

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

ГОРОДА ИРКУТСКА ГИМНАЗИЯ № 3

664020, г. Иркутск, улица Ленинградская, дом 75, тел. 32-91-55, 32-91-54

«Рассмотрено» РСП учителей эстетико-  
прикладных дисциплин и физической культуры

Л.В. Кузнецова

Протокол № 01

от « 30 » 08 2016г.

«Согласовано» Д.И. ПИМ

Л.В. Новикова

30 августа 2016г.



**Рабочая программа**  
**по РИТМИКЕ И ХОРЕОГРАФИИ**  
(внеурочная деятельность)  
**для 2-4 классов**  
(уровень: общеобразовательный)

**Учитель Терпугова Ольга Валерьевна,**  
**высшая квалификационная категория**

Рабочая программа составлена на основе авторской программы спецкурса внеурочной деятельности для обучающихся 1-4 классов «РИТМИКА И ХОРЕОГРАФИЯ». Эстетического направления. Для общеобразовательных школ.

г. Иркутск

### **Пояснительная записка.**

Среди множества форм художественного воспитания подрастающего поколения хореография занимает особое место. Занятия танцами не только учат понимать и создавать прекрасное, они развивают образное мышление и фантазию, дают гармоничное пластическое развитие.

Известно, что эффективность образования детей в школе во многом зависит от состояния их здоровья. Мы живём во времена бурного развития современной и массовой гиподинамии, когда ребёнок волей-неволей становится заложником быстро развивающихся технических систем (телевидение, компьютеры, сотовая связь и т.д.) – всё это приводит к недостатку двигательной активности ребёнка и отражается на состоянии здоровья подрастающего поколения. Современная школа стоит перед фактором дальнейшего ухудшения не только физического, но и психического здоровья детей. Чтобы внутренний мир, духовный склад детей был богатым, глубоким, а это по настоящему возможно лишь тогда, когда «дух» и «тело» находятся в гармонии, необходимы меры целостного развития, укрепления и сохранения здоровья обучающихся. Определяющим фактором в системе сохранения и развития здоровья подрастающего поколения может стать валеологически обоснованный учебно-воспитательный процесс в школе.

Хореография в работе с детьми школьного возраста уже давно оформилась в самостоятельный предмет. Данные занятия содействуют эстетическому воспитанию детей, оказывают положительное воздействие на их физическое развитие и способствуют росту их общей культуры и коммуникабельности, в результате знакомства с данным предметом формируется вкус детей, они начинают понимать и воспринимать прекрасное не только в искусстве, но и в жизни.

Предмет «Ритмика и хореография» является профилирующей дисциплиной в эстетическом цикле предметов, введенных в общеобразовательных школах, гимназиях.

Приходя в школу современный школьник, имеет ограниченный запас двигательных навыков, и как следствие, нарушение осанки, координации, испытывает дефицит движений. Одни скованы, неподвижны, медлительны, другие - разболтаны и суетливы. Дети недостаточно обладают гибкостью, имеют плохую осанку, поднимают плечи, неправильно ставят ноги при ходьбе (носки внутрь) и т.п. Двигательная активность - важный фактор профилактики многих заболеваний и укрепления здоровья школьников. Исходя из вышесказанного, можно сделать вывод о том, что занятия ритмикой и хореографией оказывают влияние на физическое и психологическое развитие человека, потому необходимо создать условия для обогащения запасов двигательных навыков детей, давая им специальные тренировочные упражнения.

Актуальность этих проблем обусловило созданию авторской программы спецкурса внеурочной деятельности «Ритмика и хореография», поэтому необходимо создать условия для коррекции этих недостатков и обогащения запасов двигательных навыков детей, давая им специальные тренировочные упражнения.

Хореография способствует правильному физическому развитию и укреплению детского организма. Развивается эстетический вкус, культура поведения и общения, художественно - творческие и танцевальные способности, фантазия, память, обогащается кругозор.

Основная цель занятий по программе «Ритмика и хореография» - в процессе музыкально-пластической деятельности создать условия для сохранения, укрепления и развития физического и психологического здоровья ребенка, развития его индивидуальности и различных способностей: телесно-кинестетических, музыкально-ритмических, визуально-пространственных, коммуникативных.

Задачи программы:

- развить индивидуальные способности детей;
- познакомить детей с народными, бальными, историко-бытовыми, современными элементами танцев;
- привить детям любовь к танцу;
- соразмерно сформировать их танцевальные способности;
- развить чувство ритма, эмоциональную отзывчивость на музыку, танцевальную выразительность, координацию движений, ориентировку в пространстве, воспитать художественный вкус, интересы;
- формировать у обучающихся культуру общения между собой и окружающими.

Программа по предмету хореография рассчитана на 4 года обучения с первого по четвертый класс. Программа является основой занятий на уроке. Она предусматривает систематическое и последовательное обучение. Однако, учитель, придерживаясь содержания программы, может творчески подходить к проведению занятий. Это зависит от уровня общего и музыкального развития детей, мастерства педагога и условий работы.

Программа составлена в соответствии с требованиями к авторской программе и с Федеральными государственными образовательными стандартами и предусматривает *развитие личности обучающегося на основе усвоения универсальных учебных действий, познания и освоения мира.*

А также обеспечивает решение следующих задач, заявленных в ФГОС:

- становление основ гражданской идентичности и мировоззрения обучающихся;
- формирование основ умения учиться и способности к организации своей деятельности: принимать, сохранять цели и следовать им в учебной деятельности, планировать свою деятельность, осуществлять ее контроль и оценку, взаимодействовать с педагогом и сверстниками в учебном процессе;
- духовно-нравственное развитие и воспитание обучающихся, предусматривающее принятие ими моральных норм, нравственных установок, национальных ценностей;
- укрепление физического и духовного здоровья обучающихся.

На занятиях хореографией увеличивается объем двигательной активности, который оказывает значительное влияние на повышение умственной активности, развитие физических качеств, функциональное состояние сердечно-сосудистой и нервной системы. Движение в ритме и темпе, заданной музыкой, способствует ритмичной работе всех внутренних органов и систем, что при регулярных занятиях ведет к общему оздоровлению организма.

В процессе занятий дети приучаются к сотворчеству, у них развивается художественное воображение, ассоциативная память, творческие способности. Обучающиеся осваивают музыкально-танцевальную природу искусства. Развивается творческая инициатива детей, воображение, умение передать характер музыки и содержание образа движениями.

Основными показателями танцевальной культуры и эстетической воспитанности школьников, получающих хореографическое образование, можно считать музыкальность, осмысленное отношение к танцу как к художественному произведению, благородство манеры исполнения, понимание единства формы и содержания танца. Показателем танцевальной культуры является также способность обучающихся самостоятельно оценивать хореографическое произведение, наличие у учеников нравственной воспитанности, выражающейся, в частности, в поведении в коллективе, их трудолюбии, взаимопомощи.

Танец имеет огромное значение как средство воспитания национального самосознания. Получение сведений о танцах разных народов и различных эпох столь же необходимо, как изучение всемирной истории и этапов развития мировой художественной культуры, ибо каждый народ имеет свои, только ему присущие танцы, в которых отражены его душа, его история, его обычаи и характер. Изучение танцев своего народа должно стать такой же потребностью, как и изучение родного языка, мелодий, песен, традиций, ибо в том заключены основы национального характера, этнической самобытности, выработанные в течение многих веков.

Массовое эстетическое воспитание школьников в системе образования требует нового подхода к учебным программам, методикам обучения, которые должны быть рассчитаны на иной результат.

Путем танцевальной импровизации под музыку у детей развивается способность к самостоятельному творческому самовыражению. Формируется умение передавать услышанный музыкальный образ в рисунке, пластике. Дети знакомятся со сценическими костюмами: танцевальным, балетным, народов мира и т.п.

Предмет «Ритмика и хореография» изучается в 1 – 4 классах, на изучение в каждом классе отведено по 1 часу в неделю, 34 часа в год, общее количество – 134 часа.

В программу каждого учебного года вводится теоретический материал, соответствующий содержанию основных разделов.

Контроль над усвоением материала проводится в конце каждой четверти и учебного года в форме открытого урока, класс-концерта, участия в фестивале «От вальса до брейк-данса». Форму контроля определяет учитель в соответствии с возрастом и уровнем подготовленности обучающихся.

На фестивале (концерте) показываются знания, умения, навыки, полученные за время обучения. Постановки танцев осуществляются на учебном материале народного, бального, историко-бытового, современного (модерн-джаз) танцев. Стимулирующим фактором является участие детей в концертах, где и проявляются приобретенные навыки.

Данная авторская программа «Ритмика и хореография» построена по концентрическому методу, который основан на углубленном изучении материала, изученного в предыдущих классах. В зависимости от степени усвоения обучающимися изучаемого материала, происходит усложнение и внедрение новых элементов в танце. Каждый урок включает в себя материал из разных разделов: теоретические понятия, разминку, элементы музыкальной грамоты, дыхательную и пальчиковую гимнастику, освоение различных танцевальных движений и танцев, музыкальные игры и образные упражнения.

**Результат обученности по программе «Ритмика и хореография» в соответствии с ФГОС.**

1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
<p><b>Личностные универсальные учебные действия</b>  <i>У учащегося будут сформированы:</i></p>			
<p>- восприятие музыкально-танцевального произведения, определение основного настроения и характера;</p> <p>- эмоциональное восприятие;</p> <p>- основа для развития чувства прекрасного через знакомство с доступными для детского восприятия музыкальными произведениями;</p> <p>- уважение к чувствам и настроениям другого человека, представление о дружбе, доброжелательном отношении к людям.</p>	<p>- эмоциональная отзывчивость на доступные и близкие ребенку по настроению музыкальные произведения;</p> <p>- интерес к различным видам танцевально-практической и творческой деятельности;</p> <p>- первоначальные представления о нравственном содержании музыкальных и танцевальных произведений;</p> <p>- этические и эстетические чувства, первоначальное осознание роли прекрасного в жизни человека;</p> <p>- выражение в танцевальном исполнительстве своих чувств и настроений.</p>	<p>- эмоциональная отзывчивость на танцевальные произведения различного образного содержания;</p> <p>- основа для развития чувства прекрасного через знакомство с доступными музыкальными и танцевальными произведениями разных эпох, жанров, стилей.</p>	<p>- эмоциональная отзывчивость на танец, осознание нравственного содержания танцевальных произведений и проекция этого содержания в собственных поступках;</p> <p>- эстетические и ценностно-смысловые ориентации обучающихся, создающие основу для формирования позитивной самооценки, самоуважения, жизненного оптимизма;</p> <p>- знание основных моральных норм, желание следовать им в повседневной жизни;</p> <p>- навыки оценки и самооценки результатов творческой деятельности;</p> <p>- основа для формирования культуры здорового образа жизни и организации культурного досуга.</p>

<i>учащийся получит возможность для формирования:</i>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>- понимания значения хореографического искусства в жизни человека;</li> <li>- первоначальной ориентации на оценку результатов собственной хореографическо-исполнительской деятельности.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- позиции зрителя и исполнителя;</li> <li>- первоначальной ориентации на оценку результатов коллективной исполнительской деятельности.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- познавательного интереса к занятиям, позиции активного исполнителя;</li> <li>- нравственных чувств;</li> <li>- нравственно-эстетических чувств;</li> <li>- понимания связи между нравственным содержанием произведения и эстетическими идеалами;</li> <li>- представления о хореографических занятиях как способе эмоциональной разгрузки.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- устойчивого интереса к хореографическому искусству, мотивации к внеурочной эстетической деятельности,</li> <li>- потребности в творческом самовыражении;</li> <li>- гражданской идентичности на основе личностного принятия культурных традиций;</li> <li>- представлений об эстетических идеалах человечества, духовных отечественных традициях;</li> <li>- способности видеть в людях лучшие качества;</li> <li>- способности реализовывать собственный творческий потенциал, применяя знания и представления о танце.</li> </ul>
<b>Регулятивные универсальные учебные действия</b>			
<i>учащийся научится:</i>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>- принимать учебную задачу;</li> <li>- понимать позицию зрителя;</li> <li>- осуществлять первоначальный контроль своего участия в</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- принимать учебную задачу и следовать инструкции учителя;</li> <li>- планировать свои действия в соответствии с учебными задачами и</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- принимать и сохранять учебную в т.ч. хореографическую исполнительскую задачу, понимать смысл инструкции учителя и вносить в нее коррективы;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- понимать смысл исполнительских и творческих заданий, вносить в них свои коррективы;</li> <li>- планировать свои действия в соответствии с</li> </ul>

