, стремительный, широкий). Прыжки .Ритмическая танцевальная композиция «Часики»	1
23		Диско-танец «Стирка».Танец-импровизация	1
24		Бальный танец «Полонез» ».История возникновения, характерные особенности, основные движения , исполнение	1
25		Русский народный танец «Круговая кадриль» ».История возникновения, характерные особенности, основные движения , исполнение	1
26		Фигуры в танце. Квадрат, круг, линия, звездочка, воротца, змейка	1
27		Музыкально-подвижные игры «Карлики и великаны», «Отгадай, чей голосок»	1
28		Диско-танец « Вару-Вару»	1
29		Бальный танец «Вальс». История возникновения, характерные особенности, основные движения	1
30		Русский народный танец «Плясовая». ».История возникновения, характерные особенности, основные движения , исполнение	1
31		Комплекс упражнений на формирование правильной осанки.	1
32		Ритмическая композиция «Зарядка»	1
33		Итоговый концерт – фестиваль «Звездный дождь»	1

2 класс

№	Название темы, контрольные мероприятия	Кол-во часов
1	Вводный урок. Что такое ритмика? Правила безопасности во время урока.	1
2	Demi-plieи releve по 1,2,3,6 позициям	1
3	Battementtenduпо 1,3 позициям вперёд и в сторону	1
4	Штопор» с изменением ритмических рисунков	1
5	Работа стопы в различных направлениях с plie	1
6	Упражнения для мышц колен	1
7	Упражнения на развитие координации	1
8	Стретчинг.	1
9	Растяжки	1
10	Упражнения на укрепление мышц спины	1
11	Упражнения на пресс	1
12	Развитие навыков точной ориентации в пространстве. Фигурные маршировки с усложнённым вертикально – горизонтальным рисунком.	1
13	Развитие зрительной, слуховой, двигательной памяти и реакции. Коллективные и командные игры полусамостоятельного характера «Запоминайка».	1
14	Развитие музыкального слуха и ритма. Знакомство с сильной и слабой долями такта 2/4, 2/4.	1
15	Ритмические рисунки с акцентированием сильной и слабой долей такта руками и ногами.	1
16	Работа в группах (шеренги) с выполнением ритмических рисунков синхронно и последовательно («Волна»).	1
17	Комбинация прстейших танцевальных движений в сочетании с ударом мяча об пол или подбрасыванием его вверх на 2/4 с сохранением акцента на сильную долю такта	1
18	Игра «Художник».Учитель показывает ученикам несколько картин и предлагает, прослушав популярную классическую музыку, выбрать ту картину, которая отвечает настроению музыки.	1

19	Игра «Волшебник». Учитель предлагает контрастную по характеру, ритму и темпу музыку. В кого можно превратиться под эту музыку? Почему? Дети показывают и отвечают.	1
20	Игра «Весёлый скульптор». Дети «превращаются» по заданию учителя в тот или иной предмет, животное, замерев в скульптурной позе.	1
21	Элементы музыкальной грамоты. Связь характера, темпа и динамики музыки с движением.	1
22	Шаг польки.	1
23	Вальсовая дорожка.	1
24	Танец «Колокольный звон».Характерные особенности.	1
25	Танец «Приглашение» Характерные, особенности.	1
26	Танец «Светит месяц».	1
27	Танец «Барыня»	1
28	Танец «Кадриль»	1
29	Танцы в современных ритмах «Зеркало».	1
30	Этюды импровизации по сказкам А.С.Пушкинаспривлечением материалов изобразительного искусства, классической музыки, литературы.	1
31	Танцы в современных ритмах «Зеркало».	1
32	Подготовка к фестивалю «Звёздный дождь»	1
33	Подготовка к фестивалю «Звёздный дождь»	1
34	Итоговый урок. Фестиваль «Звёздный дождь»	1

