


«Рассмотрено»
Руководитель
методического
объединения учителей


ФИО

Протокол № 1
от «27» августа 2015 г

«Согласовано»
Заместитель
директора по УВР


ФИО

«___» _____ 2015

«Утверждаю»
Директор школы




ФИО

Приказ № _____
от «27» августа 2015 г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по ритмике

1-4 классы

(1 час в неделю, 34 часа в год)

2015 г.

1. Пояснительная записка.

Данная программа разработана в соответствии с Федеральными государственными образовательными стандартами начального общего образования и с учетом межпредметных и внутрипредметных связей и логики учебного процесса. При создании данной программы, автор использовал материалы работ музыкантов-педагогов Н.Г. Александровой и В.М. Бехтерева, которые считали основополагающим музыкальнопедагогическим методом использование в воспитании и обучении такую дисциплину как ритмика, и программу «Ритмика и бальные танцы» под редакцией Е.И. Мошковой, рекомендованную Управлением общего среднего образования Министерства общего и профессионального образования РФ, 1997 г. Главный принцип, заложенный в Программу - создание творческого образа в танце на основе индивидуальности самого ребенка. В процессе обучения педагогами выявляются, такие особенности учащихся как характер, темперамент, пристрастия и склонности. Цель Программы - раскрытие творческой личности ребенка средствами хореографического искусства. В процессе обучения педагогом определены и решаются следующие задачи:

- * развитие интереса и приобщение учащихся к мировой танцевальной культуре;
 - * развитие танцевальных, музыкальных, артистических и других творческих способностей каждого учащегося;
 - * формирование у учащихся внимательного отношения к собственным возможностям, к манере танцевального исполнения, к пластическому разнообразию, анализа собственной творческой деятельности;
 - * развитие мышечных ощущений, моторно-двигательной памяти, чувственно-образного мышления, пластической подвижности;
 - * привитие ребенку культуры общения между собой и окружающими и оказание помощи учащемуся в адаптации его в современных условиях жизни.
- Программа ориентирована на интересы и потребности ребенка, направлена на формирование его мыслительного потенциала, на становление творческой личности, способной художественно осмыслить окружающий мир и явления жизни в искусстве. В процессе учебных занятий у школьников происходит снижение работоспособности, ухудшается внимание, память, в результате длительного поддержания статической позы нарушается осанка, увеличивается тенденция к наклону головы. На занятиях ритмикой увеличивается объем двигательной активности, который оказывает значительное влияние на повышение умственной активности, развитие физических качеств, функциональное состояние сердечно-сосудистой и нервной системы. Движение в ритме и темпе, заданной музыкой, способствует ритмичной работе всех внутренних органов и систем, что при регулярных занятиях ведет к общему оздоровлению организма. Программа предполагает постепенное расширение и углубление знаний, развитие умений и навыков учащихся путем последовательного прохождения по годам обучения за четыре курса с учетом возрастных и психических особенностей детей 6-11-летнего возраста. Основной формой реализации

Программа является занятием с группой детей не более 25 человек. Групповая форма позволяет педагогу внимательней наблюдать за качественным преобразованием двигательной активности учащегося, помочь каждому учащемуся развивать его пластические возможности.

Предмет «Ритмика» изучается в 1 - 4 классах. Занятия проводятся 1 раз в неделю. Максимальная продолжительность занятия - 1 академический час. Форма одежды определяется педагогом исходя из специфики занятий. Схема построения занятия во всех классах одинакова: подготовительная часть, основная часть, заключительная часть. Различается содержание и время, отведенное на каждую из частей занятия. На основную часть занятия в 1 классе отводится 15 минут, во 2 и 3 классах - 30 минут, в 4 классе - 35 минут. Основная часть занятий 1 и 2 классов содержит учебно-тренировочные задания, а в 3 и 4 классах больше отводится времени на разучивание танцев. За период обучения учащиеся получают определенный программой объем знаний и умений, качество которых ежегодно проверяется. Зачеты проводятся по изученной дисциплине по практическим умениям. Учитель подводит итоги учебного года, дает оценку творческих достижений учащихся, определяет задачи на будущие годы обучения.

2. Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета.

Содержание курса направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

3. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения внеурочной деятельности.