<p><i>интересах хореографической деятельности;</i> - адекватно воспринимать предложения учителя.</p>	<p><i>инструкцией учителя;</i> - эмоционально откликаться на танцевальную характеристику образов; - выполнять действия в устной форме; - осуществлять контроль своего участия в доступных видах хореографической деятельности.</p>	<p>- планировать свои действия в соответствии с учебными задачами, различая способ и результат собственных действий; - выполнять действия (в устной форме) в опоре на заданный учителем или сверстниками ориентир; - эмоционально откликаться на танцевальную характеристику образов; - осуществлять контроль и самооценку своего участия в разных видах хореографической деятельности.</p>	<p>поставленными художественно-исполнительскими и учебными задачами; - различать способ и результат собственных и коллективных действий; - адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, родителей, сверстников и других людей; - вносить необходимые коррективы в действие после его оценки и самооценки; - осуществлять контроль своего участия в разных видах творческой деятельности; - выполнять учебные действия в устной, письменной речи и во внутреннем плане.</p>
<p><i>учащийся получит возможность научиться:</i></p>			
<p>- принимать исполнительскую задачу и инструкцию учителя; - воспринимать мнение и</p>	<p>- понимать смысл инструкции учителя и заданий - воспринимать мнение взрослых о танцевальном произведении и его</p>	<p>- понимать смысл проектных и творческих заданий; - выполнять хореографические действия.</p>	<p>- воспринимать мнение сверстников и взрослых о хореографическом произведении, особенностях его исполнения; - высказывать</p>



<p><i>предложения сверстников, родителей;</i> - принимать позицию исполнителя хореографических произведений.</p>	<p><i>исполнении;</i> - выполнять действия в опоре на заданный ориентир.</p>		<p><i>собственное мнение о явлениях хореографического искусства;</i> - принимать инициативу в танцевальных импровизациях и инсценировках; - действовать самостоятельно при разрешении проблемно-творческих ситуаций в учебной и внеурочной деятельности, а также в повседневной жизни.</p>
<p><b>Познавательные универсальные учебные действия</b> учащийся научится:</p>			
<p>- находить в музыкальном тексте разные части; - понимать содержание рисунков и соотносить его с танцевальными впечатлениями; - читать простое схематическое изображение.</p>	<p>- осуществлять поиск нужной информации; - расширять свои представления о танце; - ориентироваться в способах решения исполнительской задачи; - читать простое схематическое изображение; - различать условные обозначения; - сравнивать разные части музыкального текста; - соотносить содержание рисунков с</p>	<p>- осуществлять поиск нужной информации в словаре и из дополнительных источников, расширять свои представления о танце и танцорах; - передавать свои впечатления о воспринимаемых музыкальных произведениях.</p>	<p>- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных и творческих заданий с использованием учебной и дополнительной литературы, в т.ч. в открытом информационном пространстве; - использовать знаково-символические средства, в т.ч. схемы, для решения учебных задач; - обобщать; - устанавливать аналогии; - представлять</p>

	<i>музыкальными впечатлениями.</i>		<i>информацию в виде сообщения с иллюстрациями (презентация проектов).</i>
<i>учащийся получит возможность научиться:</i>			
<i>- соотносить различные произведения по настроению, форме, по некоторым средствам музыкальной выразительности (темп, динамика); - строить рассуждения о доступных наглядно воспринимаемых свойствах музыки и танца; - соотносить содержание рисунков с музыкальными впечатлениями.</i>	<i>- осуществлять поиск дополнительной информации; - соотносить различные произведения по настроению, форме, по некоторым средствам музыкальной выразительности (темп, динамика, ритм, мелодия); - соотносить содержание схематических изображений с музыкальными впечатлениями; - строить рассуждения о воспринимаемых свойствах музыки и танца.</i>	<i>- осуществлять поиск нужной информации в словаре и дополнительных источниках, включая контролируемое пространство Интернета; - соотносить различные произведения по настроению и форме; - строить свои рассуждения о воспринимаемых свойствах музыки и танца; - обобщать учебный материал; - устанавливать аналогии; - сравнивать средства художественной выразительности в танце и других видах искусства; - представлять информацию в виде сообщения (презентация проектов).</i>	<i>- расширять свои представления о танце и танцорах, о современных событиях хореографической культуры; - фиксировать информацию о явлениях хореографической культуры с помощью инструментов ИКТ; - соотносить различные произведения по настроению, форме, по различным средствам музыкальной выразительности (темп, ритм, динамика, мелодия); - строить свои рассуждения о характере, жанре, средствах художественно-музыкальной выразительности; - произвольно и осознанно владеть общими приемами решения учебных задач.</i>

## Коммуникативные универсальные учебные действия

*учащийся научится:*

<p>- воспринимать танцевальное произведение и мнение других людей о танце;</p> <p>- учитывать настроение других людей, их эмоции от восприятия танца;</p> <p>- принимать участие в групповом исполнении танца и в коллективных инсценировках;</p> <p>- понимать важность исполнения по группам мальчики хлопают, девочки топают;</p> <p>- контролировать свои действия в коллективной работе.</p>	<p>- использовать простые речевые средства для передачи своего впечатления от танца;</p> <p>- исполнять танцевальные элементы со сверстниками, выполняя при этом разные функции;</p> <p>- учитывать настроение других людей, их эмоции от восприятия танца;</p> <p>- принимать участие в импровизациях, в коллективных инсценировках, в обсуждении танцевальных впечатлений;</p> <p>- следить за действиями других участников в процессе танцевальной деятельности.</p>	<p>- выразительно исполнять танцевальные произведения, принимать активное участие в различных видах танцевальной деятельности;</p> <p>- понимать содержание вопросов и воспроизводить несложные вопросы о хореографии;</p> <p>- проявлять инициативу, участвуя в исполнении танца;</p> <p>- контролировать свои действия в коллективной работе и понимать важность их правильного выполнения;</p> <p>- стремиться к пониманию позиции другого человека;</p> <p>- понимать важность сотрудничества со сверстниками и взрослыми.</p>	<p>- выразить свое мнение о танце;</p> <p>- выразительно исполнять танцевальные движения, воспринимать их как средство общения между людьми;</p> <p>- контролировать свои действия в коллективной работе (импровизациях, инсценировках), соотносить их с действиями других участников и понимать важность совместной работы;</p> <p>- продуктивно сотрудничать со сверстниками и взрослыми, в т. ч. в проектной деятельности;</p> <p>- задавать вопросы;</p> <p>- использовать речь для регуляции своего действия и действий партнера;</p> <p>- стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;</p> <p>- вставать на позицию</p>
---	---	--	---

			другого человека, используя опыт эмпатийного восприятия чувств и мыслей.
<i>учащийся получит возможность научиться:</i>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>- исполнять со сверстниками танцевальные этюды;</li> <li>- выполняя при этом разные функции (ритмическое сопровождение);</li> <li>- следить за действиями других участников в процессе танца и других видов совместной танцевальной деятельности.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- выражать свое мнение о танце в процессе исполнения;</li> <li>- следить за действиями других участников в процессе импровизаций, коллективной и творческой деятельности;</li> <li>- контролировать свои действия в коллективной работе;</li> <li>- проявлять инициативу, участвуя в исполнении танца.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- выражать свое мнение о танце, используя разные средства коммуникации (в т.ч. средства ИКТ);</li> <li>- понимать значение танца и музыки в передаче настроения и мыслей человека, в общении между людьми;</li> <li>- контролировать свои действия и соотносить их с действиями других участников коллективной работы, включая совместную работу в проектной деятельности;</li> <li>- продуктивно сотрудничать со сверстниками и взрослыми на уроке и во внеурочной деятельности;</li> <li>- формулировать и задавать вопросы, использовать речь для передачи информации, для регуляции своего действия и действий партнера;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- открыто и эмоционально выражать свое отношение к искусству, аргументировать свою позицию и координировать ее с позицией партнеров;</li> <li>- проявлять творческую инициативу, самостоятельность, воспринимать намерения других участников в процессе импровизаций, коллективной творческой деятельности;</li> <li>- участвовать в диалоге, в обсуждении различных явлений жизни и искусства;</li> <li>- продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учета интересов и позиций всех участников;</li> <li>- задавать вопросы, необходимые для организации собственной</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;</li> <li>- проявлять творческую инициативу в коллективной творческой деятельности.</li> </ul>	<p>деятельности и сотрудничества с партнером;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- применять полученный опыт творческой деятельности при организации содержательного культурного досуга.</li> </ul>
<p><b>Предметные результаты</b>  учащийся научится:</p>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>- воспринимать доступную ему музыку разного эмоционально-образного содержания;</li> <li>- различать музыку разных жанров: песни, танцы и марши;</li> <li>- воплощать образное содержание народного творчества в играх, движениях, импровизациях, в простых мелодиях;</li> <li>- слушать музыкальное произведение, выделяя в нем основное настроение, разные</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- эмоционально воспринимать музыку разного образного содержания, различных жанров;</li> <li>- различать музыку разных жанров: танец, марш, хоровод;</li> <li>- воспринимать их характерные особенности;</li> <li>- эмоционально выразить свое отношение к танцевальным произведениям доступного содержания;</li> <li>- различать жанры танцевальной музыки и ее особенности;</li> <li>- размышлять и рассуждать о характере танца;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- воспринимать и понимать музыку разного эмоционально-образного содержания, разных жанров;</li> <li>- различать русские танцы и танцы других народов;</li> <li>- ориентироваться в жанрах и основных особенностях музыкального фольклора;</li> <li>- понимать возможности музыки, передавать чувства и мысли человека;</li> <li>- слушать музыкальное произведение, выделять в нем выразительные и изобразительные интонации, различать произведения разных жанров;</li> <li>- наблюдать за развитием музыкальных образов,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- эмоционально и осознанно воспринимать танцы различных жанров;</li> <li>- эмоционально, эстетически откликаться на искусство, выражать свое отношение к танцу в различных видах творческой деятельности;</li> <li>- размышлять о танцевальных произведениях как способе выражения чувств и мыслей человека;</li> <li>- наблюдать за процессом и результатом танцевального развития;</li> <li>- общаться и взаимодействовать в процессе ансамблевого,</li> </ul>

