

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЗАРУБИНСКАЯ ОСНОВНАЯ ШКОЛА»

Принято решением педсовета

Протокол №1

от « 30 » августа 2022г.

Утверждаю

Директор МАОУ «ЗОШ»

И. А. Волкова

Приказ № _66_

от « 30 » августа 2022 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
физкультурно-спортивной направленности

«Ритмика»

5-7 класс

составитель: Трофимова Н. В.,
учитель музыки

с. Зарубино
2022 год

Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности спортивно-физкультурной направленности «Ритмика» для 5-7 класса составлена на основании Основной образовательной программы основного общего образования МАОУ «ЗОШ», авторской программы Е. А. Пинаевой «Ритмика» для, г. Пермь, 1997 год, «Ритмика и бальные танцы» для 1-8 классов основной школы, г. Тюмень, 2005 год, И. Э. Бриске «Основы детской хореографии», 2013 .год, А. М. Климов «Основы русского народного танца», М. Искусство 1981 год Положения о рабочей программе ученого предмета, курса, курса внеурочной деятельности МАОУ «ЗОШ».

Дисциплина «Ритмика» занимает важное место в системе художественно-эстетического образования. Является первой ступенью в хореографическом образовании. Её освоение способствует формированию общей культуры

Личностное формирование социальной роли учащихся;

-формирование положительного отношения к учению учащихся, музыкального вкуса, навыков коллективного общения, развитию двигательного аппарата, мышления, фантазии, раскрытию индивидуальности. Ритмика и танец - предусматривает приобретение учащимися двигательных навыков, развитие координации, формирование осанки и физических данных, необходимых для занятий хореографией. Изучение средств музыкальной выразительности на основе танцевального движения, воспитание чувства ритма, музыкального слуха посредством ритмических упражнений. Предполагает изучение разноплановых танцев: образных, классических, бальных, танцев в современных ритмах и массовых композиций, которые могут стать основой репертуара для сценической практики. Программа направлена на раскрытие способностей учащихся, формирование культуры поведения и общения, воспитание и реализацию творческого начала.

Актуальность:

В наше время, когда большинство людей страдает от гиподинамии, заболеваний сердечно – сосудистой системы и опорно-двигательного аппарата, занятия хореографией особенно актуальны. Занятия танцам учат учащихся красоте и выразительности движений, силе и ловкости, развивают и совершенствуют их мышечно-двигательный аппарат, дыхательную и сердечнососудистую системы.

Отличительными особенностями являются:

1. Определение видов организации деятельности учащихся, направленных на достижение личностных, метапредметных и предметных результатов освоения учебного предмета.
2. В основу реализации программы положены ценностные ориентиры и воспитательные результаты.
3. Достижения планируемых результатов отслеживаются в рамках внутренней системы оценки: педагогом, администрацией.
4. При планировании содержания занятий прописаны виды деятельности учащихся по каждой теме.
5. По данной программе могут заниматься учащиеся, с разным уровнем хореографической подготовки.
6. Ценностные ориентации организации деятельности предполагают уровневую оценку результатов

Цели и задачи:

-Образовательная цель программы: приобщение учащихся ко всем видам танцевального искусства: от историко-бытового до современного танца.

Развивающая цель программы: воспитание единого комплекса физических и духовных качеств: гармоническое телосложение, хорошее здоровье и выносливость, артистизм и благородство;

-Воспитательная цель программы: профессиональная ориентация и самоопределение учащихся.

Выполнение целевых установок предполагает создание условий для выполнения следующих задач:

В области хореографии:

- расширять знания в области современного хореографического искусства;
- способствовать выражению собственных ощущений, используя язык хореографии, литературы, изобразительного искусства;
- формировать умение понимать «язык» движений, их красоту
- совершенствование психомоторных способностей учащихся:
- развитие мышечной силы, гибкости, выносливости, скоростно-силовых и координирующих способностей;
- развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимание, умение согласовать движения с музыкой;
- формирование навыков выразительности, пластичности, грациозности и изящества танцевальных движений.