Данный курс ориентирован на формирование гармонически развитой личности средствами курса «Ритмика». К числу планируемых результатов освоения курса, основной образовательной программы отнесены:

- 1.** личностные результаты - активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания, проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями, проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении целей.
- 2.** метапредметные результаты - обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления; анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения; видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека; управление эмоциями; технически правильное выполнение двигательных действий.
- 3.** предметные результаты - выполнение ритмических комбинаций на высоком уровне, формирование музыкального восприятия, представления о выразительных средствах музыки, развитие чувства ритма, умения

характеризовать музыкальное произведение, согласовывать музыку и движение.

4. Содержание учебного предмета, курса.

Программа составлена с учётом реализации межпредметных связей по разделам учебных предметов: «Музыка», где дети учатся слышать в музыке разное эмоциональное состояние и передавать его движениями. «Литературное чтение», где дети знакомятся с литературными произведениями, которые лягут в основу предстоящей постановки ритмопластического действия. «Окружающий мир», где дети знакомятся с явлениями общественной жизни, предметами ближайшего окружения, природными явлениями, что послужит материалом, входящим в содержание ритмических игр и упражнений. Самая тесная взаимосвязь прослеживается между ритмикой и физкультурой: и по строению урока, и по его насыщенности. Начинаясь с разминки, имея кульминацию в середине и спад физической и эмоциональной нагрузки к концу, каждый урок имеет конкретную цель - тренировать те или иные группы мышц для выполнения различных движений. Регулярные занятия танцами, как и занятия физической культурой, создают и укрепляют мышечный корсет, улучшают работу сердца, нервной системы, укрепляют психику. В течение всего курса обучающиеся знакомятся со следующими общими понятиями:

1. позиции ног;
2. позиции рук;
3. позиции в паре;
4. рисунок танца;
5. линия танца;
6. направление движения;
7. углы поворотов.

Предмет «Ритмика» включает разминку, общеразвивающие упражнения, танцевальные элементы и детские танцы.

РАЗМИНКА (ТРЕНАЖ) Проводится в начале каждого урока в середине зала стоя, либо лежа на гимнастических ковриках на полу. Порядок упражнений выстраивается по принципу от простого к сложному и с головы заканчивая стопами. Разминка (тренаж) выполняется под современную и популярную музыку, что создает благоприятный эмоциональный фон и повышает интерес к упражнениям. С первого занятия учащиеся приобретают опыт музыкального восприятия. Задача - создать у детей эмоциональный настрой во время занятий. В связи с этим, выдвигаются следующие требования к музыкальному оформлению занятия: правильный подбор музыкального произведения в соответствии с исполняемым движением, т.е. с соблюдением принципа «музыка-движение»; * художественное или выразительное исполнение музыки, которое является главным методическим приемом преподавания. Задача данного этапа - развитие координации, памяти и внимания, умения воспроизводить движения показанные педагогом, увеличение степени подвижности суставов и укрепление мышечного аппарата.

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ Движения на развитие координации, элементы асимметричной гимнастики, движения по линии танцев: 1. на носках, каблуках, 2. перекаты стопы, 3. высоко поднимая колени, 4. выпады, 5. ход лицом и спиной, 6. бег с подскоками, 7. галоп лицом и спиной, в центр и со сменой ног.

Перестроения для танцев: 1. “линии”, 2. “хоровод”, 3. “шахматы”, 4. “змейка”, 5. “круг”. Задача данного этапа - через образное восприятие обогатить набор движений, развить их координацию, разработать мышцы стопы, научить ориентироваться в зале, выполнять команды. Программа обучения выдвигает следующие задачи музыкально – ритмической деятельности детей 6-11-летнего возраста:

- * научить ритмично двигаться в соответствии с различным характером музыки, динамикой (громко, умеренно, тихо, громче, тише), регистрами (высокий, средний, низкий);
 - * переходить от умеренного к быстрому или медленному темпу;
 - * отмечать в движении метр (сильную долю такта), метрическую пульсацию и простейший ритмический рисунок в хлопках, притопах;
 - * менять движения в соответствии с двух-, трех частной формой и музыкальными фразами;
 - * закреплять понятия о трех основных жанрах музыки (песня - танец - марш).
- Музыкально-ритмическая деятельность включает в себя различные задания, упражнения, игровое творчество является составной частью обучения.

ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ И ДЕТСКИЕ ТАНЦЫ изучаются основные движения и вариации из них, а также некоторые популярные танцы, которые развивают чувство ритма, координацию движений, умение двигаться под музыку, коммуникабельность. Улучшается память, внимание, внутренняя организация. Задача данного этапа - обучить отдельным танцам, задача которых - отработка корпусного движения, правильного и полного переноса тела, точной работы стопы.

5. Содержание программы по годам обучения.

