****

**Содержание**

1.Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной программы

1.1. Пояснительная записка

1.2. Цели и задачи

1.3. Планируемые результаты

1.4. Содержание программы. Учебно-тематический план

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Оценочные материалы

2.2. Методическое обеспечение программы и условия реализации

2.3. Этапы освоения программы

2.4. Список литературы

**Раздел №1 «Комплекс основных характеристик программы»**

**1.1 Пояснительная записка**

 **Направленность программы:**

Дополнительная общеобразовательная программа «Танцевальные ритмы» относится к общеразвивающим программам, имеет художественную направленность.

 **Уровень:**  базовый

Программа разработана на основе:

* Федеральным законом «Об образовании Российской Федерации» (от 29.12.2012 г. № 273 –ФЗ),
* Концепцией развития дополнительного образования на 2015 – 2020 годы (от 4 сентября 2014 г. № 1726-р)
* Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»,
* СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»,
* Приказом Министерства образования и науки РФ от 9 января 2014 г. № 2 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»
* Письмом Минобрнауки РФ от 28.08.2015 № АК-2563/05 «О методических рекомендациях по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ»,
* Письмом Минобрнауки РФ от 11.12.2006 № 06-1844 «Примерные требования к программам дополнительного образования детей».
* Приказом Министерства Просвещения РФ от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
* Правилами ПФДО (Приказ «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования в Саратовской области» от 21.05.2019г. №1077, п.51.).
* Приказом Министерства Просвещения РФ от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
* Уставом муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Гимназия № 31»

 **Актуальность программы** продиктована современностью и вытекает из многих составляющих. На новом этапе развития социально-экономической сферы, культуры и образования особую значимость приобретают вопросы художественно-творческого развития подрастающего поколения. В обществе возрастает потребность в высокоинтеллектуальных творческих личностях, способных самостоятельно решать возникающие трудности. Принимать нестандартные решения и воплощать их в жизнь. Все это требует разработки новых методов воспитания подрастающего поколения и влечет за собой нетрадиционность подходов к художественному воспитанию - как основе дальнейшего совершенствования личности.

Одним из древнейших видов искусства, обращение к которому поможет решить поставленные задачи развития личности, индивидуальности, раскрытия творческих способностей, является танец. Хореографическое творчество является одним из средств всестороннего развития младших школьников. Продуктивность художественного воспитания детей средствами хореографии обусловлена синтезирующим характером хореографии, которая объединяет в себе музыку, ритмику, изобразительное искусство, театр и пластику движений.

         Специфика танца в том, что художественные образы воплощаются с помощью выразительных движений исполнителей, без каких-либо словесных пояснений. Это в полной мере отвечает двигательной природе детского воображения, для которого характерно действенное воссоздание образов детьми «при посредстве собственного тела». Из этого следует, что в танце творческое воображение может развиваться эффективнее, чем в других видах детской музыкальной деятельности. Ребёнок, опираясь на свой опыт, ищет способ развёртывания своего «я» во вне на языке пластики, с его помощью фиксирует свои представления, ищет эффективный способ овладения своим телом, как выразительным инструментом

         Следует отметить, что введение танца в учебный план общеобразовательной школы не предполагается, однако возможна организация занятий танцем в рамках дополнительного образования на базе школы, поскольку внеучебная деятельность учащихся организуется на основе вариативной составляющей базисного учебного плана, позволяющей в полной мере реализовать требования Федерального государственного образовательного стандарта общего образовании.

 **Отличительные особенности программы** «Танцевальные ритмы» заключаются в том, что внедрение в нее интегрированных занятий, индивидуальных, с элементами импровизации, позволяют учащимся не только реализовать себя в различных танцевальных жанрах, но и выступать в роли хореографов-постановщиков. Программа предусматривает максимальное включение творческих заданий и упражнений, направленных на совершенствование классической техники, предполагает обязательное включение воспитанников в работу над постановкой классических балетов на литературной основе детских сказок, а так же уникальных направлений в танце ( локинг, хип хоп, контемп, эстрадный и современный танец)

Занятия строятся с учётом переключения на разнообразные виды деятельности с целью снятия перенапряжения и утомляемости детей.

Программа содержит максимальный объем материала, позволяющий построить танцевальные занятия с учетом физических данных и возможностей детей. Освоение такой программы предполагает расширение тренировочных занятий, включающих основы классического и народного танца, лекций по истории искусства. Также отличительной особенностью разработанной программы является описание комплексного подхода в формировании балетной осанки в процессе обучения танцам. Комплексный подход состоит в том, что основной метод классического танца сочетается со вспомогательными коррегирующими упражнениями (на ковриках и на середине зала), которые целесообразно включать на занятии. Это облегчает усвоение детьми движений экзерсиса, предусмотренных программами по классическим, народным, бытовым танцам, ускоряет формирование балетной осанки, то есть позволяет детям со сложными физическими данными заниматься хореографией.

 **Адресат программы.** Программа разработана и составлена на основе авторской программы кружка «Танцевальные ритмы» для детей и подростков 3 - 11 лет

Материал программы подобран с учётом возрастных особенностей участников, их возможностей и интересов.

Возраст 3-4 года является очень важным как в хореографическом развитии ребенка, так и в общем развитии ребенка. Поскольку это период формирования характера, темперамента, осознания себя как личности и своего «Я». Должное внимательное, отзывчивое отношение взрослых будут усиливать его личность и волю в достижении поставленных целей и задач на занятиях хореографии.

Дети 5-6 лет хорошо ориентируются в пространстве, правильно используют многообразные обозначения пространственных отношений, перестроений в танце: «Побежали по кругу, закружились вправо, перестроились в линию, закружились влево». Теперь ребенок осознанно выполняет задания, а обучение становится более целенаправленным.

 Различные перестроения, координация движений в танцах развивают у ребенка такие мыслительные операции, как сравнивание, абстрагирование, установление причинно-следственных связей.

 Для детей 6-9 лет характерно сравнительно слабое развитие координации движений, ориентировки в пространстве и коллективе, недостаточное развитие музыкально-ритмического чувства. Поэтому в программе отводится большое место ритмическим и коллективно-порядковым упражнениям, а репертуар составлен из простейших детских (народных) танцев, построенных на шагах, подскоке, галопе. Так как дети 6-9 лет быстро утомляются, недостаточно внимательны и организованы, в процессе занятия включены музыкальные и дидактические игры, элементы соревнования.

 У детей 10-12 лет более развиты координация и ориентировка, чувство ритма. Они физически сильнее, более организованы, но, в тоже время в этом возрасте появляется некоторая угловатость и стеснительность, что снижает качество исполнения. На занятиях для кружковцев этого возраста запланировано меньше парных танцев, а больше групповых.

 В процессе разучивания массовых народных танцев необходимо исполнять выученные композиции грамотно, музыкально, осмысленно, выразительно, сохраняя стиль эпохи и национальный колорит.

 Организационная работа ведётся на протяжении всего периода обучения: беседы с детьми о целях и задачах занятий по танцу, о правилах на занятиях по хореографии, о форме одежды для занятий. Организация танцевальной части праздников в учреждениях, городских и областных фестивалях, смотрах, конкурсах.

 **Объем и срок освоения программы:**

Количество часов: 36 часов в год.

Занятия проводятся:

младшая группа – 15 минут

старшая группа – 25 минут

1 – 4 класс – 40 минут

 **Форма обучения** – очная.

1.2.**Цели и задачи**

**Цель** дополнительной общеразвивающей программы «Танцевальные ритмы» - это общее и эстетическое воспитание ребят, расширение их знаний об искусстве вообще и искусстве танца в частности, прививание навыков и умений правильно, красиво и выразительно танцевать.

**Задачи:**

- приобщение детей ко всем видам танцевального искусства: от историко-бытового до современного танца, от детской пляски до танцевального спектакля.

- воспитание единого комплекса физических и духовных качеств, хорошее здоровье и выносливость, артистизм и благородство.

- профессиональная ориентация и самоопределение ребенка.

**1.3.Планируемые результаты**

 Планируемые результаты освоения обучающимися программы объединения «Танцевальные ритмы» оцениваются по трём базовым уровням и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами:

Предметными результатами являются:

- устойчивый интерес к хореографии, к художественным традициям своего народа, к различным видам музыкально-творческой деятельности, понимание значения танца в жизни человека;

 - освоение танцевальных направлений как духовного опыта поколений;

 - знание основных закономерностей хореографического искусства, умения и навыки в различных видах учебно-творческой деятельности.

