

Комитет по образованию
Администрации города Братска Иркутской области
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 14»

РАССМОТРЕНО

на педагогическом совете

МБОУ «СОШ № 14»

Протокол № 1

от 30 августа 2023 года

УТВЕРЖДЕНА

приказом директора

МБОУ «СОШ № 14»

№ 171 от 01.09.2023 г.

Дополнительная общеобразовательная программа
«Счастье на цыпочках»

Направленность: художественная

Уровень: общекультурный

Возраст: 7-12 лет

Срок реализации: 2023-2028 г.г.

Автор: педагог дополнительного образования

Г. П. Пашинская

Братск - 2023

Пояснительная записка

Ритмика и танец играет немаловажную роль в деле эстетического и физического воспитания детей. Это связано с многогранностью танца, который сочетает в себе средства музыкального, пластического, спортивно-физического, эстетического и художественно-эстетического развития и образования.

Программа «Счастье на цыпочках» соответствует Федеральному Государственному Образовательному стандарту начального общего образования Российской Федерации

Программа составлена для учащихся 1-5 классы, имеет вариативный характер, построена по принципу постепенного усложнения материала. Занятия по танцу с младшими школьниками значительно отличаются от танцевальной подготовки учащихся других возрастных групп. Поэтому данная программа построена с учётом возрастных психофизических особенностей учащихся начальных классов.

Программа рассчитана на 34 часов в год для обучения школьников (7-11 лет). Основная форма работы – урок (40 минут). Младший школьный возраст (1-5 класс, 7-11 лет) – 1 раз в неделю.

Танец с его богатой образно-художественной движеческой системой играет ключевую роль в развитии воображения и творчества ребёнка и является многогранным инструментом комплексного воздействия на личность ребёнка:

- формирует фигуру и осанку; устраняет недостатки физического развития тела; укрепляет здоровье;
- формирует выразительные движеческие навыки, умение легко, грациозно и координировано танцевать, а также ориентироваться в пространстве;
- воспитывает общую музыкальную культуру, развивает слух, темпо-ритм, знания простых музыкальных форм, стиля и характера произведения;
- формирует личностные качества: силу, выносливость, смелость, волю, ловкость, трудолюбие, упорство и целеустремлённость;
- развивает творческие способности детей (внимание, мышление, воображение, фантазию), способствует активному познанию окружающей действительности;

- развивает коммуникативные способности детей, развивает чувства «локтя партнёра», группового, коллективного действия;
- пробуждает интерес к изучению родной национальной хореографической культуры и воспитывает толерантность к национальным культурам других народов.

Таким образом, эти особенности хореографии определяют актуальность и востребованность данного вида искусства.

Актуальность программы

1. Актуальность предлагаемой образовательной программы определяется запросом со стороны детей и их родителей на программы художественно-эстетического развития школьников
2. Рост числа заболеваний среди школьников за последние годы стремительно набирает темпы. Наряду с экологическими, социальными и наследственными факторами формированию этих заболеваний способствует большое психоэмоциональное напряжение, связанное с условиями жизни и обучения, трудности организации здоровьесберегающего обучения школьников. На современном этапе актуальной становится задача обеспечения школьного образования без потерь здоровья учащихся. Движение в ритме и темпе, заданной музыкой, способствует ритмичной работе всех внутренних органов и систем, что при регулярных занятиях ведёт к общему оздоровлению организма.
3. Сегодня очень остро стоит вопрос занятости детей, умение организовать свой досуг. Как помочь ребенку занять с пользой своё свободное время, дать возможность открыть себя наиболее полно? Многие учащиеся, овладевшие на уроках ритмикой двигательными навыками и умениями, приходят заниматься дополнительно в хореографические кружки и студии организованные на базе образовательных учреждений и учреждений культуры.

Новизна данной рабочей программы определена Федеральным Государственным стандартом второго поколения. Отличительными особенностями являются:

1. Определение видов организации деятельности учащихся, направленных на достижение личностных, метапредметных и предметных результатов освоения учебного курса.
2. В основу реализации программы положены ценностные ориентиры и воспитательные результаты.

3. Ценностные ориентации организации деятельности предполагают уровневую оценку в достижении планируемых результатов.
4. Достижения планируемых результатов отслеживаются в рамках внутренней системы оценки: педагогом, администрацией, психологом.
5. Программа нацелена на общее, гармоничное психическое, духовное и физическое развитие, а ее содержание и формы работы могут конкретизироваться в зависимости от возможностей детей, от ведущих целей их воспитания (например, коррекционных). Поэтому содержание программы, практический материал могут варьироваться с учетом условий ее использования.

