

## Содержание

1. Пояснительная записка.....	3
2. Учебно-тематический план.....	7
3. Содержание тем программы.....	8
4. Календарно-тематический план младшее звено.....	10
5. Календарно-тематический план среднее звено.....	14
6. Календарно-тематический план старшее звено.....	18
7. Список литературы.....	22

### **Пояснительная записка**

Дополнительная образовательная программа танцевального кружка «Ритм» составлена на основе методического пособия «Физическая культура. Ритмические упражнения, хореография и игры», - М.: Дрофа, 2003г, автор Г. А. Колодницкий.

Программа предназначена для внеклассной работы с учащимися младшего возраста.

**Цель программы:** развитие художественно-творческих способностей, музыкальности и пластичной выразительности.

**Задачи программы:**

- учить учащихся красиво и органично выражать себя в танце, вырабатывать технику исполнения танцевальных движений;

- развивать внимание, воображение, координацию, пластику движений.

Хореографическое искусство учит детей красоте и выразительности движений, формирует фигуру, развивает двигательную активность, гибкость и пластичность.

В программу включены следующие разделы: ритмика, элементы классического танца, элементы русского народного танца, элементы бального танца, элементы национального танца, постановочно-репетиционная работа.

Программа разработана для учащихся 1 – 4-х классов и рассчитана на 210 часов в год, 6 часов в неделю.

При организации работы с учащимися учитываются их возрастные особенности, уровень подготовки и развития в целом. В связи с тем, что дети имеют соматические нарушения, общую физическую ослабленность, нарушение моторики и т. п. программа составлена на основе практических занятий. Теоретическая часть введена в форме объяснений, пояснения в сочетании с практикой.

В процессе занятий учащиеся осваивают выразительность танцевальных движений, приобретают навыки самоанализа, самотворчества.

Занятия проходят в танцевальном зале. Для занятий используются: музыкальный центр, аудиокассеты, диски, также тренировочный материал: обручи, мячи, скакалки, гимнастические ленты. В течение года дети участвуют в школьных мероприятиях, конкурсах, праздничных концертах.

Хореография – это прекрасное средство физического, эстетического развития и саморазвития детей.

## **Описание ценностных ориентиров содержания программы**

**Ценность патриотизма** - любовь к Родине, своему краю, своему народу;

**Ценность жизни** – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

**Ценность социальной солидарности** - свобода личная и национальная; уважение и доверие к людям; справедливость, равноправие, милосердие, честь, достоинство;

**Ценность гражданственности** - долг перед Отечеством, правовое государство, гражданское общество, закон и правопорядок, забота о благосостоянии общества;

**Ценность семьи** - любовь и верность, забота, помощь и поддержка, равноправие, здоровье, достаток, уважение к родителям, забота о старших и младших, забота о продолжении рода;

**Ценность личности** - саморазвитие и совершенствование, смысл жизни, внутренняя гармония, самопринятие и самоуважение, достоинство, любовь к жизни и человечеству, мудрость, способность к личностному и нравственному выбору;

**Ценность труда и творчества** - уважение к труду, творчество и созидание, целеустремленность и настойчивость, трудолюбие;

**Ценность науки** - ценность знания, стремление к познанию и истине, научная картина мира;

**Ценность искусства и литературы** - красота, гармония, духовный мир человека, нравственный выбор, смысл жизни, эстетическое развитие;

**Ценность природы** основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира – частью живой и неживой природы. Любовь к природе – это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

**Ценность человека** как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

**Ценность добра** – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности – любви.

**Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы**

### **Личностные результаты:**

- ответственное отношение к учению, готовность и способность учащихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
- развитие двигательной активности;
- формирование способности к эмоциональному восприятию материала;
- осознавать роль танца в жизни;
- развитие танцевальных навыков.

### **Метапредметные результаты:**

#### *Регулятивные УУД:*

- использование речи для регуляции своего действия;
- адекватное восприятие предложений учителей, товарищей, родителей и других людей по исправлению допущенных ошибок;
- умение выделять и формулировать то, что уже усвоено и что еще нужно усвоить.