 У учащихся формируются умения:

 - понимать роль хореографии в жизни человека; различать лирические, эпические, драматические образы в танце; определять по характерным признакам хореографических композиций к соответствующему танцевальному направлению и стилю - танец классический, народный, эстрадный, современный;

 - эмоционально воспринимать и оценивать танец; размышлять о знакомых танцевальных поставочных работах;

- высказывать суждение об основной идее, о средствах и формах ее воплощения;

- понимать специфику хореографического языка, получать представление о средствах танцевальной выразительности;

- исполнять танцевальные комбинации, участвовать в публичных выступлениях класса;

- выполнять комплекс физических упражнений;

- импровизировать под музыку

- анализировать свое выступление

Метапредметными результатами являются:

- сравнение, анализ, обобщение, нахождение ассоциативных связей между произведениями разных видов искусства;

- работа с разными источниками информации, стремление к самостоятельному общению с искусством и художественному самообразованию;

- умение участвовать в танцевальной жизни класса, школы, города и др. и продуктивно сотрудничать со сверстниками при решении различных творческих задач.

 У учащихся формируются умения:

- наблюдать за разнообразными явлениями жизни, искусства и оценивать их;

- выявлять особенности взаимодействия хореографии с другими видами искусства (литература, изобразительное искусство, театр и др.);

- находить ассоциативные связи между художественными образами в танце и других видов искусства;

- передавать свои впечатления в устной и письменной форме.

Личностными результатами» являются:

- развитие художественно-эстетическое вкуса, проявляющееся в эмоционально-ценностном отношении к искусству;

- реализация творческого потенциала в процессе коллективного (или индивидуального) исполнения танцевальных образов;

- позитивная самооценка своих танцевальных и творческих способностей.

У учащихся формируются умения:

- высказывать личностно-оценочные суждения о роли хореографии в жизни;

- решать творческие задачи, участвовать в художественных событиях школы;

- проявлять творческую инициативу в различных сферах художественно-творческой деятельности, в художественно-эстетической жизни класса, школы (музыкальные вечера, концерты).

**1.4 Содержание программы**

**Учебно-тематический план**

**Раздел: « Ритмика, элементы музыкальной грамоты»**

Элементы музыкальной грамоты

Музыкально-ритмические упражнения

Построение и перестроение

Слушание музыки

Гимнастика

**Радел: « Танцевальная азбука»**

 Элементы классического танца

 Элементы народно-сценического танца

 Элементы современного танца

**Раздел: «Танец»**

 Детские народные и современные танцы

 Образные танцы

 Постановка танцевальной композиции

**Раздел: «Творческая деятельность»**

 Игровые этюды

 Музыкально-танцевальные ритмы

**Раздел: «Беседы по хореографическому искусству»**

**Содержание учебного плана**

Содержание занятий направлено на обеспечение разносторонней подготовки учащихся на основе требований хореографических и музыкальных дисциплин. Учебный материал для занятий обширен, основное его содержание составляет упражнения для развития двигательных качеств и упражнения тренировочного характера. Это связано с тем, что одна из задач работы — развитие и совершенствование танцевальных способностей, умений и навыков.

 Материал программы включает следующие разделы:

 1. Ритмика, элементы музыкальной грамоты.

 2. Танцевальная азбука (тренаж).

 3. Танец (народный, историко-бытовой, бальный, современный).

 4. Творческая деятельность.

 5. Беседы по хореографическому искусству.

 Теоретическая часть каждого раздела содержит перечень знаний, получаемых в процессе обучения: знания по музыкальной грамоте и выразительному языку танца, знания о характерных чертах и истории танца различных эпох и народов, знания по музыкальному этикету. В практическую часть входит перечень умений и навыков: упражнений, движений, танцев.

**Раздел «Ритмика и элементы музыкальной грамоты».**

 С первых уроков дети, приобретают опыт музыкального восприятия. Главная задача педагога создать у детей эмоциональный настрой во время занятий.

 Отсюда вытекают требования к музыкальному оформлению занятий:

• правильный подбор музыкального произведения в соответствии с исполненным движением;

• художественное и выразительное исполнение музыки, которое является главным методическим приёмом преподавания.

 Музыкально-ритмическая деятельность включает ритмические упражнения, построения и перестроения, музыкальные игры для школьников 1 -2 класса, слушание и разбор танцевальной музыки для школьников 3 и 4 классов. Упражнения этого раздела способствует развитию музыкальности: формировать восприятие музыки, развития чувства ритма и лада, обогащение музыкально — слуховых представлений, развитие умений координировать движений с музыкой.

**Раздел «Танцевальная азбука».**

 Этот раздел включает изучение основных позиций и движений классического, народно — характерного и бального танца.

 Упражнения способствуют гармоничному развитию тела, технического мастерства, культуры движений, воспитывают осанку, развивают гибкость и координацию движений, помогают усвоить правила хореографии.

Занятиям по классическому танцу придаётся особое значение, т.к. классический танец является основой хореографической подготовки обучающихся.

 Главная задача педагога при изучении движений, положения или позы необходимо разложить их на простейшие составные части, а затем в совокупности этих частей воссоздать образ движения и добиваться от детей грамотного и чёткого их выполнения. Здесь используется подражательный вид деятельности учащихся.

**Раздел «Танец».**

 Этот раздел включает изучение народных плясок, исторических и современных бальных танцев. Наиболее подходящий материал по возможности выбирается в зависимости от конкретных условий. В процессе разучивания танца педагог добивается, чтобы учащиеся исполняли выученные танцы музыкально, выразительно, осмысленно, сохраняя стиль эпохи и национальный характер танца.

 Занятия историко-бытовым и бальным танцем органически связано с усвоением норм этики, выработки высокой культуры, общения между людьми.

В программный материал по изучению историко-бытового танца входит:

• усвоение тренировочных упражнений на середине зала,

• ритмические упражнения,

• разучивание танцевальных композиций.

 В начале учащиеся знакомятся с происхождением танца, с его отличительными особенностями, композиционным построением, манерой исполнения и характером музыкального сопровождения. В танцах определённой композиции отмечается количество фигур, частей и количество тактов. Далее идёт усвоение учащимися необходимых специфических движений по степени сложности. После этого разученные элементы собираются в единую композицию. Народно — сценический танец изучается на протяжении всего курса обучения и имеет важное значение для развития художественного творчества и танцевальной техники у учащихся. На первом этапе дети изучают простейшие элементы русского танца, упражнения по народно — сценическому танцу, изучаются в небольшом объёме и включаются в раздел «танцевальная азбука».

 Занятия по 10 народному танцу включают в себя: тренировочные упражнения, сценические движения на середине зала и по диагонали, танцевальные композиции.

Также дети изучают элементы современной пластики.

В комплекс упражнений входит:

• партерная гимнастика;

 • тренаж на середине зала;

• танцевальные движения;

• композиции различной координационной сложности.

**Раздел «Творческая деятельность».**

Организация творческой деятельности учащихся позволяет педагогу увидеть характер ребёнка, найти индивидуальный подход к нему с учётом пола, возраста, темперамента, его интересов и потребности в данном роде деятельности, выявить и развить его творческий потенциал.

 В играх детям предоставляется возможность «побыть» животными, актёрами, хореографами, исследователями, наблюдая при этом, насколько больше становятся их творческие возможности, богаче фантазия. При создании творческих ситуаций используется метод моделирования детьми «взрослых отношений», например: «Я — учитель танцев», «Я- художник по костюмам» и др.

Одно из направлений творческой деятельности: танцевальная импровизация — сочинение танцевальных движений, комбинаций в процессе исполнения заданий на предложенную тему.

Кроме этого в содержание раздела входят задания по развитию ритмо-пластики, упражнения танцевального тренинга, инсценирование стихотворений, песен, пословиц, сказок и т.д.; этюды для развития выразительности движений. Творческие задания включаются в занятия в небольшом объёме, или проводятся отдельными уроками по темам.