1 КЛАСС (первый год обучения) 1 час в неделю, 33 часа. Задача: развить ритмическое и музыкальное восприятие, научить использовать паузы в движении, формирование правильной осанки, сохранение эластичности мышц посредством упражнений на пластику и растяжку.

2 КЛАСС (второй год обучения) 1 час в неделю, 34 часа. Задача: научить слушать музыку и понимать команды, разнообразить набор привычных

движений, развивать координацию, чувство ритма, память, внимание, заинтересовать.

3 КЛАСС (третий год обучения) 1 час в неделю, 34 часа. Задача: продолжение развития чувства ритма, музыкальности, пластики, координации, развитие памяти, разнообразить набор привычных движений. В ходе урока решаются воспитательные задачи поведения в паре.

4 КЛАСС (четвертый год обучения) 1 час в неделю, 34 часа. Осваиваются танцы с более сложной координацией, и ведением в паре. Улучшаются позиции в паре, развивается память логическая и мышечная. Отрабатывается техника движений, достигается музыкальность и ритмичность.

6. Тематическое планирование 1 КЛАСС

№	Содержание	Основные задачи	Кол-во часов	Сроки проведения
1	Введение. Что такое ритмика	Увлечь музыкой, вызвать интерес к движению	1	
2	Основные танцевальные правила. Приветствие. Постановка корпуса	Начать приучать учащихся к танцевальной технологии	1	
3	Первый подход к ритмическому исполнению (хлопки, притоп)	Научить ритмично исполнять различные мелодии	1	
4	Понятие о правой, левой руке. Повороты и наклоны корпуса	Проверить знания учащихся о правой, левой руке	1	
5	Поза исполнителя. Зритель, исполнитель. Положение фигуры по отношению к зрителю. Ракурс.	Объяснить как должна располагаться фигура относительно зрителя	1	
6	Танцы народов РФ, их особенности и костюмы.	Познакомить с танцами народов РФ.	1	
7	Танцевальная зарядка. Упражнения для рук.	Разучить основные упражнения для рук.	1	
8	Ритмическая схема. Ритмическая игра.	Научить исполнять небольшие танцевальные комбинации.	1	
9	Ритмические упражнения с предметом (мяч, обруч, платок).	Развитие ритмичности с предметом.	1	
10	Простейшие танцевальные элементы в форме игры	Разучить танцевальные элементы в форме игры	1	
11	Этюдная работа. Игры. Понятие пантомима.	Дать понятие пантомима. Рассказать об этюдной работе.	1	
12	Упражнения для развития плавности и мягкости движений. Пластичная гимнастика.	Развивать пластичность и мягкость движений под музыку.	1	
13	Синхронность и координация движений, используя танцевальные упражнения.	Использовать на уроке флажки, мячи и постоянно напоминать о правильной осанке.	1	
14	Упражнения для профилактики плоскостопия.	Разучить основные упражнения по профилактики плоскостопия.	1	
15-	Гимнастика. Упражнения на	Научить правильно дышать.	2	

16	дыхание, упражнения для развития правильной осанки.	Следить за осанкой во время учебы.		
17	Упражнения для суставов. Разминка «Буратино».	Провести профилактику суставов.	1	
18	Упражнения на расслабление мышц	Научить учащихся расслаблять мышцы.	1	
19	Этюдная работа. Пантомима. Игра «Телефон», «Замри».	Поиграть в различные игры связанные с этюдной работой	1	
20	Музыкальные, танцевальные темы.	Научиться определять медленно, быстро, умеренно.	1	
21	Разучивание простейших танцевальных элементов «Часики», «Качели», «Мельница».	Разучить новые танцевальные элементы	1	
22	Настроение в музыке и танце. Характер исполнения.	Научиться определять характер мелодии.	1	
23	Выразительные средства музыки и танца. Музыка, движение, исполнители, костюмы.	Познакомить с основными выразительными средствами музыки и танца.	1	
24	Правила танцевального этикета.	Объяснить основные правила танцевального этикета.	1	
25	Аэробика.	Увлечь детей занятиями аэробикой.	2	
26				
27	Понятие размер. Музыкальная фраза, длительность в музыке и танце.	Продолжить знакомить детей с музыкальными понятиями.	1	
28	Танцевальные игры для развития музыкальности и слуха.	Развить музыкальный слух.	1	
29	Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии.	Продолжить развитие музыкального слуха.	1	
30	Ритмические упражнения.	Научить ритмично исполнять различные упражнения	1	
31	Гимнастика Parter.	Познакомить детей с партерной гимнастикой.	2	
32				
33	Фигуры в танце. Квадрат, круг, линия, звездочка, воротца, змейка.	Рассмотреть и разучить основные фигуры в танце.	2	
34				

