

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение г. Иркутска
средняя общеобразовательная школа №63

Рассмотрено:

на заседании методического совета

МАОУ г.Иркутска СОШ №63

протокол № 1

«31» августа 2021 г.

Утверждено:

Директор

МАОУ г. Иркутска СОШ №63

Г.И. Толстых

приказ № №01-10-105/09

от «31» августа 2021 г.

Дополнительная общеразвивающая программа
«Ритмика и хореография»

Адресат программы: **1-4 класс**

Срок реализации: **4 года**

Разработчик:

Сафроненко Наталья Леонидовна,
педагог дополнительного образования

Пояснительная записка.

Хореография в работе с детьми школьного возраста уже давно оформилась в самостоятельный предмет. Данные занятия содействуют эстетическому воспитанию детей, оказывают положительное воздействие на их физическое развитие и способствует росту их общей культуры, коммуникабельности. В результате знакомства формируется вкус детей, они начинают понимать и воспринимать прекрасное не только в искусстве, но и в жизни.

Данная программа «Ритмика и хореография» составлена на основе рабочей программы по ритмике и хореографии для 1-11 классов, учителей муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения гимназии № 3 г. Иркутска, Кубас Ольги Викторовны и рабочей программы по ритмике и хореографии (внеурочная деятельность) для 1-4 классов, учителя первой квалификационной категории Терпуговой Ольги Валерьевны.

Программа «Ритмика и хореография» предназначена для преподавания основ хореографического искусства с первого по четвертый класс в режиме учебных занятий и предусматривает систематическое и последовательное обучение, имеет художественную направленность.

Задачи курса:

1. дать детям представление об общих закономерностях отражения в хореографии взаимосвязи форм и линий движений с жизненным содержанием, смыслом, чувством и настроением музыки. Зная общее, дети сами могут разобраться в танцевальном материале, который может встретиться в их жизненной практике;
2. использовать специфические средства искусства танца для гармонизации развития учащихся, расширения рамок культурного и исторического образования детей: углубление и расширение средствами историко-бытового танца, бального танца познавательных возможностей учащихся в области истории, географии, литературы, фольклора;
3. использовать этнические особенности танца для воспитания нравственности, дисциплинированности, чувства долга, коллективизма, организованности; обучить танцевальному этикету и сформировать умения переносить культуру поведения и общения в танце на межличностное общение в повседневной жизни;
4. обеспечить эмоциональную разгрузку учащихся, воспитать культуру эмоций;

5. обеспечить формирование и сохранение правильной осанки ребенка, укрепление мышечного корсета средствами классического, бального, народного танцев, воспитать культуру движения;

Данная программа ориентирована на работу с детьми, независимо от наличия у них специальных физических данных, на воспитания хореографической культуры и привитие начальных навыков в искусстве танца.

Программа «Ритмика и хореография в начальной школе» ведется в рамках школьного компонента (внеурочная работа) и не предусматривает оценивание учащихся.

Цели и задачи обучения.

Образовательная цель программы: приобщения детей ко всем видам танцевального искусства, изучением разнообразных танцевальных жанров таких как: -классический танец - народный танец -бальный танец -историко-бытовой танец -современный (модерн-джаз) танец, которые являются общепринятыми во всем мире;

Развивающая цель программы: воспитание единого комплекса физических и духовных качеств: гармоничное телосложение, хорошее здоровье и выносливость. Артистизм и благородство;

Воспитательная цель программы: профессиональная ориентация и самоопределение ребенка, воспитание культуры поведения и общения;

Задачи:

- развить индивидуальные и творческие способности детей;
- познакомить детей с народными, бальными, историко-бытовыми, современными элементами танцев;
- привить детям любовь к танцу;
- соразмерно сформировать их танцевальные способности;
- развить чувство ритма, эмоциональную отзывчивость на музыку, танцевальную выразительность, координацию движений, ориентировку в пространстве, воспитать художественный вкус, интересы;

- формировать у обучающихся культуру общения между собой и окружающими;
- организация здорового и содержательного досуга;
- воспитание умений работать в коллективе;

Предмет «Ритмика и хореография» изучается в 1 – 4 классах, на изучение в каждом классе отведено по 1 часу в неделю, занятие длится 40 минут, согласно условиям школьного расписания. На занятия отведено 1 класс-33 часа, 2 кл-34 часа, 3 кл-34 и 4 классы -34,5 часа в год. Общее количество групп-13, общее количество часов – 135,5 часа.

Результаты освоения курса «Ритмика и хореография в начальной школе»

Результаты первого уровня: приобретение учащимися представлений о темпе, ритме, амплитуде движений, способности выполнить определённые танцевальные движения; -приобретение обучающимися знаний о правилах групповой работы, основ этикета и грамотной манеры поведения в обществе, представлений об актёрском мастерстве, получение сведений о танцах разных народов и различных эпох и формирование позитивного отношения школьника к традициям других народов, т.к. каждый народ имеет свои, только ему присущие танцы, в которых отражены его душа, его история, его обычаи и характер;

Результаты второго уровня: развитие ценностного отношения обучающихся к культуре, труду, воспитание чувства сопереживания к товарищам;

- развитие потребности двигательной активности как основы здорового образа жизни.
- гармонизация развития обучающихся, расширение рамок культурного и исторического образования детей: углубление и расширение средствами историко-бытового танца познавательных возможностей обучающихся в области истории, географии, литературы, фольклора;

Результаты третьего уровня:- приобретение опыта публичного выступления;

- зная об общих закономерностях отражения действительности в хореографическом искусстве;

конкретно выражающихся в связи форм и линий движений с жизненным содержанием, смыслом, чувством и настроением музыки, дети сами смогут разобраться в том танцевальном материале, который может встретиться в их жизненной практике,

- приобретение умения переносить культуру поведения и общения в танце на межличностное общение в повседневной жизни.

К концу курса обучения учащиеся овладеют программным материалом. У учащихся сформирована и сохранена правильная осанка, укреплен мышечный корсет средствами классического, народного и бального танцев, воспитана культура движения. Развита потребность двигательной активности как основы здорового образа жизни. Ученики научатся соединять музыку с движением, работать в ритме музыки, работать в паре, в коллективе, проводить самостоятельно разминку и выполнять определённые комплексы упражнений для отдельных групп мышц и подвижности суставов. Учащимися освоены азы ритмики, азбуки классического танца, изучены танцевальные элементы, исполнение бальных и народных танцев и воспитана способность к танцевально – музыкальной импровизации, получены навыки публичных выступлений.

К концу курса обучения учащиеся получают знания:

Личностные	Метапредметные	Предметные
<ul style="list-style-type: none"> – о формах проявления заботы о человеке при групповом взаимодействии; - правила поведения на занятиях, в творческом процессе; - правила общения, о правильном отношении к собственным ошибкам, к победе, поражению; 	<ul style="list-style-type: none"> - знать о ценностном отношении к искусству танца, как к культурному наследию народа; - иметь нравственно-этический опыт взаимодействия со сверстниками, старшими и младшими детьми, взрослыми в соответствии с общепринятыми нравственными нормами; 	<ul style="list-style-type: none"> - необходимо иметь представление о многообразии танцев, особенностях танцев народов мира, танцевальной азбуке, танцевальных позициях;
<ul style="list-style-type: none"> - анализировать и сопоставлять, обобщать, делать выводы, проявлять настойчивость в достижении цели. - соблюдать правила поведения 	<ul style="list-style-type: none"> - планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей - адекватно 	<ul style="list-style-type: none"> - работать с танцевальными движениями: мягкий танцевальный шаг, шаг вальса, элементы русского танца (основные движения, ходы): ковырялочка,

<p>в танцевальном классе и дисциплину;</p> <p>- правильно взаимодействовать с партнерами по команде (терпимо, имея взаимовыручку и т.д.);</p> <p>- выражать себя в различных доступных и наиболее привлекательных для ученика видах творческой и игровой деятельности.</p>	<p>воспринимать предложения и оценку учителя, товарища, родителя и других людей;</p> <p>-контролировать и оценивать процесс и результат деятельности;</p> <p>- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности;</p>	<p>моталочка, молоточек, маятник, припадания, шаг с приподом, дробный шаг; импровизировать; работать в группе, в коллективе. выступать перед публикой, зрителями.</p>
<p>- быть сдержанным, терпеливым, вежливым в процессе взаимодействия;</p> <p>- подводить самостоятельный итог занятия; анализировать и систематизировать полученные умения и навыки.</p>	<p>- выработать способность выполнения музыкально ритмических движений, танцевальных упражнений для получения эстетического удовлетворения, для укрепления собственного здоровья ;</p>	<p>- самостоятельно выбирать, организовывать небольшой творческий проект;</p> <p>- иметь первоначальный опыт самореализации в различных видах творческой деятельности, формирования потребности и умения выражать себя в доступных видах творчества, игре и использовать накопленные знания.</p>

Базовые универсальные действия в процессе освоения курса «Ритмика и хореография в начальной школе»

В составе основных видов универсальных учебных действий выделены: личностные действия, познавательные действия, регулятивные действия, коммуникативные действия.