<p>части, выразительные особенности;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- наблюдать за изменениями темпа, динамики, настроения;</li> <li>- различать темпы, ритмы марша, танца и песни;</li> <li>- находить сходство и различие тем и образов, доступных пониманию детей;</li> <li>- воспринимать темповые (медленно, умеренно, быстро), динамические (громко, тихо) особенности музыки;</li> <li>- различать контрастность звучания музыки;</li> <li>- выделять сильную и слабую долю, хлопать в такт музыке;</li> <li>- воспроизводить заданный; ритмический рисунок хлопками</li> <li>- слышать изменения звучания</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- слушать музыкальное произведение, выделять в нем его особенности, определять жанр произведения;</li> <li>- выражать свои эмоции в исполнении танца;</li> <li>- передавать особенности музыки в коллективном и индивидуальном исполнении танца, импровизации;</li> <li>- воспринимать темповые, динамические особенности музыки;</li> <li>- различать простые ритмические рисунки;</li> <li>- выразительно и ритмично двигаться под музыку разного характера, передавая изменения настроения в разных частях произведения;</li> <li>- понимать термины, определяющие характер музыки, музыкальных размеров 2/4, 3/4, 4/4;</li> <li>- понимать и использовать</li> </ul>	<p>тем, интонаций, воспринимать различие в формах построения музыки;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- участвовать в коллективном воплощении танцевальных образов, выражая свое мнение в общении со сверстниками;</li> <li>- передавать различный ритмический рисунок в исполнении доступных произведений;</li> <li>- различать язык музыки разных стран мира;</li> <li>- понимать термины, определяющие характер музыки;</li> <li>- понимать термины, связанные с различными перестроениями;</li> <li>- выполнять различные танцевальные шаги;</li> <li>- начать и закончить движения одновременно с началом и окончанием музыкальной фразы;</li> <li>- передавать движением на сильную и слабые доли такта.</li> </ul>	<p>коллективного исполнения;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- исполнять танцевальные движения разных жанров;</li> <li>- определять виды музыки и танца;</li> <li>- оценивать и соотносить содержание и танцевальный язык народного и профессионального танцевального творчества разных стран мира;</li> <li>- понимать и знать все изученные термины и названия;</li> <li>- выполнять любые гимнастические упражнения под музыку различного характера, темпа;</li> <li>- отражать изменением движения любые изменения в характере, темпе, метроритме, регистре звучания музыки;</li> <li>- передавать ритмический рисунок любых знакомых песен.</li> </ul>
--	---	---	--

<p>музыки и передавать их изменением движения;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ритмично двигаться под музыку шагом и бегом;</li> <li>- выполнять простейшие подражательные движения;</li> <li>- исполнять синхронно движения и комбинации;</li> <li>- ориентироваться в пространстве класса и относительно друг друга (осуществлять перестроения);</li> <li>- исполнять простейшие элементы танца;</li> <li>- владеть корпусом во время исполнения движений;</li> <li>- координировать свои движения;</li> <li>- владеть танцевальной терминологией.</li> </ul>	<p>термины, связанные с различными перестроениями;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять различные танцевальные шаги;</li> <li>- различать танцевальные стили;</li> <li>- начать и закончить движения одновременно с началом и окончанием музыкальной фразы;</li> <li>- свободно двигаться под музыку различного характера;</li> <li>- исполнять сложные комбинации из шагов, бега, прыжков в различных ритмических рисунках и разном направлении, сочетая их с движениями рук и головы;</li> <li>- на основных элементах классического танца выработать осанку, натянутость ног;</li> <li>- исполнять preparation в начале исполнения движения и закрывание руки на последние два</li> </ul>		
--	--	--	--

	<p>аккорда; - отличать танцевальные стили в соответствии с характером исполнения и музыки.</p>		
<p>учащийся получит возможность научиться:</p>			
<p>- воспринимать, понимать и исполнять танцевальные элементы, доступные возрасту 6-8 лет; - передавать содержание танцевального искусства; - выражать свои эмоции в исполнении танца, в придумывании подходящих танцевальных движений; - понимать элементарную запись ритма и простой интонации; - выразительно и ритмично двигаться под музыку разного характера;</p>	<p>- воплощать выразительные особенности профессионального и народного творчества в движении, импровизациях; - воспринимать нравственное содержание музыкальных произведений различать на слух и чувствовать выразительность звучания; - проявлять инициативу в музыкально – исполнительской деятельности; - понимать роль различных выразительных средств в создании танцевального образа; - узнавать пройденные музыкальные произведения;</p>	<p>- осуществлять (в рамках решения проектных задач) поиск необходимой информации, в т. ч. с использованием ИКТ; - владеть первоначальными навыками самоорганизации и самооценки культурного досуга; - проявлять творческую инициативу в реализации собственных замыслов в процессе игры, движения под музыку; - импровизировать мелодии на отдельные фразы и законченные фрагменты в танце и марше; - различать танцевальную музыку; - узнавать пройденные танцы и музыкальные произведения; - свободно двигаться под музыку различного характера;</p>	<p>- реализовывать творческий потенциал, осуществляя собственные танцевально-исполнительские замыслы в различных видах деятельности; - организовывать культурный досуг, самостоятельную творческую деятельность; - реализовывать собственные творческие замыслы в различных видах танцевальной деятельности; - импровизировать мелодии и ритмическое сопровождение на законченные фрагменты; - адекватно оценивать явления музыкальной культуры и проявлять инициативу в выборе образцов профессионального и</p>



<ul style="list-style-type: none"> <li>- узнавать пройденные танцевальные элементы, танцы, музыкальные произведения;</li> <li>- самостоятельно выполнять разминку;</li> <li>- исполнять хореографический этюд в группе;</li> <li>- корректировать свою деятельность в соответствии с заданиями и замечаниями педагога.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- этикету прошлых веков и понимать их взаимосвязь с современностью, особенность историко-бытовой, народной хореографии.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- исполнять несложные комбинации из изученных на предыдущих годах элементов танца с переменой направления и чередованием длительностей;</li> <li>- держать точку при простейших вращениях по шестой позиции;</li> <li>- исполнять элементы в народном танце;</li> <li>- исполнять элементы историко-бытового танца;</li> <li>- использовать в повседневной жизни элементы дыхательной гимнастики.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>музыкально-поэтического творчества народов мира;</li> <li>- оказывать помощь в организации и проведении школьных культурно-массовых мероприятий, представлять широкой публике результаты собственной музыкально-творческой деятельности, собирать музыкальные коллекции;</li> <li>- участвовать в различных композициях движений из разученных плясок и танцев.</li> </ul>
<p>учащийся получит возможность овладеть:</p>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>- первоначальными представлениями о хореографическом искусстве и его видах;</li> <li>- элементарными танцевальными понятиями;</li> <li>- простейшей координацией движения;</li> <li>- овладеть исполнительским мастерством</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- представлениями о танцевальном искусстве и его видах, связях с другими видами художественного творчества;</li> <li>- представлениями о народной музыке и танцах, о танцевальной музыке разных народов;</li> <li>- овладеть общением между друг другом.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- хореографическими понятиями;</li> <li>- образным мышлением;</li> <li>- умение работать с музыкальным материалом;</li> <li>- трудолюбием и выносливостью;</li> <li>- стремление к повышению общего культурного уровня;</li> <li>- эстетическим вкусом.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- системой хореографических понятий.</li> <li>- выразительностью в исполнении освоенных элементов за счёт пластики корпуса, головы и рук;</li> <li>- овладеть быстрым темпом исполнения в классическом тренаже и новыми элементами народного и историко-бытового, бального танца;</li> </ul>

<i>сценического танца; - овладеть элементарными правилами общения с педагогом и со сверстниками.</i>			<i>- основам дыхания в танце.</i>
--	--	--	-----------------------------------

### **Содержание разделов программы.**

Авторская программа спецкурса внеурочной деятельности «Ритмика и хореография» содержит следующие разделы:

1. Теоретические понятия.
2. Основы музыкальной грамоты.
3. Общеразвивающие и гимнастические упражнения.
4. Дыхательная и пальчиковая гимнастика.
5. Танцевальные упражнения и танцы.
6. Музыкальные игры и образные упражнения.

Обучение рассчитано на обучающихся с 1 по 4 классы, 1 час в неделю.

Развитие обучающихся и формирование у них определенных умений, знаний, навыков, овладение практическим и теоретическим материалом данной программы будет осуществляться по специальным критериям.

Соответственно оценивается изучение отдельно взятых элементов каждого направления.

#### **1. Общие теоретические понятия:**

В течение всего курса обучающиеся знакомятся со следующими понятиями: постановка корпуса, позиции рук, позиции ног, позиции в паре, линия танца, направление движения, углы поворотов, схема класса, схема зала, рисунок танца, дыхание, название танцев народов мира.

#### **2. Основы музыкальной грамоты:**

Включает в себя знакомство с основами музыкальной грамоты, необходимые для воспитания музыкального восприятия, формирования осознанного отношения к музыке и понимания законов построения музыкального произведения. Через движение, музыкально-ритмические упражнения, игры и задания, закрепляются основные понятия: характер музыки, средства музыкальной выразительности (темп, динамика, ритм), строение музыкального произведения (вступление, части, фразы, затакт), метроритм (музыкальные размеры 4/4, 2/4, 3/4). Дети учатся передавать в движении общий характер музыки и её настроение. В процессе знакомства с разнообразными по стилю и жанру музыкальными произведениями в ходе

сопровождения танцевальных упражнений и танцев, происходит обогащение слушательского опыта и музыкального кругозора обучающихся, развивается и закрепляется интерес к музыке различных направлений и стилей.

### **3. Общеразвивающие и гимнастические упражнения:**

Разминка проводится на каждом уроке в виде аэробики. Проводится под современную и популярную музыку.

Задача – развитие координации, памяти и внимания, умения «читать» движения; увеличение степени подвижности суставов и укрепление мышечного аппарата.

Последовательная разработка всех основных групп: суставов и мышц: кисти, предплечья. Всей руки, шеи, плеч, корпуса, бедра, колени, стопы. Количество каждого вида упражнений – 4-8; на 4, 16, 32 счета. Общая продолжительность – 10-15 минут. Нагрузка регулируется в зависимости от возраста, степени подготовленности детей и насыщенности урока.

Партерная гимнастика – способствует развитию мышц брюшного пресса, мышц спины, коленного сустава, силы ног.

Упражнения способствуют развитию и укреплению мышц, исправлению физических недостатков, вырабатывается осанка, умение владеть своим телом, совершенствуют двигательные навыки, благотворно воздействуют на работу органов дыхания, кровообращения.

В процессе обучения следует учитывать физическую нагрузку детей, не допуская перенапряжения, а также учить их правильно дышать при исполнении упражнений и танцев.

### **4. Дыхательная и пальчиковая гимнастика:**

Дыхательная гимнастика универсальна. Она может быть лечебной и профилактической, оздоровительной и развивающей, восстанавливающей силы и улучшающей настроение. Она, как правило, не имеет противопоказаний и очень результативна.

По наблюдению, Александры Николаевны Стрельниковой, оперной певицы, театрального педагога, автора уникальной дыхательной гимнастики, данная гимнастика помогает повысить успеваемость детей без каких-либо дополнительных уроков, как за счет снижения заболеваемости и, следовательно, уменьшения дней отсутствия учеников в школе по болезни, так и за счет увеличения работоспособности, повышения внимания, улучшения памяти.

Если гимнастику выполнять в системе, то достигается заметная положительная динамика: уменьшается количество ошибок, улучшается поведение детей на уроках, они меньше устают и больше успевают.

Упражнения осваиваются одно за другим, и результат не заставит себя ждать.

Данная гимнастика – единственная в мире, в которой короткий и резкий вдох носом сочетается с движениями, сжимающими грудную клетку. Это вызывает общую физиологическую реакцию всего организма, обеспечивающую необыкновенно широкий спектр позитивного воздействия.

И.М. Сеченов считал, что движения руки человека формируются в процессе воспитания и обучения как результат ассоциативных связей, возникающих при работе зрительного, слухового и речедвигательного анализаторов.

Высокий уровень развития мелкой моторики свидетельствует о функциональной зрелости коры головного мозга. Игры и упражнения на развитие мелкой моторики оказывают стимулирующее влияние на развитие речи. Они являются мощным средством поддержки тонуса и работоспособности коры головного мозга, средством взаимодействия ее с нижележащими структурами.

В процессе игр и упражнений на развитие мелкой моторики у детей улучшаются внимание, память, слуховое и зрительное восприятие, воспитывается усидчивость, формируется игровая и учебно-практическая деятельность.

### **5. Танцевальные упражнения и танцы:**

Задачей педагога при работе с детьми на первом этапе является правильная постановка корпуса, ног, рук, головы, развитие физических данных, выработка элементарной координации движений. Знакомство со средствами танцевальной выразительности (мимика, пластика, жест), воспитание танцевально-исполнительской культуры.

