

Приложение №11 к основной
общеобразовательной программе
- образовательной программе
основного общего образования
МАОУ СОШ №9
(утверждена приказом
от 01.09.2020 г. № 103)

Рабочая программа
курса внеурочной
деятельности
«Ритмика и танец»
для 1 -4 классов

(спортивно - оздоровительное направление)

Содержание

1	Результаты освоения курса внеурочной деятельности	3
2	Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности	7
3	Тематическое планирование	22

Цель – создание условий для социальной адаптации, творческой активности детей через занятия ритмикой.

Задачи:

- обеспечить тесную взаимопомощь познавательного и эмоционального развития в социальном становлении ребёнка;
- формировать необходимые двигательные навыки, развивать музыкальный слух и чувство ритма.

1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности

В результате прохождения курса обучающиеся овладеют следующими универсально учебными действиями:

1 класс

Личностные результаты

Сформированность внутренней позиции обучающегося, которая находит отражение в эмоционально-положительном отношении обучающегося к образовательному учреждению через интерес к ритмико-танцевальным и гимнастическим упражнениям. **Наличие эмоционально-ценностного отношения к искусству, физическим упражнениям.** Развитие эстетического вкуса, культуры поведения, общения, художественно-творческой и танцевальной способности.

Метапредметные результаты

•регулятивные

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

•познавательные

Учащиеся должны уметь:

- ✓ готовиться к занятиям, строиться в колонну по одному, находить свое место в строю;
- ✓ приветствовать учителя, занимать правильное исходное положение (стоять прямо, не опускать голову, без лишнего напряжения в коленях и плечах, не сутулиться), равняться в шеренге, в колонне;
- ✓ ходить свободным естественным шагом, двигаться по залу в разных направлениях, не мешая друг другу;
- ✓ ходить и бегать по кругу с сохранением правильных дистанций, не сужая круг и не сходя с его линии;
- ✓ ритмично выполнять несложные движения руками и ногами;
- ✓ соотносить темп движений с темпом музыкального произведения;
- ✓ выполнять игровые и плясовые движения;
- ✓ выполнять задания после показа и по словесной инструкции учителя;
- ✓ начинать и заканчивать движения в соответствии со звучанием музыки.

•коммуникативные

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

2 класс

Личностные результаты

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

Метапредметные результаты

•Регулятивные

- ✓ Умение детей двигаться в соответствии с разнообразным характером музыки, различать и точно передавать в движениях начало и окончание музыкальных фраз, передавать в движении простейший ритмический рисунок;
- ✓ планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- ✓ **самовыражение ребенка в движении, танце.**

•познавательные

Учащиеся должны уметь:

- ✓ понимать и принимать правильное исходное положение в соответствии с содержанием и особенностями музыки и движения;
- ✓ организованно строиться (быстро, точно);
- ✓ сохранять правильную дистанцию в колонне парами;
- ✓ самостоятельно определять нужное направление движения по словесной инструкции учителя, по звуковым и музыкальным сигналам;
- ✓ соблюдать темп движений, обращая внимание на музыку, выполнять общеразвивающие упражнения в определенном ритме и темпе;
- ✓ правильно выполнять упражнения: «Хороводный шаг», «Приставной, пружинящий шаг, подскок».

•коммуникативные

- ✓ учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика);
- ✓ формулировать собственное мнение и позицию;
- ✓ договариваться и приходить к общему решению в совместной репетиционной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- ✓ умение координировать свои усилия с усилиями других.

3 класс

Личностные результаты

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

Метапредметные результаты

• регулятивные

- ✓ проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- ✓ умение действовать по плану и планировать свою деятельность.

✓ **воплощение музыкальных образов при разучивании и исполнении танцевальных движений.**

• познавательные

- ✓ умение контролировать и оценивать свои действия, вносить коррективы в их выполнение на основе оценки и учёта характера ошибок, проявлять инициативу и самостоятельность в обучении;
- ✓ рассчитывать на первый, второй, третий для последующего построения в три колонны, шеренги;
- ✓ соблюдать правильную дистанцию в колонне по три и в концентрических кругах;
- ✓ самостоятельно выполнять требуемые перемены направления и темпа движений, руководствуясь музыкой;
- ✓ передавать в игровых и плясовых движениях различные нюансы музыки: напевность, грациозность, энергичность, нежность, игривость и т. д.;
- ✓ передавать хлопками ритмический рисунок мелодии;
- ✓ повторять любой ритм, заданный учителем;
- ✓ задавать самим ритм одноклассникам и проверять правильность его исполнения (хлопками или притопами).

• коммуникативные

- ✓ учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;
- ✓ допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;
- ✓ учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- ✓ **участие в музыкально-концертной жизни класса, школы, города и др.**

4 класс

Личностные результаты

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

Метапредметные результаты

• регулятивные

- ✓ проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- ✓ умение действовать по плану и планировать свою деятельность.

