

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РД  
МР «КИЗИЛЮРТОВСКИЙ РАЙОН»  
МКОУ «Зубутли – Миатлинская СОШ»

Утверждаю  
Директор МКОУ "Зубутли-  
Миатлинской СОШ" Гаджиханова  
Б.А.

Зам. директора по ВР:

Сагитаева М.Д.

Приказ № 84  
« 1 » 09 2022г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

«В ритме танца»

Направленность: художественная  
Программа рассчитана на 2 года обучения.  
Количество часов: 2 час в неделю, по плану в каждом классе.  
Количество часов в год: 72 часа

Автор: Магомедова М.М.

2022-2023уч.год

## Пояснительная записка

Данная программа разработана в соответствии с Федеральными государственными образовательными стандартами начального общего образования и с учетом межпредметных и внутрипредметных связей и логики учебного процесса. При создании данной программы автор использовал материалы работ музыкантов-педагогов Н.Г. Александровой и В.М. Бехтерева, которые считали основополагающим музыкально-педагогическим методом использование в воспитании и обучении такую дисциплину как ритмика, и программу «Ритмика и балльные танцы» под редакцией Е.И.Мошковой, рекомендованную Управлением общего среднего образования Министерства общего и профессионального образования РФ,.

Главный принцип, заложенный в Программу – создание творческого образа в танце на основе индивидуальности самого ребенка.

В процессе обучения педагогам выявляются, такие особенности учащихся как характер, темперамент, пристрастия и склонности.

**Цель программы** – раскрытие творческой личности ребенка средствами хореографического искусства.

В процессе обучения педагогом определены и решаются следующие задачи:

- развитие интереса и приобщение учащихся к мировой танцевальной культуре;
- развитие танцевальных, музыкальных, артистических и других творческих способностей каждого учащегося;
- формирование у учащихся внимательного отношения к собственным возможностям, к манере танцевального исполнения, к пластическому разнообразию, анализа собственной творческой деятельности;
- развитие мышечных ощущений, моторно-двигательной памяти, чувственно-образного мышления, пластической подвижности;
- привитие ребенку культуры общения между собой и окружающими и оказание помощи учащемуся в адаптации его в современных условиях жизни.

Программа ориентирована на интересы и потребности ребенка, направлена на формирование его мыслительного потенциала, на становление творческой личности, способной художественно осмыслить окружающий мир и явления жизни в искусстве.

В процессе учебных занятий у школьников происходит снижение работоспособности, ухудшается внимание, память, в результате длительного поддержания статической позы нарушается осанка, увеличивается тенденция к наклону головы.

На занятиях танцами 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.

Программа предполагает постепенное расширение и углубление знаний, развитие умений и навыков учащихся путем последовательного прохождения по годам обучения за четыре курса с учетом возрастных и психических особенностей детей 6-11-летнего возраста.

Основной формой реализации Программы является занятие с группой детей не более 15-20 человек. Групповая форма позволяет педагогу внимательней наблюдать за качественным преобразованием двигательной активности учащегося, помочь каждому учащемуся развивать его пластические возможности.

В зависимости от результатов наблюдений может быть переформирование класса, исходя из различных задач, особенностей межличностных контактов детей.

Предмет «Народный танец» изучается в 1 - 4 классах. Занятия проводятся 1 раз в неделю. Максимальная продолжительность занятия – 40 минут.

Форма одежды определяется педагогом исходя из специфики занятий.

Схема построения занятия во всех классах одинакова: подготовительная часть, основная часть, заключительная часть.

Различается содержание и время, отведенное на каждую из частей занятия. На основную часть занятия в 1 классе отводится 15 минут, во 2 и 3 классах - 30 минут, в 4 классе- 35 минут. Основная часть занятий 1 и 2 классов содержит учебно-тренировочные задания, а в 3 и 4 классах больше отводится времени на разучивание танцев.

*Схема возрастного и количественного распределения детей по классам, количество практических занятий в неделю и их продолжительность.*

<b>Класс</b>	<b>Возраст детей</b>	<b>Кол-во детей в группе</b>	<b>Число групп</b>	<b>Кол-во занятий в неделю</b>	<b>Кол-во часов в неделю</b>
1	6-8	15-20	1	1	1
2	7-9	15-20	1	1	1
3	8-10	15-20	1	1	1
4	9-11	15-20	1	1	1

За период обучения учащиеся получают определенный программой объем знаний и умений, качество которых ежегодно проверяется.

Зачеты проводятся по изученной дисциплине по практическим умениям.

Учитель подводит итоги учебного года, дает оценку творческих достижений учащихся, определяет задачи на будущие годы обучения.