Движения на развитие координации, элементы асимметричной гимнастики, движения по линии танца: на носках, пяточках, перекаты стопы, высоко поднимая колени, выпады, ход лицом и спиной, бег, подскоки, соскоки, галоп лицом и спиной в центре и со сменой ног.

Танцевальные движения используются не только в танцах, но и во многих упражнениях и играх. Очень важно обогатить детей запасом этих движений, научить их двигаться технически грамотно, легко, естественно, выразительно. Овладев танцевальными элементами, дети смогут составлять комбинации, придумывать несложные танцы.

#### **Положение, построение и перестроение:**

Основное построение на уроке, построение в линии, построение в колонну, построение в шеренгу, построение в шахматный порядок, построение цепочкой, построение в круг, сужение и расширение, свободное размещение по площадке, положение в паре «Воротца», «Звездочки», «Карусель», «Корзиночка», «Плетень», «Змейка».

Однако необходимо отметить, что выразительность исполнения результат не механического «натаскивания», а систематической работы, когда педагог от более простых заданий, связанных с передачей характера музыки в ритмических упражнениях и музыкальных играх, постепенно переходит к более сложным, связанным с передачей стиля, манер, характера в танцах.

**Танцевальный репертуар** включает: диско-танцы, народные, бальные, историко-бытовые, детские танцы. При работе над танцевальным репертуаром важным моментом является развитие танцевальной выразительности. Освоение репертуара танцев различных народов мира. Каждый танец имеет определенные исторические корни и географическое

происхождение. Приступая к изучению того или иного танца, обучающиеся знакомятся с историей его создания, узнают традиции, обычаи, национальный характер и темперамент данного народа.

### ***Диско-танцы.***

Изучаются основные движения и вариации из них.

Бесконтактные: «Татрама», «Автостоп», «Гресс», «Тип-топ».

Развивают чувство ритма, координацию движений, умение двигаться под музыку, коммуникабельность. Улучшается память, внимание, внутренняя организация. Отрабатывается визуальное ведение в паре.

Контактные: «Вару-вару», «Рилио».

Также отрабатывается контактное ведение, координация и умение танцевать в паре.

Танцы из года в год могут меняться по мере того, как меняется стиль, мода и появляются новые популярные танцы.

### ***Бальные танцы.***

Наиболее сложными в смысле координации движений и ритмической окраски. Включаются танцы по европейской, латиноамериканской программам.

Основная задача: работа над движениями корпуса, правильного и полного переноса веса, точной работы стопы, гармоничной позиции в паре, ведения в паре. Баланс.

Латиноамериканская программа: «Рок-н-ролл», «Ламбада».

### ***Народные танцы.***

Раздел знакомит обучающихся с характером, стилем и манерой народной хореографии. Изучение осуществляется по принципу: «от простого к сложному», как в технике исполнения, так и по стилевым особенностям эмоциональной насыщенности.

Задачи данного раздела: развитие интереса к народному танцу, ознакомление с наиболее распространенными народными танцами, развитие индивидуального исполнительского мастерства в танце, воспитание интереса к танцам народов разной национальности.

Танцы: «Калинка», «Украинский», «Белорусский» и др.

### ***Историко-бытовые танцы.***

Задачи данного раздела: ознакомление с наиболее распространенными бытовыми танцами прошлых веков (16-19 веков), с их манерами и стилевыми особенностями исполнения, развитие музыкальности, координации движений и танцевальности, развитие навыков общения с партнером, знакомство с эпохой и историей костюма.

Танцы: «Полька», «Па-де-грас», «Полонез», «Сударушка» и др.

## **6. Музыкальные игры и образные упражнения:**

Основная задача данного раздела – сформировать хореографические навыки, через образное восприятие обогатить набор движений, развить координацию, разработать мышцы стопы, научить ориентироваться в зале, выполнять команды.

Ритмика включает ритмические упражнения, музыкальные игры, музыкальные задания по слушанию и анализу танцевальной музыки, поскольку недостаточное музыкальное развитие детей на первом этапе обычно является основным препятствием в развитии их танцевальных способностей. Упражнения этого раздела способствуют развитию музыкальности: формируют музыкальное восприятие, представления о выразительных средствах музыки, пополняют запас музыкальных впечатлений, используя их в разных видах деятельности, развивают чувство ритма, умение ориентироваться в маршевой и танцевальной музыке, определять ее характер, метроритм, строение и особенно, умение согласовывать музыку с движением.

Игра под чутким руководством педагога способствует развитию свободного творческого и эффективного мышления, раскрепощению живой души ребенка. Его эмоциональности, непосредственности, открытости, творческой потенции, эмпатии и интуиции. В зависимости от этапа и целевых задач урока игровой материал может использоваться: как способ релаксации, переключения внимания или снятия напряжения; как форма актерского тренинга и психогимнастики; как способ активизации познавательного интереса и метод обучения основам хореографии (подготовка к восприятию, восприятие, отработка движений и закрепление действия).

В целях создания положительной мотивации используются игровые моменты, ролевые игры, направленные на переключение внимания, разгрузку и отдых.

#### **Методические основы реализации программы.**

В основе программы лежит системно-деятельностный подход, направленный на духовно-нравственное развитие и воспитание обучающихся, сохранение и развитие культурного разнообразия. Личностно-ориентированное обучение, направленное на индивидуальное развитие всех обучающихся.

Основными принципами программы являются:

«от простого к сложному», «от медленного к быстрому», «посмотри и повтори», «вместе с партнером», «осмысли и выполни», «от эмоций к логике», «от логике к ощущению», «создание ситуации успеха».

Знакомство с танцем начинается с музыки, истории танца, места его происхождения. Далее обучающиеся знакомятся с ритмическим характером и темпом. Освоение техники исполнения возможно путем протанцовывания в медленном темпе. Перемена темпа еще более развивает чувство ритма. Дети быстрее осваивают движение, повторяя его за педагогом. Способность к зрительному восприятию позволяет обучающемуся «считывать» движения. Но необходимо также развивать способность самостоятельно выполнять движения, слушая музыку. Необходимо концентрировать внимание на правильном исполнении.

В процессе реализации программы используются методы: словесный, наглядное и практическое восприятие. *Словесный метод* – с его помощью решаются различные задачи: объясняются элементарные основы музыкальной грамоты, описывается техника движений в связи с музыкой. Метод *наглядного восприятия* способствует более быстрому, глубокому и прочному усвоению обучающимися программы, воспитания, повышению интереса к изучаемому материалу – показ упражнений, прослушивание ритма и темпа движений, музыки, которая помогает закреплять мышечное чувство и запоминать движения в связи со звучанием музыкальных отрывков. *Практический метод* основан на активной деятельности самих обучающихся.

Дидактические принципы:

- *сознательности и активности* предусматривают сознательное отношение к занятиям, воспитание у обучающихся заинтересованности в овладении движениями во взаимосвязи с музыкой и осмысленного отношения к ним;
- *доступности* требует постановки перед обучающимися задач, постепенного повышения трудности осваиваемого учебного материала и соблюдения в обучении элементарных правил;
- *систематичности* предусматривает непрерывность процесса формирования танцевальных навыков.

Одной из важнейших задач программы является постановка в пары. У педагога очень ответственная и деликатная роль, необходимо в соответствии с интересами и симпатиями обучающихся сформировать пары. Для этого можно совместно с психологом школы провести социометрию.

Успешное выполнение всех рекомендаций должно сочетаться с созданием на занятиях такого психологического микроклимата, когда педагог, свободно общаясь с обучающимися на принципах сотворчества, содружества, общего интереса к делу, чутко реагирует на восприятие обучающихся и, поддерживая атмосферу радости, интереса к веселью, побуждает обучающихся к творчеству.

На занятиях вырабатывается свой язык общения: речь – жест – музыка, который позволяет быстро сменить вид деятельности, мобилизует внимание.

В целях создания положительной мотивации используются игровые моменты, ролевые игры, направленные на переключение внимания, разгрузку и отдых.

### **Метапредметность.**

Предмет содержит богатые возможности для формирования общеучебных навыков обучающихся, что создает основу для целостного развития личности. Показателем этого являются межпредметные связи, которые влияют на успешное прохождение этой программы и усвоение других учебных дисциплин. Настоящий курс опирается на понятия и навыки, которые обучающиеся получают на других предметах общеобразовательной школы. Он является яркой иллюстрацией применения тех или иных знаний на практике.

Непосредственная связь ритмики с музыкой прослеживается на протяжении всего обучения, так как мы танцуем под *музыку* и выражаем характер музыки танцем. Обучающиеся должны усвоить понятия «ритм», «счет», «размер» и узнать, что музыка состоит из тактов и музыкальных фраз, при этом дети должны уметь различать вступление и основную мелодию, вступать в танец с начала музыкальной фразы.

Каждый танец, который включен в программу, имеет определенные *исторические* корни и *географическое* происхождение. Приступая к изучению того или иного танца, обучающиеся знакомятся с историей его создания, узнают, в какой стране, у какого народа он появился, в какую страну переместился. Уклад и обычаи, характер и темперамент народа отражается в танце, и наоборот, изучая танец, обучающиеся узнают о тех или иных народах, странах.

Самая тесная взаимосвязь прослеживается между ритмикой и *физкультурой*; и по строению урока, и по его насыщенности. Начинаясь с ритмики, имея кульминацию в середине и спад физической и эмоциональной нагрузки к концу, каждый урок имеет конкретную цель – натренировать те или иные группы мышц для выполнения различных движений. Регулярные занятия танцами, как и занятия, физкультурой, создают и укрепляют мышечный корсет, улучшают работу сердца, нервной системы, укрепляют психику.

На уроках *МХК* – учащиеся изучают историю костюма, что позволяет им узнать о стилях, событиях его создания, о культуре данной страны и времени.

Изучение отдельных элементов движений и танцев происходит на *английском и французском языках*, что позволяет учащимся углубленно изучать иностранные языки.

Таким образом, основные разделы программы: теоретические понятия, основы музыкальной грамоты, общеразвивающие и гимнастические упражнения, дыхательная и пальчиковая гимнастика, танцевальные упражнения и танцы, музыкальные игры и образные упражнения, способствуют достижению главной цели - созданию условий для сохранения, укреплению и развитию физического и психологического здоровья ребенка.



## Содержание разделов программы по годам обучения.

### 2 класс

1 час в неделю, 34 часа в год.

**Задачи** – научить слушать и понимать команды, музыку, развивать координацию, чувство ритма, память, внимание. Развивать пластику, научить танцевать в паре, используя визуальное и контактное положение. Воспитывать культуру поведения в паре.

**Включается весь материал предыдущего года.**

Внимание уделяется: элементам музыкальной грамоты, партерной гимнастике, комплексным упражнениям на развитие различных групп мышц, ориентации в пространстве.

#### **Элементы музыкальной грамоты:**

Закрепляют знания и навыки, полученные на первом году обучения. Продолжается работа над темами характер, темп, динамические оттенки в музыке и передача их в движении на новом музыкальном материале.

- Длительности, ритмический рисунок, акценты, музыкальный размер.

Метроритм.

Понятие об акценте, метрической пульсации; паузах, длительности, ритмическом рисунке, метре. Умение выделить акценты, метрическую пульсацию, паузу. Умение производить на хлопках и шагах разнообразные ритмические рисунки, состоящие из четвертей, восьмых, половинных и целых. Умение определять музыкальный размер: 2/4, 3/4, 4/4.

- Маршевая и танцевальная музыка.

Расширяются представления об особенностях марша, танцевальных жанров: вальс, польки, галопа, полонез.

#### **Экзерсис.**

##### **Партерный экзерсис на полу:**

- упражнения для развития силы мышц и подвижности суставов, выворотности ног; выполняются в положении сидя, лежа на спине и на животе;
- растяжки на полу;
- упражнения для гибкости и укрепления мышц спины, живота.

