**Утверждено педагогическим советом**

**Протокол №\_\_\_\_\_от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Утверждаю: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Директор**

**ПРОГРАММА «Ритмика и танец»**

**Клизуновой Н.В.**

**1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа курса внеурочной деятельности «Ритмика» соответствует федеральному компоненту государственного стандарта общего образования 2004 г. и составлена на основе программы «Ритмика и бальные танцы» под редакцией Е.И.Мошковой, рекомендованной Управлением общего среднего образования Министерства общего и профессионального образования РФ, 1997г.

Ключевые аспекты программы учитывают цели и задачи образовательной программы и программы развития школы.

Данная программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования к структуре основной образовательной программы (утверждён приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от « 6 » октября 2009 г. № 373) .

Программа определяет содержание и организацию образовательного процесса на ступени начального общего образования.

Программа соответствует основным принципам государственной политики РФ в области образования, изложенным в Законе Российской Федерации “Об образовании”.

Это:

– гуманистический характер образования, приоритет общечеловеческих ценностей, жизни и здоровья человека, свободного развития личности;

– общедоступность образования, адаптивность системы образования к уровням и особенностям развития и подготовки обучающихся и воспитанников;

– обеспечение самоопределения личности, создание условий для ее самореализации, творческого развития;

– содействие взаимопониманию и сотрудничеству между людьми, народами независимо от национальной, религиозной и социальной принадлежности.

Курс внеурочной интегрированной деятельности «Ритмика» рассчитан на работу с детьми младшего школьного возраста на основе приобщения к традиционным культурным ценностям. Он посвящён процессу овладения детьми ритмическими движениями с музыкальным сопровождением.

**Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета**

Содержание курса направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

**Актуальность выбора курса**

Рост числа заболеваний среди школьников за последние годы стремительно набирает темпы. Наряду с экологическими, социальными и наследственными факторами формированию этих заболеваний способствует большое психоэмоциональное напряжение, связанное с условиями жизни и обучения, трудности организации здоровьесберегающего обучения школьников, особенно младших классов. На современном этапе актуальной становится задача обеспечения школьного образования без потерь здоровья учащихся. Всемирная организация здравоохранения определила здоровье как состояние “полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов”. Физические движения – это естественно-биологический метод, в основе которого лежит обращение к основной биологической функции организма – мышечному движению. Движение стимулирует процессы роста, развитие и формирования организма, способствует становлению и совершенствованию высшей психической и эмоциональной сферы, активизирует деятельность жизненно важных органов и систем, поддерживает и развивает их, способствует повышению общего тонуса. Движение в ритме и темпе, заданной музыкой, способствует ритмичной работе всех внутренних органов и систем, что при регулярных занятиях ведёт к общему оздоровлению организма.

Одна из задач курса — привить учащимся культуру общения с одноклассниками, в паре в танце, с окружающими. Эта задача успешно решается путем организации танцевальных праздников, конкурсов, танцевальных игр и соревнований.

Приобретая опыт пластической интерпретации музыки на занятиях ритмикой, ребенок овладевает двигательными навыками и умениями, приобретает опыт творческого осмысления музыки, ее эмоционально-телесного выражения, развивает внимание, волю, память, подвижность мыслительных процессов, творческое воображение, способность к импровизации в движении под музыку.

**Психолого-педагогические принципы**

Программа опирается на развивающую парадигму, представленную в виде системы психолого-педагогических принципов:

а) Личностно-ориентированные принципы (принцип адаптивности, принцип развития, принцип психологической комфортности).

б) Культурно-ориентированные принципы (принцип целостности содержания образования, принцип систематичности, принцип ориентировочной функции знаний, принцип овладения культурой).

