

Управление социального развития Администрации Щучанского МО
Курганской области
Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Песчанская средняя общеобразовательная школа»

ПРИНЯТА
на заседании методического
совета
от «31» августа 2023г.
протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ
Директор МКОУ
«Песчанская СОШ»

/Благовида Е.П.
приказ от «31» августа 2023г.



Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая)
программа спортивно-оздоровительной направленности
«Ритмика»

Возраст обучающихся 7-11 лет

Срок реализации 4года

Автор-составитель: Горохова Светлана Николаевна
Педагог-организатор

с.Песчанское 2023

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Рабочая программа дополнительной общеобразовательной программы «Ритмика», имеет спортивно – оздоровительную направленности и предназначена для обучающихся 7-11 лет..

Направленность программы по содержанию является физкультурно-спортивной; по функциональному предназначению – профилактической общеразвивающей; по форме организации – групповой; по уровню усвоения – ознакомительной, по времени реализации – годичной.

Актуальность программы определяется тем, что сегодня осознается всеми, Современная школа стоит перед фактором дальнейшего ухудшения не только физического, но и психического здоровья детей. Чтобы внутренний мир, духовный склад детей был богатым, глубоким, а это по настоящему возможно лишь тогда, когда “дух” и “тело”, находятся в гармонии, необходимы меры целостно развития, укрепления и сохранения здоровья учащихся.

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

Ритмика способствует правильному физическому развитию и укреплению детского организма. Развивается эстетический вкус, культура поведения и общения, художественно - творческая и танцевальная способность, фантазия, память, обогащается кругозор. Занятия по ритмике направлены на воспитание организованной, гармонически развитой личности.

Предложенная программа поможет успешно проводить работу по формированию у детей красивой осанки, свободы и пластики движений. Чувства и настроения, вызванные музыкой, придадут движениям детей эмоциональную окраску, влияя на разнообразие и выразительность жестов. Упражнения, вошедшие в данную программу из системы вокальной ритмики, помогут детям услышать музыку в речевых интонациях, что придает речи благозвучность и фонематическую чистоту.

Отличительные особенности программы. Данная программа объединяет в себе элементы ритмических и танцевальных движений. В ней присутствуют элементы ритмики, трёх направлений танцевального искусства: балетного, современного и национального, которые, в свою очередь, воспитывает в учащихся уважение к национальным традициям, партерной гимнастики, танцевальных и музыкально-ритмических игр. Программа вариативная.

Оригинальность программы – это творческое мышление учащихся. В каждом классе отведено время на то, чтобы учащиеся не только учились определенным движениям и танцам, но и могли изложить свои мысли с помощью ритмики. В каждом классе отведено время на то, чтобы учащиеся не только учились определенным движениям и танцам, но и могли изложить свои мысли на «паркете». Ритмическая разминка - движение в ритме и темпе, заданной музыкой, способствует ритмичной работе всех внутренних органов и систем.

Танцевальные движения используются во многих упражнениях. Очень важно обогатить детей запасом этих движений, научить их двигаться технически грамотно, легко, естественно, выразительно. Формируют навыки общения и культуру поведения в своей возрастной группе.

Адресат программы. У детей 6-7 лет движения более уверенные и осознанные. Это даёт возможность усложнять упражнения и учить детей самостоятельно выполнять задания. К 7-8 годам дети почти полностью могут управлять своим телом и способны координировать движения. Чтобы заинтересовать детей 9-11лет занятиями ритмикой, способствуя их дальнейшему физическому и эстетическому развитию, необходимо

подбирать более сложные движения и построения, рассчитанные на быструю смену ориентиров.

Срок реализации программы. В соответствии с учебным планом МКОУ «Песчанская СОШ» на реализацию программы «Ритмика» на учебный год отводится 68 часов, 34 часа для обучающихся 7-8 лет и 34 часа – для обучающихся 9-11 лет.

Срок реализации программы- 1 год.