##### **Дыхательная и пальчиковая гимнастика:**

- «Обними плечи», «Большой маятник», «Повороты головы», «Ушки»

##### **Элементы классического танца:**

- Preparation;
- releve – подъем на полупальцы по 1,2,6 позиции.

### **Танцевальные движения:**

- легкий бег на полу пальцах, колени наверх, пятками до ягодиц;
- соскок;
- гармошка;
- притопы – удар всей стопой, шаг с притопом в сторону, тройной притоп;
- основной шаг польки;
- танцевальный бег с различным положением рук (на поясе, в стороны, за спиной);
- перескоки с ноги на ногу на всю стопу;
- стелющаяся дробь, мелкая;
- равновесие.

### **Положение рук в танцах:**

- руки на поясе «большой палец обращен назад»;
- подбоченившись «кисти сжаты в кулаках и поставлены на пояс»;
- девочки придерживают руками юбочку «руки в локтях за круглены»;
- руки свободно опущены, ладони раскрыты навстречу движения;
- руки скрещены перед грудью;
- одна рука на поясе, другая с платочком поднята в сторону – вверх и слегка согнута в локте «только девочки»;
- руки убраны за спину.

### **Построение и перестроение:**

- из одного круга в два ряда;
- из троек и четверок в кружочки и звездочки;
- из большого круга в большую звездочку;
- круг в круге;
- полукруг.

### **Игры на ориентирование в пространстве, игровые упражнения, игры-превращения.**

**Цель:** развитие творческих способностей детей, импровизация под музыку

«Буги-вуги», «Запомни музыку», «Иголка с ниткой», «Медведь в лесу», «Кошка», «Дерево», «Цветочек», «Снежинки», «Лыжники», «Под дождем», «Обезьяна», «Цапля».

### **Детские танцы:**

«Вальс Дружбы», «Круг друзей», «Чарли», «Смени пару», «Кик марш», «Какадурчик», «Берлинская полька», «Паровозик», «Зайка моя», «Менуэт», «Танец мотыльков, цветочки и бабочки, лирический».

### **Историко-бытовые танцы:**

«Полька», «Вару-вару».

«Полька» – ритмичность, позиции и координация ног, умение слушать музыку, танцевальная позиция в паре, синхронность движений.

«Вару-вару», - ритмичность, музыкальность, координация, перенос веса, работа стопы, прыгучесть, память, контактное и визуальное ведение.

Постановка корпуса, головы, рук, ног. Позиции рук и ног в применении к историко-бытовому танцу. Поклоны и реверанс.

Основные требования, предъявляемые к исполнителю танцев: музыкальность, грамотность, красота и выразительность. Понятие об интервалах. Понятие о движении по линии танца и против линии танца. Понятие о ведущей роли мальчика в парном танце. Понятие об ансамбле.

### **Критерии оценивания знаний по предмету**

#### **Элементы музыкальной грамоты:**

- производить на хлопках и шагах разнообразные ритмические рисунки, состоящие из четвертей, восьмых, половинных и целых
- определять музыкальный размер: 2/4, 3/4, 4/4

#### **Элементы классического танца:**

- постановка корпуса по 6 позиции
- позиции ног – 1, 2, 3, 5
- позиции рук – подготовительная, 1, 2, 3

#### **Танцевальные движения:**

- легкий бег на полу пальцах, колени на вверх, пятками до ягодиц
- соскок
- гармошка
- притопы – удар всей стопой, шаг с притопом в сторону, тройной притоп
- основной шаг польки
- танцевальный бег с различным положением рук (на поясе, в стороны, за спиной)
- перескоки с ноги на ногу на всю стопу
- стелющаяся дробь, мелкая

**Детские танцы:**

- «Вальс Дружбы»
- «Круг друзей»
- «Чарли»
- «Смени пару»
- «Кик марш»
- «Какадурчик»
- «Берлинская полька»
- «Паровозик»
- «Зайка моя»
- «Менуэт»
- «Танец мотыльков, цветочки и бабочки, лирический»

**Историко-бытовые танцы:**

- «Полька»
- «Вару-вару»

**КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**  
по «РИТМИКЕ И ХОРЕОГРАФИИ»

Класс **2А,Б,В,Г,Д**

Учитель **Терпугова Ольга Валерьевна**

Количество часов:

всего **34 часа**; в неделю **1 час**.

Плановых класс концертов: **2 часа**;

Планирование составлено на основе Авторской программы спецкурса внеурочной деятельности для обучающихся 1-4 классов «Ритмика и хореография». Эстетическое направление.

**Примерный тематический план 2 класс.**

№ п/п	Число	Кол-во (ч)	Тема урока	Основные понятия	Форма занятий	Приемы и методы	Танцевальный репертуар	Форма подведения итогов
1.		1	Беседа о технике безопасности на уроке. Основное построение.	Построение на уроке, в шахматном порядке, интервал.	Беседа, тренировочные упражнения.	Словесный, наглядный, практический		Тренировочные упражнения
2.		1	Разучивание разминки. Постановка корпуса. Элементы классического танца.	Наклоны головы, работа плеч, наклоны корпуса. По 6 позиции. Preparation	Рассказ, тренировочные упражнения.	Словесный, наглядный, практический	«Буги-вуги»	Тренировочные упражнения, самостоятельная работа
3.		1	Разучивание партерной гимнастики. Танцевальные движения. Положение рук в танце. Разучивание танца.	Упражнения на напряжение и расслабление мышц тела. Легкий бег: на полупальцах, с высоким подниманием бедра, пятками до ягодиц. Руки на поясе.	Рассказ, тренировочные упражнения.	Словесный, наглядный, практический	«Смени пару»	Опрос, тренировочные упражнения, самостоятельная работа
4.		1	Закрепление и отработка разминки и партерной гимнастики.	Наклоны головы, работа плеч, наклоны корпуса. Упражнения на напряжение и расслабление мышц тела.	Рассказ, тренировочные упражнения.	Словесный, наглядный, практический		Опрос, тренировочные упражнения, самостоятельная работа

5.		1	Танцевальные жанры. Дыхательная и пальчиковая гимнастика. Положение рук в танце.	Маршевая и танцевальная музыка. «Соскок». «Подбоченившись».	Рассказ, беседа, тренировочные упражнения.	Словесный, наглядный, практический	Полька, вальс, марш. «Обними плечи»	Опрос, тренировочные упражнения, самостоятельная работа
6.		1	Танцевальные движения. Положение рук в танце. Разучивание танца.	Притопы – удары всей стопой, шаг с притопом в сторону, тройной притоп. Руки скрещены перед грудью. Руки убраны за спину.	Рассказ, беседа, тренировочные упражнения.	Словесный, наглядный, практический	«Вальс дружбы»	Опрос, тренировочные упражнения, самостоятельная работа
7.		1	Музыкальный размер. Танцевальные движения. Дыхательная и пальчиковая гимнастика.	2/4, 3/4, 4/4. Основной шаг польки.	Рассказ, беседа, тренировочные упражнения.	Словесный, наглядный, практический	«Запомни музыку», «Большой маятник»	Опрос, тренировочные упражнения, самостоятельная работа
8.		1	Элементы классического танца. Построение и перестроение по залу. Разучивание танца.	releve – по 1, 2, 6 позиции. Из одного круга в два. Круг в круге.	Рассказ, тренировочные упражнения.	Словесный, наглядный, практический	«Круг друзей»	Опрос, тренировочные упражнения, самостоятельная работа
9.		1	Метроритм. Танцевальные движения. Построение и перестроение.	Перескоки с ноги на ногу. Из большого круга в большую звездочку.	Рассказ, беседа, тренировочные упражнения.	Словесный, наглядный, практический	«Иголка и нитка»	Опрос, тренировочные упражнения, самостоятельная работа
10.		1	Танцевальные движения. Разучивание танца.	«Гармошка». Равновесие.	Рассказ, тренировочные упражнения.	Словесный, наглядный, практический	«Паровозик»	Опрос, тренировочные упражнения, самостоятельная работа
11.		1	Ритмический рисунок. Построение и перестроение.	Из троек и четверок в кружочки и звездочки.	Рассказ, беседа, тренировочные упражнения.	Словесный, наглядный, практический	«Медведь в лесу»	Опрос, тренировочные упражнения, самостоятельная работа

								работа
12.		1	Построение и перестроение. Разучивание танца.	Полукруг.	Рассказ, тренировочные упражнения.	Словесный, наглядный, практический	«Берлинская полька»	Опрос, тренировочные упражнения, самостоятельная работа
13.		1	Дыхательная и пальчиковая гимнастика. Танцевальные движения	Дыхание, вдох, выдох. Танцевальный бег с различным положением рук	Рассказ, тренировочные упражнения.	Словесный, наглядный, практический	«Повороты головы»	Опрос, тренировочные упражнения, самостоятельная работа
14.		1	Танцевальные движения. Развитие творческих способностей.	Стелющаяся дробь, мелкая дробь.	Рассказ, тренировочные упражнения.	Словесный, наглядный, практический	«Кошка»	Опрос, тренировочные упражнения, самостоятельная работа
15.		1	Разучивание танца.		Рассказ, тренировочные упражнения.	Словесный, наглядный, практический	«Кик марш»	Тренировочные упражнения, самостоятельная работа
16.		1	Урок «класс-концерт».		Самостоятельная работа.	Работа под руководством педагога, самостоятельная работа.		Самостоятельная работа.
17.		1	Разучивание танца.	Положение в паре.	Рассказ, тренировочные упражнения.	Словесный, наглядный, практический	«Чарли»	Тренировочные упражнения, самостоятельная работа
18.		1	Акценты. Дыхательная и пальчиковая гимнастика.	Понятие об акценте, паузах, длительности.	Рассказ, беседа, тренировочные упражнения.	Словесный, наглядный, практический	«Ушки»	Опрос, тренировочные упражнения, самостоятельная работа
19.		1			Рассказ,	Словесный,		Опрос,

			Развитие творческих способностей.		тренировочные упражнения.	наглядный, практический	«Снежинки»	тренировочные упражнения, самостоятельная работа
20.		1	Разучивание танца.	Средства танцевальной выразительности (пластика, мимика, жест).	Рассказ, тренировочные упражнения.	Словесный, наглядный, практический	«Какадурчик»	Тренировочные упражнения, самостоятельная работа
21.		1	Развитие творческих способностей.		Рассказ, тренировочные упражнения.	Словесный, наглядный, практический	«Лыжники»	Опрос, тренировочные упражнения, самостоятельная работа
22.		1	Разучивание танца.		Понятие об ансамбле.	Рассказ, тренировочные упражнения.	Словесный, наглядный, практический	«Зайка моя»
23.		1	Закрепление танца.	Тренировочные упражнения.		Практический	Тренировочные упражнения, самостоятельная работа	
24.		1	Развитие творческих способностей.	Средство танцевальной выразительности.	Рассказ, тренировочные упражнения.	Словесный, наглядный, практический	«Цветочек»	Опрос, тренировочные упражнения
25.		1	Разучивание танца.	Движение по линии танца и против линии танца.	Рассказ, тренировочные упражнения.	Словесный, наглядный, практический	«Танец мотыльков, цветочков и бабочек»	Тренировочные упражнения, самостоятельная работа
26.		1	Развитие творческих способностей.	Средство танцевальной выразительности.	Рассказ, тренировочные упражнения.	Словесный, наглядный, практический	«Дерево»	Опрос, тренировочные упражнения, самостоятельная работа
27.		1	Историко-бытовой танец.		Рассказ, беседа,	Словесный,		Опрос, тренировочные



			Разучивание танца.	Ведущая роль мальчика в паре. Положение в паре. Салонный танец.	тренировочные упражнения.	наглядный, практический	«Менуэт»	упражнения, самостоятельная работа
28.		1	Закрепление танца.		Тренировочные упражнения.	Практический		Тренировочные упражнения
29.		1	Развитие творческих способностей.	Средство танцевальной выразительности.	Рассказ, беседа, тренировочные упражнения.	Словесный, наглядный, практический	«Цапля»	Опрос, тренировочные упражнения, самостоятельная работа
30.		1	Разучивание танца.	Положение в паре.	Тренировочные упражнения.	Практический	«Вару-вару»	Тренировочные упражнения, самостоятельная работа
31.		1	Игра-превращение.	Средство танцевальной выразительности.	Беседа, тренировочные упражнения.	Словесный, наглядный, практический	«Под дождем»	Опрос, тренировочные упражнения, самостоятельная работа
32.		1	Разучивание танца.	Положение в паре.	Рассказ, тренировочные упражнения.	Словесный, наглядный, практический	«Полька»	Тренировочные упражнения, самостоятельная работа
33.		1	Развитие творческих способностей.	Средство танцевальной выразительности.	Беседа, тренировочные упражнения.	Словесный, наглядный, практический	«Обезьяна»	Опрос, тренировочные упражнения, самостоятельная работа
34.		1	Урок «класс-концерт».		Самостоятельная работа.	Работа под руководством педагога, самостоятельная работа.		Самостоятельная работа.
Ито го:		34						

## Содержание разделов программы по годам обучения. 3 класс

1 час в неделю, 34 часа в год.

