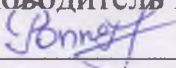
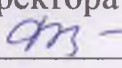


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Новосибирской области
Администрация Краснозерского района
МКОУ Краснозерский лицей №1

РАССМОТРЕНА Руководитель ШМО  _____ Роппель Е.П. от 14.08.2026 г.	СОГЛАСОВАНА Заместитель директора по УВР  _____ Фоменко А.Н. от 14.08.2026
--	---

Рабочая программа внеурочной деятельности
«Мир танца»
для обучающихся 1 классов
Составила: Легаева А.В.

р.п. Краснозерское 2026г

Пояснительная записка

Направленность образовательной программы

Программа «Мир танца» представляет дополнительный образовательный курс художественно – эстетической направленности. Программа составлена на основе программ: «Ритмика и бальные танцы» под редакцией Е.И. Мошковой, рекомендованной Управлением общего среднего образования Министерства общего и профессионального образования РФ, 1997г.

Ключевые аспекты программы учитывают цели и задачи образовательной программы и программы развития школы.

Данная программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования к структуре основной образовательной программы (утверждён приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «6» октября 2009 г. № 373).

Программа определяет содержание и организацию образовательного процесса на ступени начального общего образования.

Актуальность, педагогическая целесообразность

Актуальность проблем художественно-эстетической направленности обусловлена современным социальным заказом на образование и задачами художественного образования школьников, которые выдвигаются в концепции модернизации российского образования (Мин. обр.РФ от 29.11.01). В ней подчеркивается важность художественного образования, использования познавательных и воспитательных возможностей предметов художественно-эстетической направленности, формирующих у обучающихся творческие способности, чувство прекрасного, эстетический вкус, нравственность.

Проблема формирования у учащихся эстетического отношения к искусству является одной из приоритетных проблем современной теории и практики эстетического воспитания. Это обуславливает не только интерес к этой проблеме со стороны научно-педагогической общественности, но и необходимостью ее теоретического осмысления и верного практического решения.

Содержание курса направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности. Особенностью программы является то, что, программа включает в себя изучение трех направлений танцевального искусства: балльного, современного и национального, который, в свою очередь, воспитывает в учащихся уважение к национальным традициям.

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

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

Программа позволяет проявить индивидуальный творческий подход. 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. В программу «Мир танца» включены упражнения и движения классического, народного и бального 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.

Цели и задачи обучения.

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

Основные задачи:

Обучающая: формировать необходимые двигательные навыки, развивать музыкальный слух и чувство ритма.

Развивающая: способствовать всестороннему развитию и раскрытие творческого потенциала.

Воспитательная: способствовать развитию эстетического чувства и художественного вкуса.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения внеурочной деятельности

Программа «Мир танца» ориентирована на формирование гармонически развитой личности.

К числу планируемых результатов освоения курса основной образовательной программы отнесены:

- **личностные результаты** - активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания, проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями, проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении целей.
- **метапредметные результаты** – обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления; анализ

и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения; видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека; управление эмоциями; технически правильное выполнение двигательных действий.

- **предметные результаты** – выполнение ритмических комбинаций, развитие музыкальности (формирование музыкального восприятия, представления о выразительных средствах музыки), развитие чувства ритма, умения характеризовать музыкальное произведение, согласовывать музыку и движение.

Меж-предметные связи

Программа составлена с учётом реализации меж-предметных связей по разделам:

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

Учащиеся усваивают понятия "ритм", "счет", "размер" и узнают, что музыка состоит из тактов и музыкальных фраз, при этом дети должны учатся различать вступление и основную мелодию, вступать в танец с начала музыкальной фразы.

