

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №4» города Кирова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА
«Ритмика»
по спортивно-оздоровительному направлению
внеурочной деятельности

Киров

Пояснительная записка.

Цель программы: состоит в углублении и дифференциации восприятия музыки (выделение средств выразительности, формы), её образов и формировании на этой основе навыков выразительного движения. Необходимо обучить детей умению владеть своим телом, красивой осанке, грациозной походке, умению выступать перед другими, развить координацию, музыкальность, выразительность и мягкость исполнения, развить свою гибкость и выносливость.

Задачи программы:

- учить детей воспринимать развитие музыкальных образов и выражать их в движениях, согласовывать движения с характером музыки, наиболее яркими средствами выразительности;

- развивать основы музыкальной культуры;

- развивать музыкальные способности (эмоциональная отзывчивость на музыку, слуховые представления, чувство ритма, музыкальную память);

- учить определять музыкальные жанры (марш, песня, танец), виды ритмики (игра, пляска, упражнение), различать простейшие музыкальные понятия (высокие и низкие звуки, быстрый, средний, медленный темп, громкая, умеренно громкая и тихая музыка и т. д.);

- формировать красивую осанку, учить выразительным, пластичным движениям в игре, танце, хороводе и упражнении;

- развивать творческие способности в области искусства танца: учить оценивать собственное движение и товарища, придумывать «свой» игровой образ, персонаж и «свою» пляску, комбинируя различные элементы физкультурных упражнений, танцевальных и сюжетно-образных движений.

Основные педагогические принципы - систематичность, постепенность и последовательность.

Программа по ритмике включает в себя музыкальные, ритмические, танцевальные упражнения, музыкальные игры.

Дополнительная образовательная программа внеурочной деятельности младших школьников «Ритмика» рассчитана на 4 года, занятий с детьми возраста 8 - 11 лет. Занятия проводятся 1 раз в неделю продолжительностью 1 академический час. Объем часов в год составляет с группами 1-ого года обучения – 34 часа, 2-ого года обучения - 34 часа, 3 – го года обучения – 34 часа, 4 года – обучения 34 часа.

Содержание программы

Музыкально-ритмические навыки осваиваются в процессе разучивания игр, плясок, хороводов и упражнений. Важно научить ребят воспринимать музыку целостно, схватывать общее настроение, характер

Двигательные навыки детей, необходимые для постановки танца, зависят, в первую очередь, от психофизиологических особенностей. Разучивание движений только тогда будет эффективно, когда оно основано на знании возможностей ребенка, а так же требуется строгий учет его возрастных психофизиологических особенностей. Танцуя, ребенок, включается в творческий процесс. Совершенствуются его двигательные возможности и навыки.

Выполнение двигательных упражнений способствует общему физическому развитию ребенка, обеспечивает силу, координацию движений и другие качества необходимые для формирования умений и специфических навыков.

Занятия ритмикой доставляют детям радость и удовольствие. Но должны быть доступны и содержание, и характер движений. Некоторые дети могут проявлять манерность, напряженность и передавать лишь внешнюю форму упражнений.

Занятия по программе позволяют ребенку не только в увлекательной и игровой форме войти в мир музыки и танца, но и развивают умственные и физические способности, а также способствуют социальной адаптации ребенка.

Насыщенность, динамичность, яркая эмоциональность, игровая форма занятия не даёт детям скучать, ибо без интереса, без удовольствия невозможно добиться у занимающихся полного сокращения мышц, волевого усилия при исполнении движений, без чего нельзя привить новый навык. Использование такой структуры занятия даёт ощутимые результаты: к концу обучения, используя простые движения и несложные комбинации, дети демонстрируют навыки артистического перевоплощения в небольших сюжетных танцах и миниатюрах.

Занятия включают чередование различных видов деятельности: музыкально-ритмические упражнения и игры, слушание музыки, тренировочные упражнения, танцевальные элементы и движения, творческие задания. Программой предусмотрены занятия теоретическими дисциплинами: слушание музыки, беседы о хореографическом искусстве.

Ожидаемые результаты.

Результаты первого года обучения:

- приобретение учащимися представлений о темпе, ритме, амплитуде движений, способности выполнить определённые танцевальные движения;
- приобретение школьниками знаний о правилах групповой работы, основ этикета и грамотной манеры поведения в обществе, представлений об актёрском мастерстве,
- получение сведений о танцах разных народов и различных эпох и формирование позитивного отношения школьника к традициям других народов, т.к. каждый народ имеет свои, только ему присущие танцы, в которых отражены его душа, его история, его обычаи и характер.

Результаты второго года обучения:

- развитие ценностного отношения школьников к культуре, труду, воспитание чувства сопереживания к товарищам;
- развитие потребности двигательной активности как основы здорового образа жизни;
- гармонизация развития учащихся, расширение рамок культурного и исторического образования детей: углубление и расширение средствами историко-бытового танца;
- познавательных возможностей учащихся в области истории, географии, литературы, фольклора.