## **1. Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета**

Содержание курса направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

## **2. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения внеурочной деятельности**

Данный курс ориентирован на формирование гармонически развитой личности средствами курса «Народный танец».

К числу планируемых результатов освоения курса основной образовательной программы отнесены:

**1. личностные результаты** - активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания, проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями, проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении целей

**2. метапредметные результаты** - обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления; анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения; видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека; управление эмоциями; технически правильное выполнение двигательных действий

**3. предметные результаты** - выполнение ритмических комбинаций на высоком уровне, формирование музыкального восприятия, представления о выразительных средствах музыки, развитие чувства ритма, умения характеризовать музыкальное произведение, согласовывать музыку и движение.

## **3. Содержание учебного предмета, курса**

Программа составлена с учётом реализации межпредметных связей по разделам учебных предметов:

«Музыка», где дети учатся слышать в музыке разное эмоциональное состояние и передавать его движениями.

«Литературное чтение», где дети знакомятся с литературными произведениями, которые лягут в основу предстоящей постановки ритмопластического действия.

«Окружающий мир», где дети знакомятся с явлениями общественной жизни, предметами ближайшего окружения, природными явлениями, что послужит материалом, входящим в содержание ритмических игр и упражнений.

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

В течение всего курса обучающиеся знакомятся со следующими общими понятиями:

1. позиции ног;
2. позиции рук;
3. позиции в паре;
4. рисунок танца;
5. линия танца;
6. направление движения;
7. углы поворотов.

Предмет «Народный танец» включает разминку, общеразвивающие упражнения, танцевальные элементы и детские танцы.

### **1. РАЗМИНКА (ТРЕНАЖ)**

Проводится в начале каждого урока на середине зала стоя, либо лежа на гимнастических ковриках на полу. Порядок упражнений выстраивается по принципу от простого к сложному и с головы заканчивая стопами. Разминка (тренаж) выполняется под народную музыку, а также некоторые части под современную и популярную музыку, что создает благоприятный эмоциональный фон и повышает интерес к упражнениям. С первого занятия учащиеся приобретают опыт музыкального восприятия. Задача - создать у детей эмоциональный настрой во время занятий.

В связи с этим, выдвигаются следующие требования к музыкальному оформлению занятия:

- правильный подбор музыкального произведения в соответствии с исполняемым движением, т.е. с соблюдением принципа «музыка-движение»;
- художественное или выразительное исполнение музыки, которое является главным методическим приемом преподавания.

Задача данного этапа – развитие координации, памяти и внимания, умения воспроизводить движения показанные педагогом, увеличение степени подвижности суставов и укрепление мышечного аппарата.

## 2. ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Движения на развитие координации, элементы асимметричной гимнастики, движения по линии танцев:

1. на носках, каблуках,
2. перекаты стопы,
3. высоко поднимая колени,
4. выпады,
5. ход лицом и спиной,
6. бег с подскоками,
7. галоп лицом и спиной, в центр и со сменой ног.

Перестроения для танцев:

1. “линии”,
2. “хоровод”,
3. “шахматы”,
4. “змейка”,
5. “круг”.

Задача данного этапа – через образное восприятие обогатить набор движений, развить их координацию, разработать мышцы стопы, научить ориентироваться в зале, выполнять команды.

Программа обучения выдвигает следующие задачи музыкально-ритмической деятельности детей 6-11-летнего возраста:

- научить ритмично двигаться в соответствии с различным характером музыки, динамикой (громко, умеренно, тихо, громче, тише), регистрами (высокий, средний, низкий);
- переходить от умеренного к быстрому или медленному темпу;
- отмечать в движении метр (сильную долю такта), метрическую пульсацию и простейший ритмический рисунок в хлопках, притопах;
- менять движения в соответствии с двух-, трех частной формой и музыкальными фразами;
- закреплять понятия о трех основных жанрах музыки (песня-танец-марш).

Музыкально-ритмическая деятельность включает в себя различные задания, упражнения, игровое творчество является составной частью обучения.

## 3. ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ И ДЕТСКИЕ ТАНЦЫ

Изучаются основные движения и вариации из них, а также некоторые популярные танцы, которые развивают чувство ритма, координацию движений, умение двигаться под музыку, коммуникабельность. Улучшается память, внимание, внутренняя организация.

Задача данного этапа – обучить отдельным танцам, задача которых – отработка корпусного движения, правильного и полного переноса тела, точной работы стопы.

#### 4. Содержание программы по годам обучения

1 КЛАСС (первый год обучения) 1 час в неделю, 33 часа.