✓ **воплощение музыкальных образов при разучивании и исполнении танцевальных движений.**

• **познавательные**

- ✓ умение контролировать и оценивать свои действия, вносить коррективы в их выполнение на основе оценки и учёта характера ошибок, проявлять инициативу и самостоятельность в обучении;
- ✓ рассчитывать на первый, второй, третий для последующего построения в три колонны, шеренги;
- ✓ соблюдать правильную дистанцию в колонне по три и в концентрических кругах;
- ✓ самостоятельно выполнять требуемые перемены направления и темпа движений, руководствуясь музыкой;
- ✓ передавать в игровых и плясовых движениях различные нюансы музыки: напевность, грациозность, энергичность, нежность, игривость и т. д.;
- ✓ передавать хлопками ритмический рисунок мелодии;
- ✓ повторять любой ритм, заданный учителем;
- ✓ задавать самим ритм одноклассникам и проверять правильность его исполнения (хлопками или притопами). понимать и принимать правильное исходное положение в соответствии с содержанием и особенностями музыки и движения;
- ✓ организованно строиться (быстро, точно);
- ✓ сохранять правильную дистанцию в колонне парами;
- ✓ самостоятельно определять нужное направление движения по словесной инструкции учителя, по звуковым и музыкальным сигналам;
- ✓ соблюдать темп движений, обращая внимание на музыку, выполнять общеразвивающие упражнения в определенном ритме и темпе;
- ✓ правильно выполнять упражнения: «Хороводный шаг», «Приставной, пружинящий шаг, поскок».
- ✓ учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика);
- ✓ формулировать собственное мнение и позицию;
- ✓ договариваться и приходить к общему решению в совместной репетиционной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов; умение координировать свои усилия с усилиями других

• **коммуникативные**

- ✓ учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;
- ✓ допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;
- ✓ учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- ✓ участие в музыкально-концертной жизни класса, школы, города и др.

2.Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

Содержание курса соответствует образовательным и воспитательным целям, а также интересам и особенностям младших школьников

Формы занятий:

- индивидуальная, групповая деятельность.
- занятие-путешествие;
- занятие-игра;
- итоговое занятие

Виды деятельности:

Разминка по кругу: музыкально-пространственные упражнения:

- маршировка под музыку, с перестроением из одного круга в два и обратно;
- танцевальные шаги в образах, например оленя, журавля, кошки и т.д. (на полной стопе, на полупальцах, со стопы на фалангу, с вывернутой стопой, с высоким подниманием бедра: вперёд, в сторону, назад).

Разминка на середине: комплекс ритмико-гимнастических упражнений.

- тренировка суставно-мышечного аппарата.
- отображение динамических оттенков хлопками, притопами, равновесие.

Ритмический комплекс варьирует в зависимости от возрастных и физических особенностей класса, уровня подготовленности (10-15 движений).

Упражнения партер:

- укрепление мышц спины;
- пресс (уголок);
- стойка на лопатках;
- кувырки;
- гибкость тела (улитка);
- махи ног вверх, в сторону;
- пластика движения (змея);
- выворотность (солнышко).

Упражнение у опоры:

- постановка корпуса (положение головы, рук, ног, натянутость мышц);
- наклоны корпуса вправо, влево, назад с головой и руками;
- растяжка (вперёд, в сторону, назад);
- шпагат с правой ноги вперёд, с левой, верёвочка;
- прыжки.

Танцевальные композиции.

Творческие проекты. Самостоятельная деятельность обучающихся (сообщения по истории изучаемого танца, рисунки эскизов костюмов к танцам, составление танцевальных этюдов и движений)

Музыкально – танцевальные игры.

№ п/п	Содержание	Формы организации	Виды деятельности
1- 2 класс			
Раздел 1. Организационная работа			

1	<p>Вводное занятие-инструктаж.</p> <p>Беседа по технике безопасности.</p> <p>Беседа о целях и задачах обучения. Беседа о форме одежды и правилах поведения на занятиях</p>	беседа	<p>познавательная деятельность, проблемно-ценностное общение</p>
Раздел 2. Ритмические упражнения			
2	<p><i>Общеразвивающие упражнения.</i></p> <p>Наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами. Наклоны и повороты туловища вправо, влево.</p> <p>Движения рук в разных направлениях.</p> <p>Приседания с опорой и без опоры, с предметами (обруч, палка, мяч).</p>	<p>музыкально-ритмические упражнения (групповые и индивидуальные)</p>	<p>Спортивно-оздоровительная</p>

<p>Сгибание и разгибание ноги в подъеме, отведение стопы наружу и приведение ее внутрь, круговые движения стопой, выставление ноги на носок вперед и в стороны, вставание на полупальцы. Упражнения на выработку осанки.</p> <p><i>Упражнения на координацию движений.</i></p> <p>Перекрестное поднимание и опускание рук (правая рука вверх, левая вниз). Одновременные движения правой руки вверх, левой — в сторону; правой руки — вперед, левой — вверх.</p> <p>Выставление левой ноги вперед, правой руки — перед собой; правой ноги — в сторону, левой руки — в сторону и т. д.</p> <p>Изучение позиций рук: смена позиций рук отдельно каждой и обеими одновременно; умение провожать движение руки головой, взглядом.</p> <p>Отстукивание, прохлопывание, протопывание простых ритмических рисунков.</p> <p><i>Упражнение на расслабление мышц.</i> Подняв руки в стороны и слегка наклонившись вперед, по сигналу учителя или акценту в музыке уронить руки вниз; быстрым, непрерывным движением предплечья свободно потрясти кистями (имитация отряхивания воды с пальцев); подняв плечи как можно выше, дать им свободно опуститься в нормальное положение.</p> <p>Свободное круговое движение рук. Перенесение тяжести тела с пяток на носки и обратно, с одной ноги на другую (маятник)</p>		
--	--	--