Цель программы: создание условий, способствующих раскрытию и развитию природных задатков и творческого потенциала ребенка в процессе обучения искусству хореографии.

Задачи программы:

- формирование правильной осанки, укрепление суставно-двигательного и связочного аппарата, развитие природных физических данных, коррекция опорно-двигательного аппарата ребёнка;
- развитие основ музыкальной культуры, танцевальности, артистизма; эмоциональной сферы, координации хореографических движений, исполнительских умений и навыков;
- развитие элементарных пространственных представлений; ориентация детей в пространстве, в композиционных перестроения рисунков-фигур;
- развитие воображения, фантазии, творчества, наглядно-образного, ассоциативного мышления, самостоятельного художественного осмысления хореографического материала;
- увеличить период двигательной активности в учебном процессе, развить потребность двигательной активности как основы здорового образа жизни;
- использовать этические особенности танца для воспитания нравственности, дисциплинированности, чувства долга, коллективизма, организованности; обучить танцевальному этикету и сформировать умения переносить культуру поведения и общения в танце на межличностное общение в повседневной жизни.

Методы и приёмы обучения

Методы и приёмы обучения, используемые в хореографической работе со школьниками, можно условно разделить на наглядные, словесные и практические.

Наглядный метод включает в себя разнообразные приёмы: образный показ педагога; эталонный образец-показ движения лучшим исполнителем; подражание образам окружающей действительности; приём тактильно-мышечной наглядности; наглядно-слуховой прием; демонстрация эмоционально-мимических навыков; использование наглядных пособий.

Словесный метод состоит из многочисленных приёмов: рассказ; объяснение; инструкция; беседа; анализ и обсуждение; словесный комментарий педагога по ходу исполнения танца; приём раскладки хореографического па; приём закрепления целостного танцевального движения-комбинации; приём словесной репрезентации образа хореографического движения.

Практический метод обогащён комплексом различных приёмов, взаимосвязанных наглядностью и словом: игровой приём; детское «сотворчество»; соревновательность и переплясность; использование ассоциаций-образов, ассоциаций-метафор; комплексный приём обучения; выработка динамического стереотипа (повторяемость и повторности однотипных движений); сравнение и контрастное чередование движений и упражнений; музыкальное сопровождение танца как методический приём; хореографическая импровизация; приём художественного перевоплощения.

Планируемые результаты

Личностные результаты:

- Любознательность и интерес к новому содержанию и способам решения проблем, приобретению новых знаний и умений, мотивации

достижения результата, стремления к совершенствованию своих танцевальных способностей; навыков творческой установки.

- Умение свободно ориентироваться в ограниченном пространстве, естественно и непринужденно выполнять все игровые и плясовые движения.
- Сформированность самооценки, включая осознание своих возможностей, способности адекватно судить о причинах своего успеха/неуспеха;
- Умение видеть свои достоинства и недостатки, уважать себя и верить в успех,
- Проявить себя в период обучения как яркую индивидуальность, создать неповторяемый сценический образ.
- Развитие чувства коллективизма, потребности и готовности к эстетической творческой деятельности; эстетического вкуса, высоких нравственных качеств.
- Реализация творческого потенциала в процессе выполнения ритмических движений под музыку; позитивная самооценка своих музыкально - творческих возможностей.
- Допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;
- Учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;

Метапредметные результаты:

- Знать о ценностном отношении к искусству танца, как к культурному наследию народа.
- Иметь нравственно-этический опыт взаимодействия со сверстниками, старшими и младшими детьми, взрослыми в соответствии с общепринятыми нравственными нормами.
- Планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей - адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарища, родителя и других людей
- Контролировать и оценивать процесс и результат деятельности;

- Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности; полученные сведения о многообразии танцевального искусства
- Развивать красивую, правильную, четкую, звучную речь как средство полноценного общения.
- Способность выполнения музыкально ритмических движений, танцевальных упражнений для получения эстетического удовлетворения, для укрепления собственного здоровья.