Задача: развить ритмическое и музыкальное восприятие, научить использовать паузы в движении, формирование правильной осанки, сохранение эластичности мышц посредством упражнений на пластику и растяжку.

2 КЛАСС (второй год обучения) 1 час в неделю, 34 часа.

Задача: научить слушать музыку и понимать команды, разнообразить набор привычных движений, развивать координацию, чувство ритма, память, внимание, заинтересовать.

3 КЛАСС (третий год обучения) 1 час в неделю, 34 часа.

Задача: продолжение развития чувства ритма, музыкальности, пластики, координации, развитие памяти, разнообразить набор привычных движений. В ходе урока решаются воспитательные задачи поведения в паре.

4 КЛАСС (четвертый год обучения) 1 час в неделю, 34 часа.

Осваиваются танцы с более сложной координацией, и ведением в паре. Улучшаются позиции в паре, развивается память логическая и мышечная. Отрабатывается техника движений, достигается музыкальность и ритмичность.

#### 5. Тематическое планирование

##### Тематическое планирование по курсу «Народный танец» для 1 класса.

№	Тема урока.	Цели.	Кол-во уроков
1.	Организационный урок. Введение. Инструктаж по технике безопасности.	Увлечь музыкой, вызвать интерес к движению. Уметь соблюдать правила техники	1

		безопасности.	
--	--	---------------	--



2	Основные танцевальные правила. Приветствие. Постановка корпуса.	Начать приучать учащихся к танцевальной технологии.	1
3	Первый подход к ритмическому исполнению (хлопки, выстукивания, притоп)..	Научить ритмично исполнять различные мелодии	1
4	Понятие о правой, левой руке, правой, левой стороне. Повороты и наклоны корпуса.	Проверить знания учащихся о правой, левой руке, стороне.	1
5	Поза исполнителя. Зритель, исполнитель. Положение фигуры по отношению к зрителю. Ракурс.	Объяснить как должна располагаться фигура относительно зрителя.	1
6	Танцы народов РФ, их особенности и костюмы.	Познакомить с танцами народов РФ.	1
7	Танцевальная зарядка. Упражнения для рук.	Разучить основные упражнения для рук в форме танцевальной зарядки.	1
8	Ритмическая схема. Ритмическая игра.	Научить составлять небольшие танцевальные комбинации.	1
9	Ритмические упражнения с предметом (мяч, обруч, платок).	Развитие ритмичности с предметом.	1
10	Простейшие танцевальные элементы в форме игры.	Разучить танцевальные элементы в форме игры.	1
11	Этюдная работа. Игры. Понятие пантомима.	Дать понятие пантомима. Рассказать об этюдной работе.	1
12	Упражнения для развития плавности и мягкости движений. Пластичная гимнастика.	Развить пластичность и мягкость движений под музыку.	1
13	Синхронность и координация движений, используя танцевальные упражнения.	Использовать на уроке флажки, мячи и постоянно напоминать о правильной осанке, правой стороне.	1
14	Упражнения для профилактики плоскостопия.	Разучить основные упражнения профилактики плоскостопия.	1

15	Гимнастика. Упражнения на дыхание, упражнения для развития правильной осанки.	Научить правильно дышать. Следить за осанкой во время учебы.	1
16	Музыка.	Научить слушать и понимать музыку.	1
17	Упражнения для суставов. Разминка «Буратино».	Провести небольшую профилактику суставов.	1
18	Упражнения на расслабление мышц.	Научить учащихся расслаблять мышцы.	1
19	Этюдная работа. Пантомима. Игра «Телефон», «Замри».	Поиграть в различные игры связанные с этюдной работой.	1
20	Музыкальные, танцевальные темы.	Научиться определять медленно, быстро, умеренно.	1
21	Разучивание простейших танцевальных элементов «Часики», «Качели», «Мельница».	Разучить новые танцевальные элементы.	1
22	Настроение в музыке и танце. Характер исполнения.	Научиться определять характер мелодии и подбирать оригинальное исполнение движения.	1
23	Выразительные средства музыки и танца. Музыка, движение, исполнители, костюмы.	Познакомить с основными выразительными средствами музыки и танца.	1
24	Правила танцевального этикета.	Объяснить основные правила танцевального этикета.	1
25	Аэробика.	Увлечь детей занятиями аэробики.	1
26	Понятие размер. Музыкальная фраза, длительность в музыке и танце.	Продолжать знакомить детей с музыкальными понятиями.	1
27	Танцевальные игры для развития музыкальности и слуха.	Развить музыкальный слух.	1
28	Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии.	Продолжать развитие музыкального слуха.	1

