

## Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности «Ритмика» составлена на основе:

- федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования;

- ООП НОО МБОУ школы № 94 г.о. Самара.

XXI век – век нанотехнологий и компьютеризации во всех сферах жизни человека. Это огромный шаг в развитии человечества и появление новых возможностей для каждого человека. Наука идет вперед, и сегодня, чтобы добыть ту или иную информацию, уже не надо идти, бежать, ехать, а достаточно знать, как ее добыть во всемирной паутине, не поднимаясь со стула. И это великолепно. Но...Оборотная сторона этой медали заключается в том, что дети стали малоподвижны и малообщительны. На улицах уже не так часто встретишь детей, играющих именно в подвижные игры. При этом никому не секрет, что движение – это здоровье. А здоровье наших детей – это здоровье нашего будущего.

Формирование здоровой и разносторонне творческой личности ребенка берет начало в дошкольном, младшем школьном возрасте. Этому в частности служит ритмика и танец.

Хореографическое образование, опирающееся на новое содержание и методику, комплексный и многожанровый характер воспитания пластической культуры подрастающего поколения – это огромный творческий потенциал в развитии художественно-эстетической культуры общества в целом.

Работа с детьми подтверждает научные тезисы о «возрасте двигательной расточительности» школьников младшего звена. Поэтому двигательную активность, потребность ребенка в движении важно организовать и направить в нужное русло – на освоение поэтико-красивой, образно-метафоричной «родственной двигательной системы хореографического искусства.

**Актуальность.** Сейчас, как никогда внимание педагогов обращено на творческое развитие ребенка во всех областях его деятельности, на выявление его способностей, индивидуальности, поэтому новизна программы заключается в том, чтобы всесторонне способствовать творческому началу детей, развивать их фантазию и инициативу. Программа дает возможность осуществлять развитие эмоционального восприятия музыки посредством отображения в движениях ее характера, темпа, динамики и других средств музыкальной выразительности.

Программа вводит детей в большой и удивительный мир хореографии, посредством игры знакомит с некоторыми жанрами, видами, стилями танцев. Помогает им влиться в огромный мир музыки – от классики до современных стилей, и попытаться проявить себя посредством пластики близкой детям. Путем танцевальной импровизации под понравившуюся музыку у детей развивается способности к самостоятельному творческому самовыражению. Формируется умение передать услышанный музыкальный образ в рисунке, пластике.

Специфические средства воздействия на учащихся, свойственные ритмике, способствуют общему развитию младших школьников, исправлению недостатков физического развития, общей и речевой моторики, эмоционально-волевой сферы, воспитанию положительных качеств личности (дружелюбия, дисциплинированности, коллективизма), эстетическому воспитанию.

Содержанием работы на уроках ритмики является музыкально-ритмическая деятельность детей. Они учатся слушать музыку, выполнять под музыку разнообразные движения, танцевать.

В процессе выполнения специальных упражнений под музыку (ходьба цепочкой или в колонне в соответствии с заданными направлениями, перестроения с образованием кругов, квадратов, «звездочек», «каруселей», движения к определенной цели и между предметами)

осуществляется развитие представления учащихся о пространстве и умения ориентироваться в нем.

Движения под музыку не только оказывают коррекционное воздействие на физическое развитие, но и создают благоприятную основу для совершенствования таких психических функций, как мышление, память, внимание, восприятие. Организующее начало музыки, ее ритмическая структура, динамическая окрашенность, темповые изменения вызывают постоянную концентрацию внимания, запоминание условий выполнения упражнений, быструю реакцию на смену музыкальных фраз.

#### **Цели программы:**

- развитие стойкого интереса школьников к народному хореографическому искусству, многонациональным традициям своей страны, а также художественно-творческих способностей средствами ритмики и танца с учетом их индивидуальных способностей;
- освоение детьми ритмики, основ хореографии и приобретение ими базовых знаний, качеств, навыков исполнительства с учетом их возрастных особенностей;
- расширение кругозора, образно-художественного восприятия мира, воспитание общей культуры, коллективизма и гуманизма.

