

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Средняя общеобразовательная школа №380
Красносельского района Санкт-Петербурга**

«ПРИНЯТО»
Педагогическим советом
ГБОУ СОШ №380
Санкт-Петербурга
Протокол № 1
от « 31 » августа 2018 г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор ГБОУ СОШ
№380
Санкт-Петербурга
О.Н.
Агунович
« 31 » августа 2018 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по внеурочной деятельности
направление спортивно-оздоровительное
Ритмика**

Класс: 1-4
Учитель: Ганул Е.В.
Учебный год: 2017-2018

Санкт-Петербург

Пояснительная записка

Большое значение в физическом воспитании младших школьников принадлежит упражнениям под музыку – ритмике. Это связано с их разнообразием, высокой эмоциональностью, возможностью разносторонне влиять на организм, минимальной потребности в специальном оборудовании.

В настоящее время в России и во всем мире бальный танец завоёвывает все более широкую популярность. Человек, увлекающийся танцами, в течение всей жизни может хорошо владеть телом, укреплять нервную и дыхательную системы, поддерживать мышечный тонус, наслаждаясь при этом прекрасной музыкой.

Бальный танец исполняется в паре. Отсюда вся сложность и прелесть ролевого взаимоотношения «кавалера» и «дамы». Дети, танцующие в парах, учатся помогать друг другу, прислушиваться к мнению партнера, находить совместные решения, улаживать неизбежные разногласия и даже конфликты мирным путем, овладевают культурой общения.

Содержание программы «Ритмика» весьма многопланово. Наряду с современными детскими массовыми танцами и историко-бытовыми, она включает в себя отечественные и европейские.

Но, первой ступенькой к бальным танцам являются такой вид деятельности как ритмика. Ритмика – предмет, обучающий детей свободному владению своим телом. В основе ритмики лежит обучение управлять своим телом через работу мышц. Постепенно через умение управлять своими мышцами вырабатывается навык раскрытия эмоционального внутреннего состояния ребёнка. Такая форма занятий, где пластика тела и музыка соединяются в целое, помогает раскрыть потенциальные способности ребёнка, создает разностороннего творческого человека.

Мои занятия не ставят своей целью выучить и натренировать детей на выполнения какого-либо набора заученных движений. Но открыть перед детьми мир бального и историко-бытового танца, по средствам ритмики, приобщить их к этому прекрасному виду искусства, научить элементарным основам танца, т.е. создать фундамент для более серьезного увлечения.

В основе программы лежат следующие педагогические принципы:

- принцип преемственности, предполагает осуществление деятельности в соответствии с логикой сохранения и использования ранее приобретенного воспитанниками опыта, происходит расширение и углубление знаний, умений и навыков в разных видах деятельности;
- принцип успешности, способствует утверждению - с одной стороны веры учащихся в свои способности, а с другой – веры педагога в своих воспитанников;
- принцип дифференциации и индивидуальности, при котором педагогическая деятельность выстраивается с учетом психофизиологических характеристик, как отдельных учащихся, так и коллектива в целом;

Актуальность. Программа отвечает требованиям концепции развития системы дополнительного образования детей Санкт-Петербурга, одной из задач которой является создание программ дополнительного образования направленных на укрепление здоровья юных петербуржцев, уровень их образованности и общей культуры. Занятия танцами - это путь к здоровью и творчеству ребенка. Наш век научно-технического прогресса, к сожалению, сопровождается малоподвижным образом жизни, который отрицательно сказывается на здоровье детей. Занятия танцами способствуют формированию потребности в здоровом образе жизни, занятия настраивают ребенка на особый ритм, живя в котором ребенок с радостью узнает возможности своего организма и тела – это пластика и координация движений, выносливость, ловкость, эластичность мышц, умение красиво двигаться и красиво выглядеть, что не маловажно для подростков. У детей пробуждается творческий подход не только к определенному виду деятельности, а творчество, умение импровизировать будут пронизывать всю дальнейшую.

Обучение по программе выстраивается с учетом гендерного аспекта. Это важная часть педагогической деятельности, так как на современном этапе развития общества происходит стирание половых различий между мальчиками и девочками, дети не умеют правильно выстраивать отношения со сверстниками. Занятия парными танцами реконструируют модель поведения между мальчиками и девочками. Обучаясь по образовательной программе, дети знакомятся с историей возникновения танцевального искусства, овладевают общением, как формой творчества – языком взглядов, жестов. Дети учатся выстраивать взаимоотношения с противоположным полом, получают полезный опыт для развития и формирования личности в дальнейшей жизни. жизнь ребенка.

Программа предполагает освоение азов ритмики, изучение танцевальных элементов, исполнение детских бальных и народных танцев и воспитание способности к танцевально-музыкальной импровизации.

Педагогическая целесообразность. Обучение в коллективе, способствует воспитанию трудолюбия, умения добиваться цели, в психологически комфортных условиях формируются волевые качества. Только в коллективе ребенок учится свободно общаться, реализует себя как творческая личность, приобретает друзей и любимое занятие. Занятия бальными танцами способствуют развитию артистизма и эмоциональной раскрепощенности воспитанников, помогают формированию лидерских качеств ребенка, способствующих самоутверждению на основе конкурсного и концертного методов закрепления пройденного материала.

Отличительные особенности. Обучение по образовательной программе способствует формированию у воспитанников представлений об истории танца, национальной культуре. Программа обучения расширяет представления в области бальной хореографии, т.к. включает в себя материал не только по бальному танцу, но и танцы историко-бытовой и отечественной программ, хореографическая основа которых, позволяет использовать элементы танцевальных «па» в концертных программах как полноценный и завершенный номер.

Оригинальность данной программы – это развитие творческого мышления учащихся. Занятия танцами и ритмикой дают заряд положительными эмоциями, раскрепощают, развивают пластику, обогащают разнообразием ритмов танцевальный опыт учащихся.

Адресат (участники) программы: дети 7-10 лет, желающие получить общетанцевальную подготовку, изучить танцы, которые позволяют начинающим танцорам развить координацию движений и получить базовые технические навыки исполнения.