#### *Познавательные УУД:*

- определять и формулировать цель деятельности с помощью учителя навыки контроля и самооценки процесса и результата деятельности;
- умение ставить и формулировать проблемы;
- навыки осознанного и произвольного построения сообщения в устной форме, в том числе творческого характера.

#### *Коммуникативные УУД:*

- работать в группе, учитывать мнения партнеров, отличные от собственных;
- обращаться за помощью;
- предлагать помощь и сотрудничество;
- слушать собеседника;
- договариваться и приходить к общему решению;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- осуществлять взаимный контроль;
- адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

**Предметные результаты:**

*Учащиеся должны уметь:*

- правильно держать осанку;
- правильно выполнять позиции рук и ног;
- правильно держать положения корпуса и головы при выполнении танцевальных движений;
- исполнять упражнения, танцевальные движения, хореографические композиции, этюды;
- выполнять передвижения в пространстве зала;
- выразительно исполнять танцевальные движения.

### Учебно-тематический план

<b>№</b>	<b>Название раздела</b>	<b>Количество часов</b>
1	Ритмика	38
2	Элементы классического танца	36
3	Элементы русского народного танца	32
4	Элементы бального танца	36
5	Элементы национального танца	28
6	Постановочно – репетиционная работа	40
	Итого	210

## Содержание тем программы

Раздел	Содержание тем программы
1. Ритмика	<p>1. <u>Ритмические упражнения:</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- упражнения на дыхание;</li><li>- физиологическая разминка по принципу сверху вниз.</li></ul> <p>2. <u>Упражнения на ковриках:</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- лежа на животе – поднятие рук и ног одновременно и поочередно, покачивание;</li><li>- лежа на спине – поднятие ног, махи ногами;</li><li>- сидя – сгибание туловища, упражнения для стоп, махи ногами, выпрямление спины;</li><li>- статические позы (вспомогательные) – «кузнечик», «змея», «верблюд» и т.д.</li></ul> <p>3. <u>Упражнения для развития художественно-творческих</u></p>

	<p><u>способностей:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- движения в образах;</li> <li>- пантомима.</li> </ul> <p>4. <u>Упражнения на пластику и расслабление:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- пластичные упражнения для рук;</li> <li>- наклоны корпуса в координации с движениями рук;</li> <li>- напряжение и поочередное расслабление всех мышц тела.</li> </ul> <p>5. <u>Пространственные упражнения:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- продвижения с прыжками, бег, поскоки;</li> <li>- перестроение из одной фигуры в другую.</li> </ul> <p>6. <u>Ритмические комбинации:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- связки ритмичных движений;</li> <li>- этюды;</li> <li>- танцевальная импровизация.</li> </ul>
<b>2.Элементы классического</b>	1. <u>Постановка корпуса, позиции</u>



**танца**

ног (I, II, III, IV, V), позиции рук (I, II, III, подготовительная) в центре зала, поклон (усложнение).

- плие;
- пор-де-бра.

2. Упражнения на середине зала:

- приседания и полуприседания;
- поднимание стопы на полупальцы;
- движение в координации рук и ног по позициям, повороты.

3. Прыжки, верчения:

- прыжки на месте по I, II, III позициям ног;
- верчения на середине зала (понятие «точки»), в диагонали.

4. Комбинации движений классического танца:

- этюды;
- координация движений рук и ног в

	<p>исполнении прыжков и верчений;  - координация рук и ног в  исполнении движений на середине.</p>
<p><b>3.Элементы русского  народного танца</b></p>	<p>1. <u>Основные положения рук, ног,  постановка корпуса,  поклон (усложнение).</u></p> <p>2. <u>Основные танцевальные  движения:</u>  - танцевальные шаги – с каблука,  боковые, с притопом, бег, притопы –  одинарный, двойной, тройной;  - «Ковырялочка», «Моталочка»,  «Гармошка»;  - повороты, прыжки.</p> <p>3. <u>Комбинации русского народного  танца «Плясовая».</u></p>
<p><b>4.Элементы бального танца</b></p>	<p>1. <u>Основные положения рук, ног,  положения в паре,  поклон (усложнение).</u></p> <p>2. <u>Основные элементы бального</u></p>

