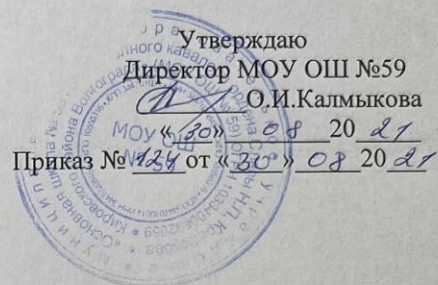


МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«Основная школа № 59 имени полного кавалера ордена Славы  
Н.П.Красюкова Кировского района Волгограда»

Утверждена  
на заседании педагогического совета  
МОУ ОШ № 59 Кировского района  
От «30» 08 20 21  
Протокол № 1

Утверждаю  
Директор МОУ ОШ №59  
О.И.Калмыкова  
МОУ «30» 08 20 21  
Приказ № 124 от «30» 08 20 21



Дополнительная адаптированная общеразвивающая программа  
художественной направленности

«Ритмика»

Возраст учащихся: 7-11 лет

Срок реализации: 4 года

Автор-составитель:  
Бойко Ю. В., педагог  
дополнительного образования

Волгоград,

2021

## Пояснительная записка

Дополнительная адаптированная общеобразовательная общеразвивающая программа «Ритмика» относится к коррекционно-развивающей области и является обязательным для освоения, удовлетворяя особые образовательные потребности обучающихся с ЗПР. В рамках данного курса осуществляется развитие двигательной сферы, способствующее совершенствованию произвольной регуляции деятельности, эстетическому воспитанию, основанному на гармонизирующем воздействии музыки и танца, решению психокоррекционных задач и формированию здорового образа жизни.

Рабочая программа разработана на основе Федерального закона Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" (с последующими изменениями), Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (ФГОС НОО) обучающихся с ОВЗ, адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования МОУ ОШ № 59."

Общая цель занятий ритмикой заключается в развитии двигательной активности обучающегося с ЗПР в процессе восприятия музыки.

В соответствии с обозначенными во ФГОС НОО обучающихся с ОВЗ особыми образовательными потребностями определяются общие задачи коррекционного курса:

- развитие двигательных качеств и устранение недостатков физического развития;
- развитие выразительности движений и самовыражения;
- развитие мобильности;
- коррекция недостатков двигательной, эмоционально-волевой, познавательной сфер благодаря согласованному воздействию музыки и движения;
- развитие общей и речевой моторики;
- развитие ориентировки в пространстве;
- формирование навыков здорового образа жизни и укрепление здоровья.

Дополнительная адаптированная общеобразовательная общеразвивающая программа «Ритмика» Курс традиционно включается в содержание образования обучающихся с ЗПР. Он является необходимым, потому что типичная для детей эмоциональная незрелость, недостатки регуляции, незначительные двигательные расстройства, проявляющиеся как моторная неловкость, достаточно легко корригируются в ходе занятий ритмикой. Дети на занятиях приобщаются к музыке, учатся воспринимать на слух средства музыкальной выразительности (различать веселые и спокойные мелодии), усваивают метроритм и пр. Благодаря этому развивается не только чувство ритма, музыкальный слух и память, совершенствуется эстетический вкус, но и создаются предпосылки для прогресса в общем психологическом развитии.

Коррекционное значение занятий ритмикой заключается в первую очередь в формировании произвольной регуляции движений, а также системы произвольной регуляции в целом: дети соотносят двигательную активность с музыкой, они подчиняются сложным инструкциям, воспроизводя определенную последовательность движений, а также постепенно автоматизируют сложные двигательные акты. Улучшается также ориентировка

в пространстве, в т.ч. ее базовый уровень – ориентировки в схеме тела. У обучающихся совершенствуются двигательные навыки, мышечное чувство, координация, улучшается осанка, повышается жизненный тонус.

Постепенно музыка и движение интегрируются с речевым сопровождением, решается задача интеграции музыки и движений или движений и речи.

Музыкальные произведения подбираются таким образом, чтобы оказывать дисциплинирующее и организующее воздействие. Характер произведений подбирается в зависимости от состава обучающихся в конкретном классе, доминирующего эмоционального состояния детей.

Реализация данной программы может быть связана с выполнением программы формирования экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни, направленной на поддержание физического и психологического здоровья обучающихся.

Программа призвана способствовать гармоничному развитию художественно-музыкальных, двигательно-танцевальных и творческих способностей детей. Программа дает возможность научить детей усваивать несложные музыкальные ритмы, различать и понимать такие специфические средства музыкального «языка», как динамика, ритм, темп; воспитывать культуру поведения и общения; знакомить учащихся с многообразием танцевальных форм, показывать историю их развития; прививать любовь к хореографическому искусству.

Поэтому целями и задачами данной образовательной программы являются следующее:

- обучение ритмическим двигательным и хореографическим навыкам;
- воспитание культуры и духовного мира учащихся;
- развитие творческих качеств личности учащихся.

Данная программа включает в себя технологии проектного обучения, что вносит новизну в обучение и является актуальной на данный момент. Программа является адаптированной и максимально подходит для использования в данной конкретной школе, учитывая технические характеристики хореографического зала и материально-техническую базу школы.