в) Деятельностно-ориентированные принципы (принцип обучения деятельности, принцип управляемого перехода от совместной учебно-познавательной деятельности к самостоятельной деятельности ученика)

**Цели и задачи реализации учебного предмета**

**Целью**данной программы является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных **задач:**

* Укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма
* Совершенствование жизненно-важных навыков и умений чувствовать и ощущать музыкальный ритм посредством обучения ритмическим движениям
* Развитие интереса к занятиям ритмикой, формам активного досуга, развитие координации движения, эстетического вкуса, художественно-творческой и танцевальной способности, фантазии, памяти, кругозора
* Формирование общих представлений о культуре движений
* Формирование культуры общения между собой и окружающими
* Воспитание организованной, гармонически развитой личности.
* Развитие основ музыкальной культуры
* Развитие музыкальности, способности становления музыкально-эстетического сознания через воспитание, способности чувствовать, эстетически переживать музыку в движениях.
* Развитие умения воспринимать развитие музыкальных образов, передавать их в движениях, согласовывая эти движения с характером музыки, средствами музыкальной выразительности,
* Развитие умения определять музыкальные жанры (танец, марш, песня), виды ритмики (танец, игра, упражнение), понимать простейшие музыкальные понятия (высокие и низкие звуки; быстрый, средний, медленный темп; громкая, умеренно-громкая, тихая музыка и т.д.).
* Формирование красивой осанки, выразительности пластики движений и жестов в танцах, играх, хороводах, упражнениях

# 2.Учебно-тематический план

1год обучения - 33часа

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Название разделов** | **Всего**  **часов** | **Количество часов** | | **Харастеристика деятельности учащихся** | |
|  | **Вводное занятие** | 1 | Аудит. | Внеаудит. |  | |
| **1** | **Азбука музыкального движения** | **6** | 6 |  | Слушать и понимать команды | |
| 1.1 | Развитие ритмического восприятия | 3 | 3 |  | Развитие чувства ритма | |
| 1.2  1.3 | Развитие музыкальности.  Паузы в движении и их использование. | 2  1 | 2  1 |  | Развитие координации и внимания | |
| **2** | **Развитие пластики тела** | **6** | 6 |  | Упражнения на формирование правильной осанки | |
| 2.1 | Упражнение на формиров. правильной осанки  Упражнения на пластику,  Упражнения на растяжку | 2 | 2 |  |  | |
| 2.2  2.3 | 3  1 | 3  1 |  | Освоение системы упражнений на укрепление и растяжки мышц. | |
| **3** | **Танцевально-ритмическая гимнастика** | **2** | 2 |  | Виды музыкальных размеров 2/4; ¾; 4/4 | |
| 3.1  3.2 | ОРУ  Виды прыжков,шага,бега | 1  1 | 1  1 |  | ОРУ под музыку  Прыжки маленькие, большие. Подскоки на месте и с продвижением | |
| 3.3 | Изучение позиций | 1 | 1 |  | Упражнения вырабатывающие на тянунутость всей ноги в колене , подъёме, пальцах. Позиции рук | |
| **4** | **Диско-танцы** | **6** | 6 |  | Развитие памяти логической и мышечной,Изучение линейных и парных диско танцев | |
| 4.1 | **«**Музыкальный», | 2 | 2 |  |  | |
| 4.2  4.3 | «Автодром»,  «Танец маленьких утят**»** | 4 |  |  | Переключение от одного вида деятельности к другому | |
| **5**  5.1  5.2 | **Бальные танцы**  «Полька»,  «Сударушка**»** | **12**  6  6 | 12  6  6 |  | | Отработка техники движений, поведение в паре | |
| **6** | **Итоговое занятие** | 1 | 1 |  | | Применение умений и знаний полученных на занятиях Концерт. | |
|  |  |  |  |  |  | |
|  | **Итого:** | **34** | 34 |  |  | |
|  |  |  |  |  |  | |
| **Учебно-тематический план**  **2 год обучения - 34часа** | | | | | | |
| **№ п/п** | **Наименование раздела и тема занятий.** | **Всего** | **Ауди-торные** | **Внеау-**  **диторные** | **Характеристика**  **деятельности обучающихся** | |
| ***1*** | ***Элементы музыкальной грамоты*** | ***7*** | ***2*** |  |  | |
| *1.1* | Элементы музыкальной грамоты | ***2*** | ***2*** |  | *Изучение музыкальных ритмов* | |
| 1.2 | *Музыкально- ритмические упражнения* | 2 | 2 |  | Выполнение упражнений под музыку | |
| 1.3 | Построения, перестроения | 2 | 2 |  | Умение ориентироваться на площадке, чёткое выполнение команды | |
| 1.4 | Слушание музыки | 1 | 1 |  | Развитие художественного и образного восприятия музыки | |
| *2* | *Гимнастика.* | ***2*** | ***2*** |  |  | |
| **3** | Элементы классического танца | 4 | 4 |  | Деми-плие батман- тандю, позиции рук, ног | |
| 4 | Элементы народно-сценическог танца | 3 | 3 |  | Разучивание танцевальных движений | |
| 5 | Детские бальные и народные танцы | 1 | 1 |  | Разучивание танцевальных движений | |
| 6 | Образные танцы(игровые) | 1 | 1 |  | Разучивание танцевальных движений | |
| 7 | Постановка танцевальной композиции | **3** | **3** |  | Использование изученных движенийдля постановки компазиций. | |
| 7.1 | Игровые этюды | 4 | 4 |  | Использование визуального и контактного ведения | |
| 7.2 | Музыкально танцевальные игры | 1 | 1 |  | Развитие музыкального воображения | |
| Итого |  | 34 | 34 |  |  | |

