

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
лицей № 1 имени А.С. Пушкина г. Томска**

Приложение ООП НОО
Приказ № 229-од от 02.09.2019

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

**«Мир народного танца»
начальное общее образование**

Разработчик/ составитель:

Терман А.В.

ФИО
учитель

должность

г. Томск

Пояснительная записка

Рабочая программа разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования (в актуальной редакции), на основе Примерной основной общеобразовательной программы начального общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015 г. № 1/15) с учетом Федерального закона от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в редакции изменений и дополнений).

Рабочая программа курса «Мир народного танца» относится к общеинтеллектуальному направлению. Народный танец является одним из наиболее распространенных и древних видов творчества. Он возник на основе трудовой деятельности человека и тесно связан с различными сторонами народного быта, обычаями, обрядами, верованиями. В танце народ передает свои мысли, чувства, настроения, отношения к жизненным явлениям.

Программа «Мир народного танца» Она направлена на творческое развитие детей, младшего школьного возраста через приобщения их к истокам национальной культуры и необходимости возрождения былых традиций. Обучение народному танцу совершенствует координацию движений, способствует дальнейшему укреплению мышечного аппарата. Кроме того, занятия народным танцем позволяют учащимся овладеть разнообразием стилей и манерой исполнения танцев различных народов, в значительной степени расширяют и обогащают их исполнительские возможности, формируя особые исполнительские качества и навыки.

Данная общеразвивающая программа дает каждому обучающемуся возможность прочувствовать и осознать свою национальную принадлежность и проникнуть в образную сущность танцевальной культуры народов России и народов мира.

Основу данной программы составляет, с одной стороны, ориентация на общечеловеческие ценности танцевальной культуры, а с другой – установка на развитие творческой индивидуальности ребенка. Это и определяет **актуальность программы.**

Новизна программы.

- Программа составлена с учетом мотивации, интересов и возрастных особенностей воспитанников.

- Программа включает в себя не только тренировочные упражнения, определенный репертуар и беседы по искусству, но и тематику занятий по правилам общественного поведения, танцевальному этикету, музыкальной грамоте.

- Программа включает в себя ритмику и народный танец, и составлена с учетом индивидуального подхода к ребенку с любыми способностями, с разным уровнем знаний и ограниченными возможностями здоровья. Это является **отличительной особенностью** данной программы от уже существующих.

Цели и задачи курса «Мир народного танца».

Цель: Развитие танцевально-исполнительских и художественно-эстетических способностей учащихся на основе приобретенного ими комплекса знаний, умений, навыков, необходимых для исполнения различных видов народного танца.

Развитие личности ребенка, его гуманного отношения к окружающему миру, формирование в нем эстетических идеалов на основе овладения искусством хореографии.

Основные задачи курса:

- обеспечить усвоение практических умений и навыков при изучении программного материала;
- изучить терминологию в народном танце;
- изучить историю танцевальной культуры, основ актерского мастерства танцоров;
- учить ритмическим упражнениям под музыку, дающим представление о танце.
- воспитывать у обучающихся настойчивость и стремление преодолевать трудности, возникающие перед ними в выполнении тех или иных упражнений;

- воспитание духовно-нравственных ценностей обучающихся;
- воспитание любви и уважения к народным традициям.
- развитие чувств ритма и музыкальности детей, их моторико-двигательной и логической памяти;
- развитие творческой инициативы и способности к самовыражению в танце;
- развитие коммуникативных и организаторских способностей и разносторонних качеств личности обучающихся путём приобщения их к культурному наследию своей страны, к деловому сотрудничеству в процессе коллективной деятельности;
- развитие потребности в самораскрытии и самореализации;
- развитие и формирование художественного вкуса и эстетических наклонностей в выборе своего имиджа, подготовка воспитанников.