Программа «Ритмик» в системе дополнительного образования рассчитана на 4 года для учащихся 1-4 классов, мальчиков и девочек 7-11 лет. Каждый год – отдельный этап обучения. Длительность одного занятия – 7-8 лет -30 минут, до 9-11 лет- 45 минут, 5 минут до занятия - фаза подготовки к нему, 5 минут после занятия – расслабляющая фаза. Количество занятий в неделю – одно. Всего – 36 занятий в год.

Каждый год реализуемой программы предполагает определенный минимум знаний, умений и навыков по четырем разделам:

1. Азбука музыкального движения (АМД);
2. Элементы ритмической гимнастики (ЭРГ);
3. Элементы классического танца (ЭКТ);
4. Танцевальные движения и танцы (ТДиТ).

Хотя программа разделена на отдельные тематические части, но в связи со спецификой занятий границы их несколько сглаживаются: на одном занятии могут изучаться и использоваться элементы из различных разделов.

Теоретическая часть каждого раздела содержит перечень знаний, которые должны получить дети в процессе занятий: знания по музыкальной грамоте, хореографии. В практическую часть входит перечень умений и навыков.

Раздел «Азбука музыкального движения» включает выполнение простейших танцевальных ходов в соответствии с музыкальным ритмом, перестроения в геометрические (танцевальные) фигуры с целью изучить точки зала для свободной ориентировки детей в пространстве.

Раздел «Элементы ритмической гимнастики» включает упражнения, способствующие физическому развитию детей, укреплению мышц, подвижности суставов, гибкости позвоночника. Выполнение физических упражнений под музыку развивает музыкальное восприятие.

Раздел «Элементы классического танца» включает изучение основных позиций и некоторых движений классического танца, начиная со второго класса. Эти упражнения способствуют гармоническому развитию тела, культуре движений, формируют осанку, развивают гибкость и координацию движений, помогают познакомиться с основными правилами хореографии.

Раздел «Танцевальные движения и танцы» включает изучение детских массовых танцев и движений к ним. Детские массовые танцы дают возможность детям познакомиться с национальной спецификой танца через музыку и характерные движения, приобрести навыки общения с партнером. Основная форма урока ритмики – это тренинг, то есть повторение из урока в урок изученного материала от простого к сложному. Для лучшего эмоционального настроения детей можно использовать музыкальные игры – миниатюры, шуточные соревнования, танцевальные композиции, прослушивание музыки и просмотр видеоматериала с записями танцев. Соответственно в кабинете ритмики должны быть музыкальный центр, телевизор и видеомagneфон. Теоретические сведения даются по ходу урока.

После изучения программы учащиеся должны уметь:

- понимать выразительность отдельных элементов танца и музыки в передачи определенного содержания;
- осмысленно относиться к танцу;
- владеть грамотным исполнительским мастерством.

Способы проверки результатов: проверка теоретических знаний через решение тестовых заданий, практических умений – через концерты, открытые уроки.

### Учебно-тематический план

№	Перечень разделов	1 год обуч.		2 год обуч.		3 год обуч.		4 год обуч.	
		т	п	т	п	т	п	т	п
1	Азбука музыкального движения.	3	9	2	8	1	7	1	7
2	Элементы ритмической и партерной гимнастики.	2	8	2	8	2	8	2	8
3	Элементы классического танца.	-	-	1	3	2	4	2	4
4	Танцевальные движения и танцы.	4	10	3	9	3	9	3	8
Итого:		9	2	8	2	8	2	9	2
			7		8		8		7
		3		3		3		3	
		6		6		6		6	

## Содержание программы

### ПРОГРАММА - 1 ГОД.

#### 1. Азбука музыкального движения.

##### **Теория.**

Характер музыки. Темп. Строение (вступление, окончание). Точки зала. Терминология.

##### **Практика.**

Ритмические упражнения с музыкальным заданием. Начало и окончание движения вместе с музыкой, различение музыкальных частей. Движение в различных темпах. Определение характера музыки словами и передача изменения характера в движении по точкам зала 1 – 8.

Построение и перестроение. Построение в колонну по одному и по два, перестроение из колонны по одному в пары и обратно, на месте и на шагах. Построение в шеренгу, в круг, сужение и расширение круга, свободное размещение в зале, построение «цепочкой», построение «воротца».

##### **Проектируемый результат.**

Научить учащихся построению, перестроению, свободному перемещению по залу. Учащиеся должны уметь двигаться в различных музыкальных темпах, определять характер музыки.

#### 2. Элементы ритмической гимнастики.

##### **Теория.**

Позиция ног I-III (условно), VI. Первоначальные сведения по анатомии человека. Терминология.

##### **Практика.**

Повороты и наклоны головы. Поднятие и опускание плеч. Наклоны корпуса. Вращение кистей рук. Поднимание ноги, согнутой в колене, вперед и опускание (без фиксации и с задержкой, стопа вытянута). Сочетание подъема на полупальцах и с последующим приседанием по VI позиции. Прыжки по VI позиции на месте.

