

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа №416 Петродворцового района Санкт-Петербурга  
«Школа развития личности имени Веры Васильевны Павловой»

РАССМОТРЕНА  
на заседании МО учителей

начальных классов  
(предмет)

Протокол № 1 от  
« 28 » августа 2018 года

СОГЛАСОВАНА  
зам. директора по УВР



Е.А.Чоботарская

« 29 » августа 2018 года

УТВЕРЖДЕНО  
директор ГБОУ СОШ №416



Е.В.Иванзина

« 30 » августа 2018 года



ПРИНЯТА  
решением педагогического  
совета  
Протокол № 8  
от « 30 » августа 2018 года

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по курсу «Эстрадно-спортивные танцы»

(название предмета, курса)

для 2-6 классов

(класс)

срок реализации рабочей программы 2018-2019 учебный год

Ф.И.О. учителя Упорова Алена Сергеевна

Санкт-Петербург

2018

## Пояснительная записка

В основу образовательной программы «Эстрадно-спортивный танец» положен опыт деятельности автора в качестве преподавателя младших, средних и старших классов школы. Посещения мастер-классов в г. Санкт-Петербург, г. Бишкек; просмотр видео-уроков педагогов Санкт-Петербурга, Москвы, Бишкека, Алма-Аты, Ташкента; исходя из возможности детей – их физической подготовленности, природных данных и степени концентрации внимания.

Как и всякое искусство, танец доставляет ни с чем несравнимое удовольствие. Именно в танце можно познать свой дух и своё тело и выразить все свои чувства. Танцующий стремится выразить свои настроения и эмоции в пластически красивой и эстетически совершенной форме. Свобода и лёгкость движений, красота и пластичность радует танцоров и зрителей. И самообучение танцу является активным творческим процессом. Преодолевая трудности, тренируя тело и осваивая лексику танца, ребёнок познаёт красоту танцевального творчества.

Значительные возможности для приобщения детей к богатству танцевального и музыкального творчества предоставляет хореографическое образование. Перед педагогом-хореографом стоит задача привить детям любовь к танцу, соразмерно сформировать танцевальные способности (музыкально-двигательные и художественно-творческие), танцевальную выразительность (эмоциональность), воспитание силы, выносливости, формирование навыков коллективного общения, раскрытие индивидуальности.

Танец – вид искусства, где художественный образ воплощается через музыкально-организованное движение. Особенность искусства танца в том, что содержание любого танцевального произведения раскрывается через пластику человеческого тела. Хореография как сценическое искусство имеет свою специфику и, следовательно, свою систему воспитания и обучения, она очень актуальна в современном мире в силу того, что потребность в движении генетически заложена в человеческом организме и обусловлена всем ходом его эволюционного развития. Врачи-физиологи утверждают, что без движения человек не может быть абсолютно здоровым. Регулярные занятия способствуют улучшению циркуляции крови и снабжению тканей организма кислородом, повышению мышечного тонуса. С точки зрения медицины танцы – это лекарство от стрессов и депрессий, а также профилактика таких заболеваний, как гипертония и ишемическая болезнь сердца. Дополнительная образовательная программа «Эстрадно-спортивный танец» направлена на свободное развитие личности ребёнка, поддержание его физического и психического здоровья, формирование его учебно-предметной, социальной, информационно-коммуникативной, креативной компетентностей, на формирование и развитие желания к продолжению образования и профессиональному самоопределению.

### Цели программы:

- Развитие личности учащихся;
- Формирование духовно-нравственных ценностей;
- Расширение кругозора;
- Укрепление здоровья; воспитание трудолюбия;
- Воспитание исполнительской культуры;
- Подготовка двигательного аппарата учащихся к исполнению танцевального материала различного характера, разнообразных жанров, различной степени технической трудности.

### Задачи программы:

Обучающие:

- обучить навыкам музыкального движения;
- обучить основам хореографии;

- обучить основным принципам построения танцевальных комбинаций;
- познакомить с основами эстрадного танца..

Развивающие:

- развить музыкально-ритмическую координацию;
- развить мышечное чувство, осанку, стопу;
- развить музыкально-двигательную память.

Воспитывающие:

- воспитать у детей умение слушать, воспринимать, оценивать музыку;
- воспитать чувство коллективизма, товарищества;
- воспитать чувство уверенного выступления на сцене.

**Реализация программы опирается на следующие принципы:**

- постепенность развития профессиональных данных у учащихся;
- постепенность увеличения физической нагрузки и технической трудности;
- систематичность и регулярность занятий;
- целенаправленность учебного процесса.

**Формы и методы обучения**

Основной формой учебной работы является урок (состав группы в среднем 8-12 человек). Во время проведения урока возможны групповые, индивидуальные формы работы, работа в малых группах преподавателя с учащимся, а также самостоятельная работа в классе и домашняя работа.

Важное значение имеет также работа по подготовке учащихся к концертному выступлению, к конкурсам и фестивалям.

Основные методы обучения:

- наглядный – практический показ, презентация;
- словесный – объяснение;
- творческий – самостоятельное создание учащимися музыкально-двигательных образов.

**Продолжительность освоения программы**

Данная программа рассчитана на 1 год обучения, для детей в возрасте от 7 до 14 лет. Группы формируются с учетом возрастных и индивидуальных особенностей при условии:

- наличие интереса к занятиям танцами;
- наличие общей группы здоровья;
- наличие элементарных двигательных и слуховых навыков.

Структура программы позволяет каждому ребенку построить свой образовательный маршрут в зависимости от уровня подготовки.

**Режим занятий:**

Занятия проводятся

для 2 б и 2 в, 3 а, 4 а, 4 б, 5 а, 6 а, 6 б, 6 в классов – 1 раз в неделю по одному часу  
для 2 а класса – 2 раза в неделю по одному часу

Наполняемость групп: 8-12 человек

Для отслеживания уровня усвоения содержания программы и своевременного внесения коррекции используются следующие формы контроля:

1. Занятие контроля знаний (текущий контроль);
2. Открытые уроки;
3. Творческие отчеты (конкурсы, фестивали и концерты различного уровня).

**Ожидаемый результат:**

- умение выразительно и ритмично двигаться в соответствии с образом танца;
- умение импровизировать в танце;
- развитие внимания, памяти, мышления, воображения, гибкости, координации движений;
- знать основные движения современного эстрадного танца.

## Содержание программы 2 класс:

### 1. Вводное занятие

*Теория.* Беседа о технике безопасности на уроке, при выполнении упражнений, разучивании танцев.

### 2. Основные танцевальные правила

*Теория.* Правила расстановки на уроке.

*Практика.* Изучение приветствия (поклона). Правильная постановка корпуса.

### 3. Понятие «музыкальная фраза», «длительность»

*Теория.* Знакомство со строением музыкального произведения. Понятия: вступление, части (в частях тема), музыкальная фраза. Умение менять движение в зависимости от смены музыкальных частей, фраз.