Предметные результаты:

- Развитие художественного вкуса, устойчивый интерес к танцевальному искусству и различным видам танцевально - творческой деятельности;
- Развитие художественного восприятия, умение оценивать произведения разных видов хореографических искусств, размышлять о танце и ритмике как о способе выражения духовных переживаний человека;
- Общее понятие о роли ритмики в жизни ребенка и его духовно-нравственном развитии, знание основных закономерностей хореографического искусства;
- Использование элементарных умений и навыков при воплощении художественно-образного содержания танцевальных произведений в различных видах хореографической и учебно-творческой деятельности;
- Готовность применять полученные знания и приобретенный опыт творческой деятельности при реализации различных проектов для организации содержательного культурного досуга во внеурочной и внешкольной деятельности.
- Участие в создании театрализованных и танцевально-пластических композиций, импровизаций, театральных спектаклей, танцевальных фестивалей, концертов, конкурсов и др.

**Промежуточные результаты,
характеризующие уровень базовой подготовки учащихся.**

Учащиеся должны уметь:

Первый год обучения:

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

Второй год обучения:

- принимать правильное исходное положение в соответствии с содержанием и особенностями музыки и движения;
- организованно строиться (быстро, точно);
- сохранять правильную дистанцию в колонне парами;
- самостоятельно определять нужное направление движения по словесной инструкции учителя, по звуковым и музыкальным сигналам;
- соблюдать темп движений, обращая внимание на музыку, выполнять общеразвивающие упражнения в определенном ритме и темпе;
- легко, естественно и непринужденно выполнять все игровые и плясовые движения;
- ощущать смену частей музыкального произведения в двухчастной форме с контрастными построениями.

Третий год обучения:

- рассчитывать на первый, второй, третий для последующего построения в три колонны, шеренги;

- соблюдать правильную дистанцию в колонне по три и в концентрических кругах;
- самостоятельно выполнять требуемые перемены направления и темпа движений, руководствуясь музыкой;
- ощущать смену частей музыкального произведения в двухчастной форме с малококонтрастными построениями;
- передавать в игровых и плясовых движениях различные нюансы музыки: напевность, грациозность, энергичность, нежность, игривость и т. д.;
- передавать хлопками ритмический рисунок мелодии;
- повторять любой ритм, заданный учителем;
- задавать самим ритм одноклассникам и проверять правильность его исполнения (хлопками или притопами).

Четвертый год обучения:

- правильно и быстро находить нужный темп ходьбы, бега в соответствии с характером и построением музыкального отрывка;
- различать двухчастную и трехчастную форму в музыке;
- отмечать в движении ритмический рисунок, акцент, слышать и самостоятельно менять движение в соответствии со сменой частей музыкальных фраз.
- четко, организованно перестраиваться, быстро реагировать на приказ музыки, даже во время веселой, задорной пляски;
- различать основные характерные движения некоторых народных танцев.

Пятый год обучения:

- выразительно и грамотно исполнять танцевальные композиции;
- контролировать и координировать своё тело;
- сопереживать и чувствовать музыку.
- выразительно и ритмично двигаться в соответствии с образом танца;
- выражать свои собственные ощущения, используя язык хореографии, литературы, изобразительного искусства;
- сопереживать, осуществлять взаимовыручку и взаимоподдержку.

Содержание программы

Программа «Счастье на цыпочках» состоит из трех разделов: «Ритмико-гимнастические упражнения», «Игры под музыку»,

«Танцевальные упражнения».

Каждое занятие начинается с разминки под современную и популярную музыку, что создает благоприятный эмоциональный фон и повышает интерес к упражнениям.

Задача – развитие координации, памяти и внимания, умения “читать” движения, увеличение степени подвижности суставов и укрепление мышечного аппарата.

Примерные упражнения для разминки:

- наклоны головы вправо, влево, вперед, назад, круговые движения;
- вытягивание шеи вперед из стороны в сторону;
- подъем и опускание плеч (поочередно правого, левого и синхронно обоих);
- круговое движение плечами вперед и назад поочередно правого и левого;
- наклоны корпуса вперед, назад, вправо, влево;
- повороты корпуса вправо, влево, круговые движения;
- движения рук «волна»;
- подъем рук через стороны вверх и опускание вниз;
- то же, с вращением кистей в одну и в другую сторону;
- подъем рук через плечи вверх, вниз, вправо, влево;
- работа бедер вправо, влево, круг, «восьмерка», повороты;
- пружинка на месте по VI позиции;
- перенос веса тела с одной ноги на другую;
- упражнения на развороты стоп из VI позиции в I (полуповоротную) поочередно правой и левой, затем одновременно двух стоп.

