

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
КОРДОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №14

РАСМОТРЕНО

Педагогическим советом  
МБОУ Кордовской СОШ  
№14

Протокол № \_\_\_\_

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 202\_\_ г.

УТВЕРЖДАЮ

директор  
МБОУ Кордовская СОШ №14

\_\_\_\_\_ И.В.Кугушева

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 202\_\_ г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«Ритмика и танец»

Направленность программы: художественная

Уровень программы: базовый

Возраст обучающихся: 10-12 лет

Срок реализации: 1 год

Автор или составитель:  
педагог дополнительного  
образования  
Воронина Ирина Сергеевна

КОРДОВО

2023

## **Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей программы**

### **1.1. Пояснительная записка**

Программа достаточно вариативна и позволяет использовать индивидуальный творческий подход.

Программа разработана на основе нормативно-правовых документов:

– Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 31.07.2020) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.08.2020);

– Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р.;

– Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 (Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р);

– приказом Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”

– Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

– Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование»;

– Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Автор не ставит своей целью выучить и натренировать пары для участия в конкурсах бального танца, так как это в условиях общего среднего образования за два часа занятия в неделю невозможно. Поэтому **главная цель - открыть перед учащимися мир бального танца, приобщить их к этому прекрасному виду искусства**, научить элементарным основам танца, т.е. создать фундамент для более серьезного увлечения.

Уже через несколько месяцев учащиеся овладевают минимальными навыками танца.

Танцуя в паре, ребенок многому учится, и многое приобретает: вырабатывается и развивается не только коммуникабельность, взаимовыручка, умение настроиться на партнера, контроль над собой, но и культура общения в танце с преподавателем, со зрителем.

Главной особенностью данного курса является то, что наряду с популярными танцами он включает и бальные танцы, которые являются общепринятыми во всем мире. Их знает и умеет танцевать все цивилизованное общество, и они являются неотъемлемой частью общечеловеческой культуры. Учащиеся постигают язык бального танца, с помощью которого могут общаться люди, не зная разговорного языка друг друга.

Нововведением в программу являются разделы:

- Современный танец;
- Круговые танцы народов Мира;
- Народный танец.

Ритмика и бальные танцы - как органическая часть системы образования, воспитания и развития личности ребенка в средней школе.

### **Категория обучающихся**

Программа «Ритмика и танец» ориентирована на детей школьного возраста от 10 до 12 лет.

Модификация данной программы заключается в первую очередь в адаптации и спецификации программы для детей с ОВЗ, расширении круга решаемых задач и методов их осуществления, доработки условий реализации программ.

Зачисление на обучение по программе осуществляется по желанию детей, по заявлению их родителей (законных представителей).

### **Срок реализации программы**

Программа рассчитана на 1 год. Общая продолжительность образовательного процесса составляет 72 часа.

### **Формы организации образовательной деятельности и режим занятий**

**Форма проведения занятий** – групповые занятия. Во время приема и формирования групп проводится первичная диагностика способностей ребенка (знаний, умений, навыков).

Количество обучающихся в группах до 15 человек.

**Режим занятий:** Режим занятий: 2 раза в неделю по 1 часу. Во время занятий предусмотрены 5 минутные перерывы для снятия напряжения и отдыха.

Каждое занятие включает:

- организационную часть,

- разминку,
- экзерсис у станка,
- ритмические упражнения,
- партерный экзерсис,
- подведение итогов занятия,
- проветривание помещения.

## **1.2.Цели и задачи**

### **Цели:**

- социальная адаптация детей;
- эстетическое развитие;
- формирование духовно-нравственных ценностей;
- улучшение внутренней организации;
- воспитание трудолюбия;
- укрепление здоровья;
- раскрытие потенциала личности средствами танцевальной деятельности;
- формирование культуры общения, коммуникативной, уважительного отношения к другим ученикам.

### **Задачи:**

- воспитание музыкальных способностей;
- формирование правильной осанки, двигательных навыков и умений;
- развитие физических данных, координации движения, пластичности, хореографической памяти, выносливости;
- формирование умений соотносить движения с музыкой;
- овладения свободой движения;
- приобщение к хореографическому искусству;
- активизация творческих способностей;
- воспитание интереса и любви к искусству хореографии;
- психологическое раскрепощение учащихся;
- снятие физического и нервного напряжения, подъем эмоционального тонуса.

## **1.3. Содержание программы**

№	Разделы	Количество часов
1	Введение. История танца	2
2	Ритмика - музыкальное движение	6
3	Ритмическая гимнастика	6
4	Бальные танцы	16
5	Современный танец (бесконтактный)	20
6	Круговые танцы народов мира	10
7	Народный танец	10
	Всего	72

Настоящая программа рассчитана на 36 учебных недель, по 2 часа в неделю и состоит из 7 разделов для учащихся 5-6 классов. Каждая тема состоит из теоретической и практической части. Теоретическая часть включает в себя объяснение необходимых теоретических понятий, показ изучаемых элементов танца, объяснение принципа движения, беседу с учащимися, просмотр видеоматериалов.

В данной программе не предусматривается проведение специальных теоретических занятий, изучение теории включается в ткань каждого учебного занятия.

Практическая часть включает разминку, отработку движений учащихся, составление вариаций из изученных движений, их исполнение. В конце каждого занятия учащиеся под руководством педагога анализируют свою работу, используя метод взаимооценки.

