

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
КОРДОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №14

РАСМОТРЕНО
Педагогическим советом
МБОУ Кордовской СОШ №14
Протокол №_10_
« 16 »__июня__ 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
директор
МБОУ Кордовская СОШ №14
_____И.В.Кугушева
Приказ №45 от 19 июня 2023 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Ритмика и танец»

Направленность программы: художественная
Уровень программы: базовый
Возраст обучающихся: 13-14 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 имеет художественно-эстетическую направленность. Тип программы – модифицированная, составлена с учетом возрастных особенностей учащихся.

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».

Программа достаточно вариативна и позволяет использовать индивидуальный творческий подход.

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.

Новизна и актуальность

Танцевально-эстетическое воспитание занимает одно из ведущих мест в содержании воспитательного процесса. Программа предусматривает обучение с учетом индивидуальных особенностей учащихся, сохраняет и умножает качества ребенка (инициативность, фантазия, непосредственность); определяет перспективы развития, что дает возможность большему количеству детей включиться в образовательный процесс.

Оригинальность данной программы

Творческое мышление учащихся. В каждом занятии отведено время на то чтобы учащиеся не только учились определенным движениям и танцам, но и могли на основе проученных движений придумать свои

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.

Педагогические технологии и методы обучения

Для успешного овладения содержанием данной образовательной программы используются различные педагогические технологии и методы обучения.

Технологии:

- - развивающие;
- - игровые;
- - личностно-ориентированные;

- - педагогика сотрудничества;
- - здоровьесберегающие.

Методы обучения:

- - словесный;
- - наглядный;
- - ступенчатый;
- - практический;
- - игровой.

Набор в группу свободный. Группа состоит из 10-15 учащихся в возрасте от 13 до 14 лет. При наборе в Детское объединение педагог выявляет творческие способности, физические и музыкальные данные ребенка. Формы занятий – групповая и индивидуальная. Учебный процесс продолжается 36 недель. Программа рассчитана на 1 год обучения. Занятия 2 раза в неделю. Продолжительность занятия 1 астрономический час с перерывом. Всего 72 часа в год.

Формы организации занятий:

- - групповые учебные занятия;
- - групповые и индивидуальные теоретические занятия;
- - участие в конкурсах, концертных программах.

К концу обучения учащиеся должны знать:

- - правила постановки корпуса
- - позиции ног и рук классического танца
- - названия основных танцевальных движений и элементов;
- - терминологию партерной гимнастики;
- - терминологию классического 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, а также ритмично ходить под музыку, легко бегать, хлопать в ладоши, 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 в рассыпную и собираться в круг или в линию;

- выполнять элементы партерной гимнастики классического экзерсиса у станка;

- исполнять основные упражнения на середине зала.

Личностные качества учащегося:

- доброта;

- вежливость;

- самостоятельность;

- уверенность;

- знание основ гигиены тела.

1.2. Цели и задачи

1.3. 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.

1.2. 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)	22
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 7-8 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 7-8 классов разучивают диско-танцы: «Чарльстеп», «Современник», «Стаккато»,

«Пермский вальс», «Фигурный вальс» (№1, №2).

Отрабатывается техника движений, достигается музыкальность и ритмичность, прививается культура исполнения танца, умение ориентироваться и вести себя на танцевальной площадке. Викторина «Угадай танец».

Раздел 5. Современный танец (20ч)

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

В начале каждого занятия разминка, общеразвивающие упражнения. Учащиеся 7-8 классов разучивают 4 танца в современных ритмах: «Танцуй добро», «Новогоднее дефиле», «Мы звёзды, мы фишки», «День и ночь».

Отрабатываются синхронность, чувство ансамбля, музыкальность, ритмичность и выразительность бесконтактных танцев. Игра «Звёздочки».

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 7-8 классов разучивают 4 массовых круговых танца с целью - вместе исполнять их на школьных мероприятиях, концертах и праздниках:

«ЗимерАтик» (Израиль), «Восточный» (парный), «БрэйнборМарш» (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 7-8 классов изучают танец «Русский перепляс».