Личностные учебные действия по курсу «Ритмика и хореография в начальной школе»

выражается в стремлении ученика к реализации своего творческого потенциала, готовности ученика выражать и отстаивать свою эстетическую позицию; в формировании ценностно –

смысловых ориентаций и духовно – нравственных оснований, развития самосознания, позитивной самооценки и самоуважения, жизненного оптимизма.

Регулятивные действия в изучении курса «Ритмика и хореография» выражаются в том, что ученик обеспечивает организацию своей творческой деятельности. К ним относятся: целеполагание, планирование, прогнозирование, контроль, коррекция, оценка, волевая саморегуляция как способность к мобилизации сил, к определению препятствий.

Познавательные универсальные действия в изучении курса «Ритмика и хореография» выражаются в приобщении к шедеврам мирового танцевального искусства – классическому, народному бальному танцу – способствуют формированию целостной художественной культуры мира, воспитанию патриотических убеждений, толерантности жизни в поликультурном обществе, развитию творческого, символического, логического мышления, воображения, памяти и внимания, что в целом активизирует познавательное и социальное развитие учащегося.

Коммуникативные учебные действия курса «Ритмика и хореография» - формируют умения слушать, способность встать на позицию другого человека, участвовать в обсуждении, значимых для каждого человека проблем жизни и продуктивно сотрудничать со сверстниками, с партнером в паре, и взрослыми.

Содержание учебного курса «Ритмика и хореография» по разделам:

1. Основы музыки и танца.
2. Общеразвивающие и гимнастические упражнения.
3. Танцевальная азбука.
4. Детские танцы.
5. Народные танцы
6. Историко-бытовые танцы
7. Бальные танцы

1. Основы музыки и танца

Этот раздел раскрывает общие теоретические базовые понятия о музыке, танце, движении.

В течение всего курса обучающиеся знакомятся со следующими понятиями: постановка

корпуса, позиции рук, позиции ног, позиции в паре, линия танца, направление движения, углы поворотов, схема класса, схема зала, рисунок танца, дыхание, название танцев народов мира. Приветствие на занятии, форма одежды. В него входят:

1.1 Разминка, приветствие, инструктаж.

Разминка проводится на каждом занятии в виде аэробики. Проводится под современную и популярную музыку. Для каждого года обучения разминка имеет более усложненные формы, а так же может быть в виде мини танцев, этюдов.

Задача – развитие координации, памяти и внимания, умения «читать» движения; увеличение степени подвижности суставов и укрепление мышечного аппарата. Последовательная разработка всех основных групп: суставов и мышц: кисти, предплечья. Всей руки, шеи, плеч, корпуса, бедра, колени, стопы. Количество каждого вида упражнений – 4-8; на 4, 16, 32 счета. Общая продолжительность – 10-15 минут. Нагрузка регулируется в зависимости от возраста, степени подготовленности детей и насыщенности урока.

1.2 Основы музыкальной грамоты.

Раздел включает в себя знакомство с основами музыкальной грамоты, необходимые для воспитания музыкального восприятия, формирования осознанного отношения к музыке и понимания законов построения музыкального произведения. Через движение, музыкально-ритмические упражнения, игры и задания, закрепляются основные понятия: характер музыки, средства музыкальной выразительности (темп, динамика, ритм), строение музыкального произведения (вступление, части, фразы, затакт), метроритм (музыкальные размеры 4/4, 2/4, 3/4). Дети учатся передавать в движении общий характер музыки и ее настроение. В процессе знакомства с разнообразными по стилю и жанру музыкальными произведениями в ходе сопровождения танцевальных упражнений и танцев, происходит обогащение слушательского опыта и музыкального кругозора обучающихся, развивается и закрепляется интерес к музыке различных направлений и стилей.

1.3 Элементы классического танца.

В разделе раскрываются основы классического танца. Классический танец является базой хореографии и позволяет познать все тонкости танцевального искусства, почувствовать гармонию движений и музыки. Кроме того он позволяют развить гибкость, координацию движений, укрепить опорно-двигательный аппарат,

способствуют развитию выносливости, физическому и интеллектуальному развитию, а также учат управлять своим телом. Различные комбинации позволяют танцевать красиво и элегантно. На занятиях классического танца обучают основным позициям рук и ног, правильной постановке корпуса, знакомят с профессиональной терминологией и историей развития балета. Все движения в классическом танце основываются на выворотности – одного из важнейших качеств в классике, которое просто необходимо для любого сценического танца.

2. Общеразвивающие и гимнастические упражнения.

2.1 Дыхательная и пальчиковая гимнастика.

Дыхательная гимнастика универсальна. Она может быть лечебной и профилактической, оздоровительной и развивающей, восстанавливающей силы и улучшающей настроение. Она, как правило, не имеет противопоказаний и очень результативна.

По наблюдению, Александры Николаевны Стрельниковой, оперной певицы, театрального педагога, автора уникальной дыхательной гимнастики, данная гимнастика помогает повысить успеваемость детей без каких-либо дополнительных уроков, как за счет снижения заболеваемости и, следовательно, уменьшения дней отсутствия учеников в школе по болезни, так и за счет увеличения работоспособности, повышения внимания, улучшения памяти. Если гимнастику выполнять в системе, то достигается заметная положительная динамика: уменьшается количество ошибок, улучшается поведение детей на уроках, они меньше устают и больше успевают. Упражнения осваиваются одно за другим, и результат не заставит себя ждать. Данная гимнастика – единственная в мире, в которой короткий и резкий вдох носом сочетается с движениями, сжимающими грудную клетку.

Это вызывает общую физиологическую реакцию всего организма, обеспечивающую необыкновенно широкий спектр позитивного воздействия. И.М. Сеченов считал, что движения руки человека формируются в процессе воспитания и обучения как результат ассоциативных связей, возникающих при работе зрительного, слухового и речедвигательного анализаторов. Высокий уровень развития мелкой моторики свидетельствует о функциональной зрелости коры головного мозга. Игры и упражнения на развитие мелкой моторики оказывают стимулирующее влияние на развитие речи. Они являются мощным средством поддержки тонуса и

работоспособности коры головного мозга, средством взаимодействия ее с нижележащими структурами. В процессе игр и упражнений на развитие мелкой моторики у детей улучшаются внимание, память, слуховое и зрительное восприятие, воспитывается усидчивость, формируется игровая и учебно-практическая деятельность.

2.2 Экзерсис, партнерный экзерсис.

Способствует развитию мышц брюшного пресса, мышц спины, коленного сустава, силы ног. Упражнения способствуют развитию и укреплению мышц, исправлению физических недостатков, вырабатывается осанка, умение владеть своим телом, совершенствуют двигательные навыки, благотворно воздействуют на работу органов дыхания, кровообращения. В процессе обучения следует учитывать физическую нагрузку детей, не допуская перенапряжения, а также учить их правильно дышать при выполнении упражнений и танцев.

3. Танцевальная азбука.

Задачей педагога при работе с детьми на первом этапе является правильная постановка корпуса, ног, рук, головы, развитие физических данных, выработка элементарной координации движений. Знакомство со средствами танцевальной выразительности (мимика, пластика, жест), воспитание танцевально-исполнительской культуры

3.1 Танцевальные движения.

Движения на развитие координации, элементы асимметричной гимнастики, движения по линии танца: на носках, пяточках, перекаты стопы, высоко поднимая колени, выпады, ход лицом и спиной, бег, подскоки, соскоки, галоп лицом и спиной в центре и со сменой ног.

Танцевальные движения используются не только в танцах, но и во многих упражнениях и играх. Очень важно обогатить детей запасом этих движений, научить их двигаться технически грамотно, легко, естественно, выразительно. Овладев танцевальными элементами, дети смогут составлять комбинации, придумывать несложные танцы.

3.2. Построение, перестроение, положение в паре:

- построение в линии,
- построение в колонну,
- построение в шеренгу,

- построение в шахматный порядок,
- построение цепочкой,
- построение в круг, сужение и расширение,
- свободное размещение по площадке,

Положение в паре:

«Воротца», «Звездочки», «Карусель», «Корзиночка», «Плетень», «Змейка».

3.3. Игры-превращения, игровые упражнения. Музыкальные игры

Основная задача данного подраздела – сформировать хореографические навыки, через образное восприятие обогатить набор движений, развить координацию, разработать мышцы стопы, научить ориентироваться в зале, выполнять команды.