Результаты третьего года обучения:

- приобретение опыта публичного выступления;
- зная об общих закономерностях отражения действительности в хореографическом искусстве, конкретно выражающихся в связи форм и линий движений с жизненным содержанием, смыслом, чувством и настроением музыки, дети сами смогут разобраться в том танцевальном материале, который может встретиться в их жизненной практике,
- приобретение умения переносить культуру поведения и общения в танце на межличностное общение в повседневной жизни;

Результаты четвертого года обучения:

- в играх действовать самостоятельно, искать выразительные движения, не подражая друг другу; придумывать или выбирать движения в соответствии с характером музыкального произведения.
- в совершенстве исполнять изученные танцевальные композиции различных жанров;
- импровизировать под любое музыкальное произведение;

- доброжелательно и уважительно общаться в коллективе и в своей танцевальной паре; знать основы этики поведения в танцевальном зале,
- совершенствовать полученные знания, умения, навыки в области хореографического искусства

Формы подведения итогов реализации программы:

- подготовка танцевальных номеров к школьным праздникам,

Формирование универсальных учебных действий.

	Личностные	Метапредметные	Предметные
Знать	<p>– о формах проявления заботы о человеке при групповом взаимодействии;</p> <p>- правила поведения на занятиях, в игровом творческом процессе.</p> <p>- правила игрового общения, о правильном отношении к собственным ошибкам, к победе, поражению.</p>	<p>- знать о ценностном отношении к искусству танца, как к культурному наследию народа.</p> <p>- иметь нравственно-этический опыт взаимодействия со сверстниками, старшими и младшими детьми, взрослыми в соответствии с общепринятыми нравственными нормами.</p>	<p>- необходимые сведения о многообразии танцев особенностях танцев народов мира, народных танцев;</p> <p>танцевальной азбуке, танцевальных позициях, элементы музыкальной грамоты</p>
Уметь	<p>- анализировать и сопоставлять, обобщать, делать выводы, проявлять настойчивость в достижении цели.</p> <p>-соблюдать правила поведения в танц. классе и дисциплину;</p> <p>- правильно взаимодействовать с партнерами по</p>	<p>- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей - адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарища, родителя и других людей</p> <p>- контролировать и оценивать процесс и</p>	<p>- работать с танцевальными движениями, танцевальными шагами (переменный шаг, боковой шаг, галоп, подскоки, припадания, шаг с притопом, па польки), элементы русского танца (ковырялочка,</p>

	<p>команде (терпимо, имея взаимовыручку и т.д.).</p> <p>- выражать себя в различных доступных и наиболее привлекательных для ребенка видах творческой и игровой деятельности.</p>	<p>результат деятельности;</p> <p>- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности;</p>	<p>моталочка, молоточек, маятник);</p> <p>- импровизировать ;</p> <p>- работать в группе, в коллективе.</p> <p>- выступать перед публикой, зрителями.</p>
Применять	<p>- быть сдержанным, терпеливым, вежливым в процессе взаимодействия ;</p> <p>-подводить самостоятельный итог занятия; анализировать и систематизировать полученные умения и навыки.</p>	<p>- полученные сведения о многообразии танцевального искусства красивую, правильную, четкую, звучную речь как средство полноценного общения.</p> <p>Способность выполнения музыкально ритмических движений, танцевальных упражнений для получения эстетического удовлетворения, для укрепления собственного здоровья</p>	<p>- самостоятельно выбирать, организовывать небольшой творческий проект -иметь первоначальный опыт самореализации в различных видах творческой деятельности, формирования потребности и умения выразить себя в доступных видах творчества, игре и использовать накопленные знания.</p>

Форма организации деятельности – кружок.

Календарно – тематическое планирование

1 год обучения

№ п/п	Тема учебного занятия	Всего часов	Содержание деятельности		Вид деятельност и	Дата план	Дата факт
			Теоретическая часть занятия/ форма организации деятельности	Практическая часть занятия/ форма организации деятельности			
1.	Инструктаж по ТБ для учащихся. Введение в образовательную программу.	1	Введение учащихся в предмет «Ритмика» Знакомство с основными видами хореографического искусства.		познавательная		
2.	Урок-игра «Давайте познакомимся». Танцевальная игра «Один плюс все!».	1	Знакомство с правилами игры	Проведение танцевальной игры «Один плюс все!».	игровая		
3.	Упражнения на ориентировку. Игра на внимание «Быстро по местам!».	1	Знакомство с правилами игры	Строиться в круг, колонну, шеренгу	игровая		
4.	Ритмико-гимнастические упражнения. Игра	1	Общеразвивающие упражнения	Наклоны, выпрямление и повороты головы,	Спортивно-оздоровител		

	«Повтори!»			круговые движения плечами, руками	ьная		
5.	Ритмико-гимнастические упражнения. Игра «Потолок - пол».	1	Общеразвивающие упражнения	Наклоны и повороты туловища вправо, влево	Спортивно-оздоровительная		
6.	Ритмико-гимнастические упражнения. Игра «Танцевальный паровоз!».	1	Общеразвивающие упражнения	Сгибание и разгибание ноги в подъеме, отведение стопы наружу и приведение ее внутрь.	Спортивно-оздоровительная		
7.	Игры под музыку. Танцевальные упражнения: повороты, хлопки, подскоки	1	Знакомство с правилами игры, знакомство с танцевальными движениями.	Отработка поворотов, подскоков	игровая		
8.	Игры на внимание. Танцевальная зарядка. Танцевальный этюд «Новогодняя полька».	1	Знакомство с правилами игры, знакомство с танцевальными движениями	Отработка элементов танцевального этюда	игровая		
9.	Танцевальная игра «Один плюс все!». Танцевальный этюд «Пяточка - носочек».	1	Знакомство с правилами игры, знакомство с танцевальными движениями	Отработка элементов танцевального этюда	игровая		
10.	Перестроения. «Змейка»	1		Перестроение в быстром и медленном темпе, с остановками, на время под	Спортивно-оздоровительная		