### **Раздел 1. История танца (2ч)**

Введение в образовательную программу курса. Инструктаж по технике безопасности и поведения во время занятий. Беседа «История танца». Танец в древности, в эпоху первобытного строя отражал в основном: веру в сверхъестественные силы на последующие события, показ животного мира, предвосхищение предстоящей охоты. Флора и фауна.

Практическая часть: импровизации на тему «Танцы первобытных людей». Игра «Давай дружить», «Поклон». Освоение движений афропластики.

### **Раздел 2. Ритмика – музыкальное движение (6ч)**

*С 1-3 занятие.* Азбука музыкального движения. Прослушивание мелодий и определение музыкальных размеров 2/4, 3/4, 4/4. Связь музыки и движения. Ритмика, музыкально-ритмические упражнения- фигурная маршировка. Понятия – темп, динамика, характер музыкального произведения. Разучивание различных перестроений и фигур. Игра «Найди свой путь».

*С 4-6 занятие.* Музыка и танец- взаимосвязь двух искусств. Характер музыкального сопровождения, его соответствие характеру движения. Игра в хлопки «Найди музыкальную фразу», сюжетно-ролевые и музыкально-подвижные игры «Знакомство» и «Простите».

### **Раздел 3. Ритмическая гимнастика (6ч)**

Общеразвивающие упражнения на развитие координации, пластики. Элементы ассиметричной гимнастики. Движения по линии танца: ходы, галоп, бег, прыжки. Перестроения для танцев. Развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов. Упражнения для развития опорно-двигательного аппарата, упражнения для различных частей тела: для головы, шеи и плечевого пояса, для рук и кистей рук, для корпуса, для ног и ступней. Специальные упражнения на осанку, пластику тела и растяжку.

### **Раздел 4. Бальные танцы (16ч)**

Законодателем моды в бальных танцах является Англия, поэтому Международная программа бальных танцев – стандартная (медленный вальс, венский вальс, квикстеп, медленный фокстрот, танго). Латиноамериканская программа (румба, самба, ча-ча-ча, джайв, пасодобль).

Используя визуальное и контактное ведение в паре, развивая чувство ритма, музыкальность, пластику, координацию, мышечную память, внимание – учащиеся 5-6 классов разучивают диско-танцы: «Музыкальный», «Автодром», «Буги-вуги», «Вару-вару», «Финская полька». Бальные танцы: вальс «Прикосновение», «Сударушка», «Медленный вальс», «Самба».

Отрабатывается техника движений, достигается музыкальность и ритмичность, прививается культура исполнения танца, умение ориентироваться и вести себя на танцевальной площадке. Танцевальные игры: «Выбери пару», «Звездочки».

### **Раздел 5. Современный танец (20ч)**

Разножанровость хореографического искусства. Многообразие стилей и направлений современного танца: диско, техно, рэп, брейкданс, хип-хоп, хаус и т.д.

В начале каждого занятия разминка, общеразвивающие упражнения. Учащиеся 5-6 классов разучивают 4 танца в современных ритмах: «Танцуй добро», «Модный рок», «Стаккато», «Самбарينو».

Отрабатываются синхронность, чувство ансамбля, музыкальность, ритмичность и выразительность бесконтактных танцев.

## **Раздел 6. Круговые танцы народов Мира. (10ч)**

Культура исполнения круговых танцев народов Мира широко используется в Странах Прибалтики: Эстонии, Латвии, Литве. На массовых фестивалях и праздниках, где все желающие могут встать в общий круг и станцевать. Каждый танец, который включен в программу, имеет определенные исторические корни и географическое происхождение. Приступая к изучению того или иного танца, учащиеся знакомятся с историей его создания, узнают в какой стране и у какого народа он произошел. Уклад и обычаи, характер и темперамент народа отражаются в танце. Учащиеся 5-6 классов разучивают 4 массовых круговых танца с целью - вместе исполнять их на школьных мероприятиях, концертах и праздниках: «ЗимерАтик» (Израиль), «Восточный» (парный), «БрэйндорМарш» (Германия), «Циркасион» (или Черкесский круг).

## **Раздел 7. Народный танец. (10ч)**

«Народный танец – это душевное восприятие окружающего мира». Изучение основных элементов народного танца. Освоение композиционного пространства. Навыки коллективного исполнительства. Обогащение исполнительской выразительности. Понятие об ансамбле, как согласованном действии исполнителей. Учащиеся 6 классов разучивают танец «Пермская кадрили». Учащиеся 5 класса разучивают танец «Ой, как ты мне нравишься» в русском характере.

### **Общие теоретические понятия.**

В течение всего курса учащиеся знакомятся со следующими понятиями:

- позиции ног;
- позиции рук;
- позиции в паре;
- позиции европейских танцев;
- позиции латино-американских танцев;
- линия танца;
- направление движения;
- углы поворотов;
- доли счета;
- геометрия шагов.

### **Общеразвивающие упражнения для учащихся.**

Движения на развитие координации, элементы ассиметричной гимнастики, движения по линии танца:

- на носках, на каблуках;
- высоко поднимая колени;
- перекаты стопы;
- выпады;
- ход лицом и спиной;
- бег с подскоками;
- галоп лицом и спиной в центр и со сменой ног.

Перестроения для танцев:

- «линии»;
- «хоровод»;
- «шахматы»;
- «змейка»;
- «круг».