Ритмика включает ритмические упражнения, музыкальные игры, музыкальные задания по слушанию и анализу танцевальной музыки, поскольку недостаточное музыкальное развитие детей на первом этапе обычно является основным препятствием в развитии их танцевальных способностей.

Упражнения этого раздела способствуют развитию музыкальности: формируют музыкальное восприятие, представления о выразительных средствах музыки, пополняют запас музыкальных впечатлений, используя их в разных видах деятельности, развивают чувство ритма, умение ориентироваться в маршевой и танцевальной музыке, определять ее характер, метроритм, строение и особенно, умение согласовывать музыку с движением.

Игра под чутким руководством педагога способствует развитию свободного творческого и эффективного мышления, раскрепощению живой души ребенка. Его эмоциональности, непосредственности, открытости, творческой потенции, эмпатии и интуиции.

В зависимости от этапа и целевых задач урока игровой материал может использоваться:

- как способ релаксации, переключения внимания или снятия напряжения;
- как форма актерского тренинга и психогимнастики;
- как способ активизации познавательного интереса и метод обучения основам хореографии (подготовка к восприятию, восприятие, отработка движений и закрепление действия).

В целях создания положительной мотивации используются игровые моменты, ролевые игры, направленные на переключение внимания, разгрузку и отдых. Однако необходимо отметить, что выразительность исполнения результат не механического «натаскивания», а систематической работы, когда педагог от более простых заданий, связанных с передачей характера музыки в ритмических упражнениях и музыкальных играх, постепенно переходит к более сложным, связанным с передачей стиля, манер, характера в танцах.

4. Детские танцы:

«Стирка», «Кантри», «Танец часов», «Маляры», «Диско 1», «Диско 2», «Макарена», «Макарена усложненная»

Развивают чувство ритма, координацию движений, умение двигаться под музыку, коммуникабельность. Улучшается память, внимание, внутренняя организация. Отрабатывается визуальное ведение в паре. Танцы из года в год могут меняться по мере того, как меняется стиль, мода и появляются новые популярные танцы.

5. Народные танцы.

Раздел знакомит обучающихся с характером, стилем и манерой народной хореографии. Изучение осуществляется по принципу: «от простого к сложному», как в технике исполнения, так и по стилевым особенностям эмоциональной насыщенности. Задачи данного раздела: развитие интереса к народному танцу, ознакомление с наиболее распространенными народными танцами, развитие индивидуального исполнительского мастерства в танце, воспитание интереса к танцам народов разной национальности.

Танцы: «Калинка-Малинка», «Украинский гопак», «Хоровод», «Залихвацкая», «Камаринская» и др.

6. Историко-бытовые танцы.

Задачи данного раздела: ознакомление с наиболее распространенными бытовыми танцами прошлых веков (16-19 веков), с их манерами и стилевыми особенностями исполнения, развитие музыкальности, координации движений и танцевальности, развитие навыков общения с партнером, знакомство с эпохой и историей костюма.

Танцы: «Полька», «Па-де-грас», «Полонез», «Сударушка» и др.

7.Бальные танцы:

- ❖ Латиноамериканская программа: «Самба», «Ча-ча-ча», «Джайв», как соло, так и в паре
- ❖ Европейская программа: Медленный вальс, «Фигурный вальс», как соло так и в паре

Бальные танцы являются наиболее сложными, в смысле координации движений и ритмической окраски.

Основная задача: работа над движениями корпуса, правильного и полного переноса веса, точной работы стопы, гармоничной позиции в паре, ведения в паре. Баланс, координация.

Освоение репертуара танцев различных народов мира. Каждый танец имеет определенные исторические корни и географическое происхождение. Приступая к изучению того или иного танца, обучающиеся знакомятся с историей его создания, узнают традиции, обычаи, национальный характер и темперамент данного народа.

Формы организации занятий

Основная форма образовательной работы с детьми: музыкально-тренировочные занятия, в ходе которых осуществляется систематическое, целенаправленное и всестороннее воспитание и формирование музыкальных и танцевальных способностей каждого ребенка. Занятия включают чередование различных видов деятельности: музыкально-ритмические упражнения и игры, слушание музыки, тренировочные упражнения, танцевальные элементы и движения, творческие задания. Программой предусмотрены занятия теоретическими дисциплинами: музыкальная грамота, беседы о хореографическом искусстве.

Организация игровых ситуаций помогает усвоению программного содержания, приобретению опыта взаимодействия, принятию решений.

Беседы, проводимые на занятиях, соответствуют возрасту и степени развития детей. На начальном этапе беседы краткие. С детьми 3 и 4 классов проводятся беседы — диалоги, обсуждения, которые помогают развитию способности логически мыслить. На этих занятиях дети получают информацию о хореографическом искусстве, его истории развития и традициях.

В зависимости от степени усвоения обучающимися изучаемого материала, происходит усложнение и внедрение новых элементов в танце.

Каждое занятие включает в себя материал из разных разделов: теоретические понятия, разминку, элементы музыкальной грамоты, дыхательную и пальчиковую гимнастику, освоение различных танцевальных движений и танцев, музыкальные игры и образные упражнения.

В программу каждого учебного года вводится теоретический материал, соответствующий содержанию основных разделов. Контроль над усвоением материала проводится в конце каждой четверти и учебного года в форме открытого занятия «Класс-концерт». На нем показываются знания, умения, навыки, полученные за время обучения, присутствие родителей на открытом занятии приветствуется. Постановки танцев осуществляются на учебном материале народного, бального, историко-бытового, современных танцев. Стимулирующим фактором является участие детей в концертах, фестивалях, театрализованных постановках, где и проявляются приобретенные навыки, помощь родителей, танцующих детей, в организации и проведении концертов, фестивалей, театрализованных действий необходима и обязательна.

Занятия включают чередование различных видов деятельности:

- музыкально - ритмические упражнения и игры,
- слушание музыки,
- тренировочные упражнения у станка и в партере,
- танцевальные элементы и движения.
- творческие и самостоятельные задания
- рассказ, беседа

Формы работы на занятиях: индивидуальная, фронтальная, в парах, в тройках, коллективная.

Методические аспекты освоения программы.

Основными принципами программы являются:

- «от простого к сложному»
- «от медленного к быстрому»
- «посмотри и повтори»
- «вместе с партнером»
- «осмысли и выполни»

- «от эмоций к логике»
- «от логике к ощущению»

Знакомство с танцем начинается с музыки, истории танца, места его происхождения. Далее обучающиеся знакомятся с ритмическим характером и темпом.

Освоение техники исполнения возможно путем протанцовывания в медленном темпе. Перемена темпа еще более развивает чувство ритма. Дети быстрее осваивают движение, повторяя его за педагогом. Способность к зрительному восприятию позволяет обучающемуся «считывать» движения. Но необходимо также развивать способность самостоятельно выполнять движения, слушая музыку. Необходимо концентрировать внимание на правильном исполнении. Одной из важнейших задач раздела является постановка в пары. У педагога очень ответственная и деликатная роль, необходимо в соответствии с интересами и симпатиями обучающихся сформировать пары.

В целях создания положительной мотивации используются игровые моменты, ролевые игры, направленные на переключение внимания, разгрузку и отдых.

Межпредметные связи

Непосредственная связь ритмики с музыкой прослеживается на всем этапе, так как мы танцуем под музыку и выражаем характер музыки танцем. Обучающиеся должны усвоить понятия «ритм», «счет», «размер» и узнать, что музыка состоит из тактов и музыкальных фраз, при этом дети должны уметь различать вступление и основную мелодию, вступать в танец с начала музыкальной фразы.

Самая тесная взаимосвязь прослеживается между ритмикой и *физкультурой*; и по строению занятия, и по его насыщенности.

Начинаясь с ритмики, имея кульминацию в середине и спад физической и эмоциональной нагрузки к концу, каждый урок имеет конкретную цель – натренировать те или иные группы мышц для выполнения различных движений.

Регулярные занятия танцами, как и занятия, физкультурой, создают и укрепляют мышечный корсет, улучшают работу сердца, нервной системы, укрепляют психику.

На уроках *МХК* – учащиеся изучают историю костюма, что позволяет им узнать о стилях, событиях его создания, о культуре данной страны и времени. Изучение отдельных элементов движений и танцев происходит на *английском и французском* языках. Приступая к изучению того или иного танца, обучающиеся знакомятся с историей его создания, узнают, в какой стране, у какого народа он появился, в какую страну переместился. Уклад и обычаи, характер и темперамент народа отражается в танце, и наоборот, изучая танец, обучающиеся узнают о тех или иных народах, странах.

