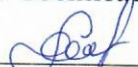


Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
«Гимназия №2»

Принята

на заседании педагогического
совета «Гимназия №2»
протокол № 1
«26» 08 2020 г.

Согласовано:

заместитель директора
по воспитательной работе
 Л.В.Сотник
«27» 08 2020 г.

Утверждено:

директор
МБОУ «Гимназия №2»
И.В. Андранова
Приказ № 39 от 10.08.2020



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Мир танца»

Направленность: художественная

Уровень программы: базовый

Возраст учащихся: 7–10 лет

Срок реализации: 4 года (135 часа)

Автор-составитель:

Макаров Дмитрий Леонидович,

педагог дополнительного образования

Осташков, 2020

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Мир танца» разработана согласно требованиям следующих нормативных документов:

- Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.
- Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р).
- СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей" (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. №41);
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден приказом Министерства Просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196).
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. N 996-р)
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (Письмо Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 № 09-3242);

Направленность программы

Данная программа имеет художественную направленность.

Программа направлена на:

- формирование и развитие творческих способностей обучающихся;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- выявление, развитие и поддержка талантливых обучающихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности;

Актуальность программы

Эффективность образования детей в школе во многом зависит от состояния их здоровья. Мы живём во времена бурного развития современной и массовой гиподинамии, когда ребёнок порой становится заложником, быстро развивающихся технических систем (телевидения, компьютеры, сотовая связь и т.д.) – всё это приводит к недостатку двигательной

активности ребёнка и отражается на состоянии здоровья подрастающего поколения. Программа направлена на решение проблемы недостатка двигательной активности. Важным аспектом в развитии детей является воспитание ценностного отношения к прекрасному, к культурному наследию, развитию эмоционального интеллекта. Программа «Мир танца» раскрывает творческий потенциал обучающихся, чтобы внутренний мир, духовный склад детей был богатым, глубоким. Это по-настоящему возможно лишь тогда, когда «дух» и «тело», находятся в гармонии, необходимы меры целостно развития, укрепления и сохранения здоровья учащихся.

Приходя в школу, ребенок имеет ограниченный запас двигательных навыков, с нарушенной осанкой, координацией. Одни скованы, неподвижны, медлительны, другие - разболтаны и суетливы. Часто дети плохо держатся: гнутся, поднимают плечи, неправильно ставят ноги при ходьбе (носки внутрь) и т.п.

Необходимо создать условия для коррекции этих недостатков и обогащения запасов двигательных навыков детей, давая им специальные тренировочные упражнения.

Ритмика – это танцевальные упражнения под музыку, которые учат чувствовать ритм и гармонично развивают тело.

Танец способствует правильному физическому развитию и укреплению детского организма. Развивается эстетический вкус, культура поведения и общения, художественно - творческая и танцевальная способность, фантазия, память, обогащается кругозор. На занятиях в объединении постоянно чередуются нагрузка и отдых, напряжение и расслабление. К увеличению напряжения и нагрузки ученики привыкают постепенно, что благотворно сказывается потом на других уроках.

Занятия тесно связаны с обучением на уроках физкультуры и музыки, дополняя друг друга. Ведь именно уроки ритмики наряду с другими предметами способствуют общему разностороннему развитию школьников, корректируют эмоционально-волевую зрелость. У детей развивается чувство ритма, музыкальный слух и память. На занятиях дети совершенствуют двигательные навыки, у них развивается пространственная ориентация, улучшается осанка, формируется чёткость и точность движений.

Занятия в объединении «Мир танца» положительно влияют на умственное развитие детей: ведь каждое занятие нужно правильно понять, осмыслить, правильно выполнять движения, вовремя включаться в

деятельность, надо осмыслить соответствие выбранных движений характеру музыки. Эти занятия создают благоприятные условия для развития творческого воображения школьников. Бесспорно также их воздействие на формирование произвольного внимания, развитие памяти. Потребность детей в движении превращается в упорядоченную и осмысленную деятельность. Занятия оказывают на детей организующее и дисциплинирующее влияние, помогают снять чрезмерную возбудимость и нервозность.

Занятия в объединении в целом повышают творческую активность и фантазию школьников, побуждают их включаться в коллективную деятельность класса. Постепенно ученики преодолевают скованность, у них возрастает осознание ответственности за свои действия перед товарищами, приобретают способность к сценическому действию под музыку. С использованием элементов костюма и декорации. Отработанные сценические музыкальные постановки удобно использовать при проведении различных мероприятий. Особенно хочется отметить ценность народных плясок и танцев. Они приобщают детей к народной культуре. Все народные танцы предназначены для совместного исполнения и совершенствуют навыки общения детей между собой. В них дети учатся внимательно относиться к партнёру, находить с ним общий ритм движения.

В создании программы используются не только зарекомендовавшие себя программы по хореографии, но и современные методики и новации. Программа включает в себя обучение детей хореографии, постановку и исполнение концертных номеров, приобретение профессиональных навыков и путей их совершенствования.

Данная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа соотносится с тенденциями развития дополнительного образования и согласно Концепции развития дополнительного образования способствует:

- формирование и развитие творческих способностей учащихся, выявление, развитие и поддержку талантливых учащихся;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся.

Актуальность программы заключается в том, что на современном этапе развития общества она отвечает запросам детей и родителей: формирует социально значимые знания, умения и навыки оказывает комплексное обучающее, развивающее, воспитательное и здоровьесберегающее

воздействие, способствует формированию эстетических и нравственных качеств личности, приобщает детей к творчеству. Актуальность программы отвечает современным потребностям детей и родителей в получении необходимых теоретических знаний и навыков в сфере информационных технологий для личностного развития и успешной адаптации к требованиям жизни в современном информационном обществе.

Отличительная особенность данной программы заключается в практической работе на занятиях в объединении «Мир танца», а именно музыкально-ритмическая деятельность детей. Они учатся слушать музыку, выполнять под музыку разнообразные движения, петь, танцевать.

В процессе выполнения специальных упражнений под музыку (ходьба цепочкой или в колонне в соответствии с заданными направлениями, перестроения с образованием кругов, квадратов, «звездочек», «каруселей», движения к определенной цели и между предметами) осуществляется развитие представлений учащихся о пространстве и умение ориентироваться в нем.

Упражнения с предметами: обручами, мячами, шарами, лентами развивают ловкость, быстроту реакции, точность движений. Движения под музыку дают возможность воспринимать и оценивать ее характер (веселая, грустная), развивают способность переживать содержание музыкального образа.