Партерный тренаж. Положение сидя. Упражнения на сгибания ног. Упражнения на развитие мышц туловища. Наклоны вперед, вытянув руки, наклоны вперед, соединив стопы, наклоны в стороны на широкой растяжке. Положение на спине, позвоночник всеми точками касается пола. Сокращение и вытягивание стопы по первой и по шестой позициям. Упражнения на развитие мышц брюшного пресса, спины.

##### **Проектируемый результат.**

Учащиеся должны ознакомиться с основными элементами ритмической гимнастики, свободно владеть подъёмом на полупальцы с последующим приседанием по VI позиции, овладеть прыжками по VI позиции ног. Научиться исполнять основные элементы партерного тренажа.

#### 3. Элементы классического танца – не изучаются.

#### 4. Танцевальные движения и танцы.

##### **Теория.**

Понятия об интервалах. Понятия о движении по ходу танца и обратно. Понятие о ведущей роли мальчиков в парном танце. Положение рук в танце. Терминология.

### **Практика.**

Раскрывание рук вперед – в сторону из положения на «поясе», в характере русского танца соединяя потом это упражнение с поворотом головы и корпуса. Основные танцевальные движения. Танцевальный шаг вперед и назад, на полупальцах, легкий бег. Шаг с подскоком. Удары стопой по VI и по III позиции ног. Тройной притоп. Боковой галоп по 6 позиции. Поклоны и реверансы. Хлопки в ладоши. Положение рук в парных танцах: за одну руку, накрест, за две руки. Элементарные статические танцы. Детские бальные танцы. Просмотр видеозаписей.

### **Проектируемый результат.**

Овладеть элементарными статическими танцами. Ознакомиться с терминологией. Знать о ведущей роли партнёра в парном танце. Знать положение рук в танце.

### **Учебный план (1 год обучения)**

№	Дата	Тема занятия	Кол-во часов
СЕНТЯБРЬ	1 занятие	Инструктаж по Т/Б. Вводное занятие.	1
	2 занятие	ПОТ Характер музыки. Изучение статических танцев	ч
	3 занятие	Ритмические упражнения с музыкальными заданиями. Начало и окончание движения вместе с музыкой. Определение различных музыкальных отрывков	1 ч
	4 занятие	ЭКТ. Изучение I, II, III позиций ног условно. Повороты и наклоны головы	1 ч
			1 ч
ОКТЯБРЬ	1 занятие	Изучение поклона. ЭФГ	1
	2 занятие	ЭФГ. Поднятие и опускание плеч. Изучение разминки	ч
	3 занятие	Наклон корпуса. Вращение кистей рук. Понятие о дистанции, интервалах. Изучение разминки. Лёгкий бег	1 ч
	4 занятие	Понятие о дистанции, интервалах. Изучение поклона. Изучение хлопков в ладоши	1 ч
			1 ч



Н О Я Б Р Ъ	<p>1 занятие</p> <p>2 занятие</p> <p>3 занятие</p> <p>4 занятие</p>	<p>ИОТ. ПОТ. АМД. Изучение движения в различных музыкальных темпах</p> <p>Определение характера музыки словами</p> <p>Изучение IV позиции ног. ЭФГ</p> <p>Поднимание ноги, согнутой в колене (без фиксации и с задержкой, стопа вытянута)</p>	<p>1</p> <p>ч</p> <p>1</p> <p>ч</p> <p>1</p> <p>ч</p>
Д Е К А Б Р Ъ	<p>1 занятие</p> <p>2 занятие</p> <p>3 занятие</p> <p>4 занятие</p>	<p>Наклоны вперед, вытянув руки</p> <p>Наклоны в сторону, на широкой растяжке</p> <p>Понятие о ведущей роли мальчиков в парном танце. Положение рук. ДТ</p> <p>Танцевальный шаг вперед, назад, на полупальцах. Лёгкий бег, шаг с подскоком</p>	<p>1</p> <p>ч</p> <p>1</p> <p>ч</p> <p>1</p> <p>ч</p>
Я Н В А Р Ъ	<p>1 занятие</p> <p>2 занятие</p> <p>3 занятие</p>	<p>ИОТ. ПОТ Понятие о движении по ходу танца, и обратно. (ДТ и Т)</p> <p>Сочетание подъёма на полупальцы и с «Казачок»</p>	<p>1</p> <p>ч</p> <p>1</p> <p>ч</p> <p>1</p> <p>ч</p>
Ф Е В Р А Л Ъ	<p>1 занятие</p> <p>2 занятие</p> <p>3 занятие</p>	<p>АМД. Изучение точек зала</p> <p>Построения и перестроения</p> <p>Построение в колонну по одному и по два, перестроение из колонны по одному</p>	<p>1</p> <p>ч</p> <p>1</p> <p>ч</p> <p>1</p>