«Ознакомление с окружающим», где дети знакомятся с явлениями общественной жизни, предметами ближайшего окружения, природными явлениями, что послужит материалом, входящим в содержание ритмических игр и упражнений. Каждый танец, который включен в программу, имеет определенные исторические корни и географическое происхождение. Приступая к изучению того или иного танца, учащиеся знакомятся с историей его создания, узнают, в какой стране, у какого народа он появился, в какую страну переместился. Уклад и обычаи, характер и темперамент народа отражаются в танце, и наоборот, изучая танец, учащиеся узнают о тех или иных народах, странах.

Самая тесная взаимосвязь прослеживается между ритмикой и **физкультурой**: и по строению занятия, и по его насыщенности, каждое занятие имеет конкретную цель — тренировать те или иные группы мышц для выполнения различных движений. Регулярные занятия танцами, как и занятия физкультурой, создают и укрепляют мышечный корсет, улучшают работу сердца, нервной системы, укрепляют психику. В ходе занятий учащиеся сталкиваются с понятиями "угол поворота", "направление движения", "доли счета" ($1/4$, $2/4$, $3/4$ и т. д.).

Умение ориентироваться в пространстве, необходимость развития и использования абстрактного мышления создает тесную взаимосвязь с изучением **математики**.

Формы контроля и оценки результатов достижения поставленных целей:

- проведение открытых уроков для родителей;

- участие в праздничных программах, концертах;
- проведение итоговых занятий в конце четвертей.

Сроки реализации

Данная образовательная программа рассчитана на 1 год. Преподаваемый материал постепенно усложняется новыми элементами.

Организация образовательного процесса

Учитывая индивидуальные особенности детей младшего школьного возраста (быстрая утомляемость), занятия детей в группах определены временными рамками. Длительность одного учебного занятия: для детей 6,5 – 8

лет - 35 мин.

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. Организация игровых ситуаций помогает усвоению программного содержания, приобретению опыта взаимодействия, принятию решений. Беседы, проводимые на занятиях, соответствуют возрасту и степени развития детей.

Формы занятий:

- занятие;
- занятие-путешествие;
- занятие-игра;
- итоговое занятие

Структура занятий

Структура занятий включает в себя три основные части: *подготовительную, основную, заключительную.*

Подготовительная часть занятия

Общее назначение – подготовка организма к предстоящей работе. *Задачами* этой части является: организация группы; повышение внимания и эмоционального состояния занимающихся; умеренное разогревание организма. *Основными средствами* подготовительной части являются: строевые упражнения; различные формы ходьбы и бега; несложные прыжки; короткие танцевальные комбинации, состоящие из освоенных ранее элементов; упражнения на связь с музыкой и др. Все упражнения выполняются в умеренном темпе и направлены на общую подготовку опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Методические особенности. Продолжительность подготовительной части определяется задачами и содержанием занятия, составом занимающихся и уровнем их подготовки. На эту часть отводится примерно 10-15% общего времени занятия.

Основная часть занятия. Задачами основной части являются: развитие и совершенствование основных физических качеств; формирование правильной осанки; воспитание творческой активности; изучение, и совершенствование движений танцев и его элементов; отработка композиций и т.д.

Средства основной части занятия: упражнения на силу, растягивание и расслабление); хореографические упражнения; элементы современного, бального, народного танца; танцевальные композиции; постановочная работа.

Методические особенности : На данную часть занятия отводится примерно 75-85%общего времени. Порядок решения двигательных задач в этой части строится с учетом динамики работоспособности детей. Разучивание и корректировка новых движений происходит в начале основной части, в конце – отработка знакомого материала.

Заключительная часть занятия. Основные задачи – постепенное снижение нагрузки; краткий анализ работы, подведение итогов. На эту часть отводится 5-10% общего времени.

Основными средствами являются: спокойные танцевальные шаги и движения; упражнения на расслабление; плавные движения руками; знакомые танцы, исполнение которых доставляет детям радость.

Методические особенности. В заключительной части проводится краткий разбор достигнутых на занятии успехов в выполнении движений, что создает у учащихся чувство удовлетворения и вызывает желание совершенствоваться. Замечания и советы по поводу недостаточно освоенных движений помогает учащимся сосредоточить на них внимание на следующем занятии.