Общие теоретические понятия.

В течение всего курса учащиеся знакомятся со следующими понятиями:

- позиции ног;
- позиции рук;
- позиции в паре;
- позиции европейских танцев;
- позиции латиноамериканских 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

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.

Раздел 2. Комплекс организационно- педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

№ п/п	Год обучения	Дата начала занятия	Дата окончания занятия	Кол-во учебных недель	Кол-во учебных дней	Кол-во учебных часов	Режим занятий	Срок проведения промежуточной и итоговой аттестаций
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 17-24 мая 2024 г

2.2. Условия реализации программы

1. Помещение для занятий должно быть достаточно просторным (не менее 40 кв. метров), оборудованное хореографическими станками и зеркалами.
2. Качественное освещение в дневное и вечернее время.

3. Покрытие пола ровное, не скользкое. Запрещается заниматься на каменном полу, наиболее подходящее покрытие пола - ковролин, линолеум, специальное танцевальное покрытие.
4. Для выполнения упражнений на полу необходимо иметь индивидуальный коврик, мячи, скакалки, зонтики, ленты.
5. Температура в помещении должна быть не выше +18...+20 градусов, помещение должно хорошо проветриваться.
6. Форма для занятий - легкая спортивная (гимнастический купальник для девочек, футболка с трикотажными шортами для мальчиков), на ногах мягкие балетные туфли, волосы собраны в пучок.
7. Технические средства обучения:
 - музыкальный центр;
8. Сценические танцевальные костюмы

Фонотека

1. Муз. произведение С. Прокофьев «Марш».
2. Муз. произведение Р. Шауман «Солдатский марш».
3. Муз. произведение Ф. Шуберта «Экоссез».
4. Муз. произведение И. С. Бах «Волынка».
5. Муз. произведение Н. Александрова «Пьеса».
6. Муз. произведения Ф. Шуберт «Марш», Р. Бойко «Дедушкины часы»
7. Муз. произведение Р. Шауман «Игра в жмурки» из «Детских сцен».
8. Муз. произведение Ф. Бургмюллера «Этюд»
9. Муз. произведение П.И. Чайковского «Полька»
10. Муз. произведение Д. Шостакович из Первой балетной сюиты «Вальс – шутка»
11. Муз. произведение русская народная песня «Как у наших у ворот»
12. Муз. произведение М. Мусоргский «Гопак» из оперы «Сорочинская ярмарка».
13. Муз. произведение А. Лядов «Музыкальная табакерка»
14. Муз. произведение Р. Шауман «Игра в жмурки» из «Альбома для юношества».
15. Муз. произведение белорусский народный танец «Бульба»
16. Муз. произведение М. Красёва «Колыбельная»
17. С. Маршака «Мяч».

18. Муз. произведения три народные песни – « На зелёном на лугу», «Как на тоненький ледок», «Петушок».

Медиапособия

- 1) Коллекция видеоматериалов: выступления профессиональных коллективов, образцовых детских танцевальных коллективов.
- 2) Видеоматериалы с записями выступлений обучающихся объединения.

Материально - техническое оснащение

Важным условием выполнения учебной программы является достаточный уровень материально - технического обеспечения:

- 1) наличие специального зала, оснащенного зеркалами, с качественным освещением в дневное и вечернее время;
- 2) музыкальная аппаратура, аудиозаписи;
- 3) специальная форма и обувь для занятий;
- 4) музыкальные инструменты (бубен, музыкальный треугольник);
- 5) специальный инвентарь для музыкально-ритмических занятий: коврики для занятий на полу; флажки трех-четырех цветов по числу детей в группе; ленты разных цветов по 2 на ребенка; платочки разных цветов (размер 20-25 см); искусственные цветы; обручи легкие пластмассовые; шнур яркий длиной 3-4 метра; мячи среднего размера по числу детей в группе; гимнастические палки большие и маленькие; куклы и мягкие игрушки; скакалки; фитболы.