**Задачи** – развить чувство ритма, музыкальность, пластику, координацию. Продолжить работу в паре, используя визуальное и контактное положение в паре, умение ориентироваться на танцевальной площадке.

**Повторение всего материала, пройденного за предыдущие два года обучения.**

**Элементы музыкальной грамоты:**

Закрепляют знания и навыки, полученные на втором году обучения, на новом музыкальном материале.

- Понятие о такте и затакте. Затактовое построение.
- Пунктирный ритм.

**Экзерсис.**

**Партерный экзерсис на полу.**

**Дыхательная и пальчиковая гимнастика:**

- «Маятник головой», «Перекаты», «Шаги».

**Элементы классического танца:**

- battement tendu вперед, в сторону, назад;
- носок каблук вперед, в сторону, назад;
- прыжки по 1,2,6 позиции, поджатые.

**Танцевальные движения:**

- «Елочка»;
- «Припадание» на месте, с продвижением в сторону;
- «Молоточки» – удар полупальцами в пол, от колена в прямом положении, с подскоком на другой ноге, на месте, с продвижением;
- «Распашонка»;
- «Ковырялочка»;
- «До-за-до»;
- движение плеч и корпуса: подъем в различном темпе и характере, поочередное выведение плеча вперед, наклоны корпуса вперед, назад, в сторону;

- движение головы: повороты направо – налево, в различном характере, вверх-вниз с различной амплитудой, наклоны вправо – влево;
- «Присядка»: мячик, с выносом ноги в сторону на каблук или на воздух;
- работа рук в народном характере;
- верчение вправо и влево;
- быстрый русский бег с продвижением вперед и назад.

#### **Положение рук в танцах.**

#### **Построение и перестроение:**

- положение «Плетень», «Шене», «Расческа».

#### **Игры на ориентирование в пространстве, игровые упражнения, игры-превращения.**

**Цель:** развитие творческих способностей детей, импровизация под музыку

«Кошки-мышки», «Воротца – игра», «Кукла», «Лягушка», «Змея», «Олень».

#### **Детские танцы:**

«Макарена», «Морячка», Танец «Троллей», «Полкис», «Маляры», «Аэробика» (зарядка), «Элефант», «Кадриль», «Фаина», «Хоровод».

#### **Историко-бытовые танцы:**

«Летка-Енька», «Полонез», «Русский лирический».

«Русский лирический» - музыкальность, ритмичность, ведение в паре.

Основные требования, предъявляемые к исполнителю танцев: музыкальность, грамотность, красота и выразительность. Понятие об интервалах. Понятие о движении по линии танца и против линии танца. Понятие о ведущей роли мальчика в парном танце. Понятие об ансамбле.

### **Критерии оценивания знаний по предмету**

#### **Элементы музыкальной грамоты:**

- такт и затакт

#### **Элементы классического танца:**

- постановка корпуса по 6 позиции
- позиции ног – 1, 2, 3, 5
- позиции рук – подготовительная, 1, 2, 3

- батман тондю вперед, в сторону, назад
- носок каблук вперед, в сторону, назад
- прыжки по 1,2,6 позиции, поджатые

#### **Танцевальные движения:**

- «Елочка»
- «Припадание» на месте, с продвижением в сторону
- «Молоточки» – удар полупальцами в пол, от колена в прямом положении, с подскоком на другой ноге, на месте, с продвижением
- «Распашонка»
- «Ковырялочка»
- «До-за-до»
- «Присядка»: мячик, с выносом ноги в сторону на каблук или на воздух

#### **Детские танцы:**

- «Макарена»
- «Морячка»
- Танец «Троллей»
- «Полкис»
- «Маляры»
- «Аэробика»
- «Элефант»
- «Кадриль»
- «Фаина»
- «Хоровод»

#### **Историко-бытовые танцы:**

- «Летка-Енька»
- «Полонез»
- «Русский лирический»

**КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**  
по «РИТМИКЕ И ХОРЕОГРАФИИ»

Класс **3 Д**

Учитель **Терпугова Ольга Валерьевна**

Количество часов:

всего **34 часа**; в неделю **1 час**.

Плановых класс концертов: **2 часа.**;

Планирование составлено на основе Авторской программы спецкурса внеурочной деятельности для обучающихся 1-4 классов «Ритмика и хореография». Эстетическое направление.

**Примерный тематический план 3 класс.**

№ п/п	Число	Количество (ч)	Тема урока	Основные понятия	Форма занятий	Приемы и методы	Танцевальный репертуар	Форма подведения итогов
1.		1	Беседа о технике безопасности на уроке. Основное построение.	Построение на уроке, в шахматном порядке, интервал.	Беседа, тренировочные упражнения.	Словесный, наглядный, практический		Тренировочные упражнения
2.		1	Разучивание разминки. Постановка корпуса. Элементы классического танца.	Наклоны головы, работа плеч, наклоны корпуса. battement tendu вперед, в сторону, назад.	Рассказ, тренировочные упражнения.	Словесный, наглядный, практический	«Аэробика», «Кот и мыши»	Тренировочные упражнения, самостоятельная работа
3.		1	Разучивание партерной гимнастики.	Упражнения на напряжение и расслабление мышц тела.	Рассказ, тренировочные упражнения.	Словесный, наглядный, практический		Тренировочные упражнения, самостоятельная работа
4.		1	Закрепление и отработка разминки и партерной гимнастики. Элементы классического танца.	Наклоны головы, работа плеч, наклоны корпуса. Упражнения на напряжение и расслабление мышц тела. Носок каблук вперед, в сторону, назад.	Рассказ, тренировочные упражнения.	Словесный, наглядный, практический		Опрос, тренировочные упражнения, самостоятельная работа
5.		1	Дыхательная и пальчиковая гимнастика.	Дыхание, вдох, выдох	Рассказ, тренировочные	Словесный, наглядный,	«Маятник головой»	Тренировочные упражнения,

					упражнения.	практический		самостоятельная работа
6.		1	Танцевальные движения. Элементы классического танца. Разучивание танца.	«Елочка». Прыжки по 1, 2, 6 позиции.	Рассказ, тренировочные упражнения.	Словесный, наглядный, практический	«Полька Полкис»	Тренировочные упражнения, самостоятельная работа
7.		1	Понятие о такте и затакте. Дыхательная гимнастика. Танцевальные движения.	«Припадание» на месте.	Рассказ, беседа, тренировочные упражнения.	Словесный, наглядный, практический	«Перекаты»	Опрос, тренировочные упражнения, самостоятельная работа
8.		1	Элементы классического танца. Танцевальные движения. Разучивание танца.	Прыжки – поджатые «Припадание» с продвижением в сторону.	Рассказ, тренировочные упражнения.	Словесный, наглядный, практический	«Маляры»	Тренировочные упражнения, самостоятельная работа
9.		1	Затактовое построение. Танцевальные движения. Построение и перестроение.	«Молоточки», «Присядка» – мячик. «Плетень»	Рассказ, тренировочные упражнения.	Словесный, наглядный, практический	«Игра - воротца»	Опрос, тренировочные упражнения, самостоятельная работа
10.		1	Танцевальные движения. Развитие творческих способностей. Разучивание танца.	«Распашонка», «Присядка» - с выносом ноги в сторону на каблук.	Рассказ, тренировочные упражнения.	Словесный, наглядный, практический	«Кукла», «Хоровод»	Опрос, тренировочные упражнения, самостоятельная работа
11.		1	Пунктирный ритм. Построение и перестроение. Дыхательная и пальчиковая гимнастика.	«Шене»	Рассказ, беседа, тренировочные упражнения.	Словесный, наглядный, практический	«Шаги»	Опрос, тренировочные упражнения, самостоятельная работа
12.		1	Танцевальные движения. Построение и перестроение. Разучивание танца.	«Ковырялочка», «Присядка» - с выносом ноги в сторону на воздух. «Расческа».	Рассказ, тренировочные упражнения.	Словесный, наглядный, практический	«Летка-Енька»	Тренировочные упражнения, самостоятельная работа
13.		1	Танцевальные движения.	Быстрый русский бег с	Рассказ,	Словесный,		Тренировочные

			Развитие творческих способностей.	продвижением вперед и назад.	тренировочные упражнения.	наглядный, практический	«Лягушка»	упражнения, самостоятельная работа
14.		1	Танцевальные движения.	«До-за-до», работа рук в народном характере.	Рассказ, тренировочные упражнения.	Словесный, наглядный, практический		Тренировочные упражнения, самостоятельная работа
15.		1	Танцевальные движения. Разучивание танца.	Вращение вправо и влево.	Рассказ, беседа, тренировочные упражнения.	Словесный, наглядный, практический	«Макарена»	Опрос, тренировочные упражнения, самостоятельная работа
16.		1	Урок «класс-концерт».		Самостоятельная работа.	Работа под руководством педагога, самостоятельная работа.		Самостоятельная работа.
17.		1	Разучивание танца.	Эстрадный танец	Рассказ, беседа, тренировочные упражнения.	Словесный, наглядный, практический	«Морячка»	Опрос, тренировочные упражнения, самостоятельная работа
18.		1	Закрепление танца.		Рассказ, тренировочные упражнения.	Словесный, наглядный, практический		Самостоятельная работа
19.		1	Развитие творческих способностей.	Средство танцевальной выразительности.	Рассказ, беседа, тренировочные упражнения.	Словесный, наглядный, практический	«Змея»	Опрос, тренировочные упражнения, самостоятельная работа
20.		1	Разучивание танца.	Народный танец.	Рассказ, беседа, тренировочные упражнения.	Словесный, наглядный, практический	«Кадриль»	Опрос, тренировочные упражнения
21.		1	Закрепление танца.		Тренировочные упражнения.	Словесный, наглядный,		Тренировочные упражнения,

						практический		самостоятельная работа
22.		1	Разучивание танца.	Сценический танец.	Рассказ, тренировочные упражнения.	Словесный, наглядный, практический	Танец «Троллей»	Опрос, тренировочные упражнения
23.		1	Закрепление танца.		Тренировочные упражнения.	Словесный, наглядный, практический		Тренировочные упражнения, самостоятельная работа
24.		1	Развитие творческих способностей.	Средство танцевальной выразительности.	Рассказ, тренировочные упражнения.	Словесный, наглядный, практический	«Олень»	Опрос, тренировочные упражнения, самостоятельная работа
25.		1	Разучивание танца.	Эстрадный танец.	Рассказ, беседа, тренировочные упражнения.	Словесный, наглядный, практический	«Фаина»	Опрос, тренировочные упражнения
26.		1	Закрепление танца.		Тренировочные упражнения.	Словесный, наглядный, практический		Тренировочные упражнения, самостоятельная работа
27.		1	Разучивание танца.	Эстрадный танец.	Рассказ, тренировочные упражнения.	Словесный, наглядный, практический	«Элефант»	Опрос, тренировочные упражнения
28.		1	Закрепление танца.		Тренировочные упражнения.	Словесный, наглядный, практический		Тренировочные упражнения, самостоятельная работа
29.		1	Историко-бытовой танец. Разучивание танца.	Положение в паре, партнер, ведущий, танцевальный этикет.	Рассказ, беседа, тренировочные упражнения.	Словесный, наглядный, практический	«Полонез»	Опрос, тренировочные упражнения
30.		1	Закрепление танца.		Рассказ, тренировочные упражнения.	Словесный, наглядный, практический		Тренировочные упражнения, самостоятельная работа



31.		1	Разучивание танца.		Рассказ, тренировочные упражнения.	Словесный, наглядный, практический	«Русский лирический»	Опрос, тренировочные упражнения,
32.		1	Разучивание танца.		Тренировочные упражнения.	Словесный, наглядный, практический		Опрос, тренировочные упражнения
33.		1	Закрепление танца.		Тренировочные упражнения.	Словесный, наглядный, практический		Тренировочные упражнения, самостоятельная работа
34.		1	Урок «класс-концерт».		Самостоятельная работа.	Работа под руководством педагога, самостоятельная работа.		Самостоятельная работа.
Ито го:		34						

## **Содержание разделов программы по годам обучения. 4 класс**

1 час в неделю, 34 час в год.