Тематическое планирование 2 класс

№	Содержание	Основные задачи	Кол-во часов	Сроки проведения
1	Введение. Что такое ритмика	Развитие интереса к танцевальному движению	1	
2	Основные танцевальные правила. Приветствие. Постановка корпуса	Вспомнить и закрепить танцевальные технологии	1	
3	Первый подход к ритмическому исполнению (хлопки, притоп)	Продолжить формирование навыков ритмического	1	

		исполнения		
4	Понятие о правой, левой руке. Повороты и наклоны корпуса	Проверить знания учащихся о правой, левой руке	1	
5	Поза исполнителя. Зритель, исполнитель. Положение фигуры по отношению к зрителю. Ракурс.	Закрепить навыки расположения фигур относительно зрителя	1	
6	Танцы народов РФ, их особенности и костюмы.	Продолжить знакомство с танцами народов РФ.	1	
7	Танцевальная зарядка. Упражнения для рук.	Разучить основные упражнения для рук.	1	
8	Ритмическая схема. Ритмическая игра.	Научить исполнять небольшие танцевальные комбинации.	1	
9	Ритмические упражнения с предметом (мяч, обруч, платок).	Развитие ритмичности с предметом.	1	
10	Простейшие танцевальные элементы в форме игры	Разучить танцевальные элементы в форме игры	1	
11	Этюдная работа. Игры. Понятие пантомима.	Закрепить понятие пантомима	1	
12	Упражнения для развития плавности и мягкости движений. Пластичная гимнастика.	Продолжить развитие пластичности и мягкости движений под музыку.	1	
13	Синхронность и координация движений, используя танцевальные упражнения.	Использовать на уроке флажки, мячи и постоянно напоминать о правильной осанке.	1	
14	Упражнения для профилактики плоскостопия.	Продолжить изучение основных упражнений по профилактики плоскостопия.	1	
15 16	Гимнастика. Упражнения на дыхание, упражнения для развития правильной осанки.	Продолжить развитие навыков правильного дыхания. Следить за осанкой во время учебы.	2	
17	Упражнения для суставов. Разминка «Буратино».	Провести профилактику суставов.	1	
18	Упражнения на расслабление мышц	Научить учащихся расслаблять мышцы.	1	
19	Этюдная работа. Пантомима. Игра «Телефон», «Замри».	Поиграть в различные игры связанные с этюдной работой	1	
20	Музыкальные, танцевальные темы.	Закрепление навыков движения «медленно, быстро, умеренно».	1	
21	Разучивание простейших танцевальных элементов «Часики», «Качели», «Мельница».	Разучить новые танцевальные элементы	1	
22	Настроение в музыке и танце. Характер исполнения.	Научиться определять характер мелодии.	1	
23	Выразительные средства музыки	Познакомить с основными	1	

	и танца. Музыка, движение, исполнители, костюмы.	выразительными средствами музыки и танца.		
24	Правила танцевального этикета.	Продолжить изучение правил танцевального этикета.	1	
25 26	Аэробика.	Закрепление навыков и умений упражнений по аэробике.	2	
27	Понятие размер. Музыкальная фраза, длительность в музыке и танце.	Продолжить знакомить детей с музыкальными понятиями.	1	
28	Танцевальные игры для развития музыкальности и слуха.	Развить музыкальный слух.	1	
29	Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии.	Продолжить развитие музыкального слуха.	1	
30	Ритмические упражнения.	Закрепление навыков ритмических упражнений	1	
31 32	Гимнастика Parter.	Закрепление навыков партерной гимнастики.	2	
33 34	Фигуры в танце. Квадрат, круг, линия, звездочка, воротца, змейка.	Продолжить формирование навыков основных фигур в танце.	2	