			ч
МАРТ	<p>1 занятие</p> <p>2 занятие</p> <p>3 занятие</p>	<p>ИОТ. ПОТ ЭРГ. Первоначальные сведения по анатомии человека</p> <p>Прыжки по VI позиции ног на месте</p> <p>Партерный тренаж. Положение сидя. Упражнения на сгибания ног</p>	<p>1</p> <p>ч</p> <p>1</p> <p>ч</p> <p>1</p> <p>ч</p>
АПРЕЛЬ	<p>1 занятие</p> <p>2 занятие</p> <p>3 занятие</p> <p>4 занятие</p>	<p>АМД. Терминология</p> <p>Построение в шеренгу, в круг, сужение и Построение «цепочкой»</p> <p>ЭРГ. Терминология. Положения на спине. Позвоночник в семи точках касается пола</p>	<p>1</p> <p>ч</p> <p>1</p> <p>ч</p> <p>1</p> <p>ч</p> <p>1</p> <p>ч</p>
МАЙ	<p>1 занятие</p> <p>2 занятие</p> <p>3 занятие</p> <p>4 занятие</p>	<p>ИОТ. ПОТ Сокращение и вытягивание стопы по I и по IV позиции ног</p> <p>Упражнения для развития мышц брюшного пресса, спины</p> <p>Удары стопой по III и IV позиции ног</p> <p>Изучение тройного притопа</p>	<p>1</p> <p>ч</p> <p>1</p> <p>ч</p> <p>1</p> <p>ч</p>

## ПРОГРАММА - 2 ГОД.

### 1. Азбука музыкального движения.

#### **Теория.**

Строение музыкальной речи (музыкальная фраза, музыкальное предложение).  
Ритмический рисунок.

#### **Практика.**

Повторение материала, изученного в 1 год обучения. Ритмические упражнения с музыкальным заданием. Передача в движении ритмического рисунка.

Построение и перестроение. Построение из колонны по одному в колонну по три (тройка), по четыре (четверка) на месте и в движении. Выполнение простейших перестроений шагами, имитирующие шаги животных и птиц. Перестроение из троек и четверок в «кружочки» и «звездочки». Перестроение в парах, обход одним партнером другого.

#### **Проектируемый результат.**

Учащиеся должны знать строение музыкальной речи. Уметь в движении передать ритмический рисунок. Знать перестроение в парах. Исполнять до-за-до.

### 2. Элементы ритмической гимнастики.

#### **Теория.**

Первоначальные сведения по анатомии человека (повторение). Терминология.

#### **Практика.**

Повторение упражнений изученных в первый год обучения. Усложнение упражнений для развития мышц спинного пресса и спины.

#### **Проектируемый результат.**

Учащиеся должны научиться владеть терминологией, правильно исполнять упражнения ритмической гимнастики.

### 3. Элементы классического танца.

#### **Теория.**

Позиции рук I – III. Позиции ног I – V. Упражнения классического танца.

Терминология.

#### **Практика.**

Позиции и упражнения классического танца. Постановка корпуса. Положение анфас. Позиции ног I, II, III, IV, V (ознакомительно), VI. Подготовительное положение и I, II, III позиция рук. Полуприседание (деми-плие) по I, II, VI позициям. Вытягивание ноги (батман тандю) в сторону и вперед по I и III позициям. Ритмические прыжки по VI позиции. Перевод рук из подготовительного положения в III позицию и возвращение обратно. Перевод рук через I во II позицию и обратно. Подъем на полупальцы по I и VI позициям.

#### **Проектируемый результат.**

Изучить позиции рук I – III, позиции ног I – V. Ознакомиться с терминологией. Исполнять элементы классического танца.

### 4. Танцевальные движения и танцы.

#### **Теория.**

Положение рук в танце. Первоначальные представления о танцевальном образе. Понятие об ансамбле. Терминология.

### Практика.

Повторение пройденного материала в первый год обучения. Танцевальные движения. Тройной притоп. Подготовка к ковырялочке, веревочке, присядке. Поочередное раскрытие рук в характере русского танца из положения рук на поясе. Основные танцевальные движения. Шаг польки по 6 позиции вперед. Ковырялочка с тройным притопом. Переменный ход. Танцы. Первоначальное представление о танцевальном образе. Изучение танцев «Казачок», «Рок-н-ролл».

### Проектируемый результат.

Изучить положение рук в танце. Иметь первоначальное представление о танцевальном образе, иметь понятие об ансамбле. Ознакомиться с терминологией. Владеть изученным танцевальным материалом.

### Учебный план (2 год обучения)

№	Дата	Разделы и темы занятий	Кол-во часов
СЕНТЯБРЬ	1 занятие	Инструктаж по Т/Б. Вводный урок Повтор изученного в 1 год обучения материала.	1 ч
	2 занятие	Ритмическая разминка. Строеение музыкальной фразы.	1 ч
	3 занятие	Движение по кругу в различных темпах. Сведения о строении человека	1 ч
	4 занятие		ч
			1 ч
ОКТАБРЬ	1 занятие	ЭКТ. Позиции классического танца. Постановка корпуса	1 ч
	2 занятие	Положение анфас. «Летка-енка». Знакомство	1 ч
	3 занятие	Изучение основных движений танца «Летка-енка»	1 ч
	4 занятие		ч
			1 ч

Н О Я Б Р Ь	1 занятие	АМД. Музыкальные движения. Передача в Построения и перестроения.	1 ч
	2 занятие	Построение из колонны по одному в колонну по два.	1 ч
	3 занятие	ЭФГ. Упражнения, развивающие мышцы брюшного пресса	1 ч
	4 занятие		1 ч