3 класс

№	дата	Название темы, контрольные мероприятия	Кол-во часов
1		Вводное занятие. Беседа о технике безопасности на уроке, при выполнении упражнений, разучивании танцев	1
2		Разминка. Упражнения на формирование правильной осанки	1
3		Общеразвивающие упражнения	1
4		Азбука танцевальных движений. Позиции рук. Позиции ног.	1
5		Ритмико – гимнастические упражнения по кругу	1
6		Народный танец. Беседа: история возникновения, характерные особенности, основные движения	1
7		Движения народного танца	1
8		Танец «Кружевница». Основные движения.	1
9		Танец «Кружевница». Исполнение	1
10		Упражнения на формирование правильной осанки.	1
11		Общеразвивающие упражнения . Упражнения на улучшении гибкости.	1
12		Танец «Сударушка» История возникновения.	1
13		Танец «Сударушка» Характерные особенности,	1
14		Танец «Сударушка» , основные движения , исполнение	1
15		Комплекс упражнений на формирование правильной осанки.	1
16		Общеразвивающие упражнения. Пантомима.	1
17		Развитие импровизации. Игра «Море волнуется…»	1
18		Развитие импровизации	1
19		Латиноамериканский танец «Самба». История возникновения.	1
20		Латиноамериканский танец «Самба».Характерные особенности.	1

21		Латиноамериканский танец «Самба», основные движения, исполнение	1
22		Латиноамериканский танец «Самба». Самба-ход в променадной позиции.	1
23		Латиноамериканский танец «Самба». Повороты под рукой	1
24		Постановочно-репетиционная работа	1
25		Разучивание танцевальных элементов «Качели», «Мельница». Общеразвивающие упражнения.	1
26		Ритмическая композиция «Зарядка»	1
27		Работа над импровизацией	1
28		Бальный танец «Вальс». История возникновения.	1
29		Бальный танец «Вальс». Характерные особенности.	1
30		Бальный танец «Вальс». Основные движения	1
31		Бальный танец «Вальс». Основные движения	1
32		Подготовка к заключительному концерту	1
33		Подготовка к заключительному концерту	1
34		Итоговый концерт - фестиваль «Звёздный дождь»	1

4 класс

№	дата	Название темы, контрольные мероприятия	Кол-во часов
1		Вводное занятие. Беседа о технике безопасности на уроке, при выполнении упражнений, разучивании танцев	1
2		Разминка. Упражнения на растяжку и развитие пластики тела	1
3		Общеразвивающие упражнения	1
4		Азбука танцевальных движения. Позиции рук. Позиции ног.	1
5		Фигурный вальс. Движения фигурного вальса	1
6		Фигурный вальс. Шаг по кругу в парах.	1
7		Фигурный вальс. Репетиционно-постановочная работа.	1
8		Латиноамериканский танец «Ча-ча-ча». Беседа: история возникновения, характерные особенности.	1
9		Латиноамериканский танец «Ча-ча-ча» Основные движения	1
10		Латиноамериканский танец «Ча-ча-ча» Работа в парах.	1
11		Латиноамериканский танец «Ча-ча-ча». Репетиционно-постановочная работа	1
12		Упражнения на формирование правильной осанки.	1
13		Народный танец «Кадриль». Беседа: история возникновения, характерные особенности.	1
14		Народный танец «Кадриль» Основные движения: балансе, притопы, ковырялочки, окошечко, исполнение	1
15		Народный танец «Кадриль» Переходы из позиции в позицию.	1
16		Народный танец «Кадриль», переходы по рисункам.	1
17		Народный танец «Кадриль». Репетиционно-постановочная работа.	1
18		Комплекс упражнений на формирование правильной осанки.	1
19		Общеразвивающие упражнения. Пантомима.	1
20		Эстрадный танец. История возникновения	1
21		Эстрадный танец. Характерные особенности, основные движения.	1
22		Эстрадный танец. Основные движения.	1
23		Эстрадный танец. Движения танца.	1

24		Эстрадный танец. Работа рук.	1
25		Эстрадный танец. Работа в парах.	1
26		Эстрадный танец. Течение флешмоба - беседа	1
27		Эстрадный танец. Флешмоб.	1
28		Постановочно-репетиционная работа	1
29		Упражнения на растяжку. Игровой «стретчинг»	1
30		Комплекс упражнений на формирование правильной осанки.	1
31		Пластические этюды на перевоплощение и под чтение стихов	1
32		Повторение танцев, изученных за год. Подготовка к заключительному концерту	1
33		Повторение танцев, изученных за год. Подготовка к заключительному концерту	1
34		Итоговый концерт – фестиваль «Звёздный дождь»	1