Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования

«Амгинский центр творчества и развития имени О.П.Ивановой -Сидоркевич»

Муниципального района «Амгинский улус (район)»

«Чакырский» филиал

Утверждаю

Директор МБУДО «Амгинский ЦТР им. О.П.Ивановой -Сидоркевич»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Шестакова И.И.

«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2019г

Согласовано

на заседании педсовета

МБУДО«Амгинский ЦТР им. О.П.Ивановой -Сидоркевич»

«\_\_\_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2019г

**Дополнительная общеобразовательная программа танцевального кружка**

**"Первые шаги в мир танца"**

Программу составила:

Новикова С.Н.

педагог ДО

Амга

Паспорт программы

|  |  |
| --- | --- |
| Название программы | Дополнительная общеобразовательная программа «Первые шаги в мир танца» |
| Сроки реализации программы | 2019 -2022 гг. программа рассчитана на 3 учебных года. |
| Возраст обучающихся | 7-16 лет |
| Наименование учреждение  Юридический адрес  Телефон  E-mail | Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Амгинский центр творчества и развития имени О.П.Ивановой – Сидоркевич «Чакырский» филиал    С. Чакыр-2, ул.Ленина 41  26634  chakschool@mail/ru  - |
| Автор программа (ФИО, должность) | Новикова Светлана Николаевна  Педагог дополнительного образования |
| Направления программы | Художественно – эстетическое |

2

Содержание

1. Пояснительная записка…………………………………………4-9стр.
2. Учебно-тематический план……………………………………..10стр.
3. Содержание тем программы……………………………………11-13стр.
4. Календарно-тематический план младшее звено…………...….14-20стр.
5. Календарно-тематический план среднее звено………………..21-27стр.
6. Календарно-тематический план старшее звено………..............28-31стр.
7. Список литературы………………………………………………32стр.

3

**Пояснительная записка**

Дополнительная образовательная программа танцевального кружка «Первые шаги в мир танца» составлена на основе методического пособия «Физическая культура. Ритмические упражнения, хореография и игры», - М.: Дрофа, 2003г, автор Г. А. Колодницкий.

Программа предназначена для внеклассной работы с обучающимися младшего, среднего и старшего школьного возраста.

**Актуальность** данной программы заключается в том, что дети в первой половине дня учатся, после обеда посещают дополнительные занятия, и, таким образом целый день ведут сидячий образ жизни, страдают от гиподинамии (малоподвижности). Свои физические потребности удовлетворяют только уроками физической культуры и секциями, которые в течение недели проводятся 2-3 раза. От заболеваний опорно-двигательного аппарата страдают 60-70% обучающихся нашей школы. На занятиях танцевального кружка обучающиеся раскрываются, учатся правильно двигаться, тем самым улучшают состояние здоровья.

Занятия в танцевальном кружке проводятся в течение 3-х лет со всеми обучающимися (по желанию).

**Целью** программы является приобщение детей к искусству хореографии, развитие их художественного вкуса, потребностей и интересов, имеющих общественный характер.

**Задачей** является формирование у обучающихся танцевальных знаний, умений и навыков на основе овладения и освоения программного материала. Используя разнообразные и доступные движения народного, эстрадного, бального танца, элементы современной пластики и брейк-данса. Танцевальный репертуар создается на основе личности школьника, его гуманных, гражданственных, патриотических чувств, нравственной направленности его сознания.

4

Программный материал дает возможность создавать для обучающихся несложные сюжетно-тематические номера, привлекать музыку разных народов и современную. В процессе постановочной работы, репетиций дети приучаются к сопереживанию, к сотворчеству, у них развиваются художественное воображение, ассоциативная память, творческие способности.

В программе усиливается внимание к развитию познавательной деятельности школьника за счет систематического проведения бесед о хореографическом искусстве, совместных просмотров телепередач, DVD материалов, посещение концертов, целью которых является повышение идейно-нравственной и эстетической культуры школьников.

**Новизной** программы является устранение гиподинамии системой стретчинга. Стретчинг – это целый ряд упражнений, направленных на совершенствование гибкости и развитие подвижности в суставах.

Хореографическое искусство учит детей красоте и выразительности движений, формирует фигуру, развивает двигательную активность, гибкость и пластичность.

В программу включены следующие разделы: ритмика, элементы классического танца, элементы русского народного танца, элементы бального танца, элементы национального танца, постановочно-репетиционная работа.

Программа разработана для учащихся 1-11 классов (младшего, среднего и старшего звеньев) и рассчитана на 324 часа в год, 9 часов в неделю.

При организации работы с обучающимися учитываются их возрастные особенности, уровень подготовки и развития в целом. Программа составлена на основе практических занятий. Теоретическая часть введена в форме объяснений, пояснения в сочетании с практикой.

5

В процессе занятий обучающиеся осваивают выразительность танцевальных движений, приобретают навыки самоанализа, самотворчества.