Занятия ритмикой и танцем эффективны для воспитания положительных качеств личности. Выполняя упражнения на пространственные построения, разучивая парные танцы и пляски, двигаясь в хороводе, дети приобретают навыки организованных действий, дисциплинированности, учатся вежливо обращаться друг с другом.

Уровень освоения программы – базовый. В рамках освоения дополнительной общеразвивающей программы результатом является в следующем:

- овладение техникой основных двигательных и танцевальных движений;
- овладение выразительностью и красотой движения;
- овладение чувством ритма;
- возросший интерес к занятиям танцевально-ритмической деятельностью;
- укрепление иммунной системы организма;
- укрепление мышц позвоночника, стопы, диафрагмы, двигательного аппарата;
- развитие правильной осанки;

Адресат программы.

Программа рассчитана на детей 7-10 лет. Осуществляется коррекция недостатков двигательной, эмоционально-волевой, познавательной сфер, которая достигается средствами музыкально-ритмической деятельности. Занятия способствуют развитию общей и речевой моторики, ориентировке в пространстве, укреплению здоровья, формированию навыков здорового образа жизни. Развивается эстетический вкус, культура поведения и общения, художественно-творческая и танцевальная способность, фантазия, память, обогащается кругозор.

Для обучающихся младшего школьного возраста педагог становится носителем норм общения, поведения, отношения к работе и к жизни. При общении с ребёнком важно отделять оценку его поступков от оценки личности. Важно помочь ребёнку быть успешным в деятельности, помочь избежать страха перед возможными неудачами. В этом возрасте у детей начинают складываться представления о собственной социальной значимости, формируется самооценка. Самооценка младшего школьника и подростка складывается благодаря развитию самосознания и установлению обратной связи с теми из окружающих, чьим мнением они дорожат. Адекватная самооценка формируется у них в том случае, если родители, педагоги, друзья относятся к ним с уважением, заинтересованностью, вниманием. Поэтому в программе предусмотрено участие детей и подростков в обсуждении процесса и результатов деятельности: как коллектива, так и каждого из них. Чем чаще обучающиеся участвуют в совместном анализе, рефлексии, тем больше шансов для формирования у каждого из них адекватной самооценки, умения договариваться друг с другом, обосновывать своё мнение и суждение, слушать других.

Цель и задачи:

ЦЕЛЬ: Формирование у детей творческих способностей через развитие музыкально - ритмических и танцевальных движений.

ЗАДАЧИ:

Обучающие (предметные):

- Обучать детей танцевальным движениям.
- Формировать умение слушать музыку, понимать ее настроение, характер, передавать их танцевальными движениями.
- Формировать пластику, культуру движения, их выразительность
- Формировать умение ориентироваться в пространстве.

- Формировать правильную постановку корпуса, рук, ног, головы.

Развивающие (метапредметные):

- Развивать творческие способности детей.
- Развивать музыкальный слух и чувство ритма.
- Развивать воображение, фантазию.

Воспитательные (личностные):

- Развивать у детей активность и самостоятельность, коммуникативные способности.
- Формировать общую культуру личности ребенка,
- Способность ориентироваться в современном обществе.
- Формировать нравственно-эстетические отношения между детьми и взрослыми.
- Создавать атмосферу радости детского творчества в сотрудничестве.

Особенности организации образовательного процесса. При организации образовательного процесса учащиеся осваивая программу, развивают свои творческие способности, приобретают навыки позитивного общения через особую образовательную среду.

• Объем и сроки освоения программы:

Программа в объединении «Мир танца» (без специального отбора учащихся, в отличии от специализированных учреждений) рассчитана на 4 года: по 45 мин. в неделю, 33 часа для 1 класса, 34 часа для 2-4 классов на один учебный год.

- **Форма организации обучения** – обучающие и развивающие занятия в группах.

Режим занятий: 1 раз в неделю, продолжительностью 45 минут

- 1-й год обучения: 33 часа;
- 2-й год обучения: 34 часа;
- 3-й год обучения: 34 часа;
- 4-й год обучения: 34 часа

Планируемые результаты (образовательные (предметные), личностные, метапредметные)

В результате обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Мир танца» обучающиеся должны **знать:**

Предметные результаты:

- развитие художественного вкуса, устойчивого интереса к музыкально-ритмическому искусству и различным видам (или какому-либо виду) творческой деятельности;
- развитое художественное восприятие, умение оценивать произведения разных видов искусств, размышлять о музыке и танцевальном искусстве как способе выражения духовных переживаний человека;
- общее понятие о роли музыки в жизни человека и его духовно-нравственном развитии, знание основных закономерностей музыкального и танцевального искусства;
- представление о художественной картине мира на основе освоения отечественных традиций и постижения историко-культурной, этнической, региональной самобытности музыкального и танцевального искусства разных народов.

уметь:

применять на практике полученные навыки.

Личностные результаты:

- наличие эмоционального отношения к искусству, эстетического взгляда на мир в его целостности, художественном и самобытном разнообразии;
- приобретение начальных навыков социокультурной адаптации в современном мире и позитивная самооценка своих музыкально-творческих возможностей;
- развитие мотивов музыкально-учебной деятельности.

Метапредметные результаты:

- наблюдение за различными явлениями жизни и искусства в учебной и внеурочной деятельности, понимание их специфики и эстетического многообразия;
- ориентированность в культурном многообразии окружающей действительности, участие в жизни класса.