Формы обучения.

- - фронтальная (опрос, повторение изученного, уточнение сложных комбинаций всей группой);
- - групповая (занятия с группами обучающихся);
- - в парах (работа с партнерами);
- - индивидуально-групповая (свободная импровизация).

Уровень сложности содержания программы: стартовый (ознакомительный) – 1 год.

1.2. Цели и задачи программы. Планируемые результаты

Цель: Формирование у обучающихся основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели связана с решением следующих **образовательных задач:**

1. Укреплять здоровье школьников;
2. Развивать интерес к занятиям ритмикой, формам активного досуга;
3. Развивать координацию движения, эстетический вкус, художественно-творческие и танцевальные способности, фантазию, память, кругозор;
4. Формировать культуру общения между собой и окружающими;
5. Воспитать организованную, гармонически развитую личность;
6. Развивать основы музыкальной культуры;
7. Развивать умения воспринимать музыкальные образы, передавать их в движениях, согласовывая эти движения с характером музыки, средствами музыкальной выразительности;
8. Формировать красивую осанку, выразительность пластики движений и жестов в танцах, играх, хороводах, упражнениях;

Планируемые результаты

Обучающийся научится, обучающийся получит возможность научиться предметные результаты:

- Воспитание интереса и любви к музыке, потребности слушать знакомые и новые музыкальные произведения, высказываться о музыке, двигаться под музыку, узнавать, что это за произведения и кто их написал узнавать отдельные произведения выдающихся художников и народных мастеров;
- обогащение слушательного опыта разнообразными по стилю и жанру музыкальными произведениями, включая классические и современные произведения .
- Развитие умения выражать в движении характер музыки и ее настроение, передавая как контрасты, так и тонкие нюансы: изящество, тревожность, грусть, безмятежность и восторг и т.д. Уметь в слове выразить характер движений, подбирая точные эпитеты;

- выражать в движении основные средства музыкальной выразительности: темп (разнообразный, а также ускорения и замедления), динамику (усиление и уменьшение звучания, разнообразие динамических оттенков)
- соотносить темп движений с темпом музыкального произведения;
- задавать вопросы, работать в парах, коллективе, не создавая проблемных ситуаций.
- готовиться к занятиям, строиться в колонну по одному, находить свое место в строю и входить в зал организованно;
- под музыку, приветствовать учителя, занимать правильное исходное положение (стоять прямо, не опускать голову, без лишнего напряжения в коленях и плечах, не сутулиться), равняться в шеренге, в колонне;
- ритмично выполнять несложные движения руками и ногами;
- развивать фантазию, воображение;
- научиться анализировать произведения искусства;
- выполнять игровые и плясовые движения;
- начинать и заканчивать движения в соответствии со звучанием музыки
- приобрести навыки общения через выражение художественного смысла, выражение эмоционального состояния, своего отношения в творческой художественной деятельности и при восприятии произведений искусства и творчества своих товарищей.

личностные результаты

- формирование учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи;
- формирование основы культуры: принятие ценности окружающего мира.
- формирование ориентации на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи.
- способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности.

метапредметные результаты

1. Регулятивные УУД

- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;

2. Познавательные УУД

- строить сообщения в устной и письменной форме;
- ориентироваться на разнообразие способов решения задач;
- строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях;

3. Коммуникативные УУД

- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- формулировать собственное мнение и позицию; задавать вопросы;
- использовать речь для регуляции своего действия.

Планируемые результаты обучения в группе 7-8лет.

