

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
гимназия №5 г. Конаково Тверской области

РАССМОТРЕНО Протокол педагогического совета № 10 От 29.05.2026г.	УТВЕРЖДАЮ Директор МБОУ гимназия №5 Г. Конаково С.Н. Кузьмичева Приказ №90 от 29.05. 2026г. 
---	---

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Танец»

Направленность: художественная направленность

Уровень программы: общеразвивающая

Возраст обучающихся: 1 – 4 классы

Срок реализации: 4 года

Составитель программы: Шилова М.В , педагог дополнительного
образования Центра внешкольной работы г. Конаково

Конаково, 2026г.

Пояснительная записка

Программа «Танец» 1-4 классы составлена на основе программы «Ритмика и танец» 1-4 классы, утвержденная Министерством образования 06.03.2001г. Данная программа разработана в соответствии с Федеральными государственными образовательными стандартами начального общего образования и с учетом межпредметных и внутрипредметных связей и логики учебного процесса, программ по хореографии для общеобразовательных школ: программа «Ритмика и танец» 1-4 классы, утвержденная Министерством образования 06.03.2001 г.

Хореография обладает огромными возможностями для полноценного эстетического совершенствования ребёнка, для его гармоничного духовного и физического развития. Занятия танцем формируют правильную осанку, прививают основы этикета и грамотной манеры поведения в обществе, дают представление об актёрском мастерстве.

Танец имеет огромное значение как средство воспитания национального самосознания. Получение сведений о танцах разных народов и различных эпох необходимо, т.к. каждый народ имеет свои, только ему присущие танцы, в которых отражены его душа, его история, его обычаи и характер.

Главный принцип, заложенный в Программу – создание творческого образа в танце на основе индивидуальности самого ребенка.

В процессе обучения педагогами выявляются, такие особенности учащихся как характер, темперамент, пристрастия и склонности.

Цель программы – раскрытие творческой личности ребенка средствами хореографического искусства.

В процессе обучения педагогом определены и решаются следующие задачи:

- развитие интереса и приобщение учащихся к мировой танцевальной культуре;
- развитие танцевальных, музыкальных, артистических и других творческих способностей каждого учащегося;
- формирование у учащихся внимательного отношения к собственным возможностям, к манере танцевального исполнения, к пластическому разнообразию, анализа собственной творческой деятельности;
- развитие мышечных ощущений, моторно-двигательной памяти, чувственно-образного мышления, пластической подвижности;
- привитие ребенку культуры общения между собой и окружающими и оказание помощи учащемуся в адаптации его в современных условиях жизни.

Программа ориентирована на интересы и потребности ребенка, направлена на формирование его мыслительного потенциала, на становление творческой личности, способной художественно осмыслить окружающий мир и явления жизни в искусстве.

В процессе учебных занятий у школьников происходит снижение работоспособности, ухудшается внимание, память, в результате длительного поддержания статической позы нарушается осанка, увеличивается тенденция к наклону головы.

На занятиях ритмикой увеличивается объем двигательной активности, который оказывает значительное влияние на повышение умственной активности, развитие физических качеств, функциональное состояние сердечно-сосудистой и нервной системы. Движение в ритме и темпе, заданной музыкой, способствует ритмичной

работе всех внутренних органов и систем, что при регулярных занятиях ведет к общему оздоровлению организма.

Программа предполагает постепенное расширение и углубление знаний, развитие умений и навыков учащихся путем последовательного прохождения по годам обучения за четыре курса с учетом возрастных и психических особенностей детей 1-5 классов.

В зависимости от результатов наблюдений может быть переформирование класса, исходя из различных задач, особенностей межличностных контактов детей.

Занятия проводятся 2 раза в неделю. Максимальная продолжительность занятия - 2 часа.

Форма одежды определяется педагогом исходя из специфики занятий.

Целью музыкально - ритмического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формированию музыкально - ритмического воспитания. Слагаемыми музыкально - ритмического воспитания являются: крепкое здоровье, хорошее физическое и музыкально - ритмическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знание и навыки в области музыкально - ритмической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять музыкально - ритмическую и танцевальную деятельность.

Достижение цели музыкально - ритмического воспитания обеспечивается решением следующих основных задач:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактику плоскостопия, содействие гармоничному музыкально - ритмическому развитию;
- овладение танцевальными движениями;
- развитие координационных (точности воспроизведения и ориентации движений в пространстве) и кондиционных (выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии музыкально - ритмических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей;
- отработку танцевальных движений, соблюдение техники безопасности во время занятий;

приобщение к танцевальному искусству, выявление предрасположенности к определенным жанрам танца;

- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к одноклассникам, умения взаимодействовать с ними в процессе общения, на занятиях, уверенность во время исполнения музыкально - ритмического этюда, содействие развитию психических процессов

(памяти, внимания) в ходе двигательной деятельности.

В системе эстетического воспитания подрастающего поколения значительная роль принадлежит танцу.

- Такие предметы как хореография и ритмика способствуют гармоничному развитию детей, учат красоте и выразительности движения, формируют их фигуру, развивают физическую силу, выносливость, ловкость и смелость.

Известно, что первые впечатления обычно оставляют наиболее яркий след в психике учащихся и оказывают сильное воздействие на их отношение к занятиям и поведение на уроках.

В силу этого, организация и проведение уроков первого года обучения может стать фактором, определяющим весь дальнейший ход занятий, а следовательно, и решающим для успеха в учебе.

Если на первом уроке допустить несобранность внимания, нарушения правил поведения, то серьезное отношение, с которым пришли дети, пропадет и восстановить его будет трудно: игры и упражнения превратятся в беспорядочную беготню, дети будут возбуждаться и занятия потеряют всякий смысл.

С первых занятий у детей должна активизироваться связь между музыкой, и движением.

Они должны понять и уяснить те простые правила, которые необходимы на уроках ритмики и хореографии:

а) музыка - хозяйка на занятиях, без нее не может быть музыкальной игры, она руководит музыкальными упражнениями и самостоятельной работой;

б) музыку надо «беречь», во время звучания музыки нельзя шуметь, говорить, смеяться, без музыки не разрешается двигаться;

в) музыку надо слушать от начала до конца, начинать двигаться с началом музыки и прекращать движение с окончанием звучания.

В каждом уроке проходятся все разделы программы – слушание музыки, учебно - тренировочная и постановочная работа, импровизация. С этой целью составляется учебная программа изучаемого танцевального репертуара и тренировочных упражнений по возрастам. Продолжительность каждой части урока и распределение учебного материала должна изменяться в зависимости от степени подготовленности, возраста, сложности материала.