Для реализации программы применяются методы и приемы:

1. Метод активного слушания музыки, где происходит проживание интонаций в образных представлениях: импровизация, двигательные упражнения – образы.
2. Метод использования слова, с его помощью раскрывается содержание музыкальных произведений, объясняются элементарные основы музыкальной грамоты, описывается техника движений в связи с музыкой, терминология, историческая справка и др.
3. Метод наглядного восприятия, способствует быстрому, глубокому и прочному усвоению программы, повышает интерес к занятиям.
4. Метод практического обучения, где в учебно-тренировочной работе осуществляется освоение основных умений и навыков, связанных с постановочной, репетиционной работой, осуществляется поиск художественного и технического решения.
5. Игровой метод используется при проведении музыкально — ритмических игр. Этот метод основан на элементах соперничества учащихся между собой

и повышении ответственности каждого за достижение определённого результата. Такие условия повышают эмоциональность обучения

Приемы:

- комментирование;
- инструктирование;
- корректирование

Планируемые результаты освоения программы.

Название разделов	Название тем	Количество часов		
		всего	теория	практика
Вводное занятие		1	0,3	0,7
Азбука музыкального движения	Развитие ритмического восприятия	4	0,5	3,5
	Развитие музыкальности	4	0,5	3,5
	Паузы в движении и их использование	2	0,3	1,7
Развитие пластики тела	Упражнения на формирование правильной осанки	4	0,5	3,5
	Упражнения на растяжку	4	0,5	3,5
	Упражнения на пластику	4	0,5	3,5
Танцевально-ритмическая гимнастика	Общеразвивающие упражнения	4	0,5	3,5
	Виды шага, бега, прыжков	4	0,5	3,5
	Изучение позиций в танце	2	0,5	1,5
	Ритмические композиции	7	0,5	5,5
Танец	Диско-танцы			
	«Музыкальный»	2	0,5	1,5
	«Стирка»	2	0,5	1,5
	Вару-вару	2	0,5	1,5
	Бальный танец			
	«Полька»	2	0,5	1,5
	«Полонез»	2	0,5	1,5
	«Падеграс»	2	0,5	1,5
	«Вальс»	3	1	2
	Русский народный танец			
	«Хоровод», «Хоровод снежинок»	3	0,5	2,5
	«Круговая кадрили»	3	0,5	2,5

	«Плясовая»	2	0,3	1,7
Итоговое занятие		4		
Итого:		66	10,4	55,6

Программа по внеурочной деятельности «Мир танца» способствует формированию у обучающихся обще-учебных умений и навыков, универсальных способов деятельности. В этом направлении приоритетными для учебного курса являются умения:

- иметь представления о пространстве и ориентироваться в нем;
- передавать в движении нюансы музыки;
- приобретение навыков коллективных действий;
- осуществление самоконтроля;

На конец 1-го года обучения обучающиеся:

- ориентируются в танцевальной и маршевой музыке;
- знают музыкальный размер (2/4, 4/4), умеют двигаться в такт музыке; могут воспроизвести ритмический рисунок;
- владеют основными движениями: исполнять марш, бег, прыжки; владеют навыками актерской выразительности;
- умеют технически грамотно исполнять фигуры программных танцев; знают поклон, позиции рук и ног;

Каждый ребёнок, занимаясь танцами, изучая необходимые движения, развивает в себе трудолюбие, стремление к самосовершенствованию, формирует адекватную самооценку. Изучение истории развития и появления танцев активизирует уважительное отношение к культуре своего русского народа, к толерантному отношению к представителям народов России. При подготовке к выступлениям учащиеся приобретают навыки сотрудничества и общения со сверстниками и взрослыми. А выступая перед родителями, активизируется ценностное отношение к ним и своей семье.