Обучающийся научиться обучающийся получит возможность научиться

Предметные результаты:

- Уметь правильно пользоваться простейшими музыкальными терминами: ритм, темп, динамика
- узнавать основные жанры (натюрморт, пейзаж, анималистический жанр, портрет) и виды произведений (живопись, графика, скульптура, декоративно-прикладное искусство и архитектура) изобразительного искусства;
- различать жанр произведения — плясовая (вальс, полька, старинный и современный танец), песня (песня-марш, песнятанец и др.) □ использовать элементарные музыкальные термины понятия (например, "мелодия")
- узнавать, что это за произведения и кто их написал
- расширять музыкальный кругозор и получить общие представления о музыкально-ритмической деятельности, теоретических познаниях музыкального искусства;
- , объяснять сюжеты и содержание знакомых произведений;
- высказывать суждение о художественных произведениях;
- умение передавать образ и содержание музыки в движении.
- воспринимать учебный материал небольшого объема со слов учителя, показу музыкально-ритмических движений, умению внимательно слушать;
- видеть, чувствовать и изображать красоту музыкального произведения;
- различать жанры народных песен – колыбельные, плясовые, их характерные особенности;
- уметь передавать в пластике музыкальный образ
- определять виды ритмики (танец, игра, упражнение).
- участвовать в коллективном исполнении музыкально-ритмических движений .

Личностные результаты:

- чувство гордости за культуру и искусство Родины, своего народа;
- уважительное отношение к культуре и искусству других народов нашей страны и мира в целом;
- понимание особой роли культуры и искусства в жизни общества и каждого отдельного человека;
- сформированность эстетических чувств, художественно-творческого мышления, наблюдательности и фантазии;
- сформированность эстетических потребностей — потребностей в общении с искусством, потребностей в творческом отношении к окружающему миру, потребностей в самостоятельной практической творческой деятельности;
- овладение навыками коллективной деятельности в процессе совместной творческой работы в команде одноклассников под руководством учителя;
- умение сотрудничать с товарищами в процессе совместной деятельности, соотносить свою часть работы с общим замыслом;
- умение обсуждать и анализировать собственную художественную деятельность и работу одноклассников с позиций творческих задач данной темы, с точки зрения содержания и средств его выражения.

Метапредметные результаты:

1. Регулятивные УУД

- проговаривать последовательность действий на уроке.
- учиться работать по предложенному учителем плану.
- учиться отличать верно выполненное задание от неверного.
- учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке.

2. Познавательные УУД

- ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя..

- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.
- сравнивать и группировать произведения изобразительного искусства (по изобразительным средствам, жанрам и т.д.).
- преобразовывать информацию из одной формы в другую, самостоятельно выполнять творческие задания.

3. Коммуникативные УУД

- уметь пользоваться языком изобразительного искусства:
 1. донести свою позицию до собеседника;
 2. оформить свою мысль в устной форме.
- уметь слушать и понимать высказывания собеседников.

Планируемые результаты обучения в группе 9-11лет

Предметные результаты:

- наблюдать за многообразными явлениями музыкально-ритмического искусства, выражать свое отношение к искусству,
- передавая художественно-образное содержание произведения в единстве с его формой в движении;
- выявлять выразительные средства и особенности музыкального языка и передавать их в движении;
- выражать эмоциональное содержание музыкальных произведений в исполнении, участвовать в различных формах музицирования,
- проявлять инициативу в художественно-творческой деятельности.;
- сравнивать различные виды изобразительного искусства
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и в повседневной жизни, для самостоятельной творческой деятельности;
- принимать активное участие в художественных событиях класса,
- музыкально-эстетической жизни школы(концерты, музыкальные вечера)
- самостоятельно решать творческие задачи, высказывать свои впечатления о концертах, спектаклях;
- использовать приобретенные навыки общения через выражение художественных смыслов, выражение эмоционального состояния, своего отношения к творческой деятельности;
- использовать приобретенные знания и умения в коллективном творчестве, в процессе совместной деятельности;
- использовать выразительные средства для воплощения собственного творческого замысла;
- заниматься музыкально-ритмическим самообразованием при организации культурного досуга.