*Практика.* Определение характера, темпа, строение музыкального произведения и передача их в движении.

А. Петров. Песенка о дружбе. Маршируем.

П. Чайковский. Соч. 40 № 2, Грустная песенка.

П. Ломовой “Ускоряй и замедляй”

П. Чайковский “Щелкунчик”. Трепак.

М. Мусорский. Гопак из оперы “Сорочинская ярмарка”. Пружинки.

### 4. Разучивание разминки

*Практика.* Бытовой шаг, ходьба на высоких и низких полупальцах, на пятках, на внутренней и внешней стороне стопы, «гусиным шагом», с переплетающимися ногами.

Марш на месте, по квадрату, по кругу, по прямой, по диагонали, в построении в линии, шеренги, колонны, размыкания и смыкания.

Марш с добавлением движений:

-головы — повороты, наклоны;

-рук — поднимание, опускание перед собой, над головой;

-с хлопком, за спиной;

-круговые движения руками вперед, назад, поочередно и вместе;

-вращательные и сгибательные движения кистями;

-корпуса — повороты, наклоны влево, вправо;

-ногами — с вытянутого подъема стопы, с подъемом колена вверх, с подъемом на полупальцы, с приседанием на полупальцах.

Исполнение всех движений под музыку.

### 5. Постановка корпуса

*Практика.* Комплекс подготовительных упражнений, направленных на работу правильной постановки корпуса, знакомство с исходными положениями ног, позициями рук, также порядковых упражнений.

Подготовительные упражнения для постановки корпуса:

- основное положение, стоя в свободной позиции
- «зернышко»
- «бабочка»
- «цапля»

Позиции рук (вторая, третья)

- «радуга»

- «тюльпан»

Подготовительные упражнения для изучения позиций ног (вторая, третья)

- «гармошка»

- «елочка»

- «велосипед»

### 6. Танец «Полька в парах»

*Теория:* История танца «Полька». Просмотр видео материала.

*Практика:* Изучение танцевальных комбинаций, развивающие у детей умение легко переходить от одного движения к другому в связи с изменением характера музыки «Полька в паре» (музыкальный размер 2/4):

- упражнение с хлопками на сильный удар музыки
- подскоки в сочетании с хлопками
- галоп по кругу
- галоп со сменой мест (вправо, влево)
- подскоки на месте с хлопками
- выставление ноги на носок в сочетании с приседаниями

## **7. Элементы партерной гимнастики**

*Практика.* В положении лежа на спине:

- приподнимание верхней части позвоночника с удерживанием тела на крестцовой части позвоночника и затылочной части головы «маленький мост» (при сутулой спине);
- прогиб корпуса с опорой на локти, без отрыва головы и таза от пола;
- наклон туловища вправо, влево без отрыва спины от пола;
- касание пола справа и слева коленями согнутых ног с одновременным поворотом головы в противоположную сторону;
- упражнение «березка» — выход в стойку с вытянутым вверх позвоночником опорой на плечи, локти и кисти рук, шея, свободна спина, таз, ноги вытянуты в одной плоскости вертикально вверх.

В положении сидя:

- выпрямление согнутых в коленях ног без отрыва туловища от ног с захватом пяток руками;
- наклоны корпуса вправо, влево с одновременным касанием пола локтем руки за коленом отведенных в сторону ног.

В положении лежа на животе:

- сдвиг подбородком предмета (книги) при вытянутом положении тела рук и ног (при сутулой спине);
- упражнение «лодочка» — одновременное вытягивание и приподнимание рук вперед, ног назад, с последующим раскачиванием;
- упражнение «качели» — захват руками щиколоток согнутых в коленях ног, их вытягивание вверх с одновременным раскачиванием;
- упражнение «кольцо» — прогиб корпуса назад с касанием головой стоп согнутых в коленях ног;
- упражнение «мостик» — стойка на руках и ногах с одновременным прогибом спины и головы назад.

В положении упора на коленях:

- поочередное поднимание прямых противоположных руки и ноги (при сутулой спине).

## **8. Фигуры в танце: квадрат, круг, линия**

*Теория:* Просмотр видео материала, беседа о фигурах в танце, правильном перестроении из одной фигуры в другую.

*Практика.* Перестроение в игровой форме в разные фигуры, от более простых к более сложным. Перестроение под разную музыку и разный темп.

## **9. Танец «Па Зефир»**

*Теория:* История возникновения танца « Па Зефир». Музыкальный размер. Характер танца.

*Практика:* Изучение основных движений танца «Па Зефир»: танцевальный шаг, па шассе, основные движения Па де грас, основные движения танца конькобежца. Исполнение танца в парах.

## **10. Танцевальные игры для развития музыкальности и слуха**

*Практика:* Выполнение ритмичных движений в соответствии с различным характером музыки, динамикой (громко, тихо), регистрами (высокий, низкий). Изменение

направления и формы ходьбы, бега, поскоков, танцевальных движений в соответствии с изменениями в музыке (легкий, танцевальный бег сменяется стремительным, спортивным; легкое, игривое подпрыгивание — тяжелым, комичным и т. д.). Выполнение имитационных упражнений и игр, построенных на конкретных подражательных образах, хорошо знакомых детям (повадки зверей, птиц, движение транспорта, деятельность человека), в соответствии с определенным эмоциональным и динамическим характером музыки. Передача притопами, хлопками и другими движениями резких акцентов в музыке. Музыкальные игры с предметами. Игры с пением или речевым сопровождением.

### **11. Танцевальные ритмические упражнения**

*Практика:* Комплекс упражнений помогающий развивать музыкальное восприятие, совершенствовать движения, развивать способность творчески воплощать музыкально-двигательный образ.

Упражнение №1

- шаркающий шаг
- шаг-галоп
- переменный шаг

Упражнение №2

- чередование ходьбы с подскоком
- чередование ходьбы с прыжком
- чередование подскока с галопом
- подскок с поворотом

Упражнение №3

- бег с выносом ног вперед
- чередование бега и подскока
- чередование бега и галопа

### **12. Современный танец**

*Теория.* История развития современного танца. Виды современного танца, просмотр видео материала.

*Практика.* Позиции рук в современном танце:

1. I – руки согнуты в локтях, близко к диафрагме, локти в сторону;
2. II – руки в сторону, ладони вниз;
3. III – руки вверх, ладони «смотрят» друг на друга

Позиции ног:

1. I – пятки вместе, носки врозь;
2. II – параллельная и выворотная;
3. IV – параллельная
4. VI – параллельная

Изучение основных терминов современного танца, выполнение движений современного танца.

- contract – контракция (сжатие к центру, общее и изолированное)
- bodi roll – скручивание тела
- stretch – тянуть, растягивать
- flex, point – сократить, вытянуть
- flat back – плоская спина
- skate – скольжение.