Ожидаемые результаты:

К концу первого года обучения

Обучающийся должен знать:

- простейшие построения (фигуры и рисунки танца);
- позиции и положения рук и ног;
- двигательные функции отдельных частей тела (голова, корпус, руки, ноги);
- различные танцевальные шаги;

Обучающийся должен уметь:

- ориентироваться на площадке танцевального зала;

- отражать в движении темп и динамику музыкального произведения;
- своевременно начинать движение по окончании вступления;
- воспроизвести простейшие ритмические рисунки;

К концу второго года обучения

Обучающийся должен знать:

- первоначальные навыки постановки корпуса, рук, ног, головы;
- упражнения на развитие физических данных;
- понятие лада в музыке (мажор, минор);
- понятие простых музыкальных размеров 2/4, 3/4, 4/4;

Обучающийся должен уметь:

- перестраиваться из одной фигуры в другую;
- комбинировать движения;
- воспроизводить разнообразные ритмические рисунки с помощью хлопков в ладоши и притопов ног в сочетании с простыми танцевальными движениями;
- ориентироваться на сценической площадке;
- самостоятельно создавать музыкально-двигательный образ;

К концу третьего года обучения

Обучающийся должен знать:

- наименование и технику исполнения всех движений, пройденных по программе;
- особенности исполнения движений народных танцев;
- правила танцевального этикета;

Обучающийся должен уметь:

- исполнять танцевальные комбинации различного характера;
- исполнять танцевальные комбинации в ансамбле;
- отличать стилизованный танец от народного;
- продемонстрировать манерой исполнения танцы различного направления;

К концу четвертого года обучения

Обучающийся должен знать:

- особенности классического экзерсиса;
- особенности исполнения народно-сценического экзерсиса;
- особенности исполнения современного танца;

Обучающийся должен уметь:

- исполнять формы классического экзерсиса;
- исполнять формы народно-сценического экзерсиса;
- передавать национальный колорит танца;
- стилизовать движение, определяя направление стиля по музыкальной окраске;

2. «Учебный (тематический) план»

Первый год обучения:

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		всего	теория	практика	
1. УПРАЖНЕНИЯ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ 10 ч.					
1,1	Исходное положение	2	1	1	Наблюдение
1,2	Ходьба и бег	2	1	1	Наблюдение
1,3	Перестроение	2	1	1	Наблюдение
1,4	Ориентировка в направлении	2	1	1	Наблюдение
1,5	Выполнение простых движений	2		2	Наблюдение
2. РИТМИКО-ГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ 6 ч.					
2,1	Общеразвивающие упражнения	2	1	1	Наблюдение
2,2	Упражнения на координацию движений	2	1	1	Наблюдение
2,3	Упражнение на расслабление мышц	2		2	Наблюдение
3. ИГРЫ ПОД МУЗЫКУ 8 ч.					
3,1	Выполнение ритмичных движений	2	1	1	Наблюдение
3,2	Выполнение имитационных упражнений	2	1	1	Наблюдение
3,3	Музыкальные игры с предметами	2	1	1	Наблюдение
3,4	Игры с пением или речевым сопровождением	2		2	Наблюдение
4. ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ 8 ч.					
4,1	Знакомство с танцевальными движениями	2	1	1	Наблюдение
4,2	Элементы русской пляски	2	1	1	Наблюдение
4,3	Движения парами	2		2	Наблюдение

4,4	Танцы и пляски	2		2	Наблюдение
5. Итоговое занятие		1		1	
Итого:		33			

Второй год обучения:

№	Название темы	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		всего	теория	практика	
1. УПРАЖНЕНИЯ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ 6ч.					
1,1	Совершенствование навыков	2	1	1	Наблюдение
1,2	Построения	2	1	1	Наблюдение
1,3	Перестроение	2	1	1	Наблюдение
2. РИТМИКО-ГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ 6ч.					
2,1	Общеразвивающие упражнения	2	1	1	Наблюдение
2,2	Упражнения на координацию движений.	2		2	Наблюдение
2,3	Упражнения на расслабление мышц.	2		2	Наблюдение
3. ИГРЫ ПОД МУЗЫКУ 10 ч.					
3,1	Выполнение движений в характере	3	1	2	Наблюдение
3,2	Выразительное исполнение	2		2	Наблюдение
3,3	Самостоятельное создание	2		2	Наблюдение
3,4	Инсценирование	3	1	2	Наблюдение
4. ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ 8 ч.					
4,1	Повторение элементов	2		2	Наблюдение
4,2	Элементы русской пляски	3	1	2	Наблюдение
4,3	Движения парами	3	1	2	Наблюдение
4,4	Танцы и пляски	3		3	Наблюдение
5. Итоговое занятие		1		1	
Итого:		34			

Третий год обучения:

№	Название темы	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		всего	теория	практика	
1. УПРАЖНЕНИЯ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ 8ч.					
1,1	Ходьба	2		2	Наблюдение
1,2	Построение	2		2	Наблюдение
1,3	Перестроение	2		2	Наблюдение
1,4	Выполнение движений с предметами	2		2	Наблюдение
2. РИТМИКО-ГИМНАСТИЧЕСКЕ УПРАЖНЕНИЯ 8 ч.					
2,1	Общеразвивающие упражнения	2		2	Наблюдение
2,2	Упражнения на координацию движений	3		3	Наблюдение
2,3	Упражнения на расслабление мышц	3		3	Наблюдение
3. ИГРЫ ПОД МУЗЫКУ 7 ч.					
3,1	Исполнение движений	2		2	Наблюдение
3,2	Смена ролей	2	1	1	Наблюдение
3,3	Действия с воображаемыми предметами	3	1	2	Наблюдение
4. ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ 10 ч.					
4,1	Повторение элементов	2		2	Наблюдение
4,2	Элементы русской пляски	3	1	2	Наблюдение
4,3	Движения парами	2		2	Наблюдение
4,4	Основные движения народных танцев	3		3	Наблюдение
5. итоговое занятие		1		1	
Итого:		34			

Четвертый год обучения:

№	Название темы	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		всего	теория	практика	
1. УПРАЖНЕНИЯ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ 10 ч.					
1,1	Перестроение	2		2	Наблюдение
1,2	Построение	2		2	Наблюдение
1,3	Сохранение правильной дистанции	3	1	2	Наблюдение
1,4	Упражнения с предметами	3	1	2	Наблюдение
2. РИТМИКО-ГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ 6 ч.					
2,1	Общеразвивающие упражнения	2		2	Наблюдение
2,2	Упражнения на координацию движений	2		2	Наблюдение
2,3	Упражнение на расслабление мышц.	2		2	Наблюдение
3. ИГРЫ ПОД МУЗЫКУ 9 ч.					
3,1	Самостоятельная смена движения	3		3	Наблюдение
3,2	Составление танцевальных композиций	3	1	2	Наблюдение
3,3	Инсценировка	3	1	2	Наблюдение
4. ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ 8 ч.					
4,1	Элементы плясок и танцев	4	1	3	Наблюдение
4,2	Разучивание народных танцев.	4	1	3	Наблюдение
5. Итоговое занятие					
	Итого:	34		1	

Содержания учебного (тематического) плана:

Первого года обучения:

1. Теория. Упражнения на ориентировку в пространстве.