29	Ритмические упражнения.	Научить ритмично исполнять различные упражнения.	1
30-31	Гимнастика Partner.	Познакомить с партерной гимнастикой.	2
33	Фигуры в танце. Квадрат, круг, линия, звездочка, воротца, змейка.	Рассмотреть и разучить основные фигуры в танце.	1
33	Контрольный урок.	Подвести итог, задачи на следующий год.	1
		Итого:	33 часа

### Тематическое планирование по курсу «Народный танец» для 2 класса.

№	Тема урока.	Цели.	Кол-во уроков
1.	Организационный урок. Введение. Инструктаж по технике безопасности.	Увлечь музыкой, вызвать интерес к движению. Уметь соблюдать правила техники безопасности.	1
2	Основные танцевальные правила. Приветствие. Постановка корпуса..	Начать приучать детей к танцевальной технологии.	1
3	Первый подход к ритмическому исполнению (хлопки, выстукивания, притоп).	Научить ритмично исполнять различные мелодии.	1
4	Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии.	Развить музыкальный слух.	1
5	Понятие о правой, левой руке, правой, левой стороне. Повороты и наклоны корпуса.	Проверить знания учащихся о правой, левой руке, стороне.	1
6	Основные танцевальные точки, шаги. Диагональ, середина.	Обучить основным танцевальным точкам в зале.	1
7	Понятие о рабочей и опорной ноге.	Показать высоту шага и научить равномерно распределять тяжесть корпуса на рабочую ногу.	1
8	Понятие «шаг» 45°, 90°, 180°. Растяжка.	Подход к хореографической терминологии.	1

9	Первый танцевальный элемент «Квадрат», «Крест».	Умение пользоваться движением «Крест» для рук, головы, ног.	1
10	Постановка корпуса. Движения плечами, бедрами, руками, животом.	Научить детей не смотреть себе под ноги, поставить корпус.	1
11	Простейшие танцевальные элементы. Танцевальный шаг, подскоки вперед, назад, галоп.	Рассмотреть и разучить простейшие танцевальные элементы.	1
12	Разучивание позиций рук и ног.	Выучить основные позиции рук и ног.	1
13	Наклоны и повороты с хореографической точки зрения.	Наклоны корпуса в разных направлениях.	1
14	Гимнастические элементы.	Рассмотреть несколько гимнастических элементов.	1
15	Ритмические упражнения в различных комбинациях.	Составить несколько комбинаций с использованием ритмических упражнений.	1
16	Упражнения на дыхание, упражнения для развития правильной осанки.	Научить правильно дышать. Следить за осанкой во время учебы.	1
17	Марш. Понятие о марше, ритмический счет	Научиться маршировать, отличать марш от других танцев, счет, темы марша, простукивание на счет 1,2,3,4.	1
18	Три «кита» в музыке. Песня и танец.	Понять из чего состоит песня. Самые известные танцы (полька, вальс).	1
19	Разучивание танцевальных шагов. Шаг с приседанием, приставной, с притопом.	Научить основным танцевальным шагам.	1
20	Три подразделения в танце и музыке. Общее понятие.	Музыкальное понятие – помощник в движении. Обсуждение вопроса из чего состоит музыка.	1
21	Танцевальный бег (ход на полу пальцах). Упражнения для профилактики плоскостопия.	Научить выполнять различные упражнения на полупальцах.	1

22	Тройной шаг. Упражнения на ориентацию в пространстве.	Разучить различные комбинации с тройным шагом.	1
23	Урок-игра «Ловушка», «Русский кулачный бой», «Выйди из круга» (с мячом).	Увлечь танцевальными играми.	1
24	Приставные шаги. Синхронность.	Развивать синхронность, выполняя простейшие приставные шаги.	1
25-26	Аэробика.	Увлечь детей занятиями аэробики.	2
27	Бальный танец от эпохи средневековья до наших дней.	Бальный танец от эпохи средневековья до наших дней.	1
28	Партнер и партнерша. Понятие дуэт, квартет в танце.	Дать основные понятия в танце.	
29-30	Простейшие фигуры в танцах. Разучивание танца в паре.	Познакомить с основными фигурами в танцах и попробовать исполнить их в паре.	2
31-32	Гимнастика Parter.	Познакомить с партерной гимнастикой.	2
33	Игровые двигательные упражнения с предметами.	Развитие двигательной активности.	1
34	Контрольный урок.	Подвести итог. Планы на следующий год.	1
		Итого:	34