**Задачи** – развитие чувства ритма, музыкальности, пластичности, координации. Развивать логическую и мышечную память. Отрабатывать технику движений, поведение и взаимоотношение в паре с партнером (партнершей), на площадке.

**Повторяется весь материал, пройденный за предыдущие три года обучения, обобщение полученных практических навыков и знаний.**

### **Элементы музыкальной грамоты:**

Повторение пройденного материала на новом музыкальном материале.

- Знакомство с триолями, с различными видами синкоп.
- Переменный счет, танцевальные жанры.

### **Экзерсис.**

#### **Партерный экзерсис на полу.**

#### **Дыхательная и пальчиковая гимнастика:**

- упражнения вспомогательного комплекса.

#### **Элементы классического танца.**

#### **Танцевальные движения:**

- «Бегунок»;
- основной шаг полонеза;
- равновесие с закрытыми глазами, на полупальцах;
- присядка с продвижением в сторону и выбрасыванием ноги на каблук или на воздух;
- хлопки и хлопучки – одинарные, двойные и ройные (в ладони, по бедру, по голенищу сапога), по голенищу сапога спереди крест-накрест;
- молоточки на воздух, с задеванием пола каблуком, с задеванием пола полу пальцами;
- двойная дробь на месте, с поворотом, с продвижением вперед.

#### **Положение рук в танцах.**

#### **Построение и перестроение:**

- положение «Карусель», «Корзиночка».

#### **Игры на ориентирование в пространстве, игровые упражнения, игры-превращения.**

**Цель:** развитие творческих способностей детей, импровизация под музыку «Лебедь», «Бык».

**Диско-танцы:**

«Автостоп», «Рилио», «Воздушная кукуруза» (зарядка).

**Детские танцы:**

«Птичий двор», «Краковяк», «Сиртаки», «Русский танец», «Хоровод», «Чарльстон», «Бульба», «Яблочко».

**Историко-бытовые танцы:**

«Полонез», «Полька», «Гавот».

«Сударушка» - музыкальность, ритмичность, ведение в паре.

**Бальные танцы:**

«Ламбада», «Рок-н-ролл».

**Критерии оценивания знаний по предмету**

**Элементы музыкальной грамоты:**

- определить характер музыки
- оттенки характера музыкальных произведений (веселый, спокойный, энергичный, торжественный)
- значения темпа музыки (медленно, умеренно, быстро)
- динамические оттенки музыки (тихо, умеренно, громко)
- понятие: вступление, части, музыкальная фраза, начало и конец музыкальной фразы
- определить характер различных частей и двигаться в характер музыки
- производить на хлопках и шагах разнообразные ритмические рисунки, состоящие из четвертей, восьмых, половинных и целых
- определять музыкальный размер: 2/4, 3/4, 4/4
- такт и затакт

**Элементы классического танца.**

- постановка корпуса по 6 позиции
- позиции ног – 1, 2, 3, 5
- позиции рук – подготовительная, 1, 2, 3
- батман тондю вперед, в сторону, назад
- носок каблук вперед, в сторону, назад

- прыжки по 1,2,6 позиции, поджатые

#### **Танцевальные движения:**

- «Бегунец»
- основной шаг полонеза
- присядка с продвижением в сторону и выбрасыванием ноги на каблук или на воздух
- хлопки и хлопушки – одинарные, двойные и ройные (в ладони, по бедру, по голенищу сапога), по голенищу сапога спереди крест-накрест
- молоточки на воздух, с задеванием пола каблуком, с задеванием пола полу пальцами
- двойная дробь на месте, с поворотом, с продвижением вперед

#### **Диско-танцы:**

- «Автостоп»
- «Рилио»
- «Воздушная кукуруза»

#### **Детские танцы:**

- «Птичий двор»
- «Краковяк»
- «Сиртаки»
- «Русский танец»
- «Хоровод»
- «Чарльстон»
- «Бульба»
- «Яблочко»

#### **Историко-бытовые танцы:**

- «Полонез»
- «Полька»
- «Гавот»
- «Сударушка»

#### **Бальные танцы:**

- «Ламбада», «Рок-н-ролл»

**КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**  
по «РИТМИКЕ И ХОРЕОГРАФИИ»

Класс **4А,Б,В,Г,Д**

Учитель **Терпугова Ольга Валерьевна**

Количество часов:

всего **34 часа**; в неделю **1 час**.

Плановых класс концертов: **2 часа.**;

Планирование составлено на основе Авторской программы спецкурса внеурочной деятельности для обучающихся 1-4 классов «Ритмика и хореография». Эстетическое направление.

**Примерный тематический план 4 класс.**

№ п/п	Число	Кол-во (ч)	Тема урока	Основные понятия	Форма занятий	Приемы и методы	Танцевальный репертуар	Форма подведения итогов
1.		1	Беседа о технике безопасности на уроке. Основное построение.	Построение на уроке, в шахматном порядке, интервал.	Беседа, тренировочные упражнения.	Словесный, наглядный, практический		Тренировочные упражнения, самостоятельная работа
2.		1	Разучивание разминки. Постановка корпуса.	Наклоны головы, работа плеч, наклоны корпуса.	Рассказ, тренировочные упражнения.	Словесный, наглядный, практический	«Воздушная кукуруза»	Тренировочные упражнения, самостоятельная работа
3.		1	Разучивание партерной гимнастики.	Упражнения на напряжение и расслабление мышц тела.	Рассказ, тренировочные упражнения.	Словесный, наглядный, практический		Тренировочные упражнения, самостоятельная работа
4.		1	Закрепление и отработка разминки и партерной гимнастики. Разучивание танца.	Наклоны головы, работа плеч, наклоны корпуса. Упражнения на напряжение и расслабление мышц тела.	Рассказ, тренировочные упражнения.	Словесный, наглядный, практический	«Автостоп»	Тренировочные упражнения, самостоятельная работа
5.		1	Дыхательная и пальчиковая гимнастика.	Дыхание, вдох, выдох.	Рассказ, беседа, тренировочные упражнения.	Словесный, наглядный, практический	Упражнения вспомогательно о комплекса	Опрос, тренировочные упражнения,

								самостоятельная работа
6.		1	Танцевальные движения. Разучивание танца.	«Бегунок». Равновесие с закрытыми глазами, на полупальцах.	Рассказ, тренировочные упражнения.	Словесный, наглядный, практический	«Чарльстон»	Опрос, тренировочные упражнения, самостоятельная работа
7.		1	Знакомство с триолями, различные виды синкоп. Танцевальные движения.	«Присядка» с продвижением в сторону и выносом ноги на каблук или на воздух.	Рассказ, беседа, тренировочные упражнения.	Словесный, наглядный, практический		Опрос, тренировочные упражнения, самостоятельная работа
8.		1	Маршевость танца. Разучивание танца.	Основной шаг полонеза.	Рассказ, беседа, тренировочные упражнения.	Словесный, наглядный, практический	«Полонез»	Опрос, тренировочные упражнения, самостоятельная работа
9.		1	Переменный счет. Танцевальные движения. Разучивание танца.	Хлопки и хлопучки: одинарные, двойные и тройные.	Рассказ, беседа, тренировочные упражнения.	Словесный, наглядный, практический	«Рилио»	Опрос, тренировочные упражнения, самостоятельная работа
10.		1	Танцевальные движения. Развитие творческих способностей. Разучивание танца.	Хлопки и хлопучки: по голенищу сапога спереди крест-накрест.	Рассказ, тренировочные упражнения.	Словесный, наглядный, практический	«Корова», «Рилио»	Тренировочные упражнения, самостоятельная работа
11.		1	Танцевальные жанры. Построение и перестроение. Разучивание танца.	«Карусель».	Рассказ, беседа, тренировочные упражнения.	Словесный, наглядный, практический	«Краковяк»	Опрос, тренировочные упражнения, самостоятельная работа
12.		1	Танцевальные движения.	«Молоточки».	Рассказ, тренировочные упражнения.	Словесный, наглядный, практический		Тренировочные упражнения, самостоятельная работа

13.		1	Разучивание танца.		Рассказ, тренировочные упражнения.	Словесный, наглядный, практический	«Птичий двор»	Опрос, тренировочные упражнения, самостоятельная работа
14.		1	Танцевальные движения.	Двойная дробь на месте, с поворотом, с продвижением вперед.	Рассказ, тренировочные упражнения.	Словесный, наглядный, практический		Тренировочные упражнения, самостоятельная работа
15.		1	Построение и перестроение. Развитие творческих способностей.	«Корзиночка». Средство танцевальной выразительности.	Рассказ, тренировочные упражнения.	Словесный, наглядный, практический	«Лебедь»	Опрос, тренировочные упражнения, самостоятельная работа
16.		1	Урок «класс-концерт».		Самостоятельная работа.	Работа под руководством педагога, самостоятельная работа.		Самостоятельная работа.
17.		1	<b>Танцы разных народов:</b> Разучивание танца.	Значение танца в жизни народа, истоки и развития народного танца, жанры народного танца.	Рассказ, беседа, тренировочные упражнения.	Словесный, наглядный, практический	«Хоровод»	Опрос, тренировочные упражнения, самостоятельная работа
18.		1	Разучивание танца.		Рассказ, тренировочные упражнения.	Словесный, наглядный, практический	«Яблочко»	Опрос, тренировочные упражнения
19.		1	Закрепление танца.		Рассказ, тренировочные упражнения.	Словесный, наглядный, практический		Тренировочные упражнения, самостоятельная работа
20.		1	Разучивание танца.		Рассказ, тренировочные упражнения.	Словесный, наглядный, практический	«Русский танец»	Опрос, тренировочные упражнения
21.		1	Закрепление танца.		Рассказ,	Словесный,		Тренировочные