### **13. Повторение изученных танцев**

*Практика.* Повторение материала изученного за год. Отработка движений, синхронности. Работа над образом и характером исполнения танцев.

### **14. Итоговое занятие**

*Практика.* Обучающиеся сдают зачетные требования, которые помогают педагогу проследить уровень подготовленности учащихся. Участие в отчетном концерте.

### Учебно-тематический план 2 класс

№ п/п	Наименование тем	Кол-во часов 2 а класс	Кол-во часов 2б, в класс	Контроль	Планируемые результаты обучения
1.	Вводное занятие	1	1	входной	1.Знать простейшие музыкальные понятия. 2.Выполнять простейшие фигуры в танце. 3.Исполнять выученные за год танцы. 4.Знать правильную постановку корпуса. 5.Освоить музыкально-танцевальные игры, тренировать внимание, быстроту реакции и воображение.
2.	Основные танцевальные правила	1	1		
3.	Понятие «музыкальная фраза», «длительность»	3	2		
4.	Разучивание разминки	4	2		
5.	Постановка корпуса	4	2		
6.	Танец «Полька в парах»	8	4	текущий	
7.	Элементы партерной гимнастики	6	4		
8.	Фигуры в танце: квадрат, круг, линия	4	4		
9.	Танец «Па Зефир»	8	4	промежуточный	
10.	Танцевальные игры для развития музыкальности и слуха	6	2		
11.	Танцевальные ритмические упражнения	6	2		
12.	Современный танец	10	2	текущий	
13.	Повторение изученных танцев	6	3		
14.	Итоговое занятие	1	1	итоговый	
	Итого	68	34		

**Результативность:** участие в концерте День учителя, в новогоднем конкурсе «Танцуют все», неделя математики, 8 марта.



## Содержание программы 3 класс

### 1. Вводное занятие

*Теория.* Правила поведения на занятиях. Инструктаж по технике безопасности. Одежда для занятий.

### 2. Знакомство с музыкальными понятиями

*Теория.* Длительности, ритмический рисунок, акценты, музыкальный размер. Метроритм. Понятие об акценте, метрической пульсации; паузах, длительности, ритмическом рисунке, метре.

*Практика.* Умение выделить акценты, метрическую пульсацию, паузу. Умение производить на хлопках и шагах разнообразные ритмические рисунки, состоящие из четвертей, восьмых, половинных и целых. Умение определять музыкальный размер: 2/4, 3/4, 4/4.

### 3. Упражнения на ориентировку в пространстве

*Практика.* Растяжки и гимнастические упражнения.

Упражнения на продольную и поперечную растяжку мышц ног.

Упражнения на растяжку мышц спины, и на гибкость позвоночника.

Упражнения на растяжку плечевого пояса.

Упражнения на координацию, на ориентацию движений.

Изучение простейших движений ног и рук, головы, корпуса отдельно, затем координация одновременной работы. Работа над «изолированным» движением различных частей тела. Разучивание акробатических упражнений.

«Колесо», «мост», перевороты вперед и назад и т.п. В данном разделе особенно важно ориентироваться на уровень подготовки учащихся.

### 4. Упражнения для рук и ног

*Практика.* В положении лежа на спине:

— поочередное выпрямление согнутых ног с помощью рук;

— легкое раскрывание ног в стороны, расслабляя колени, и закрывание через сопротивление в стопе и голени.

В положении сидя:

— наклоны вперед, с касанием вытянутых и разведенных в стороны ног, касаясь локтями пола;

— поочередное касание пола коленом вовнутрь согнутых и поставленных врозь ног;

— упражнение «лягушка» — касание пола согнутыми в коленях и разведенными врозь ногами;

— упражнение «лягушка» с наклоном корпуса вперед;

— подъем на колени с вытянутыми руками вперед из положения, сидя на пятках, с руками на поясе (при седлообразной спине);

— отведение прямой ноги назад на носок, с подачей корпуса

вперед, с руками на поясе, стоя на колене другой ноги (при седлообразной спине).

В положении лежа на животе:

— упражнение «лягушка» с поднятым и прогнутым назад корпусом, прижатыми пятками и животом к полу.

В положении лежа на спине:

— подъем согнутой в коленном суставе ноги с отводом в сторону вверх с помощью руки;

— подъем ноги на 90° с выворотной и сокращенной стопой, с нагрузкой на поднятую ногу (с посторонней помощью);

— растяжка поднятой вперед вверх ноги на 180° (с посторонней помощью).

В положении сидя:

— выпрямление согнутых в коленях ног с разворотом стоп в I позиции ног с одновременным медленным наклоном корпуса к ногам;

— наклоны корпуса вперед с касанием пола к раскрытым до предела в стороны ногам;



— виды «шпагатов» — продольный, поперечный.

В положении лежа на спине:

— поочередный и одновременный подъем выворотных ног с сокращением и вытягиванием стоп в воздухе;

— подъем корпуса в положение сидя с вытянутыми вперед руками, с закрепленными на полу ногами (при седлообразной спине);

— одновременный подъем корпуса и вытянутых ног до образования угла согнутых в коленях ног и корпуса с разворотом их в разные стороны;

— забрасывание прямых ног за голову и возвращение в исходное положение;

— приподнимание головы с целью увидеть свои стопы (при сутулой спине).

В положении сидя:

— упражнение «ножницы» — поочередное выбрасывание прямых ног вверх с большой и малой амплитудой, раскрытие и перекрещивание ног над полом;

— отведение одной руки назад с взглядом на кисть в упоре на коленях (при седлообразной спине).

В положении лежа на спине:

— приподнимание верхней части позвоночника с удерживанием тела на крестцовой части позвоночника и затылочной части головы «маленький мост» (при сутулой спине);

— прогиб корпуса с опорой на локти, без отрыва головы и таза от пола;

— наклон туловища вправо, влево без отрыва спины от пола;

— касание пола справа и слева коленями согнутых ног с одновременным поворотом головы в противоположную сторону;

— упражнение «березка» — выход в стойку с вытянутым вверх позвоночником опорой на плечи, локти и кисти рук, шея, свободна спина, таз, ноги вытянуты в одной плоскости вертикально вверх.

В положении сидя:

— выпрямление согнутых в коленях ног без отрыва туловища от ног с захватом пяток руками;

— наклоны корпуса вправо, влево с одновременным касанием пола локтем руки за коленом отведенных в сторону ног.

В положении лежа на животе:

— сдвиг подбородком предмета (книги) при вытянутом положении тела рук и ног (при сутулой спине);

— упражнение «лодочка» — одновременное вытягивание и приподнимание рук вперед, ног назад, с последующим раскачиванием;

— упражнение «качели» — захват руками щиколоток согнутых в коленях ног, их вытягивание вверх с одновременным раскачиванием;

— упражнение «кольцо» — прогиб корпуса назад с касанием головой стоп согнутых в коленях ног;

— упражнение «мостик» — стойка на руках и ногах с одновременным прогибом спины и головы назад.