В области воспитания:

- развитие творческих и созидательных способностей учащихся;
- развитие мышления, воображения, находчивости и познавательной активности, расширение кругозора;
- формирования навыков самостоятельного выражения движений под музыку;
- развитие инициативы, чувства товарищества, взаимопомощи и трудолюбия.
- содействовать гармоничному развитию творческой личности учащегося;
- развивать чувства гармонии, чувства ритма;
- совершенствовать нравственно - эстетические, духовные и физические потребности.

В области физической подготовки:

- развивать гибкость, координацию движений;
- развивать психофизические особенности, способствующие успешной самореализации;
- укреплять физическое и психологическое здоровье
- развитие опорно-двигательного аппарата;
- формирование постановки корпуса и стопы;
- содействие развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно - сосудистой и нервной системы организма.

Возраст учащихся, участвующих в реализации программы, 11 - 14 лет.

Сроки реализации программы – 3 года обучения, занятия проводятся - 1 раз в неделю, 35 занятий в год.

Результаты обучения

1 год обучения:

личностные:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах толерантности, уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

• устанавливать значение ритмических упражнениями для удовлетворения потребности в движении, в общении со сверстниками, в повышении уровня физической подготовленности, эстетического развития, в формировании устойчивых мотивов самосовершенствования.

метапредметные:

познавательные УУД

- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

- перерабатывать полученную информацию: сравнивать и группировать предметы и их образы;

регулятивные УУД

- волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном;

- проговаривать последовательность действий на занятии;

коммуникативные УУД

- потребность в общении с учителем;

- умение слушать и вступать в диалог;

2 год обучения:

личностные:

- формирование социальной роли учащегося для всестороннего развития личности;

- формирование положительного отношения к обучению.

метапредметные:

познавательные УУД

- ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже изученного;

- преобразовывать информацию из одной формы в другую (инструкция - движения).

регулятивные УУД

- волевая саморегуляция, как способность к волевому усилию;

- учиться самостоятельно проводить разминку, выполнять новые движения по образцу.

Коммуникативные УУД

- потребность в общении с учителем;

- умение донести свою позицию до других.

3 год обучения:

личностные:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению,
- сформированность мотивации к обучению и целенаправленной познавательной деятельности, системы значимых социальных и межличностных отношений

метапредметные:

- способность использования в учебной, познавательной и социальной практике, самостоятельность планирования и осуществления учебной деятельности
- построение индивидуальной образовательной траектории

регулятивные УУД

- умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в познавательной деятельности,
- развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, с изменяющейся ситуацией.
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения.
- владение основами самоконтроля, самооценки.

коммуникативные УУД

- умение донести свою позицию до других
- организация учебного сотрудничества с педагогами и сверстниками

Предметные результаты:

В конце 1 год обучения, учащиеся должны чувствовать и ценить красоту, стать социально-активной личностью, должны развить художественно-эстетический вкус, умение держаться на сцене, должны знать:

- названия движений бального танца «Венский вальс»; «Стакатто»
- особенности исполнения историко-бытового танца «Полонез»
- значение слов «легато», «стакатто», ритм, акцент, темп;
- новые направления и виды хореографии и музыки;
- классические термины;
- жанры музыкальных произведений.

уметь:

- определять темп, ритм, характер в предлагаемой мелодии;
- четко определять начало и конец музыкальной фразы, согласовывать движения с музыкой, считать под музыку свои движения;
- выполнять простые и сложные элементы танцев современных ритмов
 - исполнять основные движения и танцевальные этюды бального танца «Фигурный вальс»;
 - исполнять танец современных ритмов «стакатто»
 - исполнять русский танец «лебедушка»
 - исполнять танец цветик семицветик.

- самостоятельно придумывать движения, фигуры танцевальные перестроения;
- создавать собственные танцевальные этюды, используя движения и элементы, выученные на уроках;
- выразительно и грамотно исполнять танцевальные композиции; -
- контролировать и координировать своё тело;
- сопереживать и чувствовать музыку.

В конце 2 года обучения, учащиеся должны:

- развить художественно-эстетический вкус, умение держаться на сцене
- должны сформироваться, как всесторонне развитая личность с художественно-эстетическим вкусом,
- знать новые направления и названия движений бального танца: «Фигурный вальс», «Ча-ча-ча», «Самба»,
- знать историю возникновения танцев: «самба», «ча-ча-ча»
- новые направления хореографии современный этюд;
- виды и жанры хореографии;
- историю создания танцев народов мира;
- классические термины;
- лучшие образы хореографического, музыкального искусства.