Личностные результаты:

- эмоционально-ценностное отношение к окружающему миру (семье, Родине, природе, людям);
- толерантное принятие разнообразия культурных явлений; художественный вкус и способность к эстетической оценке произведений искусств;
- способность к художественному пониманию мира, умение применять полученные знания в собственной творческой деятельности;

- умения и навыки в выполнении задач на пространственные ориентировки в творческих заданиях, составлении танцевальных композиций.

Метапредметные результаты:

Регулятивные УУД

- самостоятельно анализировать условия достижения цели на основе учёта выделенных учителем ориентиров действия в новом учебном материале;
- планировать пути достижения целей;
- уметь самостоятельно контролировать своё время и управлять им;
- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика);
- совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и на уроках ритмики и следовать им.
- учиться согласованно работать в группе.
- учиться отличать верно выполненное задание от неверного.
- учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке.
- основой для формирования этих действий служит соблюдение технологии оценивания образовательных достижений.

2. Познавательные УУД

- умению самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умению самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умению соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умению оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- осуществлять познавательную рефлексия в отношении действий по решению учебных и познавательных задач;

3. Коммуникативные УУД

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе:
- находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.
- аргументировать свою точку зрения, спорить и отстаивать свою позицию не враждебным для оппонентов образом;
- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;
- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач; владеть устной речью

Требования к уровню подготовки учащихся

Обучающиеся должны иметь представление о:

- Музыкальных жанрах(песня, танец, марш);
- Понятие о линиях корпуса;
- Музыкальном размере; Строении музыкального произведения;
- Динамических оттенках музыкального произведения.

знать: -Терминологию, основные понятия и принципы исполнения движений;

- Основные танцевальные позиции;

- Историю танца «Полька»;

уметь: - Выполнять основные направления танцевального движения в зале: лицом и спиной по линии танца, лицом и спиной в центр. Движение вперёд и назад, вправо-влево.

- Двигаться под музыку; Танцевать танцы: «Танец маленьких утят», «Летка- енька»..

Программа составлена с учётом реализации межпредметных связей. Это взаимосвязь прослеживается между ритмикой и физкультурой: и по строению урока, и по его насыщенности. Начинаясь с разминки, имея кульминацию в середине и спад физической и эмоциональной нагрузки к концу, каждый урок имеет конкретную цель — тренировать те или иные группы мышц для выполнения различных движений. Регулярные занятия танцами, как и занятия физкультурой, укрепляют мышцы, улучшают работу сердца, нервной системы, укрепляют психику. Также курс «Ритмика» непосредственно связан с базовым курсом «Музыка», где дети учатся слышать в музыке разное эмоциональное состояние и передавать его движениями. Учащиеся усваивают понятия "ритм", "счет", "размер" и узнают, что музыка состоит из тактов и музыкальных фраз, при этом дети учатся различать вступление и основную мелодию, вступать в танец с начала музыкальной фразы. Присутствует связь и с курсом «Ознакомление с окружающим миром», где дети знакомятся с явлениями общественной жизни, предметами ближайшего окружения, природными явлениями, что послужит материалом, входящим в содержание ритмических игр и упражнений.

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, у какого народа он появился, в какую страну переместился. Уклад и обычаи, характер и темперамент народа отражаются в танце, и наоборот, изучая танец, учащиеся узнают о тех или иных народах, странах.

Каждая тема состоит из теоретической и практической части. Теоретическая часть включает в себя объяснение педагогом необходимых теоретических понятий, показ изучаемых элементов танца, объяснение принципа движения, беседу с учащимися, просмотр видеоматериалов. Проведение специальных теоретических занятий не предусматривается. Практическая часть включает разминку, отработку движений учащимися, составление вариаций из изученных движений и их исполнение. В конце каждого занятия обучающиеся под руководством педагога анализируют свою работу, используя метод самооценки.

В ходе реализации программного материала возможно использование информационных технологий (применение медиапроектора для просмотра танцевальных композиций). Также на уроках курса предполагается широкое применение игровых форм деятельности. Формы организации детей: индивидуальная, групповая, коллективная.

