

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение городского
округа Тольятти «Лицей №19 имени Героя Советского Союза Евгения
Александровича Никонова»

Рассмотрено на заседании

МО учителей начальных
классов. Протокол №1

«27» августа 2025г.

Принято на заседании

Педагогического совета.

Протокол №1

«29»августа 2025г.

Проверено

Заместитель директора по ВР

_____ Шиндин Н.Н.

«28» августа 2025г.

Утверждаю

Директор МБУ «Лицей
№19»

_____ Кизилев Д.С.

Приказ № 284\2

«29» августа 2025г.

Программа
курса внеурочной деятельности
«Ритмика и танец»

Направление: спортивно - оздоровительное

Тип: авторская

Возраст обучающихся 7-10 лет

Срок реализации 4 года

Составитель:

Антонюк Т.И.

учитель ритмики

МБУ «Лицей № 19»

Тольятти

2025 год

Содержание

1. Пояснительная записка
2. Организация занятий
3. Требования к уровню подготовки учащихся
4. Планируемые результаты освоения курса "Ритмика и танец"
5. Формы организации контроля
6. Календарно-тематическое планирование
7. Перечень учебно-методических средств
8. Материально-техническая база

Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Ритмика и танец» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, на основании основной образовательной программы начального общего образования МБУ «Лицей №19».

Нормативно-правовой и документальной базой программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья обучающихся на ступени начального общего образования являются:

- ☐ Закон Российской Федерации «Об образовании» (с изменениями и дополнениями);
- ☐ Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования;
- ☐ СанПиН, 2.4.2.1178-02 «Гигиенические требования к режиму учебно-воспитательного процесса» (Приказ Минздрава от 28.11.2002) раздел 2.9.;

Курс «Ритмика и танец» входит в часть учебного плана, формируемого участниками образовательных отношений в рамках спортивно-оздоровительного направления по выявленным запросам и потребностям обучающихся, родителей (законных представителей).

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.

Особенностью программы является то, что, программа включает в себя изучение трех направлений танцевального искусства: балльного, современного и национального, который, в свою очередь, воспитывает в учащихся уважение к национальным традициям.

Программа предполагает освоение азов ритмики, азбуки классического танца, изучение танцевальных элементов, исполнение детских балльных и народных танцев и воспитание способности к танцевально-музыкальной импровизации.

Оригинальность данной программы – это развитие творческого мышления учащихся. Занятия танцами и ритмикой дают заряд положительными эмоциями, раскрепощают, развивают пластику, обогащают разнообразием ритмов танцевальный опыт учащихся.

Программа позволяет проявить индивидуальный творческий подход. Данная программа сориентирована на работу с детьми, независимо от наличия у них специальных физических данных, на воспитание хореографической культуры и привитие начальных навыков в искусстве танца. В программу «Ритмика и танец» включены упражнения и движения классического, народного и балльного танцев, доступные детям 7-10 летнего возраста, обеспечивающие формирование осанки учащихся, правильную постановку корпуса, ног, рук, головы, развивающие физические данные, координацию движений, тренирующие дыхание, воспитывающие эмоции, вырабатывающие навык ориентации в пространстве.

Актуальность:

На занятиях особое внимание уделяется не только развитию ритмической, но и эмоционально-действенной связи музыки и танца. Танец решает те же задачи эстетического развития и воспитания что и музыка. В музыке заложены содержание и характер любого танцевального произведения. Не может быть танца без музыки, без ритма. Обучение искусству танца происходит параллельно с музыкальным воспитанием: дети учатся понимать, слушать и слышать музыку, органически сливать в единое целое движение и музыку.

Программа является модифицированной, она рассчитана на физическое, эмоциональное и нравственное развитие и совершенствование детей.

Новизна:

Новизна данной рабочей программы определена требованиями федерального государственного стандарта начального общего образования.

Многогранность занятий позволяет в процессе роста творческих способностей учащихся, использовать полученное образование в обычной жизни

Отличительными особенностями являются:

1.Определение видов организации деятельности учащихся, направленных на достижение личностных, метапредметных и предметных результатов освоения курса.

2. В основу реализации программы положены ценностные ориентиры и воспитательные результаты.

3.Ценностные ориентации организации деятельности предполагают уровневую оценку в достижении планируемых результатов.