Цели и задачи обучения

Целью программы является приобщение детей к танцевальному искусству, развитие их художественно-творческих способностей и повышение функциональных возможностей организма средствами ритмики и танца с учетом их индивидуальных способностей.

Задачи:

Образовательные:

1. Способствовать формированию общей культуры детей
2. Формировать необходимые двигательные навыки
3. Дать представление о профессиональном и любительском танцевальном искусстве

Развивающие:

1. Развивать физические данные воспитанника (эластичность мышц, подвижность суставов, координацию, ловкость, исправление осанки, выворотности,)
2. Развивать музыкальный слух и чувство ритма
3. Развивать умение свободно двигаться и ориентироваться в пространстве.
4. Развивать творческую инициативу и способность к самовыражению в танце
5. Развить стремление к качественному и эмоциональному исполнению танца.

Воспитательные:

1. Воспитать волевые качества, формирование характера
2. Воспитать эстетический и художественный вкус, культуру поведения.
3. Воспитывать любовь и уважение к искусству.
4. Воспитывать навыки общественно-организаторской деятельности
5. Создать условия для самореализации личности воспитанника

Организационно-педагогические условия реализации программы

Условия реализации:

Составлена для учащихся 1-4 классов, имеет вариативный характер, построена по принципу постепенного усложнения материала, тесно связанного с программой предыдущего года обучения, может быть успешно применена для учащихся массовых общеобразовательных классов.

Режим занятий: 1 раз в неделю по 1 часу (34 часов в год)

Сроки реализации программы

Программа «Ритмика» рассчитана на год обучения. Занятия предполагают определенную динамичную последовательность в приобретении знаний, умений и навыков.

Формы организации деятельности учащихся:

Основная форма занятий – групповая

В парах – организация работы по парам.

По звеньям (парная, отдельно мальчики, отдельно девочки)

Формы проведения: занятие, конкурс, показательные выступления, концерты, фестивали.

Методы и формы обучения:

- Словесный метод обучения (рассказ, беседа, объяснение, описание, анализ, указания, обсуждение);
 - Наглядный метод обучения (показ, наблюдение, зеркальное изображение);
 - Метод практический (подводящие упражнения, имитационные упражнения, направляющая помощь преподавателя, облегчение внешних условий, выполнение основ техники, с усложнением условий, в комбинациях упражнений)
- Методы, формирующиеся на основании уровня деятельности занимающихся:
- репродуктивный метод обучения (точное воспроизведение движений по показу);
 - творческий метод (импровизация).

Кадровое обеспечение: программу реализует педагог дополнительного образования, соответствующий необходимым квалификационным характеристикам по должности «педагог дополнительного образования».

Материально-техническое обеспечение программы:

- танцевальная площадка с паркетным покрытием и зеркалами,
- техника для воспроизведения CD-дисков,
- соответствующий музыкальный материал,
- учебно-методическая литература

Ожидаемые результаты

Одним из основных результатов обучения всего курса данной программы должно стать воспитание у ребят интереса к искусству танца и формирование потребности в самостоятельной творческой деятельности.

Обучаясь по данной программе ребенок в зависимости от года обучения должен овладеть определенным объемом знаний, умений и навыков:

К концу первого года обучения дети (1кл) должны:

- сформировать стойкий интерес к танцевальному искусству;
- уметь держать осанку;
- иметь представление о музыкальной грамоте (в объеме программы) и изучаемых танцев,
- уметь слышать музыку, определять ее характер и выражать его в движении.
- легко ориентироваться в пространстве, свободно перестраиваться из линии в колонны, из колонны в круг, знать, как проходит линия танца и т.д;
- знать основные элементы классического экзерсиса (позиции рук и ног);
- правильно распределять свои силы и дыхание во время разминки, овладеют основными приемами, позволяющими полностью разогреть мышцы тела, для подготовки к основной части занятия;
- знать элементы классического танца: (позиции рук: подготовительную, первую, вторую, третью; позиции ног: первую, вторую, шестую);
- самостоятельно исполнять выученные танцевальные элементы.
- выразительно исполнять разучиваемые танцы

К концу второго года обучения дети (2кл) должны:

- добиться хорошей выворотности суставов, развить мышцы спины, сделать ее гибкой; с учетом индивидуальных особенностей и природных данных каждого ребенка,
- знать понятия и построения в зале - линия танца, центр зал
- четко выполнять несложные упражнения на развитие координации движений;
- сформировать начальные навыки скоординированности движения

- разучить и станцевать поставленные танцевальные номера

К концу третьего года обучения дети (3кл) должны:

- уметь воспринимать задания и замечания педагога, контролировать свое собственное исполнение
- согласовать свое усилие с коллективными усилиями, сохраняя общий темпоритм занятия
- уметь ориентироваться в пространстве – в зале, на сцене, на танцевальной площадке
- иметь представление о взаимоотношении в паре, в ансамбле.
- иметь представления о движении в паре (о ведении в паре), иметь представления о движении в группе, соблюдая линии, колонны, диагонали и т.п.
- знать понятия и построения в зале - линия танца, центр зал, диагонально к стене/центру.
- работать над развитием природных данных. Исправлять природные недостатки.

К концу четвертого года обучения дети (4кл) должны:

- уметь исполнять движения четко, музыкально, передавая их эмоциональный настрой (самостоятельно, без помощи педагога).
- совершенствовать представление о движении в паре, совершенствовать представление о движении в группе, соблюдая линии, колонны, диагонали и т.п.;
- укрепить силу ног
- согласовывать свое усилие с коллективными усилиями, сохраняя общий темпоритм занятия.