Тематическое планирование 3 класс

№	Содержание	Основные задачи	Количество часов	Сроки проведения
1	Введение. Что такое ритмика.	Увлечь музыкой, вызвать интерес к движению.	1	
2	Основные танцевальные правила. Приветствие. Постановка корпуса.	Продолжить формировать танцевальные технологии.	1	
3	Первый подход к ритмическому исполнению (хлопки, выстукивания, притоп.)	Продолжить формировать ритмичное исполнение.	1	
4	Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии.	Развить музыкальный слух.	1	
5	Понятие о правой, левой руке, правой, левой стороне. Повороты и наклоны корпуса.	Проверить знания учащихся о правой, левой руке, стороне.	1	
6	Основные танцевальные точки, шаги. Диагональ, середина.	Закрепить знания об основных танцевальных точках в зале.	1	
7.	Понятие о рабочей и опорной ноге.	Показать высоту шага и научить равномерно распределять тяжесть корпуса на рабочую ногу.	1	
8	Понятие «шаг» 45,90,180 градусов. Растяжка.	Формирование хореографической терминологии.	1	
9	Первый танцевальный элемент «Квадрат», «Крест».	Умение пользоваться движением «Крест» для рук, головы, ног.	1	

10	Постановка корпуса. Движения плечами, бедрами, руками, животом.	Научить детей не смотреть себе под ноги.	1	
11	Простейшие танцевальные элементы. Танцевальный шаг, подскоки вперед, назад, галоп.	Рассмотреть и изучить простейшие танцевальные элементы.	1	
12	Разучивание позиций рук, ног.	Выучить основные позиции руки ног.	1	
13	Наклоны и повороты с хореографической точки зрения.	Формирование навыков наклонов корпуса в разных направлениях, правильного наклона грудью вперед, голова на зрителя.	1	
14	Гимнастические элементы.	Изучить несколько гимнастических элементов.	1	
15	Ритмические упражнения в различных комбинациях.	Составить несколько комбинаций с использованием ритмических упражнений.	1	
16	Упражнения на дыхание, упражнения для развития правильной осанки.	Продолжить формирование умений правильного дыхания. Следить за осанкой во время учебы.	1	
17	Три подразделения в танце и музыке. Общее понятие.	Музыкальное понятие- помощник в движении. Обсуждение вопроса из чего состоит музыка.	1	
18	Марш. Понятие о марше, ритмический счет.	Научиться маршировать, отличать марш от других танцев, темы марша, простукивание на счет 1,2,3,4.	1	
19	Три «кита» в музыке. Песня и танец.	Понять из чего состоит песня. Самые известные танцы (полька, вальс).	1	
20	Разучивание танцевальных шагов. Шаг с приседанием, приставной, с притопом.	Продолжить формирование основных танцевальных шагов.	1	
21	Танцевальный бег (ход на полупальцах). Упражнения для профилактики плоскостопия.	Научить выполнять различные упражнения на полупальцах.	1	
22	Тройной шаг. Упражнения на ориентацию в пространстве.	Разучить различные комбинации на ориентацию в пространстве.	1	
23	Урок-игра.	Увлечь танцевальными играми.	1	
24	Приставные шаги, синхронность.	Развивать синхронность, выполняя простейшие приставные шаги.	1	
25	Аэробика.	Увлечь детей занятиями аэробикой.	2	
26				
27	Бальный танец от эпохи средневековья до наших дней.	Рассказать о развитии бального танца	1	
28	Партнер и партнерша. Понятие	Дать основные понятия в	1	

	дуэт и квартет в танце	танце.		
29 30	Простейшие фигуры в танцах. Разучивание танца в паре.	Познакомить с основными фигурами в танцах и попробовать исполнить в паре.	2	
31 32	Гимнастика Parter.	Продолжить закрепление навыков партерной гимнастикой.	2	
33 34	Игровые двигательные упражнения с предметами.	Развитие двигательной активности.	2	

Тематическое планирование 4 класс

№	Содержание	Основные задачи	Количество часов	Сроки проведения
1	Введение. Что такое ритмика.	Увлечь музыкой, вызвать интерес к движению.	1	
2	Основные танцевальные правила. Приветствие. Постановка корпуса.	Вспомнить и закрепить танцевальные технологии.	1	
3	Первый подход к ритмическому исполнению (хлопки, выстукивания, притоп.)	Научить ритмично исполнять различные мелодии.	1	
4	Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии.	Развить музыкальный слух.	1	
5	Понятие о правой, левой руке, правой, левой стороне. Повороты и наклоны корпуса.	Проверить и закрепить знания учащихся о правой, левой руке, стороне.	1	
6	Основные танцевальные точки, шаги. Диагональ, середина.	Вспомнить и закрепить основные танцевальные точки в зале.	1	
7.	Понятие о рабочей и опорной ноге.	Закрепить понятие высота шага и продолжить формировать навыки равномерного распределения тяжести корпуса на рабочую ногу.	1	
8	Простейшие танцевальные элементы. Танцевальный шаг, подскоки вперед, назад, галоп.	Продолжить изучение простейших танцевальных элементов.	1	
9	Ритмическая схема, ритмическая игра	Закрепить умения составлять небольшие ритмические комбинации.	1	
10	Этюдная работа. Игры, Понятие пантомима.	Продолжить формирование навыков пантомимы и этюдной работы	1	
11	Синхронность и координация движений, используя танцевальные упражнения.	Использовать на уроке флажки, мячи и постоянно напоминать о правильной осанке, правой стороне.	1	
12	Упражнения для развития плавности и мягкости движений. Пластичная гимнастика.	Продолжить формировать навыки пластичности и мягкости движений под музыку.	1	

