/

# ПРОГРАММА
# дополнительного образования ПОУ «ГРАЦИЯ»
# 1-4 классы
# Программа рассчитана на 4 года

**Волгоград-2026**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### Общая характеристика

Рабочая программа дополнительного образования **«Грация»** (далее по тексту – программа) направлена на всестороннее, гармоничное развитие детей младшего школьного возраста, способствует созданию условий для творческой самореализации личности ребенка в области танцевального искусства.

### Цели и задачи

**Цель программы** –духовно-нравственное, эстетическое и физическое развитие ребенка, формирование средствами музыки, танца и ритмических движений разнообразных умений, способностей, качеств личности, воспитание нравственно-коммуникативных качеств личности ребенка, приобщение к общечеловеческим ценностям мировой танцевальной культуры.

В связи с этой взаимообусловленностью музыки и движения танца, а также целями программы, сформулированы **следующие задачи развития и воспитания детей:**

**1. Развитие музыкальности:**

- развитие способности воспринимать музыку танца, то есть чувствовать ее настроение и характер, понимать ее содержание;
- развитие специальных музыкальных способностей: музыкального слуха (мелодического, гармонического, тембрового), чувства ритма;
- развитие музыкального кругозора и познавательного интереса к искусству звуков;
- развитие музыкальной памяти.

**2. Развитие двигательных качеств и умений :**

-формирование умений и навыков танцевального мастерства на основе использования специальных знаний отдельных танцевальных направлений;
- развитие ловкости, точности, координации движений;
- развитие гибкости и пластичности;
- воспитание выносливости, развитие силы;
- формирование правильной осанки, красивой походки;
- развитие умения ориентироваться в пространстве;
- обогащение двигательного опыта разнообразными видами движений.

**3.Развитие творческих способностей, потребности самовыражения в движении под музыку:**

-развитие творческой активности детей и их танцевальных способностей в процессе исполнения танцев;
-развитие артистизма, эмоциональности, индивидуальности;
- развитие творческого воображения и фантазии;
- развитие способности к импровизации : в движении, танце.

**4. Развитие и тренировка психических процессов :**

- развитие эмоциональной сферы и умения выражать эмоции в мимике и пантомиме;
- тренировка подвижности нервных процессов;
- развитие восприятия, внимания, воли, памяти, мышления.

**5. Развитие нравственно-коммуникативных качеств личности :**

-прививать навыки хорошего тона и культуры поведения, эстетический вкус и исполнительскую культуру;
-воспитание чувства коллективизма, взаимопомощи, ответственности, умения сопереживать ;
- воспитание умения вести себя в группе во время движения, формирование чувства такта и культурных привычек в процессе группового общения с детьми и взрослыми;
-активизировать досуговую деятельность детей.

**Актуальность программы** состоит в том, что музыкально-ритмические движения являются синтетическим видом деятельности, следовательно, развивают музыкальный слух, двигательные способности, чувство ритма, артистичности. Основная направленность данной программы в психологическом раскрепощении ребенка через освоение своего собственного тела как выразительного инструмента. Она является музыкально-ритмическим психотренингом для детей, развивающим внимание, волю, память, подвижность и гибкость мыслительных процессов, музыкальность и эмоциональность, творческое воображение, фантазию, способность к импровизации в движении под музыку

Кроме того, актуальность программы обусловлена тем, что танец является средством воспитания самоуважения, раскрытия природных данных, формирования эстетического вкуса и соответствующих манер поведения и общения в обществе. В то же время, искусство танца всегда дает возможность для выражения индивидуальности, исполняя разнообразные по ритму и настроению танцы, плавные лирические или темпераментные, танцор сознательно или неосознанно выражает в них свойства собственного характера и настроения. При этом важно, что танец близок и понятен не только взрослым, но и детям. В связи с этим представляется актуальным начинать танцевальную подготовку детей уже в раннем школьном возрасте.

**Педагогическая целесообразность** программы объясняется тем, что ранний школьный возраст - один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого человека. Именно в эти годы закладываются основы здоровья, гармоничного умственного, нравственного и физического развития ребенка, формируется личность человека.

Музыкальное сопровождение придает образовательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоение упражнений, повышает эмоциональный фон занятий, способствует раскрепощению ребенка и желанию показать свои умения другим. Кроме того, педагогическая целесообразность программы объясняется тем, что дети, занимающиеся танцами, получают весьма разностороннее, как интеллектуально-художественное, так и физическое развитие. Танцевальная подготовка разной направленности существенно дополнит влияние на двигательное, психическое и личностное развитие ребенка.

**Новизна** данной программы определена федеральным государственным образовательным стандартом начально общего образования (1-4 классы). Отличительными особенностями являются:

- определение видов организации деятельности детей, направленных на достижение личностных, метапредметных и предметных результатов освоения программы;
- в основу реализации программы положены ценностные ориентиры и воспитательные результаты;
- ценностные ориентации организации деятельности предполагают позитивную оценку в достижении планируемых результатов;
- достижения планируемых результатов отслеживаются в рамках внутренней системы оценки: педагогом, администрацией, родителями (законными представителями), зрителями и т.п.

## Место курса в учебном плане

**Возраст детей,** участвующих в реализации программы: от 7 до 11 лет (1-4 класс).

**Сроки реализации** программы – 4 года, ежегодно – 28 ч, режим занятий – 1 час в неделю, продолжительность занятия – 40 мин.

Возрастной период – от 7 до 11 лет ( 1-4 класс).

| **Количество часов** | **Класс/год обучения** | | | |
|---|---|---|---|---|
| | **1** | **2** | **3** | **4** |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| **В неделю** | 1ч | 1ч | 1ч | 1ч |
| **В учебный год** | 28ч | 28ч | 28ч | 28ч |

**Учебно-тематический план**
**( срок освоения – 4 года)**

| N п/п | Наименование раздела | 1 год обучения | 2 год обучения | 3 год обучения | 4 год обучения | Итого |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **1.** | Правила безопасного поведения и ТБ | 1 | 1 | 1 | 1 | **4** |
| **2.** | Сюжетные ритмические танцы | 8 | 8 | - | - | **16** |
| **3.** | Танцы начального уровня в парах | 5 | 5 | - | - | **10** |
| **4.** | Народные танцы | - | - | 5 | 6 | **11** |
| **5.** | Танцевальная аэробика | - | - | 8 | 4 | **12** |
| **6.** | Европейская программа | 6 | 6 | 6 | 6 | **24** |
| **7.** | Латиноамериканская программа | 6 | 6 | 6 | 9 | **27** |
| **8.** | Отчетно-показательная программа | 2 | 2 | 2 | 2 | **8** |
| **9.** | **Итого** | **28ч** | **28ч** | **28ч** | **28ч** | **112** |

**Планируемые результаты освоения**

**Требования к уровню подготовки детей.**

Для реализации целей и задач программы, достижения детьми определенных результатов в освоении программы необходимо выполнение определенных условий :
-на **1 год обучения** принимаются дети 7-8 лет (1 класс) после предварительного просмотра. Педагог определяет физические данные детей, пластичность, чувство ритма. Принимаются физически здоровые дети, имеющие допуск врача к занятиям физической культурой, ритмикой и хореографией.
-на **2 год обучения** переводятся дети 8-9 лет (2 класс), освоившие программу 1-го года обучения, а также могут быть приняты дети, обладающие танцевальными способностями и

получившие хореографическую подготовку в аналогичных коллективах;

-на **3 год обучения** переводятся дети 9-10 лет (3 класс), освоившие программу 2-го года обучения, а также могут быть приняты дети, имеющие достаточную подготовку в других коллективах;
-на **4 год обучения** переводятся дети 10-11лет (4 класс), освоившие программу 3-го года обучения.

**Требования к уровню обеспечения и проведения занятий.**

Поскольку речь идет о развитии детей в процессе выполнения танцевальных, музыкально-ритмических движений, то и содержание работы связано со спецификой этого вида деятельности. Танец - вид деятельности, в основе которого лежит определенная музыка, а движения выражают музыкальный образ и конкретизируют основные средства музыкальной выразительности. Помимо единства художественного образа, настроения и характера исполнения, музыка и движение тесно взаимосвязаны также тем, что это временные виды искусства, при этом движение, протекающее в пространстве, как бы делает зримым, ощутимым течение времени. Музыка и движения, таким образом, имеют много общих параметров, к которым относятся:

- все временные характеристики (начало и конец звучания, темп, ритм);
- динамика ( чем громче музыка, тем больше амплитуда движения);
- форма произведения и композиционная структура двигательной композиции.