уметь:

- выразительно и грамотно исполнять танцевальные композиции;
- контролировать и координировать своё тело;
- сопереживать и чувствовать музыку;
- грамотно исполнять бальный танец: «Фигурный вальс», «Самба», «Ча-ча-ча»
- создавать собственные оригинальные композиции, используя не только элементы, выученные на уроках, но и применение собственных источников; -
- реализовать свои идеи в движении;
- при работе в группе находить общий язык со всеми для выполнения творческих заданий, а так же уметь мобилизоваться для выполнения задания в определенном режиме, стиле;
- выразительно и ритмично двигаться в соответствии с образом танца;
- выражать свои собственные ощущения, используя язык хореографии, литературы, изобразительного искусства;
- сопереживать, осуществлять взаимовыручку.

В конце 3 года обучения, учащиеся должны:

- развить художественно-эстетический вкус, умение держаться на сцене
- раскрыть свои потенциальные способности и укрепить своё здоровье
- знать новые направления и названия движений бального танца: «Медленный вальс», «Венский вальс», «Рок-н-ролл».
- при работе в группе находить общий язык со всеми для выполнения творческих заданий, а так же уметь мобилизоваться для выполнения задания в определенном режиме, стиле;
- выразительно и ритмично двигаться в соответствии с образом танца;
- выражать свои собственные ощущения, используя язык хореографии
- выражать свои собственные ощущения, используя язык хореографии, литературы, изобразительного искусства;

- сопереживать, осуществлять взаимовыручку .

Организация образовательного процесса.

Основная форма образовательной работы с детьми: музыкально-тренировочные занятия, в ходе которых осуществляется систематическое, целенаправленное и всестороннее воспитание и формирование музыкальных и танцевальных способностей каждого учащегося.

Занятия включают чередование различных видов деятельности: музыкально-ритмические упражнения, слушание музыки, тренировочные упражнения, танцевальные элементы и движения, творческие задания. **Программой предусмотрены занятия / задания / : беседы о хореографическом искусстве, истории народа, костюма.**

Организация игровых ситуаций помогает усвоению программного содержания, приобретению опыта взаимодействия, принятию решений. Беседы, проводимые на занятиях, соответствуют возрасту и степени развития детей. С учащимися 1 и 2 этапа проводятся беседы — диалоги, обсуждения, которые помогают развитию способности логически мыслить. На этих занятиях учащиеся получают информацию о хореографическом искусстве, его истории развития и традициях.

Содержание учебного предмета:

На первом этапе обучения, обучения является включение в программу знаний по музыке, урок ритмики. Музыка для учащихся становится возможностью выразить себя, найти свою музыку для души. Сегодня образцом для подражания становятся исполнители часто звучащие в эфире. И за мишурой аранжировки слушатели подростки не замечают пустоты текста, примитивных мелодий. Уроки ритмики раскрывают перед обучающимися иные грани музыки достойные внимания. Целью урока ритмики является развитие слуха, чувства ритма, формирование музыкального восприятия и представлений о выразительных средствах музыки.

Особенностью обучения 2-ого этапа обучения занимает постановочная работа. В программу вводится новая форма постановок, это работа над танцами малых форм и социальными номерами, творческими индивидуальными и подгрупповыми номерами.

Третий год обучения является продолжением постановочных работ над танцами в группах, закрепление пройденного материала обучения ритмикой.

За первый этап обучения учащиеся приобретают определенный баланс знаний, который они будут раскрывать, активизировать на занятии с элементами импровизации. Данный урок раскроет способности учащегося, поможет выразить и заявить о своем «Я», тем самым утвердить свое положение в современном мире. Главная задача занятия, уметь выразить свои ощущения, используя язык хореографии, литературы и изобразительного искусств, и содействие личностному и профессиональному самоопределению учащихся. Учащимся интересно узнать о новых танцевальных направлениях, о жизни выдающихся балерин, балетмейстеров или популярных танцевальных групп коллективов.