Раздел 3. Ориентация в пространстве			
3	Ориентация в пространстве Правильное исходное положение.	Музыкально-ритмические	познавательная, спортивно-
	Перестроение в круг из шеренги, цепочки. Ориентировка в направлении движений вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга. Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы	упражнения (групповые и индивидуальные)	оздоровительная
Раздел 4. Танцевальная азбука			
4	Развитие ритмического восприятия. Паузы в движении и их использование. Поклон и реверанс Основные танцевальные позиции рук и ног	беседа, музыкально-ритмические упражнения (групповые и индивидуальные)	познавательная, спортивно-оздоровительная
Раздел 5. Основные танцевальные движения			
5	Виды шага, бега, прыжков. Ходьба и бег: с высоким подниманием колен, с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка. Бодрый, спокойный, топающий шаг. Элементы русской пляски: простой хороводный шаг, шаг на всей ступне, подбоченившись двумя руками (для девочек – движение с платочком); притопы одной ногой и поочередно, выставление ноги с носка на пятку. Хороводы в кругу, пляски с притопами, кружением, хлопками	беседа, музыкально-ритмические упражнения (групповые и индивидуальные), игры	познавательная, спортивно-оздоровительная
Раздел 6. Простейшие танцевальные комбинации			

6	Ритмические композиции. Изучение позиций в танце	беседа, музыкально- ритмические упражнения (групповые и индивидуальные)	познавательная, спортивно- оздоровительная
Раздел 7. Игры организующего порядка с музыкальными и танцевальными заданиями			
	Выполнение имитационных упражнений и игр, построенных на конкретных подражательных образах, хорошо знакомых детям (повадки зверей, птиц, движение транспорта, деятельность человека), в соответствии с определенным эмоциональным и динамическим	музыкально- ритмические упражнения (групповые и индивидуальные), игры	игровая, спортивно-оздоровительная
	<p>характером музыки.</p> <p>Выполнение ритмичных движений в соответствии с различным характером музыки, динамикой (громко, тихо), регистрами (высокий, низкий).</p> <p>Изменение направления и формы ходьбы, бега, поскоков, танцевальных движений в соответствии с изменениями в музыке (легкий, танцевальный бег сменяется стремительным, спортивным; легкое, игривое подпрыгивание — тяжелым, комичным и т. д).</p> <p>Музыкальные игры с предметами.</p>		
3-4 класс			
Раздел 1. Организационная работа			

1	<p>Вводное занятие-инструктаж.</p> <p>Беседа по технике безопасности.</p> <p>Беседа о целях и задачах обучения. Беседа о форме одежды и правилах поведения на занятиях</p>	беседа	познавательная, проблемно-ценностное общение
Раздел 2. Ритмические упражнения			
2	<p>Движение в различных темпах.</p> <p>Передача хлопками простейшего ритмического рисунка.</p> <p>Умение слышать и передавать в движении ярко выраженные ритмические акценты (громко, умеренно, тихо).</p> <p>Точное начало и окончание движения вместе с началом и окончанием музыкальной части</p>	<p>музыкально-ритмические упражнения</p> <p>(групповые и индивидуальные)</p>	Спортивно-оздоровительная
Раздел 3. Ориентация в пространстве			
3	<p>Построение в линии, шеренгу, колонну по одному. Перестроение из колонны по одному в пары и обратно.</p> <p>Построение в диагональ, две диагонали. Построение в круг, сужение и расширение круга.</p> <p>Свободное размещение в зале</p>	<p>музыкально-ритмические упражнения</p> <p>(групповые и индивидуальные)</p>	Спортивно-оздоровительная
Раздел 4. Танцевальная азбука			
4	<p>Позиции и упражнения классического танца на середине зала.</p> <p>Постановка корпуса положение анфас. Подготовительное положение, 1,2,3, позиции рук.</p> <p>Позиции ног: 1,2,3,6.</p> <p>Повороты и наклоны головы.</p> <p>Наклоны корпуса вперёд, в сторону и назад</p>	<p>беседа,</p> <p>музыкально-ритмические упражнения</p> <p>(групповые и индивидуальные)</p>	познавательная, спортивно-оздоровительная
Раздел 5. Основные танцевальные движения			

5	<p>Танцевальный шаг. музыкально-Шаг на полу-пальцах вперед и назад, шаг с носка. упражнения</p> <p>Легкий бег, русский бег, бег (групповые колени вперед. и индивидуальные)</p> <p>Боковой галоп по 3,6 позиции ног. позиции, в повороте.</p> <p>Положения рук в парных танцах.</p> <p>Хлопки в ладоши по одному и в</p>	<p>спортивно-ритмические</p> <p>Удары стопой по 6</p> <p>парах</p>	оздоровительная
Раздел 6. Простейшие танцевальные комбинации			
6	<p>Комбинация с галопом.</p> <p>Комбинация с притопами.</p> <p>Комбинация с хлопками.</p> <p>Игровая комбинация со словами «Петя шел, шел, шел».</p> <p>Игровая комбинация по кругу: «Листочки», «Снежинки»</p>	<p>музыкально-ритмические упражнения (групповые и индивидуальные)</p> <p>игры</p>	спортивно-оздоровительная, игровая
Раздел 7. Игры организующего порядка с музыкальными и танцевальными заданиями			
7	<p>Ритмические игры: «Давай дружить», «Дразнилки», «Ёжик».</p> <p>«Плетень», «Кот и мыши», «Заводные игрушки», «Зайка», «Колпачок».</p> <p>Игры на развитие творческого воображения: «Птичий двор», «Бабочки», «Дедушка и внук», «Станцуй, как я», «Волк и козочка».</p> <p>Игры на ориентацию в</p>	<p>музыкально-ритмические упражнения (групповые и индивидуальные),</p> <p>игры</p>	спортивно-оздоровительная, игровая
	пространстве: «Парад», «Кот и мыши»		

1 класс

Раздел «Организационная работа. Основные танцевальные движения».

Тема № 1 Знакомство с основными понятиями предмета.

Тема включает в себя понятия: линия танца, интервал, дистанция. Знакомство с точками класса. Знакомство с темпами музыки: медленный, умеренный, быстрый, а также, с характерами музыкальных произведений и динамических оттенков.