4.Достижения планируемых результатов отслеживаются в рамках внутренней системы оценки: педагогом, администрацией, психологом

5. При планировании содержания занятий прописаны виды деятельности учащихся по каждой теме.

Основными задачами программы являются:

- выявление творческих способностей в области искусства танца;
- приобретение навыков хореографического движения;
- ознакомление с жанровыми и стилистическими особенностями искусства танца
- потребность в здоровом образе жизни.

Описание ценностных ориентиров содержания курса

Ценность истины – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

Ценность человека как разумного существа, стремящегося к познанию мира и самосовершенствованию.

Ценность труда и творчества как естественного условия человеческой деятельности и жизни.

Ценность свободы как свободы выбора и предъявления человеком своих мыслей и поступков, но свободы, естественно ограниченной нормами и правилами поведения в обществе.

Ценность гражданственности – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

Ценность патриотизма – одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, в осознанном желании служить Отечеству.

Ценность искусства танца - как способ познания красоты, гармонии, духовного мира человека, нравственного выбора, смысла жизни, эстетического развития человека.

В программу включен танцевальный материал наиболее значимых жанров хореографии : элементы классического, народного, историко-бытового и современного танца.

Программа включает в себя музыкальные, ритмические, танцевальные упражнения, разучивание репертуара балльных танцев, музыкальные игры.

Хореография обладает огромными возможностями для полноценного эстетического совершенствования ребёнка, для его гармоничного духовного и физического развития.

Занятия танцем формируют правильную осанку, прививают основы этикета и грамотной манеры поведения в обществе, дают представление об актёрском мастерстве.

Танец имеет огромное значение как средство воспитания национального самосознания. Получение сведений о танцах разных народов и различных эпох необходимо, т.к. каждый народ имеет свои, только ему присущие танцы, в которых отражены его душа, его история, его обычаи и характер.

Программа предназначена для преподавания основ хореографического искусства с первого по четвертый класс в режиме занятий внеурочной деятельности. Программа является основой занятий. 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, условий работы.

Задачи курса:

- дать детям представление об общих закономерностях отражения действительности в хореографическом искусстве, конкретно выражающихся в связи форм и линий движений с жизненным содержанием, смыслом, чувством и настроением музыки. Зная общее, дети сами смогут разобраться в том танцевальном материале, который может встретиться в их жизненной практике;
- использовать специфические средства искусства танца для гармонизации развития учащихся, расширения рамок культурного и исторического образования детей: углубление и расширение средствами историко-бытового танца познавательных возможностей учащихся в области истории, географии, литературы, фольклора;
- использовать этические особенности танца для воспитания нравственности, дисциплинированности, чувства долга, коллективизма, организованности; обучить танцевальному этикету и сформировать умения переносить культуру поведения и общения в танце на межличностное общение в повседневной жизни;
- обеспечить эмоциональную разгрузку учащихся, воспитать культуру эмоций;
- обеспечить формирование и сохранение правильной осанки ребёнка, укрепление мышечного корсета средствами классического, народного и бального танцев, воспитать культуру движения;
- увеличить период двигательной активности в учебном процессе, развить потребность двигательной активности как основы здорового образа жизни.

Цели и задачи обучения.

Образовательная цель программы: приобщение детей ко всем видам танцевального искусства: от историко-бытового до современного танца, от детской пляски до балетного спектакля.

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

Задачи:

- дать всем детям первоначальную хореографическую подготовку, выявить их склонности и способности;
- способствовать эстетическому развитию и самоопределению ребёнка;
- привитие интереса к занятиям, любовь к танцам;
- гармоническое развитие танцевальных и музыкальных способностей, памяти и внимания;
- дать представление о танцевальном образе;
- развитие выразительности и осмысленности исполнения танцевальных движений;
- воспитание культуры поведения и общения;
- развитие творческих способностей;
- воспитание умений работать в коллективе;
- развитие психических познавательных процессов — память, внимание, мышление, воображение;
- организация здорового и содержательного досуга.

Организация занятий.

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

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

Организация игровых ситуаций помогает усвоению программного содержания, приобретению опыта взаимодействия, принятию решений.

Беседы, проводимые на занятиях, соответствуют возрасту и степени развития детей. На начальном этапе беседы краткие. С детьми 3 и 4 классов проводятся беседы — диалоги, обсуждения, которые помогают развитию способности логически мыслить. На этих занятиях дети получают информацию о хореографическом искусстве, его истории развития и традициях.