**Раздел «Беседы по хореографическому искусству».**

 Беседы по хореографическому искусству проводятся систематически в течение всего курса обучения; включает в себя лекции по истории русского балета, истории мирового балета, общие сведения об искусстве хореографии, её специфике и особенностях. Цель занятий состоит в том, чтобы помочь учащимся ясно представить себе исторический путь развития хореографического искусства, его борьбу за прогрессивную направленность, самобытность и реализм, его связь с другими видами искусства. Беседы проводятся отдельным занятием 1 раз в четверть и дополняются наглядными пособиями, прослушиванием или просмотром записей фрагментов из балетов, творческих концертов и т.д.

*Комплексно–тематическое планирование:*

*Образовательная деятельность с детьми 3-4 года (младшая группа)*

|  |  |
| --- | --- |
| **Месяц** | **Тема** |
| Сентябрь | 1. Адаптация2. Вводное занятие. Техника безопастности3. Презентация «Танцы, хореография»4. Родительское собрание «Знакомство с танцевальным кружком «Танцевальные ритмы», отбор детей |
| Октябрь | 1.  Вводное занятие.Диагностика уровня музыкально-двигательных способностей детей на начало года.2. а) Разминка б) Дыхательная гимнастика в) Партерный экзерсисг) танец-игра «Пяточка носочек»3. а) Разминка «Веселые зверята»б) Дыхательная гимнастика в) Партерный экзерсисг) танец-игра «Животные»4.  а) Разминка «Пяточка носочек»б) Дыхательная гимнастика в) Партерный экзерсисг) танец-игра «Пяточка носочек» |
| Ноябрь | 1. а) Разминка «На лужайке»б) Дыхательная гимнастика «Надуй шарик»в) Партерный экзерсисг) разучивание движений к танцу «Ладошка»д) танец-игра «Вот как мы умеем»2. а) Разминка «На лужайке»б) Дыхательная гимнастика «Надуй шарик»в) Партерный экзерсисг) разучивание движений к танцу «Ладошка»д) танец-игра «Вот как мы умеем»3. а) Разминка «На лужайке»б) Дыхательная гимнастика «Надуй шарик»в) Партерный экзерсисг) разучивание танца с лентамид) танец-игра «Вот как мы умеем»4. а) Разминка «На лужайке»б) Дыхательная гимнастика «Надуй шарик»в) Партерный экзерсисг) разучивание танца «Ладошка»д) танец-игра «Вот как мы умеем» |
| Декабрь | 1. а) Разминка «Поле чудес»б) Дыхательная гимнастика «Гуси летят»в) Партерный экзерсисг) разучивание движений к танцу «Веснушки»д) танец-игра «Согревалочка»2. а) Разминка «Поле чудес»б) Дыхательная гимнастика «Гуси летят»в) Партерный экзерсисг) разучивание движений к танцу «Веснушки»д) танец-игра «Согревалочка»3. а) Разминка «Поле чудес»б) Дыхательная гимнастика «Веснушки»в) Партерный экзерсисг) разучивание танца «Ежик»д) танец-игра «Согревалочка»4. а) Разминка «Поле чудес»б) Дыхательная гимнастика «Гуси летят»в) Партерный экзерсисг) разучивание танца «Веснушки»д) танец-игра «Согревалочка»д)  |
| Январь | 1. а) Разминка «Веселые путешественники»б) Дыхательная гимнастика «Жук»в) Партерный экзерсисг) разучивание движений к танцу «Матрешки»д) танец-игра «У меня, у тебя»2. а) Разминка «Веселые путешественники»б) Дыхательная гимнастика «Жук»в) Партерный экзерсисг) разучивание движений к танцу «Матрешки»д) танец-игра «У меня, у тебя»3. а) Разминка «Веселые путешественники»б) Дыхательная гимнастика «Жук»в) Партерный экзерсисг) разучивание танца «Матрешки»д) танец-игра «У меня, у тебя»4. а) Разминка «Веселые путешественники»б) Дыхательная гимнастика «Жук»в) Партерный экзерсисг) разучивание танца «Матрешки»д) танец-игра «У меня, у тебя» |
| Февраль | 1. а) Разминка «Веселые путешественники»б) Дыхательная гимнастика «Часики»в) Партерный экзерсисг) разучивание движений к танцу «Губки бантиком»д) танец-игра «Ну-ка вместе»2. а) Разминка «Веселые путешественники»б) Дыхательная гимнастика «Часики»в) Партерный экзерсисг) разучивание движений к танцу «Губки бантиком»д) танец-игра «Ну-ка вместе»3. а) Разминка «Веселые путешественники»б) Дыхательная гимнастика «Часики»в) Партерный экзерсисг) разучивание танца «Губки бантиком»д) танец-игра «Ну-ка вместе»4. а) Разминка «Веселые путешественники»б) Дыхательная гимнастика «Часики»в) Партерный экзерсисг) разучивание танца «Губки бантиком»д) танец-игра «Ну-ка вместе»д) та |
| Март | 1. а) Разминка «Веселые путешественники»б) Дыхательная гимнастика «Петушок»в) Партерный экзерсисг) разучивание движений к танцу «Салютики»д) танец-игра «Мы едем, едем, едем…»2. а) Разминка «Веселые путешественники»б) Дыхательная гимнастика «Петушок»в) Партерный экзерсисг) разучивание движений к танцу «Салютики»д) танец-игра «Мы едем, едем, едем…»3. а) Разминка «Веселые путешественники»б) Дыхательная гимнастика «Петушок»в) Партерный экзерсисг) разучивание танца «Салютики»д) танец-игра «Мы едем, едем, едем…»4. а) Разминка «Веселые путешественники»б) Дыхательная гимнастика «Петушок»в) Партерный экзерсисг) разучивание танца «Салютики»д) танец-игра «Мы едем, едем, едем…» |
| Апрель | 1. а) Разминка «Веселые путешественники»б) Дыхательная гимнастика «Насос»в) Партерный экзерсис г) повторение танцев д) танец-игра «Если весело живется, делай так»2. а) Разминка «Веселые путешественники»б) Дыхательная гимнастика «Насос»в) Партерный экзерсисг) Повторение танцев д) танец-игра «Если весело живется, делай так»3. а) Разминка «Веселые путешественники»б) Дыхательная гимнастика «Насос»в) Репетиция к концерту.4. Отчетный концерт для родителей. |
| Май | 1. а) Разминка «Веселые путешественники»б) Дыхательная гимнастика «Насос»в) Партерный экзерсисг) танец-игра «Если весело живется, делай так»2. а) Разминка «Веселые путешественники»б) Дыхательная гимнастика «Насос»в) Партерный экзерсисг) танец-игра «Если весело живется, делай так»3. Диагностика уровня музыкально-двигательных способностей детей на конец года.4. Отчётный концерт |