### Тематическое планирование по курсу «Народный танец» для 3 класса.

№	Тема урока.	Цели.	Кол-во уроков
1.	Организационный урок. Введение. Инструктаж по технике безопасности.	Увлечь музыкой, вызвать интерес к движению. Уметь соблюдать правила техники безопасности.	1
2	Основные танцевальные правила. Приветствие. Постановка корпуса.	Начать приучать учащихся к танцевальной технологии.	1

3	Первый подход к ритмическому исполнению (хлопки, выстукивания, притоп)..	Научить ритмично исполнять различные мелодии	1
4	Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии.	Развить музыкальный слух.	1
5	Понятие о правой, левой руке, правой, левой стороне. Повороты и наклоны корпуса.	Проверить знания учащихся о правой, левой руке, стороне.	1
6	Основные танцевальные точки, шаги. Диагональ, середина.	Обучить основным танцевальным точкам в зале.	1
7	Понятие о рабочей и опорной ноге.	Показать высоту шага и научить равномерно распределять тяжесть корпуса на рабочую ногу.	1
8	Простейшие танцевальные элементы. Танцевальный шаг, подскоки вперед, назад, галоп.	Рассмотреть и разучить простейшие танцевальные элементы.	1
9	Ритмическая схема. Ритмическая игра.	Научить составлять небольшие танцевальные комбинации.	1
10	Этюдная работа. Игры. Понятие пантомима.	Дать понятие пантомима. Рассказать об этюдной работе.	1
11	Синхронность и координация движений, используя танцевальные упражнения.	Использовать на уроке флажки, мячи и постоянно напоминать о правильной осанке, правой стороне.	1
12	Упражнения для развития плавности и мягкости движений. Пластичная гимнастика.	Развить пластичность и мягкость движений под музыку.	1
13	Разучивание танцевальных шагов. Шаг с приседанием, приставной, с притопом.	Научить основным танцевальным шагам.	1
14	Танцевальный бег (ход на полу пальцах). Упражнения для профилактики плоскостопия.	Научить выполнять различные упражнения на полупальцах.	1
15	Тройной шаг. Упражнения на ориентацию в пространстве.	Разучить различные комбинации с тройным шагом.	1

16	Танцы народов РФ, их особенности и костюмы.	Познакомить с танцами народов РФ.	1
17	Танцевальный элемент «Марш».	Научить маршировать танцевально, попадая в такт музыки, темы марша.	1
18	Простейшие фигуры в танцах. Разучивание танца в паре.	Познакомить с основными фигурами в танцах и попробовать исполнить их в паре.	1
19-20	Русский народный танец «Полька».	Умение ставить ногу на каблук и на носок.	2
21-22	Русский народный танец «Каблучок», «Ковырялочка», «Гармошка».	Познакомить с самыми простыми русскими народными танцами.	2
23	Ритмические упражнения «Притопы», «Перепляс».	Разучить простейшие ритмические упражнения.	11
24	Бальный танец от эпохи средневековья до наших дней.	Рассказать о развитии бального танца.	1
25-26	Бальный танец «Вальс».	Научить танцевать самый простой вальс.	2
27	Гимнастика. Упражнения на дыхание, упражнения для развития правильной осанки.	Научить правильно дышать. Следить за осанкой во время учебы.	1
28-29	Аэробика.	Увлечь учащихся занятиями аэробики.	2
30-31	Гимнастика Partner.	Познакомить с партерной гимнастикой.	2
32	Упражнения на расслабление мышц.	Научить учащихся расслаблять мышцы.	1
33	Игровые двигательные упражнения с предметами.	Развитие двигательной активности.	1
34	Контрольный урок.	Подвести итог. Планы на следующий год.	1
		Итого:	34

**Тематическое планирование по курсу «Народный танец» для 4 класса.**

№	Тема урока.	Цели.	Кол-во уроков
1.	Организационный урок. Введение. Инструктаж по технике безопасности.	Увлечь музыкой, вызвать интерес к движению. Уметь соблюдать правила техники безопасности.	1
2	Основные танцевальные правила. Приветствие. Постановка корпуса.	Начать приучать учащихся к танцевальной технологии.	1
3	Первый подход к ритмическому исполнению (хлопки, выстукивания, притоп)..	Научить ритмично исполнять различные мелодии	1
4	Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии.	Развить музыкальный слух.	1
5	Понятие о правой, левой руке, правой, левой стороне. Повороты и наклоны корпуса.	Проверить знания учащихся о правой, левой руке, стороне.	1
6	Основные танцевальные точки, шаги. Диагональ, середина.	Обучить основным танцевальным точкам в зале.	1
7	Понятие о рабочей и опорной ноге.	Показать высоту шага и научить равномерно распределять тяжесть корпуса на рабочую ногу.	1
8	Простейшие танцевальные элементы. Танцевальный шаг, подскоки вперед, назад, галоп.	Рассмотреть и разучить простейшие танцевальные элементы.	1
9	Ритмическая схема. Ритмическая игра.	Научить составлять небольшие танцевальные комбинации.	1
10	Этюдная работа. Игры. Понятие пантомима.	Дать понятие пантомима. Рассказать об этюдной работе.	1
11	Синхронность и координация движений, используя танцевальные упражнения.	Использовать на уроке флажки, мячи и постоянно напоминать о правильной осанке, правой стороне.	1
12	Упражнения для развития плавности и мягкости движений. Пластичная гимнастика.	Развить пластичность и мягкость движений под музыку.	1