					тренировочные упражнения.	наглядный, практический		упражнения, самостоятельная работа
22.		1	Разучивание танца.		Рассказ, беседа, тренировочные упражнения.	Словесный, наглядный, практический	«Сиртаки»	Опрос, тренировочные упражнения
23.		1	Закрепление танца.		Рассказ, тренировочные упражнения.	Словесный, наглядный, практический		Тренировочные упражнения, самостоятельная работа
24.		1	Разучивание танца.		Рассказ, беседа, тренировочные упражнения.	Словесный, наглядный, практический	«Бульба»	Опрос, тренировочные упражнения
25.		1	Закрепление танца.		Рассказ, тренировочные упражнения.	Словесный, наглядный, практический		Тренировочные упражнения, самостоятельная работа
26.		1	Урок обобщения.		Беседа, тренировочные упражнения.	Словесный, практический		Опрос, самостоятельная работа
27.		1	Историко-бытовой танец. Разучивание танца.	Салонный танец, этикет танца, ведущий, положение в паре.	Рассказ, беседа, тренировочные упражнения.	Словесный, наглядный, практический	«Гавот»	Опрос, тренировочные упражнения
28.		1	Закрепление танца.		Рассказ, тренировочные упражнения.	Словесный, наглядный, практический		Тренировочные упражнения, самостоятельная работа
29.		1	Песенность танца. Разучивание танца.		Рассказ, беседа, тренировочные упражнения.	Словесный, наглядный, практический	«Сударушка»	Опрос, тренировочные упражнения
30.		1	Закрепление танца.		Рассказ, тренировочные упражнения.	Словесный, наглядный, практический		Тренировочные упражнения, самостоятельная работа
31.		1	Разучивание танца.	Современные направления	Рассказ, беседа,	Словесный,	«Ламбада»	Тренировочные



				танца.	тренировочные упражнения.	наглядный, практический		упражнения, самостоятельная работа
32.		1	Разучивание танца.		Рассказ, беседа, тренировочные упражнения.	Словесный, наглядный, практический	«Рок-н-ролл»	Опрос, тренировочные упражнения
33.		1	Закрепление танца.		Рассказ, тренировочные упражнения.	Словесный, наглядный, практический		Тренировочные упражнения, самостоятельная работа
34.		1	Урок «класс-концерт».		Самостоятельная работа	Работа под руководством педагога, самостоятельная работа.		Самостоятельная работа
Итого:		34						

### **Материально-техническое обеспечение:**

- наличие оборудованного зала для занятий. В зале должны быть: зеркала, станок, музыкальная аппаратура и видеоаппаратура;
- музыкальное сопровождение наличие аудиозаписей, кассеты, CD диски;
- DVD диски (с аудио и видео материалами);
- DVD диски с обучающими материалами;
- наличие у детей специальной формы для занятий (у мальчиков шорты и футболка, у девочек велосипедки и футболка, либо купальник для занятий и юбочка, носочки, чешки, балетки);
- обязательное отсутствие колющих предметов, булавок, волосы у девочек собраны на резинку или зашпилены в шишку

### **Программно-методическое обеспечение:**

- методические разработки, литература по хореографическому искусству;
- методические видеоматериалы различных направлений хореографии.
- видеозаписи балетных спектаклей и выступлений профессиональных коллективов народного танца и современной хореографии.

### **Санитарно-гигиенические требования**

Занятия проводятся в кабинете, соответствующем требованиям ТБ, пожарной безопасности, санитарным нормам. Кабинет должен иметь хорошее освещение и периодически проветриваться. В наличии должна быть раздевалка аптечка с медикаментами для оказания первой медицинской помощи.

## Список использованной литературы

1. Албанский народный танец, Искусство Москва, 1960.
2. Базарова Н., Мей В. Азбука классического танца, Искусство Москва, 1998.
3. Балет Уроки, Арсель Москва, 2003.
4. Бальные танцы №3, Советская Россия Москва, 1984.
5. Бальные танцы №6, Советская Россия Москва, 1985.
6. Барышникова Т. Азбука хореографии, Люкси Санкт-Петербург, 1996.
7. Барышникова Т. Азбука хореографии, Люкси Санкт-Петербург, 1999.
8. Бочарова Н. И. Развитие творческих способностей детей на уроках ритмики и хореографии (учебное пособие). Кемерово, 1999.
9. Браиловская Л.В. Самоучитель по танцам Феникс Ростов-на-Дону, 2003.
10. Буклет «Игорь Моисеев», наглядное пособие, Просвещение Москва, 1999.
11. Буклет «Оренбургский государственный русский народный хор», наглядное пособие, Оренбург, 2000.
12. Бурмисова И., Силаева К. Школа танца для юных, Терция Санкт-Петербург, 2003.
13. В ритме танца, наглядное пособие, Просвещение Москва, 1998.
14. Васильева Т.К. Секрет танца Диамант. Золотой век. Санкт-Петербург, 1997.
15. Воронина И.А. Историко-бытовой танец, Искусство Москва, 1998.
16. Гасанов К. Азербайджанский народный танец, Искусство Москва, 1978.
17. Гусев Г.П. Методика преподавания народного танца (середина зала), Владос Москва, 2004.
18. Гусев Г.П. Методика преподавания народного танца (станок), Владос Москва, 2002.
19. Движение, дыхание, психофизическая тренировка, Польша Минск, 1982.
20. Журнал «Пяти-па» №2-2003, №1-2004, №1-2003, №2-2002, Москва, ежегодно.
21. Звездочкин В.А. Классический танец, «Феникс», Ростов-на-Дону, 2003.
22. Колодницкий Г.А. Музыкальные игры, ритмические упражнения и танцы для детей (учебно-методическое пособие для педагогов), Москва, 2000.
23. Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С. Ритмические упражнения, хореография и игры Дрофа Москва, 2004.
24. Коренева Т.Ф. Музыкально-ритмические движения - 2 части, Владос Москва, 2001.
25. Коха И.Э. Основы сценического движения, «Просвещение» Москва, 1976.

26. Левин М.В. Гимнастика в хореографической школе, Тера Спорт Москва, 2001.
27. Лифиц И.В. Ритмика Академия Москва, 1999.
28. Мерзляковой С.И. Фольклор-музыка-театр. Владос Москва, 1999.
29. Методические рекомендации в помощь руководителю детской хореографической студии, Иркутск, 1986.
30. Методические рекомендации по организации и работе детской хореографической студии, Иркутск, 1985.
31. Мэксин Тобиас Растягивайся и расслабляйся, Мери Стюарт, Ф-к и спорт Москва, 1994.
32. Никитин В.Ю. Модерн-джаз танец, 1998.
33. Новые балльные танцы, Советская Россия, 1972.
34. Осмонова Г.А. Новые игры с пальчиками. Каро Санкт-Петербург, 2008.
35. Пасютинская В. Волшебный мир танца, Просвещение Москва, 1985.
36. Разрешите пригласить, Советский композитор, Москва, 1980.
37. Ритмическая гимнастика на ТВ, 1998.
38. Руднева С., Фиш Э. Ритмика. Музыкальное движение Просвещение Москва, 1972.
39. Серия книг. Танцуют все АСТ Сталкер АСТ Сталкер, 2002.
40. Серия книг. Учимся танцевать Попурри Минск, 2002.
41. Стрельниковская дыхательная гимнастика для детей М.Н. Щетинин Айрис пресс Москва, 2008.
42. Суна Х. Латышский народный танец, Искусство Москва, 1983.
43. Танцы Начальный курс Люси Смит Арсель Москва, 2001.
44. Уразгильдев Р., Киргизский народный танец, Искусство Москва, 1986.
45. Устинова Т. Русский народный танец Искусство Москва, 1976.
46. Хвостовцев А. Играем с пальчиками Сибирское университетское издательство, Новосибирск, 2010.
47. Хочу танцевать Хелен Идом, Николя Кэтрэк Махаон, 1998.

#### **Рекомендуемая литература для преподавателей**

1. Албанский народный танец, Искусство Москва, 1960.
2. Базарова Н., Мей В. Азбука классического танца, Искусство Москва, 1998.
3. Балет. Уроки, Арсель Москва, 2003.
4. Балльные танцы №3, Советская Россия Москва, 1984.

5. Бальные танцы №6, Советская Россия Москва, 1985.
6. Барышникова Т. Азбука хореографии, Люкси Санкт-Петербург, 1996.
7. Браиловская Л.В. Самоучитель по танцам Феникс Ростов-на-Дону, 2003.
8. Буклет «Игорь Моисеев», наглядное пособие, Просвещение Москва, 1999.
9. Буклет «Оренбургский государственный русский народный хор», наглядное пособие, Оренбург, 2000.
10. Бурмисова И., Силаева К. Школа танца для юных, Терция Санкт-Петербург, 2003.
11. В ритме танца, наглядное пособие, Просвещение Москва, 1998.
12. Васильева Т.К. Секрет танца Диамант. Золотой век. Санкт-Петербург, 1997.
13. Воронина И.А. Историко-бытовой танец, Искусство Москва, 1998.
14. Гасанов К. Азербайджанский народный танец, Искусство Москва, 1978.
15. Гусев Г.П. Методика преподавания народного танца (середина зала), Владос Москва, 2004.
16. Гусев Г.П. Методика преподавания народного танца (станок), Владос Москва, 2002.
17. Движение, дыхание, психофизическая тренировка, Польша Минск, 1982.
18. Журнал «Пяти-па» №2-2003, №1-2004, №1-2003, №2-2002, Москва, ежегодно.
19. Звездочкин В.А. Классический танец, «Феникс», Ростов-на-Дону, 2003
20. Коренева Т.Ф. Музыкально-ритмические движения - 2 части, Владос Москва, 2001.
21. Коха И.Э. Основы сценического движения, «Просвещение» Москва, 1976.
22. Левин М.В. Гимнастика в хореографической школе, Тера Спорт Москва, 2001.
23. Мерзляковой С.И. Фольклор-музыка-театр Владос Москва, 1999.
24. Методические рекомендации в помощь руководителю детской хореографической студии, Иркутск, 1986.
25. Методические рекомендации по организации и работе детской хореографической студии, Иркутск, 1985.
26. Мэксин Тобиас Растягивайся и расслабляйся, Мери Стюарт, ф-к и спорт Москва, 1994.
27. Никитин В.Ю. Модерн-джаз танец, 1998.
28. Новые бальные танцы, Советская Россия, 1972.
29. Пасютинская В. Волшебный мир танца, Просвещение Москва, 1985.
30. Разрешите пригласить, Советский композитор, Москва, 1980.
31. Ритмическая гимнастика на ТВ, 1998.
32. Руднева С., Фиш Э. Ритмика. Музыкальное движение Просвещение Москва, 1972.
33. Серия книг. Учимся танцевать Попурри Минск, 2002.

34. Серия книг. Танцуют все АСТ Сталкер АСТ Сталкер, 2002.
35. Суна Х. Латышский народный танец, Искусство Москва, 1983.
36. Танцы Начальный курс Люси Смит Арсель Москва, 2001.
37. Уразгильдев Р., Киргизский народный танец, Искусство Москва, 1986.
38. Устинова Т. Русский народный танец Искусство Москва, 1976.
39. Хочу танцевать Хелен Идом, Николя Кэтрэк Махаон, 1998.

#### **Рекомендуемая литература для обучающихся**

1. Базарова Н., Мей В. Азбука классического танца, Искусство Москва, 1998.
2. Барышникова Т. Азбука хореографии, Люкси Санкт-Петербург, 1996.
3. Браиловская Л.В. Самоучитель по танцам Феникс Ростов-на-Дону, 2003.
4. Бурмисова И., Силаева К. Школа танца для юных, Терция Санкт-Петербург, 2003.
5. Васильева Т.К. Секрет танца Диамант. Золотой век. Санкт-Петербург, 1997.
6. Воронина И.А. Историко-бытовой танец, Искусство Москва, 1998.
7. Журнал «Пяти-па» №2-2003, №1-2004, №1-2003, №2-2002, Москва, ежегодно.
8. Мэксин Тобиас Растягивайся и расслабляйся, Мери Стюарт, Ф-к и спорт Москва, 1994.
9. Никитин В.Ю. Модерн-джаз танец, 1998.
10. Серия книг. Учимся танцевать Попурри Минск, 2002.
11. Серия книг. Танцуют все АСТ Сталкер АСТ Сталкер, 2002.
12. Танцы Начальный курс Люси Смит Арсель Москва, 2001.
13. Хочу танцевать Хелен Идом, Николя Кэтрэк Махаон, 1998.