Тема №2 Подготовительные упражнения

Комплекс подготовительных упражнений, направленных на работу правильной постановки корпуса, знакомство с исходными положениями ног, позициями рук, также порядковых упражнений.

1. *Подготовительные упражнения для постановки корпуса:* основное положение, стоя в свободной позиции; «Вдох-выдох»; «Деревянные и тряпочные куклы»; упражнение «ронять корпус» (расслабление и напряжение мышц корпуса). 2. *Подготовительные упражнения для изучения позиций рук* (свободная, подготовительная и 1): «Большие крылья»; «Поющие руки»; «Бабочка»; упражнение «Твердые и мягкие руки»; упражнение «Мельница» (круговые движения рук); круговые движения кистями рук.

3. *Подготовительные упражнения для изучения позиций ног* (свободная и б): упражнение «твердые и мягкие ноги» (напряжение и расслабление тазобедренных и голеностопных мышц); круговые движения стопами; полуприседания («напряженное» и «пружинное»).

Тема №3 Танцевальные ритмические упражнения

Комплекс упражнений помогающий развивать музыкальное восприятие, совершенствовать движения, развивать способность творчески воплощать музыкально-двигательный образ.

Упражнение №1: танцевальный шаг с носка; шаг с подскоком; приставной шаг; шаг с притопом.

Упражнение №2: ходьба под музыку; ходьба с хлопками; ходьба с движением рук; ходьба со сменой мест; хлопковая комбинация.

Упражнение №3: бег легкий и энергичный; бег по кругу; бег на месте с хлопками; бег со сменой мест.

Тема № 4 Самостоятельная работа над созданием музыкально-двигательного образа. Танцы- импровизации.

Исполнение обучающимися танцевальных движений или комбинаций под музыкальное сопровождение, характер и темп которых может варьироваться.

По данной теме обучающимся предлагается:

1 .Создать музыкально- двигательный образ на предложенное педагогом музыкальное сопровождение, при этом характер и темп музыки может варьироваться.

2. Показ конкретно заданного образа в импровизированных танцевальных комбинациях обучающихся.

3. Танцы- импровизации. «Тихий и громкий танец», «Медленный и быстрый», «Большой и маленький».

Раздел « Танцевальная азбука. Основы танцевальных движений. Простейшие танцевальные комбинации».

Тема №5 Изучение танца «Полька»

Тема включает в себя танцевальные комбинации, развивающие у детей умение легко переходить от одного движения к другому в связи с изменением характера музыки.

«*Полька*»: упражнение с хлопками на сильный удар музыки; подскоки в сочетании с хлопками; галоп по кругу; галоп со сменой мест (вправо, влево); подскоки на месте с хлопками; выставление ноги на носок в сочетании с приседаниями.

«*Парная полька*»: положение в паре лицом друг к другу «лодочка»; комбинация притопов; галоп со сменой мест; хлопковые комбинации.

Тема №6 Изучение танца «Пляска с притопом»

Тема включает в себя умение танцевать с предметом (платком): бег по кругу; притопы; повороты вокруг себя.

Тема № 7. Изучение диско –танцев и бальных танцев

«Весёлая стирка», «Автостоп», «Мама-Мария», «Ритмический танец», «Вальс», «Вару-Вару», «Приглашение», «Сударушка».

Тема №8. Изучение танца «Хлопушки»

Тема включает в себя танцевальную комбинацию, развивающую координацию движений и умение ориентироваться в пространстве. «Хлопушки» бег по кругу; хлопки и притопы; сужать и расширять круг.

Раздел «Творческая деятельность. Игры».

Тема №9 Музыкально- танцевальные игры. Тема включает в себя разнообразные игры, тренирующие у учащихся устойчивость, внимание, быстроту, реакцию и воображение.

1. Музыкальные игры с элементами хореографии «Стройте круг», «Кружки и стайки», «Шеренги и цепочки» «Хлопки», «Тихие воротца».

2. Имитационные игры «Птичий двор», «Лошадки», «Кот и мыши».
3. Спортивные игры «Стоп, хлопок, раз», «Найди своё место», «Найди своё место».

2 класс

Раздел «Организационная работа. Основные танцевальные движения».

Тема № 1 Знакомство с основными понятиями предмета.

Тема включает в себя понятия: колонна, шеренга. Знакомство с динамическими оттенками: громко, тихо.

Тема №2 Подготовительные упражнения

Комплекс подготовительных упражнений, направленных на работу правильной постановки корпуса, знакомство с исходными положениями ног, позициями рук, также порядковых упражнений.

1. *Подготовительные упражнения для постановки корпуса:* основное положение, стоя в свободной позиции; «зернышко»; «бабочка»; «цапля».
2. *Позиции рук* (вторая, третья): «радуга»; «тюльпан».
3. *Подготовительные упражнения для изучения позиций ног* (вторая, третья): «гармошка»; «елочка»; «велосипед».

Тема №3 Танцевальные ритмические упражнения

Комплекс упражнений помогающий развивать музыкальное восприятие, совершенствовать движения, развивать способность творчески воплощать музыкально- двигательный образ. *Упражнение №1:* танцевальный шаг с пятки; шаг с перескоком; приставной шаг с приседанием; шаг с притопом и прихлопом.

Упражнение №2: ходьба под музыку с работой рук; ходьба с хлопками с работой ног; ходьба с движением рук и ног.

Упражнение №3: острый бег; бег по диагонали; бег с движением.

Тема № 4 Самостоятельная работа над созданием музыкально-двигательного образа. Танцы- импровизации.