*Комплексно–тематическое планирование:*

*Образовательная деятельность с детьми 5-6 лет ( старшая группа)*

|  |  |
| --- | --- |
| **Месяц** | **Тема** |
| Сентябрь | 1. Вводное занятие.Диагностика уровня музыкально-двигательных способностей детей на начало года.2. а) Тема «Культура поведения на занятиях хореографии»:- познакомить детей с правилами и манерой поведения;- с формой одежды и прической;- с отношениями между мальчиками и девочками.б) Разминка «Все тело»в) танец-игра «Пяточка-носочек»3. а) Разминка «Все тело»б) Классический экзерсис: Упражнения на ориентировку в пространстве: положение прямо (анфас), полуоборот, профиль. Положения и движения ног: позиции ног (выворотные); relleve  по 1,2,3 позициям.в) танец-игра: «Пяточка-носочек»4. а) Разминка «Все тело»б) Классический экзерсис: Упражнения на ориентировку в пространстве: квадрат. Положения и движения ног: sotte по 1,2.6, sotte в повороте (по точкам зала).в) танец-игра: «Пяточка-носочек» |
| Октябрь | 1.  а) Разминка «Все тело»б) Классический экзерсис: Положения и движения ног: demi – plie по 1,2,3 позициям; сочетание маленького приседания и подъема на полупальцы, шаги на полупальцах с продвижением вперед и назад.в) танец-игра «Арам зам зам»2. а) Разминка «Все тело»б) Классический экзерсис: Упражнения на ориентировку в пространстве: свободное размещение по залу, пары, тройки. Положения и движения ног: шаги с высоким подниманием ноги согнутой в колене вперед и назад на полупальцах; demi-plie  с одновременной работой рук.в) танец-игра «Арам зам зам»3. а) Разминка «Все тело»в) Классический экзерсис: Танцевальная комбинация, основанная на элементах классического танца.г) танец-игра «Арам зам зам»4.  а) Разминка «Все тело»в) Классический экзерсис: Танцевальная комбинация, основанная на элементах классического танца.г) танец-игра «Арам зам зам» |
| Ноябрь | 1. а) Тема «Танцевальное искусство».- Познакомить детей с понятиями «танцевальное искусство», «хореографический образ», «пластика», «жест», «выразительность».б) Разминка «Все тело»в) танец-игра «Звезды»2. а) Разминка «Все тело»б) Народный экзерсис: Положения и движения рук: положение рук на поясе – кулачком; смена ладошки на кулачок. Движения ног: шаг с каблука в народном характере; простой шаг с притопом.в) танец-игра «Звезды»3. а) Разминка «Все тело»б) Народный экзерсис: Положения и движения рук: переводы рук из одного положения в другое (в характере русского танца).в) танец-игра «Звезды»4. а) Разминка «Все тело»б) Народный экзерсис: Движения ног: простой переменный шаг с выносом ноги на каблук в сторону (в конце музыкального такта); простой переменный шаг с выносом ноги на пятку в сторону и одновременной открыванием рук в стороны (в заниженную 2 позицию).в) танец-игра «Звезды» |
| Декабрь | 1. а) Тема «Виды хореографии», подготовка к Новому году- Познакомить детей с видами хореографии:классический, народный, бальный, историко-бытовой и современные танцы.б) Разминка «Раз два три»в) Народный экзерсис: Движения ног: battement tendu вперед и в сторону на носок (каблук) по 1 свободной позиции, в сочетании с demi-plie; притоп простой, двойной, тройной.г) разучивание движений к танцу «Дед Мороз»2. а) Разминка «Раз два три»б) Народный экзерсис: Положения и движения рук: «приглашение». Движения ног: простой русский шаг назад через полупальцы на всю стопу; хлопки в ладоши – двойные, тройные; руки перед грудью – «полочка».в) разучивание движений к танцу «Дед мороз»3. а) Разминка «Раз два три»б) Народный экзерсис: Положения рук в паре:«лодочка» (поворот под руку).Движения ног: Простой шаг с притопом с продвижением вперед, назад; простой бытовой шаг по парам под ручку вперед, назад; танцевальный шаг по парам (на последнюю долю приседание и поворот корпуса в сторону друг друга).в) разучивание танца «Дед Мороз»4. а) Разминка «Раз два три»б) разучивание танца «Дед Мороз»в) танец-игра «Новогодний хоровод» |
| Январь | 1. а) Разминка «Зверята»б) Партерный экзерсисв) разучивание движений к танцу «Хоровод»г) танец-игра «Запрещенное движение»2. а) Разминка «Зверята»б) Партерный экзерсисв) разучивание движений к танцу «Хоровод»г) танец-игра «Запрещенное движение»3. а) Разминка «Зверята»б) Партерный экзерсисв) разучивание танца «Хоровод»г) танец-игра «Запрещенное движение»4. а) Разминка «Зверята»б) Партерный экзерсисв) разучивание танца «Хоровод»г) танец-игра «Запрещенное движение» |
| Февраль | 1. а) Разминка «Фиксики»б) Партерный экзерсисв) разучивание движений к танцу «Папуасы»г) танец-игра «У оленя дом большой»2. а) Разминка «Фиксики»б) Партерный экзерсисв) разучивание движений к танцу «Папуасы»г) танец-игра «У оленя дом большой»3. а) Разминка «Фиксики»б) Партерный экзерсисв) разучивание танца «Папуасы»г) танец-игра «У оленя дом большой»4. а) Разминка «Фиксики»б) Партерный экзерсисв) разучивание танца «Папуасы»г) танец-игра  «У оленя дом большой» |
| Март | 1. а) Разминка «Фиксики»б) Партерный экзерсисв) разучивание движений к танцу «Джайв»г) танец-игра «У жирафа пятна»2. а) Разминка «Фиксики»б) Партерный экзерсисв) разучивание движений к танцу «Джайв»г) танец-игра «У жирафа пятна»3. а) Разминка «Фиксики»б) Партерный экзерсисв) разучивание танца «Джайв»г) танец-игра «У жирафа пятна»4. а) Разминка «Фиксики»б) Партерный экзерсисв) разучивание танца «Джайв»г) танец-игра «У жирафа пятна» |
| Апрель | 1. а) Разминка «Все тело»б) Партерный экзерсисв) повторение танцев г) танец-игра «Давай попрыгаем»2. а) Разминка «Все тело»б) Партерный экзерсисв) Повторение танцев г) танец-игра «Давай попрыгаем»3. а) Разминка «Все тело»б) Репетиция к концерту.4. Отчетный концерт для родителей. |
| Май | 1. а) Разминка «Фиксики, Все тело, Раз два три»б) Партерный экзерсисв) танец-игра «Давай попрыгаем»2. а) Разминка «Фиксики, Все тело, Раз два три»б) Партерный экзерсисв) танец-игра «Давай попрыгаем»3. Диагностика уровня музыкально-двигательных способностей детей на конец года.4. Отчётный концерт |

***Тематическое планирование 1 класс***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Название темы** | **Кол-во часов** |
| 1 | Инструктаж по технике безопасности. Вводный урок, что такое «Ритмика». Основные понятия: громко - тихо, медленно и быстро. | 1 |
| 2 | Ритмико-гимнастический комплекс. Знакомство с точками зала. Понятие о правой, левой руке, правой, левой стороне. Поклон (Приветствие). Музыкальные игры. | 1 |
| 3 | Ритмико-гимнастический комплекс. «Танцевальная азбука»  -изучение позиций рук. Ходы, проходки, прыжки по диагонали танцевального зала. Танцевальная композиция «Джайв». Музыкальные игры. | 1 |
| 4-5 | Ритмико-гимнастический комплекс. «Танцевальная азбука» -изучение позиций рук. Ходы, проходки, прыжки по диагонали танцевального зала. Танцевальная композиция «Джайв». Музыкальные игры. | 2 |
| 6 | Ритмико-гимнастический комплекс. «Танцевальная азбука»- изучение позиций ног (1-3).Партерная гимнастика. Танцевальная композиция «Джайв». Музыкальные игры. | 1 |
| 7 | Ритмико-гимнастический комплекс. «Танцевальная азбука»- изучение позиций ног (1-3). Ходы, проходки, прыжки по диагонали танцевального зала. Танцевальная композиция «Джайв». Музыкальные игры. | 1 |
| 8 | Ритмико-гимнастический комплекс. Повторение позиций рук и ног. Движения на развитие координации. Бег и прыжки.  Партерная гимнастика. Танцевальная композиция «Джайв». Музыкальные игры. | 1 |
| 9 | Ритмико-гимнастический комплекс. Повторение позиций рук и ног. Партерная гимнастика. Изучение поворотов: на месте, с продвижением вперёд и назад.  Танцевальная композиция «Джайв». Музыкальные игры. | 1 |
| 10-11 | Ритмико-гимнастический комплекс. Повторение позиций рук и ног. Партерная гимнастика. Изучение поворотов: на месте, с продвижением вперёд, назад, вправо и лево.  Танцевальная композиция «Джайв». Музыкальные игры. | 2 |
| 12 | Ритмико-гимнастический комплекс. Изучение позиций ног (4-5). Ходы, проходки , прыжки по диагонали танцевального зала. Танцевальный шаг – подскок. Разучивание танцевального этюда «Новый год». Музыкальные игры. | 1 |
| 13 | Ритмико-гимнастический комплекс. Изучение позиций ног (4-5). Ходы, проходки , прыжки по диагонали танцевального зала. Танцевальный шаг – подскок. Разучивание танцевального этюда «Новый год» . Музыкальные игры. | 1 |
| 14 | Ритмико-гимнастический комплекс. Повторение позиций рук и ног. Партерная гимнастика. Разучивание танцевального этюда «Новый год». Музыкальные игры. | 1 |
| 15 | Ритмико-гимнастический комплекс. Повторение позиций рук и ног. Бег и прыжки. Танцевальный шаг – галоп. Разучивание танцевального этюда «Новый год». Музыкальные игры. | 1 |
| 16 | Ритмико-гимнастический комплекс. Повторение позиций рук и ног. Партерная гимнастика. Разучивание танцевального этюда «Хоровод». Музыкальные игры. | 1 |
| 17-19 | Ритмико-гимнастический комплекс. Повторение позиций рук и ног. Бег и прыжки. Танцевальный шаг – полька. Разучивание танцевального этюда «Хоровод». Музыкальные игры. | 3 |
| 20-21 | Ритмико-гимнастический комплекс. Повторение позиций рук и ног. Бег и прыжки. Танцевальный шаг – полька. Работа в парах. Разучивание танцевального этюда «Хоровод». Музыкальные игры. | 3 |
| 22-23 | Ритмико-гимнастический комплекс. Повторение позиций рук и ног. Бег и прыжки. Знакомство с рисунком танца (исполнение комбинаций движений по кругу и диагонали). Разучивание танцевального этюда «Хоровод». Музыкальные игры. | 3 |
| 24-25 | Ритмико-гимнастический комплекс. Повторение позиций рук и ног. Бег и прыжки. Знакомство с рисунком танца (исполнение комбинаций движений по кругу и диагонали). Разучивание танцевального этюда «Хоровод». Музыкальные игры. | 2 |
| 26 | Ритмико-гимнастический комплекс. Повторение позиций рук и ног. Партерная гимнастика. Знакомство с рисунком танца (исполнение комбинаций движений по линиям). Разучивание танцевального этюда «Хоровод». Музыкальные игры. | 2 |
| 27-30 | Ритмико-гимнастический комплекс. Повторение позиций рук и ног. Бег, прыжки, ходы и проходки. Знакомство с рисунком танца (исполнение комбинаций движений по линиям). Разучивание танцевального этюда «Хоровод». Музыкальные игры. | 4 |
| 31 | Ритмико-гимнастический комплекс. Закрепление пройденного материла. Исполнение танцевальных этюдов  «Джайв»,  «Новый год», «Хоровод». Музыкальные игры. | 1 |
| 32 | Ритмико-гимнастический комплекс. Закрепление пройденного материла. Исполнение танцевальных этюдов  «Джайв»,  «Новый год», «Хоровод». Музыкальные игры. | 2 |
| 33 | Итоговое занятие, подведение итогов учебного года. Открытый урок. | 1 |
|  | **ИТОГО 36 часов** |  |