1.3 Рабочая программа
Учебный план для обучающихся 7-8 лет

№ п/п	Название раздела программы	Количество часов			Формы промежуточной аттестации
		всего	теория	практика	
1	Развитие ритмического восприятия	2	1	1	
2	Развитие музыкальности	2	1	1	
3	Паузы в движении и их использование	2		2	
4	Развитие пластики тела	4	1	3	
5	Танцевально-ритмическая гимнастика	4	1	3	
6	Виды шага, бега, прыжков	4	1	3	
7	Изучение позиций	5	1	4	
8	Разучивание танцевальных композиций	10		10	
9	Промежуточная аттестация	1		1	тестирование
	Итого	34	6	28	

Содержание программы

Раздел 1. Развитие ритмического восприятия. - 2ч.

Музыкальный размер, направления движения, степени поворота, виды музыкальных размеров: 2/4, 3/4, 4/4. Система упражнений, направленная на развитие чувства ритма и музыкального слуха: прослушивание различных ритмов и мелодий, хлопки под музыку, игра «Найди музыкальную фразу». Игра в хлопки с увеличением темпа: хлопки (на сильную долю) становятся громче, и увеличивается размах рук, и, наоборот, со снижением темпа все стихает.

Раздел 2. Развитие музыкальности. – 2 ч.

Музыкальные жанры: песня, танец, марш. Различие танцев по характеру, темпу, размеру: вальс, полька. Игра «Найди свой путь», движение по залу со сменой направлений под музыку. Музыкально-пространственные упражнения: маршировка в темпе и ритме музыки; шаг на месте, вокруг себя, вправо, влево. Пространственные музыкальные упражнения: продвижения в различных рисунках по одному, в паре, перестроения из колонны в шеренгу и обратно, из одного круга в два и обратно, продвижения по кругу (внешнему и внутреннему), «звёздочка», «конверт». Музыкально-ритмические упражнения на практическое усвоение понятий: «Темп», «Ритм».

Раздел 3. Паузы в движении и их использование. – 2ч.

Виды музыкальных размеров танцев.

Игра «Сделал - остановись».

Танцевальные шаги: с носка, с подъёмом ноги, согнутой в колене, на месте и в продвижении, на полупальцах с вытянутыми коленями, со сменой положения рук. Шаги, выполненные через выпад вправо-влево, вперед-назад.

Раздел 4. Развитие пластики тела. – 4ч.

Упражнения на осанку.

Понятие о линиях корпуса.

Освоение системы упражнений, направленной на укрепление и развитие мышц верхнего плечевого пояса;

Освоение системы упражнений, направленной на укрепление и развитие мышц брюшного пресса. Освоение системы упражнений, направленной на укрепление и развитие мышц спины. Упражнения на пластику.

Раздел 5. Танцевально-ритмическая гимнастика. – 4 ч.

Общеразвивающие упражнения.

Общеукрепляющие и развивающие упражнения под музыку. Прыжки: маленькие и большие прыжки; по разным длительностям. Подскоки: на месте; с продвижением. Упражнения для рук и кистей: являются частью разминки, а также включаются в танцевальные комбинации и этюды.

Раздел 6. Виды шага, бега, прыжков. – 4ч.

Танцевальные шаги.

Разновидность бега.

Прыжки.

Раздел 7.Изучение позиций. – 5 ч.

Постановка рук – подготовительная, 1, 2, 3 позиции. Позиции ног - 1, 2, 3. Plie – складывание, сгибание, приседание.demiplie по 1,3 позициям. Музыкальный размер - 3/4 или 4/4, темп - andante. Battementendusimple – движения, вырабатывающие натянутость всей ноги в колене, подъёме, пальцах, развивающие силу и эластичность ног (изучается по 1 позиции вначале в сторону, вперёд, затем назад). Музыкальный размер - 2/4, темп – moderato

Раздел 8. Разучивание танцевальных композиций. - 10ч

Танец «Летка-енька».