Данная программа сориентирована на работу с детьми, независимо от наличия у них специальных физических данных, на воспитание хореографической культуры и привитие начальных навыков в искусстве танца.

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

В программу ритмики включены упражнения и движения классического, народного и балльного танцев, доступные детям 7-10 летнего возраста, обеспечивающие формирование осанки учащихся, правильную постановку корпуса, ног, рук, головы, развивающие физические данные, координацию движений, тренирующие дыхание, воспитывающие эмоции, вырабатывающие навык ориентации в пространстве.

ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Цель воспитательной деятельности дополнительной общеразвивающей программы «Танец». определяется и соответствует направленности, профилю программы соответствующей направленности программы и приоритетным направлением деятельности учреждения

Целью воспитания является развитие личности, самоопределение и социализация детей на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и

право-порядку, человеку труда и старшему поколению; взаимного уважения; бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде (Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», ст. 2, п. 2).

Целевые ориентиры программы:

- уважения к художественной культуре, искусству народов России; восприимчивости к разным видам искусства;
- интереса к истории искусства, достижениям и биографиям мастеров;
- опыта творческого самовыражения в искусстве, заинтересованности в презентации своего творческого продукта, опыта участия в концертах, и т. п.;
- стремления к сотрудничеству, уважения к старшим; ответственности;
- воли и дисциплинированности в творческой деятельности;
- опыта художественного творчества как социально значимой деятельности.

Цели и задачи обучения.

Образовательная цель программы: приобщение детей ко всем видам танцевального искусства: от историко-бытового до современного танца, от детской пляски до балетного спектакля.

Развивающая цель программы: воспитание единого комплекса физических и духовных качеств: гармоническое телосложение, хорошее здоровье и выносливость, артистизм и благородство.

Воспитательная цель программы: профессиональная ориентация и самоопределение ребёнка.

Задачи:

дать всем детям первоначальную хореографическую подготовку, выявить их склонности и способности;

способствовать эстетическому развитию и самоопределению ребёнка;

привитие интереса к занятиям, любовь к танцам;

гармоническое развитие танцевальных и музыкальных способностей, памяти и внимания;

дать представление о танцевальном образе;

развитие выразительности и осмысленности исполнения танцевальных движений;

воспитание культуры поведения и общения;

развитие творческих способностей;

воспитание умений работать в коллективе;

развитие психических познавательных процессов — память, внимание, мышление, воображение;

организация здорового и содержательного досуга.

Организация образовательного процесса.

Основная форма образовательной работы с детьми: музыкально-тренировочные занятия, в ходе которых осуществляется систематическое, целенаправленное и

всестороннее воспитание и формирование музыкальных и танцевальных способностей каждого ребенка.

Занятия включают чередование различных видов деятельности: музыкально-ритмические упражнения и игры, слушание музыки, тренировочные упражнения, танцевальные элементы и движения, творческие задания. Программой предусмотрены занятия теоретическими дисциплинами: музыкальная грамота, беседы о хореографическом искусстве.

Организация игровых ситуаций помогает усвоению программного содержания, приобретению опыта взаимодействия, принятию решений.

Беседы, проводимые на занятиях, соответствуют возрасту и степени развития детей. На начальном этапе беседы краткие. С детьми 3 и 4 классов проводятся беседы — диалоги, обсуждения, которые помогают развитию способности логически мыслить. На этих занятиях дети получают информацию

о хореографическом искусстве, его истории развития и традициях.

Программой обучения предусматривается ведение тетрадей, в которых дети записывают музыкальные и танцевальные термины, изучаемые танцевальные жанры названия балетов, имена известных исполнителей, слушаемую музыку и другую необходимую информацию.

Программа по «Танцу» ведется в рамках школьного компонента и не предусматривает оценивание учащихся.

Принципы обучения.

- Процесс обучения в курсе хореографии в основном построен на реализацию дидактических принципов.

Принципы сознательности и активности предусматривает сознательность в отношении занятий, формирование интереса в овладении танцевальными движениями и осмысленного отношения к ним, воспитание способности к самооценке своих действий и к соответствующему их анализу.

Принцип наглядности помогает создать представление о темпе, ритме, амплитуде движений; повышает интерес к более глубокому и прочному усвоению танцевальных движений.

Принцип доступности требует постановки перед учащимися задач, соответствующих их силам, постепенного повышения трудности осваиваемого учебного материала по дидактическому правилу: от известного к неизвестному, от легкого к трудному, от простого к сложному.

- Принцип систематичности предусматривает непрерывность процесса формирования танцевальных навыков, чередование работы и отдыха для поддержания работоспособности и активности учащихся, определенную последовательность решения танцевально-творческих заданий.

Принцип гуманности в воспитательной работе выражает:

безусловную веру в доброе начало, заложенное в природе каждого ребенка, отсутствие давления на волю ребенка;

глубокое знание и понимание физических, эмоциональных и интеллектуальных потребностей детей;

создание условий для максимального раскрытия индивидуальности каждого ребенка, его самореализации и самоутверждения.

Принцип демократизма основывается на признании равных прав и обязанностей взрослых и ребенка, на создании эмоционально-комфортного климата в социальной среде.

УУД в процессе освоения предмета «Танец»

В составе основных видов универсальных учебных действий можно выделить ключевые блоки: личностные действия, познавательные действия,

регулятивные действия, коммуникативные действия, знаково-символические действия.

Личностные действия – обеспечивают ценностно – смысловую ориентацию учащегося (знание моральных норм, умение соотносить и события с принятыми этическими принципами, умение выделить нравственный аспект поведения).

Включает в себя 3 понятия:

1. Личностное, профессиональное, жизненное самоопределение;
2. Смыслообразование – установление связи между целью учебы и ее мотивом, т.е. ради чего осуществляется учебная деятельность;
3. Нравственно – этическая обеспечивающего личностный моральный выбор.

Личностные учебные действия по предмету «Танец» выражается в стремлении реализации своего творческого потенциала, готовности выражать и отстаивать свою эстетическую позицию; в формировании ценностно – смысловых ориентаций и духовно – нравственных оснований, развития самосознания, позитивной самооценки и самоуважения, жизненного оптимизма.

Регулятивные действия – обеспечивают организацию учащимся своей учебной деятельности. К ним относятся: целеполагание, планирование, прогнозирование, контроль, коррекция, оценка, волевая саморегуляция как способность к мобилизации сил, к определению препятствий.