Программой обучения предусматривается ведение тетрадей, в которых дети записывают музыкальные и танцевальные термины, изучаемые танцевальные жанры названия балетов, имена известных исполнителей, слушаемую музыку и другую необходимую информацию.

Программа ведется в рамках внеурочной деятельности и предусматривает оценивание учащихся по системе «зачёт\не зачёт».

Процесс обучения в курсе хореографии в основном построен на реализации дидактических принципов.

Принципы сознательности и активности предусматривает сознательность в отношении занятий, формирование интереса в овладении танцевальными движениями и осмысленного отношения к ним, воспитание способности к самооценке своих действий и к соответствующему их анализу.

Принцип наглядности помогает создать представление о темпе, ритме, амплитуде движений; повышает интерес к более глубокому и прочному усвоению танцевальных движений.

Принцип доступности требует постановки перед учащимися задач, соответствующих их силам, постепенного повышения трудности осваиваемого учебного материала по дидактическому правилу: от известного к неизвестному, от легкого к трудному, от простого к сложному.

Принцип систематичности предусматривает непрерывность процесса формирования танцевальных навыков, чередование работы и отдыха для поддержания работоспособности и активности учащихся, определенную последовательность решения танцевально-творческих заданий.

Принцип гуманности в воспитательной работе выражает:

- безусловную веру в доброе начало, заложенное в природе каждого ребенка, отсутствие давления на волю ребенка;
- глубокое знание и понимание физических, эмоциональных и интеллектуальных потребностей детей;
- создание условий для максимального раскрытия индивидуальности каждого ребенка, его самореализации и самоутверждения;

Принцип демократизма основывается на признании равных прав и обязанностей взрослых и ребенка, на создании эмоционально-комфортного климата в социальной среде.

Требования к уровню подготовки учащихся.

Содержание работы на занятиях курса «Ритмика и танец» является музыкально-ритмическая деятельность.

Следует учитывать такие принципы как:

- комплексное решение основных задач музыкально-ритмической деятельности;
- систематичность;
- постепенность;
- последовательность;
- повторность.

Курс «Ритмика и танец» направлен на достижение следующих целей, обеспечивающих реализацию личностно-ориентированного, когнитивно-коммуникативного, деятельностного подходов к обучению:

Ориентировка в пространстве (ритмико-гимнастические упражнения).

Умение играть на шумовых инструментах.

Действовать с предметами (флажки, ленты, мячи, платочки).

Знать музыкальные жанры.

В методике преподавания определены задачи обучения:

1. Научить школьников правильно и осмысленно двигаться в соответствии с музыкальным сопровождением.
2. Выработать достаточно прочные навыки выполнения упражнений.
3. Повысить уровень общего развития учащихся.
4. Научить детей последовательно и правильно излагать свои мысли в устной форме.
5. Развивать нравственные качества.
6. Развивать творческие способности.

Планируемые результаты освоения курса

«Ритмика и танец»

Программа «Ритмика и танец» ориентирована на формирование гармонически развитой личности.

К числу планируемых результатов освоения программы отнесены:

- 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. Объектом оценки личностных результатов являются: самоопределение, смыслообразование, нравственно-этическая ориентация. При этом личностные результаты выпускников на ступени начального общего образования не подлежат итоговой оценке. Среди них: ценностные ориентации выпускника, которые отражают его индивидуально-личностные позиции (религиозные, эстетические взгляды, политические предпочтения); характеристика социальных чувств (патриотизм, толерантность, гуманизм); индивидуальные психологические характеристики личности..

- метапредметные результаты – обнаружение ошибок при выполнении 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. Объект оценки метапредметных результатов: сформированность регулятивных, коммуникативных, познавательных универсальных действий.

Регулятивные универсальные учебные действия: планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей, адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарища, родителя и других людей, контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.

Познавательные универсальные учебные действия: ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью педагога; добывать новые знания: находить ответы на вопросы, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке;

перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей группы; самостоятельно выполнять творческие задания.

Коммуникативные универсальные учебные действия: инициативное сотрудничество, планирование учебного сотрудничества, взаимодействие, управление коммуникацией.

Основное содержание оценки метапредметных результатов на ступени начального общего образования строится вокруг умения учиться.