Раздел 9. Промежуточная аттестация-1ч.

контрольный тест по практическим темам пройденных на занятии.

Тематическое планирование

№ п/п	Название раздела программы	Дата проведения занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Форма занятия	Форма текущего контроля / промежуточной аттестации
1.	Развитие ритмического восприятия		(2ч)			
1			1	Вводное занятие Упражнения на осанку	Видео презентация Игра «Найди музыкальную фразу»	Практическая работа
2			1	Ритм и музыкальный слух	Игра «Хлопки»	Практическая работа

	Развитие музыкальности		(2)			
3			1	Музыкальные жанры: песня, танец, марш	Игра «Найди свой путь»	Практическая работа
4			1	Различие танцев по характеру	Музыкально-ритмические упражнения	Практическая работа
	Паузы в движении и их использование		(2ч)			
5			1	Виды музыкальных размеров танцев	Игра «Сделал остановись».	Практическая работа
6			1	Танцевальные шаги	Видео презентация	Практическая работа
	Развитие пластики тела		(4ч)			
7-8			2	Линии корпуса	Упражнения на пластику Музыкальный этюд	Практическая работа
9-10			2	Координация всех частей тела	Игра «Двигайся, как подсказывает музыка»	Практическая работа
	Танцевально-ритмическая гимнастика		(4ч)			
11-12			2	Игроритмика	Этюд «Облака» Этюд «Превращение в фантастическое существо»	Практическая работа
13-14			2	Гимнастика и танец.	Комплексы упражнений «Зарядка», «Всадник», «Ванечка-пастух»	Практическая работа
	Виды шага, бега, прыжков		(4ч)			

15			1	Танцевальные шаги	Движения под музыку Спокойная ходьба «Прогулка» Хороводный шаг	Практическая работа
16			1	Разновидность бега	Бег и подскоки Комбинация «Гуси».	Практическая работа
17-18			2	Прыжки и подскоки	Движения под музыку на месте и с продвижением	Практическая работа
	Изучение позиций		(5ч)			
19-20			2	Постановка рук	Подготовительные позиции 1,2,3	Практическая работа
21-22			2	Позиции ног	Складывание, сгибание, приседание	Практическая работа
23			1	Музыкальный размер	Движение под музыку разных темпов	Практическая работа
	Разучивание танцевальных композиций		(10ч)			
24			1	Разновидности танцев	Видеозапись Просмотр танцев	
25-26			2	Перестроения в танцах	“линии”, “хоровод”, “шахматы”, “змейка”, “круг”.	Практическая работа
27-33			7	Танец «Леткенька».	Постановка танца. Разучивание и отработка движений	Практическая работа
	Промежуточная аттестация		(1ч)			

34			1	контрольный тест	Выступление с танцевальной композицией «Летка-енька»	
	Итого		34			

Учебный план для обучающихся 9-11 лет

№ п/п	Название раздела программы	Количество часов			Формы промежуточной аттестации
		всего	теория	практика	
1	Элементы музыкальной грамоты	2	2		
2	Танцевальные элементы	10	2	8	
3	Танцевально-ритмическая гимнастика	8	1	7	
4	Развитие пластики тела	3	1	2	
5	Разучивание танцевальных композиций	10		10	
6	Промежуточная аттестация	1		1	Танец «Вальс»
	Итого	34	6	28	

Содержание программы Для обучающихся 9-11 лет

Закрепляются знания и навыки, полученные в прошлом учебном году, на новом музыкальном материале.

Раздел 1. Элементы музыкальной грамоты – 2 ч.

Понятие о такте.

Ритм.

Раздел 2. Танцевально-ритмическая гимнастика. – 8ч.

Упражнения на ориентировку в пространстве.

Общеразвивающие упражнения.

Общеукрепляющие и развивающие упражнения под музыку.