***Тематическое планирование 2 класс***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№****урока** | **Название темы** | **Кол-во часов** |
| 1 | Вводное занятие. Беседа о технике безопасности на уроке, при выполнении упражнений и  разучивании танцев. Что такое ритмика. Основные понятия о стилях и видах танцевального искусства. | 1 |
| 2 | Ритмико-гимнастический комплекс. Определение точек зала, основные понятия перемещения по залу (по линии танца и против линии танца). Поклон (Приветствие). Музыкальные игры. | 1 |
| 3-4 | Ритмико-гимнастический комплекс. «Танцевальная азбука » позиции  рук и ног. Ходы, проходки, прыжки по кругу. Знакомство с танцевальной композицией  «Полька». Музыкальные игры. | 2 |
| 5-9 | Ритмико-гимнастический комплекс. «Танцевальная азбука » позиции  рук и ног. Ходы, проходки, прыжки по кругу. Знакомство с танцевальной композицией  «Полька». Основные шаги танца. Музыкальные игры. | 5 |
| 10-11 | Ритмико-гимнастический комплекс. «Танцевальная азбука » плие по 1 и 2 поз. Ходы, проходки, прыжки по кругу. Знакомство с танцевальной композицией  «Полька». Основные шаги танца. Музыкальные игры. | 3 |
| 12 | Ритмико-гимнастический комплекс. «Танцевальная азбука » плие по 1 и 2 поз. Партерная гимнастика. Знакомство с танцевальной композицией  «Полька». Основные шаги танца-подскок. Музыкальные игры. | 2 |
| 13-14 | Ритмико-гимнастический комплекс. «Танцевальная азбука » релеве. Партерная гимнастика. Танцевальная композиция  «Полька». Основные шаги танца - галоп. Музыкальные игры. | 2 |
| 15-19 | Ритмико-гимнастический комплекс. «Танцевальная азбука » плие и релеве.  Ходы, проходки, прыжки по кругу. Танцевальная композиция  «Полька». Основные шаги танца – галоп (с продвижением спиной и лицом к центру круга). Музыкальные игры. | 5 |
| 20-23 | Ритмико-гимнастический комплекс. «Танцевальная азбука » батман тендю. Ходы, проходки, прыжки по кругу. Знакомство с танцевальной композицией  «Плясовая». Работа в парах. Музыкальные игры. | 4 |
| 24 | Ритмико-гимнастический комплекс. «Танцевальная азбука » батман тендю (крестом). Ходы, проходки, прыжки по кругу. Знакомство с танцевальной композицией  «Плясовая». Работа в парах. Музыкальные игры. | 1 |
| 25 | Ритмико-гимнастический комплекс. «Танцевальная азбука ».  Пор де бра 1 и 2 форма. Партерная гимнастика. Танцевальная композиция  «Плясовая». Музыкальные игры. | 1 |
| 26-30 | Ритмико-гимнастический комплекс. «Танцевальная азбука».  Пор де бра 1 и 2 форма Ходы, проходки, прыжки по кругу. «Плясовая». Музыкальные игры. | 5 |
| 31 | Ритмико-гимнастический комплекс. «Танцевальная азбука».  Пор де бра 3 и 4 форма. Партерная гимнастика. Танцевальная композиция  «Плясовая». Музыкальные игры. | 1 |
| 32 | Ритмико-гимнастический комплекс. «Танцевальная азбука».  Пор де бра (1,2,3,4 форма). Ходы, проходки, прыжки по кругу. Танцевальная композиция  «Плясовая». Музыкальные игры. | 1 |
| 33 | Ритмико-гимнастический комплекс. «Танцевальная азбука». Повторение пройденного  материала. Ходы, проходки, прыжки по кругу. Танцевальная композиция «Полька», «Плясовая». Музыкальные игры. | 1 |
| 34 | Итоговое занятие, подведение итогов учебного года. Открытый урок. | 1 |
|  | **ИТОГО 36 часов** |  |

***Тематическое планирование 3 класс***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№****урока** | **Название темы** | **Кол-во часов** |
| 1 | Вводное занятие. Беседа о технике безопасности на уроке, при выполнении упражнений и  разучивании танцев. Что такое ритмика. Основные понятия о стилях и видах танцевального искусства. | 1 |
| 2 | Ритмико-гимнастический комплекс. Определение точек зала, основные понятия перемещения по залу (по линии танца и против линии танца). Поклон (Приветствие). Музыкальные игры. | 1 |
| 3-4 | Ритмико-гимнастический комплекс. «Танцевальная азбука » позиции  рук и ног. Ходы, проходки, прыжки по кругу. Знакомство с танцевальной композицией  «Валенки». Основные шаги русского танца. Музыкальные игры. | 2 |
| 5-9 | Ритмико-гимнастический комплекс. «Танцевальная азбука»  Позиции рук и ног в народном танце. Ходы, проходки, прыжки по кругу. Знакомство с танцевальной композицией  «Валенки». Гармошка, хлопки и хлопушки. Основные шаги танца (шаг с притопом). Музыкальные игры. | 5 |
| 10-11 | Ритмико-гимнастический комплекс. «Танцевальная азбука» позиции  рук и ног в русском танце. Ходы, проходки, прыжки по кругу. Знакомство с танцевальной композицией  «Валенки». Основные шаги танца (шаркающий ход). Музыкальные игры. | 2 |
| 12 | Ритмико-гимнастический комплекс. «Танцевальная азбука»- положения рук и ног в русском танце. Партерная гимнастика. Упражнения ёлочка и гармошка. Танцевальная композиция  «Валенки». Музыкальные игры. | 2 |
| 13-14 | Ритмико-гимнастический комплекс. Партерная гимнастика. Разучивание движений русского танца (притоп, хлопки и хлопушки, моталочка, ковырялочка, присядки (мужской класс). Танцевальная композиция «Валенки». Работа в парах. Музыкальные игры. | 2 |
| 15-19 | Ритмико-гимнастический комплекс. Партерная гимнастика. Разучивание движений русского танца (притоп, хлопки и хлопушки, моталочка, ковырялочка, присядки (мужской класс). Танцевальная композиция  «Валенки». Работа в парах. Музыкальные игры. | 5 |
| 20-23 | Ритмико-гимнастический комплекс. Основные шаги русского танца. Знакомство с дробями. Танцевальная композиция  «Валенки». Работа в парах. Музыкальные игры. | 4 |
| 24 | Ритмико-гимнастический комплекс.  Ходы, проходки, прыжки по кругу. Подготовка к вращениям. Знакомство с танцевальной композицией «Рок н рол». Музыкальные игры. | 1 |
| 25 | Ритмико-гимнастический комплекс.  Ходы, проходки, прыжки по кругу. Подготовка к вращениям. Знакомство с танцевальной композицией «Рок н рол». Музыкальные игры. | 1 |
| 26-30 | Ритмико-гимнастический комплекс.  Ходы, проходки, прыжки по кругу. Вращения на месте и с продвижением в правую и левую сторону. Танцевальная  композиция «Рок н рол». Музыкальные игры. | 5 |
| 31 | Ритмико-гимнастический комплекс. Партерная гимнастика Вращения на месте и с продвижением в правую и левую сторону. Танцевальная  композиция «Рок н рол». Музыкальные игры. | 2 |
| 32 | Ритмико-гимнастический комплекс. Ходы, проходки, прыжки по кругу. Вращения по диагонали. Танцевальная  композиция «Рок н рол». Музыкальные игры. | 1 |
| 33 | Ритмико-гимнастический комплекс. «Танцевальная азбука ». Повторение пройденного  материала. Танцевальные  композиции «Валенки», «Рок н рол». Музыкальные игры. | 1 |
| 34 | Итоговое занятие, подведение итогов учебного года. Открытый урок. | 1 |
|  | **ИТОГО 36 часов** |  |