Занятия отвечают определенным требованиям :

- требования к подбору помещения;
- требования к подбору музыки;
- требования к подбору движений;
-доступность музыкально-ритмических упражнений, танцевальных элементов;
- контроль за самочувствием детей в период занятий;
- определенный уровень общения педагога с детьми.

Занятия по данной программе включают в себя теоретическую и практическую части, причём теоретическая часть является максимально компактной и включает в себя необходимую информацию о теме и предмете знания. Основную часть времени на занятии за-нимает практическая часть. Форма занятия по количеству детей, участвующих в занятии - групповая, но используется также индивидуальная и фронтальная, а при проведении открытых занятий – коллективная.

Форму занятий можно определить как коллективную, творческую и одновременно танцевальную деятельность детей. Огромное значение имеет точное и эффективное исполнение технических двигательных задач. Красота движений достигается во многом за счет легкости, геометрической точности, ритмичности, последовательности, гармоничности сочетания движений и музыки. Для организации занятий необходимо наличие музыкальной аппаратуры, музыкального сопровождения в соответствии с темой занятия.

**Методы проведения занятий.**

Разнообразие методов, их оптимальный выбор позволяют успешно решить многие творческие задачи, сохранить у детей устремленность и укрепить трудолюбие, достичь планируемых результатов освоения программы.

Используемый комплекс методов:

- практические методы;
- объяснительный: рассказ и показ;
- метод анализа и последующего синтеза: разделить танцевальную композицию на отдельные движения с помощью фиксации положений тела, отработать их отдельно и соединить;
- метод моделирования художественного образа в танце;
- метод интегрирования разных подходов.

## Планируемые результаты освоения

Содержание и методическая концепция программы позволяют формировать все виды универсальных учебных действий в процессе развития танцевально-творческой деятельности ребенка.

Вместе с тем осознание танцевального искусства, как особой области культуры, открывающей и сохраняющей главные человеческие ценности, позволяет акцентировать внимание на развитии личностных универсальных учебных действиях ребенка.

**Личностные результаты:**

-сформированность эстетической и ценностно-смысловой ориентации ребенка, создающей основу для позитивной самооценки, самоуважения, жизненного оптимизма, потребности в творческом самовыражении;

-способность активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах толерантности, уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

-умение устанавливать значение ритмических упражнений для удовлетворения потребности в движении, в общении со сверстниками, в повышении уровня физической подготовленности, эстетического развития, в формировании устойчивых мотивов самосовершенствования,умение держаться на сцене;

-формирование художественно-эстетического вкуса, культуры поведения и общения, художественно-творческой и танцевальной способности, способности чувствовать и ценить красоту.

**Метапредметные результаты:**

**Познавательные УУД:**

-овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

-перерабатывать полученную информацию: сравнивать и группировать предметы и их образы;

-ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже изученного, преобразовывать информацию из одной форм в другую (инструкция движения);

-проводить сравнение и классификация танцевальных действий на основании избранных критериев;

- анализировать танцевальные действия с целью выделения существенных признаков;

- проводить синтез составление целого из частей, поиск оснований целостности танца;

-определять причинно-следственных связей различных этапов истории танца;

-умение выделять существенные характеристики сопровождаемый танец музыки;

-сравнивать различные фрагменты звучания произведения;

- умение подробно выборочно передавать содержание музыки в разных видах танцевальной деятельности.

**Регулятивные УУД:**

-волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном;

-проговаривать последовательность действий на занятии;

-волевая саморегуляция, как способность к волевому усилию;

-учиться самостоятельно проводить разминку, выполнять новые движения по образцу;

-способность ребенка понимать и принимать учебную цель и задачи, в сотрудничестве с педагогом ставить новые учебные задачи;

-накопление представлений о ритме, синхронном движении;

-контролировать и оценивать свою работу и продвижение в разных видах танцевальной деятельности;

-формировать замысел и реализовывать его в своем исполнении.

**Коммуникативные УУД:**

-потребность в общении с детьми, преподавателем;

-умение слушать и вступать в диалог;
-умение донести свою позицию до других;
-умение координировать свои усилия с усилиями других;
-умение задавать вопросы, работать в парах, коллективе, не создавая проблемных ситуаций.

**Предметные результаты:**

**знать:**

-особенности исполнения народных танцев, танцев европейской и латино-американской программы;
-особенности исполнения спортивно-акробатического танца;
-новые направления и виды хореографии и музыки;
-классические термины;
-жанры музыкальных произведений.

**уметь:**

-определять темп, ритм, характер в предлагаемой мелодии;
-четко определять начало и конец музыкальной фразы, согласовывать движения с музыкой, считать под музыку свои движения;
- создавать собственные танцевальные этюды, используя движения и элементы, выученные на уроках;
- выразительно и грамотно исполнять танцевальные композиции;
- контролировать и координировать своё тело;
- сопереживать и чувствовать музыку;
- исполнять движения бальных танцев европейской и латиноамериканской программ:
- новые направления хореографии современный этюд;
- виды и жанры хореографии;
-историю создания танцев;
-классические термины;
- при работе в группе находить общий язык со всеми для выполнения творческих заданий, а так же уметь мобилизоваться для выполнения задания в определенном режиме, стиле;
-выразительно и ритмично двигаться в соответствии с образом танца;
-выражать свои собственные ощущения, используя язык хореографии, литературы, изобразительного искусства;
-сопереживать, осуществлять взаимовыручку и взаимоподдержку.

**Контрольно-измерительные материалы для оценивания достижения планируемых результатов.**

Для оценивания достижения планируемых результатов используются следующие формы :
- контрольное исполнение основных движений ( основной ход) танца;
- контрольное исполнение танцевального элемента;
- контрольное исполнение танцевальной композиции;
- проведение и участие в танцевальных конкурсах.

**Критерии оценивания планируемых результатов.**

Оценивание планируемых результатов носит вербальный характер. После контрольного исполнения ребенок поощряется педагогом : отлично, хорошо, требуется доработка. По итогам проведенных конкурсов занимает определенное место.

**Формы подведения итогов:**

Подведение итогов по результатам освоения материала данной программы может быть в

форме показательных выступлений или открытого занятия для родителей и гостей, а также проведение конкурсов, соревнований.

## Содержание

**Перечень и название разделов, тем занятий, количество часов.**

| N п/п | Наименование раздела | 1 год обучения | 2 год обучения | 3 год обучения | 4 год обучения | Итого |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **1.** | Правила безопасного поведения и ТБ | 1 | 1 | 1 | 1 | **4** |
| **2.** | **Сюжетные ритмические танцы:** | **8** | **8** | **-** | **-** | **16** |
| | - Тик-так; | 4 | - | - | - | 4 |
| | - Регулировщик; | 4 | - | - | - | 4 |
| | - Стирка; | - | 4 | - | - | 4 |
| | -Локомотив. | - | 4 | - | - | 4 |
| **3.** | **Танцы начального уровня в парах:** | **5** | **5** | **-** | **-** | **10** |
| | - Вару-вару; | 5 | - | - | - | 5 |
| | -Рилио. | - | 5 | - | - | 5 |
| **4.** | **Народные танцы:** | **-** | **-** | **5** | **6** | **11** |
| | -Полька; | - | - | 5 | - | 5 |
| | -Кадриль. | - | - | - | 6 | 6 |
| **5.** | **Танцевальная аэробика:** | **-** | **-** | **8** | **4** | **12** |
| | -Диско-аэробика; | - | - | 4 | 2 | 6 |
| | -Танц-аэробика. | - | - | 4 | 2 | 6 |
| **6.** | **Европейская программа:** | **6** | **6** | **6** | **6** | **24** |
| | -Полонез; | 6 | - | - | - | 6 |
| | -Медленный вальс; | - | 6 | - | 3 | 9 |
| | -Фигурный вальс. | - | - | 6 | 3 | 9 |
| **7.** | **Латиноамериканская программа:** | **6** | **6** | **6** | **9** | **27** |
| | -Ча-ча-ча; | 6 | - | - | 3 | 9 |
| | -Джайв; | - | 6 | - | 3 | 9 |
| | -Самба. | - | - | 6 | 3 | 9 |
| **8.** | **Отчетно-показательная программа** | **2** | **2** | **2** | **2** | **8** |
| **9.** | **Итого** | **28ч** | **28ч** | **28ч** | **28ч** | **112** |

**Содержание раздела, темы.**

**Раздел. 1. Вводное занятие. Техника безопасности - 1ч.**

Содержание:

1. Теоретическая часть*:* правила техники безопасности на занятиях в кабинете ритмики и хореографии. Правила безопасного поведения на учебных занятиях. Инструктаж по ТБ и ПБП.
2. Знакомство с танцевальным залом.
3. Разучивание комплекса ритмической разминки ( 1-2 класс), разучивание комплекса ритмической разминки с предметами ( 3-4 класс).