#### **Задачи программы:**

- формирование правильной осанки, укрепление суставно-двигательного и связочного аппарата, развитие природных физических данных, коррекция опорно-двигательного аппарата ребенка;
- поэтапное освоение детьми каждой возрастной группы (по принципу нарастающего интереса) ритмикой, основой народно-сценического танца с элементами свободной пластики в игровой, образно-ассоциативной, эмоциональной форме с опорой на содержательный и выразительный музыкальный материал;
- развитие основ музыкальной культуры, танцевальности, артистизма; эмоциональной сферы, координации хореографических движений, исполнительских движений и навыков;
- формирование и совершенствование коммуникативного межличностного общения (исполнитель-педагог, партнер-партнерша, участник-коллектив);
- развитие репродуктивного и продуктивного воображения, фантазии, творчества, наглядно-образного, ассоциативного мышления, самостоятельного художественного осмысления хореографического материала.

**Основные виды деятельности** обучающихся на занятиях внеурочной деятельности «Ритмика»: спортивно-оздоровительная, игровая.

Программа рассчитана на 2 года обучения детей младшего школьного возраста (1-2 класс). В первый год обучения занятия рекомендуется проводить 2 раз в неделю по 35 минут. Второй год – 2 раза в неделю по 45 минут.

### **Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности**

#### *Личностные результаты*

<b>У ученика будут сформированы</b>	<b>Ученик получит возможность для формирования</b>
<b>1 класс</b>	
<ul style="list-style-type: none"><li>• внутренняя позиция обучающегося, которая находит отражение в эмоционально-положительном отношении обучающегося к образовательному процессу через интерес</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• эстетического вкуса, культуры поведения, общения, художественно-творческой и танцевальной способности</li></ul>

<p>к ритмико-танцевальным, гимнастическим упражнениям.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>эмоциональноценностное отношение к искусству, физическим упражнениям.</li> </ul>	
<b>2 класс</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>мотивации учебной деятельности, включая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы.</li> <li>любопытность и интерес к новому содержанию и способам решения проблем, приобретению новых знаний и умений, мотивации достижения результата, стремления к совершенствованию своих танцевальных способностей; навыков творческой установки.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>умение свободно ориентироваться в ограниченном пространстве, естественно и непринужденно выполнять все игровые и плясовые движения</li> </ul>

## Метапредметные результаты

### *Регулятивные универсальные учебные действия*

Ученик научится	Ученик получит возможность научиться
<b>1 класс</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>понимать и принимать учебную цель и задачи;</li> <li>в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;</li> <li>накопит представления о ритме, синхронном движении</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>наблюдать за разнообразными явлениями жизни и искусства в учебной и внеурочной деятельности</li> </ul>
<b>2 класс</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>двигаться в соответствии с разнообразным характером музыки,</li> <li>различать и точно передавать в движениях начало и окончание музыкальных фраз, передавать в движении простейший ритмический рисунок;</li> <li>учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; самовыражаться в движении, танце</li> </ul>

### *Познавательные универсальные учебные действия*

Ученик научится	Ученик получит возможность научиться
<b>1 класс</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>решению творческих задач, поиску, анализу и интерпретации информации с помощью учителя.</li> <li>готовиться к занятиям, строиться в колонну по одному, находить свое место в строю и входить в зал организованно;</li> <li>ходить свободным естественным шагом, двигаться по залу в разных направлениях, не мешая друг другу;</li> <li>ходить и бегать по кругу с сохранением</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>соотносить темп движений с темпом музыкального произведения</li> <li>выполнять игровые и плясовые движения;</li> <li>выполнять задания после показа и по словесной инструкции учителя;</li> <li>начинать и заканчивать движения в соответствии со звучанием музыки</li> </ul>