13	Разучивание танцевальных шагов. Шаг с приседанием, приставной, с притопом.	Научить основным танцевальным шагам.	1
14	Танцевальный бег (ход на полу пальцах). Упражнения для профилактики плоскостопия.	Научить выполнять различные упражнения на полупальцах.	1
15	Тройной шаг. Упражнения на ориентацию в пространстве.	Разучить различные комбинации с тройным шагом.	1
16	Танцы народов РФ, их особенности и костюмы.	Познакомить с танцами народов РФ.	1
17	Танцевальный элемент «Марш».	Научить маршировать танцевально, попадая в такт музыки, темы марша.	1
18	Простейшие фигуры в танцах. Разучивание танца в паре.	Познакомить с основными фигурами в танцах и попробовать исполнить их в паре.	1
19-20	Русский народный танец «Полька».	Умение ставить ногу на каблук и на носок.	2
21-22	Русский народный танец «Каблучок», «Ковырялочка», «Гармошка».	Познакомить с самыми простыми русскими народными танцами.	2
23	Ритмические упражнения «Притопы», «Перепляс».	Разучить простейшие ритмические упражнения.	11
24	Бальный танец от эпохи средневековья до наших дней.	Рассказать о развитии бального танца.	1
25-26	Бальный танец «Вальс».	Научить танцевать самый простой вальс.	2
27	Гимнастика. Упражнения на дыхание, упражнения для развития правильной осанки.	Научить правильно дышать. Следить за осанкой во время учебы.	1
28-29	Аэробика.	Увлечь учащихся занятиями аэробики.	2
30-31	Гимнастика Partner.	Познакомить с партерной гимнастикой.	2

32	Упражнения на расслабление мышц.	Научить учащихся расслаблять мышцы.	1
33	Игровые двигательные упражнения с предметами.	Развитие двигательной активности.	1
34	Контрольный урок.	Подвести итог. Планы на следующий год.	1
		Итого:	34

## 6. Методические аспекты освоения программы

Основными в освоении Программы данного курса являются принципы: “от простого к сложному”, “от медленного к быстрому”, “посмотри и повтори”, “осмысли и выполни”, “от эмоций к логике”, “от логики к ощущению”.

Дети осваивают движения, повторяя его за педагогом. Способность к зрительному восприятию позволяет обучающемуся считывать движения.

В танцах со сложной координацией необходимо четко соблюдать последовательность подачи информации о движении. Танец начинается “от пола”, и следует показать и объяснить в последовательности:

1. куда наступает (как переносим вес);
2. как ставим ногу (как работает стопа);
3. что делает колено;
4. как работают бедра;
5. что делает корпус;
6. как танцуют руки;
7. куда направлен взгляд (что делает голова).

Классический тренаж вырабатывает умение сохранять вертикальную ось, обеспечивающую равновесие тела в любом положении, воспитывают точность исполнения движения, мышечную координацию. Усвоив правила исполнения движений классического танца (экзерсис у станка), учащиеся переносят эти правила на исполнение любого движения, изучаемого на уроке.

Успешное усвоение всех рекомендаций должно сочетаться с созданием на занятиях такого психологического микроклимата, когда педагог, свободно общаясь с детьми на принципах сотрудничества, содружества, общего интереса к делу, четко реагирует, на восприятие обучающихся поддерживая атмосферу радости, интереса и веселья побуждает их 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.

Приемы, принципы и методы организации образовательного процесса.

Для достижения цели, задач и содержания программы необходимо опираться в процессе обучения на следующие хореографические принципы:

- принцип формирования у детей художественного восприятия через пластику;
- принцип развития чувства ритма, темпа, музыкальной формы;
- принцип обучения владению культурой движения: гибкость, выворотность, пластичность.