Условия реализации программы:

- Наличие оборудованного зала для занятий. В зале должны быть: зеркала, станок, музыкальная аппаратура и видеоаппаратура; музыкальное сопровождение наличие аудиозаписей, кассеты,
- CD диски, DVD диски с обучающими материалами;
- наличие у детей специальной формы для занятий (у мальчиков классические брюки, белая футболка, чешки, у девочек черная расклешенная юбочка, белая футболка, либо купальник для занятий, носочки, чешки, балетки);
- обязательное отсутствие колющих предметов, булавок, волосы у девочек собраны на резинку или зашпилены в шишку

Программно-методическое обеспечение:

- методические разработки, литература по хореографическому искусству;
- методические видеоматериалы различных направлений хореографии. видеозаписи балетных спектаклей и выступлений профессиональных коллективов народного танца, конкурсов бальных танцев и современной хореографии.

Санитарно-гигиенические требования:

Занятия проводятся в кабинете, соответствующем требованиям ТБ, пожарной безопасности, санитарным нормам. Кабинет должен иметь хорошее освещение и периодически проветриваться.

В наличии должна быть раздевалка аптечка с медикаментами для оказания первой медицинской помощи

Используемая литература.

1. Албанский народный танец, Искусство Москва, 1960.
2. Базарова Н., Май В. Азбука классического танца, Искусство Москва, 1998.
3. Балет Уроки, Арсель Москва, 2003.
4. Бальные танцы №3, Советская Россия Москва, 1984.
5. Бальные танцы №6, Советская Россия Москва, 1985.
6. Барышникова Т. Азбука хореографии, Люкси Санкт-Петербург, 1996.
7. Барышникова Т. Азбука хореографии, Люкси Санкт-Петербург, 1999.
8. Бочарова Н. И. Развитие творческих способностей детей на уроках ритмики и хореографии (учебное пособие). Кемерово, 1999.
9. Браиловская Л.В. Самоучитель по танцам Феникс Ростов-на-Дону, 2003.
10. Буклет «Игорь Моисеев», наглядное пособие, Просвещение Москва, 1999.
11. Буклет «Оренбургский государственный русский народный хор», наглядное пособие, Оренбург, 2000.
12. Бурмисова И., Силаева К. Школа танца для юных, Терция Санкт-Петербург, 2003.
13. В ритме танца, наглядное пособие, Просвещение Москва, 1998.
14. Васильева Т.К. Секрет танца Диамант. Золотой век. Санкт-Петербург, 1997.
15. Воронина И.А. Историко-бытовой танец, Искусство Москва, 1998.
16. Гасанов К. Азербайджанский народный танец, Искусство Москва, 1978.
17. Гусев Г.П. Методика преподавания народного танца (середина зала), Владос Москва, 2004.
18. Гусев Г.П. Методика преподавания народного танца (станок), Владос Москва, 2002.
19. Движение, дыхание, психофизическая тренировка, Польша Минск, 1982.
20. Журнал «Пяти-па» №2-2003, №1-2004, №1-2003, №2-2002, Москва, ежегодно.
21. Звездочкин В.А. Классический танец, «Феникс», Ростов-на-Дону, 2003.
22. Колодницкий Г.А. Музыкальные игры, ритмические упражнения и танцы для детей (учебно-методическое пособие для педагогов), Москва, 2000.
23. Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С. Ритмические упражнения, хореография и игры Дрофа Москва, 2004.

24. Коренева Т.Ф. Музыкально-ритмические движения - 2 части, Владос Москва, 2001.
25. Коха И.Э. Основы сценического движения, «Просвещение» Москва, 1976.
26. Левин М.В. Гимнастика в хореографической школе, Тера Спорт Москва, 2001.
27. Лифиц И.В. Ритмика Академия Москва, 1999.
28. Мерзляковой С.И Фольклор-музыка-театр. Владос Москва, 1999.
29. Методические рекомендации в помощь руководителю детской хореографической студии, Иркутск, 1986.
30. Методические рекомендации по организации и работе детской хореографической студии, Иркутск, 1985.
31. Мэксин Тобиас Растягивайся и расслабляйся, Мери Стюарт, Ф-к и спорт Москва, 1994.
32. Никитин В.Ю. Модерн-джаз танец, 1998.
33. Новые балльные танцы, Советская Россия, 1972.
34. Основа Г.А. Новые игры с пальчиками. Каро Санкт-Петербург, 2008.
35. Пасютинская В. Волшебный мир танца, Просвещение Москва, 1985.
36. Разрешите пригласить, Советский композитор, Москва, 1980.
37. Ритмическая гимнастика на ТВ, 1998.
38. Руднева С., Фиш Э. Ритмика. Музыкальное движение Просвещение Москва, 1972.
39. Серия книг. Танцуют все АСТ Сталкер АСТ Сталкер, 2002.
40. Серия книг. Учимся танцевать Попурри Минск, 2002.
41. Стрельниковская дыхательная гимнастика для детей М.Н. Щетинин Айрис пресс Москва, 2008.
42. Суна Х. Латышский народный танец, Искусство Москва, 1983.
43. Танцы Начальный курс Люси Смит Арсель Москва, 2001.
44. Уразгильдев Р., Киргизский народный танец, Искусство Москва, 1986.
45. Устинова Т. Русский народный танец Искусство Москва, 1976.
46. Хвостовцев А. Играем с пальчиками Сибирское университетское издательство, Новосибирск, 2010.
47. Хочу танцевать Хелен Идом, Николая Кэтрэк Махаон, 1998

Учебный план 1 год обучения

№	Наименование раздела, темы	Количество часов			Форма промежуточной итоговой аттестации
		Всего	теория	практика	
1	Основы музыки и танца	8	2	6	
1.1	Приветствие, разминка, инструктаж	1	0	1	
1.2	Основы музыкальной грамоты	4	2	2	
1.3	Основы классического танца	3	0	3	
2	Общеразвивающие гимнастические упражнения	5	0	5	
2.1	дыхательная и пальчиковая гимнастика	2	0	2	
2.2	экзерсис, партерный экзерсис	3	0	3	
3	Танцевальная азбука	11	2	9	
3.1	танцевальные движения	5	1	4	
3.2	построение, перестроение, положение в паре	3	1	2	
3.3	игры превращения, игровые упражнения	3	0	3	
4	Детские танцы	2	0	2	
4.1	Паровозик	1	0	1	
4.2	Кантри	1	0	1	
5	Народные танцы	2	0	2	
5.1	Калинка-Малинка	1	0	1	
5.2	Выйду на улицу	1	0	1	
6	Историко-бытовые танцы	1	0	1	
6.1	Полька	1	0	1	
7	Бальные танцы	4	0	2	
7.1	Медленный вальс соло	1	0	1	
7.2	Фигурный вальс соло	1	0	1	
8	Класс-концерт	2	0	0	2
	Итого	33	4	27	2

Учебный план 2 год обучения

№	Наименование раздела, темы	Количество часов			Форма промежуточной итоговой аттестации
		Всего	теория	практика	
1	Основы музыки и танца	7	1	6	
1.1	Приветствие, разминка, инструктаж	1	0	1	
1.2	Основы музыкальной грамоты	3	1	2	
1.3	Основы классического танца	3	0	3	
2	Общеразвивающие гимнастические упражнения	6	0	6	
2.1	дыхательная и пальчиковая гимнастика	2	0	2	
2.2	экзерсис, партерный экзерсис	4	0	4	
3	Танцевальная азбука	11	1	10	
3.1	танцевальные движения	6	1	5	
3.2	построение, перестроение, положение в паре	3	0	3	
3.3	игры превращения, игровые упражнения	2	0	2	
4	Детские танцы	2	0	2	
4.1	Диско соло	1	0	1	
4.2	Макарена усложненная	1	0	1	
5	Народные танцы	2	0	2	
5.1	Залихвацкая	1	0	1	
5.2	Казачок	1	0	1	
6	Историко-бытовые танцы	2	0	2	
6.1	Па-де-Грас	1	0	1	
6.2	Вару-Вару	1	0	1	
7	Бальные танцы	2	0	2	
7.1	Медленный вальс в паре	1	0	1	
7.2	Самба соло	1	0	1	
8	Класс-концерт	2	0	0	2
	Итого	34	2	30	2

Учебный план 3 год обучения

№	Наименование раздела, темы	Количество часов			Форма промежуточной итоговой аттестации
		Всего	теория	практика	
1	Основы музыки и танца	6	1	5	
1.1	Приветствие, разминка, инструктаж	1	0	1	
1.2	Основы музыкальной грамоты	2	1	1	
1.3	Основы классического танца	3	0	3	
2	Общеразвивающие гимнастические упражнения	5	0	5	
2.1	дыхательная и пальчиковая гимнастика	1	0	1	
2.2	экзерсис, партерный экзерсис	4	0	4	
3	Танцевальная азбука	13	1	12	
3.1	танцевальные движения	8	1	7	
3.2	построение, перестроение, положение в паре	3	0	3	
3.3	игры превращения, игровые упражнения	2	0	2	
4	Детские танцы	1	0	1	
4.1	Мы любим танцевать	1	0	1	
5	Народные танцы	2	0	2	
5.1	Летка-Енька	1	0	1	
5.2	Кадриль	1	0	1	
6	Историко-бытовые танцы	2	0	2	
6.1	Полька Полкис	1	0	1	
6.2	Русский Лирический	1	0	1	
7	Бальные танцы	3	0	3	
7.1	Ча-ча-ча соло	1	0	1	
7.2	Самба в паре	1	0	1	
7.3	Медленный вальс усложн в паре	1	0	1	
8	Класс-концерт	2	0	0	2
	Итого	34	2	30	2