Учебно-тематический план 1 год обучения (1 кл)

№	Название раздела	Кол-во часов всего	Кол-во часов теория	Кол-во часов практика
1	Вводное занятия	2	2	
2	Раздел «Ритмика, элементы музыкальной грамоты».	16		
2.1	Музыкально - ритмическая деятельность	4	2	2
2.1	Элементы музыкальной грамоты	4	2	2
2.3	Направления, построения и перестроения	4	2	2
2.4	Развитие физической подготовки	4		4
3	Раздел «Танец».	16		

3.1	Детские массовые, Диско- композиции	8	2	6
3.2	Народные танцы.	4	2	2
3.3	Историко-бытовые, бальные танцы	4	2	2
	Итого	34	14	20

**Учебно-тематический план
2 года обучения (2кл)**

№	Название раздела	Кол-во часов всего	Кол-во часов теория	Кол-во часов практика
1	Вводное занятия	2	2	
2	Раздел «Ритмика, элементы музыкальной грамоты».	16		
2.1	Музыкально - ритмическая деятельность	4	2	2
2.1	Элементы музыкальной грамоты	4	2	2
2.3	Направления, построения и перестроения	4	2	2
2.4	Развитие физической подготовки	4		4
3	Раздел «Танец».	16		
3.1	Детские массовые, Диско- композиции	8	2	6
3.2	Народные танцы.	4	2	2
3.3	Историко-бытовые, бальные танцы	4	2	2
	Итого	34	14	20

Учебно-тематический план

3 года обучения (Зкл)

№	Название раздела	Кол-во часов всего	Кол-во часов теория	Кол-во часов практика
1	Вводное занятия	2	2	
2	Раздел «Ритмика, элементы музыкальной грамоты».	14		
2.1	Музыкально - ритмическая деятельность	4	2	2
2.1	Элементы музыкальной грамоты	4	2	2
2.3	Направления, построения и перестроения	2		2
2.4	Развитие физической подготовки	4		2
3	Раздел «Танец».	18		
3.1	Детские массовые, Диско- композиции	6	2	4
3.2	Народные танцы.	6	2	4
3.3	Историко-бытовые, бальные танцы	6	2	4
	Итого	34	12	22

Учебно-тематический план

4 года обучения (4кл)

№	Название раздела	Кол-во часов всего	Кол-во часов теория	Кол-во часов практика
1	Вводное занятия	2	2	
2	Раздел «Ритмика, элементы музыкальной грамоты».	14		
2.1	Музыкально - ритмическая деятельность	4	2	2
2.1	Элементы музыкальной грамоты	4	2	2
2.3	Направления, построения и перестроения	2		2
2.4	Развитие физической подготовки	4		2
3	Раздел «Танец».	18		
3.1	Детские массовые, Диско- композиции	6	2	4
3.2	Народные танцы.	6	2	4
3.3	Историко-бытовые, бальные танцы	6	2	4
	Итого	34	12	22

Содержание образовательной программы

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 входит в каждое учебное занятие.

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 самооценки.

Содержание образовательной программы

первого года обучения

1. Вводное занятие

Теория: Беседа по технике безопасности. Знакомство с предметом, с танцевальным залом. Правильное распределение сил и нагрузок на уроке во избежание травм и растяжек. Необходимость подготовки тела к танцевальным нагрузкам, его разогрев.

Практика: Разучивание танцевального приветствия (поклон)

2. Раздел «Ритмика, элементы музыкальной грамоты».

2.1 Музыкально - ритмическая деятельность

Теория: Техника безопасности

Практика: Поклон. Позиции рук, ног, положения корпуса. Классические позиции ног: I, II, III, IV, V, VI. Классические позиции рук: подготовительная, I, II, III. Тренаж как постепенный разогрев мышц.

2.2 Элементы музыкальной грамоты

Теория: Разбор понятий «ритм», «темпо», «такт», «музыкальная фраза»; характер музыки: веселый, печальный, плавный, медленный, быстрый и т. д. Музыкальный размер 2/4, 4/4, 3/4

Практика: ритмическое «прохлопывание»;

2.3 Направления, построения и перестроения

Это главная тема, при изучении которой занимающиеся учатся двигаться в пространстве, относительно различных ориентиров (центр, стена, линия танца...). Полученные навыки в данной теме позволят без труда исполнять различные построения и перестроения в группе по определённым направлениям

Теория: Понятия – центр, стена, линия танца. Знакомство с понятиями круг, колонна, шеренга

Практика: построение - колонна, шеренга, круг, цепочка, интервал, дистанция, свободное размещение на площадке; перестроения – из круга в шеренги, из колонны в круг и т.д.

2.4. Развитие физической подготовки.

Теория: Техника безопасности

практика: Тренаж как постепенный разогрев мышц. Упражнения для мышц шеи, пресса, спины, ног. Прыжки. Повороты в движении медленно, быстро. Махи ногами вперед, в стороны, назад. Ходьба с носка, на полупальцах, с высоким подъемом колена. Бег на полупальцах, с высоким подъемом колена, пятки. Бег назад. Прыжки в сторону с приставкой. Физические упражнения аэробной и анаэробной мощности.

3. Раздел «Танец».

Этот раздел включает изучение танцев различных стилей и направлений. 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. 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.

Детские массовые

Танец «Берлинская полька».

Теория: Беседа, рассказ о характере этого танца, опрос, беседа, объяснение изучаемой хореографии «Берлинской польки».

Практика: Показ, исполнение разучиваемых фигур танца «Берлинская полька», под счет, под музыку, целиком, по разделению. Отработка разучиваемой хореографии «Берлинской польки».

Танец «Модный рок» - перенос веса тела с ноги на ногу, приставные шаги, кик

Теория: Беседа, рассказ, объяснение изучаемой хореографии «Модного рока».

Практика: Показ, исполнение разучиваемых фигур танца «Модный рок», под счет, под музыку, целиком, по разделению. Отработка разучиваемой хореографии «Модного рока».

Диско-композиция

Теория: понятие «противоход».

Практика: Показ, исполнение основного движения «диско», Для младшего возраста композиции: «Веселове настроение», «I love you», «Гномики», «Дикари»

Содержание образовательной программы второго года обучения

1. Вводное занятие.

Теория: Определение планов на учебный год. Правила техники безопасности. Определение перспектив занятий в коллективе с целью пробуждения и развития заинтересованности и увлеченности детей. Объяснение необходимости многократных повторений одних и тех же элементов и комбинаций в связи со спецификой обучения танцу.

2.Раздел «Ритмика, элементы музыкальной грамоты».

2.1 Музыкально - ритмическая деятельность

Теория: Техника безопасности

Практика: Позиции рук, ног, стоп, положения корпуса. Построения и направления движения в зале – линия танца, центр зала, диагонально к стене/центру, степень поворота. Композиции на координацию движений.