Занятия проходят в спортивном зале. Для занятий используются: ноутбук, колонки, диски, также тренировочный материал: обручи, мячи, скакалки, гимнастические ленты. В течение года дети участвуют в школьных мероприятиях, конкурсах, праздничных концертах.

Хореография – это прекрасное средство физического, эстетического развития и саморазвития детей.

**Описание ценностных ориентиров содержания программы.**

Ценность патриотизма - любовь к Родине, своему краю, своему народу;

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

Ценность социальной солидарности - свобода личная и национальная; уважение и доверие к людям; справедливость, равноправие, милосердие, честь, достоинство;

Ценность гражданственности - долг перед Отечеством, правовое государство, гражданское общество, закон и правопорядок, забота о благосостоянии общества;

Ценность семьи - любовь и верность, забота, помощь и поддержка, равноправие, здоровье, достаток, уважение к родителям, забота о старших и младших, забота о продолжении рода;

Ценность личности - саморазвитие и совершенствование, смысл жизни, внутренняя гармония, самопринятие и самоуважение, достоинство, любовь к жизни и человечеству, мудрость, способность к личностному и нравственному выбору;

6

Ценность труда и творчества - уважение к труду, творчество и созидание, целеустремленность и настойчивость, трудолюбие;

Ценность науки - ценность знания, стремление к познанию и истине, научная картина мира;

Ценность искусства и литературы - красота, гармония, духовный мир человека,

нравственный выбор, смысл жизни, эстетическое развитие;

Ценность природы основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира – частью живой и неживой природы. Любовь к природе – это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

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

7

**Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения**

**Программы.**

Личностные результаты:

- ответственное отношение к учению, готовность и спо­собность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;

- развитие двигательной активности;

- формирование способности к эмоциональному вос­приятию материала;

- осознавать роль танца в жизни;

- развитие танцевальных навыков.

Метапредметные результаты:

Регулятивные УУД:

- использование речи для регуляции своего действия;

- адекватное восприятие  предложений учителей, товарищей, родителей и других людей по исправлению допущенных ошибок;

- умение выделять и формулировать то, что уже усвоено и что еще нужно усвоить.

Познавательные УУД:

- определять и формулировать цель деятельности  с помощью учителя навыки контроля и самооценки процесса и результата деятельности;

- умение ставить и формулировать проблемы;

- навыки осознанного и произвольного построения сообщения в устной форме, в том числе творческого характера.

Коммуникативные УУД:

- работать в группе, учитывать мнения партнеров, отличные от собственных;

8

- обращаться за помощью;

- предлагать помощь и сотрудничество;

- слушать собеседника;

- договариваться и приходить к общему решению;

- формулировать собственное мнение и позицию;

- осуществлять взаимный контроль;

- адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

Предметные результаты:

Обучающиеся должны уметь:

- правильно держать осанку;

- правильно выполнять позиции рук и ног;

- правильно держать положения корпуса и головы при выполнении танцевальных движений;

- исполнять упражнения, танцевальные движения, хореографические композиции, этюды;

- выполнять передвижения в пространстве зала;

- выразительно исполнять танцевальные движения.

9

Учебно-тематический план

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Название раздела | Количество часов |
| 1 | Ритмика | 45 |
| 2 | Элементы классического танца | 67 |
| 3 | Элементы современного танца | 42 |
| 4 | Элементы бального танца | 45 |
| 5 | Элементы народного танца | 50 |
| 6 | Постановочно – репетиционная работа | 75 |
|  | Итого | 324 |