	<p><u>танца:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- элементы танца «Вальс» - прямой вальсовый шаг, прямой вальсовый шаг с поворотом, вальсовое движение «Лодочка»;</li> <li>- свободная композиция (работа в паре);</li> <li>- элементы танца «Рок-н-ролл» - основной ход, приставные шаги, прыжки, повороты.</li> </ul> <p>3. <u>Комбинации</u> <u>бальных танцев «Вальс», «Рок-н-ролл»</u> - связка отдельных элементов в хореографические комбинации.</p>
<p><b>5.Элементы национального танца</b></p>	<p>1. <u>Основные положения рук, ног, постановка корпуса.</u></p> <p>2. <u>Основные танцевальные движения.</u></p> <p>3. <u>Композиции национального танца (ирландский танец)</u></p>

	- связка отдельных элементов в свободные композиции.
<b>6. Постановочно-репетиционная работа</b>	<p>1. <u>Изучение движений танцевального номера;</u></p> <p>2. <u>Отработка движений танцевального номера;</u></p> <p><u>Соединение движений в комбинации;</u></p> <p><u>Разводка комбинаций танцевального номера в сценический рисунок;</u></p> <p><u>Репетиционная работа.</u></p>

**Календарно-тематический план**  
Младшее звено

<b>№ урока</b>	<b>Раздел, тема урока</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Сроки</b>	<b>Изменения</b>
1	<b><u>Ритмика</u></b>	<b>38</b>		

	Упражнения на дыхание	2		
2	Физиологическая разминка по принципу сверху вниз	2		
3	Поднимание рук и ног одновременно и поочередно	2		
4	Поднимание ног, махи ногами	2		
5	Движения в образах	2		
6	Пантомима	2		
7	Пластичные упражнения	2		
8	Физиологическая разминка по принципу сверху вниз	2		
9	Поочередное расслабление всех мышц тела	2		
10	Продвижения с прыжками, бег, поскоки	2		
11	Движения в образах	2		
12	Перестроение из одной фигуры в другую	2		
13	Пластичные упражнения	2		

14	Ритмические движения	2		
15	Импровизация	2		
16	Связка танцевальных движений	2		
17	Продвижения с прыжками, бег, поскоки	2		
18	Движения в образах	2		
19	Ритмические движения	2		
20	<b><u>Элементы классического танца</u></b>	<b>36</b>		
	Постановка корпуса, поклон	2		
21	Позиции рук, ног	2		
22	Приседания	2		
23	Полуприседания	2		
24	Поднимание стопы на полупальцы	2		
25	Движение в координации рук и ног по позициям, повороты	2		
26	Прыжки на месте по I, II, III позициям ног	2		
27	Понятие «Точка»	2		

28	Верчения на середине зала, в диагонали	2		
29	Прыжки на месте в координации с движениями рук	2		
30	Гимнастика на полу (растяжка, пресс, спина)	2		
31	Движения классического танца	2		
32	Этюд	2		
33	Координация движений рук в исполнении прыжков	2		
34	Координация движений ног в исполнении прыжков	2		
35	Координация движений рук в исполнении верчений	2		
36	Координация движений ног в исполнении верчений	2		
37	Координация рук и ног в исполнении движений на середине	2		

38	<b><u>Элементы русского народного танца</u></b> Постановка корпуса, поклон	<b>32</b> 2		
39	Танцевальные шаги – с каблука, боковые	2		
40	Шаг с притопом, бег	2		
41	Притопы- одинарный, двойной, тройной	2		
42	Построение в круг.	2		
43	Движения по кругу	2		
44	«Ковырялочка»	2		
45	«Моталочка»	2		
46	«Гармошка»	2		
47	Повороты	2		
48	Прыжки	2		
49	Комбинации	2		
50	Построение в фигуры (рисунок)	2		
51	Отработка движений танца «Плясовая»	2		