В изучении предмета «Ритмика и танец» важно ясно представлять цель предмета, а именно, что музыкально – ритмические движения, представляющие танцевальное искусство, - это мысль, выраженная в виде движений, которые провозглашают духовно – нравственные ценности человечества.

Познавательные универсальные действия включает в себя:

- общеуниверсальные действия (выделение и формулирование познавательной цели, поиск информации, структурирование знаний, выбор наиболее эффективного способа решения задач, рефлексия способов действия, контроль и оценка процесса, постановка проблемы, моделирование);
- логические универсальные действия (анализ объектов выделения признаков, синтез, классификация объектов, установление причинно - следственных связей, логическая цель рассуждений, доказательство, выдвижение гипотез и их обоснование);
- постановка и решение проблемы (формирование проблемы, самостоятельное создание способов решения проблем творческого и поискового характера).

Приобщение к шедеврам мирового танцевального искусства – классическому, народному бальному танцу – способствуют формированию целостной художественной культуры мира, воспитанию патриотических убеждений, толерантности жизни в поликультурном обществе, развитию творческого, символического, логического мышления, воображения, памяти и внимания, что в целом активизирует познавательное и социальное развитие учащегося.

Коммуникативные учебные действия – обеспечивают социальную компетентность и учет позиции других людей, партнеров по общению или деятельности, умение

слушать и вступать в диалог, участие в коллективном обсуждении проблем, интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное сотрудничество!

Коммуникативные учебные действия предмета «Танец» - формируют умения слушать, способность встать на позицию другого человека, участвовать в обсуждении, значимых для каждого человека проблем жизни и продуктивно сотрудничать со сверстниками и взрослыми.

Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета

Ценность жизни – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

Ценность человека как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально – нравственного здоровья.

Ценность добро – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности – любви.

Ценность труда и творчества как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования.

Ценность свободы как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков, образа жизни, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.

Ценность патриотизма – одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.

Ценность социальной солидарности как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по музыкально – ритмическому воспитанию является:

1. умение организовать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;
2. умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со средствами в достижении общих целей;
3. умение доносить информацию в доступной, эмоционально – яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

человеческому воспитанию являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания

программы по музыкально – ритмическому воспитанию являются следующие умения:

- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанку, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность и рассудительность.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по предмету «Танец» являются следующие умения:

- представлять музыкально – танцевальные движения как средство укрепления здоровья и физического развития;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснить ошибки и способы их устранения;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных, изменяющихся, вариативных условиях.

Планируемые результаты

Овладение умениями организовывать здоровье-сберегающую жизнедеятельность

Сформирована и сохранена правильная осанка, укреплен мышечный корсет средствами классического, народного и бального танцев, воспитана культура движения. Развита потребность двигательной активности как основы здорового образа жизни.

Привитие начальных навыков в искусстве танца

Освоены азы ритмики, азбуки классического танца, изучены танцевальные элементы, исполнение детских бальных и народных танцев и воспитана способность к танцевально – музыкальной импровизации.

Формирование первоначальных представлений о значении хореографической культуры

Имеет общее представление об общих закономерностях отражения действительности в хореографическом искусстве, конкретно выражающихся в связи форм и линий движений с жизненным содержанием, смыслом, чувством

и настроением музыки. Разбирается в том танцевальном материале, который может встретиться в жизненной практике. Знает танцевальный этикет. Умеет переносить культуру поведения и общения в танце на межличностное общение в повседневной жизни.

Содержание учебного предмета, курса

Программа составлена с учётом реализации межпредметных связей по разделам учебных предметов:

«Музыка», где дети учатся слышать в музыке разное эмоциональное состояние и передавать его движениями.

«Литературное чтение», где дети знакомятся с литературными произведениями, которые лягут в основу предстоящей постановки ритмопластического действия.

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

Самая тесная взаимосвязь прослеживается между ритмикой и физкультурой: и по строению урока, и по его насыщенности. Начинаясь с разминки, имея кульминацию в середине и спад физической и эмоциональной нагрузки к концу, каждый урок имеет конкретную цель - тренировать те или иные группы мышц для выполнения различных движений. Регулярные занятия танцами, как и занятия физической культурой, создают и укрепляют мышечный корсет, улучшают работу сердца, нервной системы, укрепляют психику.

В течение всего курса обучающиеся знакомятся со следующими общими понятиями:

- позиции ног;
- позиции рук;
- позиции в паре;
- рисунок танца;
- линия танца;
- направление движения;
- углы поворотов.

РАЗМИНКА (ТРЕНАЖ)

Проводится в начале каждого урока на середине зала стоя, либо лежа на гимнастических ковриках на полу. Порядок упражнений выстраивается по принципу от простого к сложному и с головы заканчивая стопами. Разминка (тренаж) выполняется под современную и популярную музыку, что создает благоприятный эмоциональный фон и повышает интерес к упражнениям. С первого занятия учащиеся приобретают опыт музыкального восприятия. Задача

- создать у детей эмоциональный настрой во время занятий.

В связи с этим, выдвигаются следующие требования к музыкальному оформлению занятия:

- правильный подбор музыкального произведения в соответствии с исполняемым движением, т.е. с соблюдением принципа «музыка-движение»;
- художественное или выразительное исполнение музыки, которое является главным методическим приемом преподавания.

Задача данного этапа — развитие координации, памяти и внимания, умения воспроизводить движения показанные педагогом, увеличение степени подвижности суставов и укрепление мышечного аппарата.

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Движения на развитие координации, элементы асимметричной гимнастики, движения по линии танцев:

- на носках, каблуках,
- перекаты стопы,
- высоко поднимая колени,

- выпады,
- ход лицом и спиной,
- бег с подскоками,
- галоп лицом и спиной, в центр и со сменой ног.

Перестроения для танцев:

- “линии”,
- “хоровод”,
- “шахматы”,
- “змейка”,
- “круг”.

Задача данного этапа – через образное восприятие обогатить набор движений, развить их координацию, разработать мышцы стопы, научить ориентироваться в зале, выполнять команды.

Программа обучения выдвигает следующие задачи музыкально-ритмической деятельности детей:

- научить ритмично двигаться в соответствии с различным характером музыки, динамикой (громко, умеренно, тихо, громче, тише), регистрами (высокий, средний, низкий);
- переходить от умеренного к быстрому или медленному темпу;
- отмечать в движении метр (сильную долю такта), метрическую пульсацию и простейший ритмический рисунок в хлопках, притопах;
- менять движения в соответствии с двух-, трех частной формой и музыкальными фразами;
- закреплять понятия о трех основных жанрах музыки (песня-танец-марш

Музыкально-ритмическая деятельность включает в себя различные задания, упражнения, игровое творчество является составной частью обучения.

ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ И ДЕТСКИЕ ТАНЦЫ Изучаются основные движения и вариации из них, а также некоторые

популярные танцы, которые развивают чувство ритма, координацию движений, умение двигаться под музыку, коммуникабельность. Улучшается память, внимание, внутренняя организация.

Задача данного этапа – обучить отдельным танцам, задача которых – отработка корпусного движения, правильного и полного переноса тела, точной работы стопы.

Содержание программы обучения

1-2 КЛАСС

Задача: научить слушать музыку и понимать команды, разнообразить набор привычных движений, развивать координацию, чувство ритма, память, внимание, заинтересовать.

Ритмико-гимнастические упражнения

Совершенствование навыков правильного выполнения основных движений под музыку преимущественно на 2\4 и 4\4 – ходьбы, бега, прыжков, поскоков. Движения и упражнения, требующие внимания и координации движений ног и рук. Ходьба и бег в колонне по одному, парами, по четыре – с соблюдением дистанции, врассыпную. Перестроение на ходу в колонне, изменение направления движения с изменением движения мелодии, нахождение определенного места в помещении. Четкое и ритмичное выполнение под музыку общеразвивающих упражнений (основная стойка; стойка ноги на ширине плеч; положения рук вниз, вверх, в стороны; движения пальцев и кистей рук; наклоны туловища вперед, вправо, влево; повороты туловища направо, налево; приседания).

Ритмические упражнения

Включение в движение одновременно с началом звучания музыки и прекращение движения с окончанием музыки. Сохранение и быстрое изменение темпа и характера движения с изменением темпа или характера музыкального сопровождения. Передача сильной и слабых долей такта притопами, хлопками и другими формами движения. Повторение заданного ритмического рисунка.

Танцевальные движения, танцы

Танцевальные движения, отработанные в предыдущем учебном году. Знакомство с новыми элементами танца и движениями: мягкий бег, перекатный, острый, с высоким подниманием бедра, пружинные шаг и бег, полуприседание, шаг с носка на пятку, скользящий шаг, поскок. Поочередное выставление ноги на пятку вперед и в сторону. Повороты кистей, плавное поднятие и опускание рук вперед, вверх, в стороны. Шаг польки вперед. Кружение по одному и парами. Танцевальные композиции русского танца, круговые танцы, движения под современные ритмы. Основные шаги местных народных танцев.

Импровизация движений на музыкальные темы, игры под музыку Подбор свободных движений под музыку разного характера после

объяснения темы («Прогулка» на основе 2 мелодий, «Времена года»). Подражательные движения «Не теряй пушинку», «Полет птиц», «Игры зимой» и т.п. Музыкальные игры на внимание, ловкость. Инсценировка песен и сказок.

Основные требования к знаниям и умениям учащихся Обучающиеся должны знать: термины, определяющие характер музыки (4-5 определений)

термины, связанные с различными перестроениями;

названия различных танцевальных шагов (4-5 наименований).

Обучающиеся должны уметь:

начать и закончить движения одновременно с началом и окончанием музыкальной фразы;

передавать движением сильную и слабые доли такта; свободно двигаться под музыку различного характера; участвовать в 3-4 новых танцах.

4-5 КЛАСС (третий год обучения)

Задача: продолжение развития чувства ритма, музыкальности, пластики, координации, развитие памяти, разнообразить набор привычных движений. В ходе урока решаются воспитательные задачи поведения в паре.

Ритмико-гимнастические упражнения

Совершенствование навыков правильного выполнения основных движений под музыку преимущественно 2/4 и 4/4 – ходьбы, прыжков, бега, поскоков. Движения и упражнения, требующие внимания и координации движений рук и ног. Упражнения на расслабление мышц. Ходьба и бег в колонне по одному, парами, по четыре – с соблюдением дистанции, врассыпную. Перестроения на ходу в колонне, изменение направления движения с изменением движения мелодии, нахождение определенного места в помещении. Четкое и ритмичное выполнение под музыку общеразвивающих упражнений.

Ритмические упражнения

Сохранение и быстрое изменение темпа и характера движения с изменением темпа или характера музыкального сопровождения. Включение в движение одновременно с началом звучания музыки и прекращение движения с окончанием музыки. Передача сильных и слабых долей в музыкальных произведениях. Знакомство музыкальными размерами 2/4, 3/4, 4/4; определение их характера. Составление простых ритмических рисунков.

Танцевальные движения, танцы

Совершенствование танцевальных движений, отработанных в предыдущем году: поскоки, галоп, полька, различные виды ходьбы и бега. Сочетание движений между собой. Знакомство с новыми элементами танца и движениями: поочередное выставление и выбрасывание ноги на пятку вперед и

в сторону, на носок вперед, в сторону, назад; «гармошка», присядка и полуприсядка, различные движения рук, эстрадные движения. Танцевальные

композиции русского танца. Изучение таких детских балльных танцев.

Основные шаги местных народных танцев.

Импровизация движений на музыкальные темы, игры под музыку Подбор с помощью учителя свободных движений под музыку разного

характера после объяснения темы. Подражательные движения «Зоопарк», «Кем быть?». Музыкальные игры на основе 2-3-х мелодий «Паровоз», «Цветы и бабочки» и другие. Инсценировка известных песен и сказок «Репка» и т.п.

Основные требования к знаниям и умениям учащихся Обучающиеся должны знать:

термины, определяющие характер музыки (5-6 определений); термины, связанные с различными перестроениями; названия различных танцевальных шагов.

Обучающиеся должны уметь:

начать и закончить движения одновременно с началом и окончанием музыкальной фразы;
передавать движением сильную и слабые доли такта;
ритмично и четко выполнять ритмико-гимнастические упражнения под музыку разного размера;
свободно двигаться под музыку различного характера;
участвовать в 3-4 новых танцах.

Осваиваются танцы с более сложной координацией, и ведением в паре. Улучшаются позиции в паре, развивается память логическая и мышечная. Отрабатывается техника движений, достигается музыкальность и ритмичность

Ритмико-гимнастические упражнения

Исполнение общеразвивающих упражнений на выработку красивой осанки, на развитие ловкости, равновесия – с подниманием на полупальцы, с подниманием ноги, с закрытыми глазами. Расслабление определенной группы мышц. Наклоны туловища вперед с различными положениями рук вправо, влево, со скольжением рук вдоль туловища. Упражнения на разные сложности перестроения.