<p>правильных дистанций, не сужая круг и не сходя с его линии;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ритмично выполнять несложные движения руками и ногами;</li> </ul>	
<b>2 класс</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• понимать и принимать правильное исходное положение в соответствии с содержанием и особенностями музыки и движения;</li> <li>• организованно строиться (быстро, точно);</li> <li>• сохранять правильную дистанцию в колонне парами;</li> <li>• самостоятельно определять нужное направление движения по словесной инструкции учителя, по звуковым и музыкальным сигналам;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• соблюдать темп движений, обращая внимание на музыку, выполнять общеразвивающие упражнения в определенном ритме и темпе;</li> <li>• правильно выполнять упражнения: «Хороводный шаг», «Приставной, пружинящий шаг, поскок»</li> </ul>

### *Коммуникативные универсальные учебные действия*

<b>Ученик научится</b>	<b>Ученик получит возможность научиться</b>
<b>1 класс</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• координировать свои усилия с усилиями других;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• задавать вопросы, работать в парах, коллективе, не создавая проблемных ситуаций.</li> </ul>
<b>2 класс</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика);</li> <li>• формулировать собственное мнение и позицию;</li> <li>• умение координировать свои усилия с усилиями других.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• договариваться и приходить к общему решению в совместной репетиционной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;</li> </ul>

### **Предметные результаты**

<b>Ученик научится</b>	<b>Ученик получит возможность научиться</b>
<b>1 класс</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• представлению ритмики как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;</li> <li>• бережному обращению с инвентарём и оборудованием, соблюдение техники безопасности к местам проведения;</li> <li>• объяснять в доступной форме правила выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправления их;</li> <li>• находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;</li> <li>• выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• использовать элементарные умения и навыки при воплощении художественно-образного содержания танцевальных произведений в различных видах хореографической и учебно-творческой деятельности;</li> </ul>

различных условиях.	
<b>2 класс</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• устойчивому интересу к танцевальному искусству и различным видам танцевально - творческой деятельности;</li> <li>• оценивать произведения разных видов хореографических искусств, размышлять о танце и ритмике как о способе выражения духовных переживаний человека;</li> <li>• применять полученные знания и приобретенный опыт творческой деятельности при реализации различных проектов для организации содержательного культурного досуга во внеурочной и внешкольной деятельности</li> <li>• участвовать в создании театрализованных и танцевально-пластических композиций, импровизаций, театральных спектаклей, танцевальных фестивалей, концертов, конкурсов и др.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• представлять о художественной картине мира на основе освоения отечественных традиций и постижения историко-культурной, этнической, религиозной самобытности танцевального искусства разных народов;</li> </ul>

### Воспитательные результаты:

Результат освоения курса «Ритмика» направлен на достижение **первого уровня результатов** (приобретение обучающимися первичных знаний): сформированность внутренней позиции обучающегося, которая находит отражение в эмоционально-положительном отношении обучающегося к образовательному учреждению через интерес к ритмико-танцевальным, гимнастическим упражнениям. Наличие эмоционально-ценностного отношения к искусству, физическим упражнениям. Развитие эстетического вкуса, культуры поведения, общения, художественно-творческой и танцевальной способности.

**Формы диагностики и подведения итогов.** Для диагностики результативности образовательного процесса используются различные виды контроля: текущий (на каждом занятии), итоговый (в конце года).

Используются следующие виды контроля: выполнение игровых занятий; проведение открытых уроков для родителей; участие в школьных концертах; участие в районных и городских конкурсах, проведение итогового занятия в конце учебного года.