Практика. Правильное исходное положение. Ходьба и бег: с высоким подниманием колен, с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка. Перестроение в круг из шеренги, цепочки. Ориентировка в направлении движений вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга. Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы.

2. Теория. Ритмико-гимнастические упражнения.

Практика. *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).

3. Теория. Игры под музыку

Практика. 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.

4. Теория. Танцевальные упражнения.

Практика. 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

Пальчики и ручки. Русская народная мелодия «Ой, на горе-то».

Стукалка. Украинская народная мелодия.

Пляска. Русская народная мелодия «Калинка».

Пляска с притопами. Гопак. Украинская народная мелодия.

Содержание второго года обучения:

1. Теория. Упражнение на ориентировку в пространстве.

Практика. Совершенствование навыков ходьбы и бега. Ходьба вдоль стен с четкими поворотами в углах зала. Построения в шеренгу, колонну, цепочку, круг, пары. Построение в колонну по два. Перестроение из колонны парами в колонну по одному. Построение круга из шеренги и из движения врассыпную. Выполнение во время ходьбы и бега несложных заданий с предметами: обегать их, собирать, передавать друг другу, перекладывать с места на место.

2. Теория. Ритмико-гимнастические упражнения.

Практика. *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).

3. Теория. Игры под музыку

Практика. 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.

4. Теория. Танцевальные упражнения.

Практика. 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; подбоченившись 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.

Танцы и пляски

Зеркало. Русская народная мелодия «Ой, хмель, мой хмелек».

Парная пляска. Чешская народная мелодия.

Хлопки. Полька. Музыка Ю. Слонова.

Русская хороводная пляска. Русская народная мелодия «Выйду ль я на реченьку».

Содержание третьего года обучения:

1. Теория. Упражнения на ориентировку в пространстве.

Практика. Ходьба в соответствии с метрической пульсацией: чередование ходьбы с приседанием, со сгибанием коленей, на носках, широким и мелким шагом, на пятках, держа ровно спину. Построение в колонны по три. Перестроение из одного круга в два, три отдельных маленьких круга и концентрические круги путем отступления одной группы детей на шаг вперед, другой — на шаг назад. Перестроение из общего круга в кружочки по два, три, четыре человека и обратно в общий круг.

Выполнение движений с предметами, более сложных, чем в предыдущих классах.

2. Теория. Ритмико-гимнастические упражнения.

Практика. *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.

3. Теория. Игры под музыку

Практика. 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.

4. Теория. Танцевальные упражнения.

Практика. 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.

Содержание четвертого года обучения:

1. Теория. Упражнения на ориентировку в пространстве.

Практика. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Построение в шахматном порядке. Перестроение из нескольких колонн в несколько кругов, сужение и расширение их. Перестроение из простых и концентрических кругов в звездочки и карусели. Ходьба по центру зала, умение намечать диагональные линии из угла в угол. Сохранение правильной дистанции во всех видах построений с использованием лент, обручей, скакалок. Упражнения с предметами, более сложные, чем в предыдущих классах.

2. Теория. Ритмико-гимнастические упражнения.

Практика. *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).

3. Теория. Игры под музыку.

Практика. 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.

4. Теория. Танцевальные упражнения.

Практика. 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. Поскоки с продвижением назад (спиной). Быстрые мелкие шаги на всей ступне и на полупальцах. Разучивание народных танцев.

3. Формы аттестации и оценочные материалы.

Предметные	Метапредметные	Личностные
Оценка умения, опыт творческой деятельности	Участие в школьных, районных и областных выступлениях, конкурсах	Самооценка своих музыкально-творческих возможностей, мотивация учащихся, сформированности внутренней позиции учащегося

4. Организационно-педагогические условия реализации программы.

Методические материалы:

-особенности организации образовательного процесса: очное;

-формы организации образовательного процесса: индивидуальная, индивидуально-групповая и групповая;

-формы организации учебного занятия: конкурс, лекция, наблюдение, открытое занятие, праздник, практическое занятие, представление, тренинг, фестиваль;

-методы: словесный, наглядный, практический, объяснительно-иллюстративный, репродуктивный и воспитания (убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация и др.);

-приемы: комментирование, инструктирование, корректирование;

-педагогические технологии - технология индивидуализации обучения, технология группового обучения, технология коллективного взаимообучения, технология развивающего обучения, технология проблемного обучения, технология игровой деятельности; технология коллективной творческой деятельности, здоровьесберегающая технология;

5. Календарный учебный график

Первый год обучения.

№.	Месяц	Число	Время проведения занятия.	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия.	Место проведения.	Форма контроля.
Введение - 1 час.								
1	Сентябрь	9	13:40-14:20	Беседа	1	Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения на занятиях	Зал хореографии	
1. УПРАЖНЕНИЯ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ 10 ч.								
2	Сентябрь	16	13:40-14:20	Беседа и практика	1	Исходное положение. Знакомство с характером музыкального произведения. Отражение характера музыки в движении	Зал хореографии	Наблюдение
3	Сентябрь	23	13:40-14:20	Практика	1	Исходное положение. Анализ музыкальных произведений. Выполнение движений, передающих веселую музыку. Импровизация.	Зал хореографии	Наблюдение

4	Сентябрь	30	13:40-14:20	Практика	1	Ходьба и бег. Темпы музыкальных произведений. Движение под музыку. Переключение с одного темпа на другой.	Зал хореографии	Наблюдение
5	Октябрь	7	13:40-14:20	Практика	1	Ходьба и бег. Понятия «такт», «затакт», «сильная и слабая доля». Изучение ритмического рисунка. Развитие умения выделять сильные и слабые доли на слух.	Зал хореографии	Наблюдение
6	Октябрь	14	13:40-14:20	Практика	1	Перестроение. Ритмический рисунок. Формирование навыка передачи ритмического рисунка хлопками, шагами и другими движениями	Зал хореографии	Наблюдение
7	Октябрь	21	13:40-14:20	Практика	1	Перестроение. Строение музыкального произведения. Вступление, часть. Музыкальная игра.	Зал хореографии	Наблюдение
8	Октябрь	28	13:40-14:20	Практика	1	Ориентировка в направлении. Закрепление представлений о характеристиках музыкального произведения. Музыкальная игра.	Зал хореографии	Наблюдение
9	Ноябрь	11	13:40-14:20	Практика	1	Ориентировка в направлении. Развитие внимания, координации движений, зрительной и слуховой памяти. Разучивание комплекса игровой ритмики	Зал хореографии	Наблюдение
10	Ноябрь	18	13:40-14:20	Практика	1	Выполнение простых движений. Разучивание танцевальных движений рук.	Зал хореографии	Наблюдение
11	Ноябрь	25	13:40-14:20	Практика	1	Выполнение простых движений. Закрепление изучения танцевальных движений рук.	Зал хореографии	Наблюдение
2. РИТМИКО-ГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ 6 ч.								
12	Декабрь	2	13:40-14:20	Практика	1	Общеразвивающие упражнения. Разучивание танцевальных движений ног. Махи, притопы	Зал хореографии	Наблюдение
13	Декабрь	9	13:40-14:20	Практика	1	Общеразвивающие упражнения. Закрепление изучения танцевальных движений ног	Зал хореографии	Наблюдение