10

Содержание тем программы

|  |  |
| --- | --- |
| Раздел | Содержание тем программы |
| 1. Ритмика | 1. Ритмические упражнения:  - упражнения на дыхание;  - физиологическая разминка по принципу сверху вниз.  2. Упражнения на ковриках:  - лежа на животе – поднимание рук и ног одновременно и поочередно, покачивание;  - лежа на спине – поднимание ног, махи ногами;  - сидя – сгибание туловища, упражнения для стоп, махи ногами, выпрямление спины;  - статические позы (вспомогательные) – «кузнечик», «змея», «верблюд» и т.д.  3. Упражнения для развития художественно-творческих способностей:  - движения в образах;  - пантомима.  4. Упражнения на пластику и расслабление:  - пластичные упражнения для рук;  - наклоны корпуса в координации с движениями рук;  - напряжение и поочередное расслабление всех мышц тела.  5. Пространственные упражнения:  - продвижения с прыжками, бег, поскоки;  - перестроение из одной фигуры в другую.  6. Ритмические комбинации:  - связки ритмичных движений;  - этюды;  - танцевальная импровизация. |
| 2.Элементы классического  танца | 1. Постановка корпуса, позиции ног (I, II, III, IV, V), позиции рук (I, II, III, подготовительная) в центре зала, поклон (усложнение).  - плие;  - пор-де-бра.  2. Упражнения на середине зала:  - приседания и полуприседания;  - поднимание стопы на полупальцы;  - движение в координации рук и ног по позициям, повороты.  3.Прыжки, верчения:  - прыжки на месте по I, II, III позициям ног;  - верчения на середине зала (понятие «точки»), в диагонали.   1. 4.Комбинации движений классического танца:   - этюды;  - координация движений рук и ног в исполнении прыжков и верчений;  - координация рук и ног в исполнении движений на середине. |
| 3.Элементы современного танца | 1. Основные положения рук, ног, постановка корпуса, поклон (усложнение).  2. Основные танцевальные движения:  3. Комбинации современных танцев «Хип-хоп», «Forever young», «Mix style». |
| 4.Элементы бального танца | 1. Основные положения рук, ног, положения в паре, поклон (усложнение).  2. Основные элементы бального танца:  - элементы танца «Вальс», «Ча-ча-ча», «Самба» - свободная композиция (работа в паре);  3. Комбинации бальных танцев «Вальс», «Ча-ча-ча», «Самба» - связка отдельных элементов в хореографические комбинации. |
| 5.Элементы народного  танца | 1. Основные положения рук, ног, постановка корпуса.  2. Основные танцевальные движения.  3. Композиции национального танца.  - связка отдельных элементов в свободные композиции.  Танцы «Дьиэрэнкэй», «Кыталык», «Китайский» |
| 6.Постановочно-  репитиционная работа | 1. Изучение движений танцевального номера;  2. Отработка движений танцевального номера;   1. Соединение движений в комбинации; 2. Разводка комбинаций танцевального номера в сценический рисунок; 3. Репетиционная работа. |