Учебно-тематический план

1-й год обучения

Содержание программы

Настоящая программа рассчитана на 33 учебные недели по 2 часа в неделю. Каждая тема состоит из теоретической и практической части.

Теоретическая часть включает в себя объяснение педагогом необходимых теоретических понятий, показ изучаемых элементов танца, объяснение принципа движения, беседу с учащимися, просмотр видеоматериалов. В данной программе не предусматривается проведение специальных теоретических занятий. Изучение теории входит в каждое учебное занятие. Практическая часть включает разминку, отработку движений учащимися, составление вариаций из изученных движений и их исполнение. В конце каждого занятия учащиеся под руководством педагога анализируют свою работу, используя метод взаимооценки.

Вводное занятие.

Теория. Знакомство с обучающимися. Введение в образовательную программу. Инструктаж по технике безопасности. Культура поведения на учебных занятиях.

Практика. Разучивание танцевального приветствия (поклон), построение по линиям, игра «Знакомство» (Приложение 1).

- **Азбука музыкального движения.**

Теория. Беседа об основных понятиях и их разъяснение: музыкальный размер, направления движения, степени поворота.

Практика. Система упражнений, направленная на развитие музыкального слуха: прослушивание различных ритмов и мелодий, хлопки под музыку, игра «Найди музыкальную фразу».

- **Развитие ритмического восприятия.**

Теория. Виды музыкальных размеров: 2/4, 3/4, 4/4.

Практика. Система упражнений, направленная на развитие чувства ритма и музыкального слуха: прослушивание различных ритмов и мелодий, хлопки под музыку, игра «Найди музыкальную фразу». Игра в хлопки с увеличением темпа: хлопки (на сильную долю) становятся громче и увеличивается размах рук, и, наоборот, со снижением темпа все стихает. Упражнения по всем уровням выполняются по заданию преподавателя. Усложнённые варианты и комбинации складываются из простых изученных элементов путем комбинации их между собой.

- **Развитие музыкальности.**

Теория. Музыкальные жанры: песня, танец, марш. Различие танцев по характеру, темпу, размеру: вальс, полонез, польку. Беседа о жанре, характере и музыкально-выразительных средствах помогает развивать логическое мышление ребенка и поднимать уровень его общего культурного развития.

Практика. Игра «Найди свой путь», движение по залу со сменой направлений под музыку. Музыкально-пространственные упражнения: маршировка в темпе и ритме музыки; шаг на месте, вокруг себя, вправо, влево. Пространственные музыкальные упражнения: продвижения в различных рисунках по одному, в паре, перестроения из колонны в шеренгу и обратно, из одного круга в два и обратно, продвижения по кругу (внешнему и внутреннему), «звёздочка», «конверт». Музыкально-ритмические упражнения на практическое усвоение понятий: «Темп», «Ритм», «Динамика», «Музыкальная фраза», «Акцент». Оформление урока музыкой с ярко выраженным ритмическим рисунком. Детям предлагается вразброс танец, марш, песню, которые следуют друг за другом, внезапно обрываясь. Дети должны быстро перестроиться и исполнять заданные

движения, меняя их в соответствии со сменой звучания музыкального жанра. Например, под марш они начинают маршировать, под песню берут микрофон и открывают рот, словно поют, под танец выполняют танцевальные движения. Упражнения по всем уровням выполняются по заданию преподавателя. Усложнённые варианты и комбинации складываются из простых изученных элементов путем комбинации их между собой.

- **Паузы в движении и их использование.**

Теория. Виды музыкальных размеров танцев.

Практика. Игра «Сделал - остановись».

Танцевальные шаги: с носка, с подъёмом ноги, согнутой в колене, на месте и в продвижении, на полу-пальцах с вытянутыми коленями, со сменой положения рук. Шаги, выполненные через выпад вправо-влево, вперед-назад.