Первый год обучения

1. Ритмико-гимнастические упражнения

Общеразвивающие упражнения. Наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами («паровозики»). Движения рук в разных направлениях без предметов и с предметами (флажки, погремушки, 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 выработку осанки.

Упражнения на координацию движений. Перекрестное поднимание и опускание рук (правая рука вверх, левая вниз). 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 учителя или акценту в музыке уронить руки вниз; быстрым, непрерывным движением предплечья свободно потрясти кистями (имитация отряхивания воды с пальцев); подняв плечи как можно выше, дать им свободно опуститься в нормальное положение. Свободное круговое движение рук. Перенесение тяжести тела с пяток на носки и обратно, с одной ноги на другую (маятник).

2. Игры под музыку

Выполнение ритмичных движений в соответствии с различным характером музыки, динамикой (громко, тихо), регистрами (высокий, низкий). Изменение направления и формы ходьбы, бега, поскоков, танцевальных движений в соответствии с изменениями в музыке (легкий, танцевальный бег сменяется стремительным, спортивным; легкое, игривое подпрыгивание — тяжелым, комичным и т. д.). Выполнение имитационных упражнений и игр, построенных на конкретных подражательных образах, хорошо знакомых детям (повадки зверей, птиц, движение транспорта, деятельность человека), в соответствии с определенным эмоциональным и динамическим характером музыки. Передача притопами, хлопками и другими движениями резких акцентов в музыке. Музыкальные игры с предметами. Игры с пением или речевым сопровождением.

3. Танцевальные упражнения

Знакомство с танцевальными движениями. Бодрый, спокойный, топающий шаг. Бег легкий, на полупальцах. Подпрыгивание на двух ногах. Прямой галоп. Маховые движения рук. Элементы русской пляски: простой

хороводный шаг, шаг на всей ступне, подбоченившись двумя руками (для девочек — движение с платочком); притопы одной ногой и поочередно, выставление ноги с носка на пятку. Движения парами: бег, ходьба, кружение на месте. Хороводы в кругу, пляски с притопами, кружением, хлопками.

Танцы и пляски, народные игры-танцы.

Второй год обучения

1. Ритмико-гимнастические упражнения

Общеразвивающие упражнения. Разведение рук в стороны, раскачивание их перед собой, круговые движения, упражнения с лентами. Наклоны и повороты головы вперед, назад, в стороны, круговые движения. Наклоны туловища, сгибая и не сгибая колени. Наклоны и повороты туловища в сочетании с движениями рук вверх, в стороны, на затылок, на пояс. Повороты туловища с передачей предмета (флажки, мячи). Опускание и поднятие предметов перед собой, сбоку без сгибания колен. Выставление правой и левой ноги поочередно вперед, назад, в стороны, в исходное положение. Резкое поднятие согнутых в колене ног, как при маршировке. Сгибание и разгибание ступни в положении стоя и сидя. Упражнения на выработку осанки.

Упражнения на координацию движений. Движения правой руки вверх — вниз с одновременным движением левой руки от себя — к себе перед грудью (смена рук). Разнообразные перекрестные движения правой ноги и левой руки, левой ноги и правой руки (отведение правой ноги в сторону и возвращение в исходное положение с одновременным сгибанием и разгибанием левой руки к плечу: высокое поднятие левой ноги, согнутой в колене, с одновременным поднятием и опусканием правой руки и т. д.). Упражнения выполняются ритмично, под музыку. Ускорение и замедление движений в соответствии с изменением темпа музыкального сопровождения. Выполнение движений в заданном темпе и после остановки музыки.

Упражнения на расслабление мышц. Свободное падение рук с исходного положения в стороны или перед собой. Раскачивание рук поочередно и вместе вперед, назад, вправо, влево в положении стоя и наклонившись

вперед. Встряхивание кистью (отбрасывание воды с пальцев, имитация движения листьев во время ветра). Выбрасывание то левой, то правой ноги вперед (как при игре в футбол).