13

Календарно-тематический план

1 группа (младшее звено)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Раздел, тема | Часы | | В том числе | | | | | | | | Календарный срок | | | Фактический срок | | | Примечание |
| теория | | | | | практика | | |
| 1 | Ритмика  Инструктаж по ТБ. Упражнения на дыхание | 20 | | 1 | | | | | 1 | | | 2.09.19.  . | | |  | | |  |
| 2 | |
| 2 | Физиологическая разминка по принципу сверху вниз | 2 | | |  | | | | 2 | | | 5.09.19 | |  | | | |  |
| 3 | Поднимание рук и ног одновременно и поочередно | 2 | | |  | | | | 2 | | | 9.09.19. | |  | | | |  |
| 4 | Поднимание ног, махи ногами | 2 | | |  | | | | 2 | | | 12.09.19. | |  | | | |  |
| 5 | Движения в образах Пантомима | 2 | | |  | | | | 2 | | | 16.09.19. | |  | | | |  |
| 6 | Пластичные упражнения Поочередное расслабление всех мышц тела | 2 | | |  | | | | 2 | | | 19.09.19 | |  | | | |  |
| 7 | Продвижения с прыжками, бег, подскоки | 2 | | |  | | | | 2 | | | 23.09.19. | |  | | | |  |
| 8 | Перестроение из одной фигуры в другую Ритмические движения | 2 | | |  | | | | 2 | | | 26.09.19. | |  | | | |  |
| 9 | Ритмические комбинации: этюды | 2 | | |  | | | | 2 | | | 30.09.19. | |  | | | |  |
| 10 | Связка танцевальных движений | 2 | | |  | | | | 2 | | | 3.10.19. | |  | | | |  |
| 11 | Элементы классического танца  Инструктаж по ТБ Постановка корпуса, поклон | 30 | | | 1 | | | | 1 | | | 7.10.19. | |  | | | |  |
| 2 | | |
| 12 | Позиции рук, ног | 2 |  | | | | | | 2 | | | 10.10.19. |  | | | | |  |
| 13 | Приседания  Полуприседания  Поднимание стопы на полупальцы | 2 |  | | | | | | 2 | | | 14.10.19. |  | | | | |  |
| 14 | Движение в координации рук и ног по позициям, повороты | 2 |  | | | | | | 2 | | | 17.10.19. |  | | | | |  |
| 15 | Прыжки на месте по I, II, III позициям ног | 2 |  | | | | | | 2 | | | 21.1019. |  | | | | |  |
| 16 | Понятие «Точка» | 2 |  | | | | | | 2 | | | 24.10.19 |  | | | | |  |
| 17 | Верчения на середине зала, в диагонали | 2 |  | | | | | | 2 | | | 28.10.19. |  | | | | |  |
| 18 | Прыжки на месте в координации с движениями рук | 2 |  | | | | | | 2 | | | 31.10.19. |  | | | | |  |
| 19 | Гимнастика на полу (растяжка, пресс, спина) | 2 |  | | | | | | 2 | | | 7.11.19. |  | | | | |  |
| 20 | Движения классического танца | 2 |  | | | | | | 2 | | | 11.11.19. |  | | | | |  |
| 21 | Координация движений рук в исполнении прыжков | 2 |  | | | | | | 2 | | | 14.11.19. |  | | | | |  |
| 22 | Координация движений ног в исполнении прыжков | 2 |  | | | | | | 2 | | | 18.11.19. |  | | | | |  |
| 23 | Координация движений рук в исполнении верчений | 2 |  | | | | | | 2 | | | 21.11.19. |  | | | | |  |
| 24 | Координация движении ног в исполнений верчений | 2 |  | | | | | | 2 | | | 25.11.19. |  | | | | |  |
| 25 | Координация рук и ног в исполнении движений на середине | 2 |  | | | | | | 2 | | | 28.11.19. |  | | | | |  |
| 26 | Элементы современного танца  Инструктаж ТБ. Постановка корпуса. | 18 | | | 1 | | | | 1 | | | 2.12.19. | | | |  | |  |
| 2 | | |
| 27 | Упражнения на укрепление мышц брюшного пояса. | 2 | | |  | | | | 2 | | | 5.12.19. | | | |  | |  |
| 28 | Упражнения на развитие голеностопного сустава. | 2 | | |  | | | | 2 | | | 9.12.19. | | | |  | |  |
| 29 | Повороты Прыжки | 2 | | |  | | | | 2 | | | 12.12.19. | | | |  | |  |
| 30 | Комбинации | 2 | | |  | | | | 2 | | | 16.12.19. | | | |  | |  |
| 31 | Построение в фигуры (рисунок) | 2 | | |  | | | | 2 | | | 19.12.19. | | | |  | |  |
| 32 | Отработка движений танца «Хип-хоп» | 2 | | |  | | | | 2 | | | 23.12.19. | | | |  | |  |
| 33 | Соединение движений танца в комбинации | 2 | | |  | | | | 2 | | | 26.12.19. | | | |  | |  |
| 34 | Постановка танца «Хип-хоп» | 2 | | |  | | | | 2 | | | 9.01.19. | | | |  | |  |
| 35 | Элементы бального танца  Инструктаж по ТБ  Основные позиции рук. Основные позиции ног. Поклон | 20 | | | 1 | | | | 1 | | | 13.01.19. | | | |  | |  |