Ставится задача через образное восприятие: обогатить набор движений, развить их координацию, разработать мышцы стопы, научить ориентироваться в зале, выполнять команды. Учащиеся среднего и старшего возраста пользуются понятиями «вес тела», «ось поворота», «ускорение», «импульс движения», Все учащиеся должны усвоить понятия «ритм», «счет», «размер», «темп» и «характер»; различать вступление и основную мелодию, вступать в танец с начала музыкальной фразы.

#### **1.4. Планируемые результаты**

##### **Предметные результаты освоения программы**

***К концу обучения дети будут знать:***

- названия основных танцевальных движений и элементов;
- терминологию партерного экзерсиса;
- правила гигиены тела, тренировочной одежды;

***уметь:***

- двигаться и исполнять различные упражнения в соответствии с контрастным характером музыки;
- реагировать на начало музыки и её окончание, ритмично ходить под музыку, легко бегать, хлопать ладошами, притопывать ногами, вращать кистями рук, кружиться вокруг себя, прыгать на двух ногах, владеть простейшими навыками игры с мячом;
- двигаться по кругу, взявшись за руки друг за другом или парами,



располагаться по залу врассыпную и собираться в круг или в линию;

- выполнять элементы партерной гимнастики;

### **Личностные результаты освоения программы**

#### ***Результаты развития обучающихся:***

- укрепление и развитие мышечного аппарата;
- чувство ритма, эмоциональная отзывчивость на музыку, выразительность движений;
- музыкально-ритмические навыки;
- координация движений, пластичность;
- умение ориентироваться в пространстве (в хореографическом зале);
- развитие выворотности ног;
- выразительно и ритмично двигаться в соответствии с разнообразным характером музыки, музыкальными образами, передавать несложный музыкальный ритмический рисунок.

#### ***Результаты воспитания обучающихся:***

- общение в коллективе, проявляя дружелюбие и активность;
- эмоциональный отклик и интерес к музыкально-ритмическим движениям;
- дисциплина, проявление ответственности и выдержки на протяжении всего занятия.

## **Раздел 2. Комплекс организационно- педагогических условий**

### **2.1. Календарный учебный график**

№ п/п	Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Кол-во учеб. б.не дел ь	Кол-во учеб. дней	Кол-во учеб. часов	Режим занятий	Срок проведения про-меж.и итоговой аттеста-ций
-------	--------------	---------------------	------------------------	-------------------------	-------------------	--------------------	---------------	--

Ритмика и танец	1-й	01.09.2023	31.05.2024	36	170	72	2 раза в неделю, во второй половине дня (по 45 мин)	Промежуточная аттестация 24 апреля Итоговая аттестация 17-28 мая 2024 г
-----------------	-----	------------	------------	----	-----	----	---	---

## 2.2. Условия реализации программы

### Организационно-педагогические условия реализации программы

Программа направлена на обучение детей определенным практическим навыкам в области танцевального искусства и развитие эстетического вкуса, обучение детей новым танцевальным движениям, ориентировке в пространстве и развитие умения самостоятельно разводить танцевальный рисунок.

На занятиях используются различные виды деятельности: ритмика и элементы музыкальной грамоты, танцевальная азбука и элементы художественной гимнастики, танцевальные этюды, игры и танцы, партерная гимнастика.

Педагог общается 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.

Для реализации данной программы имеются методические, наглядные, дидактические пособия, раздаточные материалы.

*Методические материалы* включают в себя:

- методические пособия и учебные пособия по обучению современному танцу;
- литература по ритмике, пластике, танцу;
- словари терминов;
- описание техники безопасности.

*Дидактические материалы:*

- иллюстрации;
- фотографии;
- видео – аудиозаписи;
- фонограммы, CD, DVD диски, кассеты.

### **Перечень учебно-методического обеспечения**

- Хореографический класс с зеркальным оформлением стен.
- Методическая литература.
- Учебники, методические пособия по всем разделам хореографической деятельности.
- Аудиокассеты, CD – диски.
- Аппаратура для озвучивания занятий: магнитофон, музыкальный центр.
- Фортепиано.
- Резиновые мячи среднего размера.
- Коврики.

### **Требования к уровню подготовки.**

В результате освоения курса учащиеся должны:

- иметь представление о массовой композиции, сценической площадке, рисунке танца, слаженности и культуре исполнения танца;
- уметь ориентироваться на сценической площадке;
- уметь самостоятельно создавать музыкально-двигательный образ;
- иметь навыки ансамблевого исполнения, сценической практики.

### **2.3. Формы аттестации:**

#### **Формы контроля и оценочные материалы**

С момента поступления ребенка в объединение проводится педагогический мониторинг с целью выявления уровня обучения и развития, формирования хореографических способностей, определения задач индивидуального развития:

- первичная диагностика;
- промежуточная аттестация;
- итоговая аттестация.

(«Программа педагогического мониторинга» представлена в Приложении № 1 к программе) Результаты педагогического мониторинга фиксируются в журнале и оцениваются по

10 бальной системе:

Минимальный уровень: 0 – 4 балла.

Средний уровень: 5 – 8 баллов.

Максимальный уровень: 9 – 10 баллов.

*Вводный контроль (первичная диагностика)* проводится в начале учебного года для определения уровня подготовки обучающихся. Форма проведения – педагогическое наблюдение.