предметные результаты – выполнение ритмических комбинаций, развитие музыкальности (формирование музыкального восприятия, представления о выразительных средствах музыки), развитие чувства ритма, умения характеризовать музыкальное произведение, согласовывать музыку и движение.

- действий с предметным содержанием: предметные действия на основе познавательных УУД; конкретные предметные действия (способы двигательной деятельности, способы музыкальной исполнительской деятельности и другие).

Результаты первого уровня:

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

Результаты 2 уровня:

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

Результаты 3 уровня:

- приобретение опыта публичного выступления;
- зная об общих закономерностях отражения действительности в хореографическом искусстве,

конкретно выражающихся в связи форм и линий движений с жизненным содержанием, смыслом, чувством и настроением музыки, дети сами смогут разобраться в том танцевальном материале, который может встретиться в их жизненной практике,

- приобретение умения переносить культуру поведения и общения в танце на межличностное общение в повседневной жизни.

Формы организации контроля.

отчётные концерты

Участие в хореографических конкурсах различного уровня

Творческие задания (этюды, постановки танцев)

Календарно-тематическое планирование 1 год

№ п/п	Раздел	Тема урока	Кол-во часов	Сроки
I	Разучивание исходных положений.	Основное положение стоя, положение сидя со скрещенными ногами. Исходное положение рук и ног.	1	1 – 2
II	Развитие «мышечного чувства».	Расслабление мышц плечевого пояса. Расслабление и напряжения мышц пояса. «Твердые и мягкие» руки и ноги. Поднимать и опускать плечи. Свободное круговое движение рук «Мельница».	1 2 1	3 – 7
III	Развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов.	Перенесение тяжести тела с пяток на носки и обратно, с одной ноги на другую «Маятник». Наклоны, повороты головы. «Паровозики» (круговое движение плечами). «Растягивать резинку» (разведение рук в сторону с напряжением). Упражнение для кистей рук «Кошка выпускает когти» (постепенное выпрямление и сгибание пальцев и кистей рук). Поднимание согнутой в колене ноги. Полуприседание. Упражнения для ступней. Вставание	1 1 1	8 – 11

IV	Построения и перестроения групп.	на полупальцы. Выставление ноги на носок.	1	12 – 13
		Основное построение групп. Построения в колонну в шеренгу. Построение в круг. Свободное размещение по площадке.	1	
		«Пружинки» (пружинное полуприседание и релее на полупальцы). «Взлетайте ленты» (маховые движения рук). «Тугая резинка» (плавное полуприседание). «Поющие руки» (плавное движение рук).	1	
V	Освоение приемов движения.	Ходьба, бег, прыжки. Элементы танца, приставные шаги в сторону, шаг бокового галопа.	1	14 – 15
		«В походе» (игровое упражнение). «Кружки и стайки» (игровое упражнение). «Ищи свой цвет» (игра). «Тихие воротца» (игра). «Веселье» (игра).	1	
		Основные положения рук и ног.		

VI	Освоение основных движений и элементов танца и плясок.	<p>Притопы в русской пляски.</p> <p>Хороводный шаг. Топающий шаг на всей ступне, топающий шаг в сторону.</p> <p>«Ковырялочка» (выставление ноги с носка на пятку). «Ковырялочка с тройным притопом».</p> <p>Шаг с притопом на месте и с продвижением вперед. Выставление ноги на пятку с полуприседанием.</p>	1	16 – 18
			2	
VII	Работа над музыкально-пространственными композициями.	<p>«На речку» (упражнение). «Гладить кошу» (упражнение). «Колка дров» (упражнение).</p> <p>«Звери и птицы» (игра). «Запомни музыку» (игра).</p>	1	19 – 20
			1	
VIII	Элементы русской пляски.	<p>Пляска «Дуда». Парная пляска «Попляшем?».</p> <p>«Кто лучше скачет» (упражнение). «Зеркало» (плясовое упражнение).</p> <p>«Отойди и подойди» (парный танец). «Круговой галоп» (танец).</p>	1	21 – 25
			1	
		<p>Знакомство с тремя фазами движения.</p> <p>Уметь регулировать дыхание в любых положениях тела, независимо от движения.</p>	1	
			2	