2.3. Формы аттестации:

2.4. Формы подведения итогов:

- открытые занятия
- концерты
- творческие отчеты

2.5. Методические материалы

2.6. 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, желательно 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 поддержания 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,

2. умение импровизировать под знакомую и незнакомую музыку
3. гибкость тела
4. способность воспринимать и передавать в движении образ
5. выразительность мимики и пантомимики
6. развитие чувства ритма.

Дети выполняют специальные диагностические упражнения, и каждый из параметров оценивается педагогом в баллах от 1 до 3.

Критерии оценки уровня музыкально-двигательного развития ребенка: высокий – 15-18 баллов; средний – 10-14 баллов; низкий – 6-9 баллов. Результаты итоговой и входной диагностики фиксируются в дневнике наблюдений педагога, анализируется динамика результатов и окончательные выводы с рекомендациями доводятся до сведения родителей.

Календарно-тематическое планирование

№ урока	Тема занятия	Виды деятельности учащихся	Календар ная дата проведен ия	Фактичес кая дата
Раздел 1. История танца (2ч)				
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.		
Раздел 2. Ритмика-музыкальное движение (6ч)				
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 музыкальную фразу», «Выбери пару».	Игра в хлопки «Найди музыкальную фразу». Разучивание игры в ритме вальса «Выбери пару».		

Раздел 3. Ритмическая гимнастика (6ч)				
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.		
Раздел 4. Бальные танцы (16 ч)				
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 Сударушка.	Разминка. Проучивание фигур и движений танцев «Музыкальный», «Вару-вару», «Сударушка». Отработка корпусного движения, правильного и полного переноса веса. Движения «расходимся», «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	Разминка. Отработка бального танца в паре «Финская полька». Проучивание элементов и		

	Медленный вальс Самба.	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.		
Раздел 5. Современный танец (20ч)				
31	Многообразие стилей и направление современного танца. Прослушивание мелодий.	Беседа «Современный танец». Просмотр видео материала. Прослушивание музыкального материала.		
32	Новогодний праздник для 5-7 классов.	Выступление с новогодними танцами и 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	Разминка. Работа над фигурами и движениями танца «Стаккато».		

	«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 «Самбарино».	Разминка. Работа над движениями танца «Самбарино».		
42	Разминка. Отработка движений 1 фигуры танца «Самбарино».	Разминка. Проучивание 1 фигуры танца.		
43	Разминка. Отработка движений 2 фигуры танца «Самбарино».	Разминка. Работа над 2 фигурой танца.		
44	Разминка. Отработка движений 3 фигуры танца «Самбарино».	Разминка. Работа над 3 фигурой танца.		
45	Разминка. Отработка движений 4 фигуры танца «Самбарино».	Разминка. Проучивание движений 4 фигуры танца. Работа над динамикой.		
46	Разминка. Проучивание фигур и движений танца «Самбарино».	Разминка. Работа над ритмичным исполнением танца «Самбарино».		
47	Разминка. Отработка танцев «Модный рок» и «Стаккато».	Разминка. Работа над правильным исполнением танцев.		
48	Разминка. Отработка танцев: «Самбарино», «Танцуй	Разминка. Работа над синхронным исполнением и выразительностью.		

	добро».			
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.		
Раздел 6. Круговые танцы народов Мира (10ч)				
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 движений 2 фигуры «Восточного» танца.	Разминка. Работа над 2 фигурой танца в 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	Проучивание фигур и движений танца		

	отработка 3и 4 фигуры танца «Циркасион».	«Циркасион».		
60	Зачётный урок-концерт.	Показ круговых танцев на школьном мероприятии.		
Раздел 7. Народный танец (10ч)				
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	Подготовка и выступление с танцами «Пермская кадрили» «Ой, как ты мне нравишься».		

2.6. Список литературы

1. Литература для педагога

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. Веденева 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.