*Общеразвивающие упражнения.* Наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами («паровозики»). Движения рук в разных направлениях без предметов и с предметами (флажки, мячи, ленты). Наклоны и повороты туловища вправо, влево (класть и поднимать предметы перед собой и сбоку). Приседания с опорой и без опоры, с предметами (обруч, палка, флажки, мяч). Сгибание и разгибание ноги в подъеме, отведение стопы наружу и приведение ее внутрь, круговые движения стопой, выставление ноги на носок вперед и в стороны, вставание на полупальцы.

*Упражнения на координацию движений.* Перекрестное поднимание и опускание рук (правая рука вверху, левая внизу). Одновременные движения правой руки вверх, левой — в сторону; правой руки — вперед, левой — вверх. Выставление левой ноги вперед, правой руки — перед собой; правой ноги — в сторону, левой руки — в сторону и т. д. Изучение позиций рук: смена позиций рук отдельно каждой и обеими одновременно; провожать движение руки головой, взглядом.

Отстукивание, прохлопывание, протопывание простых ритмических рисунков.

*Упражнение на расслабление мышц.* Подняв руки в стороны и слегка наклонившись вперед, по сигналу или акценту в музыке уронить руки вниз; быстрым, непрерывным движением предплечья свободно потрясти кистями (имитация отряхивания воды с пальцев); подняв плечи как можно выше, дать им свободно опуститься в нормальное положение. Свободное круговое движение рук. Перенесение тяжести тела с пяток на носки и обратно, с одной ноги на другую (маятник).

**Раздел. 2.1. Сюжетные ритмические танцы (1-2 класс) – 8ч. Танец «Тик-так» .**

Содержание:

1. Теоретическая часть: характеристика движений танца: танец должен выглядеть точным, резким и энергичным (сравнение с часами, стрелками, тиканьем).
2. Практическая часть: танцующие стоят в шахматном порядке в двух концентрических кругах в одном направлении (спиной, к центру круга).

Фигура 1

Такт 1-4. Вступление.

Такт 1. Строят треугольный «домик» часов, «кукушка» над головой. Для этого четырьмя мелкими рывками поднимают руки через стороны вверх, повернув ладони с согнутыми пальцами вперёд, и образуют над головой треугольник - это крыша, а локти рук согнуты и направлены в стороны.

Такт 2. Четырьмя мелкими рывками опускают руки через стороны вниз.

Такт 3-4. Часы «заводятся» и начинают тикать. Выполняют попеременные движения руками на каждую долю такта; правая рука идёт вперёд, а левая одновременно отводится назад, ладони повёрнуты ребром, пальцы сомкнуты, локти выпрямлены. Затем, наоборот, левая рука идёт вперёд, а правая отводится назад.

Такт 5. Выполняют четыре высоких шага на месте, носки оттянуты, продолжая изображать ход часов руками, как описано в тактах 3-4.

Такт 6. Показывают «стрелки часов». На 1 долю такта полуприседают с поворотом туловища и головы вправо на 45 градусов, одновременно сгибая правую руку в локте, а указательный палец – «стрелку» к левому плечу и выпрямляются, опуская руку.
На 2 долю выпрямляются и опускают правую руку. На 3-4 доли полу-приседают с поворотом туловища и головы влево, подводя его палец - ``стрелку`` к левому плечу и выпрямляются, опуская руку.
Такт 7-8 , 9-10 . Повторяют движения тактов 5-6 .
Такт 11. ``Часы`` идут, как в такте 5.
Такт12 .Изображают ``бой часов``; Выпрямленными в локтях руками хлопают вправо от туловища, над головой и влево [всего три хлопка].Музыка повторяется сначала.
Фигура 2
Такт 1-4 . Вступление.
Такт 1-2 . Строят треугольный ``домик``.
Такт 3-4 . Внешний круг поворачивается вправо, а внутренний--влево и, стоя на месте, все ``заводят часы``; взмахивают вытянутыми руками попеременно вперёд--назад.
Такт 5. Идут по кругу четырьмя широкими шагами, размахивая руками попеременно вперед--назад [круги двигаются противным ходом].
Такт 6. Останавливаются и показывают ``стрелки часов``.
Такт 7-8 , 9-10.Снова идут по кругу и показывают ``стрелки`` часов [ повторяют движения тактов 5-6 ] .
Такт 11. Идут по кругу четырьмя длинными шагами.
Такт 12. Изображают ``бой часов`` [как в предыдущей фигуре].
Фигура 3
Такт 1-4. Вступление.
Такт1-2. Строят треугольный ``домик``.
Такт 3-4. Внешний круг поворачивается.
При выполнении всех перечисленных упражнений плечи детей слегка опущены, тонизируются выпрямители спины, растягиваются четырехглавые мышцы бедра, прямые мышцы живота. Движения так же направлены на растяжение передней поверхности корпуса, длинной и короткой малоберцовых мышц. Эффективность некоторых упражнений возрастает при медленном их выполнении. После исполнения движений на растяжения пояснично-подвздошной мышцы нужно переходить к упражнениям тонизирующим ягодичные мышцы. Движения плечами реализуют растяжение экстензоров шеи, тонизируются нижние стабилизаторы лопатки. Многие упражнения из вышеперечисленных направлены на развитие координированной работы мышц ног и рук, активизацию рефлексов походки. Смена темпа выполнения танцевальных движений не только усиливает влияние на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, но и способствует увеличению стимуляции ЦНС, улучшению центральной нервной регуляции двигательного акта.

**Танец «Регулировщик».**

Содержание:

1. Теоретическая часть*:* краткая характеристика основных движений.

Характеристика танца: лёгкий, детский танец, развивающий музыкальность, образное мышление и резкость в движениях.
2.Практическая часть*:* Действия руками вперёд, в сторону, наверх с вытянутым указательным пальцем. Приседание с опусканием головы.
Прыжки на месте по часовой и против часовой стрелки.
Поочерёдная работа колен на выпрямление. Руки сгибаются в локте поочередно, большим пальцем касаемся плеча, другая рука вытянута вдоль тела,2 хлопка и прыжок с поджатыми ногами.

**Танец «Стирка».**

Содержание:

1. Теоретическая часть: краткая характеристика основных движений.

Характеристика танца: лёгкий, детский танец, развивающий музыкальность, образное мышление и резкость в движениях.
2. Практическая часть: руками выполняется имитация движений ( все по 8): стираем ( руками вниз, вверх), полощем ( руками вправо, влево), выжимаем, встряхиваем, развешиваем, устали.

**Танец «Локомотив».**

Содержание:

1. Теоретическая часть: краткая характеристика основных движений.

Характеристика танца: лёгкий, детский танец, развивающий музыкальность, образное мышление и резкость в движениях.

2. Практическая часть*:* выполняются движения (все по 8) - ладошки по кругу (колесики), прыжки на месте ( пружинки), два шага вперед, третий и четвертый на месте, два шага назад, третий и четвертый на месте, перенос веса ( кисть к плечу), выпады (веретено), шаги по кругу.

**Раздел 2.2. Танцевальная аэробика ( 3-4 класс) – 8ч.**

**«Диско-аэробика».**

Содержание:

1. Теоретическая часть: краткая характеристика и отработка движений диско-аэробики.
2. Практическая часть: выполнение комплекса танцевальной аэробики в стиле «диско».

**«Танц- аэробика».**

Содержание:

1. Теоретическая часть: краткая характеристика и отработка движений различных танцевальных направлений в аэробике.
2. Практическая час*ть:* выполнение комплекса одного из направлений танцевальной аэробики.