### Тематическое планирование программы

#### 1 класс

№	Название раздела	Общее количество часов	Часы теоретических занятий	Часы практических занятий
1	Вводное занятие. Техника безопасности в занимательной форме. «Радостные» поклоны.	2	2	0
2	Знакомство с азбукой ритмики «От простого хлопка – к притопу» в игровых задачах-упражнениях.	6	0	6
3	Основы образно-игровой партерной гимнастики на середине зала.	8	1	7
4	Первое знакомство. Основы русского	8	1	7

	народного танца.			
5	Продолжение знакомства с танцующей Россией. Образное богатство (фольклорные и народно-сценические формы позиций и положений рук).	4	0	4
6	Танцевальные игры. Образное воплощение разнообразных тем в музыкально-пластических игровых задачах.	14	2	12
7	Танцевально-ритмические образные разминки.	14	0	14
8	Знакомство с различными настроениями через танцевальные и игровые упражнения и игры.	4	0	4
9	«Пространство и мы». Основы ориентирования в зале, сцене, во время перехода из рисунка в рисунок.	2	0	2
10	«Музыка и танец». Основы метроритмических движений. Прослушивание музыки.	2	0	2
11	Закрепление и повторение пройденного материала.	2	0	2
	<b>Итого</b>	<b>66</b>	<b>6 (9%)</b>	<b>60 (91%)</b>

## 2 класс

№	Название раздела	Общее количество часов	Часы теоретических занятий	Часы практических занятий
1	Вводные занятия. «Радостные» земные поклоны, поясные, головные поклоны. Их многовариантность. Самостоятельное сочинение. Показ.	4	1	3
2	Ритмика в танцевальных фрагментах как «вход» в народную хореографию. Основные метроритмические рисунки-аналоги в системе «музыка-танец».	8	1	7
3	Расширение и усложнение экзерсисных упражнений-задач партерной гимнастики на середине зала.	8	1	7
4	Элементарные основы классического танца. Продолжение обучения академическим основам народно-сценической хореографии.	8	0	8
5	Знакомство с простейшими элементами исполнительской техники.	6	1	5
6	Освоение хореографического репертуара. «От игровых этюдов – к танцам с игровыми элементами». Темы пластические: «Летели 2 птички», «Зимние потешки», «Лоботрясы», «Веселый муравейник», «Финская полька».	6	0	6
7	Музыкально-танцевальные (дидактические) игры.	4	0	4

8	Освоение ограниченного кулисами пространства. Орнаментальные образные фигуры-рисунки.	2	0	2
9	Импровизация на заданную тему.	6	0	6
10	Слушаем и слышим музыку. Жанры музыки, ее формы, стилевые особенности. Мышление и воображение.	2	1	1
11	Эмоциональная сфера танца и развитие актерской выразительности исполнителя.	6	0	6
12	История возникновения и развития хореографического искусства (краткий курс в образах).	2	2	0
13	Наглядно-образное и действенно-образное мышление в танце. Предпосылки для формирования логической формы мышления.	4	1	3
14	Закрепление и повторение пройденного материала. Итоговые показы.	2	0	2
Итого		<b>68</b>	<b>8 (12%)</b>	<b>60 (88%)</b>

## Содержание курса

### 1 класс

Название раздела	Краткое содержание раздела	Тема занятия	Формы организации занятия
<b>Вводное занятие. Техника безопасности в занимательной форме. «Радостные» поклоны.</b>	Проведение инструктажа при проведении занятий по хореографии	Введение в образовательную программу	Беседа
		Инструктаж по технике безопасности	Беседа
<b>Знакомство с азбукой ритмики «От простого хлопка – к притопу» в игровых задачах-упражнениях.</b>	Простейшие виды хлопков, притопов в метроритмических сочетаниях. Вход через ритмику в танец. слушание музыки; -понятие темп и ритм; -определение сильной и слабой доли такта в музыке	Знакомство с азбукой ритмики	Выполнение упражнений
		«От простого хлопка к притопу»	
		Знакомство с азбукой ритмики	
		«От простого хлопка к притопу»	
		Знакомство с азбукой ритмики	
<b>Основы образно-игровой партерной гимнастики на середине зала</b>	Ряд упражнений для гибкости спины, растяжка ног.  Различные танцевальные соединения на основе танцев, общеразвивающих	Основы русского народного танца	Выполнение упражнений
		Основы русского народного танца	
		Основы образно-игровой партерной гимнастики	
		Основы образно-игровой	

