

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
КОРДОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №14

РАССМОТРЕНО

Педагогическим советом  
МБОУ Кордовской СОШ №14  
Протокол №   1    
« 29 »   августа   2024 г.

УТВЕРЖДАЮ

директор  
МБОУ Кордовская СОШ №14  
\_\_\_\_\_ И.В.Кугушева

Приказ № 52

«   30   »   августа   2024 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«Ритмика и танец»

Направленность программы: художественная

Уровень программы: базовый

Возраст обучающихся: 10-12 лет

Срок реализации: 1 год

Автор или составитель:  
педагог дополнительного  
образования  
Воронина Ирина Сергеевна

КОРДОВО

2024

## **Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей программы**

### **1.1. Пояснительная записка**

Программа достаточно вариативна и позволяет использовать индивидуальный творческий подход.

Программа разработана на основе нормативно-правовых документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 30.12.2021) «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями).

– Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р.

– Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 (Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р).

– Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (вступ. в силу с 01.03.2023).

– Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (ред. от 21.04.2023).

– Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.03.2016 г. № ВК-641/09 «Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей».

– Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы).

– Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 31.01.2022 № ДГ-245/06 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»).

– Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.08.2015 г. № АК-2563/05 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ»).

– Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-

эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Автор не ставит своей целью выучить и натренировать пары для участия в конкурсах бального танца, так как это в условиях общего среднего образования за два часа занятия в неделю невозможно. Поэтому **главная цель - открыть перед учащимися мир бального танца, приобщить их к этому прекрасному виду искусства**, научить элементарным основам танца, т.е. создать фундамент для более серьезного увлечения.

Уже через несколько месяцев учащиеся овладевают минимальными навыками танца.

Танцуя в паре, ребенок многому учится, и многое приобретает: вырабатывается и развивается не только коммуникабельность, взаимовыручка, умение настроиться на партнера, контроль над собой, но и культура общения в танце с преподавателем, со зрителем.

Главной особенностью данного курса является то, что наряду с популярными танцами он включает и бальные танцы, которые являются общепринятыми во всем мире. Их знает и умеет танцевать все цивилизованное общество, и они являются неотъемлемой частью общечеловеческой культуры. Учащиеся постигают язык бального танца, с помощью которого могут общаться люди, не зная разговорного языка друг друга.

Нововведением в программу являются разделы:

- Современный танец;
- Круговые танцы народов Мира;
- Народный танец.

Ритмика и бальные танцы - как органическая часть системы образования, воспитания и развития личности ребенка в средней школе.

### **Категория обучающихся**

Программа «Ритмика и танец» ориентирована на детей школьного возраста от 10 до 12 лет.

Модификация данной программы заключается в первую очередь в адаптации и спецификации программы для детей с ОВЗ, расширении круга решаемых задач и методов их осуществления, доработки условий реализации программ.

Зачисление на обучение по программе осуществляется по желанию детей, по заявлению их родителей (законных представителей).

### **Срок реализации программы**

Программа рассчитана на 1 год. Общая продолжительность образовательного процесса составляет 72 часа.

## **Формы организации образовательной деятельности и режим занятий**

**Форма проведения занятий** – групповые занятия. Во время приема и формирования групп проводится первичная диагностика способностей ребенка (знаний, умений, навыков).

Количество обучающихся в группах до 15 человек.

**Режим занятий:** Режим занятий: 2 раза в неделю по 1 часу. Во время занятий предусмотрены 5 минутные перерывы для снятия напряжения и отдыха.

Каждое занятие включает:

- организационную часть,
- разминку,
- экзерсис у станка,
- ритмические упражнения,
- партерный экзерсис,
- подведение итогов занятия,
- проветривание помещения.

## **1.2.Цели и задачи**

### **Цели:**

- социальная адаптация детей;
- эстетическое развитие;
- формирование духовно-нравственных ценностей;
- улучшение внутренней организации;
- воспитание трудолюбия;
- укрепление здоровья;
- раскрытие потенциала личности средствами танцевальной деятельности;
- формирование культуры общения, коммуникативной, уважительного отношения к другим ученикам.

### **Задачи:**

- воспитание музыкальных способностей;
- формирование правильной осанки, двигательных навыков и умений;
- развитие физических данных, координации движения, пластичности, хореографической памяти, выносливости;
- формирование умений соотносить движения с музыкой;

- овладения свободой движения;
- приобщение к хореографическому искусству;
- активизация творческих способностей;
- воспитание интереса и любви к искусству хореографии;
- психологическое раскрепощение учащихся;
- снятие физического и нервного напряжения, подъем эмоционального тонуса.

### 1.3. Содержание программы

| № | Разделы                           | Количество часов |
|---|-----------------------------------|------------------|
| 1 | Введение. История танца           | 2                |
| 2 | Ритмика - музыкальное движение    | 6                |
| 3 | Ритмическая гимнастика            | 6                |
| 4 | Бальные танцы                     | 16               |
| 5 | Современный танец (бесконтактный) | 20               |
| 6 | Круговые танцы народов мира       | 10               |
| 7 | Народный танец                    | 10               |
|   | Всего                             | 72               |

Настоящая программа рассчитана на 36 учебных недель, по 2 часа в неделю и состоит из 7 разделов для учащихся 5-6 классов. Каждая тема состоит из теоретической и практической части. Теоретическая часть включает в себя объяснение необходимых теоретических понятий, показ изучаемых элементов танца, объяснение принципа движения, беседу с учащимися, просмотр видеоматериалов.

В данной программе не предусматривается проведение специальных теоретических занятий, изучение теории включается в ткань каждого учебного занятия.

Практическая часть включает разминку, отработку движений учащихся, составление вариаций из изученных движений, их исполнение. В конце каждого занятия учащиеся под руководством педагога анализируют свою работу, используя метод взаимооценки.