14	Декабрь	16	13:40-14:20	Практика	1	Упражнения на координацию движений Разучивание композиций «Красная шапочка», «Антошка»	Зал хореографии	Наблюдение
15	Декабрь	23	13:40-14:20	Практика	1	Упражнения на координацию движений Разучивание композиций «Волшебный цветок», «Мы пойдем сегодня в лес»	Зал хореографии	Наблюдение
16	Декабрь	30	13:40-14:20	Беседа	1	Упражнение на расслабление мышц. Развитие и укрепление мышц тела. Разучивание упражнений на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад	Зал хореографии	
17	Январь	13	13.40-14:20	Практика	1	Упражнения на расслабление мышц. Развитие и укрепление мышц тела. Разучивание упражнений на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад	Зал хореографии	Наблюдение
3. ИГРЫ ПОД МУЗЫКУ 8 ч.								
18	Январь	20	13:40-14:20	Практика	1	Выполнение ритмических движений. Продолжение разучивания упражнений на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем наклона вперед	Зал хореографии	Наблюдение
19	Январь	27	13:40-14:20	Практика	1	Выполнение ритмических движений. Закрепление упражнений на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем наклона вперед	Зал хореографии	Наблюдение
20	Февраль	3	13:40-14:20	Практика	1	Выполнение имитационных упражнений. Разучивание упражнений на укрепление позвоночника путем поворотов туловища.	Зал хореографии	Наблюдение
21	Февраль	10	13:40-14:20	Практика	1	Выполнение имитационных упражнений. Разучивание упражнений на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног	Зал хореографии	Наблюдение
22	Февраль	24	13:40-14:20	Практика	1	Музыкальные игры с предметами. Разучивание упражнений на укрепление мышц плечевого пояса	Зал хореографии	Наблюдение
23	Март	2	13:40-	Практика	1	Музыкальные игры с	Зал	Наблюдение

			14:20	ка		предметами. равновесия. упражнений равновесия	Развитие Разучивание для тренировки	хореографии	ние
--	--	--	-------	----	--	--	---	-------------	-----

4. ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ 9 ч.

24	Март	9	13:40-14:20	Практика	1	Знакомство с танцевальными движениями. Развитие координации движений. Разучивание упражнений на ориентировку в пространстве	Зал хореографии	Наблюдение
25	Март	16	13:40-14:20	Беседа	1	Знакомство с танцевальными движениями. Игры с пением или речевым сопровождением. Закрепление упражнений.	Зал хореографии	Наблюдение
26	Март	23	13:40-14:20	Практика	1	Знакомство с танцевальными движениями. Разучивание основных танцевальных шагов	Зал хореографии	Наблюдение
27	Март	30	13:40-14:20	Практика	1	Элементы русской пляски. Разучивание основных видов бега под музыку (лёгкий, на носочках, энергичный, стремительный)	Зал хореографии	Наблюдение
28	Апрель	6	13:40-14:20	Практика	1	Элементы русской пляски. Разучивание основных позиций ног	Зал хореографии	Наблюдение
29	Апрель	13	13:40-14:20	Практика	1	Движения парами. Знакомство с танцевальными положениями рук	Зал хореографии	Наблюдение
30	Апрель	20	13:40-14:20	Практика	1	Движения парами. Смотр разученных танцев Развитие умений самостоятельно двигаться под музыку.	Зал хореографии	Наблюдение
31	Апрель	27	13:40-14:20	Практика	1	Танцы и пляски. Разучивание танцевальных этюдов	Зал хореографии	Наблюдение
32	Май	18	13:40-14:20	Практика	1	Танцы и пляски. Подготовка к выступлению. Разучивание элементов русского народного танца	Зал хореографии	Наблюдение
33	Май	25	13:40-14:20	Практика	1	Подведение итогов Итоговое занятие.	Зал хореографии	Наблюдение

Второй год обучения

№.	Месяц	Число	Время проведения занятия.	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия.	Место проведения.	Форма контроля.
Введение - 1 час.								
1	Сентябрь	9	14:20-15:00	Беседа	1	Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения на занятиях	Зал хореографии	
1. УПРАЖНЕНИЯ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ 6 ч.								
2	Сентябрь	16	14:20-15:00	Беседа и практика	1	Совершенствование навыков. Знакомство с характером музыкального произведения. Отражение характера музыки в движении	Зал хореографии	Наблюдение
3	Сентябрь	23	14:20-15:00	Практика	1	Совершенствование навыков. Анализ музыкальных произведений. Выполнение движений, передающих веселую музыку. Импровизация.	Зал хореографии	Наблюдение
4	Сентябрь	30	14:20-15:00	Практика	1	Построения. Темпы музыкальных произведений. Движение под музыку. Переключение с одного темпа на другой.	Зал хореографии	Наблюдение
5	Октябрь	7	14:20-15:00	Практика	1	Построения. Понятия «такт», «затакт», «сильная и слабая доля». Изучение ритмического рисунка. Развитие умения выделять сильные и слабые доли на слух.	Зал хореографии	Наблюдение
6	Октябрь	14	14:20-15:00	Практика	1	Перестроения. Ритмический рисунок. Формирование навыка передачи ритмического рисунка хлопками, шагами и другими движениями	Зал хореографии	Наблюдение
7	Октябрь	21	14:20-15:00	Практика	1	Перестроения. Строение музыкального произведения. Вступление, часть. Музыкальная игра.	Зал хореографии	Наблюдение

2. РИТМИКО-ГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ 6 ч.