	упражнений.	партерной гимнастики Основы русского народного танца Основы образно-игровой партерной гимнастики Основы русского народного танца Основы образно-игровой партерной гимнастики	
<b>Первое знакомство. Основы русского народного танца.</b>	Знакомство с танцевальными движениями. Бодрый, спокойный, топающий шаг. Бег легкий, на полупальцах. Подпрыгивание на двух ногах. Прямой галоп. Маховые движения рук.  Элементы русской пляски: простой хороводный шаг, шаг на всей ступне, подбоченившись двумя руками (для девочек — движение с платочком); притопы одной ногой и поочередно, выставление ноги с носка на пятку.	Основы русского народного танца	Выполнение упражнений  Постановка танца
		Основы русского народного танца	
		Основы образно-игровой партерной гимнастики	
		Основы образно-игровой партерной гимнастики	
		Основы русского народного танца. «Кадриль»: изучение лексики	
		Основы образно-игровой партерной гимнастики. «Кадриль»: изучение лексики	
		Основы русского народного танца. «Кадриль»: изучение лексики.	
		Основы образно-игровой партерной гимнастики. «Кадриль»: Изучение движений в паре.	
<b>Продолжение знакомства с танцующей Россией. Образное богатство (фольклорные и народно-сценические формы позиций и положений рук).</b>	Движения парами: бег, ходьба, кружение на месте. Хороводы в кругу, пляски с притопами, кружением, хлопками.	Разнообразие танцев России. «Кадриль»: изучение движений в паре.	Постановка танца
		Образное богатство танцев России. «Кадриль»: изучение движений в паре.	
		Образное богатство танцев России. Народно-сценические позиции рук.	
		Фольклорные и народно-сценические позиции и положения рук. «Кадриль»: образы	
<b>Танцевальные игры. Образное воплощение разнообразных тем в музыкально-пластических игровых задачах.</b>	Репетиция новогоднего праздника Наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами («паровозики»). Движения рук в разных направлениях без предметов и с предметами (флажки, погремушки,	Танцевальные игры. «Кадриль»: отработка лексики.	Постановка танца
		Образное воплощение разнообразных тем в музыкально-пластических игровых задачах.	
		Танцевальные игры. «Кадриль»: генеральный прогон танца.	



	<p>ленты).</p> <p>Наклоны и повороты туловища вправо, влево (класть и поднимать предметы перед собой и сбоку). Приседания с опорой и без опоры, с предметами (обруч, палка, флажки, мяч).</p>	<p>Участие в новогоднем утреннике. Показ танца «Кадриль».</p> <p>Танцевальные игры. Образное воплощение игровых задач.</p> <p>Танцевальные игры. Образное воплощение разнообразных тем.</p> <p>Танцевальные игры. Образное воплощение в музыкально-пластических задачах.</p> <p>Танцевальные игры. Самостоятельное сочинение образов</p> <p>Танцевальные игры. Самостоятельное сочинение образов</p> <p>Танцевальные игры. Усложнение музыкального, пластического материала.</p> <p>Танцевальные игры. Усложнение музыкального, пластического материала</p> <p>Танцевальные игры. Усложнение музыкального, пластического материала.</p> <p>Танцевальные игры. Разработка дуэтных образов.</p> <p>Танцевальные игры. Разработка дуэтных образов.</p>	<p>Участие в празднике</p> <p>Выполнение упражнений</p>
<p><b>Танцевально-ритмические образные разминки</b></p>	<p>Выполнение ритмичных движений в соответствии с различным характером музыки, динамикой (громко, тихо), регистрами (высокий, низкий).</p> <p>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).</p>	<p>Танцевально-ритмическая образная разминка «Олимпиада».</p> <p>Танцевально-ритмическая образная разминка «Олимпиада»</p> <p>Танцевально-ритмическая образная разминка «Олимпиада»</p> <p>Танцевально-ритмическая образная разминка «Чемпионы»</p> <p>Танцевально-ритмическая образная разминка «Чемпионы»</p> <p>Танцевально-ритмическая образная разминка «Чемпионы»</p> <p>Танцевально-ритмическая образная разминка «Профессия»</p> <p>Танцевально-ритмическая образная разминка</p>	<p>Выполнение упражнений</p>