IX	Активизация и развитие творческих способностей.		1	26 – 27
	Танцы, пляски, танцевальные упражнения.		1	
X			1	28 – 31
			2	
	Основы организации правильного дыхания во время движения.		1	
XI			1	32 - 33
			1	
Итого:			33	

Содержание программы 1 год

1. Разучивание исходных положений: основное положение стоя, положение сидя со скрещенными ногами; исходное положение рук и ног.
2. Развитие «мышечного чувства»: расслабление мышц плечевого пояса. Расслабление и напряжения мышц пояса; «твердые и мягкие» руки и ноги. Поднимать и опускать плечи; свободное круговое движение рук «Мельница»; перенесение тяжести тела с пяток на носки и обратно, с одной ноги на другую «Маятник».
3. Развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов: Наклоны, повороты головы. «Паровозики» (круговое движение плечами). «Растягивать резинку» (разведение рук в сторону с напряжением). Упражнение для кистей рук «Кошка выпускает когти» (постепенное выпрямление и сгибание пальцев и кистей рук). Поднимание согнутой в колене ноги. Полуприседание. Упражнения для ступней. Вставание на полупальцы. Выставление ноги на носок.
4. Построения и перестроения групп: Основное построение групп. Построения в колонну в шеренгу. Построение в круг. Свободное размещение по площадке.
5. Освоение приемов движения: «Пружинки» (пружинное полуприседание и релее на полупальцы). «Взлетайте ленты» (маховые движения рук).
- «Тугая резинка» (плавное полуприседание). «Поющие руки» (плавное движение рук).
6. Освоение основных движений и элементов танца и плясок: Ходьба, бег, прыжки.
- Элементы танца, приставные шаги в сторону, шаг бокового галопа.
7. Работа над музыкально-пространственными композициями: «В походе» (игровое упражнение). «Кружки и стайки» (игровое упражнение). «Ищи свой цвет» (игра). «Тихие воротца» (игра). «Веселье» (игра).
8. Элементы русской пляски: Основные положения рук и ног. Притопы в русской пляски. Хороводный шаг. Топающий шаг на всей ступне, топающий шаг в сторону. «Ковырялочка» (выставление ноги с носка на пятку). «Ковырялочка с тройным притопом». Шаг с притопом на месте и с продвижением вперед. Выставление ноги на пятку с полуприседанием.
9. Активизация и развитие творческих способностей: «На речку» (упражнение). «Гладить кошу» (упражнение). «Колка дров» (упражнение). «Звери и птицы» (игра). «Запомни музыку» (игра).
10. Танцы, пляски, танцевальные упражнения: Пляска «Дуда». Парная пляска «Попляшем?». «Кто лучше скачет» (упражнение). «Зеркало» (плясовое упражнение). «Отойди и подойди» (парный танец). «Круговой галоп» (танец).

11. Основы организации правильного дыхания во время движения: Знакомство с тремя фазами движения. Уметь регулировать дыхание в любых положениях тела, независимо от движения.

Календарно-тематическое планирование 2 год

№ п/п	Раздел	Тема урока	Кол-во часов	Сроки
I	Воспитание общей гармонии и согласованности движений.	<p>Изучение подготовительных движений. Исходное положение ног, постановка корпуса, положение рук и головы.</p> <p>Упражнения на совершенствование осанки и походки.</p> <p>Этюды, развивающие элементы характерные в походке и статических положениях тела в предлагаемых ситуациях.</p> <p>Упражнения на выработку и совершенствование двигательных навыков посредством различных видов ходьбы и бега.</p> <p>Часть основных положений правильного дыхания. Три фазы дыхания.</p> <p>Продолжение темы «Начальная фаза развития. Освоение 3-х фазового дыхания – вдох».</p> <p>Освоение 3-х фазового дыхания в положении сидя, стоя и лежа.</p>	<p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p>	1 – 4
II	Основы организации правильного дыхания во время движения.	Симметричные ассиметричные сочетания движений.	1	5 – 7