8	Октябрь	28	14:20-15:00	Практика	1	Общеразвивающие упражнения. Закрепление представлений о характеристиках музыкального произведения. Музыкальная игра.	Зал хореографии	Наблюдение
9	Ноябрь	11	14:20-15:00	Практика	1	Общеразвивающие упражнения. Развитие внимания, координации движений, зрительной и слуховой памяти. Разучивание комплекса игровой ритмики	Зал хореографии	Наблюдение
10	Ноябрь	18	14:20-15:00	Практика	1	Упражнения на координацию движений. Разучивание танцевальных движений рук.	Зал хореографии	Наблюдение
11	Ноябрь	25	14:20-15:00	Практика	1	Упражнения на координацию движений. Закрепление изучения танцевальных движений рук.	Зал хореографии	Наблюдение
12	Декабрь	2	14:20-15:00	Практика	1	Упражнения на расслабление мышц. Разучивание танцевальных движений ног. Махи, притопы	Зал хореографии	Наблюдение
13	Декабрь	9	14:20-15:00	Практика	1	Упражнения на расслабление мышц. Закрепление изучения танцевальных движений ног	Зал хореографии	Наблюдение

3. ИГРЫ ПОД МУЗЫКУ 10 ч.

14	Декабрь	16	14:20-15:00	Практика	1	Выполнение движений в характере. Разучивание композиций «Красная шапочка», «Антошка»	Зал хореографии	Наблюдение
15	Декабрь	23	14:20-15:00	Практика	1	Выполнение движений в характере. Разучивание композиций «Волшебный цветок», «Мы пойдем сегодня в лес»	Зал хореографии	Наблюдение
16	Январь	13	14:20-15:00	Практика	1	Выразительное исполнение. Развитие и укрепление мышц тела. Разучивание упражнений на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад	Зал хореографии	Наблюдение
17	Январь	20	14:20-15:00	Практика	1	Выразительное исполнение. Продолжение разучивания упражнений на укрепление мышц спины и брюшного пресса	Зал хореографии	Наблюдение

						путем наклона вперед	афии	
18	Январь	27	14:20-15:00	Практика	1	Самостоятельное создание. Закрепление упражнений на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем наклона вперед	Зал хореографии	Наблюдение
19	Февраль	3	14:20-15:00	Практика	1	Самостоятельное создание. Разучивание упражнений на укрепление позвоночника путем поворотов туловища.	Зал хореографии	Наблюдение
20	Февраль	10	14:20-15:00	Практика	1	Инсценирование. Разучивание упражнений на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног	Зал хореографии	Наблюдение
21	Февраль	17	14:20-15:00	Практика	1	Инсценирование. Укрепление и развитие стоп. Разучивание упражнений.	Зал хореографии	Наблюдение
22	Февраль	24	14:20-15:00	Практика	1	Инсценирование. Разучивание упражнений на укрепление мышц плечевого пояса	Зал хореографии	Наблюдение

4. ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ 11 ч.

23	Март	2	14:20-15:00	Практика	1	Повторение элементов. Развитие равновесия. Разучивание упражнений для тренировки равновесия	Зал хореографии	Наблюдение
24	Март	9	14:20-15:00	Практика	1	Повторение элементов. Закрепление упражнений.	Зал хореографии	Наблюдение
25	Март	16	14:20-15:00	Практика	1	Элементы русской пляски. Развитие координации движений. Разучивание упражнений на ориентировку в пространстве	Зал хореографии	Наблюдение
26	Март	23	14:20-15:00	Практика	1	Элементы русской пляски. Разучивание основных танцевальных шагов	Зал хореографии	Наблюдение
27	Март	30	14:20-15:00	Практика	1	Элементы русской пляски. Разучивание основных видов бега под музыку (лёгкий, на носочках, энергичный, стремительный)	Зал хореографии	Наблюдение
28	Апрель	6	14:20-15:00	Практика	1	Движения парами. Разучивание основных позиций ног	Зал хореографии	Наблюдение

							афии	
29	Апрель	13	14:20-15:00	Практика	1	Движения парами. Знакомство с танцевальными положениями рук	Зал хореографии	Наблюдение
30	Апрель	20	14:20-15:00	Практика	1	Движения парами. Смотр разученных танцев Развитие умений самостоятельно двигаться под музыку.	Зал хореографии	Наблюдение
31	Апрель	27	14:20-15:00	Практика	1	Танцы и пляски. Разучивание танцевальных этюдов	Зал хореографии	Наблюдение
32	Май	4	14:20-15:00	Практика	1	Танцы и пляски. Подготовка к показательным выступлениям. Разучивание плясок	Зал хореографии	Наблюдение
33	Май	11	14:20-15:00	Практика	1	Танцы и пляски. Подготовка к выступлению. Разучивание элементов русского народного танца.	Зал хореографии	Наблюдение
34	Май	18	14:20-15:00	Практика	1	Подведение итогов Итоговое занятие.	Зал хореографии	Наблюдение

Третий год обучения

№.	Месяц	Число	Время проведения занятия.	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия.	Место проведения.	Форма контроля.
Введение - 1 час.								
1	Сентябрь	10	13:40-14:20	Беседа	1	Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения на занятиях	Зал хореографии	
1. УПРАЖНЕНИЯ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ 8 ч.								
2	Сентябрь	17	13:40-14:20	Беседа и практика	1	Ходьба. Знакомство с характером музыкального произведения. Отражение характера музыки в	Зал хореографии	Наблюдение