Учебный план 4 год оюучения

№	Наименование раздела, темы	Количество часов			Форма промежуточной итоговой аттестации
		Всего	теория	практика	
1	Основы музыки и танца	6	1	5	
1.1	Приветствие, разминка, инструктаж	1	0	1	
1.2	Основы музыкальной грамоты	2	1	1	
1.3	Основы классического танца	3	0	3	
2	Общеразвивающие гимнастические упражнения	5	0	5	
2.1	дыхательная и пальчиковая гимнастика	1	0	1	
2.2	экзерсис, партерный экзерсис	4	0	4	
3	Танцевальная азбука	12	1	11	
3.1	танцевальные движения	8	1	7	
3.2	построение, перестроение, положение в паре	3	0	3	
3.3	игры превращения, игровые упражнения	1	0	1	
4	Детские танцы	2	0	2	
4.1	Рок-н-ролл ансамблевый	1	0	1	
4.1	Мамба ансамблевая	1	0	1	
5	Народные танцы	2	0	2	
5.1	Украинский гопак	1	0	1	
5.2	Фламенко	1	0	1	
6	Историко-бытовые танцы	1	0	2	
6.1	Полонез	1	0	1	
7	Бальные танцы	4,5	0	4,5	
7.1	Ча-ча-ча в паре	1	0	1	
7.2	Джайв соло	1	0	1	
7.3	Фигурный вальс в паре	2,5	0	2,5	
8	Класс-концерт	2	0	0	2
	Итого	34,5	2	31,5	2

Календарный учебно-тематический план курса "Ритмика и хореография " для 1 года обучения

№	Класс/дата план/факт				Название раздела, тема раздела, тема занятия	КОЛ-ВО ЧАСОВ	Формы занятий	Форма контроля
	Гр.1	Гр.2	Гр.3	Гр.4				
1	21.09.21	20.09.21	16.09.21	15.09.21	Основные танцевальные правила, разучивание разминки, приветствие.	1	рассказ, беседа, тренировочные упражнения	тренировочные упражнения
2	28.09.21	27.09.21	23.09.21	22.09.21	Постановка корпуса ног по 6 позиции, знакомство с разнообразием музыкальных направлений и произведений, экзерсис упражнения на развитие мышц шеи, плечевого сустава	1	рассказ, тренировочные упражнения	опрос, тренировочные упражнения, самостоятельная работа
3	05.10.21	04.10.21	30.09.21	29.09.21	Танцевальные движения: подскоки на месте, с продвижением. Элементы классического танца: Позиции ног 1,6. Дыхательная гимнастика: Дыхание вдох, выдох. Танец "Стирка"	1	рассказ, беседа, тренировочные упражнения, изучение танца	опрос, тренировочные упражнения, самостоятельная работа
4	12.10.21	11.10.21	07.10.21	06.10.21	Музыкальная грамота: строение муз. Произведения. Перестроение "Ручеек", детский танец "Полька Кремена"	1	рассказ, беседа, изучение танца	опрос, тренировочные упражнения, самостоятельная работа
5	19.10.21	18.10.21	14.10.21	13.10.21	Игры на ориентирование в пространстве "Кузнечики", танцевальные движения: танцевальный шаг с носка, шаги на полупальцах, партерный экзерсис: работа со стопами, берцовыми и икроножными мышцами.	1	рассказ, беседа, тренировочные упражнения	опрос, тренировочные упражнения, самостоятельная работа

26.10.21	25.10.21	21.10.21	20.10.21		Дыхательная и пальчиковая гимнастика этюд "Насос". Выразительные значения темпа музыки: Медленно, уверенно быстро. Танец "Медленный вальс"	1	рассказ, беседа, тренировочные упражнения, изучение танца	опрос, тренировочные упражнения, самостоятельная работа	
6	16.11.21	15.11.21	28.10.21	27.10.21		Партерный экзерсис: упражнения для укрепления осанки, танцевальные движения: шаги с каблука, пережат по стопе, игра-превращение "Внимание музыка!"	1	рассказ, беседа, тренировочные упражнения, игра	опрос, тренировочные упражнения, самостоятельная работа
7	23.11.21	22.11.21	18.11.21	17.11.21		Построение и перестроение в танце построение в линии, построение в колонну, "расческа", построение в круг, танцевальные движения легкий бег, подскоки, детские танцы "Паровозик"	1	рассказ, тренировочные упражнения, изучение танца	опрос, тренировочные упражнения, самостоятельная работа
8	30.11.21	29.11.21	25.11.21	24.11.21		Танцевальная разминка, танцевальные движения: подскоки с продвижением вперед, вокруг себя, детский танец "Паровозик" закрепление	1	повторение, танца тренировочные упражнения	опрос, тренировочные упражнения, самостоятельная работа
9	07.12.21	06.12.21	02.12.21	01.12.21		Танцевальные движения: подскоки на месте с хлопком ,боковой галоп, разучивание танца "Полька" https://yadi.sk/d/kTa4BrsFfd3MFg	1	рассказ, тренировочные упражнения, изучение танца	опрос, тренировочные упражнения, самостоятельная работа
10	14.12.21	13.12.21	09.12.21	08.12.21		Танцевальные движения :приставной шаг, бег по кругу. Положение в паре "Корзиночка""Полька"	1	рассказ, беседа, тренировочные упражнения	опрос, тренировочные упражнения, самостоятельная работа
11	21.12.21	20.12.21	16.12.21	15.12.21		Занятие "Класс-концерт"	1	самостоятельная работа	самостоятельная работа
12									

28.12.21	27.12.21	23.12.21	22.12.21		Экзерсис: упражнение на укрепление мышц брюшного пресса, партерный экзерсис, элементы классического танца: 1 позиция рук	1	рассказ, тренировочные упражнения	опрос, тренировочные упражнения, самостоятельная работа
13	04.01.22	10.01.22	30.12.21	29.12.21	Дыхательная и пальчиковая гимнастика: задержанное дыхание, восстановление дыхания. Строение музыкального произведения: вступление в музыкальных произведениях	1	рассказ, беседа, тренировочные упражнения	опрос, тренировочные упражнения, самостоятельная работа
14	11.01.22, 18.01.22	17.01.22, 24.01.22	06.01.22, 13.01.22	12.01.22, 19.01.22	Разучивание народного танца Калинка-Малинка	2	показ, изучение танца	опрос, тренировочные упражнения, самостоятельная работа
15,16	25.01.22	31.01.22	20.01.22	26.01.22	Строение музыкального произведения: начало и конец музыкальной фразы, элементы классического танца: позиции рук 2,3	1	рассказ, беседа, тренировочные упражнения	опрос, тренировочные упражнения, самостоятельная работа
17	01.02.22	07.02.22	27.01.22	02.02.22	Игровые упражнения на развитие ритмичности, партерный экзерсис: упражнения на расслабление мышц тела	1	рассказ, беседа, тренировочные упражнения	опрос, тренировочные упражнения, самостоятельная работа
18	08.02.22	14.02.22	03.02.22	09.02.22	Танцевальные движения правая перемена медленного вальса, детский танец "Кантри"	1	рассказ, тренировочные упражнения, изучение танца	опрос, тренировочные упражнения, самостоятельная работа
19	15.02.22	21.02.22	10.02.22	16.02.22	Бальные танцы "Медленный вальс соло"	1	рассказ, тренировочные упражнения, изучение танца	опрос, тренировочные упражнения, самостоятельная работа
20								