		«Профессия»	
		Танцевально-ритмическая образная разминка «Лесные жители»	
		Танцевально-ритмическая образная разминка «Лесные жители»	
		Танцевально-ритмическая образная разминка «Лесные жители»	
		Танцевально-ритмическая образная разминка «Игрушки»	
		Танцевально-ритмическая образная разминка «Игрушки»	
		Танцевально-ритмическая образная разминка «Игрушки»	
<b>Знакомство с различными настроениями через танцевальные и игровые упражнения и игры</b>	Танцующие человечки-эмоции. Пиктограммы. Эстафета полярных эмоций. Актерская пятиминутка.	Знакомство с танцующими человечками-эмоциями. Актерская «пятиминутка»	Выполнение упражнений
		Знакомство с танцующими человечками-эмоциями. Актерская «пятиминутка»	Выполнение упражнений
		Знакомство с танцующими человечками-эмоциями. Актерская «пятиминутка»	Выполнение упражнений
		Знакомство с танцующими человечками-эмоциями. Актерская «пятиминутка»	Выполнение упражнений
<b>«Пространство и мы». Основы ориентирования в зале, сцене, во время перехода из рисунка в рисунок.</b>	Здравствуй сцена. Рисуем собой танцевальный узор.	Пространство и мы. Рисуем собой танец-узор.	Выполнение упражнений
		Пространство и мы «Здравствуй, сцена!»	Выполнение упражнений
<b>«Музыка и танец». Основы метроритмических движений. Прослушивание музыки</b>	Основы музыкально-ритмического движения. Музыка – основа в художественно-творческом развитии ребенка.	Музыка и танец. Основы метроритмических движений.	Выполнение упражнений
		Музыка и танец. Основы метроритмических движений.	Выполнение упражнений
<b>Закрепление и повторение пройденного материала.</b>		Закрепление и повторение пройденного материала в танцевальной игре	Выполнение упражнений
		Музыкально-подвижные игры с использованием пройденного материала	Выполнение упражнений

## 2 класс

Название раздела	Краткое содержание раздела	Тема занятия	Формы организации занятия
<b>Вводные занятия. «Радостные» земные поклоны, поясные, головные поклоны. Их многовариантность. Самостоятельное сочинение. Показ.</b>	Мужские и женские поклоны. Их разнообразие. Самостоятельное построение поклона.	Вводное занятие. Повтор прошлогоднего материала.	Беседа
		«Радостные» поклоны. Земные, поясные, головные.	Выполнение упражнений
		Многовариантность поклонов. Сочинение своего.	Выполнение упражнений
		Самостоятельное сочинение поклона. Демонстрация сочиненного.	Выполнение упражнений
<b>Ритмика в танцевальных фрагментах как «вход» в народную хореографию. Основные метроритмические рисунки-аналоги в системе «музыка-танец».</b>	Национальное разнообразие и многовариантность музыки. Основной метроритмический рисунок музыки – основной ключ в пластическом решении движений.	Знакомство с азбукой ритмики.	Выполнение упражнений
		От простого хлопка к притопу. Упражнения в игровой форме.	
		От простого хлопка к притопу. Упражнения в игровой форме.	
		Изучение ударов ладонью по голени, бедру.	
		Самостоятельное составление схемы хлопушки. Демонстрация.	
		Сочетание простых хлопков и ударов стопой об пол.	
		Сочетание простых хлопков и ударов стопой об пол.	
		Самостоятельное составление хлопушки с притопами.	
<b>Расширение и усложнение экзерсисных упражнений-задач партерной гимнастики на середине зала.</b>	Элементарные формы растяжек, наклонов, слитных движений на середине зала.  Упражнения на напряжение и расслабление мышц тела.  Упражнения, способствующие растягиванию ахилловых сухожилий, подколенных мышц и связок.	Расширение и усложнение партерной гимнастики.	Выполнение упражнений
		Стрейч-упражнения для продольных мышц ног.	
		Расширение и усложнение партерной гимнастики.	
		Стрейч-упражнения для поперечных мышц ног.	
		Расширение и усложнение партерной гимнастики.	
		Парные задания для растяжки.	
		Расширение и усложнение партерной гимнастики.	
		Парные задания для растяжки. Лексика танца «Буги-вуги»	
<b>Элементарные основы</b>	Изучение основ народно-сценического танца.	Элементарные основы классического танца.	Постановка танца