2.2 Элементы музыкальной грамоты

Теория: Виды музыкальных размеров: 2/4, 3/4, 4/4. Понятия: акцент, вступление, часть, куплет, припев.

Практика: Система упражнений, направленная на развитие чувства ритма и музыкального слуха: прослушивание различных ритмов и мелодий, хлопки под музыку

2.3 Направления, построения и перестроения

Теория: понятия линии, колонны, интервала, диагонали

Практика: Фигурные маршировки с усложненным вертикально-горизонтальным рисунком, с переходом в пары, колонны, шеренги, с усложнением, различными заданиями танцевального, ритмического характера

2.4 Развитие физической подготовки.

Теория: Техника безопасности.

Практика: Тренаж как постепенный разогрев мышц. Упражнения для мышц шеи, пресса, спины, ног. Прыжки. Повороты в движении медленно, быстро. Махи ногами вперед, в стороны, назад. Ходьба с носка, на полупальцах, с высоким подъемом колена. Бег на полупальцах, с высоким подъемом колена, пяток. Бег назад. Прыжки в сторону с приставкой. Физические упражнения аэробной и анаэробной мощности.

3. Раздел «Танец».

3.1 Детские массовые, диско- композиции

Изучаются основные движения и вариации из них, а также некоторые популярные танцы, которые развивают чувство ритма, координацию движений, умение двигаться под музыку. Диско-композиции: «Байла», «Макарена»

Танец «Вару-вару»

Теория: Беседа о характере этого танца, Ритмический рисунок «медленно-медленно-быстро-быстро-медленно».

Практика: Изучение и исполнение танца «Вару-вару».

3.2 Народные танцы

«Полкинс»

Теория: Беседа, рассказ о стране, в которой этот танец возник, о характере этого танца, опрос, объяснение изучаемой хореографии танца «Полкинс».

Практика: Изучение и исполнение танца «Полкинс» по одному и в парах.

3.3 Историко-бытовые, бальные

Танец «Падеграс»

Теория: История танца «Падеграс». Основные движения (простой шаг с носка на носок, шаг скрестный в сторону), направления танцевального движения в зале: лицом по линии танца. Движение вперед и назад, вправо-влево.

Практика: Показ, подводящие упражнения. Изучение и исполнение танца «Падеграс» по одному и в парах.

Содержание образовательной программы третьего года обучения

1. Вводное занятие

Теория: Беседа по технике безопасности. Знакомство учащихся с программой обучения. Определение перспектив занятий в коллективе. Объяснение необходимости систематичности и регулярности занятий, обеспечивающих развитие техничности исполнения, выразительности, больших результатов в концертной деятельности.

2. Раздел «Ритмика, элементы музыкальной грамоты».

2.1 Музыкально - ритмическая деятельность

Теория: Укрепление силы ног. Упражнения на полупальцах. Усложнение танцевальных комбинаций. Ускорение темпа исполнения. Прыжки с окончанием на одну ногу.

Практика: Тренировочный комплекс для развития координации и равновесия (руки, подъем колена, подъем на полупальцы) Галоп боковой. Плие по 1-й, 2-й позициям

2.2 Элементы музыкальной грамоты

Теория: Понятие музыкальная фраза, кульминация, повторение. Музыкальный размер 2/4, 4/4, 3/4. Сильные доли такта, слабые доли, акцент. Конкретный художественный образ в музыкальном отображении: вальс - вихревой, быстрый, юный;

Практика: Упражнения по развитию музыкальности, ритмичности. Ритмические упражнения под музыку.

2.3 Направления, построения и перестроения

Теория: Понятия – центр, стена, линия танца, диагональ

Перестроения в пары и обратно. Шаги, повороты парой. Фигурные маршировки с диагональными перестроениями, работой в парах, групповыми перестроениями, усложненные с переходом на круг с добавлением танцевальных движений, контрастных по ритму и темпу.

2.4 Развитие физической подготовки.

Теория: Техника безопасности.

Практика: Тренаж как постепенный разогрев мышц. Упражнения для мышц шеи, пресса, спины, ног. Прыжки. Повороты в движении медленно, быстро. Махи ногами вперед, в стороны, назад. Ходьба с носка, на полупальцах, с высоким подъемом колена. Бег на полупальцах, с высоким подъемом колена, пяток. Бег назад. Прыжки в сторону с приставкой. Физические упражнения аэробной и анаэробной мощности.

3. Раздел «Танец».

Перед изучением каждого танца дается историческая справка о его возникновении и эволюции, а также разбирается его ритмический рисунок с выделением ударных шагов, выясняется его эмоциональный настрой и характер.

3.1 Детские массовые, диско- композиции

Теория: Совершенствование технического уровня исполнения и танцевального мастерства.

Практика: танцы – «Мама», «Мы маленькие дети»

3.2 Народные танцы

Танец «Кадриль»

Теория: Беседа, рассказ о стране, в которой этот танец возник, о культуре этой страны, о характере этого танца, опрос, объяснение изучаемой хореографии танца

Практика: Показ, исполнение разучиваемых фигур танца «Кантри», под счет, под музыку, целиком, по разделению. Отработка разучиваемой хореографии по одному и в паре.

Танец "Кантри"

Теория: Беседа, рассказ о стране, в которой этот танец возник, о культуре этой страны, о характере этого танца, опрос, объяснение изучаемой хореографии танца

Практика: Показ, исполнение разучиваемых фигур танца «Кантри», под счет, под музыку, целиком, по разделению. Отработка разучиваемой хореографии.

3.3 Историко-бытовые, бальные танцы

Танец «Медленный вальс»

Теория: Беседа о характере этого танца, объяснение изучаемой хореографии танца «Медленный вальс».

Практика: Показ, подводящие упражнения, исполнение основных фигур (перемена, правый и левый повороты) танца «Медленный вальс» под счет, под музыку.

Танец «Фигурный вальс»

Теория: Беседа, рассказ о стране, в которой этот танец возник, о культуре этой страны, о характере этого танца, опрос, объяснение изучаемой хореографии танца «Фигурный вальс».