**Танцевальные композиции физкультурно-спортивной направленности ( без предметов, с предметами) -4ч.**

Содержание:

1. Теоретическая часть: краткая характеристика и отработка движений с предметами: гимнастической палкой, обручем, скакалкой, лентой.
2. Практическая часть: выполнение под музыкальное сопровождение основных движений с гимнастической палкой, обручем, скакалкой, лентой; выполнение танцевальной композиции без предметов.

**Раздел 3.1.Танцы начального уровня в парах ( 1-2 класс)-5ч. Вару-вару.**

Содержание:

1. Теоретическая часть: краткая характеристика танца и основных движений. Танец Вару-вару построен на основе простых дисковых движений и шагов.
2. Практическая часть*:* постановка танца, отработка техники движений. Исполнение танца в парах под счет и под музыку.

Вариация танца Вару-вару: основное боковое движение; прыжки на месте с выбрасыванием ноги вперед; хлопки.

Хлопки в ладоши с выставлением ноги на пятку:

1) хлопок ладонями по коленям;
2) выставить правую ногу вправо на пятку, поднять полусогнутые руки ладонями вперед;
3) хлопнуть обеими руками по коленям, правую ногу поставить в исходное положение;
4) выставить левую ногу влево на пятку;
5) хлопок по коленям;
6) выставить правую ногу вперед на пятку, руки ладонями вперед;
7) хлопок по коленям, правую ногу приставить к левой;
8) левую ногу выставить вперед на пятку. Выбрасывание ног на прыжке.

**Рилио.**

Содержание:

1.Теоретическая часть*:* краткая характеристика танца и основных движений. Рилио — бальный танец, созданный на основе литовской польки.
2.Практическая часть*:* постановка танца, отработка техники движений. Исполнение танца в парах под счет и под музыку. Вариация танца Рилио:
подскоки на месте;боковое движение вправо и влево;подскоки с продвижением вперед, назад.

**Раздел 3.2. Народные танцы ( 3-4 класс)-5ч.**

**Танец «Полька».**

Содержание:

1. Теоретическая часть*:* краткая характеристика основных движений.

Характеристика танца: лёгкий, детский танец, развивающий музыкальность, образное мышление и резкость в движениях.

2. Практическая часть: основные движения : галоп, хлопушки, каблучный ход, «раскрылись-закрылись», «разошлись- сошлись», повороты на поскоках, поворот-полька, вариант композиции.

**Кадриль**

Содержание:

1.Теоретическая часть: краткая характеристика танца и основных движений. Кадриль – живой, быстрый танец.
2.Практическая часть*:* постановка танца, отработка техники движений. Исполнение танца в парах под счет и под музыку. Вариация танца кадриль:
проходочка, знакомсто, крутея, звездочка, воротца.

**Раздел 4.Европейская программа танцев-**

**6ч. Полонез.**

Содержание:

1. Теоретическая часть: происхождение и развитие танца.

2.Практическая часть: изучение основных движений, вариаций и отработка технических моментов.

**Медленный вальс.**

Содержание:

1.Теоретическая часть: историческая родина вальса, его изменение с течением времени.

2.Практическая часть: изучение основных движений, вариаций и отработка технических моментов.

Основное движение: шаг, шаг в сторону, приставка.

Характеристика вальса: а) движение: свинговое (с замахом), мягкое, плавное, по кругу, маятниковое;
б) подъем и снижение разбирается на фигуре «Квадрат», «раскрытый квадрат»: на 1 движение снизу, вперед или назад, подъем на 2, на 3 опускаемся вниз.
Вспомогательное упражнение для шеи (в паре) - добиться красоты и элегантной постановки головы.
Основная позиция (в паре) – отрабатывать постановку корпуса.
«Закрытая перемена» (стоя врассыпную) – различать основной ритм: «раз» - шаг правой ногой вперед; «два» - шаг левой ногой в сторону и слегка вперед; «три» - приставить правую ногу к левой.
Основной шаг (в паре) – продолжать учить партнера направлять движения партнерши.

**Фигурный вальс.**

Содержание:

1.Теоретическая часть: историческая родина вальса, его изменение с течением времени.

2.Практическая часть*:* изучение основных движений, вариаций и отработка технических моментов.

Основное движение: променад-поворот, «окно», смена мест; поворот партнерши под рукой,

правый поворот, полностью танец в паре, ход по линии танца.

**Раздел 5. Латиноамериканская программа танцев- 1-3 классы -6ч, 4 класс- -9ч Ча-ча-ча.**

Содержание:

1. Теоретическая часть: история танца, движение: яркое, страстное, четкое.

Ритм и длительности: музыкальная конструкция Ча-ча-ча такова, что такт из четырех ударов разделен на две равные части. Первые два шага Ча-ча-ча шассе, длительностью в 1/2 удара делят четвертый удар такта. Третий шаг шассе приходится на первый удар следующего такта. Акцент: на 1 и 3 (1 сильнее) удар.

Работа стопы и распределение веса: все шаги вперед начинаются с носка, потом на подушечку стопы с давлением в пол. Каблук опускается непосредственно перед полным завершением шага. В таблицах такая работа стопы дается как “подушечка, плоско”.

При ходе назад сначала в контакте с полом подушечка движущейся стопы, а затем носок и так далее. Каблук опускается, как только переносится вес и происходит полное завершение шага. В конце шага каблук стопы, оставшейся без веса, может отрываться от пола, но это не должно быть результатом какого-либо искусственного сгибания свободной ноги. Такая работа стопы описывается как “подушечка, плоско”.

2. Практическая часть: отработка техники танца индивидуально и в парах. Основное движение на месте, вправо-влево, вперед-назад, чек, рука в руке, повороты на месте. Основная позиция (в паре) – запомнить положение всех частей тела в данной позиции.«Поворачивая бедрами» (в паре) – учить постепенно переносить вес тела с ноги на ногу. Колени слегка приближаются друг к другу. Ступни оставлять разведенными. Обращать внимание на гибкость трех точек: колени, бедра, лодыжки.

Основной шаг (стоя врассыпную).

Основной шаг (в паре) – сохранять в движении основную позицию, не приближаясь друг к другу. Поворот под рукой.

**Джайв.**

Содержание:

1.Теоретическая часть: история танца, движение: ритмичное, быстрое, присутствует свинговый характер, много бросков.

Ритм и длительности. Основные движения.

2.Практическая часть*:* отработка техники танца индивидуально и в парах. Основное движение, смена мест, стоп энд гоу, американский спин.

**Самба.**

Содержание:

1.Теоретическая часть: история танца, движение: ритмичное, быстрое, подвижное

Ритм и длительности. Во многих фигурах Самбы есть шаги, исполняемые с разной длительностью. Самба имеет очень характерный ритм, который выдвинут на передний план для его лучшего соответствия национальным Бразильским музыкальным инструментам.

Техника исполнения движений. Важные движения в Самбе.

2.Практическая часть*:* основное движение, самба-ход на месте, поступательное основное движение, виски вправо-влево. Работа в парах.

Основная позиция (в паре) – запомнить положение всех частей тела в данной позиции.«Поворачивая бедрами» (в паре) – фиксировать положение ног при опускании пятки – плотно прижимать ее к полу. Центр тяжести позади пяток. Плечи неподвижны.

Основной шаг (стоя врассыпную).

Основной шаг вправо, влево (в паре), поворот под рукой.

Форма занятия: ознакомление с новым материалом, рассказ, групповая и индивидуальная работа, практикум, занятие-тренировка.

**Итоговое занятие. Открытое занятие.**

Содержание: выступление детей для родителей.

Форма занятия: обобщение и систематизация знаний, умений, навыков, занятие - концерт.