- **Развитие пластики тела.**

Теория. Терминология, основные понятия и принципы исполнения движений

Практика. Система специально разработанных упражнений на развитие основных навыков по данной теме. (Приложения 1, 2,5)

- **Упражнения на осанку.**

Теория. Терминология, основные понятия и принципы исполнения движений. Понятие о линиях корпуса. Применение навыков расслабления в танце.

Практика. Освоение системы упражнений, направленной на укрепление и развитие мышц верхнего плечевого пояса: наклоны головы, сжатие и расслабление пальцев рук, вращение кистей, локтей и плеч. Освоение системы упражнений, направленной на укрепление и развитие мышц брюшного пресса: наклоны в стороны и вперёд, потягивания в стороны и вверх, круговые вращения корпуса. Освоение системы упражнений, направленной на укрепление и развитие мышц спины: сжатие и растяжение мышц грудного отдела, «джазовый квадрат», растягивание и скручивание мышц поясничного отдела позвоночника. Упражнения по всем уровням выполняются по заданию преподавателя. Усложнённые варианты и комбинации складываются из простых изученных элементов путем комбинации их между собой.

- **Упражнения на растяжку.**

Теория. Терминология, основные понятия и принципы исполнения движений. Основные принципы дыхания. Выделение различных групп мышц.

Понятие о линиях корпуса. Применение навыков расслабления в танце. Понятие о мышечном тонусе. Разнонаправленное растяжение.

Практика. Основы гимнастики на полу, игровой стретчинг. Развитие навыков растяжения и расслабления. Освоение системы упражнений, направленной на развитие подвижности суставных сочленений: вращения в суставах (стопа, колено, бедро); укрепление и развитие мышц ног: работа стопы (пятка, носок, плоская стопа), различные виды приседаний, прыжки. Упражнения по всем уровням выполняются по заданию преподавателя. Усложнённые варианты и комбинации складываются из простых изученных элементов путем комбинации их между собой.

- **Упражнения на пластику.**

Теория. Терминология, основные понятия и принципы исполнения движений.

Основные принципы дыхания. Выделение различных групп мышц.

Практика. Работа по классическому экзерсису на полу (система движений «партер» на полу). Эта система помогает сделать тело подвижным, послушным, прекрасным. Здесь пол служит как бы инструментом, помогающим выпрямлять, вытягивать, разворачивать, развивать в нужном направлении костно-мышечный скелет ребенка, исправлять физические недостатки. На занятиях дети пользуются специальными гимнастическими ковриками. Для обучения сознательному управлению своими мышцами применяются упражнения на напряжение и расслабление мышц тела. Эти упражнения также способствуют растягиванию ахилловых сухожилий, подколенных мышц и связок, укрепляют все группы мышц ног, приучают к ощущению вытянутости ноги, в том числе пальцев ног и всей стопы. Упражнения по всем уровням выполняются по заданию преподавателя. Усложнённые варианты и комбинации складываются из простых изученных элементов путем комбинации их между собой. (Приложения 1, 2,5)

- **Танцевально-ритмическая гимнастика.**

Теория. Беседа об основных понятиях и их разъяснение: музыкальный размер, направления *движения*, степени поворота.

ПРАКТИКА. Система специально разработанных упражнений на развитие основных навыков по данной теме.

- **Обще развивающие упражнения.**

Теория. Необходимость предварительного разогрева мышц, знакомство с основными группами мышц. Основные группы мышц верхнего плечевого пояса. Укрепление и развитие мышц брюшного пресса как залог формирования мышечного корсета. Различные отделы

позвоночника и их специфика. Что такое осанка и для чего она нужна. Суставы и механизм их работы. Основные группы мышц ног.

Практика. Общеукрепляющие и развивающие упражнения под музыку по специальной системе подготовки начинающих танцоров Прыжки: маленькие и большие прыжки; по разным длительностям. Подскоки: на месте; с продвижением. Упражнения для рук и кистей: являются частью разминки, а также включаются в танцевальные комбинации и этюды. Упражнения по всем уровням выполняются по заданию преподавателя. Усложнённые варианты и комбинации складываются из простых изученных элементов путем комбинации их между собой.