ДЕКАБРЬ	1 занятие	ЭКТ. Изучение позиций ног I-V (ознакомительно) Подготовительное положение . I-III позиций рук Первоначальное представление о танцевальном образе (ДТ) Изучение хода с поднятием ноги. Работа головой. Ход с акцентом на носок	1
	2 занятие		ч
	3 занятие		1
	4 занятие		ч
ЯНВАРЬ	1 занятие	АМД. Ритмический рисунок. Перестроение в колонну по четыре (четвёрки) на месте и в движении. Выполнение простейших перестроений шагами, и шагами имитирующими шаги животных и птиц. ЭРГ. Партерная гимнастика	1
	2 занятие		ч
	3 занятие		1
ФЕВРАЛЬ	1 занятие	ЭКТ. Упражнения классического танца Изучение по I-V позиций ног Вытягивание ноги вперёд по I-III позиций ног БТ. Знакомство с танцем «Рок-н-ролл»	1
	2 занятие		ч
	3 занятие		1
	4 занятие		ч
МАРТ	1 занятие	Понятие об ансамбле. Работа в паре. Владение собственным телом. Работа над танцем «Рок-н-ролл». Изучение основных движений танца. Передвижение со стороны в сторону	1
	2 занятие		ч
	3 занятие		1
			ч

АПРЕЛЬ	1 занятие	БТ. Изучение поворотов под рукой. Изучение движения «Домики». Шаги с хлопками.	1 ч
	2 занятие	Знакомство с народным танцем. Тройной притоп, «Ковырялочка», «Верёвочка», «Приседание».	1 ч
	3 занятие	АМД. Перестроения «Тройки», «Четвёрки», «Кружочки», «Звёздочки». Перестроение в парах «До-за-до»	1 ч
	4 занятие		1 ч
МАЙ	1 занятие	КТ. Подъём на полупальцах (releve). I-е пор де бра. АМД. Повторение изученных танцев.	1 ч
	2 занятие	ЭРГ. Музыкальные ритмические игры. Партерная гимнастика.	1 ч
	3 занятие		1 ч
	4 занятие		1 ч

## ПРОГРАММА - 3 ГОД.

### 1. Азбука музыкального движения.

#### **Теория.**

Знакомство с музыкальными размерами 2/4, 3/4, 4/4 (полька, вальс, марш). Понятие о такте и затакте.

#### **Практика.**

Повторение материалов 1 и 2-го года обучения. Ритмическое упражнение с музыкальным заданием. Передача в движении характера музыки, размера и ритмического рисунка. Определение на слух музыкального размера. Отсчет тактов и определение затактового построения. Прослушивание и анализ музыки разучиваемых танцев. Построение и перестроение. Построение из одного круга в два, движение в колонне по диагонали с переходом в центре через одного. Построение «корзиночка», «цепочка».

#### **Проектируемый результат.**

Научиться определять музыкальный размер. Научиться передавать в движении характер музыки, размера и ритмического рисунка. Владеть изученным танцевальным материалом.

### 2. Элементы ритмической гимнастики.

#### **Теория.**

Образные упражнения. Терминология.

#### **Практика.**

Повторение упражнений изученных в 1 и 2 год обучения. Образные упражнения («кошка», «кошка лезет под забор», «лебедь» и т.д.)

Упражнения на боку с выбросом ноги высоко в сторону, носок вытянут.

#### **Проектируемый результат.**

Владение терминологией. Выполнение упражнений с выбросом ноги.

### 3. Элементы классического танца.

#### **Теория.**

Первая форма пор де бра А. Вагановой. Терминология.

#### **Практика.**

Упражнения классического танца. Повторение пройденного. Выдвижение ноги (банман-тандю) назад с I и III позиции. Поднимание ноги на 25 градусов (релеве лянд) из I позиции вперед и в стороны. Маленькие броски ногой (батман тандю жетэ) из I и III позиции вперед и в сторону. Подъем на полупальцы в сочетании с полуприседаниями. Прыжки на двух ногах (сотэ) по I позиции условно. Слитные движения руками (пор де бра) из подготовительного положения в I, затем во II позицию и в исходное положение. Первая форма пор де бра.

#### **Проектируемый результат.**

Ознакомиться с первой формой пор де бра. Владеть терминологией. Изучить основные элементы классического танца.

### 4. Танцевальные движения и танцы.

#### **Теория.**



Первоначальные сведения по историческому бальному танцу. Происхождение и особенности польки, танго. Изучение польки, танго.

### Практика.

Повторение изученных танцев в 1 и 2 год обучения. Разучивание свободной композиции польки, танго. Просмотр видеозаписей.

### Проектируемый результат.

Получение знаний по историческому бальному танцу. Овладение изученным танцевальным материалом.