				различную музыку.			
11.	«Хоровод». Перекаты стопы	1	Показ видеоролика с выступлениями русских народных коллективов. Объяснение отличий хоровода от других видов русского танца.		Спортивно-оздоровительная		
12.	Перестроения, «Шахматы»	1		Перестроение в быстром и медленном темпе, с остановками, на время под различную музыку.	Спортивно-оздоровительная		
13.	Движения на развитие координации.	1	Объяснение педагогом значение координации, ее функции.	Выполнение вслед за педагогом прыжковые упражнения на развитие координации.	Спортивно-оздоровительная		
14.	Ходьба с координацией рук и ног	1		Выполнение вместе с педагогом упражнений по кругу в продвижении с использованием рук.	Спортивно-оздоровительная		
15.	Бег и подскоки	1	Объяснение педагогом правильного исполнения бега и подскоков.	Исполнение бега и подскоков под музыку различную по темпу,	Спортивно-оздоровительная		

				динамике и характеру.			
16.	Упражнения на развитие тела под музыку	1		Исполнение вместе с педагогом упражнений на развитие всех групп мышц.	Спортивно-оздоровительная		
17.	Элементы гимнастики: пружинные движения ногами.	1	Общеразвивающие упражнения, знакомство с гимнастическими движениями	Исполнение вместе с педагогом пружинных движений ногами.	Спортивно-оздоровительная		
18.	Упражнения для развития позвоночника.	1		Исполнение вместе с педагогом волнообразных движений туловищем. Упражнение «Кошечка»,	Спортивно-оздоровительная		
19.	Закрепление изученных упражнений	1		Работа в группах. Составление учебных комбинаций с использованием изученных движений.	Спортивно-оздоровительная		
20.	Упражнения на развитие координации. Танец «Стирка»	1	Постановка тренировочного танца, на развитие координации.	Разучивание танца «Стирка»	Спортивно-оздоровительная		
21.	«Я – герой сказки». Любимый персонаж .	1	Объяснение педагогом понятия имитация, подражание, пантомима.	Самостоятельная работа. Исполнение под музыку сочиненных на уроке подражательных пародий на любимых	игровая		

				сказочных героев.			
22.	Основные движения, переходы в позиции рук	1	Объяснение и показ педагогом основных позиций рук, их переходы из одной позиции в другую.	Исполнение вслед за педагогом основных позиций рук и их переходы из позиций.	Спортивно-оздоровительная		
23.	Элементы народного танца: ковырялочка.	1	Показ видеоролика с исполнением народного танца. Объяснение и показ педагогом правильного исполнения простейшего элемента народного танца – ковырялочка.	Исполнение вместе с педагогом ковырялочка.	Спортивно-оздоровительная		
24.	Музыкально-ритмические игры: «Коршун и курица»	1	Знакомство с правилами музыкально – ритмической игры «Коршун и курица», направленную на развитие внимания и ловкости.	Играют в игру на развитие ловкости и внимания.	игровая		
25.	Музыкально-ритмическая игра: «Магазин игрушек».	1	Знакомство с правилами игры «Магазин игрушек» направленную на развитие артистизма и снятия «зажатости»	Играют в игру «Магазин игрушек» изображая живые игрушки.	игровая		
26.	Упражнения на выстукивание под музыку.	1	Показ правильного исполнения выстукиваний.	Выстукивание прозвучавших мелодий. Их темп, ритм, характер.	Спортивно-оздоровительная		
27.	Отработка упражнений.	1		Исполнение разученных	Спортивно-оздоровительная		

				упражнений под музыку в более быстром темпе.	ьная		
28.	Закрепление изученного.	1		Исполнение разученных упражнений самостоятельно, без наставничества педагога. А разных темпах.	Спортивно-оздоровительная		
29.	Общеразвивающие упражнения.	1		Исполнение вместе с педагогом упражнений на развитие всех групп мышц.	Спортивно-оздоровительная		
30.	Общеразвивающие упражнения: перекаты стопы.	1		Исполнение упражнений для развития стопы (профилактики плоскостопия).	Спортивно-оздоровительная		
31.	Геометрические композиции фигур (коллективные).	1	Рассказ педагога и показ схематических фигур наиболее используемых в постановке танца.	Работа в группах. Составление маленьких этюдов с использованием разученных композиций фигур.	Спортивно-оздоровительная		

32.	Музыкально-ритмическая игра: «Я и мир вокруг».	1	Знакомство с правилами игры, направленной на развитие артистизма, чувства ритма.	Играют в музыкально – ритмическую игру с использованием различного музыкального материала	игровая		
33.	Многообразность и необычность движений. Игра «Волк и Заяц».	1	Знакомство с правилами игры.	Изображая животных двигаются в характере музыки.	игровая		
34	Многообразность и необычность движений. Игра «вообразули».	1	Знакомство с правилами игры.	Движения под музыку изображая предмет с карточки.	игровая		