- **Виды шага, бега, прыжков.**

Теория. Названия основных видов шагов, прыжков, понятие маленьких и больших прыжков; по разным длительностям.

Практика. Танцевальные шаги: с носка, с подъёмом ноги, согнутой в колене, на месте и в продвижении, на полу-пальцах с вытянутыми коленями, со сменой положения рук. Лёгкий бег с пальцев вытянутой стопы, бег с отбрасыванием назад ног, согнутых в коленях, на месте и в продвижении, бег с подниманием вперёд ног, согнутых в коленях, на месте и с продвижением. Прыжки: понятие маленьких и больших прыжков; по разным длительностям. Подскоки: на месте; с продвижением. Упражнения по всем уровням выполняются по заданию преподавателя. Усложнённые варианты и комбинации складываются из простых изученных элементов путем комбинации их между собой Приложение 1, 2.

- **Изучение позиций.**

Теория. Основные степени поворотов на месте и в движении: целый поворот, половина поворота, поворот по четвертям и восьмым долям.

Практика. Постановка рук – подготовительная, 1, 2, 3 позиции. Позиции ног - 1, 2, 3: складывание, сгибание, приседание. Изучается по 1,3 позициям. Музыкальный размер - 3/4 или 4/4. Движения, вырабатывающие натянутость всей ноги в колене, подъёме, пальцах, развивающие силу и эластичность ног (изучается по 1 позиции вначале в сторону, вперёд, затем назад). Музыкальный размер - 2/4. (Приложение 1, 2). Тренинг. Упражнения по всем уровням выполняются по заданию преподавателя. Усложнённые варианты и комбинации складываются из простых изученных элементов путем комбинации их между собой, включения шагов в различных направлениях. Исходная позиция (если не указывается специально) – ноги на ширине плеч, стопы параллельно друг другу.

- **Ритмические композиции.**

Теория. Понятие о детальном оттенке музыки, музыкальные размеры, темп, характер музыки (четко, сильно, медленно, плавно);

Практика. Изучение и исполнение образно-танцевальных композиций «Ладошки», «Марш с флажками», «Слоник», «Гуси», «Ванька-Встанька», «Зарядка», «Часики».

- **Диско-танцы**

Теория. Беседа об основных понятиях и их разъяснение: диско-музыка, музыкальный размер.

Практика. Изучение ритмически простых линейных и парных диско-танцев. Описание диско-танцев дается в Приложении 3.

- **Диско-танец «Музыкальный»**

Теория. Понятия «музыкальная фраза», «пауза», «целый поворот».

Практика. Изучение и исполнение линейного диско-танца «Музыкальный».

- **Диско-танец «Стирка».**

Теория. Понятия «музыкальная фраза», «пауза».

Практика. Изучение и исполнение линейного диско-танца «Стирка».

- **Диско-танец «Вару-вару»**

Теория. Понятия «музыкальная фраза», «пауза», «целый поворот», «поворот по четвертям». Ритмический рисунок «медленно-медленно-быстро-быстро-медленно».

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

Тема 4.4. Бальный танец «Полька»

ТЕОРИЯ. История танца «Полька». Основные направления танцевального движения в зале: лицом и спиной по линии танца, лицом и спиной в центр. Движение вперед и назад, вправо-влево.

ПРАКТИКА. Изучение и исполнение танца «Полька» в парах

Тема 4.5. Бальный танец «Полонез»

ТЕОРИЯ. История танца «Полонез». Основные направления танцевального движения в зале: лицом и спиной по линии танца, лицом и спиной в центр. Движение вперед и назад, вправо-влево.

ПРАКТИКА. Изучение и исполнение танца «Полонез» в парах

Тема 4.6. Бальный танец «Падеграс»

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

ПРАКТИКА. Изучение и исполнение танца «Падеграс» в парах.