## Учебный план (3 год обучения)

№	Дата	Тема занятия	Кол-во часов
СЕНТЯБРЬ	1 занятие	Инструктаж по Т/Б.	1
	2 занятие	Повторение. ЭРГ Музыка и	ч
	3 занятие	движения под музыку	
	4 занятие	Строение музыкальной фразы АМД. Повтор пройденного материала, ритмические упражнения с музыкальными движениями	1 ч
ОКТЯБРЬ	1 занятие	ЭКТ. Растягивание.	1
	2 занятие	ЭКТ. Позиции рук и ног. Точки зала. БТ. Из истории танца «Танго»	ч
	3 занятие	Танец гордых людей. Образ в танце. Изучение танца «Танго», основной ход. Движения	1
	4 занятие		ч
НОЯБРЬ	1 занятие	Ход с поворотом.	1
	2 занятие	Мы рисуем танец. Работа в паре. Передача образа в танце	ч
	3 занятие	Передача движениям ритмического рисунка.	1
	4 занятие	Композиционная постановка. Построение и перестроение.	ч
	5 занятие	ЭФГ. Растягивание. Упражнения, развивающие мышечный корсет человека.	1 ч
			1 ч

			1 ч
ДЕКАБРЬ	<p>1 занятие</p> <p>2 занятие</p> <p>3 занятие</p> <p>4 занятие</p>	<p>ЭКТ. Позиции ног I-VI позиции ног.</p> <p>Закрепление изученного материала I por de bros.</p> <p>ПОТ 06-08-2009. БТ. «Танго – работа в паре».</p> <p>Ход с выносом ноги в сторону.</p>	<p>1 ч</p> <p>1 ч</p> <p>1 ч</p> <p>1 ч</p>

ЯНВАРЬ	1 занятие	АМД. Ритмический рисунок «Конькобежцы»	1
	2 занятие	Изучение скользящего шага. Работа в паре. Шаг с поворотом	ч
	3 занятие	ЭРГ. Терминология. Партерная гимнастика, общие упражнения	1
	4 занятие	Игры, развивающие внимание, координацию	ч
ФЕВРАЛЬ	1 занятие	Упражнения КТ.	1
	2 занятие	Эксерзис на середине зала.	ч
	3 занятие	Составление композиции из класса движений (самостоятельная работа)	1
	4 занятие	БТ. Композиционная постановка танца «Конькобежцы».	ч
МАРТ	1 занятие	АМД. Вступление в танец. Партнёр и его роль в танце.	1
	2 занятие	ЭКП. Позииции рук.	ч
	3 занятие	Подготовительная I-III позиции рук.	1
	4 занятие	Podement Tangu по I, II, V позиции ног.	ч
	5 занятие		1
			ч
			1
			ч
			1
			ч

АПРЕЛЬ	1 занятие	АМД. Перестроение. Перестроение в колонку. Круговые сужения и расширения круга, «Улитка», «Змейка», «Звёздочка», «Ручеёк». Повороты на месте. Вращение в паре, тройке, четвёрке. ЭРГ. Упражнения, развивающие координацию.	1
	2 занятие		ч
	3 занятие		1
	4 занятие		ч
МАЙ	1 занятие	ПОТ 06-09-2009. АВД. Перестроение, вращение, повороты АТД. Работа над изучением музыки и ЭФГ. Музыкальные ритмические игры Заключительное занятие	1
	2 занятие		ч
	3 занятие		1
	4 занятие		ч
			1
			ч
			1
			ч

### ПРОГРАММА - 4 ГОД.

1. Азбука музыкального движения.

#### **Теория.**

Специфические музыкальные инструменты, используемые для создания звуковых эффектов (маракасы, кастаньеты, тамбурин).

#### **Практика.**

Использование инструментов для передачи сильных и слабых долей в музыке. Повторение ранее изученных вариантов перестроений с различным музыкальным сопровождением.

**Проектируемый результат.**

Знакомство со специфическими музыкальными инструментами. Закрепление ранее изученного танцевального материала с различным музыкальным сопровождением.

2. Элементы ритмической гимнастики.

**Теория.**

Повторение пройденного материала.

**Практика.**

Повторение пройденного материала.

**Проектируемый результат.**

Овладение пройденным материалом.

3. Элементы классического танца.

**Теория.**

Повторение пройденного материала. Терминология.

**Практика.**

Вытягивание ноги из I и III позиции вперед, в стороны, назад. Полуприседания (деми-плие) по I, II и VI позициям. Глубокое приседание по I, II и VI позициям. Скользящие движения по полу (пассе пар тер). Прыжки соте по VI и III позициям.

**Проектируемый результат.**

Знание терминологии. Самостоятельное составление эксерзиса на середине зала.

4. Танцевальные движения и танцы.

**Теория.**

Первоначальные сведения по современным хореографическим направлениям.

**Практика.**

Разучивание свободной композиции под современную музыку. Повторение свободной композиции вальса, изучение танцевальных этюдов в различных национальных характерах. Просмотр видеозаписей.

**Проектируемый результат.**

Иметь сведения о современных хореографических направлениях. Изучить композиции вальса.