Исполнение обучающимися танцевальных движений или комбинаций под музыкальное сопровождение, характер и темп которых может варьироваться.

По данной теме обучающимся предлагается:

1. Создать музыкально-двигательный образ на предложенное педагогом музыкальное сопровождение, при этом характер и темп музыки может варьироваться.

2. Показ конкретно заданного образа в импровизированных танцевальных комбинациях обучающихся.

3. Танцы- импровизации: «Моряк», «Солдат», «Буратино» и т.д. (по выбору)

Раздел « Танцевальная азбука. Основы танцевальных движений. Простейшие танцевальные комбинации».

Тема №5 Изучение танца «Полька в паре»

Тема включает в себя танцевальные комбинации, развивающие у детей умение легко переходить от одного движения к другому в связи с изменением характера музыки.

«Полька в паре»: упражнение с хлопками на сильный удар музыки; подскоки в сочетании с хлопками; галоп по кругу; галоп со сменой мест (вправо, влево); подскоки на месте с хлопками; выставление ноги на носок в сочетании с приседаниями.

Тема №6 Изучение танца «Русский танец»

Тема включает в себя умение танцевать с предметом (платком): бег по кругу; притопы; повороты вокруг себя.

Тема № 7. Изучение диско –танцев и бальных танцев.

- «Слоненок»

- «Модный рок»

- «Кик»

Тема №8. Изучение танца «Берлинская полька»

Тема включает в себя танцевальную комбинацию, развивающую координацию движений и умение ориентироваться в пространстве.

Раздел «Творческая деятельность. Игры».

Тема №9 Музыкально-танцевальные игры.

Тема включает в себя разнообразные игры, тренирующие у обучающихся устойчивость, внимание, быстроту, реакцию и воображение.

1. Музыкальные игры с элементами хореографии: «Ручеёк», «Повтори за мной».
2. Имитационные игры: «Волк и заяц», «Дети и медведь».

3 класс

Раздел «Организационная работа. Основные танцевальные движения».

Тема № 1 Знакомство с основными понятиями предмета.

Тема включает в себя понятия: счет в танце, вступление, пауза, понятие правильной осанки.

Тема №2 Подготовительные упражнения

Комплекс подготовительных упражнений, направленных на работу правильной постановки корпуса, знакомство с музыкальным ритмом.

1. Упражнения с предметами: с мячом; с платком.
2. Упражнения для рук: «Пьеро»; «Буратино»; «цветок».
3. Упражнения для ног: реливе; подъем с выносом ноги на воздух; battement tendu; battement tendu jete'.

Тема №3 Танцевальные ритмические упражнения

Комплекс упражнений помогающий развивать музыкальное восприятие, совершенствовать движения, развивать способность творчески воплощать музыкально-двигательный образ.

Упражнение №1: шаркающий шаг; шаг-галоп; переменный шаг.

Упражнение №2: чередование ходьбы с подскоком; чередование ходьбы с прыжком; чередование подскока с галопом; подскок с поворотом.

Упражнение №3: бег с выносом ног вперед; чередование бега и подскока; чередование бега и галопа.

Тема № 4 Самостоятельная работа над созданием музыкально-двигательного образа. Танцы- импровизации.

Исполнение обучающимися танцевальных движений или комбинаций под музыкальное сопровождение, характер и темп которых может варьироваться.

По данной теме обучающимся предлагается:

1 .Создать музыкально- двигательный образ на предложенное педагогом музыкальное сопровождение, при этом характер и темп музыки может варьироваться.

2.Показ конкретно заданного образа в импровизированных танцевальных комбинациях обучающихся.

3.Танцы- импровизации: «Волна», «Часики».

Раздел « Танцевальная азбука. Основы танцевальных движений. Простейшие танцевальные комбинации».

Тема№5 Изучение танца «Мазурка»

Тема включает в себя танцевальные комбинации, развивающие у детей умение легко переходить от одного движения к другому в связи с изменением характера музыки

«Мазурка»: перескоки с ноги на ногу; бег кругу; повороты со сменой мест (вправо, влево); ключ.

«Чарли»: положение в паре лицом друг к другу; приставные шаги; перемена мест в паре; повороты в паре.

Тема №6 Изучение танца «Кадриль»

Тема включает в себя умение танцевать с предметом (платком): бег по кругу; притопы; повороты вокруг себя.

Тема № 7. Изучение диско-танцев и бальных танцев.

- «Падеграс».

Тема№8. Изучение танца «Подарки»»

Тема включает в себя танцевальную комбинацию, развивающую координацию движений и умение ориентироваться в пространстве.

Раздел «Творческая деятельность. Игры».

Тема №9 Музыкально-танцевальные игры. Тема включает в себя разнообразные игры, тренирующие у обучающихся устойчивость, внимание, быстроту, реакцию и воображение.

1. Музыкальные игры с элементами хореографии:
«Музыкальные змейки», «Творческая импровизация»

2. Имитационные игры: «Цапля и лягушки»

4 класс

Раздел «Организационная работа. Основные танцевальные движения».

Тема № 1 Знакомство с музыкальными понятиями

Тема включает в себя понятия: фраза, предложение, регистр, реприза, затакт.

Тема №2 Подготовительные упражнения

1. *Упражнения на ориентировку в пространстве:* «врассыпную»; распределение по группам; квадрат; ромб.
2. *Упражнения для рук:* «восьмерка»; «зеркало»; «свечка»; «птичка».
3. *Упражнения для ног:* demi-plié и Grand plié; перекаты с носка на пятку; перекаты с пятки на носок; переходы из позиции в позицию плавные и с прыжком.