Ритмичные упражнения

Определение на слух двух-, трех- и четырехдольных размеров. Совершенствование движений под музыку со сменой метроритма, узнавание чередования размеров в музыкальных произведениях. Ходьба и бег под музыку

с изменением темпа, с переходом от умеренного к быстрому или медленному темпу. Отражение хлопками, притопами, различными видами ходьбы ритмического рисунка мелодии. Составление простых ритмических рисунков. Определение регистра звучания и подбор движения соответственно нижнему, среднему и высокому регистру

Танцевальные движения, танцы

Совершенствование движений, отработанных ранее. Знакомство с новыми элементами танца и движениями: присядка и полу присядка на месте и с продвижением, "ковырялочка". Разнообразные сочетания отработанных шагов с движениями рук и хлопками. Шаг вальса прямой и с поворотом. Различные композиции движений из русских и местных народных танцев, танцев других народов («Сиртаки»), современных массовых танцев. Хороводы и парные танцы. Исполнение разученных танцев.

Импровизация движений на музыкальные темы, игры под музыку

Самостоятельный подбор свободных естественных движений под музыку разного характера на определенную тему. Подражательные движения, инсценировка русских сказок, игры под музыку на развитие пространственной ориентировки, памяти, внимания.

Основные требования к знаниям и умениям учащихся Обучающиеся должны знать: все изученные термины и названия;

правую и левую стороны тела, пространства; виды танцевального искусства;

Обучающиеся должны уметь:

выполнять любые ритмико-гимнастические упражнения под музыку различного характера и темпа;

начинать и заканчивать движение вместе с началом и окончанием звучания музыки;

отражать изменением движения любые изменения в характере, темпе, метроритме, регистре звучания музыки;

участвовать в сценических изображениях музыкальных сказок;

участвовать в различных композициях движений из разученных плясок и танцев.

. Общеразвивающие упражнения. Диско-танцы: «Зимний вальс», «Сударушка», «Душа моя кадрили».

Виды контроля

Педагогическое наблюдение.

Индивидуальные и групповые беседы с учащимися.

Итоговые занятия, концерты.

• Критерии оценки полученных результатов:

5 баллов - правильное исполнение движений, упражнений, заданий;

4 балла - исполнение движений, упражнений, заданий с 1 - 3 ошибками и их самостоятельным исправлением;

3 балла - исполнение движений, упражнений, заданий с 2 - 4 ошибками и их исправление с помощью педагога;

2 балла - неумение выполнить движения, упражнения, задания.

Ожидаемые результаты

Специфические средства воздействия на учащихся, свойственные ритмике будут способствовать общему развитию младших школьников, исправлению недостатков физического развития, общей и речевой моторики, эмоционально-волевой сферы, воспитанию положительных качеств личности. Дети научатся слушать музыку, выполнить под музыку различные движения, танцевать, импровизировать.

Этот вид деятельности поможет укрепить мышечную силу рук, ног, спины, плечевого пояса, выработать правильную осанку, развить мелкую моторику, вызовет живой эмоциональный интерес, расширит их знания, разовьет слуховое восприятие.

Движения под музыку создадут благоприятную основу для совершенствования таких психических функций, как мышление, память, внимание. Задания на самостоятельный выбор движений будут способствовать развитию у ребенка воображения, координации движений.

Концертная деятельность расширит кругозор, круг общения, создаст ситуацию успеха. Ученикам необходимо для урока ритмики иметь чешки и спортивную форму. Уроки должны проводиться в специальном или приспособленном

просторном помещении, отвечающем по санитарно-гигиеническим характеристикам тем требованиям, которые предъявляются к помещениям для подобных занятий. В помещении должны находиться музыкальный инструмент, скамейки для отдыха детей

СРЕДСТВА, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материальные средства:

- учебный кабинет, актовый зал;
- магнитофон;
- компьютер, оснащенный звуковыми колонками;
- фонотека; диски DVD, диски DVD – караоке
- детские песни из мультфильмов (ремиксы, оригиналы и минусовки);
- наглядные демонстрационные пособия;
- коврики для выполнения упражнений;
- мячи, гимнастические палки, спортивные ленты.

ЛИТЕРАТУРА

Андреева М. Дождик песенку поет. – М.: Музыка, 1981.

Андреева М., Конорова Е. Первые шаги в музыке. – М.: Музыка, 1979.

- Бекина С., Ломова Т., Соковина Е. Музыка и движение. — М.: Просвещение, 1984.
- Бекина С., Ломова Т. Хоровод веселый наш. — М.: Музыка, 1980.
- Бекина С., Соболева Э., Комальков Ю. Играем и танцуем. — М.: Советский композитор, 1984.
- Бычаренко Т. С песенкой по лесенке: Методическое пособие для подготовительных классов ДМШ. — М.: Советский композитор, 1984.
- Волкова Л. Музыкальная шкатулка. Вып. I-III. — М.: Музыка, 1980.
- Дубянская Е. Нашим детям. — Л.: Музыка, 1971.
- Дубянская Е. Подарок нашим малышам. — Л.: Музыка, 1975.
- Зими́на А. Музыкальные игры и этюды в детском саду. — М.: Просвещение, 1971.
- Коза-Дереза: Народные сказки с музыкой. Под ред. Н. Метлова. — М.: Музыка, 1969.
- Медведева М. А мы просо сеяли: Русские народные игры и хороводы для детей младшего возраста. Вып. 3, 4. — М.: Музыка, 1981.
- Метлов Н., Михайлова Л. Мы играем и поем: Музыкальные игры для детей дошкольного и младшего дошкольного возраста. — М.: Советский композитор, 1979.
- Слонов Н. Аленушка и лиса: Русская народная сказка. — В сб.: Гори, гори ясно. — М.: Музыка, 1984.
- Франио Г. Роль ритмики в эстетическом воспитании детей. — М.: Советский композитор, 1989.
- Луговская А. Ритмические упражнения, игры и пляски. — М.: Советский композитор, 1999.