***Тематическое планирование 4 класс***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№****урока** | **Название темы** | **Кол-во часов** |
| 1 | Вводное занятие. Беседа о технике безопасности на уроке, при выполнении упражнений и  разучивании танцев. Основные понятия о стилях и видах танцевального искусства. Танцы народов мира | 1 |
| 2 | Ритмико-гимнастический комплекс. Определение точек зала, основные понятия перемещения по залу (по линии танца и против линии танца). Поклон (Приветствие). Музыкальные игры. | 1 |
| 3-4 | Ритмико-гимнастический комплекс. «Танцевальная азбука» позиции рук и ног. Пор де бра 1-2 форма. Ходы, проходки, прыжки по кругу. Знакомство с танцевальной композицией  «Русский пляс». Музыкальные игры. | 2 |
| 5-9 | Ритмико-гимнастический комплекс. «Танцевальная азбука» позиции рук и ног, плие, релеве. Пор де бра 3-4 форма. Ходы, проходки, прыжки по кругу. Знакомство с танцевальной композицией  «Русский пляс». Музыкальные игры. | 5 |
| 10-11 | Ритмико-гимнастический комплекс. «Танцевальная азбука» батман тендю (крестом). Ходы, проходки, прыжки по кругу. Знакомство с танцевальной композицией  « Русский пляс». Основные шаги танца. Музыкальные игры. | 3 |
| 12 | Ритмико-гимнастический комплекс. «Танцевальная азбука» батман жёте. Партерная гимнастика. Танцевальная композиция  « Русский пляс». Работа в парах. Музыкальные игры. | 1 |
| 13-14 | Ритмико-гимнастический комплекс. «Танцевальная азбука» повтор пройденных упражнений. Ходы, проходки, прыжки по кругу. Подготовка к вращениям. Танцевальная  композицией  «Русский пляс». Работа в парах. Музыкальные игры | 2 |
| 15-19 | Ритмико-гимнастический комплекс. «Танцевальная азбука» повтор пройденных упражнений. Ходы, проходки, прыжки по кругу. Вращения с продвижением вперёд-назад, право - лево. Танцевальная  композицией  «Русский пляс». Работа в парах. Музыкальные игры | 5 |
| 20-23 | Ритмико-гимнастический комплекс. «Танцевальная азбука» повтор пройденных упражнений. Ходы, проходки, прыжки по кругу. Вращения с продвижением по диагонали. Знакомство с танцевальной композицией «Держи ритм». Музыкальные игры | 4 |
| 24 | Ритмико-гимнастический комплекс. «Танцевальная азбука» повтор пройденных упражнений. Партерная гимнастика. Акробатика (колесо). Танцевальная  композиция «Держи ритм». Музыкальные игры | 1 |
| 25 | Ритмико-гимнастический комплекс. «Танцевальная азбука» повтор пройденных упражнений. Партерная гимнастика. Акробатика (колесо). Танцевальная  композиция «Держи ритм». Музыкальные игры | 1 |
| 26-30 | Ритмико-гимнастический комплекс. «Танцевальная азбука» повтор пройденных упражнений. Ходы, проходки, прыжки по кругу.  Акробатика (колесо). Танцевальная  композиция «Держи ритм». Музыкальные игры | 5 |
| 31 | Ритмико-гимнастический комплекс. «Танцевальная азбука» Гранд батман. Танцевальная  композиция «Держи ритм». Музыкальные игры | 2 |
| 32 | Ритмико-гимнастический комплекс. «Танцевальная азбука» Гранд батман.  Партерная гимнастика. Танцевальная  композиция «Держи ритм». Музыкальные игры | 1 |
| 33 | Ритмико-гимнастический комплекс. «Танцевальная азбука». Повторение пройденного  материала. Танцевальные  композиции  «Русский пляс», «Держи ритм». Музыкальные игры. | 1 |
| 34 | Итоговое занятие, подведение итогов учебного года. Открытый урок. | 1 |
|  | **ИТОГО 36 часов** |  |

**1. Вводный урок.**

Учащиеся знакомятся с предметом «Ритмика». Беседа о технике безопасности на уроке, при выполнении упражнений и  разучивании танцев ,о форме одежды для занятий.

**2. Азбука  хореографии.**

1. Поклон

2. Обучающиеся знакомятся со следующими понятиями:

- позиции ног;

- позиции рук;

- позиции в паре;

- упражнения у станка и на середине зала классического и народного танца (плие,релеве,батман тендю,гранд батман и т.д.)

-Пор де бра

3. **Знакомство с точками зала.** Для ориентации лучше всего использовать схему, принятую А.Я.Вагановой. Это – квадрат, который условно делит зал на восемь равных треугольников, точки 1 – 8, располагающиеся по ходу часовой стрелки, - это возможные направления поворотов корпуса или движений в пространстве.

        При изучении элементов бального и народного танца целесообразно познакомить детей еще с одной схемой – круг, линия танца. Движение танцующих по кругу против часовой стрелки называется «по линии танца», по часовой стрелке – «против линии танца».

**4.** **Ритмико-гимнастический комплекс**

Проводится на каждом уроке в виде “статистического танца” в стиле аэробики под современную и популярную музыку, что создает благоприятный эмоциональный фон и повышает интерес к упражнениям.

Задача – развитие координации, памяти и внимания, умения “читать” движения, увеличение степени подвижности суставов и укрепление мышечного аппарата.

**Примерные упражнения:**

- наклоны головы вправо, влево, вперед, назад, круговые движения;

- вытягивание шеи вперед из стороны в сторону;

- подъем и опускание плеч (поочередно правого, левого и синхронно обоих);

- круговое движение плечами вперед и назад поочередно правого, и левого;

- наклоны корпуса вперед, назад, вправо, влево;

- повороты корпуса вправо, влево, круговые движения;

- движения рук «волна»;

- подъем рук через стороны вверх и опускание вниз;

- то же, с вращением кистей в одну и в другую сторону;

- подъем рук через плечи вверх, вниз, вправо, влево;

- работа бедер вправо, влево, круг, «восьмерка», повороты;

- пружинка на месте по VI позиции;

- перенос веса тела с одной ноги на другую;

- упражнения на развороты стоп из VI позиции в I поз (поочередно правой и левой, затем одновременно двух стоп;

**Аэробная серия  –**это часть занятия служит для  увеличения и поддержания ЧСС в пределах тренировочной зоны, допустимой для детского организма, для увеличения минутного объёма кровообращения.