**Тематическое планирование**

**Тематическое планирование (1 год обучения, 7-8 лет, 1 класс)**

| № п/п | Наименование раздела, темы | Кол-во часов | Планируемые результаты | Формы контроля |
|---|---|---|---|---|
| **1.** | **Вводное занятие** | **1ч** | | |
| 1.1. | 1.Вводный инструктаж. Инструктаж по правилам безопасного поведения и ТБ на занятиях в кабинете ритмики и хореографии.<br>2. Разучивани е комплекса ритмической разминки. | 0,5<br>0,5 | **Личностные результаты:**<br>-сформированность эстетической и ценностно-смысловой ориентации ребенка, создающей основу для позитивной самооценки, самоуважения, жизненного оптимизма, потребности в творческом самовыражении;<br>-способность активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах толерантности, уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;<br>-умение устанавливать значение ритмических упражнений для удовлетворения потребности в движении, в общении со сверстниками, в повышении уровня физической подготовленности, эстетического развития, в формировании устойчивых мотивов самосовершенствования;<br>-формирование эстетического вкуса, культуры поведения и общения, художественно-творческой и танцевальной способности.<br>**Метапредметные результаты:**<br>**Познавательные УУД :**<br>-овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;<br>-перерабатывать полученную информацию: сравнивать и группировать предметы и их образы;<br>-ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже изученного, преобразовывать информацию из одной форм в другую (инструкция движения);<br>-проводить сравнение и классификация танцевальных действий на основании избранных критериев;<br>- анализировать танцевальные действия с целью выделения существенных признаков;<br>- проводить синтез составление целого из частей, поиск оснований целостности танца;<br>-определять причинно-следственных связей различных этапов истории танца; | Устный опрос |
| **2.** | **Сюжетные ритмические танцы** | **8 ч** | | |
| 2.1. | Тик-так. Разучивание и отработка движений. | 2 | | -контрольное исполнение основных движений танца; |
| 2.2. | Тик-так. Танцевальная композиция. | 2 | | - контрольное исполнение танцевальной композиции; |
| 2.3. | Регулировщик. Разучивание и отработка движений. | 2 | | -контрольное исполнение основных движений танца; |
| 2.4. | Регулировщик. Танцевальная композиция. | 2 | | - контрольное исполнение танцевальной композиции; |
| **3.** | **Танцы начального уровня в парах.** | **5ч** | | |
| 3.1. | Вару-вару. Разучивание и отработка движений. | 2 | | -контрольное исполнение основных движений танца; |
| 3.2. | Вару-Вару. | 3 | | - контрольное |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | Танцевальная композиция. | | -умение выделять существенные характеристики сопровождаемый танец музыки;<br>-сравнивать различные фрагменты звучания произведения;<br>- умение подробно выборочно передавать содержание музыки в разных видах танцевальной деятельности.<br><br>**Регулятивные УУД:**<br>-волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном;<br>-проговаривать последовательность действий на занятии;<br>-волевая саморегуляция, как способность к волевому усилию;<br>-учиться самостоятельно проводить разминку, выполнять новые движения по образцу;<br>-способность ребенка понимать и принимать учебную цель и задачи, в сотрудничестве с педагогом ставить новые учебные задачи;<br>-накопление представлений о ритме, синхронном движении;<br>-контролировать и оценивать свою работу и продвижение в разных видах танцевальной деятельности;<br>-формировать замысел и реализовывать его в своем исполнении.<br><br>**Коммуникативные УУД:**<br>-потребность в общении с детьми, преподавателем;<br>-умение слушать и вступать в диалог;<br>-умение донести свою позицию до других;<br>-умение координировать свои усилия с усилиями других;<br>-умение задавать вопросы, работать в парах, коллективе, не создавая проблемных ситуаций.<br><br>**Предметные результаты:**<br>**Знать:**<br>- начальные данные по истории изучаемых танцев;<br>- основные позиции и движения хореографии;<br>- основные вариации изучаемых по программе танцев;<br>**Уметь:**<br>- выполнять основные элементы различных танцевальных направлений и комплексы упражнений под музыку;<br>- овладеют первичными навыками владения руками, телом в танце;<br>- в музыкально-подвижной игре имитировать сюжетные действия.<br>- основные навыки танца в парах. | исполнение танцевальной композиции; |
| **4.** | **Европейская программа.** | **6ч** | | -контрольное исполнение основных движений ( основной ход) танца;<br><br>- контрольное исполнение танцевального элемента;<br><br>- контрольное исполнение танцевальной композиции; |
| 4.1. | Полонез. Разучивание основных движений. | 1 | | |
| 4.2. | Полонез. Отработка основных движений. | 2 | | |
| 4.3. | Полонез. Танцевальная композиция. | 3 | | |
| **5.** | **Латиноамериканская программа.** | **6ч** | | -контрольное исполнение основных движений ( основной ход) танца;<br><br>- контрольное исполнение танцевального элемента;<br><br>- контрольное исполнение танцевальной композиции; |
| 5.1. | Ча-ча-ча. Разучивание основных движений. | 1 | | |
| 5.2. | Ча-ча-ча. Отработка основных движений. | 2 | | |
| 5.3. | Ча-ча-ча. Танцевальная композиция. | 3 | | |
| **6.** | **Итоговое занятие.** | **2 ч** | | **Выступление на открытом занятии** |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | **ИТОГО:** | **28ч** | | |

**Тематическое планирование(2 год обучения, 8-9 лет, 2 класс)**

| № п/п | Наименование раздела, темы | Кол-во часов | Планируемые результаты | Формы контроля |
|---|---|---|---|---|
| **1.** | **Вводное занятие** | **1ч** | | |
| 1.1. | 1.Вводный инструктаж. Инструктаж по правилам безопасного поведения и ТБ на занятиях в кабинете ритмики и хореографии.<br>2. Разучивание комплекса ритмической разминки с предметами. | 0,5<br>0,5 | **Личностные результаты:**<br>-сформированность эстетической и ценностно-смысловой ориентации ребенка, создающей основу для позитивной самооценки, самоуважения, жизненного оптимизма, потребности в творческом самовыражении;<br>-способность активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах толерантности, уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;<br>-умение устанавливать значение ритмических упражнений для удовлетворения потребности в движении, в общении со сверстниками, в повышении уровня физической подготовленности, эстетического развития, в формировании устойчивых мотивов самосовершенствования;<br>-формирование эстетического вкуса, культуры поведения и общения, художественно-творческой и танцевальной способности.<br>**Метапредметные результаты:**<br>**Познавательные УУД :**<br>-овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;<br>-перерабатывать полученную информацию: сравнивать и группировать предметы и их образы;<br>-ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже изученного, преобразовывать информацию из одной форм в другую (инструкция движения);<br>-проводить сравнение и классификация танцевальных действий на основании избранных критериев;<br>- анализировать танцевальные действия с целью выделения существенных признаков;<br>- проводить синтез составление целого из частей, поиск оснований целостности танца;<br>-определять причинно-следственных связей различных этапов истории танца;<br>-умение выделять существенные характеристики сопровождаемый танец музыки;<br>-сравнивать различные фрагменты звучания произведения;<br>- умение подробно выборочно передавать | Устный опрос |
| **2.** | **Сюжетные ритмические танцы** | **8 ч** | | |
| 2.1. | Стирка. Разучивание и отработка движений. | 2 | | -контрольное исполнение основных движений танца; |
| 2.2. | Стирка. Танцевальная композиция. | 2 | | -контрольное исполнение танцевальной композиции; |
| 2.3. | Локомотив. Разучивание и отработка движений. | 2 | | -контрольное исполнение основных движений танца; |
| 2.4. | Локомотив. Танцевальная композиция. | 2 | | - контрольное исполнение танцевальной композиции; |
| **3.** | **Танцы начального уровня в парах.** | **5ч** | | |
| 3.1. | Рилио. Разучивание и отработка движений. | 2 | | -контрольное исполнение основных движений танца; |
| 3.2. | Рилио. Танцевальная композиция. | 3 | | - контрольное исполнение |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | | содержание музыки в разных видах танцевальной деятельности.<br>**Регулятивные УУД:**<br>-волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном;<br>-проговаривать последовательность действий на занятии;<br>-волевая саморегуляция, как способность к волевому усилию;<br>-учиться самостоятельно проводить разминку, выполнять новые движения по образцу;<br>-способность ребенка понимать и принимать учебную цель и задачи, в сотрудничестве с педагогом ставить новые учебные задачи;<br>-накопление представлений о ритме, синхронном движении;<br>-контролировать и оценивать свою работу и продвижение в разных видах танцевальной деятельности;<br>-формировать замысел и реализовывать его в своем исполнении.<br>**Коммуникативные УУД:**<br>-потребность в общении с детьми, преподавателем;<br>-умение слушать и вступать в диалог;<br>-умение донести свою позицию до других;<br>-умение координировать свои усилия с усилиями других;<br>-умение задавать вопросы, работать в парах, коллективе, не создавая проблемных ситуаций.<br>**Предметные результаты:**<br>**Знать:**<br>-основные позиции и движения хореографии;<br>-основной ход, движения изучаемых по программе танцев;<br>- основные вариации изучаемых по программе танцев;<br>**Уметь:**<br>- исполнять ритмические танцы и комплексы упражнений под музыку;<br>- ритмично двигаться в различных музыкальных темпах и сюжетных танцах;<br>- выполнять ритмические и танцевальные элементы под музыку;<br>- исполнять народные танцы, танцы латиноамериканской и европейской программы;<br>- определять характер музыки и анализировать её;<br>- согласовывать музыкальный ритм и такт с движениями;<br>- работать в парах. | танцевальной композиции; |
| **4.** | **Европейская программа.** | **6ч** | | -контрольное исполнение основных движений ( основной ход) танца;<br>- контрольное исполнение танцевального элемента;<br>- контрольное исполнение танцевальной композиции; |
| 4.1. | Медленный вальс. Разучивание основных движений. | 1 | | |
| 4.2. | Медленный вальс. Отработка основных движений. | 2 | | |
| 4.3. | Медленный вальс. Танцевальная композиция. | 3 | | |
| **5.** | **Латиноамериканская программа.** | **6ч** | | -контрольное исполнение основных движений ( основной ход) танца;<br>- контрольно е исполнение танцевального элемента;<br>- контрольно е исполнение танцевальной композиции; |
| 5.1. | Джайв. Разучивание основных движений. | 1 | | |
| 5.2. | Джайв. Отработка основных движений. | 2 | | |
| 5.3. | Джайв. Танцевальная композиция. | 3 | | |
| **6.** | **Итоговое занятие.** | **2 ч** | | **Выступление на открытом занятии** |
| | **ИТОГО:** | **28ч** | | |