В положении упора на коленях:

— поочередное поднятие прямых противоположных руки и ноги (при сутулой спине).

В положении лежа на животе:

— подъем плеч вверх и назад, ладони рук в захвате локтей за головой без отрыва грудной клетки от пола.

В положении сидя:

— подъем таза вперед вверх с опорой на руки сзади корпуса и на ноги.

В положении упора на коленях:

— касание подбородком пола с одновременным сгибанием рук в локтях (при сутулой спине);

— наклон корпуса вперед с последующим касанием плеч пола;

- с вытянутой одной рукой вперед (вторая рука под подбородком) отклонение таза вправо, влево;
- прогиб спины назад с касанием вытянутыми руками стоп.

## **5. «Ритмический танец»**

*Практика.* Отрабатываются разновидности шагов.

### **1. Танец «Рилио»**

- основной шаг;
- шоссе-проход;
- поворот под рукой;
- поворот в теневую позицию из теневой в позицию л.кл.;
- раскручивание по руке, раскручивание партнерши.

### **2. Танец «Сударушка»**

- шаг по л. т. по одному, движения рук;
- выход в парах;
- приглашение к танцу;
- «расходимся – сходимся».

## **6. Элементы партерной гимнастики**

*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 тоне. 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.

## **7. Танец «Самба»**

*Теория.* Беседа, рассказ о возникновении танца «Самба», о стране и культуре страны в которой возник и развивался танец, характер танца. Объяснение хореографии танца «Самба».

*Практика.* Показ, подводящие упражнения, исполнение основных фигур танца «Самба» под счет, под музыку: «Основное движение», «Виски влево и вправо», «Виски с поворотом под рукой». Отработка разученной хореографии танца «Самба».

## **8. Общеразвивающие 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.

## **9. Творческая деятельность**

## **10. Элементы современного танца**

*Теория.* Термины современного танца на английском языке, т.к. современный танец «пришёл» из США.

Необходимо переводить термины на русский язык в процессе обучения, объяснять их значение, характер исполнения.

*Практика.* Элементы танца хип-хоп:

1. Slide - скольжение
2. bodi – перекал, вращение
3. gool walk – отличная прогулка
4. push away move - отталкивание
5. peek – a boo – взгляд украдкой
6. hand against wall- рука вдоль

После изучения основных элементов современных танцев, преподаватель составляет различные композиции (вращения, прыжки), этюды, танцевальные постановки на основе изученной лексики. Пример:

- движения по диагонали (различные варианты шагов, поворотов и вращений с продвижением, прыжки и комбинации прыжков)
- grand battement на 90 град. И выше (на месте с переступанием вперед, в сторону, назад с руками; с продвижением вперед; назад – шпагат в воздухе).
- различные шпагаты на полу (с продвижением вперед через живот, поворот на месте, с «колесом»).

### **11. Повторение изученных танцев**

*Практика.* Отработка всех изученных танцев за год. Работа над актерским мастерством, над синхронностью выполнения элементов.

### **12. Итоговое занятие**

*Практика.* Учащиеся сдают зачетные требования, которые помогают педагогу проследить уровень подготовленности учащихся. Участие в отчетном концерте.

## **Учебно-тематический план 3 класс**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование тем</b>	<b>Кол-во часов 3 а класс</b>	<b>Контроль</b>	<b>Планируемые результаты обучения</b>
1.	Вводное занятие	1	входной	1. Уметь исполнять танцы-импровизации (изображение предметов, животных, растений, явлений природы). 2. Соблюдать правильную постановку корпуса, рук, ног, головы. 3. Уметь ориентироваться в пространстве (шеренга, колонна, круг, врассыпную).
2.	Знакомство с музыкальными понятиями	2		
3.	Упражнения на ориентировку в пространстве	2		
4.	Упражнения для рук и ног	4		
5.	«Ритмический танец»	4	текущий	
6.	Элементы партерной гимнастики	4		
7.	Танец «Самба»	6	промежуточный	
8.	Общеразвивающие упражнения	2		
9.	Творческая деятельность	2		
10.	Элементы современного танца	2	текущий	
11.	Повторение изученных танцев	4		
12.	Итоговое занятие	1	итоговый	
	<b>Итого</b>	<b>34</b>		

**Результативность:** участие в концерте ко дню матери, неделя окружающего мира, в новогоднем конкурсе «Танцуют все», День рождения школы, 23 февраля, 9 мая.

## Содержание программы 4 класс

### 1. Вводное занятие

*Теория.* Беседа о технике безопасности. О правильном выполнении элементов, о необходимости разогрева мышц. Форма одежды для занятий.

### 2. Разучивание разминки

*Практика.* Упражнения, развивающие гибкость шеи:

- наклоны,
- повороты,
- круговые движения головой.

Упражнения, развивающие эластичность плеча и предплечья, подвижность локтевого сустава: опускание и поднятие, круговые движения вовнутрь и наружу, отведение вперед и назад плеч и предплечий.

Упражнения, развивающие подвижность лучезапястных суставов, эластичность мышц кисти:

- одновременное и последовательное сжимание и разжимание пальцев рук;
- сгибательные, разгибательные, вращательные движения кистями рук в локтевых суставах.

Упражнения, развивающие подвижность позвоночника:

- сгибания и разгибания,
- наклоны, повороты вправо и влево,
- круговые движения, скручивания корпуса.

Упражнения, развивающие подвижность коленных суставов:

- приседания,
- выпады,
- горизонтальные круговые движения коленями.

Упражнения, развивающие подвижность суставов, эластичность мышц стопы:

- прыжки на полупальцах, не касаясь пола пятками;
- подъем стоп, не отрывая пяток от пола;
- шаг на месте с вытягиванием подъема стопы;
- приседания, не отрывая пяток от пола;
- тренировка мышц свода стопы, поднимаясь на полупальцы обеих ног по VI, невыворотной I, позициям ног;
- приседания и подъем на высокие полупальцы;
- стретчинговые упражнения (активные).

### 3. Упражнения на улучшение осанки

*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 вперед, 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.

### 4. Танцевальные шаги

*Практика:* Упражнение для развития танцевального шага

В положении лежа на животе:

— упражнение «лягушка» с поднятым и прогнутым назад корпусом, прижатыми пятками и животом к полу.

В положении лежа на спине:

- подъем согнутой в коленном суставе ноги с отводом в сторону вверх с помощью руки;
- подъем ноги на  $90^\circ$  с выворотной и сокращенной стопой, с нагрузкой на поднятую ногу (с посторонней помощью);
- растяжка поднятой вперед вверх ноги на  $180^\circ$  (с посторонней помощью).

В положении сидя:

- выпрямление согнутых в коленях ног с разворотом стоп в I позиции ног с одновременным медленным наклоном корпуса к ногам;
- наклоны корпуса вперед с касанием пола к раскрытым до предела в стороны ногам;
- виды «шпагатов» — продольный, поперечный.