<p><b>классического танца.</b> <b>Продолжение обучения академическим основам народно-сценической хореографии.</b></p>	<p>Постановка и отработка техники исполнения танца «Буги-вуги»</p>	Лексика танца «Буги-вуги».	
		Продолжение изучения основам народно-сценического танца.	
		Элементарные основы классического танца. Лексика танца «Буги-вуги».	
		Продолжение изучения основам народно-сценического танца. Лексика танца «Буги-вуги»	
		Элементарные основы классического танца. Лексика танца «Буги-вуги».	
		Элементарные основы классического танца. Отработка техники исполнения танца «Буги-вуги».	
		Продолжение изучения основам народно-сценического танца. Отработка техники исполнения танца «Буги-вуги»	
		Продолжение изучения основам народно-сценического танца. Отработка техники исполнения Буги-вуги»	
<p><b>Знакомство с простейшими элементами исполнительской техники.</b></p>	<p>Отработка техники исполнения танца «Буги-вуги» Участие в новогоднем празднике Выполнять во время ходьбы и бега несложных заданий с предметами.</p>	Знакомство с простейшими элементами исполнительской техники. «Буги-вуги»: образы.	Постановка танца
		Знакомство с простейшими элементами исполнительской техники. «Буги-вуги»: образы.	Постановка танца
		Участие с танцем «Буги_вуги» в празднике, посвященном Новому году.	Участие в празднике
		Знакомство с простейшими элементами исполнительской техники.	Выполнение упражнений
		Знакомство с простейшими элементами исполнительской техники.	Выполнение упражнений
		Знакомство с простейшими элементами исполнительской техники.	Выполнение упражнений
<p><b>Освоение хореографического репертуара. «От</b></p>	<p>Сочинение сюжета. Решение хореографического образа.</p>	<p>От игровых этюдов к танцам с игровыми элементами. Этюд «Летели 2 птички»</p>	<p>Ролевая игра</p>

игровых этюдов – к танцам с игровыми элементами». Темы пластические: «Летели 2 птички», «Зимние потешки», «Лоботрясы», «Веселый муравейник», «Финская полька».	Сюжетно-ролевые игры под музыку	От игровых этюдов к танцам с игровыми элементами. Этюд «Летели 2 птички»	Ролевая игра
		От игровых этюдов к танцам с игровыми элементами. Этюд «Зимние потешки»	Ролевая игра
		От игровых этюдов к танцам с игровыми элементами. Этюд «Лоботрясы»	Ролевая игра
		От игровых этюдов к танцам с игровыми элементами. Этюд «Веселый муравейник»	Ролевая игра
		От игровых этюдов к танцам с игровыми элементами. Этюд «Финская полька».	Ролевая игра
Музыкально-танцевальные (дидактические) игры.	Сочинение сюжета. Решение хореографического образа.	Музыкально-танцевальные (дидактические) игры.	Выполнение упражнений
		Музыкально-танцевальные (дидактические) игры.	
		Музыкально-танцевальные (дидактические) игры.	
		Музыкально-танцевальные (дидактические) игры.	
Освоение ограниченного кулисами пространства. Орнаментальные образные фигуры-рисунки.		Освоение ограниченного кулисами пространства.	Выполнение упражнений
		Орнаментальные образные фигуры-рисунки.	
Импровизация на заданную тему.	Образные вариации движений. Творческое восприятие музыкального материала. Хореографическая импровизация.	Импровизация на заданную тему. «Олимпиада»	Выполнение упражнений
		Импровизация на заданную тему. «Олимпиада»	
		Импровизация на заданную тему. «Олимпиада»	
		Импровизация на заданную тему. «Масленица».	
		Импровизация на заданную тему. «Варись, кашка».	
		Импровизация на заданную тему. «Варись, кашка».	
Слушаем и слышим музыку. Жанры музыки, ее формы, стилевые особенности. Мышление и воображение.	Разнообразие жанров музыкальных произведений. Простые музыкальные формы. Музыка и воспитание музыкального мышления, воображения и вкуса.	Жанры музыки, ее формы, стилевые особенности. Мышление и воображение. Упражнения по теме.	Выполнение упражнений
		Жанры музыки, ее формы, стилевые особенности. Мышление и воображение. Упражнения по теме.	
Эмоциональная сфера танца и развитие актерской	Новые эмоции – зеркальные пиктограммы. Комната смеха – комната	Упражнения на эмоциональное раскрепощение: «Ручеек».	Выполнение упражнений