| 2 | | |
| 36 | Прямой вальсовый шаг. Прямой вальсовый шаг с поворотом. | 2 | | |  | | | | 2 | | | 16.01.20. | | | |  | |  |
| 37 | Свободная композиция (работа в паре) | 2 | | |  | | | | 2 | | | 20.01.20. | | | |  | |  |
| 38 | Изучение движений танца «Вальс» | 2 | | |  | | | | 2 | | | 23.01.20. | | | |  | |  |
| 39 | Отработка движений танца «Вальс» | 2 | | |  | | | | 2 | | | 27.01.20. | | | |  | |  |
| 40 | Соединение движений танца «Вальс» в комбинации | 2 | | | |  | | | | | 2 | 30.01.20 | | | | |  |  |
| 41 | Разводка комбинаций танца «Вальс» в сценический рисунок | 2 | | | |  | | | | | 2 | 3.02.20. | | | | |  |  |
| 42 | Приставные шаги. Прыжки | 2 | | | |  | | | | | 2 | 6.02.20. | | | | |  |  |
| 43 | Повороты | 2 | | | |  | | | | | 2 | 10.02.20. | | | | |  |  |
| 44 | Постановка танца «Вальс» | 2 | | | |  | | | | | 2 | 13.02.20. | | | | |  |  |
| 45 | Элементы народного танца  Инструктаж по ТБ. Основные положения ног в якутском танце | 22 | | | | 1 | | | | | 1 | 17.02.20. | | | | |  |  |
| 2 | | | |
| 46 | Постановка корпуса | 2 | | | |  | | | | | 2 | 20.02.20. | | | | |  |  |
| 47 | Движения ногами | 2 | | | |  | | | | | 2 | 24.02.20. | | | | |  |  |
| 48 | Движения ногами в такт музыки | 2 | | | |  | | | | | 2 | 27.02.20. | | | | |  |  |
| 49 | Движения по рисунку танца | 2 | | | |  | | | | | 2 | 2.03.20. | | | | |  |  |
| 50 | Отработка простых элементов танца | 2 | | | |  | | | | | 2 | 5.03.20. | | | | |  |  |
| 51 | Отработка сложных элементов танца | 2 | | | |  | | | | | 2 | 9.03.20. | | | | |  |  |
| 52 | Соединение простых движений в сценический рисунок | 2 | | | |  | | | | | 2 | 12.03.20. | | | | |  |  |
| 53 | Соединение сложных движений в сценический рисунок | 2 | | | |  | | | | | 2 | 16.03.20. | | | | |  |  |
| 54 | Разводка комбинаций | 2 | | | | |  | | | | 2 | 19.03.20. | | | | |  |  |
| 55 | Постановка танца «Дьиэрэнкэй» | 2 | | | | |  | | | | 2 | 23.03.20. | | | | |  |  |
| 56 | Постановочно-репитиционная работа  Инструктаж по ТБ  Танцевальный номер «Вальс» | 34 | | | | | 1 | | | | 1 | 26.03.20. | | | | |  |  |
| 2 | | | | |
| 57 | Танцевальный номер «Хип-хоп» | 2 | | | | |  | | | | 2 | 30.03.20. | | | | |  |  |
| 58 | Танцевальный номер «Дьиэрэнкэй» | 2 | | | | |  | | | | 2 | 2.04.20. | | | | |  |  |
| 59 | Простые движения танцевального номера Отработка простых движений | 2 | | | | |  | | | | 2 | 6.04.20. | | | | |  |  |
| 60 | Сложные движения танцевального номера Отработка сложных движений | 2 | | | | |  | | | | 2 | 9.04.20. | | | | |  |  |
| 61 | Соединение простых движений в комбинации | 2 | | | | |  | | | | 2 | 13.04.20. | | | | |  |  |
| 62 | Соединений сложных движений в комбинации | 2 | | | | |  | | | | 2 | 16.04.20. | | | | |  |  |
| 63 | Соединение движений в комбинации | 2 | | | | |  | | | | 2 | 20.04.20. | | | | |  |  |
| 64 | Разводка простых комбинаций в сценический рисунок | 2 | | | | |  | | | | 2 | 23.04.20. | | | | |  |  |
| 65 | Разводка сложных комбинаций в сценический рисунок | 2 | | | | |  | | | | 2 | 27.04.20. | | | | |  |  |
| 66 | Повторение элементов изученных танцев | 2 | | | | |  | | | | 2 | 30.04.20. | | | | |  |  |
| 67 | Работа над простыми элементами танцев | 2 | | | | |  | | | | 2 | 7.05.20. | | | | |  |  |
| 68 | Работа над сложными элементами танцев | 2 | | | | | |  | 2 | | | 14.05.20. | | | | |  |  |
| 69 | Работа под счет. Рисунок танцев | 2 | | | | | |  | 2 | | | 18.05.20. | | | | |  |  |
| 70 | Работа с музыкальным сопровождением | 2 | | | | | |  | 2 | | | 21.05.20. | | | | |  |  |
| 71 | Отработка движений | 2 | | | | | |  | 2 | | | 25.05.20. | | | | |  |  |
| 72 | Постановка танцев | 2 | | | | | |  | 2 | | | 28.05.20. | | | | |  |  |
| итого | | 144 | | | | | | 6 | | 138 | |  | | | | | | |