*Текущий контроль* уровня теоретических знаний, практических навыков и умений осуществляется на каждом занятии: беседа, опрос, наблюдение педагога за практической деятельностью, просмотры и контрольные упражнения, взаимооценка, оценка педагогом, выполненной учащимся работы.

Уровень умений и навыков воспитанников проверяется по результатам практической деятельности в соответствии со степенью их усвоения. Важным видом текущего контроля является контроль техники исполнения движений, который производит педагог совместно с воспитанником в процессе занятий.

*Промежуточный контроль (промежуточная аттестация)* проводится один раз в год (декабрь) в форме открытого занятия.

*Итоговый контроль* уровня теоретических знаний, практических навыков и умений воспитанников осуществляется в конце каждой темы. Итоговая аттестация проходит в виде итогового занятия с использованием устного опроса с целью выяснения усвоенных теоретических понятий и выполнением разученных комплексов гимнастических упражнений. Формы итоговой аттестации – открытое занятие, участие в концертной программе.

**Формы выявления полученных знаний:** собеседование, практические задания, творческие задания, открытые занятия, концерты, участие в конкурсах и фестивалях различного уровня, мероприятиях, посвященных знаменательным и памятным датам.

## **2.4. Методические материалы**

### **Методические аспекты освоения программы**

Основными в освоении программы курса «Ритмики и танец» являются принципы «от простого к сложному», «от медленного к быстрому», «посмотри и повтори», «вместе с партнером», «осмысли и выполни», «от эмоции к логике», «от логики к ощущению».

Знакомство с танцем начинается с музыки, истории танца, место его происхождения. Далее учащиеся знакомятся с ритмическим характером и темпом. Освоение элементов происходит постепенно, поэтому иногда можно идти по пути параллельного освоения фигур.

В работе на занятиях для педагога важными **задачами** является:

- правильно поставить в пары, и если потребуется вовремя заменить партнеров;
- научить двигаться в паре;
- четко соблюдать последовательность подачи информации о движении;
- параллельно изучать сразу 2-3 танца, что разнообразит занятие, повышает интерес учащихся, приводит к более быстрому «растанцовыванию» учащегося;
- сформировать привычки и навыки на эмоциональном уровне;
- создать на занятии психологический микроклимат, свободно общаясь с учащимися на принципах сотворчества, содружества, общего интереса к делу;
- поддерживать на занятиях атмосферу радости, интереса и веселья, побуждая учащихся к творчеству;
- использовать игровые моменты, ролевые игры для создания положительной мотивации, направленные на переключения внимания, разгрузку и отдых.

**Основные принципы** в работе с учащимися: доступность, системность, последовательность, учет возрастных особенностей, заинтересованность, перспективность.

### **Основные методы работы**

- наглядный - практический качественный показ;
- словесный - объяснение, желательное образное;
- игровой-учебный;
- творческий-самостоятельное создание учащимися музыкально-двигательных образов.

Качество знаний, умений и практических навыков учащиеся выявляют на зачётных уроках и выступлениях. С первых уроков важна работа над культурой исполнения движений.

### **Общие задачи курса**

В процессе учебных занятий у школьников происходит снижение работоспособности, ухудшается внимание, память, удлиняется латентный период двигательной реакции; в результате длительного поддерживания статической позы нарушается осанка, увеличивается тенденция к наклону головы. **Одной из важнейших задач учебно-воспитательного процесса организация двигательного режима школьников, который обеспечивает активный отдых и удовлетворяет**

естественную потребность в движениях. **Увеличение объёма двигательной активности оказывает значительное влияние на повышение умственной активности, развитие физических качеств, функциональное состояние сердечно-сосудистой и нервной системы.**

Движение в ритме и темпе, заданном музыкой, способствует ритмичной работе всех внутренних органов и систем, что **при регулярных занятиях ведет к общему оздоровлению организма.**

**Важнейшей задачей учебно-воспитательного процесса является художественно-эстетическое и культурное развитие школьников. Приобщение к миру танца,** знакомства с различными направлениями, историей и «географией» танца, прослушивание ритмичной танцевальной музыки развивают и внутреннее обогащают школьников, прививают умение через танец выражать различные состояния, мысли, чувства человека, его взаимоотношение с окружающим миром.

На занятиях ритмикой ребёнок учится сознательно распоряжаться своим телом, понимать каждое движение танца в его простейших элементах и сложной координации, различать ритмы музыки и согласовывать свои движения с музыкой.

**Основная задача курса – привить учащимся необходимые двигательные навыки и умение чувствовать и ощущать музыкальный ритм.** Способность согласовывать движение своего тела с музыкой вызывает комфортное состояние, и танцующий испытывает радость и удовольствие, осваивая те или иные задачи, которые ставит перед ним педагог.

Главная задача педагога – не только научить ученика определенным приемам, связкам движений в различных танцах, но и выработать в нем способность самостоятельно

видоизменять, группировать фигуры и составлять свой танец, выражая свои чувства, эмоции и понимание музыки.