Учитывая это, в программу включен новый момент урока

- беседы , рефераты, рисунок, иллюстрации по заданным темам , как для освобожденных от урока так и всех обучающихся.

На втором этапе обучения программа нацелена на расширение знаний о музыке, развитие творческого мышления и логики. Включен новый момент урока - творческая импровизация. Танцы, входящие в программу из года в год, могут меняться на усмотрение педагога .

На третьем этапе обучения программа нацелена на дальнейшее расширение знаний о музыке, хореографии, и на усовершенствование хореографического мастерства, развитие творческого мышления и логики. Танцы, входящие в программу из года в год, могут меняться на усмотрение педагога

Формы и виды контроля.

Форма контроля	Вид контроля	Периодичность
Концерт	Отчётный	1 раз в год
	Промежуточный	1 раз в четверть
	В рамках школьных мероприятий	В течение года
Портфолио достижений	Накопительная папка	В течение всего времени обучения
Танцевальные этюды	В рамках школьных мероприятий. Во время урока.	В течение года

Содержание изучаемого курса

Вводные занятия.

Педагог знакомит в игровой форме с одним из видов искусства хореографией и содержанием программы. Рассказывает о правилах поведения на занятии, о технике безопасности во время пользования техническими средствами и особенностях внешнего вида учащегося.

Танцы народов мира.

Цикл бесед знакомит с разнообразными видами и жанрами хореографии: Классический танец - история балетного искусства, танец - как вид искусства, искусство миллионов.

Современные танцы XX века - их направления.

Танец сегодня.

Беседы знакомят с популярными танцевальными группами, коллективами, с новыми веяниями в хореографическом искусстве, рассказывают о выдающихся танцорах нашего времени.

Самая титулованная пара России Тимохин Дмитрий и Анна Безикова. Вечернее танго в Буэнос-Айресе. Стремление быть не как все (Московская академия хореографии) Музыкальная таблетка (о лечебной силе музыки).

Жизненная энергия, шоу - балет «Тодес» (энергия танца, составляющая часть здоровья) Государственный ансамбль народного танца И.Маисеева (история создания) Биография И.Маисеева. Государственные ансамбли народного танца республик. Две грани искусства. На всё нужна сноровка (о курьёзах во время выступления на сцене). Учитель танцев. Если болезнь нельзя вылечить, её можно затанцевать, (психотерапевтическая роль танца). Поговорим о ...

Репетиционно - постановочная работа

Данный раздел включает в себя общеразвивающие упражнения, отработку сложных движений, изучение рисунка танцевальной композиции, просмотр видеокассет, дисков и работу с отстающими детьми. Показ танца является необходимым этапом постановочной работы. Во время выступления учащиеся воспитывают отношение к публичному выступлению и самоутверждаются. Репертуар постановок планируется в соответствии с актуальными потребностями и творческим состоянием той или иной группы. В связи с этим каждый год делается анализ педагогической и художественно-творческой работы коллектива, определяется новый репертуар. Также проводится анкетирование учащихся в начале года по принципу «нравится» - не нравится», «интересно», «не очень интересно». Результаты анализа и анкетирования помогают подобрать правильно не только репертуар танцевальных постановок, но и музыкальный репертуар и темы бесед для раздела «Танец сегодня»

Творческая импровизация

Каждый новый танец становится для учащегося «открытием ума, сердца и души». Душа учащегося, самобытна, индивидуальна. Для каждого учащегося необходим индивидуальный подход творческие импровизация на занятиях 1-го этапа обучения направлены на: развитие творческой индивидуальности; развитие коммуникативного воображения; развитие логического мышления;

Итоговые занятия и мероприятия

В роли итоговых занятий выступают конкурсно - игровые программы, урок-концерт, танцевальные фестивали, новогодние праздники «Путешествие в мир танца». Программы итоговых и досуговых мероприятий придуманы и составлены самим педагогом или заместителем директора курирующую воспитательную работу учреждения.

2 этап

Вводные занятия.

Педагог знакомит в игровой форме с одним из видов искусства -хореографией и содержанием программы. Рассказывает о правилах поведения на занятии, о технике безопасности во время пользования техническими средствами и особенностях внешнего вида учащегося.

Танцы народов мира.