## **5. Музыкально-ритмическая деятельность**

*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.

## **6. Танец «Фигурный вальс»**

*Теория.* История возникновения «Фигурного вальса». Особенности исполнения, просмотр видео материала.

*Практика.* Изучение основных движений танца: баланс; вальс правый поворот; вальс левый поворот; окошечко; раскрытие; повороты; вальсовая дорожка; переходы из позиции в позицию; поклон.

## **7. Элементы партерной гимнастики**

*Практика.* В положении лежа на спине и сидя:

- вытягивание и сокращение подъема стопы по VI позиции ног;
- развороты стоп с вытянутым и сокращенным подъемом в I позиции ног;
- вращательные движения стопами внутрь и наружу;
- приподнимание в воздух вытянутых ног попеременно на  $25^\circ$ ,  $45^\circ$ ,  $60^\circ$ ;
- упражнение «складка» — наклон ровного корпуса на вытянутые ноги с захватом руками стоп ног;

В положении лежа на спине:

- напряжение и расслабление ягодичных мышц;
- поворот бедер, голени и стоп внутренней стороной наружу;
- круговые движения голенью ног вправо, влево.

В положении сидя:

- упражнение «велосипед» — поочередное сгибание и вытягивание ног над полом.

В положении сидя по-турецки:

- подъем корпуса в вертикальное положение без участия рук;
- выпрямление колен до соприкосновения их внутренней части с полом по VI позиции ног.

## **8. Упражнения на развитие координации**

*Практика.* Упражнения на координацию движений. Перекрестное поднимание и опускание рук (правая рука вверху, левая внизу). Одновременные движения правой руки вверх, левой — в сторону; правой руки — вперед, левой — вверх. Выставление левой ноги вперед, правой руки — перед собой; правой ноги — в сторону, левой руки — в сторону и т. д. Изучение позиций рук: смена позиций рук отдельно каждой и обеими одновременно; провозжать движение руки головой, взглядом.

### 9. Танец посвященный «9 мая»

*Теория.* Принципы исполнения танцев данной тематики.

*Практика.* Изучение танца военной тематики.

### 10. Танцы-импровизации

*Теория.* Ознакомление учащихся с принципами импровизации.

*Практика.* Создание образа без музыки и под музыку. Создание образа на заданную тему, и без задания (отталкиваясь от музыки)

### 11. Повторение изученных танцев

### 12. Итоговое занятие

*Практика.* обучающиеся сдают зачетные требования, которые помогают педагогу проследить уровень подготовленности учащихся. Участие в отчетном концерте.

## Учебно-тематический план 4 класс

№ п/п	Наименование тем	Кол-во часов 4 а, 4 б классы	Контроль	Планируемые результаты обучения
1.	Вводное занятие	1	входной	1. Уметь передавать в пластике движений разнообразный характер музыки. 2. Уметь исполнять танцевальные элементы в паре и в группе. 3. Исполнять упражнения на воображение и фантазию.
2.	Разучивание разминки	2		
3.	Упражнения на улучшение осанки	2		
4.	Танцевальные шаги	2	текущий	
5.	Музыкально-ритмическая деятельность	2		
6.	Танец «Фигурный вальс»	6	промежуточный	
7.	Элементы партерной гимнастики	4		
8.	Упражнения на развитие координации	2		
9.	Танец посвященный «9 мая»	6	текущий	
10.	Танцы-импровизации	2		
11.	Повторение изученных танцев	4		
12.	Итоговое занятие	1	итоговый	
	Итого	34		

**Результативность:** участие в новогоднем конкурсе «Танцуют все», концерт к 8 марта, выступление на выпускных 4 классов.

## Содержание программы 5 класс

### 1. Вводное занятие

*Теория.* Введение в образовательную программу. Инструктаж по технике безопасности. Культура поведения на учебных занятиях.

### 2. Разучивание разминки

*Практика.* Выполнение упражнений:

1. упражнения, сидя на полу
2. лёжа на спине
3. лёжа на боку
4. лёжа на животе
5. упражнения, стоя на коленях
6. упражнения парами

Каждый из разделов имеет свои задачи, но практически через все упражнения проходит нацеленность на укрепление мышц спины, в стремлении добиться прямой осанки, вытянутости ног в коленях и стопе.

1. Задачи раздела «Упражнения, сидя на полу»:

укрепление мышц спины, постановка осанки, вытянутость ног в колени и в стопе, растяжение ахиллового сухожилия.

2. Задачи раздела «Упражнения, лёжа на спине»:

укрепление мышц брюшного пресса, выворотности бёдер.

3. Задачи раздела «Упражнения, лёжа на боку»:

развитие шпагата в сторону, выворотности бёдер.

4. Задачи раздела «Упражнения, лёжа на животе»:

развитие гибкости корпуса, укрепление мышц спины, укрепление голеностопа.

5. Задачи раздела «Упражнения, стоя на коленях»:

развитие гибкости, развитие подъёма, растяжение ахиллового сухожилия.

6. Задачи раздела «Упражнения парами»:

развитие гибкости спины, укрепление мышц спины, развитие выворотности, укрепление брюшного пресса, растяжка.

Упражнения непременно исполняются в сопровождении музыкального инструмента и здесь важно следить за музыкальностью исполнения движений. Следование чёткой ритмической основе каждого упражнения способствует развитию музыкальности и внутренней организованности. Каждое упражнение имеет свои методические требования, они простые, но важно добиваться абсолютной точности их выполнения.

Все упражнения за редким исключением исполняются по 4 раза подряд. Не рекомендуется уменьшать эту нагрузку, её можно только увеличивать, но исходя из возможностей детей – их физической подготовленности, природных данных и степени концентрации внимания.

Желательно постепенно добиться непрерывности исполнения упражнений, что не должно привести к перегрузкам, т.к. упражнения следуют друг за другом с учётом смены нагрузки на различные группы мышц, при этом напряжение мышц сменяется расслаблением их.

### 3. Танец «Джайв»

*Теория.* История возникновения танца «Джайв»

*Практика.* Изучение основных движений танца «Джайв»: основной шаг по одному, в парах; раскрытие и закрытие по одному, в парах; американ спин; хлыст по одному, в парах; смена мест справа налево по одному, в парах; смена мест слева направо по одному, в парах; стоп энд гоу по одному, в парах. Из выученных движений составляется танец.

### 4. Общеразвивающие упражнения

*Практика.* Разведение рук в стороны, раскачивание их перед собой, круговые движения, упражнения с лентами. Наклоны и повороты головы вперед, назад, в стороны, круговые движения. Наклоны туловища, сгибая и не сгибая колени. Наклоны и повороты туловища



в сочетании с движениями рук вверх, в стороны, на затылок, на пояс. Повороты туловища с передачей предмета (флажки, мячи). Опускание и поднимание предметов перед собой, сбоку без сгибания колен. Выставление правой и левой ноги поочередно вперед, назад, в стороны, в исходное положение. Резкое поднимание согнутых в колене ног, как при маршировке. Сгибание и разгибание ступни в положении стоя и сидя. Упражнения на выработку осанки.