# Учебно-тематический план

3год обучения - 34 часа

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Название разделов** | **Всего**  **часов** | **Количество часов** | | **Харастеристика деятельности учащихся** | |
|  | **Вводное занятие** | 1 | Аудит. | Внеаудит. |  | |
| **1** | **Азбука музыкального движения** | **6** | 6 |  | Слушать и понимать команды | |
| 1.1 | Развитие ритмического восприятия | 3 | 3 |  | Развитие чувства ритма | |
| 1.2  1.3 | Развитие музыкальности.  Паузы в движении и их использование. | 2  1 | 2  1 |  | Развитие координации и внимания | |
| **2** | **Развитие пластики тела** | **6** | 6 |  | Упражнения на формирование правильной осанки | |
| 2.1 | Упражнение на формиров. правильной осанки  Упражнения на пластику,  Упражнения на растяжку | 2 | 2 |  |  | |
| 2.2  2.3 | 3  1 | 3  1 |  | Освоение системы упражнений на укрепление и растяжки мышц. | |
| **3** | **Танцевально-ритмическая гимнастика** | **3** | 3 |  | Виды музыкальных размеров 2/4; ¾; 4/4 | |
| 3.1  3.2 | ОРУ  Виды прыжков,шага,бега | 1  1 | 1  1 |  | ОРУ под музыку  Прыжки маленькие, большие. Подскоки на месте и с продвижением | |
| 3.3 | Изучение позиций | 1 | 1 |  | Упражнения вырабатывающие на тянунутость всей ноги в колене , подъёме, пальцах. Позиции рук | |
| **4** | **Диско-танцы** | **6** | 6 |  | Развитие памяти логической и мышечной,Изучение линейных и парных диско танцев | |
| 4.1 | **«**Рильо», | 2 | 2 |  |  | |
| 4.2  4.3 | «Вару-вару»,  «Воробьиная дискотека**»** | 4 |  |  | Переключение от одного вида деятельности к другому | |
| **5**  5.1  5.2 | **Бальные танцы**  «Полька»,  «Сударушка**»** | **11**  6  5 | 11  6  5 |  | | Отработка техники движений, поведение в паре | |
| **6** | **Итоговое занятие** | 1 | 1 |  | | Применение умений и знаний полученных на занятиях Концерт. | |
|  |  |  |  |  |  | |
|  | **Итого:** | **34** | 34 |  |  | |