20

Календарно-тематический план

2 группа (среднее звено)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Раздел, тема | Часы | | | В том числе | | | | | | | | Календарный срок | | Фактический срок | | Примечание |
| теория | | | | | практика | | |
| 1 | Ритмика  Инструктаж по ТБ. Упражнения на дыхание | 20 | | | 1 | | | | | 1 | | | 3.09.19.  . | |  | |  |
| 2 | | |
| 2 | Физиологическая разминка по принципу сверху вниз | 2 | | | |  | | | | 2 | | | 6.09.19 | |  | |  |
| 3 | Поднимание рук и ног одновременно и поочередно | 2 | | | |  | | | | 2 | | | 10.09.19. | |  | |  |
| 4 | Поднимание ног, махи ногами | 2 | | | |  | | | | 2 | | | 13.09.19. | |  | |  |
| 5 | Движения в образах Пантомима | 2 | | | |  | | | | 2 | | | 17.09.19. | |  | |  |
| 6 | Пластичные упражнения Поочередное расслабление всех мышц тела | 2 | | | |  | | | | 2 | | | 20.09.19 | |  | |  |
| 7 | Продвижения с прыжками, бег, подскоки | 2 | | | |  | | | | 2 | | | 24.09.19. | |  | |  |
| 8 | Перестроение из одной фигуры в другую Ритмические движения | 2 | | | |  | | | | 2 | | | 27.09.19. | |  | |  |
| 9 | Ритмические комбинации: этюды | 2 | | | |  | | | | 2 | | | 1.10.19. | |  | |  |
| 10 | Связка танцевальных движений | 2 | | | |  | | | | 2 | | | 4.10.19. | |  | |  |
| 11 | Элементы классического танца  Инструктаж по ТБ Постановка корпуса, поклон | 30 | | | | 1 | | | | 1 | | | 8.10.19. | |  | |  |
| 2 | | | |
| 12 | Позиции рук, ног | 2 | |  | | | | | | 2 | | | 11.10.19. |  | | |  |
| 13 | Приседания  Полуприседания  Поднимание стопы на полупальцы | 2 | |  | | | | | | 2 | | | 15.10.19. |  | | |  |
| 14 | Движение в координации рук и ног по позициям, повороты | 2 | |  | | | | | | 2 | | | 18.10.19. |  | | |  |
| 15 | Прыжки на месте по I, II, III позициям ног | 2 | |  | | | | | | 2 | | | 22.1019. |  | | |  |
| 16 | Понятие «Точка» | 2 | |  | | | | | | 2 | | | 25.10.19 |  | | |  |
| 17 | Верчения на середине зала, в диагонали | 2 | |  | | | | | | 2 | | | 29.10.19. |  | | |  |
| 18 | Прыжки на месте в координации с движениями рук | 2 | |  | | | | | | 2 | | | 1.11.19. |  | | |  |
| 19 | Гимнастика на полу (растяжка, пресс, спина) | 2 | |  | | | | | | 2 | | | 5.11.19. |  | | |  |
| 20 | Движения классического танца | 2 | |  | | | | | | 2 | | | 8.11.19. |  | | |  |
| 21 | Координация движений рук в исполнении прыжков | 2 | |  | | | | | | 2 | | | 12.11.19. |  | | |  |
| 22 | Координация движений ног в исполнении прыжков | 2 | |  | | | | | | 2 | | | 15.11.19. |  | | |  |
| 23 | Координация движений рук в исполнении верчений | 2 | |  | | | | | | 2 | | | 19.11.19. |  | | |  |
| 24 | Координация движении ног в исполнений верчений | 2 | |  | | | | | | 2 | | | 22.11.19. |  | | |  |
| 25 | Координация рук и ног в исполнении движений на середине | 2 | |  | | | | | | 2 | | | 26.11.19. |  | | |  |
| 26 | Элементы современного танца  Инструктаж ТБ. Постановка корпуса. | 18 | | | | 1 | | | | 1 | | | 29.11.19. | | |  |  |
| 2 | | | |
| 27 | Упражнения на укрепление мышц брюшного пояса. | 2 | | | |  | | | | 2 | | | 3.12.19. | | |  |  |
| 28 | Упражнения на развитие голеностопного сустава. | 2 | | | |  | | | | 2 | | | 6.12.19. | | |  |  |
| 29 | Повороты Прыжки | 2 | | | |  | | | | 2 | | | 10.12.19. | | |  |  |
| 30 | Комбинации | 2 | | | |  | | | | 2 | | | 13.12.19. | | |  |  |
| 31 | Построение в фигуры (рисунок) | 2 | | | |  | | | | 2 | | | 17.12.19. | | |  |  |
| 32 | Отработка движений танца «Forever young» | 2 | | | |  | | | | 2 | | | 20.12.19. | | |  |  |
| 33 | Соединение движений танца в комбинации | 2 | | | |  | | | | 2 | | | 24.12.19. | | |  |  |
| 34 | Постановка танца «Forever young» | 2 | | | |  | | | | 2 | | | 27.12.19. | | |  |  |