Движения правой руки вверх — вниз с одновременным движением левой руки от себя — к себе перед грудью (смена рук). Разнообразные перекрестные движения правой ноги и левой руки, левой ноги и правой руки (отведение правой ноги в сторону и возвращение в исходное положение с одновременным сгибанием и разгибанием левой руки к плечу: высокое поднимание левой ноги, согнутой в колене, с одновременным подниманием и опусканием правой руки и т. Д.). Упражнения выполняются ритмично, под музыку. Ускорение и замедление движений в соответствии с изменением темпа музыкального сопровождения. Выполнение движений в заданном темпе и после остановки музыки.

## **5. Народный танец «Хохлома»**

*Теория.* История народного танца, особенности исполнений, позиции рук в народном танце. Характер исполнения народного танца.

*Практика.*

1. Простой ход на  $\frac{1}{4}$  такта.
2. Народный шаркающий ход.
3. Переменный шаг на всей стопе.
4. Боковой ход (припадание).
5. Повороты на месте.
6. Сценическая форма *pas de basque*.
7. Дробный ход (мелкие шаги с пристукиванием каблук или всей стопой).
8. «Притоп».
9. Комбинации из простейших дробных движений.
10. Боковое движение с отскоком и выносом ноги на каблук.
11. Навыки танца с платочком.

## **6. Элементы партерной гимнастики**

*Практика.* В положении лежа на спине:

— приподнимание верхней части позвоночника с удерживанием тела на крестцовой части позвоночника и затылочной части головы «маленький мост» (при сутулой спине);

— прогиб корпуса с опорой на локти, без отрыва головы и таза от пола;

— наклон туловища вправо, влево без отрыва спины от пола;

— касание пола справа и слева коленями согнутых ног с одновременным поворотом головы в противоположную сторону;

— упражнение «березка» — выход в стойку с вытянутым вверх позвоночником опорой на плечи, локти и кисти рук, шея, свободна спина, таз, ноги вытянуты в одной плоскости вертикально вверх.

В положении сидя:

— выпрямление согнутых в коленях ног без отрыва туловища от ног с захватом пяток руками;

— наклоны корпуса вправо, влево с одновременным касанием пола локтем руки за коленом отведенных в сторону ног.

В положении лежа на животе:

— сдвиг подбородком предмета (книги) при вытянутом положении тела рук и ног (при сутулой спине);

— упражнение «лодочка» — одновременное вытягивание и приподнимание рук вперед, ног назад, с последующим раскачиванием;

— упражнение «качели» — захват руками щиколоток согнутых в коленях ног, их вытягивание вверх с одновременным раскачиванием;

— упражнение «кольцо» — прогиб корпуса назад с касанием головой стоп согнутых в коленях ног;

— упражнение «мостик» — стойка на руках и ногах с одновременным прогибом спины и головы назад.

### 7. Танец «Ча-ча-ча»

*Теория.* Беседа, рассказ о возникновении танца «Ча-ча-ча», о стране в которой этот танец возник, развивался, о культуре этой страны, о характере танца, объяснение хореографии танца.

*Практика.* Показ, подводящие упражнения, исполнение основных движений танца «Ча-ча-ча» под счет, под музыку : «Основные движения», «Нью-Йорк», «Поворот под рукой влево и вправо», «Плечо к плечу», «Рука к руке». Отработка разученных движений. Постановка танца из разученных движений.

### 8. Элементы импровизации

*Теория.* Основные принципы импровизации. Виды импровизации: сольная, дуэтная, импровизация в группах.

*Практика.* Дается задание: напиши свое имя, используя свое тело. Можно начинать писать первую букву головой, потом перейти к локтям и другим частям тела. Можно писать сидя, лежа или стоя.

### 9. Создание танцевального образа

*Теория.* Беседа о многообразии танцевального образа.

*Практика.* Создание разных танцевальных образов в зависимости от звучащей музыки.

### 10. Повторение изученных танцев

*Теория.* Просмотр всех исполненных танцев, работа над ошибками.

*Практика.* Повторение всех танцев выученных за год, подготовка к отчетному концерту.

### 11. Итоговое занятие

*Практика.* Учащиеся сдают зачетные требования, которые помогают педагогу проследить уровень подготовленности учащихся. Участие в отчетном концерте.

## Учебно-тематический план 5 класс

№ п/п	Наименование тем	Кол-во часов 5 а класс	Контроль	Планируемые результаты обучения
1.	Вводное занятие	1	входной	1. Уметь импровизировать под незнакомую музыку. 2. Выразительно выполнять элементы народных, балльных танцев. 3. Знать основные шаги и фигуры танцев. 4. Знать основные музыкальные понятия. 5. Выразительно исполнять танец на праздниках и концертах.
2.	Разучивание разминки	2		
3.	Танец «Джайв»	3	текущий	
4.	Общеразвивающие упражнения	4		
5.	Народный танец «Хохлома»	6	промежуточный	
6.	Элементы партерной гимнастики	6		
7.	Танец «Ча-ча-ча»	6		
8.	Элементы импровизации	1	текущий	
9.	Создание танцевального образа	1		
10.	Повторение изученных танцев	4		
11.	Итоговое занятие	1	итоговый	
	Итого	34		

**Результативность:** участие в концертах 8 марта, 9 мая.

## Содержание программы 6 класс

### 1. Вводное занятие

*Теория:* Введение в образовательную программу. Инструктаж по технике безопасности. Культура поведения на учебных занятиях.

### 2. Разучивание разминки

*Практика.* Выполнение упражнений:

- выпады в стороны и вперед;
- круговое вращение грудной клеткой – сначала по точкам: вперед-вправо-назад-влево, затем плавно. После этого повторить в другом направлении;
- приседания в стиле сумо;
- некоторые элементы, которые необходимы в танце – например, волна вперед и назад;
- выполнение «восьмерки» бедрами вперед и назад;
- наклоны вперед-назад и в стороны;
- упражнения на растяжку спины, ног.

### 3. Гимнастические упражнения

*Практика:*

Выполняем приседания. Условия: спинку держим прямой, ноги – на ширине плеч, руки можно сцепить за головой в замочек или вытянуть вперед. Число повторов – 10-15.

Отжимаемся. Мальчики отжимаются, конечно, от пола, а вот девочкам задачу можно упростить – отжиматься можно от стула или дивана. Число повторов – от 3-5.

Лодочка. Ложимся на животик, вытягиваем руки вперед и чуть-чуть вверх (задираем нос лодки), и ноги также – соединяем вместе, приподнимаем вверх «корму лодки». Прогибаем спинку как можно усерднее. Время выполнения – 2-3 минуты.