Практика: Показ, исполнение разучиваемых фигур танца «Фигурный вальс», под счет, под музыку, целиком, по разделению. Отработка разучиваемой хореографии танца «Фигурный вальс».

Содержание образовательной программы четвертого года обучения

1. Вводное занятие

Теория: Беседа по технике безопасности. Знакомство учащихся с программой обучения. Определение перспектив на текущий год: разучивание новых танцевальных номеров, участие в концертах.

2. Раздел «Ритмика, элементы музыкальной грамоты».

2.1 Музыкально - ритмическая деятельность

Теория: Укрепление силы ног. Упражнения на полупальцах. Усложнение танцевальных комбинаций. Ускорение темпа исполнения.

Практика: Повторение позиций рук (1-3), ног (1-6); силовые упражнения (для ног – выпады с переносом тяжести корпуса вправо и влево;

2.2 Элементы музыкальной грамоты

Теория: Музыкальный размер 2/4, 4/4, 3/4, 6/8. Сильные доли такта, слабые доли, акцент.

Практика: Упражнения по развитию музыкальности, ритмичности. Ритмические упражнения под музыку.

2.3 Направления, построения и перестроения

Теория: Понятия – центр, стена, линия танца, диагональ

Практика: Перестроение из общего круга в кружочки по два, три, четыре человека и обратно в общий круг. Построения и направления движения в зале. Композиции со сложной координацией движения.

2.4 Развитие физической подготовки.

Теория: Техника безопасности.

Практика: Тренаж как постепенный разогрев мышц. Упражнения для мышц шеи, пресса, спины, ног. Прыжки. Повороты в движении медленно, быстро. Махи ногами вперед, в стороны, назад. Ходьба с носка, на полупальцах, с высоким подъемом колена. Бег на полупальцах, с высоким подъемом колена, пяток. Бег назад. Прыжки в сторону с приставкой. Физические упражнения аэробной и анаэробной мощности.

3. Раздел «Танец».

3.1 Детские массовые, диско- композиции

Теория: Совершенствование технического уровня исполнения и танцевального мастерства. Усложнение танцев эмоционально.

Практика: «Байла», «Шакира»

3.2 Народные танцы

Танец «Русский лирический»

Теория: Беседа, рассказ о стране, в которой этот танец возник, о культуре этой страны, о характере этого танца, опрос, объяснение изучаемой хореографии танца «Русский лирический».

Практика: Показ, исполнение разучиваемых фигур танца «Русский лирический», под счет, под музыку, целиком, по разделению. Отработка разучиваемой хореографии «Русский лирический».

Танец «Кантри»

Теория: Беседа, рассказ о стране, в которой этот танец возник, о культуре этой страны, о характере этого танца, опрос, объяснение изучаемой хореографии танца

Практика: Показ, исполнение разучиваемых фигур танца «Кантри», под счет, под музыку, целиком, по разделению. Отработка разучиваемой хореографии.

3.3 Историко-бытовые, бальные танцы

Танец «Полонез»

Теория: Беседа, опрос, рассказ о возникновении танца «Полонез», о стране в, которой этот танец возник, развивался, о культуре этой страны, о характере этого танца, объяснение хореографии танца «Полонез».

Практика: Показ, подводящие упражнения, исполнение основных фигур танца «Полонез» под счет, под музыку, отработка разученной хореографии танца «Полонез».

Танец «Фигурный вальс»

Теория: Беседа, рассказ о стране, в которой этот танец возник, о культуре этой страны, о характере этого танца, опрос, объяснение изучаемой хореографии танца «Фигурный вальс».

Практика: Показ, исполнение разучиваемых фигур танца «Фигурный вальс», под счет, под музыку, целиком, по разделению. Отработка разучиваемой хореографии танца «Фигурный вальс».

Танец «Падеграс»

Теория: История танца «Падеграс». Основные движения (простой шаг с носка на носок, шаг скрестный в сторону), направления танцевального движения в зале: лицом по линии танца. Движение вперед и назад, вправо-влево.

Практика: Изучение и исполнение танца «Падеграс» по одному и в парах.

Танец «Медленный вальс»

Теория: Основной ритм, счёт, музыкальный размер. Степень поворота. Положение корпуса, рук ног и головы в паре.

Практика: Работы стопы. Отработка подъема и снижения корпуса. Танцевание в паре, положение корпуса по отношению к друг другу, позиция в руках, движение в паре. Фигуры - правый левый поворот, перемены по линии танца

**Календарно - тематическое планирование
(1 класс)**

№	Тема занятий	Кол-во часов	Описание примерного содержания занятий
1	Танец «Веселое настроение»	4	Показ, разучивание 1-й и 2-й части, работа над синхронностью
2	Танец «Гномики»	4	Изучение 1-й и 2-й части танца, перестроение из линии в круг, отработка отдельных элементов
3	«Берлинская полька»	4	Показ, разучивание элементов по одному и в паре. Отработка движений по одному и в паре
4	Танец «Дикари»	4	Показ и разучивание движений, знакомство с синкопированным ритмом
5	«Модный рок»	4	Показ и разучивание движений, отработка движений по одному и в паре
6	Танец «Макарена»	3	Изучение движений, танцевание со сменой направления, работа над синхронностью
7	«I Love you»	6	Показ, разучивание 1-й и 2-й части, перестроение «расческа», работа над синхронностью
8	«Алешка и Наташка»	5	Повороты на 3-х шагах, изучение элемента до-за-до, разучивание 1-й, 2-й и 3-й части. Отработка движений по одному и в паре

**Календарно - тематическое планирование
(2 класс)**

№	Тема занятий	Кол-во часов	Описание примерного содержания занятий
1	«Алешка и Наташка»	3	Повторение композиции по одному и в парах, работа над синхронностью
2	Танец «Байла»	5	Показ, разучивание отдельных элементов, работа над синхронностью
3	«Макарена»	2	Показ, разучивание отдельных элементов, исполнение композиции со сменой направления
4	Танец «Вару-вару»	4	Показ и разучивание 1-й, 2-й, работа над синхронностью. Отработка отдельных элементов по одному и в паре
5	«Полкис»	4	Разучивание элементов притопы, перепрыжки, галоп, исполнение по одному и в паре
6	«Тамагочи»	6	Показ и разучивание 1-й, 2-й, 3-й части. Работа над синхронностью
7	«I Love you»	4	Отработка перестроения расческа. Изучение 1-й и 2-й части
8	Танец «Падеграс»	6	Показ и разучивание элементов, отработка по одному и в паре. Исполнение танца целиком