Немаловажным является и так называемый лечебный эффект. В результате регулярных занятий создается мышечный корсет и исправляются недостатки осанки, уменьшается плоскостопие. В латиноамериканских танцах в результате активной работы мышц брюшного пресса и спины происходит своеобразный массаж внутренних органов, **организм укрепляется, ребенок меньше болеет, таким образом решается задача общего укрепления и физического развития учащихся.**

**Задача курса также – привить учащимся культуру общения между собой, в паре в танце, с окружающими.**



## 2.5. Календарно-тематическое планирование

№ урока	Тема занятия	Виды деятельности учащихся	Календар ная дата проведен ия	Фактичес кая дата
<b>Раздел 1. История танца (2ч)</b>				
1	Введение. История танца. Игра «Давай дружить».	Введение в программу курса. Изучение инструктажа по ТБ и правил поведения на занятиях. Беседа «Танцы в древние времена». Игра «Давай дружить».		
2	Импровизация на тему «Танцы первобытных людей». Освоение движений афропластики.	Импровизация на тему «Танцы первобытных людей». Освоение движений афропластики. Поклон.		
<b>Раздел 2. Ритмика-музыкальное движение (6ч)</b>				
3	Ритмика-музыкальное движение. Изучение позиций рук и ног.	Ритмика, музыкально-ритмические упражнения. Знакомство с общими теоретическими понятиями: позиции рук и ног, в паре, линия танца, доли счёта, геометрия шагов.		
4	Азбука музыкального движения. Прослушивание мелодий разных музыкальных размеров.	Прослушивание мелодий и определение музыкальных размеров 2/4, 3/4. Понятия – темп, динамика, характер.		
5	Связь музыки и движения. Фигурная маршировка.	Фигурная маршировка. Разучивание различных перестроений и рисунков.		
6	Музыка и танец-взаимосвязь двух искусств.	Характер музыкального сопровождения, его соответствие характеру движения.		
7	Сюжетно-ролевые игры: «Знакомство», «Простите», «Найди свой путь»	Игры: «Знакомство», «Простите», «Найди свой путь».		
8	Музыкальные и подвижные игры: «Найди	Игра в хлопки «Найди музыкальную фразу». Разучивание игры в ритме вальса «Выбери пару».		



	музыкальную фразу», «Выбери пару».			
<b>Раздел 3. Ритмическая гимнастика (6ч)</b>				
9	Освоение общеразвивающих упражнений.	Освоение упражнений на развитие координации, пластики.		
10	Элементы ассиметричной гимнастики. День учителя. Концерт.	Освоение элементов ассиметричной гимнастики. Концерт-поздравление, выступление с показательными танцами.		
11	Движения по линии танца и перестроения для танцев.	Разучивание движений: ходы, галоп, бег, прыжки. Перестроения для танцев.		
12	Развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов.	Освоение системы упражнений для развития отдельных групп мышц и подвижности суставов.		
13	Упражнения для развития опорно-двигательного аппарата и для различных частей тела.	Разучивание упражнений: для опорно-двигательного аппарата, для головы, шеи и плечевого пояса, для рук и кистей рук, для корпуса, для ног и ступней.		
14	Специальные упражнения на осанку, пластику тела и растяжку.	Освоение упражнений на осанку, пластику тела и растяжку.		
<b>Раздел 4. Бальные танцы (16 ч)</b>				
15	Ознакомление с международной программой бальных танцев. Отработка движений диско – танца «Музыкальный».	Беседа. Ознакомление с международной программой бальных танцев (стандартной и латиноамериканской). Знакомство с понятиями: контактное и визуальное ведение в паре. Разминка. Отработка движений диско – танца «Музыкальный»		
16	Разминка. Работа над танцами: Музыкальный Вару-вару.	Разминка. Общеразвивающие танцы упражнения. Отработка движений «Вару-вару»: выход в парах, приглашение. Работа над танцем «Музыкальный».		
17	Проучивание фигур и движений танцев: Музыкальный Вару-вару	Разминка. Проучивание фигур и движений танцев «Музыкальный», «Вару-вару», «Сударушка». Отработка корпусного движения, правильного и полного переноса веса. Движения «расходимся-		

	Сударушка.	сходимся», «свечка».		
18	День творчества. Осенний бал. Выступление с показательными танцами.	Разминка. Репетиция и выступление с показательными танцами.		
19	Разучивание и отработка движений в танцах: Автодром Финская полька Сударушка.	Разминка. Разучивание и отработка движений в танцах: «Финская полька», «Автодром», «Сударушка».		
20	Отработка фигур и движений в танцах: Буги-вуги Финская полька Сударушка.	Разминка. Общеразвивающие упражнения. Отработка фигур и движений в танцах: Буги-вуги, Финская полька, Сударушка.		
21	Работа над танцами: Финская полька Вальс «Прикосновение».	Разминка. Освоение упражнений на определенные группы мышц. Работа над танцами: Финская полька, вальс Прикосновение.		
22	Буги-вуги Вальс «Прикосновение» Медленный вальс Самба. Отработка музыкальности и выразительности исполнения движений.	Разминка. Отработка музыкальности и выразительности исполнения движений. Работа над геометрией шагов Медленного вальса, правым поворотом. Разучивание элемента «маятник» в танце «Самба».		
23	Работа над танцами: Буги-вуги Вальс «Прикосновение» Медленный вальс Самба.	Разминка. Работа над танцами: Буги-вуги, вальс «Прикосновение». Медленный вальс – левый поворот, перемены по одному и в паре. Разучивание основного движения «Самба».		
24	День матери. Праздничный концерт.	Выступление с танцевальными номерами.		
25	Работа над танцами: Сударушка Медленный вальс Самба.	Разминка. Повторение танцев: «Сударушка», медленный вальс, самба. Викторина «Угадай танец».		