Цикл бесед знакомит с разнообразными видами и жанрами хореографии: Спортивно-балльные танцы.

3 этап

Педагог знакомит с одним из видов искусства - хореографией и содержанием программы. Рассказывает о правилах поведения на занятии, о технике безопасности во время пользования техническими средствами и особенностях внешнего вида учащегося.

Танцы народов мира.

Цикл бесед знакомит с разнообразными видами и жанрами хореографии: Спортивно-бальные танцы.

Танец сегодня.

Беседы знакомят с популярными танцевальными группами, коллективами, с новыми веяниями в хореографическом искусстве, рассказывают о выдающихся танцорах нашего времени.

Самая титулованная пара России Тимохин Дмитрий и Анна Безикова. Вечернее танго в Буэнос-Айресе. Концерты государственных ансамблей танца России и других республик. Жизненная энергия, шоу - балет «Тодес» (энергия танца, составляющая часть здоровья). Две грани искусства. На всё нужна сноровка (о курьёзах во время выступления на сцене). Учитель танцев. Если болезнь нельзя вылечить, её можно затанцевать, (психотерапевтическая роль танца). Поговорим о ...

Репетиционно - постановочная работа

Данный раздел, включает в себя общеразвивающие упражнения, отработку сложных движений, изучение рисунка танцевальной композиции, просмотр видеокассет, дисков и работу с отстающими учащимися. Показ танца является необходимым этапом постановочной работы. Во время выступления учащиеся воспитывают отношение к публичному выступлению и самоутверждению. Репертуар постановок планируется в соответствии с актуальными потребностями и творческим состоянием той или иной группы. В связи с этим каждый год делается анализ педагогической и художественно-творческой работы коллектива, определяется новый репертуар. Учащиеся помогают подобрать правильно не только репертуар танцевальных постановок, но и музыкальный репертуар и темы бесед для раздела «Танец сегодня».

Учащиеся очень интересуются жизнью в других странах, поэтому в репертуаре есть любимые бальные танцы в разных стилях и ритмах исполнения. Современная жизнь также предоставляет разнообразный интересный материал. Известно, что увлечения детей современными зажигательными ритмами разнообразных танцевальных жанров с использованием трюков сильно. Поэтому в нашем репертуаре есть и современные танцы. Выполняя движение в современных жанров, учащиеся приобретают aplomb, выразительность и четкость в движениях, что важно для любого танцовщика. Оздоровительный момент - это развитие выносливости, физических данных и исправление физических недостатков.

Творческая импровизация

Каждый новый танец становится для учащегося «открытием ума, сердца и души». Душа учащегося, самобытна, индивидуальна. Для каждого учащегося

необходим индивидуальный подход творческие импровизация на занятиях 2-го этапа обучения направлены на:

развитие изобретательности; - формирование устойчивого интереса к поисковой творческой деятельности. Развитие логического мышления; творческой индивидуальности; коммуникативного воображения.

Индивидуально-дифференцированная форма организации образовательного процесса наиболее сложная, так, как требует уровня высокой профессиональной культуры и педагога. Она ориентирована на создание условий для творческой самореализации, как обучающегося, так и педагога.

Итоговые занятия и мероприятия

В роли итоговых занятий выступают конкурсно - игровые программы, урок-концерт, танцевальные фестивали, праздники «Путешествие в мир танца». Программы итоговых и досуговых мероприятий придуманы и составлены самим педагогом или заместителем директора курирующую воспитательную работу учреждения.

Разделы учебно-тематического плана

№	Наименование	Количество часов			
		всего	Теор.	Практ.	Индив.
	1 год обучения	35	4	1	
1	Введение	1	1		
2	Разминка				
3	Разучивание танцев				
	3.1. Бальный танец	10	1	12	
	3.2. Классический танец	10	1	10	
	3.3. Современный танец	10	1	10	
	3.4. Народный танец				
4	Творческая импровизация	4		2	

№	Наименование тем	Количество часов			
		всего	теория	практика	Индивид.
	2 год обучения	35	4	1	
1	Введение	1	1		
2	Разминка				
3	Разучивание танца				
	3.1. Современный танец	10	1	9	
	3.2. Бальный танец	20	1	9	
4	Творческая импровизация	4		2	