52	Соединение движений танца в комбинации	2		
53	Постановка танца «Плясовая»	2		
54	<b><u>Элементы бального танца</u></b> Основные позиции рук. Основные позиции ног. Поклон	<b>36</b> 2		
55	Прямой вальсовый шаг. Прямой вальсовый шаг с поворотом. Вальсовое движение «Лодочка»	2		
56	Свободная композиция (работа в паре)	2		
57	Изучение движений танца «Вальс»	2		
58	Отработка движений танца «Вальс»	2		
59	Соединение движений танца «Вальс» в комбинации	2		
60	Разводка комбинаций танца «Вальс» в сценический рисунок	2		

61	Постановка танца «Вальс»	2		
62	Элементы танца «Рок-н-ролл»- основной ход	2		
63	Приставные шаги. Прыжки	2		
64	Повороты	2		
65	Элементы танца «Рок-н-ролл»- основной ход	2		
66	Приставные шаги. Прыжки	2		
67	Повороты	2		
68	Изучение движений танца «Рок- н-ролл»	2		
69	Отработка движений танца «Рок- н-ролл»	2		
70	Соединение движений танца «Рок-н-ролл» в комбинации	2		
71	Постановка танца «Рок-н-ролл»	2		
72	<b><u>Элементы национального</u></b> <b><u>танца</u></b> Основные положения ног в	<b>28</b> 2		

	ирландском танце			
73	Постановка корпуса	2		
74	Движения ногами	2		
75	Шаг	2		
76	Шаг с выносом ноги на каблук	2		
77	Повороты	2		
78	Движения ногами в такт музыки	2		
79	Движения по рисунку танца	2		
80	Отработка простых элементов танца	2		
81	Отработка сложных элементов танца	2		
82	Соединение простых движений в сценический рисунок	2		
83	Соединение сложных движений в сценический рисунок	2		
84	Разводка комбинаций	2		
85	Постановка танца «Ирландский танец»	2		

86	<b>Постановочно-репетиционная работа</b> Танцевальный номер «Вальс»	<b>40</b> 2		
87	Танцевальный номер «Плясовая»	2		
88	Танцевальный номер «Рок-н-ролл»	2		
89	Танцевальный номер «Ирландский танец»	2		
90	Простые движения танцевального номера	2		
91	Отработка простых движений	2		
92	Сложные движения танцевального номера	2		
93	Отработка сложных движений	2		
94	Соединение простых движений в комбинации	2		
95	Соединений сложных движений в комбинации	2		
96	Соединение движений в	2		

	комбинации			
97	Разводка сложных и простых комбинаций в сценический рисунок	2		
98	Повторение элементов изученных танцев	2		
99	Работа над простыми элементами танцев	2		
100	Работа над сложными элементами танцев	2		
101	Работа под счет	2		
102	Работа с музыкальным сопровождением	2		
103	Рисунок танцев	2		
104	Движения по рисунку танцев	2		
105	Отработка движений и постановка танца	2		

### Список литературы

- 1 Бочкарева, Н.И. Ритмика и хореография [Текст]/Н.И. Бочкарева.– Кемерово, 2000. – 101 с.
2. Буренина А. И. Ритмическая мозаика. С. – Петербург, 2000. – С5.
3. Дереклеева Н. И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья. 1-5 классы.– Москва «ВАКО», 2005
4. Зенн Л. В. Всестороннее развитие ребенка, средствами музыки и ритмических движений на уроках ритмики // <http://www.kindergenii.ru>
5. Зимина, А.Н. Основы музыкального воспитания и развития детей младшего возраста / А.Н. Зимина. М.: Владос, 2000.
6. Каплунова И. Пособие для воспитателей и музыкальных руководителей детских дошкольных учреждений. Этот удивительный ритм. Развитие чувства ритма у детей. /И. Каплунова, И. Новоскольцева. – Санкт-Петербург «Композитор», 2005.
7. Колодницкий, Г.А. Музыкальные игры, ритмические упражнения и танцы для детей / Г.А. Колодницкий. – М.: Гном-Пресс, 2000. – 61с.
8. Кошмина И.В. Музыкальный букварь.– Москва «ОЛИСС, ДЕЛЬТА», 2005.

9. Михайлова М.А. Развитие музыкальных способностей детей. Популярное пособие для родителей и педагогов /М.А.Михайлова. – Ярославль «Академия развития», 2002.