26	Работа над танцами: Вару-вару Медленный вальс Самба.	Разминка. Проучивание фигур и движений танца «Вару-вару». Отработка вариантов «Медленного вальса» и латино-американского танца «Самба».		
27	Работа над танцами: Финская полька Медленный вальс Самба.	Разминка. Отработка бального танца в паре «Финская полька». Проучивание элементов и вариантов танцев: «Медленный вальс», «Самба».		
28	Отработка бесконтактных танцев: Автодром Музыкальный Буги-вуги Вальс «Прикосновение» Медленный вальс Самба.	Разминка. Отработка бесконтактных танцев: «Автодром», «Буги-вуги», «Музыкальный». Повторение кругового танца (со сменой партнеров) вальс «Прикосновение». Проучивание связок и вариантов бальных танцев: «Медленный вальс», «Самба».		
29	Отработка контактного и визуального ведения в паре в танцах: Вару-вару Медленный вальс, Самба Финская полька, Сударушка.	Разминка. Отработка контактного и визуального ведения в паре в танцах: «Вару-вару», «Финская полька», «Сударушка». Работа в паре над вариантами I, II, III в танцах: «Медленный вальс», «Самба».		
30	Показ всех диско-танцев и бальных танцев: Автодром, Музыкальный Буги-вуги, Финская полька, Сударушка, Вару-вару, Вальс «Прикосновение» Медленный вальс, Самба.	Разминка. Показ всех диско-танцев и бальных танцев: Автодром, Музыкальный Буги-вуги, Финская полька, Сударушка, Вару-вару, Вальс «Прикосновение» Медленный вальс, Самба.		
<b>Раздел 5. Современный танец (20ч)</b>				
31	Многообразие стилей и направление современного танца. Прослушивание мелодий.	Беседа «Современный танец». Просмотр видео материала. Прослушивание музыкального материала.		
32	Новогодний праздник для	Выступление с новогодними танцами и		

	5-7 классов.	играми.		
33	Разминка. Танец в современных ритмах «Модный рок».	Разминка. Работа над фигурами и движениями танца «Модный рок».		
34	Разминка. Танец в современных ритмах «Стаккато».	Разминка. Проучивание 1 половины танца «Стаккато»		
35	Разминка. Отработка фигур и движений танца «Стаккато».	Разминка. Работа над фигурами и движениями танца «Стаккато».		
36	Разминка. Разучивание общешкольного танца «Танцуй добро».	Разминка. Работа над движениями танца «Танцуй добро».		
37	Разминка. Отработка движений танца «Танцуй добро».	Разминка. Проучивание движений танца.		
38	Разминка. Работа над 1 фигурой общешкольного танца.	Разминка. Отработка движений 1 фигуры танца.		
39	Разминка. Отработка 2 фигуры танца «Танцуй добро».	Разминка. Работа над движениями 2 фигуры танца.		
40	Разминка. Видео-экскурсия «В мире танца».	Просмотр видео - материала «В мире танца».		
41	Разминка. Разучивание движений танца «Самбарينو».	Разминка. Работа над движениями танца «Самбарينو».		
42	Разминка. Отработка движений 1 фигуры танца «Самбарينو».	Разминка. Проучивание 1 фигуры танца.		
43	Разминка. Отработка движений 2 фигуры танца «Самбарينو».	Разминка. Работа над 2 фигурой танца.		
44	Разминка. Отработка движений 3 фигуры танца «Самбарينو».	Разминка. Работа над 3 фигурой танца.		
45	Разминка. Отработка	Разминка. Проучивание движений 4 фигуры		

	движений 4 фигуры танца «Самбарينو».	танца. Работа над динамикой.		
46	Разминка. Проучивание фигур и движений танца «Самбарينو».	Разминка. Работа над ритмичным исполнением танца «Самбарينو».		
47	Разминка. Отработка танцев «Модный рок» и «Стаккато».	Разминка. Работа над правильным исполнением танцев.		
48	Разминка. Отработка танцев: «Самбарينو», «Танцуй добро».	Разминка. Работа над синхронным исполнением и выразительностью.		
49	Разминка. Генеральная репетиция показательных танцев.	Повторение выученных танцев в современных ритмах.		
50	Поздравление учителей и девочек. Показ танцев: модный рок, стаккато, самбарино.	Выступление учащихся 5-6 классов с танцами в современных ритмах.		
<b>Раздел 6. Круговые танцы народов Мира (10ч)</b>				
51	Введение. Круговой танец. Беседа «Культура Прибалтики - массовые танцы народов Мира».	Понятие - круговой танец. Беседа «Культура Прибалтики – массовые танцы народов мира». Разминка. Разучивание движений еврейского танца.		
52	Круговой танец «ЗимерАтик» (Израиль). Отработка движений 1 фигуры еврейского танца.	Разминка. Проучивание и отработка движений 1 фигуры еврейского танца.		
53	Отработка движений 2 фигуры еврейского танца «ЗимерАтик».	Разминка. Проучивание и отработка движений 2 фигуры еврейского танца.		
54	Круговой танец «Восточный». Работа над движениями 1 фигуры.	Разминка. Разучивание движений 1 фигуры парного танца «Восточный».		
55	Разминка. Отработка	Разминка. Работа над 2 фигурой танца в		