13	Разучивание танцевальных шагов. Шаг с приседанием, приставной, с притопом.	Научить основным танцевальным шагам.	1	
14	Танцевальный бег (ход на полупальцах), упражнения для профилактики плоскостопия.	Продолжить формирование навыков выполнения различных упражнения на полупальцах.	1	
15	Тройной шаг. Упражнения на ориентацию в пространстве.	Разучить различные комбинации с тройным шагом.	1	
16	Танцы народов РФ, их особенности и костюмы.	Продолжить знакомство с танцами народов РФ.	1	
17	Танцевальный элемент» Марш».	Научить маршировать танцевально, попадая в такт музыки, темпы марша.	1	
18	Ритмические упражнения «Притопы», «Припляс».	Разучить простейшие ритмические упражнения.	1	
19	Простейшие фигуры в танцах. Разучивание танца в паре.	Отработка основных фигур в танцах и закрепление умений исполнения их в парах.	1	
Ю II	Танец «Полька»	Формировать умение ставить ногу на каблук и на носок.	1	
II Is	Танец «Кадриль»	Познакомить с самыми простыми элементами русского народного танца.	1	
14	Бальный танец от эпохи средневековья до наших дней.	Формирование знаний о бальных танцах	1	
15 16	Бальный танец «Вальс».	Научить основным шагам вальса.	1	
17	Гимнастика. Упражнения на дыхание, упражнения для развития правильной осанки.	Научить правильно дышать. Следить за осанкой во время учебы.	1	
18 19	Аэробика.	Увлечь учащихся занятиями аэробикой.	1	
30 31	Гимнастика Parter.	Закрепление навыков и формирование новых знаний партерной гимнастики.	1	
31	Упражнения на расслабление мышц.	Научить учащихся расслаблять мышцы.	1	
33 34	Игровые двигательные упражнения с предметами.	Развитие двигательной активности.	1	

7. Методические аспекты освоения программы.

Основными в освоении Программы данного курса являются принципы: “от простого к сложному”, “от медленного к быстрому”, “посмотри и повтори”, “осмысли и выполни”, “от эмоций к логике”, “от логики к ощущению”.

Дети осваивают движения, повторяя его за педагогом. Способность к

зрительному восприятию позволяет обучающемуся считывать движения. В танцах со сложной координацией необходимо четко соблюдать последовательность подачи информации о движении. Танец начинается “от пола”, и следует показать и объяснить в последовательности:

1. куда наступает (как переносим вес);
2. как ставим ногу (как работает стопа);
3. что делает колено;
4. как работают бедра;
5. что делает корпус;
6. как танцуют руки;
7. куда направлен взгляд (что делает голова).

Классический тренаж вырабатывает умение сохранять вертикальную ось, обеспечивающую равновесие тела в любом положении, воспитывают точность исполнения движения, мышечную координацию. Усвоив правила исполнения движений классического танца (экзерсис у станка), учащиеся переносят эти правила на исполнение любого движения, изучаемого на уроке. Успешное усвоение всех рекомендаций должно сочетаться с созданием на занятиях такого психологического микроклимата, когда педагог, свободно общаясь с детьми на принципах сотрудничества, содружества, общего интереса к делу, четко реагирует, на восприятие обучающихся поддерживая атмосферу радости, интереса и веселья побуждает их к творчеству. На занятиях вырабатывается свой язык общения: речь - жест - музыка, который позволяет быстро сменить вид деятельности, мобилизует внимание.

В целях создания положительной мотивации используются игровые моменты, ролевые игры, направленные на переключение внимания, разгрузку и отдых. Приемы, принципы и методы организации образовательного процесса. Для достижения цели, задач и содержания программы необходимо опираться в процессе обучения на следующие *хореографические принципы*:

- принцип формирования у детей художественного восприятия через пластику;
- принцип развития чувства ритма, темпа, музыкальной формы;
- принцип обучения владению культурой движения: гибкость, выворотность, пластичность.