Календарно-тематическое планирование

№ урока	Тема и тип урока	Планируемый результат		Вид деятельности, формы работы	Форма контроля	Кол-во часов	Дата
		Освоение предметных знаний	Универсальные учебные действия				

Раздел 1: Ритмика (элементы музыкальной грамоты)

1.	Беседа о правилах поведения на уроках ритмики, о форме одежды на занятии. В.Шайнский "Чебурашка".	Техника безопасности в занимательной форме; позиции ног: 1,6. "Чебурашка".	Умеют исполнять простой поклон по 6-й позиции, положение рук на талии.	исполняют простой поклон по 6-й позиции, положение рук на талии.	Представление результатов индивидуальной или групповой деятельности в форме творческих работ.	3	
----	--	--	--	--	---	---	--

2.	Характер музыкального произведения, его темп, динамические оттенки, легато - стаккато. М. Легран из к/ф «Шербуржские зонтики» упражнения с осенними листьями	Учимся в игровой форме (правильное положение рук на талии), «Шербуржские зонтики» упражнения с осенними листьями	Могут правильно поставить руки на талию, и сохраняя это положение выполнять различные движения; соблюдают правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий; выполняют эстетически красиво различные упражнения с положением рук на талии.	выполняют различные движения; соблюдают правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий; выполняют эстетически красиво различные упражнения с положением рук на талии.	3	
----	---	---	---	---	---	--

3.	Упражнение на напряжение и расслабление мышц тела. Танцевальные движения. Диско танец. «Танец маленьких утят». Игра «Жуки».	Упражнения на выработку правильной осанки; в игровой форме выполняем простое задание с помощью «волшебных ниточек»правляем спинку и растем до потолка. Диско танец. «Танец маленьких утят». Игра «Жуки».	Умеют сохранять правильную осанку во время исполнения танцевальных элементов.	исполняют танцевальные элементы	Групповое и индивидуальное выполнение разученного материала. Представление результатов индивидуальной или групповой деятельности в форме творческих работ.	3	
----	---	--	---	---------------------------------	--	---	--

4.	Поклон реверанс. Сценический шаг. Повороты головой. Упражнение на развитие мышц шеи. В. Шаинский "Кузнечик".	В игровой форме разучиваем упражнение "Кузнечик".	Умеют выполнять беговую разминку; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий. Знают понятие «правильная осанка»; умеют выполнять упражнения на выработку сильной спины.	выполняют упражнения на выработку сильной спины.	3
----	---	--	---	---	---

5.	Танцевальные шаги: голоп, подскоки, пружинка, притоп, полька. М. Старокодомской. Веселые путешественники.	Жанры музыки, ее формы, стилевые особенности. Слушаем и слышим музыку.	Умеют определять жанр музыки; определяют, где заканчивается вступление в музыке; выделяют хлопком начало и конец музыкальной фразы.	определяют жанр музыки; определяют, где заканчивается вступление в музыке; выделяют хлопком начало и конец музыкальной фразы.	Групповое и индивидуальное выполнение разученного материала.	3	
----	---	---	--	--	--	---	--

6.	Упражнения для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья, развитие подвижности локтевого сустава. В. Шайнского «Чунга-чанга».	Правильное исходное положение. Ходьба и бег: с высоким подниманием колен, с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка. Перестроение в круг из шеренги, цепочки. Ориентировка в направлении движений вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга. Выполнение простых движений для подвижности локтевого сустава «Чунга-чанга»	танцевальные комбинации с музыкальным сопровождением; умеют использовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга; проявляют готовность к преодолению трудностей, мобилизации своих личностных и физических ресурсов; умеют поддерживать друг друга в игре.	выполняют различные танцевальные комбинации с музыкальным сопровождением	Групповое и индивидуальное выполнение разученного материала.	3	
----	---	--	---	---	---	---	--

7.	День здоровья. Упражнения на ориентировку в пространстве. Логоритм «В лесу».	Марш на месте высоко поднимая колени, марш с носка с продвижением по заданной траектории; простой сценический шаг; сочетание марша с работой рук; простые танцевальные комбинации с использованием марша. Игры с пением и речевым сопровождением. Логоритм «В лесу».	Знают простой сценический шаг, марш на месте высоко поднимая колени, марш с носка с продвижением по заданной траектории; умеют выполнять круговую разминку; организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели; активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей; умеют сохранять правильную осанку,	выполняют простой сценический шаг, марш на месте высоко поднимая колени, марш с носка с продвижением по заданной траектории; выполняют круговую разминку	Групповое и индивидуальное выполнение полученного материала.	3	
----	---	---	---	---	---	---	--

8.	Движение плеч и корпуса: подъем плеч в разном темпе и характере.	Наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами («паровозики»). Движения рук в разных направлениях без предметов. Наклоны и повороты туловища вправо, влево. Сгибание и разгибание ноги в подвеме, отведение стопы наружу и приведение ее внутрь, круговые движения стопой, выставление ноги на носок вперед и в стороны, вставание на полупальцы. Упражнения на выработку осанки.	Умеют подбирать наиболее удобный для себя ритм и темп бега; выполнять различные виды прыжков, упражнения на расслабление рук, строевые упражнения; на расслабление рук, строевые упражнения; организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели; сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение; знакомимся с понятием графический рисунок танца (круг, линия)	подбирают наиболее удобный для себя ритм и темп бега; выполняют различные виды прыжков, упражнения на расслабление рук, строевые упражнения;	Групповое и индивидуальное выполнение разученного материала. Представление результатов индивидуальной или групповой деятельности в форме творческих работ.	9	
----	---	---	---	---	--	---	--

Раздел 2: Танцевальная азбука - 50 ч

1.	Движение головы: поворот направо – налево, в разном характере, вверх	Выразительное исполнение в свободных плясках знакомых движений; знакомимся с	Умеют использовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга; проявляют готовность к	выполняют упражнения	Групповое и индивидуальное выполнение разученного	5	
----	--	--	--	----------------------	---	---	--

	вниз с различной амплитудой, наклон вправо – влево с различной амплитудой.	движениями с помощью которых можно передать образы лесных животных; импровизации на заданную тему.	преодолению трудностей, мобилизации своих личностных и физических ресурсов; владеют способами взаимодействия с окружающими людьми (сверстниками и взрослыми).		материала. Представление результатов индивидуальной или групповой деятельности в форме творческих		
--	--	--	---	--	---	--	--

2.	Путешествие в мир музыки и движения. «Игра капли».	Ходьба вдоль стен с четкими поворотами в углах зала. Построения в шеренгу, колонну, цепочку, круг, пары. Построение в колонну по два. Перестроение из колонны парами в колонну по одному. Построение круга из шеренги и из движения враспыленную. Выполнение во время ходьбы и бега несложных заданий с предметами: обегать их, собирать, передавать друг другу, перекладывать с места на место. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Построение в шахматном порядке. Перестроение из нескольких колонн в	Умеют выполнять разминку с упражнениями на внимание; импровизировать на заданную тему; сохраняют правильную осанку, оптимальное телосложение, быстро ориентируются в пространстве и перестраивают графические рисунки.	выполняют разминку с упражнениями на внимание; импровизируют на заданную тему; сохраняют правильную осанку, быстро ориентируются в пространстве и перестраивают графические рисунки.	Групповое и индивидуальное выполнение разученного материала. Представление результатов индивидуальной или групповой деятельности в форме творческих работ.	5	
----	--	--	---	---	--	---	--