2 год обучения

№ п/п	Тема учебного занятия	Всего часов	Содержание деятельности		Вид деятельности	Дата план	Дата факт
			Теоретическая часть занятия/ форма организации деятельности	Практическая часть занятия/ форма организации деятельности			

1.	Инструктаж по ТБ для учащихся. Вводный урок. Урок-путешествие в мир танца.	1	Введение учащихся в предмет «Ритмика» Знакомство с основными видами хореографического искусства.	Просмотр презентации «Мир танца».	Познавательная		
2.	Урок-игра «Давайте познакомимся». Танцевальная игра «Один плюс все!».	1	Знакомство с правилами игры	Проведение танцевальной игры «Один плюс все!».	Игровая		
3.	Упражнения на ориентировку. Игра на внимание «Быстро по местам!».	1	Знакомство с правилами игры	Строиться в круг, колонну, шеренгу	Спортивно-оздоровительная		
4.	Танцевальное приветствие. Позиции рук: I, II, III, подготовительное. Ритмико-гимнастические упражнения. Игра «Повтори!»	1	Знакомство с позициями рук, знакомство с правилами игры	Наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами, руками	Спортивно-оздоровительная		
5.	Ритмико-гимнастические упражнения. Позиции ног: I, II, III, V, VI. Игра «Потолок - пол».	1	Знакомство с позициями ног, знакомство с правилами игры	Наклоны и повороты туловища вправо, влево	Спортивно-оздоровительная		

6.	Ритмико-гимнастические упражнения. Постановка корпуса, рук, ног. Игра «Танцевальный паровоз!».	1	Знакомство с понятием постановка корпуса, знакомство с правилами игры	Сгибание и разгибание ноги в подъеме, отведение стопы наружу и приведение ее внутрь.	Спортивно-оздоровительная		
7.	Игры под музыку. Танцевальные упражнения: повороты, хлопки, подскоки. Положение «Деми -плие» по I, II, III позициям (полуприседание).	1	Знакомство с понятием деми-плие	Отработка танцевальных движений	Спортивно-оздоровительная		
8.	Игры на внимание. Танцевальная зарядка. Танцевальный этюд «Новогодняя полька». Положение «Гранд -плие» по I, II, III позициям	1	Знакомство с понятием гранд-плие	Отработка танцевальных движений	Спортивно-оздоровительная		
9.	Танцевальная игра «Один плюс все!». «Релевэ» по VI позиции (подъём на	1	Знакомство с понятием релевэ, знакомство с правилами игры	Отработка танцевальных движений	Игровая		

	полупальцы) Танцевальный этюд «Пяточка носочек».						
10.	Переменный шаг.	1	Объяснение и показ педагогом переменного шага.	Выполнение вместе с педагогом переменного шага вперед и назад. Танцевальное упражнение «Конькобежцы».	Спортивно-оздоровительная		
11.	Приставной шаг.	1	Объяснение и показ педагогом приставного шага.	Выполнение приставного шага. Танец «па де грасс»	Спортивно-оздоровительная		
12.	Галоп.	1	Объяснение и показ педагогом шага галопа.	Выполнение шага галопа вперед, назад и в сторону. Работа над шагом галопа в парах по кругу.	Спортивно-оздоровительная		
13.	Подскоки.	1	Показ педагогом правильного исполнения подскоков.	Исполнение подскоков индивидуально, в парах, группах.	Спортивно-оздоровительная		
14.	Определение такта в музыке.	1	Объяснение понятия «такт».	Выполнение музыкально – ритмических заданий на определение сильных и слабых долей муз.произведения.	Спортивно-оздоровительная		
15.	Определение темпа музыкальной композиции.	1	Объяснение педагогом понятия «темп».	Исполнение одного и того же упражнения в различном темпе. Игра «Передача мяча по кругу».	Спортивно-оздоровительная		
16.	Ускорение темпа движений	1		Исполнение упражнений в умеренном темпе с	Спортивно-		

	(ачелерендо)			постепенным ускорением до быстрого темпа.	оздоровительная		
17.	Замедление темпа движений (ритардандо)	1		Исполнение упражнений в умеренно темпе с постепенным замедлением темпа.	Спортивно-оздоровительная		
18.	Характер танцевальной музыки (динамические оттенки).	1	Объяснении понятия «динамические оттенки». Виды динамических оттенков в муз.произведениях.	Выполнение различных упражнений под резкое изменение силы звучания муз.произведения. муз.игра «Запев, припев»	Спортивно-оздоровительная		
19.	Ходьба с координацией рук и ног.	1		Исполнение ходов под различную музыку с разным темповом окрасом, при этом выполняя руками упражнения, а корпусом - повороты.	Спортивно-оздоровительная		
20.	Плавность движений.	1		Исполнение вместе с педагогом плавных движений под музыку, направленных на развитие растяжки ног, корпуса.	Спортивно-оздоровительная		
21.	Закрепление изученных упражнений. Игра «Я – учитель»	1		Каждый ученик выступает в роли педагога и показывает остальным упражнения на определенную группу мышц, остальные повторяют.	Игровая		