2. Игры под музыку

Выполнение движений в соответствии с разнообразным характером музыки, динамикой (громко, умеренно, тихо), регистрами (высокий, средний, низкий). Упражнения на самостоятельное различение темповых, динамических и мелодических изменений в музыке и выражение их в движении. Выразительное исполнение в свободных плясках знакомых движений. Выразительная и эмоциональная передача в движениях игровых образов и содержания песен. Самостоятельное создание музыкально-двигательного образа. Музыкальные игры с предметами. Игры с пением и речевым сопровождением. Инсценирование доступных песен. Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии

3. Танцевальные упражнения

Повторение элементов танца по программе для 1 класса. Тихая, настороженная ходьба, высокий шаг, мягкий, пружинящий шаг. Неторопливый танцевальный бег, стремительный бег. Пскоки с ноги на ногу, легкие пскоки. Переменные притопы. Прыжки с выбрасыванием ноги вперед. Элементы русской пляски: шаг с притопом на месте и с продвижением, шаг с пскоками, переменный шаг; руки свободно висят вдоль корпуса, скрещены на груди; подбоче-. нившись одной рукой, другая с платочком поднята в сторону, вверх, слегка согнута в локте (для девочек).

Движения парами: бег, ходьба с приседанием, кружение с продвижением. Основные движения местных народных танцев.

Третий год обучения

1. Ритмико-гимнастическкe упражнения

Общеразвивающие упражнения. Наклоны, повороты и круговые движения головы. Движения рук в разных направлениях: отведение рук в стороны и скрещивание их перед собой с обхватом плеч; разведение рук в стороны с напряжением (растягивание резинки). Повороты туловища в сочетании с наклонами; повороты туловища вперед, в стороны с движениями рук. Неторопливое приседание с напряженным разведением коленей в сторону,

медленное возвращение в исходное положение. Поднимание на носках и полуприседание. Круговые движения ступни. Приседание с одновременным выставлением ноги вперед в сторону. Перелезание через сцепленные руки, через палку. Упражнения на выработку осанки.

Упражнения на координацию движений. Взмахом отвести правую ногу в сторону и поднять руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши, повернуть голову в сторону, противоположную взмаху ноги. Круговые движения левой ноги в сочетании с круговыми движениями правой руки. Упражнения на сложную координацию движений с предметами (флажками, мячами, обручами, скакалками). Одновременное отхлопывание и протопывание несложных ритмических рисунков в среднем и быстром темпе с музыкальным сопровождением (под барабан, бубен). Самостоятельное составление простых ритмических рисунков. Протопывание того, что учитель прохлопал, и наоборот.

Упражнения на расслабление мышц. Выпрямление рук в суставах и напряжение всех мышц от плеча до кончиков пальцев; не опуская рук, ослабить напряжение, давая плечам, кистям, пальцам слегка пассивно согнуться (руки как бы ложатся на мягкую подушку). Поднять руки вверх, вытянуть весь корпус — стойка на полупальцах, быстрым движением согнуться и сесть на корточки. Перенесение тяжести тела с ноги на ногу, из стороны в сторону.

2. Игры под музыку

Передача в движениях частей музыкального произведения, чередование музыкальных фраз. Передача в движении динамического нарастания в музыке, сильной доли такта. Самостоятельное ускорение и замедление темпа разнообразных движений. Исполнение движений пружиннее, плавнее, спокойнее, с размахом, применяя для этого известные элементы движений и танца. Упражнения в передаче игровых образов при инсценировке песен. Передача в движениях развернутого сюжета музыкального рассказа. Смена ролей в импровизации. Придумывание вариантов к играм и пляскам. Действия с воображаемыми предметами. Подвижные, игры с пением и речевым сопровождением.

3. Танцевальные упражнения

Повторение элементов танца по программе 2 класса. Шаг на носках, шаг польки. Широкий, высокий бег. Сильные поскоки, боковой галоп. Элементы русской пляски: приставные шаги с приседанием, полуприседание с

выставлением ноги на пятку, присядка и полуприсядка на месте и с продвижением. Движения парами: боковой галоп, поскоки. Основные движения народных танцев.

Четвертый год обучения

1. Ритмико-гимнастические упражнения

Общеразвивающие упражнения. Круговые движения головы, наклоны вперед, назад, в стороны. Выбрасывание рук вперед, в стороны, вверх из положения руки к плечам. Круговые движения плеч, замедленные, с постоянным ускорением, с резким изменением темпа движений. Плавные, резкие, быстрые, медленные движения кистей рук. Повороты туловища в положении стоя, сидя с передачей предметов. Круговые движения туловища с вытянутыми в стороны руками, за голову, на поясе. Всевозможные сочетания движений ног: выставление ног вперед, назад, в стороны, сгибание в коленном суставе, круговые движения, ходьба на внутренних краях стоп. Упражнения на выработку осанки.