Тема №3 Танцевальные ритмические упражнения

Комплекс упражнений помогающий развивать музыкальное восприятие, совершенствовать движения, развивать способность творчески воплощать музыкально-двигательный образ.

Упражнение №1: топающий шаг; шаг с поворотом; мягкий шаг; кошачий шаг.

Упражнение №2: ходьба с переменной музыки (быстрой и медленной); ходьба с паузой; ходьба со сменой направления.

Упражнение №3: бег с остановкой; бег по двум кругам; бег на месте с хлопками; бег с поворотом.

Тема № 4 Самостоятельная работа над созданием музыкально-двигательного образа. Танцы- импровизации.

Исполнение обучающимися танцевальных движений или комбинаций под музыкальное сопровождение, характер и темп которых может варьироваться.

По данной теме обучающимся предлагается:

1. Создать музыкально- двигательный образ на предложенное педагогом музыкальное сопровождение, при этом характер и темп музыки может варьироваться.
2. Показ конкретно заданного образа в импровизированных танцевальных комбинациях обучающихся.

3.Танцы- импровизации: «Люди и манекены», «Живое и неживое», «Свет и тьма».

Раздел « Танцевальная азбука. Основы танцевальных движений. Простейшие танцевальные комбинации».

Тема№5 Изучение танца «Яблочко»

Тема включает в себя танцевальные комбинации, развивающие у детей умение легко переходить от одного движения к другому в связи с изменением характера музыки.

«Яблочко»: упражнение с хлопками на сильный удар музыки; шаги в сочетании с хлопками; присядка; хлопущка; веревочка; ковырялочка; повороты; подскоки.

«Ковбойский танец»: положение в паре лицом друг к другу «лодочка»; комбинация притопов; галоп со сменой мест; хлопковые комбинации.

Тема №6 Изучение танца «Фигурный вальс»

Тема включает в себя умение танцевать с предметом (платком): «квадрат»; повороты в паре; повороты вокруг себя; шаги по кругу.

Тема № 7. Изучение диско –танцев и бальных танцев.

- «Ритмический танец»

-«Ча-ча-ча»

Раздел «Творческая деятельность. Игры».

Тема №9 Музыкально-танцевальные игры. Тема включает в себя разнообразные игры, тренирующие у обучающихся устойчивость, внимание, быстроту, реакцию и воображение.

1. Музыкальные игры с элементами хореографии «Создай фигуру», «Ниточка с иголочкой».
2. Имитационные игры «Роботы».

3. Тематическое планирование

Тематическое планирование. 1 класс

№ урока	Дата	Название темы	Кол-во часов	Основные виды учебной деятельности обучающихся
1		Вводное занятие. Беседа о технике безопасности на уроке, при	1	Активизация внимания. Слушание объяснений учителя. Разучивание
		выполнении упражнений, разучивании танцев. Что такое «Ритмика»? Основные понятия.		упражнений предварительной разминки.
2-4		Разминка. Поклон.	3	Активизация внимания. Слушание объяснений учителя. Выполнение упражнений предварительной разминки. Разучивание основных движений при поклоне.
5-6		Постановка корпуса. Основные правила.	2	Активизация внимания. Слушание объяснений учителя. Выполнение упражнений предварительной разминки. Разучивание правил постановки корпуса.
7-10		Позиции рук. Позиции ног. Основные правила.	4	Активизация внимания. Слушание объяснений учителя. Выполнение упражнений предварительной разминки. Разучивание позиций рук и ног.
11-13		Общеразвивающие упражнения.	3	Активизация внимания. Слушание объяснений учителя. Выполнение упражнений предварительной разминки. Ходьба и бег. Ориентировка в пространстве.
14-16		Ритмико-гимнастические упражнения.	3	Активизация внимания. Слушание объяснений учителя. Выполнение упражнений предварительной разминки, ритмико-гимнастических упражнений, на расслабление мышц.

17-19		Движения на развитие координации. Бег и подскоки.	3	Активизация внимания. Слушание объяснений учителя. Выполнение упражнений предварительной разминки, упражнений на координацию движений. Бег, подскоки.
20-21		Разминка.	2	Активизация внимания. Выполнение упражнений предварительной разминки. Работа над качеством выполнения упражнений. Закрепление разученного материала.
22-25		Движения по линии танца.	4	Активизация внимания. Слушание объяснений учителя. Выполнение упражнений предварительной разминки. Знакомство с танцевальными движениями.
26-27		Игры под музыку. Комбинация «Гуси».	2	Активизация внимания. Слушание объяснений учителя. Выполнение упражнений предварительной разминки. Выполнение имитационных упражнений. Игра.

28-29		Комбинация «Слоник».	2	Активизация внимания. Слушание объяснений учителя. Выполнение упражнений предварительной разминки. Выполнение имитационных упражнений. Игра.
30-31		Индивидуальные задания.	2	Активизация внимания. Слушание объяснений учителя. Выполнение упражнений предварительной разминки. Выполнение индивидуальных заданий. Работа над качеством выполнения упражнений.
32-33		Ритмико-гимнастические упражнения.	2	Активизация внимания. Слушание объяснений учителя. Выполнение упражнений предварительной разминки, ритмико-гимнастических упражнений. Работа над качеством выполнения упражнений.
34-35		Разминка.	2	Активизация внимания. Выполнение упражнений предварительной разминки. Работа над качеством выполнения упражнений. Закрепление разученного материала.