22.	Элементы народного танца: хоровод.	1	Просмотр видеороликов ансамбля «Березка». Объяснение понятия «хоровод», его возникновение, виды.		Спортивно-оздоровительная		
23.	Элементы народного танца: пляска парная	1	Показ видеоролика с исполнением парной пляски.	Выполнение народных движений в парах.	Спортивно-оздоровительная		
24.	Элементы народного танца: перепляс.	1	Показ видеороликов с исполнением перепляса. Объяснением отличий перепляса от других видов народного танца.		Спортивно-оздоровительная		
25.	Элементы народного танца: массовый пляс.	1	Показ видеоролика с исполнением массовой пляски.	Исполнение классом простейших танцевальный народных движений синхронно.	Спортивно-оздоровительная		
26.	Элементы народного танца: ковырялочка.	1	Объяснение и показ педагогом элемента русского народного танца «ковырялочка»	Исполнение «ковырялочки» вместе с педагогом и самостоятельно.	Спортивно-оздоровительная		
27.	Элементы народного танца:	1	Объяснение и показ педагогом элемента	Исполнение «елочки» вместе с	Спортивно-		

	елочка.		русского народного танца «елочка».	педагогом и в комбинациях.	оздоровительная		
28.	Отработка упражнений.	1		Самостоятельное исполнение элементов народного танца.	Спортивно-оздоровительная		
29.	Закрепление изученного.	1	Постановка учебного этюда на материале русского народного танца пройденного ранее.	Разучивание учебного этюда в народном характере.	Спортивно-оздоровительная		
30.	Общеразвивающие упражнения.	1		Исполнение вместе с педагогом упражнений направленных на развитие всех групп мышц.	Спортивно-оздоровительная		
31.	Общеразвивающие упражнения: плавная ходьба на носочках.	1	Рассказ педагога о ходьбе в танце.	Исполнение вместе с педагогом шагов на носочках под музыку.	Спортивно-оздоровительная		
32.	Геометрические композиции фигур (индивидуальные и коллективные).	1	Составление учебных этюдов с использованием композиции фигур.	Исполнение и разучивание этюдов.	Спортивно-оздоровительная		
33.	Композиция танца: экспозиция, завязка, развитие танца.	1	Объяснение значения завязки и развития в постановке танца. Просмотр балета «Щелкунчик»	Определение завязки и развития на примере балета «Щелкунчик»	Спортивно-оздоровительная		
34.	Подведение итогов.	1		Самостоятельно исполнение	Спортивно-		

				танцевальных этюдов и упражнений разученных в течении года.	оздоровительная		
--	--	--	--	---	-----------------	--	--

3 год обучения

№ п/п	Тема учебного занятия	Всего часов	Содержание деятельности		Вид деятельности	Дата план	Дата факт
			Теоретическая часть занятия/ форма организации деятельности	Практическая часть занятия/ форма организации деятельности			
1.	Введение в образовательную программу. Инструктаж по технике безопасности	1	Уметь соблюдать правила техники безопасности. Просмотр видеороликов известных хореографических коллективов	Построение и перестроение в линии.	Познавательная		
2.	Первый подход к ритмическому исполнению (хлопки, выстукивания, притоп).	1	Определение действий таких как: хлопки, выстукивания, притопы, их виды.	Ритмичное исполнение различных мелодий.	Спортивно-оздоровительная		
3.	Понятие о правой, левой руке, правой, левой стороне. Повороты и	1	Проверить знания учащихся о правой, левой руке, стороне.	Повороты, перегибы и наклоны корпуса в правую и левую сторону, под руководством педагога и самостоятельно.	Спортивно-оздоровительная		

	наклоны корпуса						
4.	Поза исполнителя. Зритель, исполнитель. Положение фигуры по отношению к зрителю. Ракурс	1	Объяснить как должна располагаться фигура относительно зрителя. Что такое ракурс. Кто такой зритель и кто такой исполнитель. В чем их разница.	Разучить наиболее используемые танцорами позы, в конце и в течении танца.	Спортивно-оздоровительная		
5.	Танцы народов РФ, их особенности и костюмы	1	Просмотр видеороликов с исполнением танцев народным коллективом Игоря Моисеева	Основные ходы русского народного танца.	Спортивно-оздоровительная		
6.	Танцевальная зарядка. Упражнения для рук.	1	Показ и объяснение педагогом позиции рук в хореографии.	Разучивание и исполнение позиции рук в классической хореографии.	Спортивно-оздоровительная		
7.	Ритмическая схема. Ритмическая игра.	1	Объяснение и показ слайдов с ритмическими схемами и их видами.	Научить составлять небольшие танцевальные комбинации в группах по схеме.	Спортивно-оздоровительная		
8.	Ритмические упражнения с предметом (мяч, обруч, платок).	1	Показ педагогом упражнений с мячом, платком и обручем под	Повторение упражнений с предметом за педагогом в заданном ритме.	Спортивно-оздоровительная		