III	Пластическая выразительность рук. Развитие подвижности всей руки.	Упражнения на развитие подвижности отдельных пальцев.		8 – 10
		Упражнения на развитие основных жестов и поз.	1	
		Активизация и развитие внимания, развитие памяти, уточнение координации движений.	1	
		Упражнения на выработку и совершенствования двигательных навыков на основе восприятия музыки.	1	
IV	Воспитание характера музыки и передача его через движения.	Раскрытие характера и выражение его в движении с использованием различных видов ходьбы и бега.	1	11 – 14
			1	
		Развитие закрепление умений правильно определять характер темпа в музыке.	1	
		Выражение характера в музыке, темпа и динамики в творческой импровизации различных движений под музыку.	2	
		Виды ходьбы. Виды поскоков. Музыкальные игры.	1	
		Связь начала и окончания движений с началом и окончанием музыки.	1	
		Реагирование на затактовое построение музыкальных фраз, пользование затакта как момента подготовки к началу движения.	1	

V	Средства музыкальной выразительности и отражение их в движении.	Художественно-образная связь движения с элементами импровизации и строения музыкального произведения.		15 – 19
		Взаимосвязь ритма и мелодии. Ознакомление с понятием «сильная доля».	1	
		Ритмическая память. Развитие слухового внимания, музыкальной памяти, координации движений. Ритмическое движение.	1	
VI	Строение музыкального произведения. Художественно-образная связь с движениями.	Проучивание движений русского народного танца. «Гармошка», «Ковырялочка», «Молоточки и моталочка».	1	20 – 22
		Основное движение танца «Кружочек».	2	
		Танец «Кружочек»		
		Воспитание художественного вкуса. Формирование чувство ритма и пластичности.	1	
	Метроритм, его выразительное		1	

VII	значение и неразрывная связь с движением.		1	23 – 26
	Танцевальные элементы, шаг и этюды на основе народного танца.		1	
			1	
			1	
VIII	Танцы – игры.		1	27 – 32
			2	
			1	
			2	
IX			1	33- 34

			1	
Итого:			34	

Содержание программы 2 год

1. Воспитание общей гармонии и согласованности движений: Изучение подготовительных движений. Исходное положение ног, постановка корпуса, положение рук и головы. Упражнения на совершенствование осанки и походки. Этюды, развивающие элементы характерные в походке и статических положениях тела в предлагаемых ситуациях.

Упражнения на выработку и совершенствование двигательных навыков посредством различных видов ходьбы и бега.

2. Основы организации правильного дыхания во время движения: Часть основных положений правильного дыхания. Три фазы дыхания. Продолжение темы «Начальная фаза развития. Освоение 3-х фазового дыхания – вдох». Освоение 3-х фазового дыхания в положении сидя, стоя и лежа.

3. Пластическая выразительность рук. Развитие подвижности всей руки: Симметричные ассиметричные сочетания движений. Упражнения на развитие подвижности отдельных пальцев. Упражнения на развитие основных жестов и поз.

4. Воспитание характера музыки и передача его через движения: Активизация и развитие внимания, развитие памяти, уточнение координации движений. Упражнения на выработку и совершенствования двигательных навыков на основе восприятия музыки.

Раскрытие характера и выражение его в движении с использованием различных видов ходьбы и бега.

5. Средства музыкальной выразительности и отражение их в движении: Развитие закрепление умений правильно определять характер темпа в музыке. Выражение характера в музыке, темпа и динамики в творческой импровизации различных движений под музыку. Виды ходьбы. Виды поскоков. Музыкальные игры.

6. Строение музыкального произведения. Художественно-образная связь с движениями: Связь начала и окончания движений с началом и окончанием музыки. Реагирование на затактовое построение музыкальных фраз, пользование затакта как момента подготовки к началу движения. Художественно-образная связь движения с элементами импровизации и строения музыкального произведения.

7. Метроритм, его выразительное значение и неразрывная связь с движением:

Взаимосвязь ритма и мелодии. Ознакомление с понятием «сильная доля». Ритмическая память. Развитие слухового внимания, музыкальной памяти, координации движений. Ритмическое движение.

8. Танцевальные элементы, шаг и этюды на основе народного танца: Проучивание движений русского народного танца. «Гармошка», «Ковырялочка», «Молоточки и моталочка». Основное движение танца «Кружочек». Танец «Кружочек».

9. Танцы – игры: Воспитание художественного вкуса. Формирование чувство ритма и пластичности.