Педагогическая целесообразность данной программы заключается в следующем:

- Данная программа даёт возможность обучающимся самоопределиться через реализацию творческих способностей, через создание собственного продукта (танец, танцевальная композиция) и подразумевает равные партнёрские отношения между обучающимися и педагогами;
- Комплексный подход к организации занятий с детьми обеспечивает укрепление их психического и физического здоровья, положительную социализацию ребёнка;
- Занятия по данной программе способствуют развитию таких качеств личности, как трудолюбие, самоконтроль, выносливость, терпение, самостоятельность, ответственность за результат своей деятельности.
- Занятия и коллективные выступления с танцами перед зрителями воспитывают у учащихся чувство ответственности за общее дело, чувство дружбы и товарищества. Обучающиеся знакомятся с жизнью, бытом, костюмом, музыкой, национальными особенностями не только русского народа, но и других народов России.

Программа рассчитана на детей 7-11 лет с разной степенью одаренности и склонности к искусству. Срок реализации подпрограммы — 4 года.

Внимание учащегося начальной школы отличается неустойчивостью, лёгкой отвлекаемостью. Неустойчивость внимания объясняется тем, что у младшего школьника преобладает возбуждение над торможением. Отключение внимания спасает от переутомления. Эта особенность внимания является одним из оснований для включения в занятия элементов игры и достаточно частой смены форм деятельности. В плане личностного развития существенным является то, что возраст 7-9 лет является сенситивным периодом для усвоения моральных норм. Это единственный момент в жизни человека, когда он психологически готов к пониманию смысла норм и правил и к их повседневному выполнению. Ребёнок младшего школьного возраста, как и дошкольник, продолжает стремиться иметь положительную самооценку. От самооценки зависит уверенность обучающегося в своих силах, его отношение к допущенным ошибкам, трудностям. Младшие школьники с адекватной самооценкой отличаются активностью, стремлением к достижению успеха, большей самостоятельностью. Иначе ведут себя дети с низкой самооценкой: они не уверены в себе, боятся педагога, ждут неуспеха, на занятиях предпочитают слушать других, а не включаться в обсуждение.

Сроки реализации программы: курс внеурочной деятельности изучается с 1 по 4 класс, 1 час в неделю.

I. Планируемые результаты освоения курса

Личностными результатами изучения курса являются:

- укрепление культурной, этнической и гражданской идентичности в соответствии с духовными традициями семьи и народа;

- наличие эмоционального отношения к искусству, эстетического взгляда на мир в его целостности, художественном и самобытном разнообразии;
- формирование личностного смысла постижения искусства и расширение ценностной сферы в процессе общения с ритмикой и хореографией;
- развитие мотивов танцевальной - учебной деятельности и реализация творческого потенциала в процессе коллективного (индивидуального) творчества;
- продуктивное сотрудничество (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении различных творческих задач, в том числе танцевальных;
- развитие духовно-нравственных и этических чувств, эмоциональной отзывчивости, понимание и сопереживание уважительное отношение к историко-культурным традициям других народов.

**Метапредметные результаты:
личностные УУД.**

Учебный курс «Мир народного танца» прежде всего, способствует личностному развитию ученика, поскольку обеспечивает понимание искусство хореографии как средство общения между людьми. В нем раскрываются наиболее значимые для формирования личностных качеств ребенка «вечные темы» искусства: добро и зло, любовь и ненависть, жизнь и смерть, материнство, защита отечества и другие, запечатленные в художественных образах. На основе освоения обучающимися танцевального искусства в сфере личностных действий будут сформированы эстетические и ценностно-смысловые ориентации учащихся, создающие основу для формирования позитивной самооценки, самоуважения, жизненного оптимизма, потребности в творческом самовыражении.

регулятивные УУД.

Задания и вопросы по хореографическому творчеству, ориентированные на формирование действий контроля и самоконтроля, оценки и самооценки процесса и результатов учебных действий, направленные на развитие регулятивных УУД.

- 1) выполнять действия в качестве слушателя;
- 2) выполнять действия в качестве правильного исполнения движений;
- 3) выполнять действия в качестве помощника постановщика;
- 4) ставить новые учебные задачи вместе с педагогом.

познавательные УУД.

В области развития обще познавательных действий изучение хореографического творчества будет способствовать формированию замещения и моделирования.

- 1) поиск и выделение необходимой информации;
- 2) формулировать учебную задачу;
- 3) ориентация в способах решения задачи.

Коммуникативные УУД.

- 1) подготовка танцевальной импровизации в паре, в ансамбле;
- 2) инсценирование на заданную тему;
- 3) умение работать в паре, в ансамбле;
- 4) умение взаимодействовать при достижении единого результата.