			музыку соблюдая ритм.				
9.	Упражнения на определение такта в музыке.	1	Объяснение педагогом понятия «такт» и «размер»	Прослушивают муз.произведения размером 2/4, 3/4 и 4/4, хлопками и притопами отражают сильную долю такта и слабую.	Спортивно-оздоровительная		
10.	Упражнения на определение темпа музыкальной композиции.	1	Объяснение педагогом понятия «темп», обозначение муз.темпов, основные виды темпов.	Выполнение движений по кругу в заданном педагогом муз.темпе.	Спортивно-оздоровительная		
11.	Танцевальные движения в разном темпе.	1		Выполнение упражнений в заданном темпе. Упражнения на смену темпа	Спортивно-оздоровительная		
12	Характер танцевальной музыки (динамические оттенки).	1	Объяснении понятия «динамические оттенки». Виды динамических оттенков в муз.произведениях.	Выполнение различных упражнений под резкое изменение силы звучания муз.произведения. муз.игра «Запев, припев»	Спортивно-оздоровительная		
13.	Координация движений.	1		Исполнение вместе с педагогом танцевальных движений направленных на развитие координации.	Спортивно-оздоровительная		
14.	Плавность	1		Исполнение вместе с педагогом гимнастических элементов	Спортивно-		

	движений.			направленных на развитие плавности и мягкости движений.	оздоровительная		
15.	Закрепление изученных упражнений.	1		Самостоятельное исполнение разученных упражнений и танцевальных движений.	Спортивно-оздоровительная		
16.	Жанры музыки: марш.	1	Прослушивание музыкального материала в темпе марша, объяснение его особенностей и отличий от других танцевальных произведений. Просмотр видеоролика с исполнением марша.	Маршевый шаг, маршировка под музыку, построение и перестроение.	Спортивно-оздоровительная		
17.	Жанры музыки: песня.	1	Прослушивание песен разных жанров. Объяснение педагога отличий песни от мелодии и танца.		Познавательная		
18.	Жанры музыки: танец.	1	Рассказ о танце, его возникновении и развитии, показ презентации о	Разучивание танцевальной комбинации.	Спортивно-оздоровительная		

			танце и его видах.				
19.	Актерская выразительность	1	Показ хореографических номеров с использованием пантомимы. Объяснение правил игры «Невыдуманный зверь »	Индивидуальная и групповая работа по подражанию различным предметам и существам в соответствии с характером и темпом музыки.	Спортивно-оздоровительная		
20.	Упражнения в актерской выразительности	1	Игра «выдуманный зверь»	Индивидуальная и групповая работа по подражанию различным предметам и существам в соответствии с характером и темпом музыки.	Спортивно-оздоровительная		
21.	Основные движения русского танца: хороводный шаг.	1	Просмотр видеороликов ансамбля «Березка». Объяснение понятия «хоровод», его возникновение, виды.	Постановка танцевального этюда – Хоровод.	Спортивно-оздоровительная		
22.	Основные движения русского танца: переменный ход.	1	Показ видеоролика ансамбля «Березка». Объяснение и показ педагогом переменного	Выполнение вместе с педагогом переменного шага, медленно, в темпе , с использованием рук и поворотов корпуса, головы.	Спортивно-оздоровительная		

			шага.				
23.	Вращения на месте.	1	Объяснение и показ педагогом правильного исполнения вращений на месте.	Выполнение вращений у опоры (хореографического станка) в медленном темпе, затем без него.			
24.	Веревочка, присядки.	1	Объяснение и показ педагогом женской веревочки и мужской – присядки в русском характере.	Исполнение веревочки (девочки), присядки (мальчики)	. Спортивно-оздоровительная		
25.	Элементы народного танца: кадрили квадратная.	1	Показ видеоролика с исполнением кадрили квадратной. Разводка квадратной кадрили.	Исполнение учебного этюда на материале квадратной кадрили.	Спортивно-оздоровительная		
26.	Элементы народного танца: кадрили линейная.	1	Просмотр видеоролика с исполнением линейной кадрили. Разводка линейной кадрили.	Нахождение отличий между квадратно и линейной кадрилью. Исполнение учебного этюда на материале линейной кадрили.	Спортивно-оздоровительная		

27.	Элементы народного танца: кадрили круговая.	1	Просмотр видеоролика с исполнением круговой кадрили. Показ видеонарезок с различными видами кадрили (квадратно, линейной, круговой)	Нахождением отличий в видеонарезках между видами кадрили. Исполнение разученных ранее кадрили.	Спортивно-оздоровительная		
28.	Отработка упражнений.	1	Корректировка движений.	Самостоятельное исполнение разученных ранее кадрили.	Спортивно-оздоровительная		
29.	Закрепление изученного.	1		Самостоятельное исполнение разученных ранее кадрили. Работа в группах. Сочинение какого либо вида кадрили.	Спортивно-оздоровительная		
30.	Классический танец: вальс. Разучивание шагов.	1	Показ видеоролика с исполнением вальса. Рассказ о возникновении вальса, его темпе, ритме. Показ базовых шагов.	Выполнение вальсовых шагов без музыкального сопровождения, по квадрату в медленном темпе.	Спортивно-оздоровительная		
31.	Классический танец: вальс. Отработка шагов.	1		Выполнение вальсовых шагов по кругу в различных темпах.	Спортивно-оздоровительная		
32.	Классический танец: фигурный	1		Выполнение вальсовых шагов в парах по кругу. Постановка	Спортивно-оздоровительная		

	вальс.			танцевального номера.			
33.	Классический танец: фигурный вальс. Закрепление.	1		Исполнение фигурного вальса в прах по кругу с использованием статических поз.	Спортивно-оздоровительная		
34.	Подведение итогов.	1		Самостоятельное исполнение разученных в течении года упражнений и учебных этюдов.	Спортивно-оздоровительная		