Раздел 3. Развитие пластики тела. – 3 ч.

Упражнения на осанку.

Упражнения, направленные на укрепление и развитие мышц верхнего плечевого пояса;

Упражнения, направленные на укрепление и развитие мышц брюшного пресса.

Упражнения, направленные на укрепление и развитие мышц спины.

Упражнения на пластику.

Раздел 4. Танцевальные элементы– 10ч.

Поскоки: на месте, с продвижением вперед, вокруг себя.(повторение)

Танцевальный бег с различным положением рук (на поясе, в стороны, за спиной).

Шаг вальса.(повторение)
 Зеркальце
 Лодочка
 Вальсовый поворот

Раздел 5. Разучивание танцевальных композиций. - 10ч
 Танец «Вальс».

Раздел 6. Промежуточная аттестация – 1ч
 Показ танца «Вальс»

Тематическое планирование

№ п/п	Название раздела программы	Дата проведения занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Форма занятия	Форма текущего контроля / промежуточной аттестации
1.	Элементы музыкальной грамоты		(2ч)			
1			1	Понятие о такте и ритме	Разминка Основные движения под музыку	Практическая работа
2			1	Разновидность музыки и ее характер	Движение под музыку Хоровод Полька	Практическая работа
2.	Танцевально-ритмическая гимнастика		(8ч)			
3-4			2	Ориентирование в пространстве	Гимнастические упражнения под музыку	Практическая работа
5-6			2	Развитие координации	Движения под музыку	Практическая работа
7-8			2	Ритмико-гимнастические упражнения	Комбинация «Слоник»	Практическая работа
9-10			2	Танцевальная гимнастика	Тренировочный танец «Стирка»	Практическая работа
3.	Развитие пластик		(3ч)			

	и тела					
11			1	Линии корпуса	Музыкальный этюд Упражнения на пластику	Практическая работа
12-13			2	Координация всех частей тела	Упражнения на укрепление всех мышц организма	Практическая работа
4.	Танцевальные элементы		(10ч)			
14-17			4	Элементы народной хореографии	Движения: ковырялочка, лесенка, елочка	Практическая работа
18-19			2	Поскоки, танцевальный бег	Упражнения с продвижением вперед, вокруг себя	Практическая работа
20-23			4	Элементы движений танца вальс	«Зеркальце» «Лодочка» Шаг вальса Вальсовый поворот	Практическая работа
5.	Разучивание танцевальных композиций		(10ч)			
24			1	Разновидности вальсов	Просмотр видео танцев	
25-33			9	Танец «Вальс»	Постановка танца. Разучивание и отработка движений	Практическая работа
6.	Промежуточная аттестация		(1ч)			
				Урок-смотр Танец «Вальс»	Выступление с танцевальной	Практическая работа

					композицией	
	Итого		34ч			

2. Комплекс организационно-педагогических условий

Формы текущего контроля:

- Проведение открытых уроков для родителей;
- Участие в праздничных программах, концертах, внеклассных мероприятиях школы

Материально-техническое обеспечение:

- наличие кабинета
- звукозаписывающая и звукопроводящая аппаратура, мультимедиа
- музыкальные записи разных стилей
- фотокамера

Список литературы

1. Барышникова Т. /Азбука хореографии/ Москва 2000 год.
2. Бекина СИ., Ломова Т.П./ Музыка и движение,/ Москва, 2001г.
3. Конорова Е.В./ Методическое пособие по ритмике в I и II классах музыкальной школы/Выпуск 1/ издательство “Музыка”/ Москва 1972 год.
4. Н.А.Цыпина: « Ритмика»/сборник «Коррекционно-развивающее обучение»/ М.Дрофа..2001г., стр.238
5. Интернет – ресурсы

www.dance-city.narod.ru

www.danceon.ru

www.mon.gov.ru

www.tangodance.by

www.youtube.com

www.ver-belschool1.edu.tomsk.ru