**Календарно - тематическое планирование
(3 класс)**

№	Тема занятий	Кол-во часов	Описание примерного содержания занятий
1	«Мы маленькие дети»	4	Показ и разучивание 1-й, 2-й, 3-й части, отработка перестроения. Работа над синхронностью
2	Танец «Байла»	2	Показ, разучивание отдельных элементов, работа над синхронностью
3	«Кадриль»	4	Показ и разучивание элементов до-за-да, окошки, смена партнера. Отработка по одному и в паре
4	«Медленный вальс»	4	Изучение фигур перемены, правый и левый поворот. Исполнение композиции из этих фигур
5	Танец «Кантри»	4	Показ и разучивание элементов, соединение и отработка элементов в связке
6	Танец «Мама»	4	Показ и разучивание 1-й, 2-й, работа над синхронностью. Отработка отдельных элементов по одному и в паре
7	«Под небом голубым»	4	Показ и разучивание 1-й, 2-й, 3-й части, отработка элементов, соблюдая направления в пространстве
8	«Фигурный вальс»	4	Изучение отдельных элементов по одному и в паре. Исполнение композиции целиком
9	«Современная кадриль»	4	Показ и разучивание 1-й, 2-й, 3-й части, танцевание по частям, работа над синхронностью

**Календарно - тематическое планирование
(4 класс)**

№	Тема занятий	Кол-во часов	Описание примерного содержания занятий
1	Танец «Шакира»	4	Показ, разучивание 1-й, 2-й и 3-й части, работа над синхронностью
2	Танец «Байла»	2	Показ, разучивание отдельных элементов, работа над синхронностью
3	«Фигурный вальс»	4	Изучение отдельных элементов: балансе, ботафого, разучивание композиции, отработка по одному и в паре
4	«Русский лирический»	4	Показ и изучение элементов, разбор отдельных элементов, исполнение композиции целиком
5	«Падеграс»	4	Показ и разучивание элементов, отработка по одному и в паре. Исполнение танца целиком
6	«Медленный вальс»	4	Показ фигур, перемены и повороты, исполнение по одному и в паре, на месте и по линии танца
7	«Полонез»	4	Показ и разучивание элементов, отработка по одному и в паре. Исполнение танца целиком
8	Танец «Кантри»	4	Разучивание 1-й, 2-й и 3-й части, работа над синхронностью
9	Танец на выпускной	4	Показ и разучивание элементов, работа над синхронность

Информационно – методическое обеспечение.

В процессе работы педагог руководствуется принципами дифференцированного подхода к личности каждого обучающегося и гармоничного вхождения каждого ребенка в коллектив, а также максимальным развитием его творческих возможностей и эмоциональной раскрепощенности. Для достижения цели образовательной программы необходимо опираться на следующие основные принципы дидактики:

- Систематичность и регулярность занятий
- Постепенность развития профессиональных данных учащихся, а также увеличение физической нагрузки и технической сложности (от простого к сложному)
- Последовательность в овладении материалом
- Целенаправленность учебного процесса.

Преподаватель может увеличить или уменьшить объем материала в зависимости от качества и состава класса, а также, по своему выбору знакомить учащихся с танцами, не указанными в программе.

Печатные пособия:

1. Бекина С.И. и др. «Музыка и движение», М., 2000 г.
2. Боттомер П. Уроки танца / Перевод с англ. К. Молькова. – М.: Изд-во Эксмо, 2003.
3. Боттомер У. «Учимся танцевать», «ЭКСМО-пресс», 2002 г.
4. Вайнбаум Я.С. Дозирование физических нагрузок школьников. - М.: Просвещение, 1991.
5. Кауль Н. «Как научиться танцевать. Спортивные бальные танцы». Ростов -на- Дону, «Феникс», 2004 г.

Видео -, аудиоматериалы:

1. The Columbia Ballroom Orchestra
2. Детский диск. AUGUST – 2010;
3. Наталья Шарова: Детский танец (+DVD) 2016
4. Ничего на свете лучше нету! Музыка из популярных мультфильмов и кинолент в танцевальных ритмах. 2001;
5. Полька
6. Са-фи-дансе 1-4 год обучения
7. Техника латины в единичных действиях [2005, Обучающее видео, танцы, DVDRip]
8. Щенников, Винитинский, Софман: Киноальбом №43. Учимся танцевать (6DVD)

Цифровые ресурсы:

- <http://www.dance.spb.ru> / - The ТАНЕЦ. Сетевой бюллетень танцевальных явлений.
- <http://www.balletmusic.ru/> - Балетная и танцевальная музыка.
- <http://www.ballroom.ru/> - Новости и информация о танцевальном спорте России.

Оборудование:

CD-проигрыватель

Список литературы

1. Блок Л. Д. Классический танец. История и современность. Изд-во: «Искусство», 1987.
2. Боттомер П. Уроки танца / Перевод с англ. К. Молькова. – М.: Изд-во Эксмо, 2003.
3. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. - М.: ФиС, 2003.
4. Ерохина О.В. Школа танцев для детей, Феникс, 2003,- 223с.
5. Кауль Н. Как научиться танцевать. Спортивные бальные танцы, Феникс, 2004.- 351с.
6. Колодницкий Г.А. Музыкальные игры, ритмические упражнения и танцы для детей, М.: Гном-Пресс, 2000.- 64с.
7. Н. Картовых «Школа танцев для детей» Лениздат 2010 г
8. Пасютинская В. Волшебный мир танца. - М., 1985
9. Перевод с английского и редакция Ю. Пина Пересмотренная техника европейских танцев. Часть вторая Медленный вальс, Санкт-Петербург, 1993.
10. Светинская В.Н., Ладыгин Л.А. Современный бальный танец. – М., 1996
11. Современный бальный танец. Под ред. Строгановой В.И., Уральской В.И. – М.,1989.
12. Соколовский Ю.Е. Основы педагогики бальной хореографии. Учебное пособие. – М., 1976
13. Спортивные бальные танцы для начинающих, Харьков: Синтекс, 2007.- 192с.
14. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. Са-фи-дансе, танцевально-игровая гимнастика для детей, С-Пб: Детство-пресс, 2006. -352с.