Упражнения на координацию движений. Разнообразные сочетания одновременных движений рук, ног, туловища, кистей. Выполнение упражнений под музыку с постепенным ускорением, с резкой сменой темпа движений. Поочередные хлопки над головой, на груди, перед собой, справа, слева, на голени. Самостоятельное составление несложных ритмических рисунков в сочетании хлопков и притопов, с предметами (погремушками, бубном, барабаном).

Упражнение на расслабление мышц. Прыжки на двух ногах одновременно с мягкими расслабленными коленями и корпусом, висящими руками и опущенной головой («петрушка»). С позиции приседания на корточки с опущенной головой и руками постепенное поднятие головы, корпуса, рук по сторонам (имитация распускающегося цветка).

То же движение в обратном направлении (имитация увядающего цветка).

2. Игры под музыку

Упражнения на самостоятельную передачу в движении ритмического рисунка, акцента, темповых и динамических изменений в музыке. Самостоятельная смена движения в соответствии со сменой частей, музыкальных фраз, малоконтрастных частей музыки. Упражнения на формирование умения начинать движения после вступления мелодии. Разучивание и придумывание новых вариантов игр, элементов танцевальных

движений, их комбинирование. Составление несложных танцевальных композиций. Игры с пением, речевым сопровождением. Инсценирование музыкальных сказок, песен.

3. Танцевальные упражнения

Исполнение элементов плясок и танцев, разученных в 3 классе. Упражнения на различение элементов народных танцев. Шаг кадрили: три простых шага и один скользящий, носок ноги вытянут. Пружинящий бег. Пскоки с продвижением назад (спиной). Быстрые мелкие шаги на всей ступне и на полупальцах. Разучивание народных танцев.

Пятый год обучения

1. Азбука танцевального движения

Выполнение упражнений, направленных на укрепление и развитие мышц верхнего плечевого пояса: наклоны головы, сжатие и расслабление пальцев рук, вращение кистей, локтей и плеч; на укрепление и развитие мышц брюшного пресса: наклоны в стороны и вперёд, потягивания в стороны и вверх, круговые вращения корпуса; на укрепление и развитие мышц спины: сжатие и растяжение мышц грудного отдела, «джазовый квадрат», растягивание и скручивание мышц поясничного отдела позвоночника.

Повторение пройденного материала.

2. Постановочно-репетиционная, индивидуальная работа

Данный раздел включает в себя общеразвивающие упражнения, отработку сложных движений, изучение рисунка танцевальной композиции, просмотр видеокассет, дисков и работу с отстающими детьми. Соединение ранее изученных движений в танцевальные композиции. Танцевальные этюды. Развитие исполнительского мастерства и артистизма.

Индивидуальные занятия обучения направлены на:

- развитие творческой индивидуальности;
- развитие коммуникативного воображения;
- развитие логического мышления;
- развитие изобретательности; - формирование устойчивого интереса к поисковой творческой деятельности.

3. Концертная деятельность

Конкурсно-игровая программа: "На танцевальной орбите?". Отчетный концерт «Волшебство танца».

Тематическое планирование учебного материала

1 класс (34 часа)

№	Содержание занятий	Кол-во часов
Тема I. Вводное занятие (1 час)		
1	Что такое «Ритмика»? Основные понятия.	1
Тема II. Ритмико-гимнастические упражнения (6 часов)		
2	Правильное исходное положение	1
3	Ходьба и бег с высоким подниманием колен, с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием в носке.	1
4	Перестроение в круг из шеренги, цепочки.	1
5	Ориентировка в направлении движений вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга.	1
6	Выполнение простых движений с предметом во время ходьбы.	1
7	Отстукивание, прохлопывание, протоптывание простых ритмических рисунков	1

Тема III. Игры под музыку (12 часов)		
8-9	Выполнение ритмических движений в соответствии с различным характером музыки, динамикой, регистрами.	2
10-11	Изменение направления ходьбы, бега в соответствии с изменением в музыке.	2
12-13	Выполнение имитационных упражнений и игр.	2
14-15	Передача притопами резких акцентов в музыке.	2
16-17	Музыкальные игры с предметами.	2
18-19	Игра с пением или речевым сопровождением	2
Тема IV. Танцевальные упражнения (15 часов)		
20	Знакомство с танцевальными упражнениями. Бодрый, спокойный, топающий шаг.	1
21-22	Элементы танца и простые танцевальные движения. Легкий бег, подпрыгивание на двух ногах.	2
23-24	Элементы танца и простые танцевальные движения: прямой галоп, маховые движения рук.	2
25-26	Элементы русской пляски: простой хороводный шаг, шаг на всей ступне, подбоченившись двумя руками.	2
27-28	Элементы русской пляски: притопы одной ногой и поочерёдно; выставление ноги с носка на пятку. Движения парами: бег, ходьба, кружение на месте.	2
29-30	Хороводы в кругу. Пляски с притопами,	2
31-33	Пляски с притопами, кружением, хлопками.	3
34	Урок-смотр знаний	1