				ка		движении	афии	
3	Сентябрь	24	13:40-14:20	Практика	1	Ходьба. Анализ музыкальных произведений. Выполнение движений, передающих веселую музыку. Импровизация.	Зал хореографии	Наблюдение
4	Сентябрь	31	13:40-14:20	Практика	1	Построение. Темпы музыкальных произведений. Движение под музыку. Переключение с одного темпа на другой.	Зал хореографии	Наблюдение
5	Октябрь	8	13:40-14:20	Практика	1	Построение. Понятия «такт», «затакт», «сильная и слабая доля». Изучение ритмического рисунка. Развитие умения выделять сильные и слабые доли на слух.	Зал хореографии	Наблюдение
6	Октябрь	15	13:40-14:20	Практика	1	Перестроение. Ритмический рисунок. Формирование навыка передачи ритмического рисунка хлопками, шагами и другими движениями	Зал хореографии	Наблюдение
7	Октябрь	22	13:40-14:20	Практика	1	Перестроение. Строение музыкального произведения. Вступление, часть. Музыкальная игра.	Зал хореографии	Наблюдение
8	Октябрь	29	13:40-14:20	Практика	1	Выполнение движений с предметами. Закрепление представлений о характеристиках музыкального произведения. Музыкальная игра.	Зал хореографии	Наблюдение
9	Ноябрь	12	13:40-14:20	Практика	1	Выполнение движений с предметами. Развитие внимания, координации движений, зрительной и слуховой памяти. Разучивание комплекса игровой ритмики	Зал хореографии	Наблюдение
2. РИТМИКО-ГИМНАСТИЧЕСКЕ УПРАЖНЕНИЯ 8 ч.								
10	Ноябрь	19	13:40-14:20	Практика	1	Общеразвивающие упражнения. Разучивание танцевальных движений рук.	Зал хореографии	Наблюдение
11	Ноябрь	26	13:40-14:20	Практика	1	Общеразвивающие упражнения. Закрепление изучения танцевальных движений рук.	Зал хореографии	Наблюдение

12	Декабрь	3	13:40-14:20	Практика	1	Упражнения на координацию движений. Разучивание танцевальных движений ног. Махи, притопы	Зал хореографии	Наблюдение
13	Декабрь	10	13:40-14:20	Практика	1	Упражнения на координацию движений. Закрепление изучения танцевальных движений ног	Зал хореографии	Наблюдение
14	Декабрь	17	13:40-14:20	Практика	1	Упражнения на координацию движений. Разучивание композиций «Красная шапочка», «Антошка»	Зал хореографии	Наблюдение
15	Декабрь	24	13:40-14:20	Практика	1	Упражнения на расслабление мышц. Разучивание композиций «Волшебный цветок», «Мы пойдем сегодня в лес»	Зал хореографии	Наблюдение
16	Январь	14	13.40-14:20	Практика	1	Упражнения на расслабление мышц. Развитие и укрепление мышц тела. Разучивание упражнений на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад	Зал хореографии	Наблюдение
17	Январь	21	13:40-14:20	Практика	1	Упражнения на расслабление мышц. Продолжение разучивания упражнений на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем наклона вперед	Зал хореографии	Наблюдение

3. ИГРЫ ПОД МУЗЫКУ 7 ч.

18	Январь	28	13:40-14:20	Практика	1	Исполнение движений. Закрепление упражнений на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем наклона вперед	Зал хореографии	Наблюдение
19	Февраль	4	13:40-14:20	Практика	1	Исполнение движений. Разучивание упражнений на укрепление позвоночника путем поворотов туловища.	Зал хореографии	Наблюдение
20	Февраль	11	13:40-14:20	Практика	1	Смена ролей. Разучивание упражнений на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног	Зал хореографии	Наблюдение
21	Февраль	18	13:40-14:20	Практика	1	Смена ролей. Укрепление и развитие стоп. Разучивание упражнений.	Зал хореографии	Наблюдение
22	Февраль	25	13:40-	Практика	1	Действия с воображаемыми предметами. Разучивание	Зал хореографии	Наблюдение

	ь		14:20	ка		упражнений на укрепление мышц плечевого пояса	афии	ние
23	Март	3	13:40-14:20	Практика	1	Действия с воображаемыми предметами. Развитие равновесия. Разучивание упражнений для тренировки равновесия	Зал хореографии	Наблюдение
24	Март	10	13:40-14:20	Практика	1	Действия с воображаемыми предметами. Закрепление упражнений.	Зал хореографии	Наблюдение

4. ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ 10 ч.

25	Март	17	13:40-14:20	Беседа	1	Повторение элементов. Развитие координации движений. Разучивание упражнений на ориентировку в пространстве	Зал хореографии	Наблюдение
26	Март	24	13:40-14:20	Практика	1	Повторение элементов. Разучивание основных танцевальных шагов	Зал хореографии	Наблюдение
27	Март	31	13:40-14:20	Практика	1	Элементы русской пляски. Разучивание основных видов бега под музыку (лёгкий, на носочках, энергичный, стремительный)	Зал хореографии	Наблюдение
28	Апрель	7	13:40-14:20	Практика	1	Элементы русской пляски. Разучивание основных позиций ног	Зал хореографии	Наблюдение
29	Апрель	14	13:40-14:20	Практика	1	Элементы русской пляски. Знакомство с танцевальными положениями рук	Зал хореографии	Наблюдение
30	Апрель	21	13:40-14:20	Практика	1	Движение парами. Смотр разученных танцев. Развитие умений самостоятельно двигаться под музыку.	Зал хореографии	Наблюдение
31	Апрель	28	13:40-14:20	Практика	1	Движение парами. Разучивание танцевальных этюдов	Зал хореографии	Наблюдение
32	Май	5	13:40-14:20	Практика	1	Основные движения народных танцев. Подготовка к показательным выступлениям.	Зал хореографии	Наблюдение

						Разучивание плясок		
33	Май	11	13:40-14:20	Практика	1	Основные движения народных танцев. Подготовка к выступлению. Разучивание элементов русского народного танца	Зал хореографии	Наблюдение
34	Май	18	13:40-14:20	Практика	1	Основные движения народных танцев. Подведение итогов. Итоговое занятие	Зал хореографии	Наблюдение

Четвертый год обучения.

№.	Месяц	Число	Время проведения занятия.	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия.	Место проведения.	Форма контроля.
Введение - 1 час.								
1	Сентябрь	10	14:20-15:00	Беседа	1	Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения на занятиях	Зал хореографии	
1. УПРАЖНЕНИЯ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ 9 ч.								
2	Сентябрь	17	14:20-15:00	Беседа и практика	1	Перестроение. Знакомство с характером музыкального произведения. Отражение характера музыки в движении	Зал хореографии	Наблюдение
3	Сентябрь	24	14:20-15:00	Практика	1	Перестроение. Анализ музыкальных произведений. Выполнение движений, передающих веселую музыку. Импровизация.	Зал хореографии	Наблюдение
4	Сентябрь	31	14:20-15:00	Практика	1	Построение. Темпы музыкальных произведений. Движение под музыку. Переключение с одного темпа на другой.	Зал хореографии	Наблюдение
5	Октябрь	8	14:20-15:00	Практика	1	Построение. Понятия «такт», «затакт», «сильная и слабая доля». Изучение ритмического рисунка. Развитие умения выделять сильные и слабые доли на слух.	Зал хореографии	Наблюдение