Календарно-тематическое планирование 3 год

№ п/п	Раздел	Тема урока	Кол-во часов	Сроки
----------	--------	------------	-----------------	-------

I	Система упражнений, состоящая из элементов и движений классического танца.	<p>Постановка корпуса в классическом танце - необходимое условие правильного исполнения всех движений.</p> <p>Изучение позиций рук. Изучение позиций ног. Подготовительные упражнения для рук.</p>	1 1	1 -2
II	Танцевальные элементы и бальные танцы на основе движений классического и историко – бытового танца.	<p>Позы и основные положения танцующих в паре. Поклоны и реверансы.</p> <p>Виды танцевальных шагов.</p>	2	3 – 6
III	Система упражнений, состоящая из элементов и движений народно – сценического танца.	<p>Начальное знакомство с народным танцем и музыкой разных народов, раскрывающих их характерные особенности.</p> <p>Позиции и положения рук. Полуприседания.</p> <p>Упражнения на развитие подвижности стоп. (носок – каблук).</p> <p>Перегибы и наклоны корпуса.</p> <p>Основные элементы движения русского танца.</p> <p>Основные элементы движения белорусского танца.</p> <p>«Полянка». Основные</p>	2 1 1	7 – 10

IV	Танцевальные элементы и этюды на основе народного танца.	движения.		
		Основные движения польки «Янка».	1	
V	Бальные танцы, созданные на материале танцев народов нашей страны.	Отличительная особенность танца в современных ритмах – своеобразная пластика, импровизационный характер.	2	11 – 14
		Правильная постановка корпуса в паре и переходы танцующих.	2	
VI	Танцы в современных ритмах.	Танец свободной композиции «Слоненок».		
		«Автостоп», «Ку-ка-ре-ку».	2	15 – 18
VI		Три фазы дыхания.	2	
		Укрепление мускулатуры дыхательного аппарата, развитие подвижности, гибкости, выносливости этих мышц.		
VI		Упражнения, развивающие свободное и глубокое дыхание.	1	19 – 23
		Музыкальные игры на координацию движения, текста с дыханием.		
VI		Русский поклон. Переменный шаг с притопом. Подготовка к дробям.	1	
		Подготовка мальчиков к присядке. Композиция	1	

VII	Основы организации правильного дыхания.	хоровода.	2	24 – 28
		Воспитание художественного вкуса.	1	
		Формирование чувства ритма и пластики.	1	
VIII			1	29 – 32
	Основные элементы русского народного танца.		2	
			2	
IX			2	33 - 34
	Танцевальные игры.		1	

Итого:		34	
--------	--	----	--

Содержание программы 3 год

1. Система упражнений, состоящая из элементов и движений классического танца: Постановка корпуса в классическом танце - необходимое условие правильного исполнения всех движений. Изучение позиций рук. Изучение позиций ног. Подготовительные упражнения для рук.
2. Танцевальные элементы и балльные танцы на основе движений классического и историко – бытового танца: Позы и основные положения танцующих в паре. Поклоны и реверансы. Виды танцевальных шагов.
3. Система упражнений, состоящая из элементов и движений народно – сценического танца: Начальное знакомство с народным танцем и музыкой разных народов, раскрывающих их характерные особенности. Позиции и положения рук. Полуприседания. Упражнения на развитие подвижности стоп. (носок – каблук). Перегибы и наклоны корпуса.
4. Танцевальные элементы и этюды на основе народного танца: Основные элементы движения русского танца. Основные элементы движения белорусского танца.
5. Балльные танцы, созданные на материале танцев народов нашей страны: «Полянка». Основные движения. Основные движения польки «Янка».
6. Танцы в современных ритмах: Отличительная особенность танца в современных ритмах – своеобразная пластика, импровизационный характер. Правильная постановка корпуса в паре и переходы танцующих. Танец свободной композиции «Слоненок». «Автостоп», «Ку-ка-ре-ку».
7. Основы организации правильного дыхания: Три фазы дыхания. Укрепление мускулатуры дыхательного аппарата, развитие подвижности, гибкости, выносливости этих мышц. Упражнения, развивающие свободное и глубокое дыхание. Музыкальные игры на координацию движения, текста с дыханием.
8. Основные элементы русского народного танца: Русский поклон. Переменный шаг с притопом. Подготовка к дробям. Подготовка мальчиков к присядке. Композиция хоровода.
9. Танцевальные игры: Воспитание художественного вкуса. Формирование чувства ритма и пластики.