**Учебный план (4 год обучения)**

№	№ занятия	Тема занятия	Кол-во часов
СЕНТЯБРЬ	1 занятие	Инструктаж по Т/Б. Вводный урок	1
	2 занятие	Повторение	ч
	3 занятие	АМД. Музыка и движение под	
	4 занятие	музыку. ЭРГ. Растягивание	1
	5 занятие	ЭКТ. Позиции рук 1, 2, 3	ч
			1
			ч

			1 ч
			1 ч
ОКТАБРЬ	<p>1 занятие</p> <p>2 занятие</p> <p>3 занятие</p> <p>4 занятие</p>	<p>ЭКТ. Позиции ног в классическом танце 1, 2, Точки зала 1-8.</p> <p>МТ и БТ. Вальса - знакомство.</p> <p>История создания, ритмический рисунок.</p>	<p>1 ч</p> <p>1 ч</p> <p>1 ч</p>
НОЯБРЬ	<p>1 занятие</p> <p>2 занятие</p> <p>3 занятие</p> <p>4 занятие</p>	<p>Повторение. Изучение «волны».</p> <p>Покачивание «вперёд», «назад».</p> <p>Изучение вальсового квадрата.</p> <p>ЭРГ. Растягивание. Упражнения, развивающие мышцы спины, брюшного пресса.</p>	<p>1 ч</p> <p>1 ч</p> <p>1 ч</p>
ДЕКАБРЬ	<p>1 занятие</p> <p>2 занятие</p> <p>3 занятие</p> <p>4 занятие</p>	<p>БТ. Композиционная постановка. Работа над танцем. Повороты по кругу. Повороты с партнёром под рукой.</p> <p>ЭКТ. Прыжки освоение прыжков – сотэ по VI позиции ног. Сильные энергичные прыжки. Подскоки на двух ногах</p>	<p>1 ч</p> <p>1 ч</p> <p>1 ч</p>

ЯНВАРЬ	1 занятие	Повторение. БТ. Работа над танцем «Вальс». ЭКТ. I-е пор де бра. Позиции рук I, II, III, IV, V, VI позиции ног. Экзерсис на середине зала. АМД. Перестроения: <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Линия</li> <li>▪ Шеренги</li> <li>▪ Колонна по два</li> <li>▪ Шахматный порядок</li> <li>▪ Круг</li> </ul>	1
	2 занятие		ч
	3 занятие		1
			ч
			1
			ч
ФЕВРАЛЬ	1 занятие	МТ и БТ. Основной шаг «польки» Танцевальный бег с носка Сокращённый подъём стопы на пятках, пружинный шаг Шаг с высоким подъёмом	1
	2 занятие		ч
	3 занятие		1
	4 занятие		ч
			1
	ч		
	1		
	ч		

МАРТ	1 занятие	Повторение ЭРГ.	1
	2 занятие		ч
	3 занятие	Партерная гимнастика	
	4 занятие	МТ и БТ. Перестроение для танцев: «Змейка», «Цепочка»	1 ч
	5 занятие	МТ и БТ. Перестроение для танцев «Улитка», «Звёздочка»	1 ч
		МТ и БТ. Перестроение для танцев «Ручеёк», «Колонки»	1 ч
			1 ч
АПРЕЛЬ	1 занятие	Изучение движений для польки. Лёгкий бег	1
	2 занятие	Широкий и высокий подъём ног. Виды бега: «лошадки», «галоп».	ч
	3 занятие	ЭРГ. Партерная гимнастика. Растягивание.	1
	4 занятие	ЭКТ. по I – IV позиции ног, по I – III позиции ног	ч
			1 ч
			1 ч
МАЙ	1 занятие	АМД. Построение в шеренгу. Изучение различных рисунков.	1
	2 занятие	«Завиток».	ч
	3 занятие	Положение рук у девочек и мальчиков. Положение в паре.	
	4 занятие	ЭРГ. Музыкальные ритмические игры. Игры, развивающие координацию.	1
			ч
			1 ч
			1 ч



## МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Занятия хореографией в детском объединении, несмотря на свою специфику, проводятся на основе общих педагогических принципов:

- **технологии проектного обучения** – включает в себя проектирование предполагаемого результата, который достигается в процессе обучения. Используемые методы: объяснительно-иллюстративный, тренинговый, проблемный, поисковый. Обучение должно быть доступным (принцип предполагает последовательное усложнение практических заданий – в постижении характера танцевальной музыки, специфики танцевальной композиции в целом и ее отдельных элементов и фигур);
- **принцип систематичности обучения** – предполагает такое построение учебного процесса, в ходе которого происходит как бы связывание ранее усвоенного с новым разучиваемым материалом танца, для образования развития, углубления и закрепления связи между отдельными элементами одного танца и танцев между собой;
- **принцип увлекательности (интересности)** – успешное осуществление обучения; этот прием делает сам процесс овладения танцем интересным, приносящим чувство радости и удовлетворение.