		несколько кругов, сужение и расширение их. Перестроение из простых и концентрических кругов в звездочки и карусели. Ходьба по центру зала, умение намечать диагональные линии из угла в угол. Музыкальные игры «Игра капли».							
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

3.	Вытягивание, разворачивание и скрещивание стопы «Птичка польку танцевала».	Упражнения на самостоятельное различение темповых, динамических и мелодических изменений в музыке и выражение их в движении. Передача в движении разницы в двухчастной музыке. Выразительное исполнение в свободных плясках знакомых движений. Выразительная и эмоциональная передача в движениях игровых образов и содержания песен. Самостоятельное создание музыкально-двигательного образа. «Птичка польку танцевала».	Умеют использовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга; играть в подвижные игры; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдают правила взаимодействия с игроками; организуют собственную деятельность, выбирают и использовать средства для достижения её цели; активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками В достижении общих целей; проявляют готовность к преодолению трудностей.	играют в подвижные игры; организуют места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдают правила взаимодействия с игроками; организуют собственную деятельность,	Групповая деятельность.	5
----	--	--	---	---	-------------------------	---

4.	Упражнения на ориентировку в пространстве. Различение правой, левой ноги, руки, плеч.	Наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами («паровозики»). Движения рук в разных направлениях без предметов. Наклоны и повороты туловища вправо, влево. Приседания с опорой и без опоры. Сгибание и разгибание ноги в подъеме, отведение стопы наружу и приведение ее внутрь, круговые движения стопой, выставление ноги на носок вперед и в стороны, вставание на полупальцы. Упражнения на выработку осанки.	Умеют подбирать наиболее удобный для себя ритм и темп бега; выполнять различные виды прыжков, упражнения на расслабление рук, строевые упражнения; организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели; активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении	выполняют упражнения	Групповое и индивидуальное выполнение разученного материала. Представление результатов индивидуальной или групповой деятельности в форме творческих работ.	5	
----	---	---	---	----------------------	--	---	--

			общих целей; сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение.					
5.	Перестроение из колонны в шеренгу и обратно.	Различные ритмические движения под музыку; развивать, плавность, выразительность движений, координацию с помощью разученных комбинаций, развитие умение выполнять движения в определенном, соответствующем звучанию музыки, ритме, темпе; учить чувствовать сильную долю такта (метр) при звучании музыки в размере две четверти.	Умеют использовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга; умеют выполнять упражнения на внимание и на координацию движений, на слух; сохраняют правильную осанку	выполняют упражнения на внимание и на координацию движений, на слух; сохраняют правильную осанку	Групповое и индивидуальное выполнение разученного материала. Представление результатов индивидуальной или групповой деятельности в форме творческих работ.	5		

6.	Танцевальные этюды и танцы построенные на танцевальном шаге в разном характере и ритме.	Понятие «гибкость»; выполняем упражнения «стойка на лопатках» и «мост»; обобщающие упражнения: разведение рук в стороны, раскачивание их перед собой, круговые движения, наклоны и повороты головы вперед, назад, в стороны, круговые движения; наклоны туловища, сгибая и не сгибая колени; наклоны и повороты туловища в сочетании с затылок, на пояс. движениями рук вверх, в стороны, на	Умеют организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели; активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей; сохраняют правильную осанку, оптимальное телосложение; выполняют эстетически красиво гимнастические элементы: («стойка на лопатках» и «мост»)	выполняют упражнения	Групповое и индивидуальное выполнение разученного материала. Представление результатов индивидуальной или групповой деятельности в форме творческих работ.	5	
----	---	--	---	----------------------	---	---	--

7.	Партерный экзерсис на полу.	Различные ритмические движения под музыку: развивать, плавность, выразительность движений, координацию с помощью разученных комбинаций, развитие умение выполнять движения в определенном, соответствующем звучанию музыки, ритме, темпе; учить чувствовать сильную долю такта (метр) при звучании музыки в размере две четверти.	Умеют использовать двигательный опыт для тренировки дыхательной системы организма; умеют расслабляться, восстанавливаясь после урока; выполняют упражнения на внимание и на координацию движений, на слух; выполняют в нужном темпе и ритме различные танцевальные элементы; соблюдают правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий; активно включаются в коллективную деятельность.	выполняют упражнения на внимание и на координацию движений, на слух; выполняют в нужном темпе и ритме различные танцевальные элементы; соблюдают правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий; активно включаются в коллективную деятельность.	Групповое и индивидуальное выполнение разученного материала. Представление результатов индивидуальной или групповой деятельности в форме творческих работ.	5	
----	-----------------------------	--	---	--	--	---	--

8.	Элементы классического танца.	Игры развивающие воображение: мы встретили в лесу медведя, лису, зайца. Упражнения для развития пластики	Умеют выполнять разминку с подражательными движениями; играть в музыкальную игру «совушка»; умеют импровизировать на заданную тему.	выполняют упражнения	Групповое и индивидуальное выполнение разученного материала. Представление результатов индивидуальной или групповой деятельности в форме творческих работ.	5	
----	-------------------------------	--	---	----------------------	--	---	--

9.	Элементы народного танца.	Самостоятельное создание музыкально-двигательного образа. Музыкальные игры с предметами. Игры с пением и речевым сопровождением. Инсценирование доступных песен. Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии.	Умеют играть в подвижные игры; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила взаимодействия с игроками; организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели; активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.	играют в подвижные игры, организуют место занятий	Групповое и индивидуальное выполнение разученного материала. Представление результатов индивидуальной или групповой деятельности в форме творческих работ.	5	
----	---------------------------	---	--	---	--	---	--

10.	Диско танцы.	Прыжки, бег, подскоки, галопы (выполняем на месте, с продвиганием и с перестроением рисунка).	Умеют подбирать наиболее удобный для себя ритм и темп бега; выполнять различные виды прыжков, упражнения на расслабление рук, строевые упражнения; организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели; активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.	выполняют танцевальные движения	Групповое и индивидуальное выполнение разученного материала. Представление результатов индивидуальной или групповой деятельности в форме творческих работ.	3	
-----	--------------	---	--	---------------------------------	--	---	--