# Учебно-тематический план

4год обучения - 34 часа

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Название разделов** | **Всего**  **часов** | **Количество часов** | | **Харастеристика деятельности учащихся** | |
|  | **Вводное занятие** | 1 | Аудит. | Внеаудит. |  | |
| **1** | **Азбука музыкального движения** | **6** | 6 |  | Слушать и понимать команды | |
| 1.1 | Развитие ритмического восприятия | 3 | 3 |  | Развитие чувства ритма | |
| 1.2  1.3 | Развитие музыкальности.  Паузы в движении и их использование. | 2  1 | 2  1 |  | Развитие координации и внимания | |
| **2** | **Развитие пластики тела** | **6** | 6 |  | Упражнения на формирование правильной осанки | |
| 2.1 | Упражнение на формиров. правильной осанки  Упражнения на пластику,  Упражнения на растяжку | 2 | 2 |  |  | |
| 2.2  2.3 | 3  1 | 3  1 |  | Освоение системы упражнений на укрепление и растяжки мышц. | |
| **3** | **Танцевально-ритмическая гимнастика** | **2** | 2 |  | Виды музыкальных размеров 2/4; ¾; 4/4 | |
| 3.1  3.2 | ОРУ  Виды прыжков,шага,бега | 1  1 | 1  1 |  | ОРУ под музыку  Прыжки маленькие, большие. Подскоки на месте и с продвижением | |
| 3.3 | Изучение позиций | 1 | 1 |  | Упражнения вырабатывающие на тянунутость всей ноги в колене , подъёме, пальцах. Позиции рук | |
| **4** | **Диско-танцы** | **6** | 6 |  | Развитие памяти логической и мышечной,Изучение линейных и парных диско танцев | |
| 4.1 | **«**Чарльстеп, | 2 | 2 |  |  | |
| 4.2  4.3 | «Полька»,  «Рильо**»** | 4 |  |  | Переключение от одного вида деятельности к другому | |
| **5**  5.1  5.2 | **Бальные танцы**  «Медленный вальс», «Фигурный вальс» | **12**  6  6 | 12  6  6 |  | | Отработка техники движений, поведение в паре | |
| **6** | **Итоговое занятие** | 1 | 1 |  | | Применение умений и знаний полученных на занятиях Концерт. | |
|  |  |  |  |  |  | |
|  | **Итого:** | **34** | 34 |  |  | |

# 3. Содержание программы

Настоящая программа рассчитана на 33 учебные недели по 1 часу в неделю.

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. **В данной программе не предусматривается проведение специальных теоретических занятий. Изучение теории вплетается в ткань каждого учебного занятия.** Практическая часть включает разминку, отработку движений учащимися, составление вариаций из изученных движений и их исполнение. В конце каждого занятия учащиеся под руководством педагога анализируют свою работу, используя метод взаимооценки.

## Вводное занятие.

Теория*.* Знакомство с обучающимися. Введение в образовательную программу. Инструктаж по технике безопасности. Культура поведения на учебных занятиях и в Центре образования.

Практика*.* Разучивание танцевального приветствия (поклон), построение по линиям, игра «Знакомство» (Приложение 1).

## Азбука музыкального движения.

Теория*.* Беседа об основных понятиях и их разъяснение: музыкальный размер, направления движения, степени поворота.

Практика*.* Система упражнений, направленная на развитие музыкального слуха: прослушивание различных ритмов и мелодий, хлопки под музыку, игра «Найди музыкальную фразу».

* 1. **Развитие ритмического восприятия.**

Теория. Виды музыкальных размеров: 2/4, 3/4, 4/4.

Практика. 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. Упражнения по всем уровням выполняются по заданию преподавателя. Усложнённые варианты и комбинации складываются из простых изученных элементов путем комбинации их между собой.

* 1. **Развитие музыкальности.**

Теория*.* Музыкальные жанры*:* песня, танец, марш. Различие танцев по характеру, темпу, размеру: вальс, полонез, польку. Беседа о жанре, характере и музыкально-выразительных средствах помогает развивать логическое мышление ребенка и поднимать уровень его общего культурного развития.

Практика*.* 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», «Динамика», «Музыкальная фраза», «Акцент». Оформление урока музыкой с ярко выраженным ритмическим рисунком. Детям предлагается вразброс танец, марш, песню, которые следуют друг за другом, внезапно обрываясь. Дети должны быстро перестроиться и исполнять заданные движения, меняя их в соответствии со сменой звучания музыкального жанра. Например, под марш они начинают маршировать, под песню берут микрофон и открывают рот, словно поют, под танец выполняют танцевальные движения. Упражнения по всем уровням выполняются по заданию преподавателя. Усложнённые варианты и комбинации складываются из простых изученных элементов путем комбинации их между собой.

* 1. **Паузы в движении и их использование.**

Теория*.* Виды музыкальных размеров танцев.

Практика*.* 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.

## Развитие пластики тела.

Теория*.* Терминология, основные понятия и принципы исполнения движений

Практика*.* Система специально разработанных упражнений на развитие основных навыков по данной теме. (Приложения 1, 2)

* 1. **Упражнения на осанку.**

Теория**.** Терминология, основные понятия и принципы исполнения движений. Понятие о линиях корпуса. Применение навыков расслабления в танце.