Принципы дидактики:

- принцип развивающего и воспитывающего характера обучения;
- принцип систематичности и последовательности в практическом овладении основами хореографического мастерства;
- принцип движения от простого к сложному, как постепенное усложнение инструктивного материала, упражнений, элементов классического, народного, бального танца;
- принцип наглядности, привлечение чувственного восприятия, наблюдения, показа;
- принцип опоры на возрастные и индивидуальные особенности учащихся;

- принцип доступности и посильности;
- принцип прочности обучения как возможность применять полученные знания во внеурочной деятельности, в учебных целях.

Для реализации программы в работе с учащимися применяются следующие методы:

1. Метод активного слушания музыки, где происходит проживание интонаций в образных представлениях: импровизация, двигательные упражнения - образы.
2. Метод использования слова, с его помощью раскрывается содержание музыкальных произведений, объясняются элементарные основы музыкальной грамоты, описывается техника движений в связи с музыкой, терминология, историческая справка и др.
3. Метод наглядного восприятия, способствует быстрому, глубокому и прочному усвоению программы, повышает интерес к занятиям.
4. Метод практического обучения, где в учебно-тренировочной работе осуществляется освоение основных умений и навыков, связанных с постановочной, репетиционной работой, осуществляется поиск художественного и технического решения

Приемы:

- комментирование;
- инструктирование;
- корректирование.

8. Знания, умения и навыки к концу четырех лет обучения.

Ритмика, элементы музыкальной грамоты:

- 1. уметь правильно пройти в такт музыке, сохраняя красивую осанку, легкий шаг с носка;
- 2. чувствовать характер музыки и передавать его с манерой исполнения движения;
- 3. уметь тактировать руками размеры 2/4, 3/4, 4/4;
- 4. отмечать в движении сильную долю такта;
- 5. уметь самостоятельно ускорять и замедлять темп движений;
- 6. отмечать в движении музыкальные фразы, акценты; несложный ритмический рисунок;
- 7. иметь понятия и трёх основных понятиях (жанрах) музыки: марш - песня-танец;
- 8. выразительно двигаться в соответствии с музыкальными образами;
- 9. иметь навыки актёрской выразительности;
- 10. распознать характер танцевальной музыки;
- 11. иметь понятия об основных танцевальных жанрах: полька, вальс, пляска, диско;
- 12. исполнять движения в характере музыки - четко, сильно, медленно, плавно
- 13. уметь отсчитывать такты, определять на слух музыкальные размеры;
- 14. различать особенности танцевальной музыки: марш, вальс, полька, пляска, хоровод и т. д.;

15. уметь анализировать музыку разученных танцев;
16. слышать и понимать значение вступительных и заключительных аккордов в упражнении.

Основные танцевальные определения и понятия.

- 1. знать позиции ног и рук классического танца, народно - сценического танца;
- 2. усвоить правила постановки корпуса;
- 3. уметь исполнять основные упражнения на середине зала;
- 4. знать танцевальные термины: выворотность, координация, название упражнений;
- 5. знать и уметь исполнять танцевальные движения: танцевальный шаг, переменный шаг, боковой шаг, галоп, подскоки, припадания, шаг с притопом, па польки, элементы русского танца (основные движения, ходы) ковырялочка, моталочка, молоточек, маятник;
- 6. освоить технику исполненных упражнений в более быстром темпе;
- 7. иметь навык выворотного положения ног, устойчивости, координации движений;
- 8. знать правила исполнения упражнений народного тренажа и их названия
- 9. знать положения стопы, колена, бедра — открытое, закрытое; уметь исполнять основные движения русского танца: хороводный шаг, переменный ход (виды) - вращения на месте и в движении, дроби простые, синкопированные, ключ, веревочка, присядки простые, с хлопущкой, на полном приседе и с прыжком.

Танец

- 1. понятия: музыкально, красиво, эмоционально, выразительно, синхронно. В конце 1 года обучения дети должны: знать элементы музыкальной грамоты: характер музыки (веселая, спокойная, грустная); темп (медленный, умеренный, быстрый); строение музыкального произведения (музыкальное вступление, части); динамические оттенки (форте - пиано, стаккато - легато); акцент. Уметь исполнять ритмические упражнения начиная и оканчивая движения вместе с музыкой, уметь различать музыкальные части. Исполнять движения в различных темпах. Определять характер танцевальной музыки словами и передача характера в движении. Передавать динамические оттенки в движении. Учащиеся должны свободно перестраиваться в колонну по одному и по два, перестраиваться в колонны по одному в пары и обратно; построение в шеренгу; построение в круг, сужение, расширение круга; свободное размещение в зале. Знать точки плана класса 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, диагонали. Исполнять музыкальные игры и танцы в темпе и характере заданным педагогом.