**Тематическое планирование (3 год обучения, 9-10 лет, 3 класс)**

| № п/п | Наименование раздела, темы | Кол-во часов | Планируемые результаты | Формы контроля |
|---|---|---|---|---|
| **1.** | **Вводное занятие** | **1ч** | | |
| 1.1. | 1.Вводный инструктаж. Инструктаж по правилам безопасного поведения и ТБ на занятиях в кабинете ритмики и хореографии.<br>2. Разучивани е комплекса ритмической разминки с предметами. | 0,5<br>0,5 | **Личностные результаты:**<br>-сформированность эстетической и ценностно-смысловой ориентации ребенка, создающей основу для позитивной самооценки, самоуважения, жизненного оптимизма, потребности в творческом самовыражении;<br>-способность активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах толерантности, уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;<br>-умение устанавливать значение ритмических упражнений для удовлетворения потребности в движении, в общении со сверстниками, в повышении уровня физической подготовленности, эстетического развития, в формировании устойчивых мотивов самосовершенствования;<br>-формирование эстетического вкуса, культуры поведения и общения, художественно-творческой и танцевальной способности.<br>**Метапредметные результаты:**<br>**Познавательные УУД :**<br>-овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;<br>-перерабатывать полученную информацию: сравнивать и группировать предметы и их образы;<br>-ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже изученного, преобразовывать информацию из одной форм в другую (инструкция движения);<br>-проводить сравнение и классификация танцевальных действий на основании избранных критериев;<br>- анализировать танцевальные действия с целью выделения существенных признаков;<br>- проводить синтез составление целого из частей, поиск оснований целостности танца;<br>-определять причинно-следственных связей различных этапов истории танца;<br>-умение выделять существенные характеристики сопровождаемый танец | Устный опрос<br>- контрольное исполнение комплекса; |
| **2.** | **Танцевальная аэробика.** | **8 ч** | | |
| 2.1. | Диско-аэробика. Разучивание и отработка элементов. | 2 | | -контрольное исполнение основных движений комплекса; |
| 2.2. | Диско-аэробика. Танцевальный комплекс. | 2 | | - контрольное исполнение танцевального комплекса; |
| 2.3. | Танц- аэробика Разучивание и отработка элементов. | 2 | | -контрольное исполнение основных движений комплекса; |
| 2.4. | Танц-аэробика. Танцевальный комплекс. | 2 | | - контрольное исполнение танцевального комплекса; |
| **3.** | **Народные танцы.** | **5ч** | | |
| 3.1. | Полька. Разучивание и отработка движений. | 2 | | -контрольное исполнение основных движений танца; |
| 3.2. | Полька. Танцевальная композиция. | 3 | | - контрольное исполнение танцевальной |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | | музыки;<br>-сравнивать различные фрагменты звучания произведения;<br>- умение подробно выборочно передавать содержание музыки в разных видах танцевальной деятельности.<br><br>**Регулятивные УУД:**<br>-волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном;<br>-проговаривать последовательность действий на занятии;<br>-волевая саморегуляция, как способность к волевому усилию;<br>-учиться самостоятельно проводить разминку, выполнять новые движения по образцу;<br>-способность ребенка понимать и принимать учебную цель и задачи, в сотрудничестве с педагогом ставить новые учебные задачи;<br>-накопление представлений о ритме, синхронном движении;<br>-контролировать и оценивать свою работу и продвижение в разных видах танцевальной деятельности;<br>-формировать замысел и реализовывать его в своем исполнении.<br><br>**Коммуникативные УУД:**<br>-потребность в общении с детьми, преподавателем;<br>-умение слушать и вступать в диалог;<br>-умение донести свою позицию до других;<br>-умение координировать свои усилия с усилиями других;<br>-умение задавать вопросы, работать в парах, коллективе, не создавая проблемных ситуаций.<br><br>**Предметные:**<br>**Знать:**<br>-основной ход, движения изучаемых по программе танцев;<br>- основные вариации изучаемых по программе танцев;<br><br>**Уметь:**<br>- передавать характер музыкального произведения в движении;<br>- владеть основными движениями различных танцевальных направлений;<br>- исполнять ритмические танцы и упражнения под музыку, а также выполнять элементы народных танцев, танцев европейской и латиноамериканской программы. | композиции; |
| **4.** | **Европейская программа.** | **6ч** | | -контрольное исполнение основных движений ( основной ход) танца;<br><br>- контрольное исполнение танцевального элемента;<br><br>- контрольное исполнение танцевальной композиции; |
| 4.1. | Фигурный вальс. Разучивание основных движений. | 1 | | |
| 4.2. | Фигурный вальс. Отработка основных движений. | 2 | | |
| 4.3. | Фигурный вальс. Танцевальная композиция. | 3 | | |
| **5.** | **Латиноамериканская программа.** | **6ч** | | -контрольное исполнение основных движений ( основной ход) танца;<br><br>- контрольное исполнение танцевального элемента;<br><br>- контрольное исполнение танцевальной композиции; |
| 5.1. | Самба. Разучивание основных движений. | 1 | | |
| 5.2. | Самба. Отработка основных движений. | 2 | | |
| 5.3. | Самба. Танцевальная композиция. | 3 | | |
| **6.** | **Итоговое занятие.** | **2 ч** | | **Выступление на открытом занятии** |
| | **ИТОГО:** | **28ч** | | |