Для проведения занятий рекомендуется:

Тема	Форма организации занятия	Приёмы и	Технические средства и	Формы отслеживания результативности
Азбука музыкального движения	Беседа, тренинговое занятие, индивидуальная работа	Наглядность обучения, объяснение, показ	Магнитофон	Контрольный урок
Элементы ритмической и партерной гимнастики	Тренинговое занятие, творческие упражнения, самостоятельная работа, работа в паре	Наглядность обучения, объяснение, показ	Магнитофон, наглядные пособия	Зачёт, самостоятельное проведение тренинга
Элементы классического танца	Рассказ, групповая работа, работа в паре, эксерзис на середине зала	Наглядность обучения, объяснение, демонстрация, показ	Магнитофон, видеозаписи концертов, литература	Контрольный урок, зачёт, самостоятельное проведение тренинга
Танцевальные движения и танцы	Упражнение, тренинг, групповая и	Наглядность обучения, коллективного характера обучения, объяснение, показ	Магнитофон, видеозаписи концертов, литература	Контрольный урок, зачёт, самостоятельное составление танцевальных комбинаций и

На занятиях хореографии целесообразно использовать следующие формы:

- наглядность обучения (этот метод находит свое выражение на всем протяжении учебы учащихся вплоть до показа ими разученных танцев. Весь смысл учебы в коллективе и заключается в том, чтобы учащиеся смогли бы увидеть как надо танцевать, и в наглядно-пластической форме сами научились бы исполнять танцы);
- метод коллективного характера обучения и учета индивидуальных особенностей учащихся: с одной стороны, обучать, опираясь на коллективные формы деятельности, с другой – учитывать способности и возможности каждого отдельного учащегося.

Необходимо учитывать и межпредметные связи.

Хореография содержит богатые возможности для формирования учебных навыков учащихся, что создает основу для целостного развития личности.

Показателем этого являются раскрытые межпредметные связи, которые влияют на успешное прохождение этого курса и усвоение других учебных дисциплин. Настоящий курс опирается на некоторые понятия и навыки, которые учащиеся

получают на других уроках в общеобразовательной школе. Он является яркой иллюстрацией применения тех или иных знаний на практике.

Непосредственная связь с музыкой, так как мы танцуем под музыку и выражаем характер музыки танцем.

Каждый танец имеет определенные исторические корни и историческое происхождение.

При изучении общих понятий в хореографии учащиеся сталкиваются с понятиями «круг», «квадрат», «звездочка», «угол поворота», «линия», «диагональ», «параллель», доли счета ( $2/4$ ,  $3/4$ ,  $4/4$ ), точки зала (четные и нечетные). Самая тесная взаимосвязь прослеживается с физкультурой и по строению урока, и по его насыщенности. Каждый урок имеет конкретную цель.

### **Список используемой литературы**

1. Базарова Н. «Классический танец», издательство «Искусство», 1975г.
2. Программа Бочаровой К.В. «Хореографическое обучение в системе дополнительного образования», Новый Уренгой, 2000 г.
3. Василенко К.Е. «Танцуйте с нами», издательство «Музична Украина», 1988г.
4. Дмитриева Л.Г. «Методика музыкального воспитания в школе», Москва, 1998г.
5. Лифиц И.В. «Ритмика», Москва, 1999г.
6. Сборник «Организация ритмики и хореографии в школе» под редакцией Овчинниковой Т.Н., Москва, 1998 г.
7. Ротерс Т.Т. «Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика», Москва, 1986г.

### **ПРОЕКТИРУЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ НА ОКОНЧАНИЕ КУРСА:**

1. Понимание выразительности отдельных элементов танца и музыки в передаче определенного содержания.
2. Осмысленное отношение к танцу.
3. Грамотное исполнительское мастерство.

### **МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

Основными в освоении программы являются принципы доступности, руководствуясь правилами дидактики: «От простого к сложному», «От более легкого к более трудному», «От медленного к быстрому», «Посмотри и повтори», «Осмысли и выполни».

Знакомство с танцем начинается с музыки, где учащиеся знакомятся с ритмическим характером и темпом. Освоение элементов происходит постепенно, поэтому иногда можно идти по пути параллельного освоения фигур, т.е. не ждать, пока будет освоена одна фигура, а работать сразу над несколькими элементами

одинаковой сложности. В результате такой работы у учащихся расширяется двигательный «кругозор» и освоение танца в целом происходит быстрее.

Далее выбирается оптимальный режим усложнения, опираясь на индивидуальные возрастные особенности учащихся. Освоение быстрых танцев с достаточно сложной координацией происходят постепенно путем раскладки движений под счет, далее - протанцовывание в медленном темпе рекомендуется и после освоения фигуры, при потере техничности нужно возвращаться к медленному темпу. Перемена темпа еще более развивает чувство ритма.

Дети быстро осваивают движение, повторяя его за педагогом. Способность к зрительному восприятию, свойственное в детском возрасте позволяет учащимся считывать движения. Но необходимо также развивать способность самостоятельно выполнять движения, слушая музыку и не глядя на соседа. Разбирая ошибки учащихся, следует помнить, что в памяти остается последний вариант, поэтому заканчивать разбор ошибки всегда надо правильным вариантом. Дети младшего возраста мыслят образами, они не могут понять логики и конкретности законов движения. Поэтому необходимо сформировать привычки и навыки на эмоциональном уровне, играя с ними в те или иные образы.

Успешное выполнение всех рекомендаций должно сочетаться с созданием на занятии такого микроклимата, когда педагог свободно общается с учащимися на принципах сотворчества, содружества, чутко реагирует на восприятие учащихся и, поддерживая атмосферу радости и интереса, побуждает учащихся к творчеству.

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