	движений 2 фигуры «Восточного» танца.	восточном характере.		
56	Разминка. Круговой парный танец «Брэймбор Марш».	Разминка. Проучивание движений 1 фигуры танца «Брэймбор Марш».		
57	Разминка. Отработка движений 2 фигуры парного кругового танца «Брэймбор Марш».	Разминка. Разучивание 2 фигуры и отработка движений немецкого танца.		
58	Черкесский круг «Циркасион». Работа над движениями 1 и 2 фигуры танца.	Разминка. Разучивание и отработка 1, 2 фигур танца «Циркасион».		
59	Разминка. Разучивание и отработка 3и 4 фигуры танца «Циркасион».	Проучивание фигур и движений танца «Циркасион».		
60	Зачётный урок-концерт.	Показ круговых танцев на школьном мероприятии.		
<b>Раздел 7. Народный танец (10ч)</b>				
61	Беседа «Народный танец - один из видов хореографического искусства».	Прослушивание беседы «Народный танец – один из видов хореографического искусства».		
62	Средства музыкальной выразительности на основе танцевального движения.	Изучение средств музыкальной выразительности на основе танцевального движения.		
63	Элементы народного танца: положения рук, различные шаги, галоп, подскок, притопы.	Разучивание: положений рук на поясе, в паре, шаги с приставкой и подскоком, притом одинарный и тройной.		
64	Знакомство с основными элементами народного танца: припадания, ковырялочка, гармошка, моталочка.	Работа над элементами народного танца: припадания, ковырялочка, моталочка.		
65	Разучивание и отработка движений: хлопущки, присядки, ходы с носка и каблука.	Работа над движениями: хлопущки, присядки, ходы с носка и каблука.		

66	Знакомство с видеофильмом «Волшебный мир танца».	Просмотр видеофильма «Волшебный мир танца».		
67	Виды рисунков танца и виды фигур. Разучивание танца «Пермская кадрили»(1, 2, 3 фигуры).	Различные построения рисунков и фигур. Приёмы перестроения из одной фигуры в другую.		
68	Разминка. Разучивание 4, 5, 6 фигур «Пермской кадрили».	Разминка. Разучивание движений 4, 5, 6 фигур танца «Пермская кадрили».		
69	Разминка. Отработка фигур и движений танца «Пермская кадрили».	Работа над танцем «Пермская кадрили».		
70-72	Выступление на школьном мероприятии «День детских объединений». Итоговая аттестация	Подготовка и выступление с танцами «Пермская кадрили» «Ой, как ты мне нравишься».		

## 2.6. Список литературы

### Литература

1. Программа «Ритмика и бальные танцы» для общеобразовательных учреждений - автор Е.И. Мошкова. М.: «Просвещение», 1997.
2. Базарова Н., Мей В. Азбука классического танца. – М.; Л.; 1964.
3. Веденеева И. Будь молодой и грациозной. – М.,1986.
4. Костровицкая В. 100 уроков классического танца. – Л.,1981
5. Лисицкая Т. Гимнастика и танец. - М.,1988
6. Ротерс Т. Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика. -М., 1986
7. Современный бальный танец/ под ред. В. М. Строганова и В.И. Уральский. – М.,1988.
8. Бекина С. И др., Музыка движение – М.: Просвещение,1984
9. Вахромеев В.А. Элементарная теория музыки. – М.: Музыка, 1983.
10. Пинаева Е. Танцы современных ритмов для детей. Учебно-методическое пособие. – Пермь: ОЦХТУ «Росток»
11. Пинаева Е. Массовые композиции для детей. Учебно-методическое пособие. – Пермь: ОЦХТУ «Росток», 2006.
12. Сиротинина Т. Ритмическая азбука: Муз.пособ. – М., 1994.
13. Видеосборник. Учебный цикл «Линия танца». 1,2 кассеты.
14. Диск «Танцы народов Мира».
15. Для бальных танцев: сборники танцевальной музыки М. Росса.
16. Барышникова Т. Азбука хореографии - М.: Ральф, 2000.



## Приложение 1

### **Педагогический мониторинг по программе**

#### **«Ритмика и танец»**

С целью определения уровня усвоения общеобразовательной программы, а также для повышения эффективности и улучшения качества учебно-воспитательного процесса проводится педагогический мониторинг в течение всего периода обучения. Программа мониторинга включает три этапа: первичная диагностика, промежуточная и итоговая аттестации. Результаты педагогического мониторинга оцениваются по 10-ти бальной системе и фиксируются в сводных таблицах. Итоговая аттестация первого года обучения является первичной диагностикой второго года обучения.

#### **Первичная диагностика**

**Цель:** определение общего уровня развития ребенка и его склонности к танцу. **Задачи:**

- определение общего уровня развития ребенка;
- выявление природных способностей к танцу;

**Срок проведения:** при поступлении в творческое объединение (сентябрь).

**Форма проведения:** собеседование, выполнение практического задания.

#### **Содержание**

##### **Теоретическая часть. Вопросы:**

- Нравится ли тебе танцевать?
- Кто посоветовал начать заниматься танцами?
- Имеется ли начальная хореографическая подготовка или подготовка другого вида (например, спортивная)?