<b>выразительности исполнителя</b>	страха. Живое лицо.	Упражнения на эмоциональное раскрепощение: «Ручеек».	Выполнение упражнений
		Упражнения на эмоциональное раскрепощение: «Ручеек».	
		Упражнения на эмоциональное раскрепощение: «Змейка».	
		Упражнения на эмоциональное раскрепощение: «Змейка».	
		Упражнения на эмоциональное раскрепощение: «Змейка».	
<b>История возникновения и развития хореографического искусства (краткий курс в образах).</b>	История возникновения и развития хореографического искусства (краткий курс в образах).	История возникновения и развития хореографического искусства (краткий курс в образах).	Беседа просмотр видеофильма
		История возникновения и развития хореографического искусства (краткий курс в образах).	Выполнение упражнений
<b>Наглядно-образное и действенно-образное мышление в танце. Предпосылки для формирования логической формы мышления.</b>	Упражнения на наглядно-образное и действенно-образное мышление в танце, самостоятельное различение темповых, динамических и мелодических изменений в музыке и выражение их в движении.	Наглядно-образное и действенно-образное мышление в танце.	Выполнение упражнений
		Наглядно-образное и действенно-образное мышление в танце.	
		Предпосылки для формирования логической формы мышления.	
		Предпосылки для формирования логической формы мышления.	
<b>Закрепление и повторение пройденного материала. Итоговые показы</b>	Итоговый показ. Оценка результатов.	Повтор пройденных этюдов и танцев.	Выполнение упражнений
		Повтор пройденных этюдов и танцев. Демонстрация их для учеников-гостей.	

## Учебно-методическое и информационное обеспечение курса

1. Шершнева В.Г. От ритмики к танцу.- Москва,2008.
2. Бондаренко Л. Ритмика и танец.- Киев, 1992.
3. Ваганова А. Я. «Основы классического танца», -С.-П., 2000
4. Васильева Т. К. «Секрет танца», -С.-П.: Диамант, 1997
5. Ветлугина Н.А. Музыкальное развитие ребенка.- М.,1998.
6. Воронина И. «Историко-бытовой танец», -М.: Искусство, 1980
7. Выгодский Л.С. Воображение и творчество в детском возрасте.- М.-Л., 1990.
8. Зимина А.Н. Образные упражнения и игры в музыкальном развитии детей.- М., 1998.
9. Конорова Е.В. Методическое пособие по ритмике.- М., 1992.- Вып.1
10. Новак С. Размышления о танцевальной импровизации// Танцевальная импровизация.- М., 1999.
11. Ротерс Т.Т. «Музыкально-ритмическое воспитание», -М.: Просвещение, 1989
12. Яновская В. Ритмика.- М., Музыка, 1998.