II. Содержание курса «Мир народного танца» с указанием форм организации и видов деятельности

1 класс

Вводное занятие

Введение в образовательную программу.

Теория. Знакомство с обучающимися детского объединения.. Проведение инструктажа по охране труда. Правила поведения во время занятий и на перерыве.

Практика. Игра «Давай дружить».

1.Ритмика

Теория. Понятие музыкально-ритмических упражнений. Понятия и виды фигурной маршировки. Понятия ориентировки в пространстве. Понятие танцевальной композиции, последовательность составления композиций. Понятие музыкально-танцевальных игр, что они развивают.

Практика. Выполнение музыкально-ритмических упражнений. Выполнение фигурной маршировки. Выполнение движений на координацию. Составление танцевальных композиций. Музыкально-танцевальные игры.

2.Музыкальная азбука

Теория. Значение музыки в танце. Музыка эмоциональная, программная, ритмическая основа танца. Понятие музыкального размера. Музыкальный размер: 2/4, 3/4, 4/4.

Практика. Прослушивание музыкальных произведений, определение характера этой музыки. Определение музыкального размера.

3.Классический танец

Теория. Понятие «классический танец», терминология классического танца. Понятие «осанка». Какие бывают позиции ног. Какие бывают позиции рук. . Искусство танцевального поклона: поклон как приветствие, «здравствуйте», «до свидание». Понятие основных упражнений классического экзерсиса: плие, батман тандю, релеве, соте, эшапе, глиссад.

Практика. Постановка корпуса. Разучивание позиций ног и позиций рук. Разучивание поклона. Изучение основных упражнений классического танца: плие, батман тандю, релеве, соте, эшапе, глиссад.

4.Детские массовые танцы

Теория. Подбор музыкального сопровождения к танцу. Определение характера танца. Подбор музыки к танцу. Определение характера танца. Сюжет танца.

Практика. Развод танца. Отработка танца под счет и под музыку. Отработка перемещения в танце. Эмоциональное исполнение танцевального номера.

Итоговое занятие

Теория Подведение итогов работы детского объединения. Поощрение лучших воспитанников.

Практика. Выступление с отчетным концертом.

2 класс

Вводное занятие

Теория. Планы и содержание работы на новый учебный год. Расписание занятий, правила техники безопасности и поведения во время занятий.

Практика. Танцы - импровизация на тему «Летние каникулы».

1.Ритмика

Практика. Выполнение музыкально-ритмических упражнений. Выполнение движений на ориентировку в пространстве. Выполнение комплекса упражнений для коррекции осанки.

2.Классический танец

Теория. Повторение терминологии классического танца. Понятие танцевальных положений. (croise, efface, epaulement). . Понятие – plie. Понятие Battement tendu. Понятие pas glisse. Понятие pas chasse. Понятие releve. Понятие прыжков.

Практика. Выполнение классического экзерсиса у станка.

3.Основы народного танца

Теория. Знакомство с характерными особенностями народных танцев. Беседы об истории, быте и национальной культуре народа. Характерные черты исполнения русской народной пляски.

Практика. Изучение и отработка народных движений: «гармошка», каблучные упражнения, «Флик-фляк», «веревочка», дробные выстукивания, дробные ходы.

4.Концертная деятельность

Теория. Характер и особенности народной пляски. Подбор музыкального сопровождения танца. Характер и особенности исполнения хоровода. Подбор музыкального сопровождения.

Практика. Разучивание и отработка танца. Развод рисунка танца. Отработка под счет и под музыку. Отработка выхода в танце и его концовки.

Итоговое занятие

Теория. Подведение итогов работы детского объединения за учебный год.

Поощрение и награждение обучающихся.

Практика. Выступление с отчетным концертом.

Содержание курса взаимосвязано с содержанием предметов «Музыка», «Изобразительное искусство», «Театральная деятельность». Данный курс содержит основы изучения танцевальной культуры от истоков происхождения и эпохи Средневековья, ознакомление учащихся с наиболее важными событиями данных эпох, с костюмами и украшениями того времени, а также со стилевыми особенностями танцев. Возникновение танцев связано с трудовыми процессами, играми, старинными обрядами, религиозными праздниками. В каждой местности они имели свои особенности. Бытовые танцы, ставшие историческими, представляют собой переработку народного танцевального материала и отражают особенности определенной эпохи или среды. Характерные черты культуры проявляются в построении и стиле танца, в его музыке, одежде танцующих, их манеры и т.д.