Мостик. Ложимся на пол (дети, умеющие опускаться на мостик из позиции стоя, опускаются прямо из нее), упираемся ступнями и ладонями в пол и, выпрямив ручки с ножками, прогибаем спину дугой. Время выполнения – 2-3 минуты.

Усаживаемся на пол и ножки разводим в стороны. Поочередно тянемся руками к пальцам левой ноги, потом к пальцам правой. Важно касаться животом ноги, чтобы корпус ложился вместе с ногой – параллельно полу.

Сгибаем левую ногу в колене и поднимаем ее вверх, делаем хлопок руками под ней. Затем повторяем с правой ногой. Далее поднимаем вытянутую левую ногу максимально высоко вверх (хотя бы на 90 градусов относительно пола) и снова хлопаем в ладоши под ней. Повторяем для правой ноги.

Ласточка. Разводим руки в стороны, левую ногу отводим назад и, немного наклонив корпус вперед, замираем в позе ласточки на 1-2 минуты. Важно, чтобы тело в этот момент находилось параллельно полу. Далее повторяем упражнение, меняя ногу.

Зажимаем между коленками обычный мяч, расправляем плечи, упираемся руками в пояс. Теперь медленно приседаем, удерживая спину ровной и мяч между коленей. Число повторов – 10-12.

Упираемся руками в пол и «зависаем» над ним в позиции «отжимания». А теперь медленно с помощью рук «идем» в вертикальное положение. Немного отдыхаем в позе «страуса» и «топаем» руками вперед до первоначальной позиции. Туда и обратно ходим руками 10-12 раз.

### 4. Акробатические упражнения

*Теория:* Техника безопасности при исполнении акробатики, правильность выполнения.

*Практика:* Группировка. Лежа на спине, согнуть ноги в коленях, взяться руками за голени, прижать колени к груди и развести их немного шире подбородка, пятки соединены.

Стойка на лопатках. Из упора лежа на спине поднять прямые ноги вверх, перекатиться на лопатки и затылок, опереться руками в спину, локти – на полу, туловище держать вертикально, ровно.

Последовательность разучивания: стойка на лопатках в группировке; стойка на лопатках с помощью под спину и ноги.

Кувырок вперед в группировке. Упор присев; наклоняясь вперед, поставить руки на ширине плеч впереди ступней (на 40–50 см); перенести тяжесть тела на руки, сгибая их и наклоняя голову к груди; приблизить затылок к мату; оттолкнуться ногами и мягко перекатиться вперед с круглой спиной до упора присев (руки впереди ног). При перекате на спине плотно сгруппироваться, захватив руками голени.

Кувырок вперед прыжком. Полуприсед руки назад, толчком ног и махом рук вперед прыгнуть повыше вверх-вперед на руки, сгибая руки и наклоняя голову на грудь, сделать кувырок вперед в упор присев.

Последовательность разучивания: выставляя руки подальше вперед, – кувырок вперед с места; кувырок вперед с разбегу толчком двух ног; кувырок вперед через препятствие (низкие стоялки, козел) с постепенным увеличением высоты (до 120 см).

Стойка на руках. Из стойки на правой ноге, левая – впереди, руки – вверху ладонями вперед, делая шаг левой и наклоняясь вперед, поставить руки на ширине плеч в одном шаге от толчковой ноги (пальцы рук – врозь и несколько согнуты); подавая плечи вперед, оттолкнуться левой и взмахнуть правой ногой вверх; соединяя ноги вверху и отводя плечи назад (до вертикального положения рук), выйти в стойку на руках, максимально вытянувшись вверх; голову поднять и смотреть на пол впереди пальцев; равновесие сохранять усилием кистей (при потере равновесия вперед усилить нажим пальцами на опору). Стойка на руках может выполняться из упора присев толчком двух ног или силой.

Последовательность разучивания: стойка на руках с опорой ногами о стенку (руки ставить в 30–40 см от стенки); стойка на руках с помощью (помогающий поднимает обучаемого вверх за ноги, коленом нажимая на плечи; устанавливает руки и спину в вертикальном положении).

Страховать за ноги и спину, при самостраховке в случае падения вперед переставить одну руку вперед, повернуться, встать на ноги или сделать кувырок вперед.

Переворот боком. Из стойки на правой ноге (левая – в сторону), наклоняясь влево, оттолкнуться левой ногой и, последовательно опираясь руками о пол по одной линии, перевернуться боком через стойку на руках в стойку ноги врозь (при выходе в стойку на руках смотреть в направлении пальцев рук).

Последовательность разучивания: махом одной и толчком другой – стойка на руках и переворот в сторону с помощью; перевороты боком по кругу с неполным выходом в стойку на руках (тело несколько согнуто); сопровождая обучаемого со стороны спины поддержкой за поясницу – переворот боком с помощью (руки при этом держать скрестно, левую – над правой).

Кувырок назад. Из упора присев опуститься в сед и перекатиться назад, захватить руками ноги около коленных суставов, рывком усилить вращение; при соприкосновении лопаток и затылка с матом быстро поставить руки за плечи и, разгибая их, облегчить переворачивание через голову. При выполнении кувырка не запрокидывать голову назад. Особое внимание необходимо обращать на своевременную постановку рук за плечи (за голову) с тем, чтобы уменьшить нагрузку на шею.

## **5. Спортивный танец**

*Практика:* Изучение танца в спортивном стиле. Отработка сложных элементов.

## **6. Работа с предметами**

*Теория:* Объяснение принципа работы с предметами (веера, ленты).

*Практика:* Выполнения упражнений на развитие гибкости кисти. Разучивание движений с лентой: восьмерки, волны.

## 7. Постановка танца с предметом

*Практика:* постановка танца с лентами.

## 8. Актерское мастерство

*Практика:* Для того чтобы дети научались наиболее ярко раскрывать и эмоционально передавать хореографические образы необходимо развивать у них актерские способности. В этой работе широко используется технология игрового обучения.

## 9. Творческая деятельность

*Практика:* При творческой деятельности происходит развитие воображения, музыкальности, творчества, осуществляется социальная адаптация в обществе, самовыражение и трудолюбие.

## 10. Подготовка к концертам

*Практика:* Отработка изученных танцев, работа над правильностью и выразительностью исполнения, подготовка к выступлениям.

## 11. Итоговое занятие

*Практика:* Учащиеся сдают зачетные требования, которые помогают педагогу проследить уровень подготовленности учащихся. Участие в отчетном концерте.