21,22	22.02.22, 01.03.22	28.02.22, 07.03.22	17.02.22, 24.02.22	02.03.22, 09.03.22	Танцевальные движения: шаги фигурного вальса упрощ, "балансе", бальный танец "Фигурный вальс соло"	2	рассказ, тренировочные упражнения, изучение танца	опрос, тренировочные упражнения, самостоятельная работа
23	15.03.22	14.03.22	03.03.22	16.03.22	Дыхательная гимнастика, этюд на развитие музыкальности "Бабочка"	1	рассказ, беседа, тренировочные упражнения	опрос, тренировочные упражнения, самостоятельная работа
24	22.03.22	21.03.22	10.03.22	23.03.22	Элементы музыкальной грамоты: характер частей музыкального произведения.	1	рассказ, беседа, тренировочные упражнения	опрос, тренировочные упражнения, самостоятельная работа
25	29.03.22	28.03.22	17.03.22	30.03.22	Элементы классического танца: позиции ног 2,3, бальный танец "Фигурный вальс соло"	1	рассказ, тренировочные упражнения, изучение танца	опрос, тренировочные упражнения, самостоятельная работа
26,27	05.04.22, 12.04.22	04.04.22, 11.04.22	24.03.22, 31.03.22	06.04.22, 13.04.22	Разучивание бального танца "Фигурный вальс соло"	2	рассказ, тренировочные упражнения, изучение танца	опрос, тренировочные упражнения, самостоятельная работа
28	19.04.22	18.04.22	07.04.22	27.04.22	игровые упражнения на развитие музыкальности "Кошки". Упражнения на вытягивание, разворачивание и сокращения стопы	1	рассказ, беседа, тренировочные упражнения	опрос, тренировочные упражнения, самостоятельная работа
29-30	26.04.22, 03.05.22	25.04.22, 16.05.22	14.04.22, 21.04.22	04.05.22, 11.05.22	Элементы классического танца: поклон с плие, бальный танец "Медленный вальс соло", положение в паре	2	рассказ, показ, тренировочные упражнения	опрос, тренировочные упражнения, самостоятельная работа
31,32	10.05.22,17 .05.22	18.05.22, 23.05.22	28.04.22, 05.05.22	13.05.22, 18.05.22	Разучивание народного танца, положение в паре "Звездочка", танец "Выйду на улицу"	2	рассказ, показ, тренировочные упражнения, изучение	опрос, тренировочные упражнения,

							танца	самостоятельная работа
33	24.05.22	26.05.22	19.05.22	25.05.22		Занятие "Класс-концерт"	1 самостоятельная работа	самостоятельная работа

**Календарный учебно-тематический
план курса "Ритмика и хореография "
для 2 года обучения**

№	класс/дата план факт					Название раздела, тема раздела, тема занятия	Кол-во часов	Формы занятий	Форма контроля
	Гр.5	Гр.6	Гр. 7	Гр.8					
1	15.09.21	15.09.21	21.09.21	21.09.21		Построение на уроке в "шахматном" порядке, правила разминки, приветствие поклон с плие	1	рассказ, беседа, тренировочные упражнения	тренировочные упражнения
2	22.09.21	22.09.21	28.09.21	28.09.21		постановка корпуса, рук и ног в танце, упражнения на развитие мышц шеи, плечевого сустава, Жанр: марш	1	рассказ, беседа, тренировочные упражнения	опрос, тренировочные упражнения, самостоятельная работа
3	29.09.21	29.09.21	05.10.21	05.10.21		Танцевальные движения: подскоки на месте, с продвижением. Элементы классического танца: позиции ног 1,6. Дыхание вдох, выдох	1	рассказ, беседа, тренировочные упражнения, изучение танца	опрос, тренировочные упражнения, самостоятельная работа
4	06.10.21	06.10.21	12.10.21	12.10.21		строение музыкального произведения. Позиции рук-подготовительная, построение "Шеренга", "Диско соло"	1	рассказ, беседа, изучение танца	опрос, тренировочные упражнения, самостоятельная работа

5	13.10.21	13.10.21	19.10.21	19.10.21	Игры на ориентирование в пространстве "Мой домик", танцевальные движения: шаг с носка, шаги на полупальцах, партерный экзерсис: работа со стопами, коленями	1	рассказ, беседа, тренировочные упражнения	опрос, тренировочные упражнения, самостоятельная работа
6	20.10.21	20.10.21	26.10.21	26.10.21	Дыхание с расслаблением "Насос", гимнастика "Погоны". Музыкальный размер 2/4, 4/4, 3/4	1	рассказ, беседа, тренировочные упражнения,	опрос, тренировочные упражнения, самостоятельная работа
7	27.10.21	27.10.21	16.11.21	16.11.21	Упражнения на укрепление мышц спины. Шаги: галоп. Развитие творческих способностей командная игра "Я знаю"	1	рассказ, беседа, тренировочные упражнения, игра	опрос, тренировочные упражнения, самостоятельная работа
8	17.11.21	17.11.21	23.11.21	23.11.21	построение в линии, построение в колонну, "расческа", построение в круг, легкий бег, галоп, подскоки "Диско соло"	1	рассказ, тренировочные упражнения, изучение танца	опрос, тренировочные упражнения, самостоятельная работа
9	24.11.21	24.11.21	30.11.21	30.11.21	подскоки с продвижением вперед, вокруг себя, движения с хлопками "До-ре-ми" https://yadi.sk/i/KiTJIO51_ChMLg	1	повторение, танца тренировочные упражнения	опрос, тренировочные упражнения, самостоятельная работа
10	01.12.21	01.12.21	07.12.21	07.12.21	"волна", "рывок", боковой галоп, приставные шаги в темпе "До-ре-ми". https://yadi.sk/i/KiTJIO51_ChMLg	1	рассказ, тренировочные упражнения, изучение танца	опрос, тренировочные упражнения, самостоятельная работа

11	08.12.21	08.12.21	14.12.21	14.12.21	"ковырялочка" основной шаг польки со сменой мест в паре. Положение в паре "Корзиночка", круг расширение, сужение в танце "Полька"	1	рассказ, беседа, тренировочные упражнения	опрос, тренировочные упражнения, самостоятельная работа
12	15.12.21	15.12.21	21.12.21	21.12.21	игровые упражнения на артистизм, игры-превращения "Дракон"	1	самостоятельная работа	самостоятельная работа
13	22.12.21	22.12.21	28.12.21	28.12.21	Занятие "Класс-концерт"	1	самостоятельная работа	самостоятельная работа
14	29.12.21	29.12.21	11.01.22	11.01.22	задержанное дыхание, восстановление дыхания. Музыкальный жанр: вальс	1	рассказ, беседа, тренировочные упражнения	опрос, тренировочные упражнения, самостоятельная работа
15-16	12.01.22, 19.01.22	12.01.22, 19.01.22	18.01.22, 25.01.22	18.01.22, 25.01.22	Положение в паре за одну руку, с перестроением в положение друг на против друга "Вару-вару" Па-де-грас	2	показ, изучение танца	опрос, тренировочные упражнения, самостоятельная работа
17	26.01.22	26.01.22	01.02.22	01.02.22	перестроение по линии танца, против линии танца в паре "Па-де-грас"	1	рассказ, тренировочные упражнения	опрос, тренировочные упражнения, самостоятельная работа
18	02.02.22	02.02.22	08.02.22	08.02.22	игровые упражнения на развитие эмоциональности. Упражнения на расслабление мышц ног и рук. Игра "Буря"	1	рассказ, беседа, тренировочные упражнения	опрос, тренировочные упражнения, самостоятельная работа

19	09.02.22	09.02.22	15.02.22	15.02.22		работа рук, ног, головы в танце "Макарена"	1	рассказ, тренировочные упражнения, изучение танца	опрос, тренировочные упражнения, самостоятельная работа
20	16.02.22	16.02.22	22.02.22	22.02.22		Танцевальные движения, детский танец разучивание "Макарена линейная"	1	рассказ, тренировочные упражнения, изучение танца	опрос, тренировочные упражнения, самостоятельная работа
21	02.03.22	02.03.22	01.03.22	01.03.22		"Лодочка", европейская "учебная поддержка" в танце "Медленный вальс"	1	рассказ, тренировочные упражнения, изучение танца	опрос, тренировочные упражнения, самостоятельная работа
22	09.03.22	09.03.22	15.03.22	15.03.22		Закрепление бального танца "Медленный вальс в паре"	1	рассказ, беседа, тренировочные упражнения	опрос, тренировочные упражнения, самостоятельная работа
23	16.03.22	16.03.22	22.03.22	22.03.22		Дыхательная гимнастика, этюд на развитие артистизма "Волк и овцы"	1	рассказ, беседа, тренировочные упражнения	опрос, тренировочные упражнения, самостоятельная работа
24	23.03.22	23.03.22	29.03.22	29.03.22		Элементы музыкальной грамоты Жанр: песня	1	рассказ, тренировочные упражнения, изучение танца	опрос, тренировочные упражнения, самостоятельная работа