Тема 4.7. Бальный танец «Вальс»

ТЕОРИЯ. История танца «Вальс». Основные движения: простой шаг с носка на носок, вальсовый поворот. Направления танцевального движения в зале: лицом по линии танца. Движение по кругу.

ПРАКТИКА. Изучение и исполнение танца «Вальс» в парах.

Тема 4.8. Русский народный танец «Хоровод»

ТЕОРИЯ. История русского народного танца «Хоровод». Основные движения (переменный и боковой шаг, припадание). Направления танцевального движения в зале: лицом по линии танца по кругу, в центр круга. Движение вперёд и назад, движение по спирали.

ПРАКТИКА. Изучение и исполнение танца «Хоровод».

Тема 4.9. Русский народный танец «Круговая кадриль»

ТЕОРИЯ. История танца «Кадриль». Основные движения (тройной притоп, шаг с притопом, шаг-пружинка), направления танцевального движения в зале лицом по линии танца. Построение парами по кругу, лицом друг к другу.

ПРАКТИКА. Изучение и исполнение танца «Круговая кадриль» в парах.

Тема 4.10. Русский народный танец «Плясовая»

ТЕОРИЯ. История танца Основные движения (тройной притоп, шаг с притопом, «веревочка», «ковырялочка»), направления танцевального движения в зале лицом по линии танца. Построение парами по кругу, лицом друг к другу.

ПРАКТИКА. Изучение и исполнение танца «Плясовая» в парах.

Тема 5. Итоговые занятия.

практика. В конце каждой четверти проводятся итоговые занятия для учащихся родителей. «Приходи сказка», «В мире музыки и танца», «Путешествие в Играй-город», занятие-концерт «Цветик-семицветик».

Календарно-тематическое планирование 1 класс

№	дата	Название темы	Количество часов
I четверть			
		Введение	
1		Что такое «Ритмика»? Основные танцевальные правила. Приветствие(поклон), постановка корпуса , игра «Знакомство».	1
		Азбука музыкального движения	
2		Ритмическое исполнение мелодий(хлопки, выстукивание, притопы) игра «Найди музыкальную фразу». Понятия о правой и левой руке.	1
3		Музыкальные жанры: песня, танец, марш. Характер, темп танцев. Упражнения на ориентацию в пространстве	1
4		Паузы в движении. Игра «Сделал – остановись» . Понятие «дуэт», «квартет» в танце.	1
		Развитие пластики тела	
5		Упражнения на формирование правильной осанки	1
6		Упражнения на растяжку и развитие пластики тела	1
7		Упражнения для рук	1
		Танцевально-ритмическая гимнастика	
8		Танцевальные шаги (шаг-пружинка, шаг с подскоком, приставной шаг)	1
9		Общеразвивающие упражнения. Ритмическая композиция «Ладони»	1
10		Поза исполнителя. Повороты на месте, в движении, наклоны	1
11		Позиции рук. Позиции ног.	1
		Танец	
12-13		Диско-танец «Музыкальный». История возникновения, характерные особенности, основные движения , исполнение	2
14-15		Бальный танец «Падеграс». История возникновения, характерные особенности, основные движения	2
16		Итоговое занятие-игра «Приходи сказка».	1
	II четверть		
		Азбука музыкального движения	
1		Марш. Ритмический счет. Перестроения из одной колонны в два круга.	1
2		Ритмические схемы. Игра «Директор-оркестр»	1
3		Точки класса. Игра «Найди свой путь», «Музыкальные змейки». Движения по линии танца.	1
		Развитие пластики тела	
4		Пластичная гимнастика.	1