3 класс

Раздел 1. Танец в жизни человека

Вводное занятие. ИОТ. Истоки возникновения танца. Первый танец человека.

Диагностика. Народный танец. Изучение элементов танца. Закрепление. Гимнастический этюд. Элементы «колесо», «шпагат», «мостик». Закрепление.

Основное содержание:

Познакомить детей с историей возникновения танца, с первым танцем человека. Возникновение танца как внутренняя потребность человека выразить свое отношение к миру, людям.

Основы музыкальной грамоты включают понятие о средствах музыкальной выразительности (темп, ритм, динамика и т.д.); знания необходимы для осознанного восприятия музыки, способствуют развитию художественного вкуса.

Упражнения на согласование движений с музыкой развивают: способность выполнять упражнения в определенном темпе, ритме, в соответствии с содержанием музыкального произведения; зрительную и двигательную память; музыкальную восприимчивость.

Раздел 2. «Танцевальные жанры и стили».

Общие представления о многообразии танцевальных жанров и стилей. Бальные танцы. Медленный вальс. Фигуры вальса. Поклон. Закрепление. Детские эстрадные танцы. Изучение элементов танца. Отработка упражнений, техники исполнения танца. Закрепление. Постановочно - репетиционная работа. Повторение.

Основное содержание:

Дать общие представления о многообразии танцевальных жанров и стилей. Модификация жанров в современном танце. Разновидности танцев. Изучение некоторых танцев определенного стиля.

Раздел 3. «Основа танца – залог успеха».

Теоретическая часть: Педагог акцентирует внимание на том, что знание основ танца – залог успеха. Изучение подготовительной позиции рук. Правильность постановки корпуса, ног, рук, головы. Изучение подготовительной позиции ног.

Практическая часть: Позиции ног, рук. Правильное положение тела и его частей при маршировке, при выполнении танцевальных движений. Подскоки в 1 позиции с разворотом на 90- 120 градусов.

Положения рук в детских танцах и упражнениях: Положения рук в детских танцах и упражнениях: «руки на пояс», «руки в стороны», «руки вперед», руки «лодочкой», «круглые руки». Упражнения с воображаемыми цветами. «Сладкая грёза» - музыка Чайковского.

Раздел 4. «Народные пляски».

Теоретическая часть: Положение рук в народных плясках: «руки на талии», «руки перед грудью», «положение рук в парах»: «свечка», «окошечко», ... Положение рук во время движения. « Парный танец» - музыка народная.

Ставим танец. Объяснение.

Практическая часть: Упражнения по диагонали, на ковре. Этюды: «Ах, вы сени мои сени», «Ой, утушка, моя луговая». Разучивание движений: ковырялочка, моталочка, вынос ноги на носок, в сторону с поворотом стопы внутрь, дробь, молоточки, припадание, притопы. Элементы национальных танцев: движения кисти, верёвочка, квиточки, галоп, мережка и др.

Раздел 5. «Эстрадные танцы для детей

Теоретическая часть: Изучение двух видов композиций эстрадного танца с зафиксированной последовательностью и свободным построением. Азбука хореографии. Схемы танцев.

Практическая часть: разучивание: «Чунга-Чанга» (повторение шагов с высоким подниманием колен, движения рук-мельница, вверх-вниз, работа кисти, наклоны, полуприседания, прыжки, покачивания). «Морячка» (марш, хлопки, приставной шаг, притопы, кружение в парах, шаг с «каблучка»). «Чарли» (шаг на всей стопе, работа плечевого пояса, переминающиеся шаги на месте, полуприседание, кружение на носочках). Работа у станка. Па польки с разных позиций, па галопа, перестроения в парах. Ритмическая гимнастика.

Раздел 6. «Разнообразие народного танца».

Теоретическая часть: Педагог рассказывает о разнообразии русского народного танца. Рассматриваются танцы разного характера. Схемы танцев.