Календарно-тематическое планирование 4 год

№ п/п	Раздел	Тема урока	Кол-во часов	Сроки
I	Основные понятия. Цели и задачи курса.	1. Хотьба. Упражнения на развитие координации. 2. Движения по линии танца. Перестроения танцев.	1 1	1-2
II	Музыкальные игры.	1. Линия танца, перестроения. 2. Движения на развитие координации. Элементы ассиметричной гимнастики.	1 1	3-4
III	Позиции рук и ног.	1. Основные правила. 2. Закрепление материала. 1. Проучивание плии, батман тандю,	2 2	5-8

IV	Партерные экзерсис.	ронд де жамбер партер. 2. Пордебра у палки.	2	9-11
V	Разминка.	1. Упражнения на напряжение и расслабление мышц тела. 2. Упражнения на улучшение гибкости позвоночника.	1 2	12-14
VI	«Фигурный вальс»	1. Проучивание основного шага вальса. 2. Движения балансе, вальсовая дорожка.	1	15-16
VII	Танец «Сударушка»	1. Основной шаг. 2. Комбинация в парах. 3. I и II часть танца.	1 1 1	17-19
	Танец «Разрешите	1. Основные движения танца. 2. Комбинации в паре. 1. Движения танца «Барыня».	1 1 1	

VIII	пригласить».	2. Движения в паре.	1	20-21
		3. Повторения танцев «Сударушка», «Разрешите пригласить», Фигурный вальс».	1	
IX	Традиции народа.		1	22-25
		1. «Перенос мяча». «Кто раньше?»	1	
		2. Движения на развитие голеностопного сустава.	2	
		1. Основное движение танца. Боковое движение с подскоком.		
X	Музыкально-ритмические игры.	2. Комбинация в паре.		
		3. Разводка танца.	2	26-28
		4. Подготовка к выпускному.	1	
XI	Танец «Рилио».		2	29-34
			2	
			1	
			1	

			34	
	Итого			

Содержание программы 4 год

1. Основные понятия. Цели и задачи курса: Ходьба. Упражнения на развитие координации. Движения по линии танца. Перестроения для танцев.
2. Музыкальные игры: Линия танца, перестроения. Движения на развитие координации, элементы ассиметричной гимнастики.
3. Позиции рук и ног: Основные правила. Закрепление материала.
4. Партерный экзерсис: Проучивание плие, батман тандю, ронд де жамбер партер. Пордебра у палки.
5. Разминка: Упражнения на напряжение и расслабление мышц тела. Упражнения на улучшение гибкости позвоночника.
6. «Фигурный вальс»: . Проучивание основного шага вальса. Движения балансе, вальсовая дорожка.
7. Танец «Сударушка»: Основной шаг. Комбинация в парах. I и II часть танца.
8. Танец «Разрешите пригласить»: Основные движения танца. Комбинации в паре.
9. Традиции народа: Движения танца «Барыня». Движения в паре. Повторения танцев «Сударушка», «Разрешите пригласить», Фигурный вальс».
10. Музыкально-ритмические игры: . «Перенос мяча». «Кто раньше?» Движения на развитие голеностопного сустава.
11. Танец «Рилио»: . Основное движение танца. Боковое движение с подскоком. Комбинация в паре. Разводка танца. Подготовка к празднику «До свидания, начальная школа!».

7. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО – МЕТОДИЧЕСКИХ СРЕДСТВ ОБУЧЕНИЯ:

Литература

1. Барышникова Т. Азбука хореографии. Москва. 2000 год.

2. Ерохина О.В. Школа танцев для детей. Ростов-на-Дону. 2003. год.
3. Ж.Е. Фирилева, Е.Г.Сайкина «Танцевально - игровая гимнастика для детей. Учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений. - СПб.; «ДЕТСТВО-ПРЕСС»,2000
- 4.Телегин А.А. Танцуем джайв и рок-н-рол.Ростов-на-Дону.2004г.
- 5.Картавых Н., Карпович О. Школа танцев для детей.-Спб: «Ленинградское издательство».2011

Электронное приложение:

- 1.Электронное периодическое издание.«Танцкейс. Танцы для праздника»№1,№3,2011г.
 - 2.Видиокурс для детей «Танцуй с нами. Вальс, танго, ча-ча-ча»
 - 3.Видиокурс «Школа танцев для детей 6-12 лет»
8. Материально – техническое обеспечение:

Зеркала

Станки

Стулья

Магнитофон

Мячи, скакалки, ленты.

Костюмы