25	30.03.22	30.03.22	05.04.22	05.04.22		Элементы классического танца, позиции ног 2,3. подскоки	1	рассказ, тренировочные упражнения, изучение танца	опрос, тренировочные упражнения, самостоятельная работа
26-27	06.04.22, 13.04.22	06.04.22, 13.04.22	12.04.22, 19.04.22	12.04.22, 19.04.22		Разучивание народного танца "Залихвацкая"	2	рассказ, беседа, тренировочные упражнения	опрос, тренировочные упражнения, самостоятельная работа
28	20.04.22	20.04.22	26.04.22	26.04.22		игровые упражнения на развитие динамики. Упражнения на вытягивание, разворачивание и сокращения стопы	1	рассказ, показ, тренировочные упражнения	опрос, тренировочные упражнения, самостоятельная работа
29	27.04.22	27.04.22	03.05.22	03.05.22		Народный танец "Казачок", танцевальные движения притопы, прихлопы, работа в паре	1	рассказ, показ, тренировочные упражнения, изучение танца	опрос, тренировочные упражнения, самостоятельная работа
30-31	04.05.22, 11.05.22	04.05.22, 11.05.22	10.05.22, 17.05.22	10.05.22, 17.05.22		Бальный танец "Самба соло", баунс, виск, шаги вперед-назад	2	рассказ, показ, тренировочные упражнения, изучение танца	опрос, тренировочные упражнения, самостоятельная работа
32-33	18.05.22, 19.05.22	18.05.22, 19.05.22	19.05.22, 24.05.22	19.05.22, 24.05.22		Закрепление бального танца "Самба соло"	2	рассказ, показ, изучение танца	опрос, тренировочные упражнения, самостоятельная работа
34	25.05.22	25.05.22	26.05.22	26.05.22		Занятие "Класс-концерт"	1	самостоятельная работа	самостоятельная работа

Календарный учебно-тематический план курса "Ритмика и хореография " для 3 года обучения

№	Класс/дата	Класс/дата	Класс/дата	Класс/дата	Название раздела, тема раздела, тема занятия	Кол-во часов	Формы занятий	Форма контроля
	Гр.9	Гр. 10	Гр.11					
1	15.09.21	20.09.21	15.09.21		Построение на уроке в "шахматном порядке", правила разминки	1	рассказ, беседа, тренировочные упражнения	тренировочные упражнения
2	22.09.21	27.09.21	22.09.21		Беседа о технике безопасности, постановка корпуса, упражнения на развитие мышц шеи, плечевого сустава	1	рассказ, беседа, тренировочные упражнения	опрос, тренировочные упражнения, самостоятельная работа
3	29.09.21	04.10.21	29.09.21		Элементы классического танца, дыхательная гимнастика. Наклоны головы, наклоны корпуса, батман тондю вперед, в сторону, назад	1	рассказ, беседа, тренировочные упражнения, изучение танца	опрос, тренировочные упражнения, самостоятельная работа
4	06.10.21	11.10.21	06.10.21		наклоны головы, работа плеч, наклоны корпуса. Упражнения на напряжение и расслабление мышц тела. Носок каблук вперед и в сторону, назад. Этюд "Аэробика"	1	рассказ, беседа, изучение танца	опрос, тренировочные упражнения, самостоятельная работа
5	13.10.21	18.10.21	13.10.21		Работа кистей в танцах. Дыхание. Вдох, выдох	1	рассказ, беседа, тренировочные упражнения	опрос, тренировочные упражнения, самостоятельная работа

6	20.10.21	25.10.21	20.10.21	"Елочка", подскоки, "подбивка". Прыжки по 1,2,6 позиции. Полька "Полкис"	1	рассказ, тренировочные упражнения,	опрос, тренировочные упражнения, самостоятельная работа
7,8	27.10.21, 17.11.21	15.11.21, 22.11.21	27.10.21, 17.11.21	Понятие о такте и затакте. Дыхательная гимнастика. Танцевальные движения : "Припадание" на месте и с продвижением. " Перекаты", "Полька -полкис"	2	рассказ, беседа, тренировочные упражнения, игра	опрос, тренировочные упражнения, самостоятельная работа
9	24.11.21	29.11.21	24.11.21	Работа рук в танце "Я рисую" https://yadi.sk/i/-3eidCBYFmBERw	1	рассказ, тренировочные упражнения, изучение танца	опрос, тренировочные упражнения, самостоятельная работа
10	01.12.21	06.12.21	01.12.21	Затактовое построение, выход и перестроение в танце "Я рисую" https://yadi.sk/i/-3eidCBYFmBERw	1	повторение, танца тренировочные упражнения	опрос, тренировочные упражнения, самостоятельная работа
11	08.12.21	13.12.21	08.12.21	"Распашонка", "Присядка"- с выносом ноги в сторону на каблук. "Кукла", "Хоровод"	1	рассказ, тренировочные упражнения, изучение танца	опрос, тренировочные упражнения, самостоятельная работа
12	15.12.21	20.12.21	15.12.21	игровые упражнения на артистизм, игры-превращения "Летит, летит по небу шар", "Море волнуется раз" "Шаги"	1	рассказ, беседа, тренировочные упражнения	опрос, тренировочные упражнения, самостоятельная работа
13	22.12.21	27.12.21	22.12.21	Занятие"Класс-концерт"	1	самостоятельная работа	самостоятельная работа

14-15	29.12.21, 12.01.22	10.01.22, 17.01.22	29.12.21, 12.01.22	Ансамблевое исполнение танца. "Ковырялочка", "Присядка" с выносом ноги в сторону на воздух. "Расческа""Летка-Енька"	2	самостоятельная работа	самостоятельная работа
16	19.01.22	24.01.22	19.01.22	быстрый русский бег с продвижением вперед и назад, игра на развитие индивидуальности в танце	1	рассказ, беседа, тренировочные упражнения	опрос, тренировочные упражнения, самостоятельная работа
17	26.01.22	31.01.22	26.01.22	Разучивание танца "Ча-ча-ча соло" , танцевальные движения: тайм-степ, чек, перенос веса	1	показ, изучение танца	опрос, тренировочные упражнения, самостоятельная работа
18	02.02.22	07.02.22	02.02.22	музыкальный размер 2/4,3/4,4/4. танц. движения: три ча-ча	1	рассказ, тренировочные упражнения	опрос, тренировочные упражнения, самостоятельная работа
19	09.02.22	14.02.22	09.02.22	"Медленный вальс усложненный", "учебная" поддержка, работа в паре	1	рассказ, беседа, тренировочные упражнения	опрос, тренировочные упражнения, самостоятельная работа
20	16.02.22	21.02.22	16.02.22	"Медленный вальс усложненный в паре" танцевальные движения, правая перемена, левая перемена, восьмерка	1	рассказ, тренировочные упражнения, изучение танца	опрос, тренировочные упражнения, самостоятельная работа
21-22	02.03.22, 09.03.22	28.02.22, 01.03.22	02.03.22, 09.03.22	Разучивание народного танца "Кадриль"	2	рассказ, тренировочные упражнения, изучение танца	опрос, тренировочные упражнения, самостоятельная работа

23-24	16.03.22, 23.03.22	14.03.22	16.03.22, 23.03.22		Работа в паре, ведущая роль партнера, постороние, перестроение в танце "Кадриль"	2	рассказ,тренировочные упражнения, изучение танца	опрос, тренировочные упражнения, самостоятельная работа
25	30.03.22	21.03.22	30.03.22		Танцевальные движения: "Баунс" на месте, бальный танец "Самба" в парах	1	рассказ, беседа, тренировочные упражнения	опрос, тренировочные упражнения, самостоятельная работа
26	06.04.22	28.03.22	06.04.22		работа рук в латиноамериканских танцах, танц. движ: шаги самбы вперед, назад, боковые шаги, "баунс" с продвижением	1	рассказ, беседа, тренировочные упражнения	опрос, тренировочные упражнения, самостоятельная работа
27-28	13.04.22, 20.04.22	04.04.22, 11.04.22	13.04.22, 20.04.22		ведущая роль партнера в паре, учебная латиноамериканская поддержка. "Самба с продвижением"	2	рассказ,тренировочные упражнения, изучение танца	опрос, тренировочные упражнения, самостоятельная работа
29	27.04.22	18.04.22	27.04.22		игровые упражнения на развитие четкости воспроизведения движений в танце. Упражнения на гибкость. Игра "Поймай меня"	1	рассказ,тренировочные упражнения, изучение танца	опрос, тренировочные упражнения, самостоятельная работа
30-31	04.05.22, 11.05.22	25.04.22, 03.05.22	04.05.22, 11.05.22		Разучивание диско-танца "Мы любим танцевать"	2	рассказ, беседа, тренировочные упражнения	опрос, тренировочные упражнения, самостоятельная работа
32-33	18.05.22, 19.05.22	10.05.22, 15.05.22	18.05.22, 19.05.22		танцевальный этикет в паре, ведущая роль партнера . "Русский лирический"	2	рассказ, показ,тренировочные упражнения	опрос, тренировочные упражнения, самостоятельная работа