**Практическая часть:** ребенку предлагают выполнить следующие задания:

- исполнение упражнений на ритмичность;
- исполнение упражнений на координацию;
- исполнение упражнений на ориентировку в пространстве.

## Критерии оценки

**Минимальный уровень** (1 — 4 балла) — проявляет слабый интерес к музыкально- ритмической деятельности, у ребенка не развит музыкальный и ритмический слух,

минимальный уровень способностей к хореографии, рассеянное внимание, не дисциплинирован, нет пластичности, движения угловатые.

**Средний уровень** (5 — 8 баллов) — проявляет достаточный интерес к музыкально- ритмической деятельности, у ребенка развит музыкальный и ритмический слух, умеет концентрировать внимание, но координация движений развита недостаточно.

**Максимальный уровень** (9 — 10 баллов) — ребенок проявляет активный интерес к музыкально-ритмическим движениям, показывает высокий уровень способностей к народно- сценическому танцу, развит музыкальный и ритмический слух.

## Промежуточная аттестация

**Цель:** выявление соответствия уровня теоретической и практической подготовки детей программным требованиям.

### Задачи:

- определение уровня усвоения детьми теоретических знаний в соответствии с данным периодом обучения;
- определение уровня формирования практических умений в соответствии с данным этапом обучения.

**Срок проведения:** декабрь.

**Форма проведения:** контрольный урок.

### Содержание

#### Теоретическая часть:

- правила поведения в хореографическом зале;
- понятие «музыкальное вступление»;
- позиции рук классического танца (1, 2, 3 позиции) и ног (1, 2, 3, 6 позиции);
- марш по кругу, в рисунке;

- упражнения на середине по диагонали, по прямой.

### **Практическая часть:**

- упражнения на ориентировку в хореографическом зале, движение в заданном рисунке (построение в колонну по одному, по два, расход парами в движении, построение в круг, движение по кругу, по диагонали);
  - элементы партерной гимнастики;
  - упражнения с использованием элементов логоритмики;
  - упражнения для укрепления мышц спины;
- ролевые игры с использованием элементов хореографии и логоритмики.

### **Критерии оценки**

**Минимальный уровень** (1 — 4 балла) — ребенок не владеет теоретическими знаниями, не развит музыкальный и ритмический слух, не знает основные позиции рук, ног, положение головы, не правильно исполняет упражнения. Не способен к самостоятельности. Быстрая утомляемость, неустойчивое внимание.

**Средний уровень** (5 — 8 баллов) — ребенок отвечает на теоретические вопросы с небольшой помощью педагога, слышит музыку и ритм, согласовывает движения с музыкой, но допускает неточности в исполнении движений. Эмоциональная отзывчивость, интерес, желание включиться в танцевальную деятельность. Средняя утомляемость и снижение двигательной активности.

**Максимальный уровень** (9 — 10 баллов) — творческая активность ребенка, его самостоятельность, инициатива; ребенок показывает высокий уровень знаний теоретического материала, сочетает музыку с движениями, выполняет движения без ошибок, знает терминологию, ориентируется в пространстве. Устойчивость внимания, физическая выносливость, двигательная активность.

### **Итоговая аттестация**

**Цель:** выявление уровня усвоения детьми программного материала, соответствие прогнозируемым результатам образовательной программы.

**Задачи:**

- определение степени усвоения практических умений и навыков в соответствии с прогнозируемыми результатами первого года обучения;
- выявление уровня усвоения теоретических знаний;
- определение уровня развития индивидуальных творческих способностей;
- анализ полноты реализации программы первого года обучения.

**Срок проведения:** конец апреля – начало мая.

**Форма проведения:** контрольный урок.

## **Содержание**

### **Теоретическая часть:**

- названия основных танцевальных движений и элементов;
- терминологию партерного экзерсиса: demi и grand plie;
- правила исполнения пройденных движений: demi и grand plie;
- правила гигиены тела, тренировочной одежды;
- основные танцевальные позиции рук (1, 3 позиции) и ног (1, 6 позиции).

### **Практическая часть**

- движение и исполнение различных упражнений в соответствии с контрастным характером музыки;
- ритмичная ходьба под музыку, легкий бег, хлопки ладошами, притопы ногами, вращение кистями рук, прыжки на двух ногах;
- движение по кругу, взявшись за руки друг за другом или парами, располагаться по залу в рассыпную и собираться в круг или в линию;
- выполнение элементов партерной гимнастики.

### **Критерии оценки**

**Минимальный уровень** (1 – 4 балла) — обучающейся овладел менее 1/2 объема теоретических знаний и практических умений, навыков, предусмотренных программой исполнение с большим количеством недочетов, а именно: неграмотно и невыразительно выполненное движение, слабая техническая подготовка, неумение анализировать свое исполнение, незнание методики исполнения изученных движений и т.д.

**Средний уровень** (5 — 8 баллов) — обучающейся овладел не менее 1/2 объема теоретических знаний и практических умений, навыков, предусмотренных программой, грамотное исполнение с небольшими недочетами, как в техническом плане, так и в художественном.

**Максимальный уровень** (9 — 10 баллов) — обучающейся показывает высокий уровень знаний теоретического материала, овладел всеми умениями и навыками, предусмотренными программой, технически качественное и художественно осмысленное исполнение, отвечающее всем требованиям на данном этапе обучения.