Практика. Освоение системы упражнений, направленной на укрепление и развитие мышц верхнего плечевого пояса: наклоны головы, сжатие и расслабление пальцев рук, вращение кистей, локтей и плеч. Освоение системы упражнений, направленной на укрепление и развитие мышц брюшного пресса: наклоны в стороны и вперёд, потягивания в стороны и вверх, круговые вращения корпуса. Освоение системы упражнений, направленной на укрепление и развитие мышц спины: сжатие и растяжение мышц грудного отдела, «джазовый квадрат», растягивание и скручивание мышц поясничного отдела позвоночника. Упражнения по всем уровням выполняются по заданию преподавателя. Усложнённые варианты и комбинации складываются из простых изученных элементов путем комбинации их между собой.

* 1. **Упражнения на растяжку.**

Теория*.* Терминология, основные понятия и принципы исполнения движений. Основные принципы дыхания. Выделение различных групп мышц. Понятие о линиях корпуса. Применение навыков расслабления в танце. Понятие о мышечном тонусе. Разнонаправленное растяжение.

Практика*.* Основы гимнастики на полу, игровой стретчинг. Развитие навыков растяжения и расслабления. Освоение системы упражнений, направленной на развитие подвижности суставных сочленений: вращения в суставах (стопа, колено, бедро); укрепление и развитие мышц ног: работа стопы (пятка, носок, плоская стопа), различные виды приседаний, прыжки. Упражнения по всем уровням выполняются по заданию преподавателя. Усложнённые варианты и комбинации складываются из простых изученных элементов путем комбинации их между собой.

* 1. **Упражнения на пластику.**

Теория*.* Терминология, основные понятия и принципы исполнения движений. Основные принципы дыхания. Выделение различных групп мышц.

Практика*.* Работа по классическому экзерсису на полу (система движений «пapтер» на полу). Эта система помогает сделать тело подвижным, послушным, прекрасным. Здесь пол служит как бы инструментом, помогающим выпрямлять, вытягивать разворачивать, развивать в нужном направлении костно-мышечный скелет ребенка, исправлять физические недостатки. На занятиях дети пользуются специальными гимнастическими ковриками. Для обучения сознательному управлению своими мышцами применяются упражнения на напряжение и расслабление мышц тела. Эти упражнения также способствуют растягиванию ахилловых сухожилий, подколенных мышц и связок, укрепляют все группы мышц ног, приучают к ощущению вытянутости ноги, в том числе пальцев ног и всей стопы. Упражнения по всем уровням выполняются по заданию преподавателя. Усложнённые варианты и комбинации складываются из простых изученных элементов путем комбинации их между собой.

## Танцевально-ритмическая гимнастика.

Теория*.* Беседа об основных понятиях и их разъяснение: музыкальный размер, направления *движения*, степени поворота.

*ПРАКТИКА.* Система специально разработанных упражнений на развитие основных навыков по данной теме.

* 1. **Обще развивающие упражнения.**

Теория. Необходимость предварительного разогрева мышц, знакомство с основными группами мышц. Основные группы мышц верхнего плечевого пояса. Укрепление и развитие мышц брюшного пресса как залог формирования мышечного корсета. Различные отделы позвоночника и их специфика. Что такое осанка и для чего она нужна. Суставы и механизм их работы. Основные группы мышц ног.

Практика. Общеукрепляющие и развивающие упражнения под музыку по специальной системе подготовки начинающих танцоров 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. Упражнения по всем уровням выполняются по заданию преподавателя. Усложнённые варианты и комбинации складываются из простых изученных элементов путем комбинации их между собой.

* 1. **Виды шага, бега, прыжков.**

Теория*.* Названия основных видов шагов, прыжков, понятие маленьких и больших прыжков; по разным длительностям.

Практика*.* Танцевальные шаги: с носка, с подъёмом ноги, согнутой в колене, на месте и в продвижении, на полупальцах с вытянутыми коленями, со сменой положения рук. Лёгкий бег с пальцев вытянутой стопы, бег с отбрасыванием назад ног, согнутых в коленях, на месте и в продвижении, бег с подниманием вперёд ног, согнутых в коленях, на месте и с продвижением. Прыжки: понятие маленьких и больших прыжков; по разным длительностям. Подскоки: на месте; с продвижением. Упражнения по всем уровням выполняются по заданию преподавателя. Усложнённые варианты и комбинации складываются из простых изученных элементов путем комбинации их между собой Приложение 1, 2.