**Марш  -** на месте. Маршируем как обычно, но оттягиваем стопу и как можно выше поднимаем колени. Держим прямую осанку. Стоя на прямой ноге (туловище вертикально), другую сгибая поднять точно вперед (колено ниже горизонтального положения), без сопутствующего движению поворота таза. Стопа поднимаемой ноги находится на уровне верхней трети голени, носок оттянут (т.е. голеностопный сустав согнут).
Ходьба может выполняться:
– на месте;
– с продвижением вперед, назад, по диагонали, по кругу;
– с пружинным движением коленей

**-**Марш - с продвижением вперёд: с продвижением назад – назад.

**Step - touch -**приставной шаг.Из положения ноги вместе делаем шаг правой ногой в сторону (вправо), на счёт "2" необходимо приставить левую ногу к правой на носок.

 **Double step touch** – двойное движение в сторону приставными шагами.

 **Open step(1-2)- открытый шаг**Из положения ноги врозь (чуть шире плеч) на счёт "1" необходимо перенести тяжесть тела на правую ногу, колено слегка согнуто, пятка на полу, на счёт "2" левая нога акцентировано касается пола носком. Используем движения рук.

 **Knee up -подъем колена**Из положения стоя ноги вместе сгибаем рабочую ногу в колене и поднимаем вперёд как можно выше, оттягивая при этом носок («1»). На счёт «2» возвращаем ногу в исходное положение. Не забывайте сохранять правильную осанку!

 Захлест ноги назад (leg curl).

**V-step- ви-стэп**Наша цель - нарисовать на полу английскую букву «V». Кисточкой в данном случае будут ваши ножки.
Из положения ноги вместе, на счёт «1» выполняем шаг правой ногой вперёд на северо-восток, затем левая нога идёт вперёд на северо-запад. На счёт «3» и «4» возвращаем назад поочерёдно правую и левую ногу. Таким образом, мы вернулись в исходное положение**.** Используем различные движения рук.

**А-Step**используем различные движения рук.

 **Grape wine –(скрестный шаг )**В дословном переводе с английского этот шаг означает «виноградная лоза».

Из положения ноги вместе на счёт «1» необходимо сделать шаг правой в сторону (вправо), затем делаем шаг левой ногой скрестно (сзади) правой («2»). Ещё раз шаг правой в сторону (вправо) («3»). Приставляем левую ногу к правой  («4»)

**Straddle  (ходьба ноги врозь - ноги вместе).**
Из положения ноги вместе, на счёт «1» выполняем шаг правой ногой вправо, затем левая нога идёт влево. На счёт «3» и «4» возвращаем назад поочерёдно правую и левую ногу. Исполнить упражнение на месте а затем с поворотом по кругу в правую ,левую сторону.

  **Mambo -** вариация танцевального шага мамбо, выполняется на 4 счета. 1 - Шаг правой вперед (центр тяжести слегка переносим на правую ногу) , 2 – шаг левой на месте (центр тяжести больше на левой ноге), на 3,4 – выполняются аналогичные шаги назад.

 **Cha-cha-cha** – часть танцевального шага «ча-ча-ча». Тройной шаг – вариант шагов с дополнительным движением между основными счетами музыки – на счет «и». “1” – шаг правой «и» – шаг левой. “3” – шаг правой.

**Ходы, проходки, прыжки, партерная гимнастика. 1-2 класс**

|  |  |
| --- | --- |
| 1. | Поклон из 1-ой позиции для мальчиков и для девочек |
| 2. | Шаги с носка (марш) |
| 3. | Шаги на полу пальцах |
| 4. | Шаги на пятках |
| 5. | Шаги на внешней стороне стопы |
| 6. | Шаги на внутренней стороне стопы |
| 7. | Шаги с высоко поднятыми коленями |
| 8. | Мелкий бег на полу пальцах |
| 9. | Бег с высоко поднятыми коленями |
| 10. | Бег, сгибая ноги назад |
| 11. | Боковой галоп (лицом в круг, спиной в круг) |
| 12. | Подскоки |
| 13. | Demi plie по 1-ой позиции |
| 14. | Releve из 1-ой позиции |
| 15. | Сочетание Demi plie и Releve из 1-ой позиции |
| 16. | Наклоны корпуса вперед, параллельно полу по 1-й позиции |
| 17. | Наклоны корпуса вперед, доставая пальцами рук до пола по 1-й позиции |
| 18. | Вытягивание и сокращение стоп в невыворотной позиции (одновременное и поочередное) |
| 19. | Сгибание колена одной ноги (колено направлено вверх, пальцы ноги вытянуты и касаются пола, правая и левая нога работают поочередно) |
| 20. | Подъём одной ноги вверх от пола с втянутыми пальцами (правая и левая нога работают поочередно) |
| 21. | Наклоны корпуса вперед к вытянутым ногам с руками вытянутыми вперед |
| 22. | «Лягушка» |
| 23. | Сидя на полу, наклоны корпуса вправо и влево, опуская правый бок на правую ногу, левый бок на левую ногу |
| 24. | Наклоны корпуса вперед к правой и левой ноге поочередно (ноги раскрыты в стороны) |
| 25. | Наклоны корпуса вперед к полу (ноги раскрыты в стороны) |
| 26. | Наклоны корпуса вправо и влево с руками, сцепленными за головой ближе к шее. Доставая локтями до пола за ногами, раскрытыми в стороны |
| 27. | Поочередный подъем левой и правой ноги вверх, затем подъем обеих ног вместе вверх |
| 28. | Подъем корпуса с пола, наклон корпуса вперед к ногам, подъем корпуса от ног и опускание корпуса на пол в исходное положение |
| 29. | Подъем ног от пола наверх, перекидывание ног через голову (достать пальцами ног до пола) возвращение ног в положение 90о относительно пола и возвращение в исходное положение |
| 30. | «Лодочка» |
| 31. | «Колечко» |
| 32. | Прыжки saute по 6-й позиции в продвижении |
| 33. | Прыжки saute по 1-й позиции в продвижении |
| 34. | Поджатые прыжки в продвижении |

**3-4 класс**

|  |  |
| --- | --- |
| **№ п/п** | **Содержание тем и разделов** |
| 1. | Поклон из 1-ой позиции для мальчиков и поклон из 5-й позиции для девочек |
|  | 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12 движения первого года обучения повторяются |
| 13. | Шаг польки |
| 14. | Наклоны корпуса из 5-й позиции |
| 15. | Наклоны из 1-й позиции |
| 16. | Сочетание Demi plie и Releve из 1-ой позиции |
| 17. | Одновременное, затем поочередное сокращение стоп |
| 18. | Сгибание колена |
| 19. | Сгибание колена и разворот его к полу |
| 20. | Подъем прямой ноги вверх, перевод ее через нерабочую ногу на крест до пола |
| 21. | «Лягушка» |
| 22. | Наклоны корпуса вправо и влево (боком) |
| 23. | Наклоны корпуса вправо и влево (лицом) |
| 24. | Наклоны корпуса вперед |
| 25. | Наклоны корпуса вправо и влево (руки за головой) |
| 26. | Открывание ноги в сторону по принципу battement tendu |
| 27. | Подъём ноги от пола по принципу battement jete |
| 28. | Подъём ноги по принципу adagio |
| 29. | Броски ног по принципу grand battement |
| 30. | Подъем корпуса с пола, наклон вперед, подъем от ног, опускание на пол, подъем ног вверх, перевод через голову назад и возвращение в исходное положение |
| 31. | Подъём ног назад по принципу battement jete |
| 32. | «Лодочка» |
| 33. | «Колечко» |
| 34. | Полушпагат, шпагат |
| 35. | Прыжки saute по 1-ой позиции |
| 36. | Поджатые прыжки по 6-ой позиции |

**Схема занятия.**

Занятия строятся по следующей схеме:

1.Вводная часть:

- орг. момент;

- постановка познавательной задачи;

- расстановка детей в зале;

- разминка.

 2.Основная часть:

- повторение домашнего материала;

- подведение итогов группового занятия;

- показ новых элементов танца;

- отработка и закрепление;

- подведение итогов.

3. Подведение общих итогов:

- анализ и обсуждение работы в группе;

- закрепление материала;

-задание на дом;

- расстановка детей на поклон.