| 35 | Элементы бального танца  Основные позиции рук. Основные позиции ног. Поклон | 20 | | | |  | | | | 2 | | | 10.01.20. | | |  |  |
| 2 | | | |
| 36 | Основные понятия латиноамериканских танцев | 2 | | | |  | | | | 2 | | | 14.01.20. | | |  |  |
| 37 | Свободная композиция (работа в паре) | 2 | | | |  | | | | 2 | | | 17.01.20. | | |  |  |
| 38 | Изучение движений танца «Ча-ча-ча» | 2 | | | |  | | | | 2 | | | 21.01.20 | | |  |  |
| 39 | Отработка движений танца «Ча-ча-ча» | 2 | | | |  | | | | 2 | | | 24.01.20. | | |  |  |
| 40 | Соединение движений танца «Ча-ча-ча» в комбинации | 2 | | | | |  | | | | | 2 | 28.01.20. | |  | |  |
| 41 | Разводка комбинаций танца «Ча-ча-ча» в сценический рисунок | 2 | | | | |  | | | | | 2 | 31.01.20. | |  | |  |
| 42 | Приставные шаги. Прыжки | 2 | | | | |  | | | | | 2 | 4.02.20. | |  | |  |
| 43 | Повороты | 2 | | | | |  | | | | | 2 | 7.02.20. | |  | |  |
| 44 | Постановка танца «Ча-ча-ча» | 2 | | | | |  | | | | | 2 | 11.02.20. | |  | |  |
| 45 | Элементы народного танца  Инструктаж по ТБ. Основные положения рук и ног в танце «Кыталык» | 22 | | | | | 1 | | | | | 1 | 14.02.20. | |  | |  |
| 2 | | | | |
| 46 | Постановка корпуса | 2 | | | | |  | | | | | 2 | 18.02.20. | |  | |  |
| 47 | Движения ногами | 2 | | | | |  | | | | | 2 | 21.02.20. | |  | |  |
| 48 | Движения ногами в такт музыки | 2 | | | | |  | | | | | 2 | 25.02.20. | |  | |  |
| 49 | Движения по рисунку танца | 2 | | | | |  | | | | | 2 | 28.02.20. | |  | |  |
| 50 | Отработка простых элементов танца | 2 | | | | |  | | | | | 2 | 3.03.20. | |  | |  |
| 51 | Отработка сложных элементов танца | 2 | | | | |  | | | | | 2 | 6.03.20. | |  | |  |
| 52 | Соединение простых движений в сценический рисунок | 2 | | | | |  | | | | | 2 | 10.03.20. | |  | |  |
| 53 | Соединение сложных движений в сценический рисунок | 2 | | | | |  | | | | | 2 | 13.03.20. | |  | |  |
| 54 | Разводка комбинаций | 2 | | | | | |  | | | | 2 | 17.03.20. | |  | |  |
| 55 | Постановка танца «Кыталык» | 2 | | | | | |  | | | | 2 | 20.03.20. | |  | |  |
| 56 | Постановочно-репитиционная работа  Танцевальный номер «Ча-ча-ча» | 34 | | | | | |  | | | | 2 | 24.03.20. | |  | |  |
| 2 | | | | | |
| 57 | Танцевальный номер «Forever young» | 2 | | | | | |  | | | | 2 | 27.03.20. | |  | |  |
| 58 | Танцевальный номер «Кыталык» | 2 | | | | | |  | | | | 2 | 31.03.20. | |  | |  |
| 59 | Простые движения танцевального номера Отработка простых движений | 2 | | | | | |  | | | | 2 | 3.04.20. | |  | |  |
| 60 | Сложные движения танцевального номера Отработка сложных движений | 2 | | | | | |  | | | | 2 | 7.04.20. | |  | |  |
| 61 | Соединение простых движений в комбинации | 2 | | | | | |  | | | | 2 | 10.04.20. | |  | |  |
| 62 | Соединений сложных движений в комбинации | 2 | | | | | |  | | | | 2 | 14.04.20. | |  | |  |
| 63 | Соединение движений в комбинации | 2 | | | | | |  | | | | 2 | 17.04.20. | |  | |  |
| 64 | Разводка простых комбинаций в сценический рисунок | 2 | | | | | |  | | | | 2 | 21.04.20. | |  | |  |
| 65 | Разводка сложных комбинаций в сценический рисунок | 2 | | | | | |  | | | | 2 | 24.04.20. | |  | |  |
| 66 | Повторение элементов изученных танцев | 2 | | | | | |  | | | | 2 | 28.04.20. | |  | |  |
| 67 | Работа над простыми элементами танцев | 2 | | | | | |  | | | | 2 | 12.05.20. | |  | |  |
| 68 | Работа над сложными элементами танцев | 2 | | | | | | |  | 2 | | | 15.05.20. | |  | |  |
| 69 | Работа под счет. Рисунок танцев | 2 | | | | | | |  | 2 | | | 19.05.20. | |  | |  |
| 70 | Работа с музыкальным сопровождением | 2 | | | | | | |  | 2 | | | 22.05.20. | |  | |  |
| 71 | Отработка движений | 2 | | | | | | |  | 2 | | | 26.05.20. | |  | |  |
| 72 | Постановка танцев | 2 | | | | | | |  | 2 | | | 29.05.20. | |  | |  |
| итого | | | 144 | | | | | | 4 | | 140 | |  | | | | |