№	Наименование тем	Количество часов			
		всего	теория	практика	Индивид.
	3 год обучения	35	4	1	
1	Введение	1	1		
2	Разминка				
3	Разучивание танца				
	Спортивно- бальный танец	30	2	28	
4	Творческая импровизация	4		2	

Учебно-методическое и техническое обеспечение занятий:

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

- наличие просторного зала для занятий ритмикой и танцем;
- качественное освещение в дневное и вечернее время;
- аккомпанемент (пианино);
- музыкальная аппаратура (музыкальный центр, магнитофон),
- аудиозаписи, CD записи;
- специальная форма и обувь для занятий:

для девочки:

- гимнастический купальник, юбка, белые носочки, чешки;

для мальчика –

белая футболка, черные шорты, белые носочки, чешки;

Календарно-тематическое планирование курса «Ритмика» 1 год обучения

№ в теме	Тема занятия	Виды учебной деятельности	примечания
1.	Введение. Значение ритмика.	Слушают музыку, двигаются под музыку.	1
2.	Повторение основных танцевальных правил. Приветствие. Постановка корпуса.	Знакомятся с танцевальной терминологии.	1
3.	Ритмическое исполнение (хлопки, выстукивания, притоп).	Учатся ритмично исполнять различные мелодии.	1
4.	Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии.	Развивают музыкальный слух.	1
5.	Понятие о термине стакатто.	Демонстрируют свои знания о музыкальном термине «стакатто».	1
6.	Основные танцевальные точки, шаги. Диагональ, середина.	Осваивают танцевальные точки в зале.	1
7.	Понятие о рабочей и опорной ноге	Учатся равномерно распределять тяжесть корпуса на рабочую ногу.	1
8.	Разучивание основного элемента танца «стакатто»	Рассматривают и разучивают элементы.	1
9.	Разучивание шагов в право влево вперед	Учатся двигаться основным элементом. Танца.	1
10.	Разучивание элементов в паре	Дают понятие закрутиться раскрутиться. (исполнение поворотов в паре)	1
11.	Разучивание первой части танца «стакатто»	Рассматривают и разучивают порядок движений	1
12.	Разучивание второй части танца «стакатто» и танцевать две части.	Рассматривают и разучивают порядок движений	1
13.	Разучивание третьей и четвертой части танца «стакатто»	Рассматривают и разучивают порядок движений	1

14.	Исполнение 4-х частей танца.	Учатся выполнять движения и соблюдать порядок танцевальный движений.	2
15.	Информация о вальсе. Понятие о вальсовой дорожке, вальсовом повороте.	Разучивают вальсовую дорожку и вальсовый поворот (отдельно каждый учащийся)	2
16-18	Информация о балансе. Разучивание баланса в паре. Разучивание движения окошечко.	Учатся правильно держать руки при исполнении движения..	2
19-24	Основные точки для разучивания поворота в паре. Исполнение фигурного вальса.	Учатся вальсовым поворотам а также ориентироваться в зале.	2
23.	Ритмические упражнения «Притопы», «Припляс».	Разучивают простейшие ритмические упражнения.	2
19.	Простейшие фигуры в танцах. Разучивание танца лебедушка в паре.	Знакомятся с основными фигурами в танцах и попробовать исполнить их в паре.	1
20-21	Русский народный танец «Лебедушка» характер исполнения.	Развивают умение ставить ногу на каблук и на носок.	2
22-23	Русский народный танец «Лебедушка».	Знакомятся с самыми простыми русскими движениями.	2
24.	Понятие историко – бытовой танец	Рассказывают о развитии историко-бытового танца.	1
25-26	Танец Полонез и где его танцевали.	Учатся передавать характер танца исполнением движений.	1
27.	Информация правильной осанки в танце	Учатся следить за осанкой во время исполнения танца..	1
28-29	Положение рук и головы в танце. повторение отдельных движений	Учатся манере исполнения танца и координировать движения рук и ног.	1
30-31	Parter.	Знакомятся с партерными движениями..	1
32.	Упражнения на расслабление мышц.	Учатся расслаблять мышцы.	1
33-34	Игровые двигательные упражнения с предметами.	Развивают двигательной активности. 2	1