34	25.05.22	23.05.22	25.05.22	Занятие "Класс-концерт"	1	самостоятельная работа	самостоятельная работа
-----------	----------	----------	----------	-------------------------	---	---------------------------	---------------------------

Календарный учебно-тематический план курса "Ритмика и хореография " для 4 года обучения

№	Класс/д/та			Название раздела, тема раздела, тема занятия	Кол-во часов	Формы занятий	Форма контроля
	Гр.12	Гр.13					
1	16.09.21	16.09.21		Построение на уроке, правила разминки. "Аэробика усложненная"	1	рассказ, беседа, тренировочные упражнения	опрос, тренировочные упражнения
2	23.09.21	23.09.21		Беседа о технике безопасности, закрепление разминки, упражнения на развитие гибкости плечевого и поясничного суставов	1	рассказ, беседа тренировочные упражнения	опрос, тренировочные упражнения, самостоятельная работа
3	30.09.21	30.09.21		Батман тондю вперед, в сторону, назад, упражнения на задержку дыхания "Поющие звуки"	1	рассказ, беседа, тренировочные упражнения, изучение танца	тренировочные упражнения, самостоятельная работа
4,5	07.10.21, 14.10.21	07.10.21, 14.10.21		присядка соло. Присядка, в шахматном порядке, присядка по трое. Танец "Камаринская"	2	рассказ, беседа, изучение танца	тренировочные упражнения, самостоятельная работа
6	21.10.21	21.10.21		Элементы музыкальной грамоты: жанр народные танцы. Плясовые. Знакомство с танцем "Русская плясовая"	1	рассказ, тренировочные упражнения, беседа,	опрос, тренировочные упражнения, самостоятельная работа

7	28.10.21	28.10.21	Музыкальная интерпретация, контроль дыхания во время танца. Галоп, Припадание. Упражнение "Веселый бег". Украинский гопак	1	рассказ, тренировочные упражнения,	опрос, тренировочные упражнения, самостоятельная работа
8	18.11.21	18.11.21	Работа рук по 1,2,3 позиции. Танц. движения: испанский шаг, "плащ", выпады вперед. Работа рук в испанских танцах "Фламенко"	1	рассказ, беседа, тренировочные упражнения, игра	опрос, тренировочные упражнения, самостоятельная работа
9,10	25.11.21, 02.12.21	25.11.21, 02.12.21	построение муз. произведений : вступление, акцент. Танц. движения: выпады вправо, выпады влево, дробь с хлопком. Танец "Фламенко"	2	рассказ, тренировочные упражнения, изучение танца	опрос, тренировочные упражнения, самостоятельная работа
11,12	09.12.21, 16.12.21	09.12.21, 16.12.21	Разучивание танца "Арам-Зам-Зам" https://yadi.sk/d/kTa4BrsFfd3MFg	2	повторение, танца тренировочные упражнения	опрос, тренировочные упражнения, самостоятельная работа
13	23.12.21	23.12.21	Игровые упражнения на импровизацию, игры-превращения. Задержанный вдох. "Страшилка", Игра "Я хочу быть балериной"	1	рассказ, тренировочные упражнения, изучение танца	опрос, тренировочные упражнения, самостоятельная работа
14	30.12.21	30.12.21	Занятие "Класс-концерт"	1	самостоятельная работа	самостоятельная работа
15	13.01.22	13.01.22	упражнение на укрепление мышц брюшного пресса, наклоны, упражнения на координацию. "Верхние", "нижние" вращения	1	самостоятельная работа	самостоятельная работа
16,17	20.01.22, 27.01.22	20.01.22, 27.01.22	Танц. движ: "балансе", поворот под рукой. "Фигурный вальс" вариация для выпускного вечера	2	самостоятельная работа	самостоятельная работа

18	03.02.22	03.02.22	перемена медленного вальса, вперед, назад, "маятник", работа рук в вальсе "Фигурный вальс" вариация для выпускного вечера	1	рассказ, тренировочные упражнения, беседа	опрос, тренировочные упражнения, самостоятельная работа
19,5	10.02.22	10.02.22	расхождение с "расческой", поворот на трех шагах, перестроение по кругу, "книксен". "Фигурный вальс" вариация для выпускного вечера	1,5	показ, изучение танца	опрос, тренировочные упражнения, самостоятельная работа
20,5	17.02.22	17.02.22	игра на развитие баланса и координации	1	рассказ, тренировочные упражнения	опрос, тренировочные упражнения, самостоятельная работа
21,5-22,5	24.02.22, 03.03.22	24.02.22, 03.03.22	латинские "локи" вперед, назад, вправо, влево, боковые вращения руками. "Мамба ансамблевая"	2	рассказ, тренировочные упражнения, беседа	опрос, тренировочные упражнения, самостоятельная работа
23,5-24,5	10.03.22, 17.03.22	10.03.22, 17.03.22	Танцевальные движения: "шоссе" влево, вправо, основное движение на месте. Бальный танец "Джайв" соло	2	рассказ, тренировочные упражнения, изучение танца	опрос, тренировочные упражнения, самостоятельная работа
25,5	24.03.22	24.03.22	Танц. Движения: смена мест ВЛ,ВП. Бальный танец "Джайв"	1	рассказ, тренировочные упражнения, изучение танца	опрос, тренировочные упражнения, самостоятельная работа

26,5- 27,5	31.03.22, 07.04.22	31.03.22, 07.04.22	Развитие творческих способностей, работа с парой. Командная игра "Придумай танец"	2	рассказ, тренировочные упражнения, изучение танца	опрос, тренировочные упражнения, самостоятельная работа
28,5- 29,5	14.04.22, 21.04.22	14.04.22, 21.04.22	Разучивание танца , работа в паре. Историко-бытовой "Полонез", синхронность	2	рассказ, беседа, тренировочные упражнения	опрос, тренировочные упражнения, самостоятельная работа
30,5	28.04.22	28.04.22	Основной шаг ча-ча-ча. Дробный ритм, синкопированный ритм	1	рассказ, беседа, тренировочные упражнения	опрос, тренировочные упражнения, самостоятельная работа
31,5- 32,5	05.05.22, 12.05.22	05.05.22, 12.05.22	Разучивание танца , работа в паре учебная поддержка в танце" Ча-ча-ча"	2	рассказ, тренировочные упражнения, изучение танца	опрос, тренировочные упражнения, самостоятельная работа
33,5	19.05.22	19.05.22	Разучивание танца "Рок-н-ролл" ансамблевый	2	рассказ, тренировочные упражнения, изучение танца	опрос, тренировочные упражнения, самостоятельная работа
34,5	26.05.22	26.05.22	Занятие "Класс-концерт"	1	самостоятельная работа	самостоятельная работа

Календарный учебный график 1 год обучения

Раздел\месяц	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
1. Основы музыки и танца	2	1	1	1	1	1	1		
2. Общеразвивающие гимнастические упражнения	2	1	1	1					
3. Танцевальная азбука	2	2	1	1	1	1	1	1	1
4. Детские танцы	1					1			
5. Народные танцы				1					1
6. Историко-бытовые танцы			1						
7. Бальные танцы					1			1	
Промежуточная аттестация класс-концерт			1						1
Всего, часов	7	4	5	4	3	3	2	2	3

Календарный учебный график 2 год обучения

Раздел\месяц	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
1. Основы музыки и танца	1	1	1	1	1	1	1		
2. Общеразвивающие гимнастические упражнения	1	1	1	1		1	1		
3. Танцевальная азбука	2	2	1	1	1	1	1	1	1
4. Детские танцы	1					1			
5. Народные танцы			1					1	
6. Историко-бытовые					1	1			

танцы									
7. Бальные танцы							1		1
Промежуточная аттестация класс-концерт			1						1
Всего, часов	5	4	5	3	3	5	4	2	3

Календарный учебный график 3 год обучения

Раздел\месяц	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
1. Основы музыки и танца	1	1	1	1	1	1			
2. Общеразвивающие гимнастические упражнения	1	1	1	1		1			
3. Танцевальная азбука	1	1	1	1	2	2	1	2	2
4. Детские танцы									1
5. Народные танцы				1			1		
6. Историко-бытовые танцы	1								1
7. Бальные танцы					1	1		1	
Промежуточная аттестация класс-концерт			1						1
Всего, часов	4	3	4	4	4	5	2	3	5

Календарный учебный график 4 год обучения

Раздел\месяц	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
1. Основы музыки и танца	1	1	1	1	1	1			

2. Общеразвивающие гимнастические упражнения	1	1	1	1		1			
3. Танцевальная азбука	1	1	1	1	1	1	2	2	2
4. Детские танцы						1			1
5. Народные танцы		1	1						
6. Историко-бытовые танцы							1		
7. Бальные танцы					2,5		1	1	
Промежуточная аттестация класс-концерт				1					1
Всего, часов	3	4	4	4	4,5	4	4	3	4