#### Раздел 1. История танца (2ч)

Введение в образовательную программу курса. Инструктаж по технике безопасности и поведения во время занятий. Беседа «История танца». Танец в древности, в эпоху первобытного строя отражал в основном: веру в сверхъестественные силы на последующие события, показ животного мира, предвосхищение предстоящей охоты. Флора и фауна.

Практическая часть: импровизации на тему «Танцы первобытных людей». Игра «Давай дружить», «Поклон». Освоение движений афропластики.

## **Раздел 2. Ритмика – музыкальное движение (6ч)**

*С 1-3 занятие.* Азбука музыкального движения. Прослушивание мелодий и определение музыкальных размеров 2/4, 3/4, 4/4. Связь музыки и движения. Ритмика, музыкально-ритмические упражнения- фигурная маршрутовка. Понятия – темп, динамика, характер музыкального произведения. Разучивание различных перестроений и фигур. Игра «Найди свой путь».

*С 4-6 занятие.* Музыка и танец- взаимосвязь двух искусств. Характер музыкального сопровождения, его соответствие характеру движения. Игра в хлопки «Найди музыкальную фразу», сюжетно-ролевые и музыкально-подвижные игры «Знакомство» и «Простите».

## **Раздел 3. Ритмическая гимнастика (6ч)**

Общеразвивающие упражнения на развитие координации, пластики. Элементы ассиметричной гимнастики. Движения по линии танца: ходы, галоп, бег, прыжки. Перестроения для танцев. Развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов. Упражнения для развития опорно-двигательного аппарата, упражнения для различных частей тела: для головы, шеи и плечевого пояса, для рук и кистей рук, для корпуса, для ног и ступней. Специальные упражнения на осанку, пластику тела и растяжку.

## **Раздел 4. Бальные танцы (16ч)**

Законодателем моды в бальных танцах является Англия, поэтому Международная программа бальных танцев – стандартная (медленный вальс, венский вальс, квикстеп, медленный фокстрот, танго). Латиноамериканская программа (румба, самба, ча-ча-ча, джайв, пасодобль).

Используя визуальное и контактное ведение в паре, развивая чувство ритма, музыкальность, пластику, координацию, мышечную память, внимание – учащиеся 5-6 классов разучивают диско-танцы: «Музыкальный», «Автодром», «Буги-вуги», «Вару-вару», «Финская полька». Бальные танцы: вальс «Прикосновение», «Сударушка», «Медленный вальс», «Самба».

Отрабатывается техника движений, достигается музыкальность и ритмичность, прививается культура исполнения танца, умение ориентироваться и вести себя на танцевальной площадке. Танцевальные игры: «Выбери пару», «Звездочки».

### **Раздел 5. Современный танец (20ч)**

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

В начале каждого занятия разминка, общеразвивающие упражнения. Учащиеся 5-6 классов разучивают 4 танца в современных ритмах: «Танцуй добро», «Модный рок», «Стаккато», «Самбарино».

Отрабатываются синхронность, чувство ансамбля, музыкальность, ритмичность и выразительность бесконтактных танцев.

### **Раздел 6. Круговые танцы народов Мира. (10ч)**

Культура исполнения круговых танцев народов Мира широко используется в Странах Прибалтики: Эстонии, Латвии, Литве. На массовых фестивалях и праздниках, где все желающие могут встать в общий круг и станцевать. Каждый танец, который включен в программу, имеет определенные исторические корни и географическое происхождение. Приступая к изучению того или иного танца, учащиеся знакомятся с историей его создания, узнают в какой стране и у какого народа он произошел. Уклад и обычаи, характер и темперамент народа отражаются в танце. Учащиеся 5-6 классов разучивают 4 массовых круговых танца с целью - вместе исполнять их на школьных мероприятиях, концертах и праздниках: «ЗимерАтик» (Израиль), «Восточный» (парный), «БрэйндорМарш» (Германия), «Циркасион» (или Черкесский круг).

### **Раздел 7. Народный танец. (10ч)**

«Народный танец – это душевное восприятие окружающего мира». Изучение основных элементов народного танца. Освоение композиционного пространства. Навыки коллективного исполнительства. Обогащение исполнительской выразительности. Понятие об ансамбле, как согласованном действии исполнителей. Учащиеся 6 классов разучивают танец «Пермская кадрили». Учащиеся 5 класса разучивают танец «Ой, как ты мне нравишься» в русском характере.

### **Общие теоретические понятия.**

В течение всего курса учащиеся знакомятся со следующими понятиями:

- позиции ног;

- позиции рук;
- позиции в паре;
- позиции европейских танцев;
- позиции латино-американских танцев;
- линия танца;
- направление движения;
- углы поворотов;
- доли счета;
- геометрия шагов.

### **Общеразвивающие упражнения для учащихся.**

Движения на развитие координации, элементы ассиметричной гимнастики, движения по линии танца:

- на носках, на каблуках;
- высоко поднимая колени;
- перекаты стопы;
- выпады;
- ход лицом и спиной;
- бег с подскоками;
- галоп лицом и спиной в центр и со сменой ног.

Перестроения для танцев:

- «линии»;
- «хоровод»;
- «шахматы»;
- «змейка»;
- «круг».

Ставится задача через образное восприятие: обогатить набор движений, развить их координацию, разработать мышцы стопы, научить ориентироваться в зале, выполнять команды. Учащиеся среднего и старшего возраста пользуются понятиями «вес тела», «ось поворота», «ускорение», «импульс движения», Все учащиеся должны усвоить понятия «ритм», «счет», «размер», «темп» и «характер»; различать вступление и основную мелодию, вступать в танец с начала музыкальной фразы.