4 год обучения

№ п/п	Тема учебного занятия	Всего часов	Содержание деятельности		Вид деятельности	Дата план	Дата факт
			Теоретическая часть занятия/ форма организации деятельности	Практическая часть занятия/ форма организации деятельности			
1	Организационный урок. Введение. Инструктаж по технике безопасности.	1	Увлечь музыкой, вызвать интерес к движению. Уметь соблюдать правила техники безопасности.	Просмотр видеороликов известных хореографических коллективов. Построение и перестроение в линии.	Познавательная		
2	Основные танцевальные правила. Приветствие. Постановка корпуса	1	Определение действий таких как: хлопки, выстукивания, притопы, их виды.	Ритмичное исполнение различных мелодий.	Спортивно-оздоровительная		

3	Первый подход к ритмическому исполнению (хлопки, выстукивания, притоп).	1	Определение действий таких как: хлопки, выстукивания, притопа, их виды.	Ритмичное исполнение различных мелодий.	Спортивно-оздоровительная		
4	Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии	1	Показ педагогом ритмического рисунка прозвучавшей мелодии по средствам хлопков	Развить музыкальный слух.	Спортивно-оздоровительная		
5	Понятие о правой, левой руке, правой, левой стороне. Повороты и наклоны корпуса.	1	Проверить знания учащихся о правой, левой руке, стороне	Повороты, перегибы и наклоны корпуса в правую и левую сторону, под руководством педагога и самостоятельно.	Спортивно-оздоровительная		
6	Основные танцевальные точки, шаги. Диагональ, середина.	1	Объяснение значения танцевальных точек в хореографии.пока упражнений выполняемых по диагонали.	Самостоятельное нахождение танцевальных точек в зале. Работа над координацией тела.	Спортивно-оздоровительная		
7	Понятие о рабочей и опорной ноге.	1	Показа высоты шага педагогом и объяснение о необходимости равномерно распределять тяжесть корпуса на	Равномерное распределение тяжести веса на обе опорные ноги, на одну опорную ногу.	Спортивно-оздоровительная		

			рабочую ногу.				
8	Понятие «шаг» 45°, 90°, 180°. Растяжка.	1	Подход к хореографической терминологии.	Повторение упражнений за педагогом. Работа над высотой шага и силой ног.	Спортивно-оздоровительная		
9	Первый танцевальный элемент «Крест».	1	Объяснение и показ педагогом движения «крест» для рук, головы и ног.	Умение пользоваться движением «Крест» для рук, головы, ног.	Спортивно-оздоровительная		
10	Постановка корпуса. Движения плечами, бедрами, руками.	1	Объяснение и показ педагогом упражнений изолированных частей тела. Правильная постановка корпуса. Работа над выразительностью (не направлять взгляд в пол)	Постановка корпуса, работа над выразительностью взглядом. Повтор упражнений за педагогом.	Спортивно-оздоровительная		
11	Разучивание позиций рук и ног.	1	Показ презентации и рассказ педагога о классических позициях рук и ног в хореографии.	Разучивание классических позиций рук и ног.	Спортивно-оздоровительная		
12	Наклоны и повороты с хореографической точки зрения.	1	Показ педагогом правильного исполнения наклонов в разные стороны.	Повороты, перегибы и наклоны корпуса в правую и левую сторону, под руководством педагога и самостоятельно.	Спортивно-оздоровительная		
13	Гимнастические элементы.	1	Объяснение о правильном исполнении	Выполнение гимнастических элементов: мостик, шпагат, корзинка и т.д.	Спортивно-оздоровительная		

			гимнастических элементов				
14	Ритмические упражнения в различных комбинациях.	1	Показ ритмических упражнений на примере новогодних игр.	Разучивание ритмических новогодних игр в группах, парах, всем коллективом.	Спортивно-оздоровительная		
15	Упражнения на дыхание, упражнения для развития правильной осанки.	1	Объяснение и показ презентации на тему «Дыхание. Как правильно дышать»	Выполнение упражнений на дыхание.	Спортивно-оздоровительная		
16	Урок-игра	1	Увлечь танцевальными играми.	«Ловушка», «Выйди из круга» (с мячом).	Игровая		
17	Аэробика.	1	Увлечь детей занятиями аэробикой. Рассказ о направлениях спорта связанных с хореографией.	Повтор упражнений вслед за педагогом под ритмичную музыку.	Спортивно-оздоровительная		
18	Аэробика.	1	Увлечь детей занятиями аэробикой. Рассказ о направлениях спорта связанных с хореографией.	Повтор упражнений вслед за педагогом под ритмичную музыку.	Спортивно-оздоровительная		
19	Аэробика.	1	Увлечь детей занятиями аэробикой. Рассказ о направлениях спорта связанных с хореографией.	Повтор упражнений вслед за педагогом под ритмичную музыку.	Спортивно-оздоровительная		