Календарно - тематическое планирование

(1 а,б,в кл)

№ урока	Дата	Тема урока	количество часов
1	05.09	Танец "Веселое настроение". Разучивание I части танца	1
2	12.09	Разучивание II части танца	1
3	19.09	Танцевание по линиям	1
4	26.09	Работа над синхронностью	1
5	03.10	Танец "Гномики" Перестроения на подскоках	1
6	10.10	Разучивание I части танца	1
7	17.10	Разучивание II части танца	1
8	24.10	Работа над синхронностью	1
9	14.11	Берлинская полька. Изучение отдельных элементов	1
10	21.11	Соединение элементов в композицию	1
11	28.11	Танцевание по одному и в паре	1
12	5.12	Танцевание по одному и в паре	1
13	12.12	Танец "Дикари" Изучение элементов танца	1
14	19.12	Знакомство с синкопированным ритмом	1
15	26.12	Композиция Дикари	1
16	16.01	Работа над синхронностью	1
17	23.01	Модный рок Изучение элементов танца	1
18	30.01	Изучение элементов танца	1
19	13.02	Танцевание по одному и в паре	1
20	20.02	Танцевание по одному и в паре	1
21	27.02	Танец "Макарена" Показ и разучивание элементов	1
22	6.03	Изучение движений со сменой направления	1
23	13.03	Работа над синхронностью	1
24	20.03	I Love you Перестроение "расческа"	1
25	3.04	Показ и изучение I части танца	1
26	10.04	Показ и изучение II части танца	1
27	17.04	Отработка перестроения	1
28	24.04 1.05	Работа над синхронностью отдельных элементов	1
29	8.05	Работа над синхронностью	1
30	15.05	"Алешка и Наташка" Повороты на 3-х шагах	1
31	22.05	Изучение элемента до-за-до	1
32		Отработка движений по одному и в паре	1
33		Отработка движений по одному и в паре	1
34		Показ и изучение I части танца	1

Календарно - тематическое планирование

(2 а,б,в кл)

№ урока	Дата	Тема урока	количество часов
1	06.09	"Алешка и Наташка" Показ и повторение I части	1
2	13.09	Изучение II части танца	1
3	20.09	Танцевание по одному и в паре	1
4	27.09	Танец "Байла" Показ и разучивание отдельных элементов	1
5	4.10	Показ и отработка начала и концовки танца	1
6	11.10	Изучение I части танца	1
7	18.10	Изучение II части танца	1
8	25.10	Работа над синхронностью	1
9	8.11	Макарена Показ и отработка движение	1
10	15.11	Исполнение композиции со сменой направления	1
11	22.11	Танец "Вару-вару" Изучение отдельных элементов	1
12	29.11	Изучение отдельных элементов	1
13	6.12	Исполнение композиции по одному	1
14	13.12	Исполнение композиции по одному и в паре	1
15	20.12	Танец "Полкис" Разучивание отдельных элементов	1
16	27.12	Разучивание отдельных элементов	1
17	17.01	Исполнение элементов по одному и в паре	1
18	24.01	Работа над синхронностью	1
19	31.01	"Тамагочи" Показ и разучивание элементов	1
20	7.02	Показ и разучивание элементов	1
21	14.02	Разучивание I части танца	1
22	21.02	Разучивание II части танца	
23	28.02	Разучивание III части танца	1
24	7.03	Работа над синхронностью	1
25	14.03	I Love you Отработка перестроений	1
26	21.03	I часть танца	1
27	4.04	II часть танца	1
28	11.04	Исполнение танца целиком	1
29	18.04	Падеграс Показ и разучивание элементов	1
30	25.04	Показ и разучивание элементов	1
31	2.05	Отработка элементов по одному и в паре	1
32	9.05	Разучивание I части	1
33	16.05	Разучивание II части	1
34	23.05	Работа над синхронностью	1

Календарно - тематическое планирование

(3 а,б кл)

№ урока	Дата	Тема урока	количество часов
1	7.09	"Мы маленькие дети" Изучение и отработка перестроений	1
2	14.09	Показ и изучение I части танца	1
3	21.09	Показ и изучение II части танца	1
4	28.09	Показ и изучение III части танца	1
5	5.10	Танец "Байла" Отработка отдельных элементов	1
6	12.10	Исполнение целой композиции	1
7	19.10	"Кадриль" Показ и разучивание отдельных элементов	1
8	26.10	Показ и разучивание отдельных элементов	1
9	9.11	Отработка движений по одному и в паре	1
10	16.11	Движения со сменой партнера	1
11	23.11	Медленный вальс Изучение фигуры перемена	1
12	30.11	Фигура правый поворот	1
13	7.12	Фигура левый поворот	1
14	14.12	Исполнение композиций из этих фигур	1
15	21.12	Танец "Кантри" Показ и разучивание отдельных элементов	1
16	11.01	Показ и разучивание отдельных элементов	1
17	18.01	Отработка отдельных элементов	1
18	25.01	Соединение элементов в связки	1
19	1.02	Танец "Мама" Показ и разучивание I части танца	1
20	8.02	Показ и разучивание II части танца	1
21	15.02	Отработка отдельных элементов по одному и в паре	1
22	22.02	Исполнение композиции Мама	1
23	1.03	"Под небом голубым" Показ и разучивание I части танца	1
24	8.03	Показ и разучивание II части танца	1
25	15.03	Отработка элем-в, соблюдая направления в пространстве	1
26	22.03	Работа над синхронностью	1
27	5.04	"Фигурный вальс" (4ч). Разучивание отдельных элементов	1
28	12.04	Исполнение элементов по одному и в паре	1
29	19.04	Работа над синхронностью	1
30	26.04	Исполнение композиции целиком	1
31	3.05	"Современная кадриль" Разучивание I части танца	1
32	10.05	Разучивание II части танца	1
33	17.05	Разучивание III части танца	1
34	24.05	Работа над синхронностью	1