## **1.4. Планируемые результаты**

### **Предметные результаты освоения программы**

***К концу обучения дети будут знать:***

- названия основных танцевальных движений и элементов;

- терминологию партерного экзерсиса;
- правила гигиены тела, тренировочной одежды;

***уметь:***

- двигаться и исполнять различные упражнения в соответствии с контрастным характером музыки;
- реагировать на начало музыки и её окончание, ритмично ходить под музыку, легко бегать, хлопать ладошами, притопывать ногами, вращать кистями рук, кружиться вокруг себя, прыгать на двух ногах, владеть простейшими навыками игры с мячом;
- двигаться по кругу, взявшись за руки друг за другом или парами, располагаться по залу врассыпную и собираться в круг или в линию;
- выполнять элементы партерной гимнастики;

**Личностные результаты освоения программы**

***Результаты развития обучающихся:***

- укрепление и развитие мышечного аппарата;
- чувство ритма, эмоциональная отзывчивость на музыку, выразительность движений;
- музыкально-ритмические навыки;
- координация движений, пластичность;
- умение ориентироваться в пространстве (в хореографическом зале);
- развитие выворотности ног;
- выразительно и ритмично двигаться в соответствии с разнообразным характером музыки, музыкальными образами, передавать несложный музыкальный ритмический рисунок.

***Результаты воспитания обучающихся:***

- общение в коллективе, проявляя дружелюбие и активность;
- эмоциональный отклик и интерес к музыкально-ритмическим движениям;
- дисциплина, проявление ответственности и выдержки на протяжении всего занятия.

**Раздел 2. Комплекс организационно- педагогических условий**

**2.1. Календарный учебный график**

| № п/п           | Год обучения | Дата начала занятий | Дата окончания занятий | Кол-во учеб.недель | Кол-во учеб. дней | Кол-во учеб. часов | Режим занятий                                       | Срок проведения промежу.и итоговой аттестаций                              |
|-----------------|--------------|---------------------|------------------------|--------------------|-------------------|--------------------|---|--|
| Ритмика и танец | 1-й          | 01.09.2023          | 31.05.2024             | 36                 | 170               | 72                 | 2 раза в неделю, во второй половине дня (по 45 мин) | Промежуточная аттестация 24 апреля<br>Итоговая аттестация 17-28 мая 2024 г |

## 2.2. Условия реализации программы

### Организационно-педагогические условия реализации программы

Программа направлена на обучение детей определенным практическим навыкам в области танцевального искусства и развитие эстетического вкуса, обучение детей новым танцевальным движениям, ориентировке в пространстве и развитие умения самостоятельно разводить танцевальный рисунок.

На занятиях используются различные виды деятельности: ритмика и элементы музыкальной грамоты, танцевальная азбука и элементы художественной гимнастики, танцевальные этюды, игры и танцы, партерная гимнастика.

Педагог общается 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.

Для реализации данной программы имеются методические, наглядные, дидактические пособия, раздаточные материалы.

*Методические материалы* включают в себя:

- методические пособия и учебные пособия по обучению современному

танцу;

- литература по ритмике, пластике, танцу;
- словари терминов;
- описание техники безопасности.

*Дидактические материалы:*

- иллюстрации;
- фотографии;
- видео – аудиозаписи;
- фонограммы, CD, DVD диски, кассеты.

### **Перечень учебно-методического обеспечения**

- Хореографический класс с зеркальным оформлением стен.
- Нотно-методическая литература.
- Учебники, методические пособия по всем разделам хореографической деятельности.
- Аудиокассеты, CD – диски.
- Аппаратура для озвучивания занятий: магнитофон, музыкальный центр.
- Фортепиано.
- Резиновые мячи среднего размера.
- Коврики.

### **Требования к уровню подготовки.**

В результате освоения курса учащиеся должны:

- иметь представление о массовой композиции, сценической площадке, рисунке танца, слаженности и культуре исполнения танца;
- уметь ориентироваться на сценической площадке;
- уметь самостоятельно создавать музыкально-двигательный образ;
- иметь навыки ансамблевого исполнения, сценической практики.

### **2.3. Формы аттестации:**

#### **Формы контроля и оценочные материалы**

С момента поступления ребенка в объединение проводится педагогический мониторинг с целью выявления уровня обучения и развития, формирования хореографических способностей, определения задач индивидуального развития:

- первичная диагностика;
- промежуточная аттестация;
- итоговая аттестация.

(«Программа педагогического мониторинга» представлена в Приложении № 1 к программе) Результаты педагогического мониторинга фиксируются в журнале и оцениваются по

10 бальной системе:

Минимальный уровень: 0 – 4 балла.

Средний уровень: 5 – 8 баллов.

Максимальный уровень: 9 – 10 баллов.

*Вводный контроль (первичная диагностика)* проводится в начале учебного года для определения уровня подготовки обучающихся. Форма проведения – педагогическое наблюдение.

*Текущий контроль* уровня теоретических знаний, практических навыков и умений осуществляется на каждом занятии: беседа, опрос, наблюдение педагога за практической деятельностью, просмотры и контрольные упражнения, взаимооценка, оценка педагогом, выполненной учащимся работы.

Уровень умений и навыков воспитанников проверяется по результатам практической деятельности в соответствии со степенью их усвоения. Важным видом текущего контроля является контроль техники исполнения движений, который производит педагог совместно с воспитанником в процессе занятий.

*Промежуточный контроль (промежуточная аттестация)* проводится один раз в год (декабрь) в форме открытого занятия.