6	Октябрь	15	14:20-15:00	Практика	1	Сохранение правильной дистанции. Ритмический рисунок. Формирование навыка передачи ритмического рисунка хлопками, шагами и другими движениями	Зал хореографии	Наблюдение
7	Октябрь	22	14:20-15:00	Практика	1	Сохранение правильной дистанции. Строение музыкального произведения. Вступление, часть. Музыкальная игра.	Зал хореографии	Наблюдение
8	Октябрь	29	14:20-15:00	Практика	1	Сохранение правильной дистанции. Закрепление представлений о характеристиках музыкального произведения. Музыкальная игра.	Зал хореографии	Наблюдение
9	Ноябрь	12	14:20-15:00	Практика	1	Упражнения с предметами. Развитие внимания, координации движений, зрительной и слуховой памяти. Разучивание комплекса игровой ритмики	Зал хореографии	Наблюдение
10	Ноябрь	19	14:20-15:00	Практика	1	Упражнения с предметами. Разучивание танцевальных движений рук.	Зал хореографии	Наблюдение
11	Ноябрь	26	14:20-15:00	Практика	1	Упражнения с предметами. Закрепление изучения танцевальных движений рук.	Зал хореографии	Наблюдение

2. РИТМИКО-ГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

12	Декабрь	3	14:20-15:00	Практика	1	Общеразвивающие упражнения. Разучивание танцевальных движений ног. Махи, притопы	Зал хореографии	Наблюдение
13	Декабрь	10	14:20-15:00	Практика	1	Общеразвивающие упражнения. Закрепление изучения танцевальных движений ног	Зал хореографии	Наблюдение
14	Декабрь	17	14:20-15:00	Практика	1	Упражнения на координацию движений. Разучивание композиций «Красная шапочка», «Антошка»	Зал хореографии	Наблюдение
15	Декабрь	24	14:20-	Практика	1	Упражнения на координацию движений. Разучивание	Зал хореографии	Наблюдение

	ь		15:00	ка		композиций «Волшебный цветок», «Мы пойдем сегодня в лес»	афии	ние
16	Январь	14	14:20-15:00	Практика	1	Упражнения на расслабление мышц. Развитие и укрепление мышц тела. Разучивание упражнений на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад	Зал хореографии	Наблюдение
17	Январь	21	14:20-15:00	Практика	1	Упражнения на расслабление мышц. Продолжение разучивания упражнений на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем наклона вперед	Зал хореографии	Наблюдение

3. ИГРЫ ПОД МУЗЫКУ 9 ч.

18	Январь	28	14:20-15:00	Практика	1	Самостоятельная смена движения. Закрепление упражнений на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем наклона вперед	Зал хореографии	Наблюдение
19	Февраль	4	14:20-15:00	Практика	1	Самостоятельная смена движения. Разучивание упражнений на укрепление позвоночника путем поворотов туловища.	Зал хореографии	Наблюдение
20	Февраль	11	14:20-15:00	Практика	1	Самостоятельная смена движения. Разучивание упражнений на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног	Зал хореографии	Наблюдение
21	Февраль	18	14:20-15:00	Практика	1	Составление танцевальных композиций. Укрепление и развитие стоп. Разучивание упражнений.	Зал хореографии	Наблюдение
22	Февраль	25	14:20-15:00	Практика	1	Составление танцевальных композиций. Разучивание упражнений на укрепление мышц плечевого пояса	Зал хореографии	Наблюдение
23	Март	3	14:20-15:00	Практика	1	Составление танцевальных композиций. Развитие равновесия. Разучивание упражнений для тренировки равновесия	Зал хореографии	Наблюдение
24	Март	10	14:20-15:00	Практика	1	Инсценировка. Закрепление упражнений.	Зал хореографии	Наблюдение

							афии	
25	Март	17	14:20-15:00	Беседа	1	Инсценировка. Развитие координации движений. Разучивание упражнений на ориентировку в пространстве	Зал хореографии	Наблюдение
26	Март	24	14:20-15:00	Практика	1	Инсценировка. Разучивание основных танцевальных шагов	Зал хореографии	Наблюдение

4. ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ. 8 ч.

27	Март	31	14:20-15:00	Практика	1	Элементы плясок и танцев. Разучивание основных видов бега под музыку (лёгкий, на носочках, энергичный, стремительный)	Зал хореографии	Наблюдение
28	Апрель	7	14:20-15:00	Практика	1	Элементы плясок и танцев. Разучивание основных позиций ног	Зал хореографии	Наблюдение
29	Апрель	14	14:20-15:00	Практика	1	Элементы плясок и танцев. Знакомство с танцевальными положениями рук	Зал хореографии	Наблюдение
30	Апрель	21	14:20-15:00	Практика	1	Элементы плясок и танцев. Смотр разученных танцев Развитие умений самостоятельно двигаться под музыку.	Зал хореографии	Наблюдение
31	Апрель	28	14:20-15:00	Практика	1	Разучивание народных танцев. Разучивание танцевальных этюдов	Зал хореографии	Наблюдение
32	Май	5	14:20-15:00	Практика	1	Разучивание народных танцев. Подготовка к показательным выступлениям. Разучивание плясок	Зал хореографии	Наблюдение
33	Май	12	14:20-15:00	Практика	1	Разучивание народных танцев. Подготовка к выступлению. Разучивание элементов русского народного танца	Зал хореографии	Наблюдение
34	Май	19	14:20-15:00	Практика	1	Разучивание народных танцев. Подведение итогов Итоговый концерт	Зал хореографии	Наблюдение

6. Список литературы

1. Буренина А. И. Ритмическая мозайка. СПб 2000.
2. Гусев Г. П. Методика преподавания народного танца. Упражнения у станка. Учебное пособие. Издательский центр «Владос» М. 2002.
3. Гусев Г. П. Методика преподавания народного танца. Этюды. Учебное пособие. Издательский центр «Владос» М. 2004.
4. Климов А. Основы русского народного танца. М.1975.
5. Мурашко М. П. Русская пляска. Учебное пособие. Издательский дом МГУКИ 2010.
6. Устинова Л. А. Русские народные миниатюры Татьяны Устиновой. «Имприссарио» М. 2013.

Интернет ресурсы:

1. www.horeograf.com