### Учебно-тематический план 6 класс

№ п/п	Наименование тем	Кол-во часов 6 а, 6 б, 6 в классы	Контроль	Планируемые результаты обучения
1.	Вводное занятие	1	входной	1. Уметь импровизировать под незнакомую музыку. 2. Правильно выполнять элементы спортивного танца 3. Умение работать с предметом 4. Знать основные шаги и фигуры танца с предметами. 5. Знать основные принципы акробатики. 6. Выразительно исполнять танец на праздниках и концертах.
2.	Разучивание разминки	2		
3.	Гимнастические упражнения	3	текущий	
4.	Акробатические упражнения	4		
5.	Спортивный танец	6	промежуточный	
6.	Работа с предметами	6		
7.	Постановка танца с предметом	5		
8.	Актерское мастерство	2	текущий	
9.	Творческая деятельность	1		
10.	Подготовка к концертам	3		
11.	Итоговое занятие	1	итоговый	
	Итого	34		

**Результативность:** выступление в школьных концертах: День учителя, День рождения школы, 8 марта, 23 февраля, 9 мая. Участие в районных фестивалях и конкурсах: посвященному международному дню толерантности, «Мы дети Петербурга», «Новогоднее настроение», «Звездный дождь».

## **Мониторинг и виды контроля**

Входной контроль. Проверка гибкости (шпагат, лягушка), музыкальности (может ли прохлопать в ладоши заданный темп).

Текущий контроль. Проводится по окончанию изученной темы. В виде опроса, беседы или обсуждения.

Промежуточный контроль. Каждые полгода учащиеся сдают творческое тестирование.

Итоговый контроль. В конце года проходит показательное занятие, где учащиеся показывают, чему они научились за год.

Система отслеживания результатов включает в себя разнообразные способы и методики:

1. Педагогические наблюдения, использование методов специальной диагностики умений и навыков, уровня взаимоотношений в коллективе.

2. Анализ и самоанализ выступлений на конкурсах, на отчетных концертах, открытых занятиях.

3. Внутриколлективные конкурсы с вручением грамот и подарков.

Критериями оценки уровней освоения программы являются требования, предъявляемые к выпускникам каждого года обучения и в соответствии с ними разработанные формы контроля, результаты участия в концертной деятельности, в различных творческих конкурсах. Применяются такие формы контроля как собеседование, игровые конкурсы, наблюдения, открытые и зачетные занятия. После каждого изученного блока программы проводится промежуточный контроль – участие в концертах, фестивалях, конкурсах и т.д. В конце года педагог объединения подводит итог всей учебно-воспитательной работы, делает анализ творческих достижений детей.

**Каждый из видов контроля успеваемости учащихся имеет свои цели, задачи и формы.**

Текущий контроль успеваемости направлен на поддержание учебной дисциплины, повышение уровня освоения текущего учебного материала. Он имеет воспитательные цели и учитывает индивидуальные психологические особенности учащихся.

Наиболее распространённой формой промежуточной аттестации учащихся являются контрольные, открытые уроки, участие в концертах и конкурсах. Эти уроки направлены на выявление знаний, умений и навыков учащихся.

Итоговая аттестация определяет уровень и качество освоения образовательной программы.

**Ожидаемые результаты:**

Учащиеся должны знать:

- музыкальные размеры;
- средства музыкальной выразительности;
- все позиции ног и рук;
- название танцевальных движений;
- краткую историю хореографии;
- знать движения и танцы, выученные за год;
- знать названия движений и танцев;
- знать танцевальные схемы.

Учащиеся должны уметь:

- точно реагировать на изменения темпа;
- воспроизводить ритмические рисунки;
- выражать свои собственные ощущения, используя язык хореографии;
- осуществлять взаимовыручку и взаимную поддержку;
- уметь танцевать в заданном темпе;
- уметь координировать движения;
- уметь сочинять схемы.



## Методические рекомендации

Основными в программе являются принципы: «от простого к сложному», «от медленного к быстрому», «посмотри и повтори», «осмысли и выполни». Знакомство с танцем начинается с музыки, истории танца, его ритмическим характером и темпом. Освоение элементов происходит постепенно. Дети осваивают движения, повторяя его за педагогом. Способность к зрительному восприятию позволяет обучающемуся считать 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 наступать (как переносить вес); - как ставить 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 свободно общается с детьми на принципах сотрудничества, содружества, общего интереса к делу, поддерживая атмосферу радости, интереса и веселья, побуждает их к творчеству. На занятиях вырабатывается свой язык общения: речь – жест – музыка, который позволяет быстро сменить вид деятельности, мобилизует внимание.

Дети младшего школьного возраста отличаются, как известно, большой подвижностью, неустойчивостью внимания, неумением долго сосредотачиваться на одном задании. Поэтому следует ограничиваться небольшим количеством самых необходимых подготовительных упражнений, ознакомление с основными положениями ног и рук, развитие первоначальных танцевальных навыков. Большое внимание уделяется ритмическим упражнениям, построенным на простых движениях, которые принимают и развивают у детей навык согласовать свои движения с музыкой, помогают им освоиться в новой для них обстановке, научиться правильно вести себя в коллективе. В младшем школьном возрасте закладываются основы, от которых в дальнейшем будет зависеть успех занятий ритмикой и танцем. Дети должны усвоить правильную постановку корпуса (при этом нужно обратить внимание на природные особенности сложения учеников): укрепить и развить мышечный аппарат (особенно поясницы, брюшного пресса, укрепление глубоких мышц спины, передних связок грудного отдела позвоночника); научиться дифференцировать работу различных групп мышц, владеть центром тяжести тела, ориентироваться в пространстве, чувствовать ракурс, чувство ритма, уметь отражать в движениях характер музыки.

Педагог должен проявлять определенную гибкость в подходе к каждой конкретной группе учащихся, творчески решать вопросы, которые ставит перед ним учебный процесс, учитывая при этом состав группы, физические данные и возможности учащихся. Возможно также некоторое изменение в порядке прохождения материала.

В целях создания положительной мотивации используются игровые моменты, направленные на переключение внимания, разгрузку и отдых.



## Список литературы

1. Андреева М., Конорова Е. Первые шаги в музыке. – М.: Музыка, 1979.
2. Бекина С., Ломова Т., Соковина Е. Музыка и движение. – М.: Просвещение, 1984.
3. Бурцева Г. В. Принципы композиции современного танцевального жанра – Москва, 2006.
4. Богданов Г. Урок русского народного танца. – М., 1995.
5. Гиршон А. С. Импровизация и хореография // Танцевальная импровизация. – Москва, 1999.
6. Годик М., А.Брамидзе, Т.Киселева, “Стретчинг”, М., Советский спорт, 1991.
7. Звездочкин В.А. Классический танец. – Ростов н/Д., 2003.
8. Кирнарская Д. “Музыкальные способности”, М., 2004.
9. Красовская В. М. История русского балета. – Москва, Искусство, 1978.
10. Луцкая Е. “Жизнь в танце”, “Искусство”, М., 1988.
11. Пуртова Т.В., Беликова А.Н., Кветная О.В. Учите детей танцевать. – М., 2003.
12. Петерсон А. ”Единство и взаимодействие физического и эстетического воспитания”, автореферат, Рига, 1991.
13. Ротерс Т., “Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика”, М., Просвещение.
14. Уральская В. “Природа танца”, М., 1988.