*Итоговый контроль* уровня теоретических знаний, практических навыков и умений воспитанников осуществляется в конце каждой темы. Итоговая аттестация проходит в виде итогового занятия с использованием устного опроса с целью выяснения усвоенных теоретических понятий и выполнением разученных комплексов гимнастических упражнений. Формы итоговой аттестации – открытое занятие, участие в концертной программе.

**Формы выявления полученных знаний:** собеседование, практические задания, творческие задания, открытые занятия, концерты, участие в конкурсах и

фестивалях различного уровня, мероприятиях, посвященных знаменательным и памятным датам.

## **2.4. Методические материалы**

### **Методические аспекты освоения программы**

Основными в освоении программы курса «Ритмики и танец» являются принципы «от простого к сложному», «от медленного к быстрому», «посмотри и повтори», «вместе с партнером», «осмысли и выполни», «от эмоции к логике», «от логики к ощущению».

Знакомство с танцем начинается с музыки, истории танца, место его происхождения. Далее учащиеся знакомятся с ритмическим характером и темпом. Освоение элементов происходит постепенно, поэтому иногда можно идти по пути параллельного освоения фигур.

В работе на занятиях для педагога важными **задачами** является:

- правильно поставить в пары, и если потребуется вовремя заменить партнеров;
- научить двигаться в паре;
- четко соблюдать последовательность подачи информации о движении;
- параллельно изучать сразу 2-3 танца, что разнообразит занятие, повышает интерес учащихся, приводит к более быстрому «растанцовыванию» учащегося;
- сформировать привычки и навыки на эмоциональном уровне;
- создать на занятии психологический микроклимат, свободно общаясь с учащимися на принципах сотворчества, содружества, общего интереса к делу;
- поддерживать на занятиях атмосферу радости, интереса и веселья, побуждая учащихся к творчеству;
- использовать игровые моменты, ролевые игры для создания положительной мотивации, направленные на переключения внимания, разгрузку и отдых.

**Основные принципы** в работе с учащимися: доступность, системность, последовательность, учет возрастных особенностей, заинтересованность, перспективность.

### **Основные методы работы**

- наглядный - практический качественный показ;
- словесный - объяснение, желательно образное;
- игровой-учебный;
- творческий-самостоятельное создание учащимися музыкально-двигательных образов.

Качество знаний, умений и практических навыков учащиеся выявляются на зачётных уроках и выступлениях. С первых уроков важна работа над культурой исполнения движений.

## **Общие задачи курса**

В процессе учебных занятий у школьников происходит снижение работоспособности, ухудшается внимание, память, удлиняется латентный период двигательной реакции; в результате длительного поддержания статической позы нарушается осанка, увеличивается тенденция к наклону головы. **Одной из важнейших задач учебно-воспитательного процесса организация двигательного режима школьников, который обеспечивает активный отдых и удовлетворяет естественную потребность в движениях. Увеличение объёма двигательной активности оказывает значительное влияние на повышение умственной активности, развитие физических качеств, функциональное состояние сердечно-сосудистой и нервной системы.**

Движение в ритме и темпе, заданном музыкой, способствует ритмичной работе всех внутренних органов и систем, что **при регулярных занятиях ведет к общему оздоровлению организма.**

**Важнейшей задачей учебно-воспитательного процесса является художественно-эстетическое и культурное развитие школьников. Приобщение к миру танца,** знакомства с различными направлениями, историей и «географией» танца, прослушивание ритмичной танцевальной музыки развивают и внутреннее обогащают школьников, прививают умение через танец выражать различные состояния, мысли, чувства человека, его взаимоотношение с окружающим миром.

На занятиях ритмикой ребёнок учится сознательно распоряжаться своим телом, понимать каждое движение танца в его простейших элементах и сложной координации, различать ритмы музыки и согласовывать свои движения с музыкой.

**Основная задача курса – привить учащимся необходимые двигательные навыки и умение чувствовать и ощущать музыкальный ритм.** Способность согласовывать движение своего тела с музыкой вызывает комфортное состояние, и танцующий испытывает радость и удовольствие, осваивая те или иные задачи, которые ставит перед ним педагог.

Главная задача педагога – не только научить ученика определенным приемам, связкам движений в различных танцах, но и выработать в нем способность самостоятельно

видоизменять, группировать фигуры и составлять свой танец, выражая свои чувства, эмоции и понимание музыки.

Немаловажным является и так называемый лечебный эффект. В результате регулярных занятий создается мышечный корсет и исправляются недостатки осанки, уменьшается плоскостопие. В латиноамериканских танцах в результате активной работы мышц брюшного пресса и спины происходит своеобразный массаж внутренних органов, **организм укрепляется, ребенок меньше болеет, таким образом решается задача общего укрепления и физического развития учащихся.**