**Тематическое планирование ( 4 год обучения, 10-11 лет, 4 класс)**

| № п/п | Наименование раздела, темы | Кол-во часов | Планируемые результаты | Формы контроля |
|---|---|---|---|---|
| **1.** | **Вводное занятие** | **1ч** | | |
| 1.1. | 1.Вводный инструктаж. Инструктаж по правилам безопасного поведения и ТБ на занятиях в кабинете ритмики и хореографии.<br>2. Разучивани е комплекса ритмической разминки с предметами. | 0,5<br>0,5 | **Личностные результаты:**<br>-сформированность эстетической и ценностно-смысловой ориентации ребенка, создающей основу для позитивной самооценки, самоуважения, жизненного оптимизма, потребности в творческом самовыражении;<br>-способность активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах толерантности, уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;<br>-умение устанавливать значение ритмических упражнений для удовлетворения потребности в движении, в общении со сверстниками, в повышении уровня физической подготовленности, эстетического развития, в формировании устойчивых мотивов самосовершенствования;<br>-формирование эстетического вкуса, культуры поведения и общения, художественно-творческой и танцевальной способности.<br>**Метапредметные результаты:**<br>**Познавательные УУД :**<br>-овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;<br>-перерабатывать полученную информацию: сравнивать и группировать предметы и их образы;<br>-ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже изученного, преобразовывать информацию из одной форм в другую (инструкция движения);<br>-проводить сравнение и классификация танцевальных действий на основании избранных критериев;<br>- анализировать танцевальные действия с целью выделения существенных признаков;<br>- проводить синтез составление целого из частей, поиск оснований целостности танца;<br>-определять причинно-следственных связей различных этапов истории танца;<br>-умение выделять существенные характеристики сопровождаемый танец музыки;<br>-сравнивать различные фрагменты звучания произведения;<br>- умение подробно выборочно передавать содержание музыки в разных видах танцевальной деятельности.<br>**Регулятивные УУД:**<br>-волевая саморегуляция, контроль в форме | Устный опрос<br>- контрольное исполнение танцевальной комплекса; |
| **2.** | **Танцевальная аэробика.** | **4 ч** | | -контрольное исполнение основных движений композиции; |
| 2.1. | Танцевальные композиции физкультурно-спортивной направленности. | 2 | | |
| 2.2. | Танцевальные композиции физкультурно-спортивной направленности с предметами. | 2 | | - контрольное исполнение танцевальной композиции; |
| **3.** | **Народные танцы.** | **6ч** | | -контрольное исполнение основных движений ( основной ход) танца;<br>- контрольно е исполнение танцевального элемента;<br>- контрольно е исполнение танцевальной композиции; |
| 3.1. | Кадриль. Разучивание и отработка движений. | 3 | | |
| 3.2. | Кадриль. Танцевальная композиция. | 3 | | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | | сличения способа действия и его результата | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| **4.** | **Европейская программа.** | **6ч** | с заданным эталоном;<br>-проговаривать последовательность действий на занятии;<br>-волевая саморегуляция, как способность к волевому усилию;<br>-учиться самостоятельно проводить разминку, выполнять новые движения по образцу;<br>-способность ребенка понимать и принимать учебную цель и задачи, в сотрудничестве с педагогом ставить новые учебные задачи;<br>-накопление представлений о ритме, синхронном движении;<br>-контролировать и оценивать свою работу и продвижение в разных видах танцевальной деятельности;<br>-формировать замысел и реализовывать его в своем исполнении.<br><br>**Коммуникативные УУД:**<br>-потребность в общении с детьми, преподавателем;<br>-умение слушать и вступать в диалог;<br>-умение донести свою позицию до других;<br>-умение координировать свои усилия с усилиями других;<br>-умение задавать вопросы, работать в парах, коллективе, не создавая проблемных ситуаций.<br>**Предметные :**<br>**Знать:**<br>-основной ход, движения изучаемых по программе танцев;<br>- основные вариации изучаемых по программе танцев;<br>**Уметь:**<br>- выполнять специальные упражнения для согласования движений с музыкой, владеть основными движениями народных танцев, танцев европейской и латиноамериканской программы;<br>- исполнять танцевальные композиции. | -контрольное исполнение основных движений ( основной ход) танца;<br>- контрольное исполнение танцевального элемента;<br><br>- контрольное исполнение танцевальной композиции; |
| 4.1. | Медленный вальс. Композиция. | 3 | | |
| 4.2. | Фигурный вальс. Композиция. | 3 | | |
| **5.** | **Латиноамериканская программа.** | **9 ч** | | -контрольное исполнение основных движений ( основной ход) танца;<br><br>- контрольное исполнение танцевального элемента;<br><br>- контрольное исполнение танцевальной композиции; |
| 5.1. | Ча-ча-ча. Танцевальная композиция. | **3** | | |
| 5.2. | Джайв. Танцевальная композиция. | **3** | | |
| 5.3. | Самба. Танцевальная композиция. | **3** | | |
| **6.** | **Итоговое занятие.** | **2 ч** | | **Выступление на открытом занятии** |
| | **ИТОГО:** | **28ч** | | |

**Интернет ресурсы.**


1. Бальный танец в становлении личности: история и современность [Электронный ресурс]. – Режим доступа. (http://knowledge.allbest.ru/culture/2c0a65625a2ad78a4d53a88521216d37_1.html)
2.Все для хореографов и танцоров [Электронный ресурс]. – Режим доступа.- http://www.horeograf.com/
3. Методы обучения бальным танцам [Электронный ресурс]. – Режим доступа.- (http://book-science.ru/humanities/perfarts/metody-obuchenijabal-nym-tancam.html?page=5)
4. Содержание программы «Музыка с мамой» [Электронный ресурс]. – Режим доступа. - http://www.mama-music.ru/list.html
5. Философия и этика бальных танцев. [Электронный ресурс]. – Режим доступа. - http://dnevniki.ykt.ru/maverick/437747 и др.

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

**Календарно-тематическое планирование ( 1 год обучения, 7-8 лет, 1 класс)**

| № п/п | Содержание учебного материала | Кол-во часов | План | Факт |
|---|---|---|---|---|
| **1.** | **Вводное занятие** | **1ч** | | |
| 1.1. | 1.Вводный инструктаж.<br>Первичный инструктаж по правилам безопасного поведения и ТБ на занятиях в кабинете ритмики и хореографии.<br>2. Разучивание комплекса ритмической разминки. | 0,5<br>0,5 | | |
| **2.** | **Сюжетные ритмические танцы** | **8ч** | | |
| 2.1. | Тик-так. Разучивание движений. | 1 | | |
| 2.2. | Тик-так. Отработка движений. | 1 | | |
| 2.3. | Тик-так. Постановка танцевальной композиции. | 1 | | |
| 2.4. | Тик-так. Отработка танцевальной композиции. | 1 | | |
| 2.5. | Регулировщик. Разучивание движений. | 1 | | |
| 2.6. | Регулировщик. Отработка движений. | 1 | | |
| 2.7. | Регулировщик. Постановка танцевальной композиции. | 1 | | |
| 2.8. | Регулировщик. Отработка танцевальной композиции. | 1 | | |
| **3.** | **Танцы начального уровня в парах** | **5ч** | | |
| 3.1. | Вару-вару. Разучивание движений. | 1 | | |
| 3.2. | Вару-вару. Отработка движений. | 1 | | |
| 3.3. | Вару-вару. Постановка танцевальной композиции. | 1 | | |
| 3.4. | Вару-вару. Отработка танцевальной композиции. | 1 | | |
| 3.5. | Вару-вару. Танцевальная композиция. | 1 | | |
| **4.** | **Европейская программа** | **6ч** | | |
| 4.1. | Полонез. Разучивание основных движений. | 1 | | |
| 4.2. | Полонез. Отработка основных движений. | 1 | | |
| 4.3. | Полонез. Отработка основных движений. | 1 | | |
| 4.4. | Полонез. Постановка танцевальной композиции. | 1 | | |
| 4.5. | Полонез. Отработка танцевальной композиции. | 1 | | |
| 4.6. | Полонез. Танцевальная композиция. | 1 | | |
| **5.** | **Латиноамериканская программа** | **6ч** | | |
| 5.1. | Ча-ча-ча. Разучивание основных движений. | 1 | | |
| 5.2. | Ча-ча-ча. Отработка основных движений. | 1 | | |
| 5.3. | Ча-ча-ча. Отработка основных движений. | 1 | | |
| 5.4. | Ча-ча-ча. Постановка танцевальной композиции. | 1 | | |
| 5.5. | Ча-ча-ча. Отработка танцевальной композиции. | 1 | | |
| 5.6. | Ча-ча-ча. Танцевальная композиция. | 1 | | |
| **Итоговое занятие.** | | **1ч** | | |
| **Открытое занятие.** | | **1ч** | | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | ИТОГО : | 28 ч | | |