36-39		Позиции в паре. Основные правила. Танец "Диско". Элементы танца.	4	Активизация внимания. Слушание объяснений учителя. Выполнение упражнений предварительной разминки. Знакомство с особенностями исполнения танца в паре. Знакомство с танцевальными движениями. Разучивание и отработка основных движений.
40-43		Упражнения для улучшения гибкости.	4	Активизация внимания. Слушание объяснений учителя. Выполнение упражнений предварительной разминки, упражнений для улучшения гибкости, растяжки. Работа над качеством выполнения упражнений.
44-47		Комбинация «Ладочки».	4	Активизация внимания. Слушание объяснений учителя. Выполнение упражнений предварительной разминки. Выполнение имитационных упражнений. Игра.
48-51		Тренировочный танец «Стирка»	4	Активизация внимания. Слушание объяснений учителя. Выполнение упражнений предварительной разминки. Знакомство с танцевальными движениями. Разучивание и отработка основных движений.
52-53		Ритмико-гимнастические упражнения.	2	Активизация внимания. Слушание объяснений учителя. Выполнение упражнений предварительной разминки, ритмико-гимнастических
				упражнений. Работа над качеством выполнения упражнений.
54-57		Разминка. Основные движения танца "Полька". Разучивание движений.	4	Активизация внимания. Слушание объяснений учителя. Выполнение упражнений предварительной разминки. Знакомство с танцевальными движениями. Разучивание и отработка основных движений.
58-59		Общеразвивающие упражнения.	2	Активизация внимания. Слушание объяснений учителя. Выполнение упражнений предварительной разминки, общеразвивающих упражнений. Работа над качеством выполнения упражнений.

60-65		Репетиция танца.	6	Активизация внимания. Слушание объяснений учителя. Выполнение упражнений предварительной разминки. Знакомство с элементами танца. Разучивание и отработка основных движений.
66		Урок-смотр знаний.	1	Участие в совместной творческой деятельности. Участие в танцах.
		ИТОГО	66	

2 класс

№ урока	Дата	Название темы	Кол-во часов	Основные виды учебной деятельности обучающихся
1		Вводное занятие. Беседа о технике безопасности на уроке, при выполнении упражнений,	1	Активизация внимания. Слушание объяснений учителя. Разучивание упражнений предварительной

		разучивании танцев.		разминки.
2		Разминка.	1	Активизация внимания. Слушание объяснений учителя. Выполнение упражнений предварительной разминки. Разучивание основных движений при поклоне.
3-5		Общеразвивающие упражнения.	3	Активизация внимания. Слушание объяснений учителя. Выполнение упражнений предварительной разминки. Разучивание правил постановки корпуса. Выполнение общеразвивающих упражнений.
6-11		Танец «Полька».	6	Активизация внимания. Слушание объяснений учителя. Выполнение упражнений предварительной разминки. Разучивание позиций рук и ног. Знакомство с танцевальными движениями. Работа над качеством выполнения упражнений.

12-15		Тренировочный танец “Ладшки”. Основные движения, переходы в позиции рук.	4	Активизация внимания. Слушание объяснений учителя. Выполнение упражнений предварительной разминки. Знакомство с танцевальными движениями.
16-17		Разминка.	2	Активизация внимания. Выполнение упражнений предварительной разминки. Работа над качеством выполнения упражнений. Закрепление разученного материала.
18-21		Движения по линии танца.	4	Активизация внимания. Слушание объяснений учителя. Выполнение упражнений предварительной разминки. Знакомство с танцевальными движениями.
22-27		Танец по типу «Вару – Вару».	6	Активизация внимания. Слушание объяснений учителя. Выполнение упражнений предварительной разминки. Знакомство с танцевальными движениями. Работа над качеством выполнения упражнений.
28-32		Элементы народной хореографии: ковырялочка, лесенка, елочка.	5	Активизация внимания. Слушание объяснений учителя. Выполнение упражнений предварительной разминки. Знакомство с танцевальными движениями. Работа над качеством выполнения упражнений.
33-35		Разминка.	3	Активизация внимания. Выполнение упражнений предварительной разминки. Работа над качеством выполнения упражнений. Закрепление

				разученного материала.
36-38		Общеразвивающие упражнения.	3	Активизация внимания. Слушание объяснений учителя. Выполнение упражнений предварительной разминки. Выполнение общеразвивающих упражнений.
39-45		Танец по типу «Диско».	7	Активизация внимания. Слушание объяснений учителя. Выполнение упражнений предварительной разминки. Знакомство с танцевальными движениями. Разучивание и отработка основных движений.
46-47		Разминка.	2	Активизация внимания. Выполнение упражнений предварительной разминки. Работа над качеством выполнения упражнений. Закрепление разученного материала.
48-49		Движения по линии танца.	2	Активизация внимания. Слушание объяснений учителя. Выполнение упражнений предварительной разминки. Знакомство с танцевальными движениями.
50-67		Разучивание танцевальных композиций по выбору педагога.	17	Активизация внимания. Слушание объяснений учителя. Выполнение упражнений предварительной разминки. Знакомство с элементами танца. Разучивание и отработка основных движений.
68		Урок-смотр знаний	1	Участие в совместной творческой деятельности. Участие в танцах.
		ИТОГО	68	

3 класс

Название темы	Кол-во часов	Основные виды учебной деятельности обучающихся
Вводное занятие. Беседа о технике безопасности на уроке, при выполнении упражнений, разучивании танцев.	1	Активизация внимания. Слушание объяснений учителя. Разучивание упражнений предварительной разминки.