**Задача курса также – привить учащимся культуру общения между собой, в паре в танце, с окружающими.**



## 2.5. Календарно-тематическое планирование

| №<br>урока   | Тема занятия  | Виды деятельности учащихся   | Календар<br>ная дата<br>проведен<br>ия | Фактичес<br>кая<br>дата |
|--|---|--|--|-------------------------|
| <b>Раздел 1. История танца (2ч)</b>                |   |  |  |                         |
| 1  | Введение. История танца.<br>Игра «Давай дружить».                                   | Введение в программу курса. Изучение инструктажа по ТБ и правил поведения на занятиях. Беседа «Танцы в древние времена». Игра «Давай дружить».                 |  |                         |
| 2  | Импровизация на тему «Танцы первобытных людей». Освоение движений афропластики.     | Импровизация на тему «Танцы первобытных людей». Освоение движений афропластики. Поклон.  |  |                         |
| <b>Раздел 2. Ритмика-музыкальное движение (6ч)</b> |   |  |  |                         |
| 3  | Ритмика-музыкальное движение. Изучение позиций рук и ног.                           | Ритмика, музыкально-ритмические упражнения. Знакомство с общими теоретическими понятиями: позиции рук и ног, в паре, линия танца, доли счёта, геометрия шагов. |  |                         |
| 4  | Азбука музыкального движения.<br>Прослушивание мелодий разных музыкальных размеров. | Прослушивание мелодий и определение музыкальных размеров 2/4, 3/4. Понятия – темп, динамика, характер.   |  |                         |
| 5  | Связь музыки и движения.<br>Фигурная маршировка.                                    | Фигурная маршировка. Разучивание различных перестроений и рисунков.  |  |                         |
| 6  | Музыка и танец-взаимосвязь двух искусств.   | Характер музыкального сопровождения, его соответствие характеру движения.  |  |                         |
| 7  | Сюжетно-ролевые игры: «Знакомство», «Простите», «Найди свой путь»                   | Игры: «Знакомство», «Простите», «Найди свой путь».   |  |                         |
| 8  | Музыкальные и подвижные игры: «Найди  | Игра в хлопки «Найди музыкальную фразу». Разучивание игры в ритме вальса «Выбери пару».  |  |                         |

|  |   |   |  |  |
|--|---|---|--|--|
|  | музыкальную фразу», «Выбери пару».  |   |  |  |
| <b>Раздел 3. Ритмическая гимнастика (6ч)</b> |   |   |  |  |
| 9  | Освоение общеразвивающих упражнений.  | Освоение упражнений на развитие координации, пластики.  |  |  |
| 10   | Элементы ассиметричной гимнастики. День учителя. Концерт.   | Освоение элементов ассиметричной гимнастики. Концерт-поздравление, выступление с показательными танцами.  |  |  |
| 11   | Движения по линии танца и перестроения для танцев.  | Разучивание движений: ходы, галоп, бег, прыжки. Перестроения для танцев.  |  |  |
| 12   | Развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов.   | Освоение системы упражнений для развития отдельных групп мышц и подвижности суставов.   |  |  |
| 13   | Упражнения для развития опорно-двигательного аппарата и для различных частей тела.                      | Разучивание упражнений: для опорно-двигательного аппарата, для головы, шеи и плечевого пояса, для рук и кистей рук, для корпуса, для ног и ступней.   |  |  |
| 14   | Специальные упражнения на осанку, пластику тела и растяжку.   | Освоение упражнений на осанку, пластику тела и растяжку.  |  |  |
| <b>Раздел 4. Бальные танцы (16 ч)</b>        |   |   |  |  |
| 15   | Ознакомление с международной программой бальных танцев. Отработка движений диско – танца «Музыкальный». | Беседа. Ознакомление с международной программой бальных танцев (стандартной и латиноамериканской). Знакомство с понятиями: контактное и визуальное ведение в паре. Разминка. Отработка движений диско – танца «Музыкальный» |  |  |
| 16   | Разминка. Работа над танцами:<br>Музыкальный Вару-вару.   | Разминка. Общеразвивающие танцы упражнения. Отработка движений «Вару-вару»: выход в парах, приглашение. Работа над танцем «Музыкальный».  |  |  |
| 17   | Проучивание фигур и движений танцев:<br>Музыкальный Вару-вару   | Разминка. Проучивание фигур и движений танцев «Музыкальный», «Вару-вару», «Сударушка». Отработка корпусного движения, правильного и полного переноса веса. Движения «расходимся-  |  |  |

|    |   |   |  |  |
|----|---|---|--|--|
|    | Сударушка.  | сходимся», «свечка».  |  |  |
| 18 | День творчества. Осенний бал. Выступление с показательными танцами.   | Разминка. Репетиция и выступление с показательными танцами.   |  |  |
| 19 | Разучивание и отработка движений в танцах: Автодром Финская полька Сударушка.   | Разминка. Разучивание и отработка движений в танцах: «Финская полька», «Автодром», «Сударушка».   |  |  |
| 20 | Отработка фигур и движений в танцах: Буги-вуги Финская полька Сударушка.  | Разминка. Общеразвивающие упражнения. Отработка фигур и движений в танцах: Буги-вуги, Финская полька, Сударушка.  |  |  |
| 21 | Работа над танцами: Финская полька Вальс «Прикосновение».   | Разминка. Освоение упражнений на определенные группы мышц. Работа над танцами: Финская полька, вальс Прикосновение.   |  |  |
| 22 | Буги-вуги Вальс «Прикосновение» Медленный вальс Самба. Отработка музыкальности и выразительности исполнения движений. | Разминка. Отработка музыкальности и выразительности исполнения движений. Работа над геометрией шагов Медленного вальса, правым поворотом. Разучивание элемента «маятник» в танце «Самба». |  |  |
| 23 | Работа над танцами: Буги-вуги Вальс «Прикосновение» Медленный вальс Самба.  | Разминка. Работа над танцами: Буги-вуги, вальс «Прикосновение». Медленный вальс – левый поворот, перемены по одному и в паре. Разучивание основного движения «Самба».                     |  |  |
| 24 | День матери. Праздничный концерт.   | Выступление с танцевальными номерами.   |  |  |
| 25 | Работа над танцами: Сударушка Медленный вальс Самба.  | Разминка. Повторение танцев: «Сударушка», медленный вальс, самба. Викторина «Угадай танец».   |  |  |