Календарно - тематическое планирование

(3 в кл)

№ урока	Дата	Тема урока	количество часов
1	1.09	"Мы маленькие дети" Изучение и отработка перестроений	1
2	8.09	Показ и изучение I части танца	1
3	15.09	Показ и изучение II части танца	1
4	22.09	Показ и изучение III части танца	1
5	29.09	Танец "Байла" Отработка отдельных элементов	1
6	6.10	Исполнение целой композиции	1
7	13.10	"Кадриль" Показ и разучивание отдельных элементов	1
8	20.10	Показ и разучивание отдельных элементов	1
9	27.10	Отработка движений по одному и в паре	1
10	10.11	Движения со сменой партнера	1
11	17.11	Медленный вальс Изучение фигуры перемена	1
12	24.11	Фигура правый поворот	1
13	1.12	Фигура левый поворот	1
14	8.12	Исполнение композиций из этих фигур	1
15	15.12	Танец "Кантри" Показ и разучивание отдельных элементов	1
16	22.12	Показ и разучивание отдельных элементов	1
17	12.01	Отработка отдельных элементов	1
18	19.01	Соединение элементов в связки	1
19	26.01	Танец "Мама" Показ и разучивание I части танца	1
20	2.02	Показ и разучивание II части танца	1
21	9.02	Отработка отдельных элементов по одному и в паре	1
22	16.02	Исполнение композиции Мама	1
23	23.02	"Под небом голубым" Показ и разучивание I части танца	1
24	2.03	Показ и разучивание II части танца	1
25	9.03	Отработка элем-в, соблюдая направления в пространстве	1
26	16.03	Работа над синхронностью	1
27	23.03	"Фигурный вальс" (4ч). Разучивание отдельных элементов	1
28	6.04	Исполнение элементов по одному и в паре	1
29	13.04	Работа над синхронностью	1
30	20.04	Исполнение композиции целиком	1
31	27.04	"Современная кадриль" Разучивание I части танца	1
32	4.05	Разучивание II части танца	1
33	11.05	Разучивание III части танца	1
34	18.05	Работа над синхронностью	1

Календарно - тематическое планирование

(4 б кл)

№ урока	Дата	Тема урока	количество часов
1	7.09	Танец "Шакира" Показ и разучивание I части	1
2	14.09	Показ и разучивание II части	1
3	21.09	Показ и разучивание III части	1
4	28.09	Работа над синхронностью	1
5	5.10	Танец "Байла" Отработка отдельных элементов	1
6	12.10	Исполнение целой композиции	1
7	19.10	Падеграс Разучивание основного шага	1
8	26.10	Изучение отдельных элементов	1
9	9.11	Отдельные элементы по одному и в паре	1
10	16.11	Исполнение целой композиции	1
11	23.11	Русский лирический Разучивание основного шага	1
12	30.11	Основной шаг по одному и в паре	1
13	7.12	Изучение отдельных элементов	1
14	14.12	Исполнение композиции в парах	1
15	21.12	Фигурный вальс Разучивание отдельных элементов	1
16	11.01	Исполнение элементов по одному и в паре	1
17	18.01	Работа над синхронностью	1
18	25.01	Исполнение композиции целиком	1
19	1.02	Медленный вальс Фигура перемена в паре и по одному по линии танца	1
20	8.02	правый поворот по одному и в паре	1
21	15.02	левый поворот по одному и в паре	1
22	22.02	Исполнение композиции из поворотов и перемен	1
23	1.03	Полонез Показ и разучивание элементов	1
24	8.03	Отработка элементов по одному и в паре	1
25	15.03	Отработка элементов по одному и в паре	1
26	22.03	Исполнение композиции в парах	1
27	5.04	Кантри Показ и разучивание отдельных элементов	1
28	12.04	Показ и разучивание отдельных элементов	1
29	19.04	Отработка отдельных элементов	1
30	26.04	Соединение элементов в связки	1
31	3.05	Танец на выпускной Показ и разучивание отдельных элементов	1
32	10.05	Отработка элементов по одному и в паре	1
33	17.05	Работа над синхронностью	1
34	24.05	Работа над синхронностью	1

Календарно - тематическое планирование

(4 а, в кл)

№ урока	Дата	Тема урока	количество часов
1	1.09	Танец "Шакира" Показ и разучивание I части	1
2	8.09	Показ и разучивание II части	1
3	15.09	Показ и разучивание III части	1
4	22.09	Работа над синхронностью	1
5	29.09	Танец "Байла" Отработка отдельных элементов	1
6	6.10	Исполнение целой композиции	1
7	13.10	Падеграс Разучивание основного шага	1
8	20.10	Изучение отдельных элементов	1
9	27.10	Отдельные элементы по одному и в паре	1
10	10.11	Исполнение целой композиции	1
11	17.11	Русский лирический Разучивание основного шага	1
12	24.11	Основной шаг по одному и в паре	1
13	1.12	Изучение отдельных элементов	1
14	8.12	Исполнение композиции в парах	1
15	15.12	Фигурный вальс Разучивание отдельных элементов	1
16	22.12	Исполнение элементов по одному и в паре	1
17	12.01	Работа над синхронностью	1
18	19.01	Исполнение композиции целиком	1
19	26.01	Медленный вальс Фигура перемена в паре и по одному по линии танца	1
20	2.02	правый поворот по одному и в паре	1
21	9.02	левый поворот по одному и в паре	1
22	16.02	Исполнение композиции из поворотов и перемен	1
23	23.02	Полонез Показ и разучивание элементов	1
24	2.03	Отработка элементов по одному и в паре	1
25	9.03	Отработка элементов по одному и в паре	1
26	16.03	Исполнение композиции в парах	1
27	23.03	Кантри Показ и разучивание отдельных элементов	1
28	6.04	Показ и разучивание отдельных элементов	1
29	13.04	Отработка отдельных элементов	1
30	20.04	Соединение элементов в связки	1
31	27.04	Танец на выпускной Показ и разучивание отдельных элементов	1
32	4.05	Отработка элементов по одному и в паре	1
33	11.05	Работа над синхронностью	1
34	18.05	Работа над синхронностью	1