2 класс (34 часа)

№	Содержание занятий	Кол-во часов
Тема I .Вводное занятие (1 час)		

1	Беседа о технике безопасности на уроке, при выполнении упражнений, разучивании танцев.	1
Тема II. Ритмико-гимнастические упражнения (10 часов)		
2	Совершенствование навыков ходьбы и бега.	1
3	Ходьба вдоль стен с четкими поворотами в углах зала.	1
4	Построение в шеренгу, колонну, цепочку, круг, пары.	1
5	Построение в колонну по два.	1
6	Построение из колонны парами в колонну по одному.	1
7	Построение круга из шеренги и из движения врассыпную.	1
8	Выполнение во время ходьбы и бега несложных заданий с предметами: оббегать, собирать, передвигать, перекладывать.	1
9	Выполнение общеразвивающих упражнений под музыку (без предметов).	1
10	Ускорение и замедление движений в соответствии с изменением темпа музыкального сопровождения.	1
11	Выполнение движений в заданном темпе.	1
Тема III. Игры под музыку (10 часов)		
12	Выполнение движений в соответствии с разнообразным характером музыки, динамикой, регистрами.	1
13	Упражнения на самостоятельное различение темповых, динамических и мелодических изменений в музыке и выражение их в движении.	1
14	Передача в движении разницы в двухчастной музыке.	1
15	Выразительное исполнение в свободных плясках знакомых движений.	1
16	Выразительная и эмоциональная передача в движениях игровых образов и содержания песен.	1
17	Самостоятельное создание музыкально-двигательного образа.	1

18	Музыкальные игры с предметами.	1
19	Игры с пением и речевым сопровождением.	1
20	Инсценирование доступных песен.	1
21	Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии.	1
Тема IV. Танцевальные упражнения (13 часов)		
22	Элементы танца и простые танцевальные движения: тихая, настороженная ходьба, высокий шаг, мягкий, пружинящий шаг.	1
23-24	Элементы танца и простые танцевальные движения: неторопливый танцевальный бег, стремительный бег.	2
25-26	Элементы танца и простые танцевальные движения: поскоки с ноги на ногу, лёгкие поскоки.	2
27-28	Элементы танца и простые танцевальные движения: переменные притопы, прыжки с выбрасыванием ноги вперёд.	2
29-30	Элементы русской пляски: шаг с притопом на месте и с продвижением, шаг с поскоками, переменный шаг.	2
31-32	Элементы русской пляски: руки свободно висят вдоль корпуса, скрещены на груди, подбоченившись одной рукой, другая с платочком поднята в сторону, вверх.	2
33	Движения парами: бег, ходьба с приседанием, кружение с продвижением.	1
34	Урок-смотр знаний	1

3 класс (34 часа)

№	Содержание занятий	Кол-во часов
Тема I .Вводное занятие (1 час)		

1	Беседа о технике безопасности на уроке, при выполнении упражнений, разучивании танцев.	1
Тема II. Ритмико-гимнастические упражнения (11 часов)		
2	Ходьба, бег, прыжки на ритм 2/4	1
3	Ходьба. Бег, прыжки на ритм 4/4	1
4	Передача характера музыки (бодрый, задумчивый, весёлый, печальный) в движениях.	1
5	Передача силы звучания музыки (громко, тихо) в движениях.	1
6	Передача различного темпа музыки (умеренно, быстро, медленно) в движениях.	1
7	Движение строевым шагом или мягким шагом, ходьба на пятках или на носках под музыку.	1
8	Ходьба друг за другом по одному, враспынную с использованием всего пространства помещения, построение в колонны по три – в соответствии с изменением звучания музыки.	1
9	Перестроение из одного круга в два, три отдельных маленьких круга.	1
10	Перестроение из общего круга в кружочки по два, три, четыре человека и обратно в общий круг.	1
11	Выполнение общеразвивающих упражнений под музыку (без предметов).	1
12	Выполнение общеразвивающих упражнений под музыку (с предметами).	1
Тема III. Игры под музыку (8 часов)		
13	Свободное движение под чётко ритмически организованную музыку.	1
14	Изменение направления движения в соответствии с изменением темпа и громкости звучания музыки.	1
15	Изменение формы движения в соответствии с изменением темпа и громкости звучания музыки	1