|  |   |  |  |  |
|--|---|--|--|--|
| 26                                       | Работа над танцами: Вару-вару<br>Медленный вальс<br>Самба.  | Разминка. Проучивание фигур и движений танца «Вару-вару». Отработка вариантов «Медленного вальса» и латино-американского танца «Самба».  |  |  |
| 27                                       | Работа над танцами:<br>Финская полька<br>Медленный вальс<br>Самба.  | Разминка. Отработка бального танца в паре «Финская полька». Проучивание элементов и вариантов танцев: «Медленный вальс», «Самба».  |  |  |
| 28                                       | Отработка бесконтактных танцев: Автодром<br>Музыкальный<br>Буги-вуги<br>Вальс «Прикосновение»<br>Медленный вальс<br>Самба.  | Разминка. Отработка бесконтактных танцев: «Автодром», «Буги-вуги», «Музыкальный». Повторение кругового танца (со сменой партнеров) вальс «Прикосновение». Проучивание связок и вариантов бальных танцев: «Медленный вальс», «Самба». |  |  |
| 29                                       | Отработка контактного и визуального ведения в паре в танцах: Вару-вару<br>Медленный вальс, Самба<br>Финская полька,<br>Сударушка.                                       | Разминка. Отработка контактного и визуального ведения в паре в танцах: «Вару-вару», «Финская полька», «Сударушка». Работа в паре над вариантами I, II, III в танцах: «Медленный вальс», «Самба».                                     |  |  |
| 30                                       | Показ всех диско-танцев и бальных танцев: Автодром, Музыкальный<br>Буги-вуги, Финская полька, Сударушка, Вару-вару,<br>Вальс «Прикосновение»<br>Медленный вальс, Самба. | Разминка. Показ всех диско-танцев и бальных танцев: Автодром, Музыкальный<br>Буги-вуги, Финская полька, Сударушка, Вару-вару,<br>Вальс «Прикосновение»<br>Медленный вальс, Самба.  |  |  |
| <b>Раздел 5. Современный танец (20ч)</b> |   |  |  |  |
| 31                                       | Многообразие стилей и направление современного танца.<br>Прослушивание мелодий.   | Беседа «Современный танец». Просмотр видео материала. Прослушивание музыкального материала.  |  |  |
| 32                                       | Новогодний праздник для   | Выступление с новогодними танцами и  |  |  |

|    |   |  |  |  |
|----|---|--|--|--|
|    | 5-7 классов.  | играми.  |  |  |
| 33 | Разминка. Танец в современных ритмах «Модный рок».        | Разминка. Работа над фигурами и движениями танца «Модный рок». |  |  |
| 34 | Разминка. Танец в современных ритмах «Стаккато».          | Разминка. Проучивание 1 половины танца «Стаккато»              |  |  |
| 35 | Разминка. Отработка фигур и движений танца «Стаккато».    | Разминка. Работа над фигурами и движениями танца «Стаккато».   |  |  |
| 36 | Разминка. Разучивание общешкольного танца «Танцуй добро». | Разминка. Работа над движениями танца «Танцуй добро».          |  |  |
| 37 | Разминка. Отработка движений танца «Танцуй добро».        | Разминка. Проучивание движений танца.                          |  |  |
| 38 | Разминка. Работа над 1 фигурой общешкольного танца.       | Разминка. Отработка движений 1 фигуры танца.                   |  |  |
| 39 | Разминка. Отработка 2 фигуры танца «Танцуй добро».        | Разминка. Работа над движениями 2 фигуры танца.                |  |  |
| 40 | Разминка. Видео-экскурсия «В мире танца».                 | Просмотр видео - материала «В мире танца».                     |  |  |
| 41 | Разминка. Разучивание движений танца «Самбарино».         | Разминка. Работа над движениями танца «Самбарино».             |  |  |
| 42 | Разминка. Отработка движений 1 фигуры танца «Самбарино».  | Разминка. Проучивание 1 фигуры танца.                          |  |  |
| 43 | Разминка. Отработка движений 2 фигуры танца «Самбарино».  | Разминка. Работа над 2 фигурой танца.                          |  |  |
| 44 | Разминка. Отработка движений 3 фигуры танца «Самбарино».  | Разминка. Работа над 3 фигурой танца.                          |  |  |
| 45 | Разминка. Отработка                                       | Разминка. Проучивание движений 4 фигуры                        |  |  |

|  |   |  |  |  |
|--|---|--|--|--|
|  | движений 4 фигуры танца «Самбарينو».  | танца. Работа над динамикой.   |  |  |
| 46   | Разминка. Проучивание фигур и движений танца «Самбарينو».                             | Разминка. Работа над ритмичным исполнением танца «Самбарينو».  |  |  |
| 47   | Разминка. Отработка танцев «Модный рок» и «Стаккато».                                 | Разминка. Работа над правильным исполнением танцев.  |  |  |
| 48   | Разминка. Отработка танцев: «Самбарينو», «Танцуй добро».                              | Разминка. Работа над синхронным исполнением и выразительностью.  |  |  |
| 49   | Разминка. Генеральная репетиция показательных танцев.                                 | Повторение выученных танцев в современных ритмах.  |  |  |
| 50   | Поздравление учителей и девочек. Показ танцев: модный рок, стаккато, самбарино.       | Выступление учащихся 5-6 классов с танцами в современных ритмах.   |  |  |
| <b>Раздел 6. Круговые танцы народов Мира (10ч)</b> |   |  |  |  |
| 51   | Введение. Круговой танец. Беседа «Культура Прибалтики - массовые танцы народов Мира». | Понятие - круговой танец. Беседа «Культура Прибалтики – массовые танцы народов мира». Разминка. Разучивание движений еврейского танца. |  |  |
| 52   | Круговой танец «ЗимерАтик» (Израиль). Отработка движений 1 фигуры еврейского танца.   | Разминка. Проучивание и отработка движений 1 фигуры еврейского танца.  |  |  |
| 53   | Отработка движений 2 фигуры еврейского танца «ЗимерАтик».                             | Разминка. Проучивание и отработка движений 2 фигуры еврейского танца.  |  |  |
| 54   | Круговой танец «Восточный». Работа над движениями 1 фигуры.                           | Разминка. Разучивание движений 1 фигуры парного танца «Восточный».   |  |  |
| 55   | Разминка. Отработка   | Разминка. Работа над 2 фигурой танца в   |  |  |