В конце 2 года обучения дети должны уметь исполнять: фигурную польку, вальс. Элементы музыкальной грамоты: строение музыкальной речи (предложение, музыкальная фраза); длительности целые, половинные, четверти, восьмые, ритмический рисунок. Учащиеся должны передавать в движении изменения темпа; передача в движении длительностей и

ритмического рисунка. Уметь перестроиться из колонны по одному в колонну по три (тройки). Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре (четверки). Перестроение из троек и четверок в кружочки и звездочки. Перестроения в паре: обход одним партнером другого; смена места с поворотом лицом друг к другу. Знать позиции и упражнения классического танца. Постановку корпуса. Позиции ног 1, 2, 3, 4, 5, 6. Позиции рук: подготовительное положение 1,2, 3. Положение рук за юбочку, руки вниз ладонью, руки ладонями на поясе. Исполнять музыкальные игры и танцы в темпе и характере заданным педагогом.

В конце 3 года обучения дети должны уметь исполнять: фигурный вальс; русские танцы: хороводные и кадрили. Иметь навык благородного, вежливого обращения к партнеру. Элементы музыкальной грамоты: уметь различать музыкальные размеры 2/4, 3/4, 4/4; понятие о такте и затакте. Могли выполнить ритмические упражнения с музыкальным заданием; передать в движении характер музыки, размер и ритмический рисунок. Прослушать и сделать простейший анализ танцевальной музыки (определение характера, музыкального размера и строения). Могли перестроиться из одного круга в два. Движение в колонны по одному с разных сторон по диагонали, с переходом в центре через одного. Выразительно двигаться в танцах (согласованность и гармония рук, ног, корпуса, головы).

В конце 4 года обучения дети должны уметь исполнять танец на художественный образ. Уметь импровизировать под незнакомую музыку. Творческая деятельность:

- * 1. раскрытие творческих способностей;
2. развитие организованности и самостоятельности;
3. иметь представления о народных танцах.

9. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

Для успешной реализации Программы необходимы следующие средства обучения:

- * необходимое число учебных часов;
- * светлый и просторный зал;
- * деревянный настил пола в зале;
- * зеркальная стена;
- * аудиоаппаратура;
- * осветительная аппаратура;
- * специальная тренировочная одежда и обувь для учащихся;
- * сценические костюмы.

Список использованной литературы

1. Барышникова, Т. Азбука хореографии [Текст] / Т. Барышникова. - М.: Айрис-пресс, 2000. - 266 с.
2. Бекина, С. И. Музыка и движение [Текст]: упражнения, игры и пляски для детей 6-7 лет / Бекина С. И., Ломова Т. П., Соковнина Е. Н. - М.: Просвещение, 1983. - 207с.
3. Ваганова, А. Я. Основы классического танца [Текст] / А. Я. Ваганова. - С.-Пб.: Лань, 2000. - 158с.
4. Ковалько, В. И. Школа физкультминуток: 1-4 классы [Текст] / В.И. Ковалько. - М.: ВАКО, 2009. - 272с.
5. Лифиц, И. В. Ритмика [Текст]: учеб, пособ. для студ. сред, и высш. пед. учеб. зав. / И.В. Лифиц - М.: Академия, 1999. - 223 с.
6. Пуртова, Т.В. Учите детей танцевать [Текст] / Т.В. Пуртова, А.Н. Беликова, О.В. Кветная: учеб, пособ. для студ. учреждений сред. проф. обр. - М.: ВЛАДОС, 2008. - 256 с.: ил.
7. Пустовойтова, М.Б. Ритмика для детей [Текст]: учебно-методическое пособие / М.Б. Пустовойтова. - М.: ВЛАДОС, 2008. - 184с.
8. Франио, Г. Пособие по ритмике: для 2 класса музыкальной школы [Текст] / Г. Франио. - М.: Музыка, 2005. - 152с.
9. Зими́на А. Н. Музыкально-ритмические движения // Зими́на А. Н. Основы музыкального воспитания и развития детей младшего возраста: учебник для вузов / А.Н.Зими́на. - М., 2000. - С. 124-155.
10. Чибрикова-Луговская А. Ритмика [Текст] /А. Чибрикова-Луговская // Дошкольное воспитание. - 2003. - № 12. - С. 112-117