20	Бальный танец от эпохи средневековья до наших дней.	1	Рассказ и показ презентации о бальном танце, когда и где возник, как развивался.	Разучивание базовых шагов историко – бытовых танцев.	Спортивно-оздоровительная		
21	Партнер и партнерша. Разучивание танца в паре.	1	Показ педагогом фигур танца в паре и схематично.	Исполнение фигур танца в паре, сочинение комбинаций фигур в паре.	Спортивно-оздоровительная		
22	Партнер и партнерша. Разучивание танца в паре.	1	Показ педагогом фигур танца в паре и схематично.	Исполнение фигур танца в паре, сочинение комбинаций фигур в паре.	Спортивно-оздоровительная		
23	Гимнастика Parter.	1	Проверка знаний по материалу пройденному за год.	Проверка умений по материалу пройденному за год.	Спортивно-оздоровительная		
24	Гимнастика Parter.	1	Проверка знаний по материалу пройденному за год.	Проверка умений по материалу пройденному за год.	Спортивно-оздоровительная		
25	Игровые двигательные упражнения с предметами	1	Развитие двигательной активности. Объяснение игровых упражнений с предметом построенных на подражании.	Выполнение игровых двигательных упражнений с предметами.	Игровая		
26	Элементы украинского танца: базовые шаги,	1	Просмотр видеоролика с исполнением украинских	Разучивание учебного этюда в украинском характере.	Спортивно-оздоровительная		

	ковырялочка, присядки.		народных танцев («Гапак»). Показ основных движений и постановка учебного этюда на украинском материале.				
27	Отработка учебного этюда на украинском материале.	1	Коррекция ошибок.	Самостоятельное исполнение этюда. Работа над характером исполнения.	Спортивно-оздоровительная		
28	Элементы белорусского танца: основные ходы, моталочка, трюки (мужской класс).	1	Просмотр видеоролика с исполнением белорусского танца «Лявониха». Показ основных движений. Постановка учебного этюда на белорусском материале.	Разучивание учебного этюда в украинском характере.	Спортивно-оздоровительная		
29	Отработка учебного этюда на белорусском материале.	1	Коррекция ошибок.	Самостоятельное исполнение этюда. Работа над характером исполнения.	Спортивно-оздоровительная		
30	Элементы молдавского танца: основной ход, ронд де жамп	1	Просмотр видеоролика с исполнением молдавских танце	Разучивание учебного этюда в молдавском характере.	Спортивно-оздоровительная		

	партер, па де буре.		«Хора», «Молдависянка». Показ основных движений. Постановка учебного этюда на молдавском материале.				
31	Отработка учебного этюда на молдавском материале.	1	Коррекция ошибок.	Самостоятельное исполнение этюда. Работа над характером исполнения.	Спортивно-оздоровительная		
32	Закрепление пройденного материала.	1		Самостоятельное исполнение упражнений пройденных за учебный год.	Спортивно-оздоровительная		
33	Закрепление пройденного материала.	1		Исполнение всех учебных этюдов.	Спортивно-оздоровительная		
34	Контрольный урок.	1	Закрепление знаний и умений по материалу пройденному за год.	Самостоятельная работа по сочинению этюдов, с соблюдением музыкального ритма, темпа, настроения и характера.	Спортивно-оздоровительная		



Ресурсное обеспечение занятий

Важным условием выполнения учебной программы является достаточный уровень материально – технического обеспечения:

- наличие специального зала, оснащенного зеркалами, тренировочными станками;
- качественное освещение в дневное и вечернее время;
- музыкальная аппаратура, аудиозаписи,
- специальная форма и обувь для занятий

Список используемой литературы:

1. Барышникова, Т.К. Азбука хореографии / Т.К.Барышникова. – СПб., 1996.
2. Михайлова, М.А. Танцы, игры, упражнения для красивого движения / М.А.Михайлова, Е.В.Воронина. – Ярославль, 2000.
3. Ваганова А. Я. «Основы классического танца» (-С.-П., 2000)
4. Васильева Т. К. «Секрет танца» (-С.-П.: Диамант, 1997)
5. Дереклеева Н.И. «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы». (-М.: ВАКО, 2007)
6. «Игровые и рифмованные формы физических упражнений». Автор-составитель С.А. Авилова, Т.В. Калинина. (-Волгоград:Учитель, 2008)
7. Климов А. «Основы русского народного танца» (-М.: Искусство, 1981)
8. Ковалько В.И. «Школа физкультминуток: 1-4 классы». (-М.: ВАКО, 2009)
9. Ротерс Т.Т. «Музыкально-ритмическое воспитание» (-М.: Просвещение, 1989)
10. Шершнева В.Г. «От ритмики к танцу». (-М., 2008)

Учебно-методический комплекс.

1. Бондаренко Л. «Методика хореографической работы в школе и внешкольных учреждениях». (-Киев:МузичнаУкраїна, 1985)
2. Добовчук С.В. «Ритмическая гимнастика: учебное пособие». (- М.: МГИУ, 2008)
3. Т. А. Затымина, Л. В. Стрепетова «Музыкальная ритмика: учебно-методическое пособие». (-М.: Издательство «Глобус», 2009)
4. Пустовойтова М.Б. «Ритмика для детей: учебно-методическое пособие». (-М.: ВЛАДОС, 2008)
5. Фирилева, Ж.Е., Сайкина, Е.Г. Са-фи-дансе. «Танцевально-игровая гимнастика для детей: учебно-методическое пособие». (- СПб.: Детство-пресс, 2001)