5		Упражнения на формирование правильной осанки. Ходьба: бодрая, маршеобразная, спокойная; умение пройти под музыку	2
		Танцевально-ритмическая гимнастика	
6		Общеразвивающие упражнения с предметами (мяч)	1
7		Танцевальные шаги (с носка, с подъёмом ноги, согнутой в колене, на месте и в продвижении, на полу-пальцах с вытянутыми коленями, со сменой положения рук.	1
8		Ритмические композиции. «Ванька-Встанька».	1
		Танец	
9-10		Бальный танец «Полька». История возникновения, характерные особенности, основные движения, исполнение	
11-12		Русский народный танец «Хоровод». История возникновения, характерные особенности, основные движения, исполнение	
13		Хоровод снежинок	
14		Итоговое занятие –конкурс «В мире музыки и танца»	
	III четверть		
		Азбука музыкального движения	
1		Гимнастическое дирижирование (тактирование на музыкальный раздаточный материал по диагонали .	
2		Музыкально-подвижные игры для развития музыкальности и слуха. «Музыкальное эхо», «Творческая импровизация»	
		Развитие пластики тела	
3		Упражнения для улучшения гибкости (на коврике) Игровой «стретчинг» «змея», «книжка», «маятник», «ходьба», «замочек», «аист», «бабочка»	
5-6		Комплекс упражнений на формирование правильной осанки.	
		Танцевально-ритмическая гимнастика	
7		Синхронность и координация движений под музыку. Ритмическая композиция	
8		Общеразвивающие упражнения. Пантомима. Игра «Мы веселые ребята»	
9		Ритмическая композиция «Марш с флажками».	
10		Ритмическая композиция «Слоник».	
11		Бег (легкий, стремительный, широкий). Прыжки. Ритмическая танцевальная композиция «Часики»	
12			
		Танец	
13-14		Диско-танец «Стирка». Танец-импровизация	
15-16		Бальный танец «Полонез». История возникновения, характерные особенности, основные движения, исполнение	
17-18-19		Русский народный танец «Круговая кадриль». История возникновения, характерные особенности, основные движения, исполнение	
20		Итоговое занятие –Путешествие в Играй-город	
	IV четверть		

		Азбука музыкального движения	
1		Фигуры в танце. Квадрат, круг, линия, звездочка, воротца, змейка	
2		Музыкально-подвижные игры «Карлики и великаны», «Отгадай, чей»	
		Развитие пластики тела	
3		Упражнения на растяжку. Игровой «стретчинг»: упражнения «кораб», «страус», «орешек», «зайчик», «медвежонок», «цапля», «пчелка».	
4		Комплекс упражнений на формирование правильной осанки.	
5		Пластические этюды на перевоплощение и под чтение стихов	
		Танцевально-ритмическая гимнастика	
6		Разучивание танцевальных элементов «Качели», «Мельница». Общие упражнения.	
7		Ритмическая композиция «Зарядка»	
		Танец	
8		Диско-танец «Вару-Вару»	2
9-11		Бальный танец «Вальс». История возникновения, характерные особенности, основные движения	3
12-13		Русский народный танец «Плясовая». ».История возникновения, характерные особенности, основные движения , исполнение	2
14		Итоговый концерт «Цветик-семицветик»	1

ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО – МЕТОДИЧЕСКИХ СРЕДСТВ ОБУЧЕНИЯ:

Литература

1. Барышникова Т. Азбука хореографии. Москва. 2000 год.
2. Ерохина О.В. Школа танцев для детей. Ростов-на-Дону. 2003. год.
3. Ж.Е. Фирилева, Е.Г.Сайкина «Танцевально - игровая гимнастика для детей. Учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений. - СПб.; «ДЕТСТВО-ПРЕСС»,2000
4. Телегин А.А. Танцуем джайв и рок-н-рол.Ростов-на-Дону.2004г.
- 5.Картавых Н., Карпович О. Школа танцев для детей.-Спб: «Ленинградское издательство».2011

Электронное приложение

- 1Электронное периодическое издание.«Танцкейс. Танцы для праздника»№1,№3,2011г.
- 2.Видеокурс для детей «Танцуй с нами. Вальс,танго,ча-ча-ча»
- 3.Видеокурс «Школа танцев для детей 6-12 лет»