|                                       |  |   |  |  |
|---------------------------------------|--|---|--|--|
|                                       | движений 2 фигуры «Восточного» танца.  | восточном характере.  |  |  |
| 56                                    | Разминка. Круговой парный танец «Брэймбор Марш».   | Разминка. Проучивание движений 1 фигуры танца «Брэймбор Марш».  |  |  |
| 57                                    | Разминка. Отработка движений 2 фигуры парного кругового танца «Брэймбор Марш».                   | Разминка. Разучивание 2 фигуры и отработка движений немецкого танца.                                    |  |  |
| 58                                    | Черкесский круг «Циркасион». Работа над движениями 1 и 2 фигуры танца.                           | Разминка. Разучивание и отработка 1, 2 фигур танца «Циркасион».   |  |  |
| 59                                    | Разминка. Разучивание и отработка 3и 4 фигуры танца «Циркасион».                                 | Проучивание фигур и движений танца «Циркасион».   |  |  |
| 60                                    | Зачётный урок-концерт.   | Показ круговых танцев на школьном мероприятии.  |  |  |
| <b>Раздел 7. Народный танец (10ч)</b> |  |   |  |  |
| 61                                    | Беседа «Народный танец - один из видов хореографического искусства».                             | Прослушивание беседы «Народный танец – один из видов хореографического искусства».                      |  |  |
| 62                                    | Средства музыкальной выразительности на основе танцевального движения.                           | Изучение средств музыкальной выразительности на основе танцевального движения.                          |  |  |
| 63                                    | Элементы народного танца: положения рук, различные шаги, галоп, подскок, притопы.                | Разучивание: положений рук на поясе, в паре, шаги с приставкой и подскоком, притом одинарный и тройной. |  |  |
| 64                                    | Знакомство с основными элементами народного танца: припадания, ковырялочка, гармошка, моталочка. | Работа над элементами народного танца: припадания, ковырялочка, моталочка.                              |  |  |
| 65                                    | Разучивание и отработка движений: хлопущки, присядки, ходы с носка и каблука.                    | Работа над движениями: хлопущки, присядки, ходы с носка и каблука.                                      |  |  |

|       |   |  |  |  |
|-------|---|--|--|--|
| 66    | Знакомство с видеофильмом «Волшебный мир танца».  | Просмотр видеофильма «Волшебный мир танца».  |  |  |
| 67    | Виды рисунков танца и виды фигур. Разучивание танца «Пермская кадрили»(1, 2, 3 фигуры). | Различные построения рисунков и фигур. Приёмы перестроения из одной фигуры в другую. |  |  |
| 68    | Разминка. Разучивание 4, 5, 6 фигур «Пермской кадрили».                                 | Разминка. Разучивание движений 4, 5, 6 фигур танца «Пермская кадрили».               |  |  |
| 69    | Разминка. Отработка фигур и движений танца «Пермская кадрили».                          | Работа над танцем «Пермская кадрили».  |  |  |
| 70-72 | Выступление на школьном мероприятии «День детских объединений». Итоговая аттестация     | Подготовка и выступление с танцами «Пермская кадрили» «Ой, как ты мне нравишься».    |  |  |

## 2.6. Список литературы

### Литература

1. Программа «Ритмика и бальные танцы» для общеобразовательных учреждений - автор Е.И. Мошкова. М.: «Просвещение», 1997.
2. Базарова Н., Мей В. Азбука классического танца. – М.; Л.; 1964.
3. Веденева И. Будь молодой и грациозной. – М.,1986.
4. Костровицкая В. 100 уроков классического танца. – Л.,1981
5. Лисицкая Т. Гимнастика и танец. - М.,1988
6. Ротерс Т. Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика. -М., 1986
7. Современный бальный танец/ под ред. В. М. Строганова и В.И. Уральский. – М.,1988.
8. Бекина С. И др., Музыка движение – М.: Просвещение,1984
9. Вахромеев В.А. Элементарная теория музыки. – М.: Музыка, 1983.
10. Пинаева Е. Танцы современных ритмов для детей. Учебно-методическое пособие. – Пермь: ОЦХТУ «Росток»
11. Пинаева Е. Массовые композиции для детей. Учебно-методическое пособие. – Пермь: ОЦХТУ «Росток», 2006.
12. Сиротинина Т. Ритмическая азбука: Муз.пособ. – М., 1994.
13. Видеосборник. Учебный цикл «Линия танца». 1,2 кассеты.
14. Диск «Танцы народов Мира».
15. Для бальных танцев: сборники танцевальной музыки М. Росса.
16. Барышникова Т. Азбука хореографии - М.: Ральф, 2000.

## Приложение 1

### **Педагогический мониторинг по программе**

#### **«Ритмика и танец»**

С целью определения уровня усвоения общеобразовательной программы, а также для повышения эффективности и улучшения качества учебно-воспитательного процесса проводится педагогический мониторинг в течение всего периода обучения. Программа мониторинга включает три этапа: первичная диагностика, промежуточная и итоговая аттестации. Результаты педагогического мониторинга оцениваются по 10-ти бальной системе и фиксируются в сводных таблицах. Итоговая аттестация первого года обучения является первичной диагностикой второго года обучения.