* 1. **Изучение позиций.**

Теория*.* Основные степени поворотов на месте и в движении: целый поворот, половина поворота, поворот по четвертям и восьмым долям.

Практика*.* Постановка рук – подготовительная, 1, 2, 3 позиции. Позиции ног - 1, 2, 3. Plie – складывание, сгибание, приседание. Изучается demi plie по 1,3 позициям. Музыкальный размер - 3/4 или 4/4, темп - andante. Battement tendu simple – 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 (Приложение 1, 2). Тренинг. Упражнения по всем уровням выполняются по заданию преподавателя. Усложнённые варианты и комбинации складываются из простых изученных элементов путем комбинации их между собой, включения шагов в различных направлениях, plie и подключения к работе других уровней. Исходная позиция (если не указывается специально) – ноги на ширине плеч, стопы параллельно друг другу.

## Диско-танцы

Теория*.* Беседа об основных понятиях и их разъяснение: диско-музыка, музыкальный размер.

Практика*.* Изучение ритмически простых линейных и парных диско-танцев.

Диско-танцы: 1класс- «Музыкальный», «Стирка» , «Автодром», « Танец Маленьких утят», 2 класс- «Полька», «Медисон»,» 3класс- « Вару- вару», « Рильо», «Ворбьиная дискотека», 4класс-«Полька», «Чарльстеп», «Рильо».

**Раздел 5** . **Бальные танцы**

*ТЕОРИЯ.* История танца «Полька». Основные направления танцевального движения в зале: лицом и спиной по линии танца, лицом и спиной в центр. Движение вперёд и назад, вправо-влево.

*ПРАКТИКА.* Изучение и исполнение танцев парах.

Бальные танцы**:** 1класс – «Полька», «Сударушка», 2 класс- «Детский вальс», «Малинки» 3класс- «Медленный вальс», «Ча-ча-ча», «Сударушка». 4класс- «Медленный вальс», «Фигурный вальс», «Джайв»

## Раздел 6. Итоговое занятие.

практика*.* В конце учебного года проводится концерт для родителей. Показ всех изученных танцев.

4.Предполагаемые результаты реализации программы:

Личностные, межпредметные и предметные результаты освоения внеурочной деятельности

Данный курс ориентирован на формирование гармонически развитой личности средствами курса «Ритмика».

К числу планируемых результатов освоения курса основной образовательной программы отнесены:

* личностные результаты - активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания, проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями, проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении целей
* межпредметные результаты – обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления; анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения; видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека; управление эмоциями; технически правильное выполнение двигательных действий
* предметные результаты – выполнение ритмических комбинаций на высоком уровне, развитие музыкальности (формирование музыкального восприятия, представления о выразительных средствах музыки), развитие чувства ритма, умения характеризовать музыкальное произведение, согласовывать музыку и движение.

**Межпредметные связи**

Программа составлена с учётом реализации межпредметных связей по разделам:

**«Музыкальное воспитание»**, 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 должны учатся различать вступление и основную мелодию, вступать в танец с начала музыкальной фразы.

**«Ознакомление с окружающим»**, где дети знакомятся с явлениями общественной жизни, предметами ближайшего окружения, природными явлениями, что послужит материалом,входящим в содержание ритмических игр и упражнений.

Самая тесная 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, создают и укрепляют мышечный корсет, улучшают работу сердца, нервной системы, укрепляют психику.

В ходе занятий учащиеся сталкиваются с понятиями "угол поворота", "направление движения", "доли счета" (1/4, 2/4, 3/4 и т. д.). Умение ориентироваться в пространстве, необходимость развития и использования абстрактного мышления создает тесную взаимосвязь с изучением **математики**.

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.

**5. Формы контроля и оценки результатов достижения поставленных целей:**

- проведение открытых уроков для родителей;

- организация танцевальных конкурсов;

- участие в праздничных программах, концертах;

- проведение итогового занятия в конце учебного года.

**6. Методические рекомендации**

Основываясь на большом педагогическом опыте в работе с детьми, можно сказать, что наиболее трудоемким является процесс развития детской двигательной памяти, координации движения, ориентации в пространстве. Учитывая это, в программу включены некоторые методические приемы, позволяющие быстро научить ребенка правильно запоминать последовательность несложных упражнений, легко ориентируясь при этом в пространстве.   
  