**Раздел №2 « Комплекс организационно-педагогических условий»**

**2.1. Оценочные материалы**

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы:

 - Открытые занятия;

 - Концерты для родителей внутри коллектива на праздниках;

 - Участие в школьных мероприятиях и праздниках; выступления в школе

 - Проведение итогового концерта в конце учебного года.

**2.2 Методическое обеспечение программы**

Программа построена на принципах:

* Целостности процесса обучения предполагающего интеграция основного и дополнительного образования;
* культуросообразности (приобщение обучающихся к современной мировой физической культуре и их ориентация на общечеловеческие культурные ценности);
* сотрудничества и ответственности;
* сознательного усвоения обучающимися учебного материала;
* последовательности и систематичности (предполагает в работе объединения создание такой системы, в которой органически связаны в единое целое все звенья и элементы системы, которая обеспечивает постепенное наращивание сложности в процессе обучения воспитанников, привития им определённых умений и навыков);
* непрерывности и наглядности;

В процессе обучения используются следующие методы:

*объяснительно-иллюстративный* (используется при объяснении нового материала);

*репродуктивный* (воспроизведение полученной информации);

*соревновательный* (использование упражнений в соревновательной форме);

*игровой* (использование упражнений в игровой форме);

Программа предусматривает следующие формы учебной деятельности учащихся:

* Фронтальная (фронтальная работа предусматривает подачу учебного материала всей группе учеников);
* Индивидуальная (индивидуальная форма предполагает самостоятельную работу учащихся);
* Групповая (в ходе групповой работы учащимся предоставляется возможность самостоятельно построить свою деятельность на основе принципа взаимозаменяемости, ощутить помощь со стороны друг друга, учесть возможности каждого на конкретном этапе деятельности);

*Педагогические технологии и методики,*

*использующиеся при реализации программы*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Название** | **Цель** | **Механизм** | **Результат применения** |
|  | Технология развивающего обучения | Развитие личности и ее способностей | Обеспечение совместной или самостоятельной деятельности детей, при которой они сами «додумываются» до решения проблемы | Развиваются мыслительные способности, активная самостоятельная деятельность, творческое овладение предложенным материалом |
| 1.
 | Технология дифференцированного обучения | Создание оптимальных условий для выявления задатков, развития интересов и способностей | Методы индивидуального обучения | Дети усваивают программный материала на различных уровнях, в соответствии с их способностями и возможностями |
|  | Информационнокоммуникационная технология | Расширение возможностей подачи необходимой информации | Проведение обычного занятия с использованием программного обеспечения (мультимедийной презентации) | Активизация познавательной деятельности, усиление усвоение материала |
|  | Технология личностно-ориентированного обучения | Развитие индивидуальных духовных и интеллектуальных качеств каждого ребенка как личностных новообразований | Собственный путь развития каждого ребёнка через создание альтернативных форм, индивидуальных программ обучения | Обеспечивается возможность развития и саморазвития личности каждого ребенка исходя из его индивидуальных особенностей |
|  | Здоровьесберегающая технология | Воспитание потребности здорового образа жизни | Совокупность организационных, обучающих условий, направленных на формирование, укрепление и сохранение социального, физического, психического здоровья | Приобретение привычки заботиться о собственном здоровье, реализуя специальные техники и технологии его сохранения и укрепления |
|  | Игровые технологии | активизация и интенсификация учебного процесса. | Ориентация на потребности личности в самовыражении, самоутверждении, самоопределении, саморегуляции, самореализации | Развитие игрового опыта детей, формирование у детей основ базовой культуры личности;овладение необходимыми для полноценного умственного и личностного развития умениями и навыками;проявление инициативности, организаторских способностей, коммуникабельности;развитие творческого потенциала |
|  | Коллективное творческое дело | Развитие личности каждого ребенка, его способностей, индивидуальности;Развитие творчества как коллективного, так и индивидуального. ·Обучение правилам и формам совместной работы.Реализация коммуникационных потребностей детей. | 1. Коллективное целеполагание

Цель: актуализация потребности школьников в предстоящей совместной деятельности, создание ситуации самоопределения.2.Коллективное планирование. Если первый этап прошел более или менее успешно, т.е. выдвижение и принятие общей цели состоялось, то его логическим продолжением служит этап коллективного планирования взаимодействия.Цель: совместная разработка путей достижения выдвинутых и принятых целей и задач, т.е. определение того, что и как нужно сделать.3.Коллективная подготовка. Цель: организация взаимодействия в классе, направленного на решение спланированных задач и выполнение совместных творческих заданий.4. Проведение КТДЦель: реализация спланированной деятельности.5. Коллективный анализ  | - выявление и развитие творческих способностей детей, и приобщение их к многообразной творческой деятельности с выходом на конкретный продукт, который можно фиксировать (изделие, макет, исследование и т.п.) * воспитание общественно-активной творческой личности, организация социального творчества, направленного на служение людям в конкретных социальных ситуациях.
 |

**2.3. Условия реализации программы**

К организации предметно-пространственной среды относятся условия, обеспечивающие качество  уровня развития у дошкольников и школьников танцевально-творческих навыков:

- музыкальный зал, специально оборудованный танцевальный зал с зеркалами;

- наличие музыкальной аппаратуры, музыкальный центр, компьютер, мультимедиаплеер;

- наличие музыкально-танцевальных игр, пособий и атрибутов к танцам;

 - костюмерная с достаточным количеством костюмов для танцевального творчества, выступлений.

**Кадровое обеспечение**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Специалист** | **Кол-во** |  **Функция** |
| педагог дополнительного образования | 1 чел. | Проведение занятий по программе |

**2.4. Список литературы**

**Для учителя**

1. Базарова, Н. Азбука классического танца. М., 1991.

2. Бахрушин, Ю. Искусство русского балета. М., 1973.

3. Ваганова, А. Основы классического танца. М., 1987.

4. Васильева, Е. Танец. М., 1991.

5. Васильева, М., Рождественская, М. Историко-бытовой танец. - М., 1987.

6. Выготский, Л.С. Проблема культурного развития ребенка // Собр. соч. в 6- ти т. Т.6.

7. Гальперин, П.Я. Введение в психологи. М., 1976.

 8. Голейзовский, К. Образы русской народной хореографии. М., 1964.

 9. Давыдов, В.В. Проблемы развивающего обучения. М., 1972.

10. Давыдов, В.В., Маркова, А.К., Эльконин, Д.Б. Основные вопросы современной психологии детей младшего школьного возраста //Проблемы общей, возрастной и педагогической психологии. М., 1978.

11. Захаров, Р. Сочинение танца. М., 1968.

12. Иваницкий, М.Ф. Анатомия человека. М., Физкультура и спорт. 1985.

13. Ивлева, Л.Д. Методика обучения хореографии в старшей возрастной группе. Челябинск, 1997.

14. Ивлева, Л.Д. Руководство воспитательным процессом в самодеятельном хореографическом коллективов. Учебное пособие. Челябинск, 1989.

15. Климов, А. Основы русского народного танца. М., 1981.

16. Никитин, Б. Развивающие игры. М., 1985.

17. Смирнов, И. Искусство балетмейстера. М., 1985.

18. Тарасов, Н. Классический танец. М., 1981.

19. Ткаченко, А. Характерный танец. М., 1992.

20. Ткаченко, Т. Народный танец. М., 1967.

 21. Чурко, Ю. Линия, уходящая в бесконечность. Лен.: Полымя, 1999.

 22. Эльконин, Д.Б. Психологические условия развивающего обучения // Обучение и развитие. Киев, 1970.

23. Энциклопедия «Балет». М., 1981.

**Литература для детей и родителей**

1. Баркан, А.И. Его величество ребенок. М.: Столетие, 1996.

2. Граббед, Р. Игры для малышей от года до шести. М.: Росмэн, 1999.

3. Галигузова, Л. Застенчивый ребенок // Дошкольное воспитание. 2000., № 4.

4. Цуконфт-Хубер, Б. Гимнастика для малышей. М.: АСТ, 2006.

5.Эйнон, Д. Творческая игра от рождения до 10 лет. М.: Педагогика,

**Интернет-ресурсы**

 1. [www.dance-citi.narod.ru](http://www.dance-citi.narod.ru)

 2. [www.danceon.ru](http://www.danceon.ru)

 3. [www.mon.gov.ru](http://www.mon.gov.ru)

 4. [www.tangodance.bu](http://www.tangodance.bu)

 5. www.youtube.com