#### **Первичная диагностика**

**Цель:** определение общего уровня развития ребенка и его склонности к танцу. **Задачи:**

- определение общего уровня развития ребенка;
- выявление природных способностей к танцу;

**Срок проведения:** при поступлении в творческое объединение (сентябрь).

**Форма проведения:** собеседование, выполнение практического задания.

#### **Содержание**

##### **Теоретическая часть. Вопросы:**

- Нравится ли тебе танцевать?
- Кто посоветовал начать заниматься танцами?
- Имеется ли начальная хореографическая подготовка или подготовка другого вида (например, спортивная)?

**Практическая часть:** ребенку предлагают выполнить следующие задания:

- исполнение упражнений на ритмичность;
- исполнение упражнений на координацию;
- исполнение упражнений на ориентировку в пространстве.

## Критерии оценки

**Минимальный уровень** (1 — 4 балла) — проявляет слабый интерес к музыкально- ритмической деятельности, у ребенка не развит музыкальный и ритмический слух,

минимальный уровень способностей к хореографии, рассеянное внимание, не дисциплинирован, нет пластичности, движения угловатые.

**Средний уровень** (5 — 8 баллов) — проявляет достаточный интерес к музыкально- ритмической деятельности, у ребенка развит музыкальный и ритмический слух, умеет концентрировать внимание, но координация движений развита недостаточно.

**Максимальный уровень** (9 — 10 баллов) — ребенок проявляет активный интерес к музыкально-ритмическим движениям, показывает высокий уровень способностей к народно- сценическому танцу, развит музыкальный и ритмический слух.

## Промежуточная аттестация

**Цель:** выявление соответствия уровня теоретической и практической подготовки детей программным требованиям.

### Задачи:

- определение уровня усвоения детьми теоретических знаний в соответствии с данным периодом обучения;
- определение уровня формирования практических умений в соответствии с данным этапом обучения.

**Срок проведения:** декабрь.

**Форма проведения:** контрольный урок.

### Содержание

**Теоретическая часть:**

- правила поведения в хореографическом зале;
- понятие «музыкальное вступление»;
- позиции рук классического танца (1, 2, 3 позиции) и ног (1, 2, 3, 6 позиции);
- марш по кругу, в рисунке;

- упражнения на середине по диагонали, по прямой.

### **Практическая часть:**

- упражнения на ориентировку в хореографическом зале, движение в заданном рисунке (построение в колонну по одному, по два, расход парами в движении, построение в круг, движение по кругу, по диагонали);
  - элементы партерной гимнастики;
  - упражнения с использованием элементов логоритмики;
  - упражнения для укрепления мышц спины;
- ролевые игры с использованием элементов хореографии и логоритмики.

### **Критерии оценки**

**Минимальный уровень** (1 — 4 балла) — ребенок не владеет теоретическими знаниями, не развит музыкальный и ритмический слух, не знает основные позиции рук, ног, положение головы, не правильно исполняет упражнения. Не способен к самостоятельности. Быстрая утомляемость, неустойчивое внимание.

**Средний уровень** (5 — 8 баллов) — ребенок отвечает на теоретические вопросы с небольшой помощью педагога, слышит музыку и ритм, согласовывает движения с музыкой, но допускает неточности в исполнении движений. Эмоциональная отзывчивость, интерес, желание включиться в танцевальную деятельность. Средняя утомляемость и снижение двигательной активности.

**Максимальный уровень** (9 — 10 баллов) — творческая активность ребенка, его самостоятельность, инициатива; ребенок показывает высокий уровень знаний теоретического материала, сочетает музыку с движениями, выполняет движения без ошибок, знает терминологию, ориентируется в пространстве. Устойчивость внимания, физическая выносливость, двигательная активность.

### **Итоговая аттестация**

**Цель:** выявление уровня усвоения детьми программного материала, соответствие прогнозируемым результатам образовательной программы.

**Задачи:**

- определение степени усвоения практических умений и навыков в соответствии с прогнозируемыми результатами первого года обучения;
- выявление уровня усвоения теоретических знаний;
- определение уровня развития индивидуальных творческих способностей;
- анализ полноты реализации программы первого года обучения.

**Срок проведения:** конец апреля – начало мая.

**Форма проведения:** контрольный урок.

## **Содержание**

### **Теоретическая часть:**

- названия основных танцевальных движений и элементов;
- терминологию партерного экзерсиса: demi и grand plie;
- правила исполнения пройденных движений: demi и grand plie;
- правила гигиены тела, тренировочной одежды;
- основные танцевальные позиции рук (1, 3 позиции) и ног (1, 6 позиции).

### **Практическая часть**

- движение и исполнение различных упражнений в соответствии с контрастным характером музыки;
- ритмичная ходьба под музыку, легкий бег, хлопки ладошами, притопы ногами, вращение кистями рук, прыжки на двух ногах;
- движение по кругу, взявшись за руки друг за другом или парами, располагаться по залу в рассыпную и собираться в круг или в линию;
- выполнение элементов партерной гимнастики.

### **Критерии оценки**

**Минимальный уровень** (1 – 4 балла) — обучающейся овладел менее 1/2 объема теоретических знаний и практических умений, навыков, предусмотренных программой исполнение с большим количеством недочетов, а именно: неграмотно и невыразительно выполненное движение, слабая

техническая подготовка, неумение анализировать свое исполнение, незнание методики исполнения изученных движений и т.д.

**Средний уровень** (5 — 8 баллов) — обучающейся овладел не менее 1/2 объема теоретических знаний и практических умений, навыков, предусмотренных программой, грамотное исполнение с небольшими недочетами, как в техническом плане, так и в художественном.

**Максимальный уровень** (9 — 10 баллов) — обучающейся показывает высокий уровень знаний теоретического материала, овладел всеми умениями и навыками, предусмотренными программой, технически качественное и художественно осмысленное исполнение, отвечающее всем требованиям на данном этапе обучения.