11.	Партерный экзерсис на полу. Упражнения на укрепление мышц пресса, спины, поясничного отдела позвоночника.	Упражнения для развития пластики (складка, бабочка, катушка, мостик, березка, велосипед);	Умеют выполнять разминку направленную на развитие координации движений; гимнастические движения на полу («колечко», «змейка», «мост»); упражнения для растяжки («бабочка», «лягушка»); умеют расслабляться, знают расслабляющие движения; умеют восстанавливаться после урока.	выполняют танцевальные движения	Групповое и индивидуальное выполнение разученного материала. Представление результатов индивидуальной или групповой деятельности в форме творческих работ	2	
-----	---	---	--	---------------------------------	--	---	--

1.	Упражнения на улучшение гибкости позвоночника.	Тихая, настороженная ходьба, высокий шаг, мягкий, пружинящий шаг; неторопливый танцевальный бег, стремительный бег; подскоки с ноги на ногу, легкие подскоки; переменные прыжки; прыжки с выбрасыванием ноги вперед.	Умеют подбирать наиболее удобный для себя ритм и темп бега; выполнять различные виды прыжков, упражнения на расслабление рук, строевые упражнения; познакомятся с позициями рук и ног; организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели; активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей; сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение.	выполняют упражнения	Групповое и индивидуальное выполнение разученного материала.	4	
----	--	--	---	----------------------	--	---	--

2.	Упражнения на улучшение подвижности тазобедренного сустава и эластичности мышц бедра.	Научимся исполнять различные этюды используя знакомые танцевальные элементы; импровизировать на заданную тему.	Умеют использовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга; проявляют готовность к преодолению трудностей, мобилизации своих личностных и физических ресурсов; владеют способами взаимодействия с окружающими людьми (сверстниками и взрослыми)	выполняют упражнения	Групповое и индивидуальное выполнение разученного материала. Представление результатов индивидуальной или групповой деятельности в форме творческих работ.	4		
----	---	--	---	----------------------	--	---	--	--

3.	Упражнения на улучшение гибкости коленного сустава.	Правильное исходное положение. Ходьба и бег: с высоким подниманием колен, с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка. Перестроение в круг из шеренги, цепочки.	Умеют соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий; выполнять различные танцевальные комбинации с музыкальным сопровождением; умеют использовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга; проявляют готовность к преодолению трудностей, мобилизации своих личностных и физических ресурсов	выполняют упражнения	Групповое и индивидуальное выполнение разученного материала.	4	
----	---	---	--	----------------------	--	---	--

4.	Упражнения на исправления осанки.	Упражнения на выработку правильной осанки; в игровой форме выполняем простое задание с помощью «волшебных ниточек»правляем спинку и растем до потолка.	Умеют сохранять правильную осанку во время исполнения танцевальных элементов.	выполняют упражнения	4	Групповое и индивидуальное выполнение разученного материала. Представление результатов индивидуальной или групповой деятельности в форме творческих работ.
----	-----------------------------------	--	---	----------------------	---	--

5.	Построение в колонну по одному, по два, в пары.	Ходьба вдоль стен с четкими поворотами в углах зала. Построения в шеренгу, колонну, цепочку, круг, пары. Построение в колонну по два. Перестроение из колонны парами в колонну по одному. Построение круга из шеренги и из движения врассыпную. Выполнение во время ходьбы и бега несложных заданий с предметами: обегать их, собирать, передавать друг другу, перекладывать с места на место. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре.	Умеют выполнять разминку с упражнениями на внимание; импровизировать на заданную тему; сохраняют правильную осанку, оптимальное телосложение, быстро ориентируются в пространстве и перестраивают графические рисунки.	выполняют упражнения	Групповое и индивидуальное выполнение разученного материала. Представление результатов индивидуальной или групповой деятельности в форме творческих работ.	4	
----	---	---	---	-----------------------------	--	---	--

[illegible]

6.	Круг, сужение и расширение круга.	Правильное исходное положение. Ходьба и бег: с высоким подниманием колен, с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка. Перестроение в круг из шеренги, цепочки.	Умеют соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий; выполнять различные танцевальные комбинации с музыкальным сопровождением; умеют использовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга; проявляют готовность к преодолению трудностей, мобилизации своих личностных и физических ресурсов	выполняют упражнения, выполняют танцевальные движения	Групповое и индивидуальное выполнение разученного материала.	5		
----	-----------------------------------	---	--	--	---	---	--	--

7.	Упражнения на ориентировку в пространстве положение рук в танцах	Ориентировка в направлении движений вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга.	травматизма во время занятий; выполнять различные танцевальные комбинации с музыкальным сопровождением; уметь использовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга; проявляют готовность к преодолению трудностей, мобилизации своих личностных и физических ресурсов; уметь поддерживать друг друга в игре.	выполняют упражнения танцевальные движения	Групповое и индивидуальное выполнение разученного материала.	5
----	---	---	---	--	--	---

1.	Свободное размещение в зале с последующим возвращением в колонну, шеренгу, круг.	Правильное исходное положение. Ходьба и бег: с высоким подниманием колен, с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка. Перестроение в круг из шеренги, цепочки.	Умеют соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий; выполнять различные танцевальные комбинации с музыкальным сопровождением; умеют использовать двигательный опыт в организации активного отдыха и	выполняют упражнения, выполняют танцевальные движения	Групповое и индивидуальное выполнение разученного материала.	10	
----	--	---	--	---	--	----	--

2	Положение рук в танцах.	налево, в круг, из круга.	травматизма во время занятий; выполнять различные танцевальные комбинации с музыкальным сопровождением; уметь использовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга; проявляют готовность к преодолению трудностей, мобилизации своих личностных и физических ресурсов; уметь поддерживать друг друга в игре.	танцевальные движения	выполнение разученного материала.	9	
---	-------------------------	---------------------------	--	-----------------------	-----------------------------------	---	--

3.	Танцевальные этюды и танцы построенные на танцевальном шаге в разном характере и ритме.	Научимся исполнять различные этюды используя знакомые танцевальные элементы; импровизировать на заданную тему.	Умеют использовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга; проявляют готовность к преодолению трудностей, мобилизации своих личностных и физических ресурсов; владеют способами взаимодействия с окружающими людьми (сверстниками и взрослыми)	выполняют упражнения, выполняют танцевальные движения	Групповое и индивидуальное выполнение полученного материала. Представление результатов индивидуальной или групповой	7	
----	---	--	---	---	---	---	--