16	Определение сильных и слабых долей такта.	1
17	Передача сильных и слабых долей такта притопами, хлопками и другими движениями.	1
18	Простейшие подражательные движения под музыку.	1
19	Игры под музыку.	1
20	Игры с пением.	1
Тема IV. Танцевальные упражнения (14 часов)		
21-22	Элементы танца и простые танцевальные движения: простой шаг – мягкий, пружинящий.	2
23-24	Элементы танца и простые танцевальные движения: шаг на носках, шаг польки.	2
25-26	Элементы танца и простые танцевальные движения: широкий высокий бег.	2
27-28	Элементы танца и простые танцевальные движения: сильные поскоки, боковой галоп.	2
29-30	Элементы русской пляски: приставные шаги с приседанием, полуприседание с выставлением ноги на пятку, присядка полуприсядка на месте и с продвижением	2
31-32	Движение парами: боковой галоп, поскоки.	2
33	Основные движения народных танцев.	1
34	Урок-смотр знаний	1

4 класс (34 часа)

№	Содержание занятий	Кол-во часов
Тема I. Вводное занятие (1 час)		
1	Беседа о технике безопасности на уроке, при выполнении	1

	упражнений, разучивании танцев.	
Тема II. Ритмико-гимнастические упражнения (7 часов)		
2	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре.	1
3	Построение в шахматном порядке.	1
4	Перестроение из нескольких колонн в несколько кругов, сужение и расширение их.	1
5	Перестроение из простых и concentрических кругов в звёздочки и карусели.	1
6	Ходьба по центру зала, умение намечать диагональные линии из угла в угол.	1
7	Упражнения с предметами.	1
8	Самостоятельное составление несложных ритмических рисунков в сочетании хлопков и притопов с предметами (погремушками, бубном)	1
Тема III. Игры под музыку (11 часов)		
9	Упражнения на самостоятельную передачу в движении ритмического рисунка, акцента темповых и динамических изменений в музыке.	1
10	Самостоятельная смена движения в соответствии со сменой частей, музыкальных фраз, малоконтрастных частей музыки.	1
11	Упражнения на формирование умения начинать движения после вступления мелодии.	1
12-13	Разучивание и придумывание новых вариантов игр, элементов танцевальных движений, их комбинирование.	2
14-15	Составление несложных танцевальных композиций.	2
16-17	Игры с пением, речевым сопровождением.	2
18-19	Инсценирование музыкальных сказок, песен.	2
Тема IV. Танцевальные упражнения (15 часов)		
20-21	Упражнения на различение элементов народных танцев.	2

22-23	Шаг кадрили: три простых шага и один скользящий, носок ноги вытянут.	2
24-25	Пружинящий бег. Поскоки с продвижением назад (спиной).	2
26-27	Быстрые и мелкие шаги на всей ступне и на полупальцах.	2
28-33	Разучивание народных танцев.	6
34	Урок-смотр знаний	1

5 класс (34 часа)

№	Содержание занятий	Кол-во часов
Тема I. Вводное занятие (1 час)		
1	Беседа о технике безопасности на уроке, при выполнении упражнений, разучивании танцев.	1
Тема II. Азбука танцевального движения (8 часов)		
2-3	Общеразвивающие упражнения.	2
4-5	Повторение пройденных тем на новом музыкальном материале.	2
6-8	Расширение знаний, представление о танцевальных жанрах.	3
9	Интегрированное занятие с элементами импровизации.	1
Тема III. Постановочно-репетиционная, индивидуальная работа (23 часа)		
10-12	Постановка, изучение танца.	3
13-20	Отработка движений танца.	8
21-24	Постановка, изучение сольного танца. Постановка, изучение сольного танца и танца малых форм.	4

25-27	Отработка сложных моментов танца.	3
28-32	Индивидуальные занятия	5
Тема IV. Концертная деятельность (2 часа)		
33	Конкурсно-игровая программа: "На танцевальной орбите?".	1
34	Отчетный концерт «Волшебство танца»	1