Принципы дидактики:

- принцип развивающего и воспитывающего характера обучения;
- принцип систематичности и последовательности в практическом овладении основами хореографического мастерства;
- принцип движения от простого к сложному, как постепенное усложнение инструктивного материала, упражнений, элементов классического, народного, бального танца;
- принцип наглядности, привлечение чувственного восприятия, наблюдения, показа;
- принцип опоры на возрастные и индивидуальные особенности учащихся;
- принцип доступности и посильности;
- принцип прочности обучения как возможность применять полученные знания во внеурочной деятельности, в учебных целях.

Для реализации программы в работе с учащимися применяются следующие методы:

- Метод активного слушания музыки, где происходит проживание интонаций в образных представлениях: импровизация, двигательные упражнения - образы.
- Метод использования слова, с его помощью раскрывается содержание музыкальных произведений, объясняются элементарные основы музыкальной грамоты, описывается техника движений в связи с музыкой, терминология, историческая справка и др.
- Метод наглядного восприятия, способствует быстрому, глубокому и прочному усвоению программы, повышает интерес к занятиям.
- Метод практического обучения, где в учебно-тренировочной работе осуществляется освоение основных умений и навыков, связанных с постановочной, репетиционной работой, осуществляется поиск художественного и технического решения.

Приемы:

- комментирование;
- инструктирование;
- корректирование.

## 7. Знания, умения и навыки к концу четырех лет обучения.

### • Ритмика, элементы музыкальной грамоты:

1. уметь правильно пройти в такт музыке, сохраняя красивую осанку, легкий шаг с носка;
2. чувствовать характер музыки и передавать его с манерой исполнения движения;
3. уметь тактировать руками размеры 2/4, 3/4, 4/4;
4. отмечать в движении сильную долю такта;
5. уметь самостоятельно ускорять и замедлять темп движений;
6. отмечать в движении музыкальные фразы, акценты; несложный ритмический рисунок;
7. иметь понятия и трёх основных понятиях (жанрах) музыки: марш-песня-танец;
8. выразительно двигаться в соответствии с музыкальными образами;
9. иметь навыки актёрской выразительности;
10. распознать характер танцевальной музыки;
11. иметь понятия об основных танцевальных жанрах: полька, вальс, пляска, диско;
12. исполнять движения в характере музыки - четко, сильно, медленно, плавно;
13. уметь отсчитывать такты, определять на слух музыкальные размеры;
14. различать особенности танцевальной музыки: марш, вальс, полька, пляска, хоровод и т. д.;
15. уметь анализировать музыку разученных танцев;
16. слышать и понимать значение вступительных и заключительных аккордов в упражнении.

### • Основные танцевальные определения и понятия:

1. знать позиции ног и рук классического танца, народно - сценического танца;
2. усвоить правила постановки корпуса;
3. уметь исполнять основные упражнения на середине зала;
4. знать танцевальные термины: выворотность, координация, название упражнений;
5. знать и уметь исполнять танцевальные движения: танцевальный шаг, переменный шаг, боковой шаг, галоп, подскоки, припадания, шаг с притопом, па польки, элементы русского танца (основные движения, ходы): ковьярочка, моталочка, молоточек, маятник;
6. освоить технику исполненных упражнений в более быстром темпе;
7. иметь навык выворотного положения ног, устойчивости, координации движений;
8. знать правила исполнения упражнений народного тренажа и их названия;
9. знать положения стопы, колена, бедра — открытое, закрытое;
10. уметь исполнять основные движения русского танца: хороводный шаг, переменный ход (виды) - вращения на месте и в движении, дроби простые, синкопированные, ключ, веревочка, присядки простые, с хлопущкой, на полном приседе и с прыжком.

### • Танец:

1. понятия: музыкально, красиво, эмоционально, выразительно, синхронно.

В конце 1 года обучения дети должны: знать элементы музыкальной грамоты: характер музыки (веселая, спокойная, грустная); темп (медленный, умеренный, быстрый); строение музыкального произведения (музыкальное вступление, части); динамические оттенки (форте – пиано, стаккато – легато); акцент. Уметь исполнять ритмические упражнения начиная и оканчивая движения вместе с музыкой, уметь различать музыкальные части. Исполнять движения в различных темпах. Определять характер танцевальной музыки словами и передача характера в движении. Передавать динамические оттенки в движении. Учащиеся должны свободно перестраиваться в колонну по одному и по два, перестраиваться в колонны по одному в пары и обратно; построение в шеренгу; построение в круг, сужение, расширение круга; свободное размещение в зале. Знать точки плана класса 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, диагонали.

Исполнять музыкальные игры и танцы в темпе и характере заданным педагогом.