	Итого		35ч
--	--------------	--	------------

Тематическое планирование курса «Ритмика» 2 год обучения

№ п\п	Тема занятия	Виды учебной деятельности	примечания
1	Введение. Ритмика – значение в общеобразовательной школе.	Слушают музыку, двигаются под музыку	1
2	Повторение основных танцевальных правил. Приветствие. Постановка корпуса.	Учатся танцевальной терминологии.	1
3	Ритмическое исполнение (хлопки, выстукивания, притоп).	Продолжают обучаться ритмично исполнять различные мелодии.	1
4	Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии.	Развивают музыкальный слух.	1
5	Понятие о танце самба История возникновения.	Получают информацию об особенностях исполнения танца.	1
6	Основные танцевальные точки, шаги. Диагональ, середина.	Обучаются основным танцевальным точкам в зале.	1
7	Понятие о рабочей и опорной ноге	Учатся равномерно распределять тяжесть корпуса на рабочую ногу.	1
8	Разучивание основных элементов танца самба (самбаход)	Рассматривают и разучивают движение..	1
9	Разучивание (боковой самбаход променад) Отдельно каждый учащийся .	Учатся двигаться основным элементом танца.	1
10	Разучивание элементов; теневой батофог с продвижением вперед, назад в паре вольта.	Дают понятие о движении и специфике исполнения.	1
11	Разучивание движений в паре.	Рассмотреть и разучить порядок движений	1
12	Отработать отдельные движения	Рассматривают ошибки в исполнении и изучают порядок движений	1

13	Понятие о танце ча-ча-ча. История возникновения	Рассматривают и разучивают порядок движений	1
14	Основные танцевальные точки, шаги. Диагональ, середина.	Учатся выполнять движения и соблюдать порядок танцевальный движений.	2
15	Информация о танце ча-ча-ча Разучивание основного движения * Тайм степ.	Разучивают движения отдельно каждым учащимся.	2
16-18	Разучивания движения рука вруке; ньюйок.	Учатся держать руки приисполнении движения..	2
19-24	Основные точки для разучивания поворота в паре в вв право, в лево, поворот под рукой.	Разбирают основных ошибок и методы их устранения.	2
23	Разучить 1 часть комбинациитанца ча-ча-ча.	Разбирают основных ошибок и методы их устранения..	2
19	Разучивание вращения бедер по кругу, из стороны в сторону.	Разбирают основных ошибок и методы их устранения	1
20-21	Надавливание на стопу в медленном ритме и синкопировано	Развивают умение исполнять движение точно.	2
22-23	Вытягивание носка стопы вперед, в стороны, назад;	Развивают умение исполнять движение точно	2
24	Отработать отдельные движения	Рассматривают ошибки в исполнении и заучивают порядок движений	1
25-26	Разучивание 2 части комбинации .	Учатся передавать характер танца исполнением движений.	1
27	Информация правильной осанки в танце	Учатся следить за осанкой во время исполнения танца..	1
28-29	Положение рук и головы в танце. Отработка отдельных движений.	Учатся манере исполнения танца и координировать движения рук и ног.	1

30-31	Разучивание 1-2 части комбинации .	Учатся манере исполнения танца и координировать движения рук и ног.	2
32	Разучивание 1-2 части комбинации и закрепление .	Учатся манере исполнения танца и координировать движения рук и ног.	1
33-34	Закрепление . и повторении танцев .	Учатся манере исполнения танца	1
	Итого		35

Тематическое планирование курса «Ритмика» 3 год обучения

№ п\п	Тема занятия	Виды учебной деятельности	Примечания
1.	Введение. Ритмика – значение в общеобразовательной школе.	Увлечь музыкой, вызвать интерес к движению.	1
2	Повторение основных танцевальных правил. Приветствие. Постановка корпуса.	Учить учащихся танцевальной терминологии	1
3.	Ритмическое исполнению (хлопки, выстукивания, притоп).	Продолжать обучать движениям ритмично исполнять различные мелодии.	1
4.	Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии.	Развить музыкальный слух.	1
5.	Понятие о танце « Медленный вальс». История возникновения	Получение представлений о типах движения в танце «Медленный вальс»: поступательным и вращательным	1
6.	Основные танцевальные точки, шаги. Диагональ, середина.	Обучить основным танцевальным точкам в зале.	1
7.	Разучивание основных элементов танца	Разучить : половину натурального поворота, перекрученный спин-поворот,	1
8.	Разучивание основных элементов танца	Поворотный лок вправо, выход в променадную позиции.	1