27

Календарно-тематический план

3 группа (старшее звено)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Раздел, тема | Часы | | В том числе | | | Календарный срок | | Фактический срок | | Примечание |
| теория | | практика |
| 1 | Ритмика  Инструктаж по ТБ. Беседа. Физиологическая разминка по принципу сверху вниз | 5 | | 1 | |  | 4.09.19.  . | |  | |  |
| 1 | |
| 2 | Поднимание рук и ног одновременно и поочередно Поднимание ног, махи ногами | 1 | | |  | 1 | 11.09.19 | |  | |  |
| 3 | Пластичные упражнения Поочередное расслабление всех мышц тела | 1 | | |  | 1 | 18.09.19. | |  | |  |
| 4 | Перестроение из одной фигуры в другую Ритмические движения | 1 | | |  | 1 | 25.09.19. | |  | |  |
| 5 | Связка танцевальных движений | 1 | | |  | 1 | 2.10.19. | |  | |  |
| 6 | Элементы классического танца  Инструктаж по ТБ. Беседа. Постановка корпуса, поклон | 7 | | | 1 |  | 9.10.19 | |  | |  |
| 1 | | |
| 7 | Движение в координации рук и ног по позициям, повороты | 1 | | |  | 1 | 16.10.19. | |  | |  |
| 8 | Движения классического танца | 1 | | |  | 1 | 23.10.19. | |  | |  |
| 9 | Координация движений рук в исполнении прыжков | 1 | | |  | 1 | 30.10.19. | |  | |  |
| 10 | Координация движений ног в исполнении прыжков | 1 | | |  | 1 | 6.11.19. | |  | |  |
| 11 | Координация движений рук в исполнении верчений  Координация движении ног в исполнений верчений | 1 | | |  | 1 | 13.11.19. | |  | |  |
| 12 | Координация рук и ног в исполнении движений на середине | 1 | | |  | 1 | 20.11.19. |  | | |  |
| 13 | Элементы современного танца  Инструктаж ТБ. Беседа. Общеукрепляющие упражнения | 6 | | | 1 |  | 27.11.19. |  | | |  |
| 1 | | |
| 14 | Основные движения современного танца | 1 | | |  | 1 | 4.12.19. |  | | |  |
| 15 | Отработка движений танца «Mix style» | 1 | | |  | 1 | 11.1219. |  | | |  |
| 16 | Отработка движений танца «Mix style» | 1 | | |  | 1 | 18.12.19 |  | | |  |
| 17 | Соединение движений танца в комбинации«Mix style» | 1 | | |  | 1 | 25.12.19. |  | | |  |
| 18 | Постановка танца «Mix style» | 1 | | |  | 1 | 15.01.20. |  | | |  |
| 19 | Элементы бального танца  Основные позиции рук. Основные позиции ног. | 5 | | |  |  | 22.10.20. |  | | |  |
| 1 | | |
| 20 | Изучение движений танца «Самба» | 1 | | |  |  | 29.01.20. |  | | |  |
| 21 | Отработка движений танца «Самба» | 1 | | |  |  | 5.02.20. |  | | |  |
| 22 | Соединение движений танца в комбинации«Самба» | 1 | | |  |  | 12.02.20. |  | | |  |
| 23 | Разводка комбинаций танца «Самба» в сценический рисунок | 1 | | |  |  | 19.02.20. |  | | |  |
| 24 | Элементы народного танца  Инструктаж по ТБ. Беседа. Постановка корпуса | 6 | | | 1 |  | \  26.02.20. |  | | |  |
| 1 | | |
| 25 | Отработка простых элементов танца «Китайский» | 1 | | |  | 1 | 4.03.20. |  | | |  |
| 26 | Отработка сложных элементов танца «Китайский» | 1 | | |  | 1 | 11.03.20. | | |  |  |
| 27 | Соединение простых движений в сценический рисунок | 1 | | |  | 1 | 18.03.20. | | |  |  |
| 28 | Соединение сложных движений в сценический рисунок | 1 | | |  | 1 | 25.03.20. | | |  |  |
| 29 | Постановка танца «Китайский» | 1 | | |  | 1 | 1.04.20. | | |  |  |
| 30 | Постановочно-репитиционная работа  Танцевальный номер «Mix style» | 7 | | |  | 1 | 8.04.20. | | |  |  |
| 1 | | |
| 31 | Работа над элементами танца | 1 | | |  | 1 | 15.04.20. | | |  |  |
| 32 | Танцевальный номер «Самба» | 1 | | |  | 1 | 22.04.20. | | |  |  |
| 33 | Работа над элементами танца | 1 | | |  | 1 | 29.04.20. | | |  |  |
| 34 | Танцевальный номер «Китайский» | 1 | | |  | 1 | 13.05.20 | | |  |  |
| 35 | Работа над элементами танца | 1 | | |  | 1 | 20.05.20. | | |  |  |
| 36 | Работа с музыкальным сопровождением  Отработка движений | 1 | | |  | 1 | 27.05.20. | | |  |  |
| итого | | | 36 | | 2 | 34 |  | | | | |

31

Список литературы

1 Бочкарева, Н.И. Ритмика и хореография [Текст]/Н.И. Бочкарева.– Кемерово, 2000. – 101 с.

2. Буренина А. И. Ритмическая мозаика. С. – Петербург, 2000. – С5.

3. Дереклеева Н. И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья. 1-5 классы.– Москва «ВАКО», 2005

4. Зенн Л. В. Всестороннее развитие ребенка, средствами музыки и ритмических движений на уроках ритмики // [http://www.kindergenii.ru](http://www.kindergenii.ru/)

5. Зимина, А.Н. Основы музыкального воспитания и развития детей младшего возраста / А.Н. Зимина. М.: Владос, 2000.

6. Каплунова И. Пособие для воспитателей и музыкальных руководителей детских дошкольных учреждений. Этот удивительный ритм. Развитие чувства ритма у детей. /И. Каплунова, И. Новоскольцева. – Санкт-Петербург «Композитор», 2005.

7. Колодницкий, Г.А. Музыкальные игры, ритмические упражнения и танцы для детей / Г.А. Колодницкий. – М.: Гном-Пресс, 2000. – 61с.

8. Кошмина И.В. Музыкальный букварь.– Москва «ОЛИСС, ДЕЛЬТА», 2005.

9. Михайлова М.А. Развитие музыкальных способностей детей. Популярное пособие для родителей и педагогов /М.А.Михайлова. – Ярославль «Академия развития», 2002.