Наиболее доступными для детей являются естественные движения, к которым относятся и так называемые основные: ходьба, бег, прыжки, подскок. Очень важно обучать ребенка сначала непринужденно, свободно, красиво, выразительно двигаться под музыку, выполняя музыкально-ритмические задания на основе естественных движений, и уже потом исполнять простейшие танцевальные элементы и несложные танцы.

Основными в освоении Программы данного курса являются принципы: “от простого к сложному”, “от медленного к быстрому”, “посмотри и повтори”, “осмысли и выполни”, “от эмоций к логике”, “от логики к ощущению”.

Знакомство с танцем начинается с музыки, истории танца, места его происхождения, его ритмическим характером и темпом. Освоение элементов происходит постепенно.

Дети осваивают движения, повторяя его за педагогом. Способность к зрительному восприятию позволяет обучающемуся считывать движения.

В танцах со сложной координацией необходимо четко соблюдать последовательность подачи информации о движении. Танец начинается “от пола”, и следует показать и объяснить в последовательности:

* куда наступаем (как переносим вес);
* как ставим ногу (как работает стопа);
* что делает колено;
* как работают бедра;
* что делает корпус;
* как танцуют руки;
* куда направлен взгляд (что делает голова).

Успешное усвоение всех рекомендаций должно сочетаться с созданием на занятии такого психологического микроклимата, когда педагог, свободн общаясь с

|  |
| --- |
| . **СПИСОК УЧЕБНОЙ И МЕТОДИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРЫ** |
| 1. Барышникова Т. Азбука хореографии. Москва, 2000 год. |
| 1. Бекина СИ. Ломова Т.П. Музыка и движение, 2001г. |
| 1. Ваганова А.Я. Основы классического танца. С.-Пб, 2002. |
| 1. Детский фитнес. М., 2006. |
| 1. Костровицкая В. 100 уроков классического танца. Л., 1981. |
| 1. Лисицкая Т. Гимнастика и танец. М., 1988. |
| 1. Лифиц И.В. Ритмика: Учебное пособие. М., 1999. |
| 1. Мошкова Е.И. Ритмика и бальные танцы для начальной и средней школы. М., 1997. |
| 1. Пособие по ритмике для 2 класса музыкальной школы. М., 2005. |
| 1. Проекты примерных (базисных) учебных программ по предметам начальной школы. Официальный сайт Министерства образования РФ |
| 1. Рабочая программа учителя как проект для реализации в образовательном процессе. Материалы для слушателей семинаров и образовательных программ. /Сост. И.В.Анянова. – Н.Тагил: НТФ ИРРО, 2008. |
| 1. Ротерс Т. Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика. М., 1986. |
| 13. Федеральный компонент государственных образовательных стандартов начального общего образования. Приказ Министерства образования РФ «Об утверждении федерального компонента государственных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования» от 5 марта 2004 г № 1089. |
| |  | | --- | | **2. Технические средства оборудования.**  1.Магнитофон  2. Аудиозаписи  3.Интерактивная доска, DVD диски. | |

СОГЛАСОВАНО СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания Заместитель директора по УР

методического объединения учителей \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_В.А Бешева

начальных классовМБОУ-СОШ№3 «29» августа 2013года

от 28августа2013года№1,

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Г.В.Зыза

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование раздела и тема занятий.** | **Всего** | **Теория** | **Практика** |
| ***1*** | ***Вводное занятие.*** | ***2*** | ***2*** | ***-*** |
| ***2*** | ***Танцы народов мира.*** | ***4*** | ***3*** | ***1*** |
| 2.1 | Донской край, казачьи пляски. | 2 | 1 | 1 |
| 2.2 | Казачий костюм. | 1 | 1 | - |
| 2.4 | Все о рок-н-ролле. | 1 | 1 | - |
| ***3*** | ***Танец - сегодня.*** | ***4*** | ***4*** | ***-*** |
| 3.1 | Жизненная энергия | 1 | 1 | - |
| 3.2 | Если болезнь нельзя вылечить, то ее... | 1 | 1 | - |
| 3.3 | Две грани искусства. | 1 | 1 | - |
| 3.4 | Фольклорные, хореографические коллективы | 1 | 1 | - |
| **4** | **Игровые технологии.** | **5** | **-** | **5** |