9.	Получение представлений приемам взаимодействия в паре.	Научить двигаться основным элементом танца. в паре	1
10	Дать понятие о навыке в исполнении танца «Медленный вальс»	Научить использовать знания о танцевальной технике .	1
11.	Обладание знаниями взаимодействия в паре.	Разучивание движений в паре	1
12	Отработать отдельные движения	Рассмотреть ошибки в исполнении и изучить порядок движений	1
13	Отработать отдельные движения в паре	Наличие умений сотрудничать, понимать, слышать и реагировать на импульсы, идущие от партнера, и сопоставлять свои движения с движениями партнера	1
14	Отработать основные танцевальные точки, шаги. Диагональ, середина.	Научить выполнять движения и соблюдать порядок танцевальных движений.	2
15	Отработать движения	Разучить движения с каждым учащимся. отдельно	2
16-18	Отработать отдельные движения	Соблюдать порядок танцевальных движений	2
19-24	Основные положения в паре. Закрытое положение. Замкнутая позиция	Разбор основных ошибок и методы их устранения.	2
23	Положение променанда. Замкнутая позиция рук.	Разбор основных ошибок и методы их устранения..	2
19	Техника выполнения шагов. Шаги вперед.	Познакомить с понятием опорной ноги. Разбор основных ошибок и методы их устранения.	1
20-21	Шаги вправо и влево	Как можно исполнять на полупальцах, как без опускания, так и с опусканием на всю ступню.	2
22-23	Разучивание комбинации танца.	. Умение двигаться в паре.	2
24	Перемена направлений шагов /закрытая перемена, открытая перемена/	Рассмотреть ошибки в исполнении и изучить	1

25-26	Повороты. В венском вальсе,	Умение двигаться в паре.	1
27	Повороты. В венском вальсе,	Научить. следить за осанкой во время исполнения танца..	1
28-29	Положение рук и головы в танце. Отработка отдельных движений.	Научить манере исполнения танца и координировать движения рук и ног.	1
30-31	Шаг- перемена с левой ноги	Рассмотреть ошибки в исполнении и изучить	2
32	Закрепление движений и комбинаций	Научить. следить за осанкой во время исполнения танца. Запомнить комбинации.	1
33-34	Закрепление, повторений комбинаций.	Научить. следить за осанкой во время исполнения танца. Запомнить комбинации.	1
	Итого		35

Список учебной и методической литературы

1. Барышникова Т. Азбука хореографии. Москва, 2000 год.
2. Бекина С.И., Ломова Т.П. Музыка и движение, 2001г.
3. Ваганова А.Я. Основы классического танца. С.-Пб, 2002.
4. Детский фитнес. М., 2006.
5. Костровицкая В. 100 уроков классического танца. Л., 1981.
6. Лисицкая Т. Гимнастика и танец. М., 1988.
7. Лифиц И.В. Ритмика: Учебное пособие. М., 1999.
8. Мошкова Е.И. Ритмика и бальные танцы для начальной и средней школы. М., 1997.
9. Пособие по ритмике для 2 класса музыкальной школы. М., 2005.
10. Примерные программы начального общего образования. Официальный сайт Министерства образования РФ
11. Проекты примерных (базисных) учебных программ по предметам начальной школы. Официальный сайт Министерства образования РФ
12. Рабочая программа учителя как проект для реализации в образовательном процессе. Материалы для слушателей семинаров и образовательных программ. /Сост. И.В.Анянова. - Н.Тагил: НТФ ИРРО, 2008.
13. Разрешите пригласить. Сборник популярных бальных танцев, выпуск шестой. М., 1981.
14. Ротерс Т. Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика. М., 1986.

ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ

1. www.dance-city.narod.ru
2. www.danceon.ru
3. www.mon.gov.ru
4. www.tangodance.by
5. www.youtube.com