Разминка.	1	Активизация внимания. Слушание объяснений учителя. Выполнение упражнений предварительной разминки. Разучивание основных движений при поклоне.
Общеразвивающие упражнения.	1	Активизация внимания. Слушание объяснений учителя. Выполнение упражнений предварительной разминки. Разучивание правил постановки корпуса. Выполнение общеразвивающих упражнений.
Ритмико-гимнастические упражнения.	1	Активизация внимания. Слушание объяснений учителя. Выполнение упражнений предварительной разминки. Разучивание позиций рук и ног. Выполнение ритмико-гимнастических упражнений. Работа над качеством выполнения упражнений.
Танец «Кружевница»	2	Активизация внимания. Слушание объяснений учителя. Выполнение упражнений предварительной разминки. Разучивание позиций рук и ног. Знакомство с танцевальными движениями. Работа над качеством выполнения упражнений.
Разминка.	1	Активизация внимания. Выполнение упражнений предварительной разминки. Работа над качеством выполнения упражнений. Закрепление разученного материала.
Упражнения на развитие координации движений.	1	Активизация внимания. Слушание объяснений учителя. Выполнение упражнений предварительной разминки, упражнений на координацию движений.

Танец «Сударушка».	2	Активизация внимания. Слушание объяснений учителя. Выполнение упражнений предварительной разминки. Разучивание позиций рук и ног. Знакомство с танцевальными движениями. Работа над качеством выполнения упражнений.
Разминка.	1	Активизация внимания. Выполнение упражнений предварительной разминки. Работа над качеством выполнения упражнений. Закрепление разученного материала.
Общеразвивающие упражнения.	1	Активизация внимания. Слушание объяснений учителя. Выполнение упражнений предварительной разминки. Выполнение общеразвивающих упражнений. Работа над качеством выполнения упражнений.
Упражнения на координацию движений.	1	Активизация внимания. Слушание объяснений учителя. Выполнение упражнений предварительной разминки, упражнений на координацию движений. Работа над качеством выполнения упражнений.
Танец «Самба».	4	Активизация внимания. Слушание объяснений учителя. Выполнение упражнений предварительной разминки. Разучивание позиций рук и ног. Знакомство с танцевальными движениями. Работа над качеством выполнения упражнений.
Разучивание танцевальных композиций по выбору педагога.	7	Активизация внимания. Слушание объяснений учителя. Выполнение упражнений предварительной разминки. Знакомство с элементами танца. Разучивание и отработка основных движений. Работа над качеством выполнения танцевальных элементов.

Разминка.	2	Активизация внимания. Выполнение упражнений предварительной разминки. Работа над качеством выполнения упражнений. Закрепление разученного материала
Общеразвивающие упражнения	3	Активизация внимания. Слушание объяснений учителя. Выполнение общеразвивающих упражнений предварительной разминки. Работа над качеством выполнения упражнений.
Индивидуальное творчество	4	Активизация внимания. Слушание объяснений учителя. Выполнение общеразвивающих упражнений предварительной разминки. Работа над качеством выполнения упражнений.
Урок-смотр	1	Участие в совместной творческой деятельности.
Итого	34 часа	

4 класс

Название темы	Кол-во часов	Основные виды учебной деятельности обучающихся
Вводное занятие. Беседа о технике безопасности на уроке, при выполнении упражнений, разучивании танцев.	1	Активизация внимания. Слушание объяснений учителя. Разучивание упражнений предварительной разминки.
Разминка.	1	Активизация внимания. Слушание объяснений учителя. Выполнение упражнений предварительной разминки. Разучивание основных
		движений при поклоне.
Общеразвивающие упражнения.	1	Активизация внимания. Слушание объяснений учителя. Выполнение упражнений предварительной разминки. Разучивание правил постановки корпуса. Выполнение общеразвивающих упражнений.

Композиция бального танца	6	Активизация внимания. Слушание объяснений учителя. Выполнение упражнений предварительной разминки. Разучивание позиций рук и ног. Знакомство с танцевальными движениями. Работа над качеством выполнения упражнений.
Разминка.	1	Активизация внимания. Выполнение упражнений предварительной разминки. Работа над качеством выполнения упражнений. Закрепление разученного материала.
Движения по линии танца, перестроение, диагональ класса.	4	Активизация внимания. Слушание объяснений учителя. Выполнение упражнений предварительной разминки. Знакомство с правилами построения, перестроения и движения в танце.
Композиция народного танца.	8	Активизация внимания. Слушание объяснений учителя. Выполнение упражнений предварительной разминки. Разучивание позиций рук и ног. Знакомство с танцевальными движениями. Работа над качеством выполнения упражнений.
Общеразвивающие упражнения.	1	Активизация внимания. Слушание объяснений учителя. Выполнение упражнений предварительной разминки, общеразвивающих упражнений. Работа над качеством выполнения упражнений.
Разминка.	1	Активизация внимания. Выполнение упражнений предварительной разминки. Работа над качеством выполнения упражнений. Закрепление разученного материала.
Упражнения на развитие координации.	1	Активизация внимания. Слушание объяснений учителя. Выполнение упражнений предварительной разминки, упражнений на координацию движений. Работа над качеством выполнения упражнений.

Композиция эстрадного танца.	5	Активизация внимания. Слушание объяснений учителя. Выполнение упражнений предварительной разминки. Разучивание позиций рук и ног. Знакомство с танцевальными движениями. Работа над качеством выполнения упражнений.
Разминка.	1	Активизация внимания. Выполнение упражнений предварительной разминки. Работа над качеством выполнения упражнений. Закрепление разученного материала.
Упражнения на улучшение гибкости.	2	Активизация внимания. Слушание объяснений учителя. Выполнение упражнений предварительной разминки, упражнений для улучшения гибкости, растяжки. Работа над качеством выполнения упражнений.
Урок-смотр знаний	1	Участие в совместной творческой деятельности. Участие в танцах.
ИТОГО	34 ч.	