В конце 2 года обучения дети должны уметь исполнять: фигурную польку, вальс. Элементы музыкальной грамоты: строение музыкальной речи (предложение, музыкальная фраза); длительности целые, половинные, четверти, восьмые, ритмический рисунок. Учащиеся должны передавать в движении изменения темпа; передача в движении длительностей и ритмического рисунка. Уметь перестроиться из колонны по одному в колонну по три (тройки). Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре (четверки). Перестроение из троек и четверок в кружочки и звездочки. Перестроения в паре: обход одним партнером другого; смена места с поворотом лицом друг к другу. Знать позиции и упражнения классического танца. Постановку корпуса. Позиции ног 1, 2, 3, 4, 5, 6.

Позиции рук: подготовительное положение 1, 2, 3. Положение рук за юбочку, руки вниз ладонью, руки ладонями на поясе. Полуприседание (деми плие) по 1,2,3 позициям. Вытягивание ноги (батман тандю) в сторону, вперед, назад по 1 и 3 позициям. Полукруг ногой(демиронддежамб партер, ронд де жамб партер) по 1 позиции. Переводы рук по позициям(порт де бра). Исполнять музыкальные игры и танцы в темпе и характере заданным педагогом.

В конце 3 года обучения дети должны уметь исполнять: фигурный вальс; русские танцы: хороводные и кадрили. Иметь навык благородного, вежливого обращения к партнеру. Элементы музыкальной грамоты: уметь различать музыкальные размеры 2/4, 3/4, 4/4; понятие о такте и затакте. Могли выполнить ритмические упражнения с музыкальным заданием; передать в движении характер музыки, размер и ритмический рисунок. Прослушать и сделать простейший анализ танцевальной музыки (определение характера, музыкального размера и строения).

Могли перестроиться из одного круга в два. Движение в колонны по одному с разных сторон по диагонали, с переходом в центре через одного.

Выразительно двигаться в танцах (согласованность и гармония рук, ног, корпуса, головы). Знать названия движений классического экзерсиса и правильное исполнение.

В конце 4 года обучения дети должны уметь исполнять танец на художественный образ. Уметь импровизировать под незнакомую музыку.

• Творческая деятельность:

1. раскрытие творческих способностей;
2. развитие организованности и самостоятельности;
3. иметь представления о народных танцах.

## **8. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса**

Для успешной реализации Программы необходимы следующие средства обучения:

- необходимое число учебных часов;
- светлый и просторный класс;
- аудиоаппаратура;
- специальная тренировочная одежда и обувь для учащихся (спортивные купальники, трико, балетные тапочки, танцевальная обувь);
- сценические костюмы.

## **Список использованной литературы**

1. Барышникова, Т. Азбука хореографии [Текст] / Т. Барышникова. – М.: Айрис-пресс, 2000. – 266 с.
2. Бекина, С. И. Музыка и движение [Текст]: упражнения, игры и пляски для детей 6-7 лет / Бекина С. И., Ломова Т. П., Соковнина Е. Н. – М.: Просвещение, 1983. – 207с.
3. Ваганова, А. Я. Основы классического танца [Текст] / А. Я. Ваганова. – С.-Пб.: Лань, 2000. – 158с.
4. Ковалько, В. И. Школа физкультминуток: 1-4 классы [Текст] / В.И. Ковалько. – М.: ВАКО, 2009. – 272с.
5. Лифиц, И. В. Ритмика [Текст]: учеб.пособ. для студ.сред. и высш.пед.учеб.зав. / И.В. Лифиц – М.: Академия, 1999. – 223 с.
6. Пуртова, Т.В. Учите детей танцевать [Текст] / Т.В. Пуртова, А.Н. Беликова, О.В. Кветная: учеб.пособ. для студ. учреждений сред. проф. обр. – М.: ВЛАДОС, 2008. – 256 с.: ил.

7. Пустовойтова, М.Б. Ритмика для детей [Текст]: учебно-методическое пособие / М.Б. Пустовойтова. – М.: ВЛАДОС, 2008. – 184с.
8. Франио, Г. Пособие по ритмике: для 2 класса музыкальной школы [Текст] / Г. Франио. – М.: Музыка, 2005. – 152с.
9. Зими́на А. Н. Музыкально-ритмические движения // Зими́на А. Н. Основы музыкального воспитания и развития детей младшего возраста: учебник для вузов / А.Н.Зими́на. – М., 2000. – С. 124-155.
10. Чи́брикова-Луговская А. Ритмика [Текст] /А. Чи́брикова-Луговская // Дошкольное воспитание. – 2003. – № 12. – С. 112-117.