**Календарно-тематическое планирование (2 год обучения, 8-9 лет, 2 класс)**

| № п/п | Содержание учебного материала | Кол-во часов | План | Факт |
|---|---|---|---|---|
| **1.** | **Вводное занятие** | **1ч** | | |
| 1.1. | 1.Вводный инструктаж.<br>Инструктаж о правилам безопасного поведения и ТБ на занятиях в кабинете ритмики и хореографии.<br>2. Разучивание комплекса ритмической разминки с предметами. | 0,5<br>0,5 | | |
| **2.** | **Сюжетные ритмические танцы** | **8ч** | | |
| 2.1. | Стирка. Разучивание движений. | 1 | | |
| 2.2. | Стирка. Отработка движений. | 1 | | |
| 2.3. | Стирка. Постановка танцевальной композиции. | 1 | | |
| 2.4. | Стирка. Отработка танцевальной композиции. | 1 | | |
| 2.5. | Локомотив. Разучивание движений. | 1 | | |
| 2.6. | Локомотив. Отработка движений. | 1 | | |
| 2.7. | Локомотив. Постановка танцевальной композиции. | 1 | | |
| 2.8. | Локомотив. Отработка танцевальной композиции. | 1 | | |
| **3.** | **Танцы начального уровня в парах** | **5ч** | | |
| 3.1. | Рилио. Разучивание движений. | 1 | | |
| 3.2. | Рилио. Отработка движений. | 1 | | |
| 3.3. | Рилио. Постановка танцевальной композиции. | 1 | | |
| 3.4. | Рилио. Отработка танцевальной композиции. | 1 | | |
| 3.5. | Рилио. Танцевальная композиция. | 1 | | |
| **4.** | **Европейская программа** | **6ч** | | |
| 4.1. | Медленный вальс. Разучивание основных движений. | 1 | | |
| 4.2. | Медленный вальс. Отработка основных движений. | 1 | | |
| 4.3. | Медленный вальс. Отработка основных движений. | 1 | | |
| 4.4. | Медленный вальс.<br>Постановка танцевальной композиции. | 1 | | |
| 4.5. | Медленный вальс.<br>Отработка танцевальной композиции. | 1 | | |
| 4.6. | Медленный вальс. Танцевальная композиция. | 1 | | |
| **5.** | **Латиноамериканская программа** | **6ч** | | |
| 5.1. | Джайв. Разучивание основных движений. | 1 | | |
| 5.2. | Джайв. Отработка основных движений. | 1 | | |
| 5.3. | Джайв. Отработка основных движений. | 1 | | |
| 5.4. | Джайв. Постановка танцевальной композиции. | 1 | | |
| 5.5. | Джайв. Отработка танцевальной композиции. | 1 | | |
| 5.6. | Джайв. Танцевальная композиция. | 1 | | |
| **Итоговое занятие.** | | **1ч** | | |
| **Открытое занятие.** | | **1ч** | | |
| | ИТОГО: | 28 ч | | |

**Календарно-тематическое планирование ( 3 год обучения, 9-10 лет, 3 класс)**

| № п/п | Содержание учебного материала | Кол-во часов | План | Факт |
|---|---|---|---|---|
| **1.** | **Вводное занятие** | **1ч** | | |
| 1.1. | 1.Вводный инструктаж.<br>Инструктаж по правилам безопасного поведения и ТБ на занятиях в кабинете ритмики и хореографии.<br>2. Разучивание комплекса ритмической разминки с предметами. | 0,5<br>0,5 | | |
| **2.** | **Танцевальная аэробика** | **8ч** | | |
| 2.1. | Диско-аэробика. Разучивание движений. | 1 | | |
| 2.2. | Диско-аэробика. Отработка движений. | 1 | | |
| 2.3. | Диско-аэробика.<br>Постановка танцевального комплекса. | 1 | | |
| 2.4. | Диско-аэробика.<br>Отработка танцевального комплекса. | 1 | | |
| 2.5. | Танц-аэробика. Разучивание движений. | 1 | | |
| 2.6. | Танц-аэробика. Отработка движений. | 1 | | |
| 2.7. | Танц-аэробика.<br>Постановка танцевального комплекса. | 1 | | |
| 2.8. | Танц-аэробика.<br>Отработка танцевального комплекса. | 1 | | |
| **3.** | **Народные танцы** | **5ч** | | |
| 3.1. | Полька. Разучивание движений. | 1 | | |
| 3.2. | Полька. Отработка движений. | 1 | | |
| 3.3. | Полька. Постановка танцевальной композиции. | 1 | | |
| 3.4. | Полька. Отработка танцевальной композиции. | 1 | | |
| 3.5. | Полька. Танцевальная композиция. | 1 | | |
| **4.** | **Европейская программа** | **6ч** | | |
| 4.1. | Фигурный вальс. Разучивание основных движений. | 1 | | |
| 4.2. | Фигурный вальс. Отработка основных движений. | 1 | | |
| 4.3. | Фигурный вальс. Отработка основных движений. | 1 | | |
| 4.4. | Фигурный вальс.<br>Постановка танцевальной композиции. | 1 | | |
| 4.5. | Фигурный вальс.<br>Отработка танцевальной композиции. | 1 | | |
| 4.6. | Фигурный вальс. Танцевальная композиция. | 1 | | |
| **5.** | **Латиноамериканская программа** | **6ч** | | |
| 5.1. | Самба. Разучивание основных движений. | 1 | | |
| 5.2. | Самба. Отработка основных движений. | 1 | | |
| 5.3. | Самба. Отработка основных движений. | 1 | | |
| 5.4. | Самба. Постановка танцевальной композиции. | 1 | | |
| 5.5. | Самба. Отработка танцевальной композиции. | 1 | | |
| 5.6. | Самба. Танцевальная композиция. | 1 | | |
| **Итоговое занятие.** | | **1ч** | | |
| **Открытое занятие.** | | **1ч** | | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | ИТОГО : | 28 ч | | |

**Календарно-тематическое планирование ( 4 год обучения, 10-11 лет, 4 класс)**

| № п/п | Содержание учебного материала | Кол-во часов | План | Факт |
|---|---|---|---|---|
| **1.** | **Вводное занятие** | **1ч** | | |
| 1.1. | 1.Вводный инструктаж.<br>Инструктаж по правилам безопасного поведения и ТБ на занятиях в кабинете ритмики и хореографии.<br>2. Разучивание комплекса ритмической разминки с предметами. | 0,5<br>0,5 | | |
| **2.** | **Танцевальная аэробика** | **4ч** | | |
| 2.1. | Разучивание движений танцевальной композиции физкультурно-спортивной направленности. | 1 | | |
| 2.2. | Отработка движений танцевальной композиции физкультурно-спортивной направленности. | 1 | | |
| 2.3. | Разучивание движений танцевальной композиции физкультурно-спортивной направленности с предметами. | 1 | | |
| 2.4. | Отработка движений танцевальной композиции физкультурно-спортивной направленности с предметами. | 1 | | |
| **3.** | **Народные танцы** | **6ч** | | |
| 3.1. | Кадриль. Разучивание движений. | 1 | | |
| 3.2. | Кадриль. Отработка танцевальных движений. | 1 | | |
| 3.3. | Кадриль. Отработка танцевальной движений. | 1 | | |
| 3.4. | Кадриль. Постановка танцевальной композиции. | 1 | | |
| 3.5. | Кадриль. Отработка танцевальной композиция. | 1 | | |
| 3.6. | Кадриль. Танцевальная композиция. | 1 | | |
| **4.** | **Европейская программа** | **6ч** | | |
| 4.1. | Медленный вальс.<br>Постановка танцевальной композиции. | 1 | | |
| 4.2. | Медленный вальс.<br>Отработка танцевальной композиции. | 1 | | |
| 4.3. | Медленный вальс. Танцевальная композиция. | 1 | | |
| 4.4. | Фигурный вальс.<br>Постановка танцевальной композиции. | 1 | | |
| 4.5. | Фигурный вальс.<br>Отработка танцевальной композиции. | 1 | | |
| 4.6. | Фигурный вальс. Танцевальная композиция. | 1 | | |
| **5.** | **Латиноамериканская программа** | **9ч** | | |
| 5.1. | Ча-ча-ча.. Постановка танцевальной композиции. | 1 | | |
| 5.2. | Ча-ча-ча. Отработка танцевальной композиции. | 1 | | |
| 5.3. | Ча-ча-ча. Танцевальная композиция. | 1 | | |
| 5.4. | Джайв. Постановка танцевальной композиции. | 1 | | |
| 5.5. | Джайв. Отработка танцевальной композиции. | 1 | | |
| 5.6. | Джайв. Танцевальная композиция. | 1 | | |
| 5.7. | Самба. Постановка танцевальной композиции. | 1 | | |
| 5.8. | Самба. Отработка танцевальной композиции. | 1 | | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 5.9. | Самба. Танцевальная композиция. | 1 | | |
| **Итоговое занятие.** | | **1ч** | | |
| **Открытое занятие.** | | **1ч** | | |
| | ИТОГО : | 28 ч | | |