Практическая часть: Работа над техникой исполнения русского народного танца. «Кадриль»- музыка из репертуара гр. «Дилижанс».

«Русский танец с мячом»- разучивание движений, техники владения мечом, постановка.

Повторение. Итоговое занятие. Диагностика.

4 класс

Раздел 1. Танец в жизни человека

Вводное занятие. ИОТ. Истоки возникновения танца. Первый танец человека. Диагностика. Народный танец. Изучение элементов танца. Закрепление. Гимнастический этюд. Элементы «колесо», «шпагат», «мостик». Закрепление.

Основное содержание:

Познакомить детей с историей возникновения танца, с первым танцем человека. Возникновение танца как внутренняя потребность человека выразить свое отношение к миру, людям.

Основы музыкальной грамоты включают понятие о средствах музыкальной выразительности (темп, ритм, динамика и т.д.); знания необходимы для осознанного восприятия музыки, способствуют развитию художественного вкуса.

Упражнения на согласование движений с музыкой развивают: способность выполнять упражнения в определенном темпе, ритме, в соответствии с содержанием музыкального произведения; зрительную и двигательную память; музыкальную восприимчивость.

Раздел 2. «Танцевальные жанры и стили».

Общие представления о многообразии танцевальных жанров и стилей. Бальные танцы. Медленный вальс. Фигуры вальса. Поклон. Закрепление. Детские эстрадные танцы. Изучение элементов танца. Отработка упражнений, техники исполнения танца. Закрепление. Постановочно - репетиционная работа. Повторение.

Основное содержание:

Дать общие представления о многообразии танцевальных жанров и стилей. Модификация жанров в современном танце. Разновидности танцев. Изучение некоторых танцев определенного стиля.

Раздел 3. «Основа танца – залог успеха».

Теоретическая часть: Педагог акцентирует внимание на том, что знание основ танца – залог успеха. Изучение подготовительной позиции рук. Правильность постановки корпуса, ног, рук, головы. Изучение подготовительной позиции ног.

Практическая часть: Позиции ног, рук. Правильное положение тела и его частей при маршировке, при выполнении танцевальных движений. Подскоки в 1 позиции с разворотом на 90- 120 градусов.

Положения рук в детских танцах и упражнениях: Положения рук в детских танцах и упражнениях: «руки на пояс», «руки в стороны», «руки вперёд», руки «лодочкой», «круглые руки». Упражнения с воображаемыми цветами. «Сладкая грёза» - музыка Чайковского.

Раздел 4. «Народные пляски».

Теоретическая часть: Положение рук в народных плясках: «руки на талии», «руки перед грудью», «положение рук в парах»: «свечка», «окошечко», ... Положение рук во время движения. « Парный танец» - музыка народная.

Ставим танец. Объяснение.

Практическая часть: Упражнения по диагонали, на ковре. Этюды: «Ах, вы сени мои сени», «Ой, утушка, моя луговая». Разучивание движений: ковырялочка, моталочка, вынос ноги на носок, в сторону с поворотом стопы внутрь, дробь, молоточки, припадание, притопы. Элементы национальных танцев: движения кисти, верёвочка, квиточки, галоп, меретка и др.

Раздел 5. «Эстрадные танцы для детей».

Теоретическая часть: Изучение двух видов композиций эстрадного танца с зафиксированной последовательностью и свободным построением. Азбука хореографии. Схемы танцев.

Практическая часть: разучивание: «Чунга-Чанга» (повторение шагов с высоким подниманием колен, движения рук-мельница, вверх-вниз, работа кисти, наклоны, полуприседания, прыжки, покачивания). «Морячка» (марш, хлопки, приставной шаг, притопы, кружение в парах, шаг с «каблук»). «Чарли» (шаг на всей стопе, работа плечевого пояса, переминающиеся шаги на месте, полуприседание, кружение на носочках). Работа у станка. Па польки с разных позиций, па галопа, перестроения в парах. Ритмическая гимнастика.

Раздел 6. «Разнообразие народного танца».

Теоретическая часть: Педагог рассказывает о разнообразии русского народного танца. Рассматриваются танцы разного характера. Схемы танцев.

Практическая часть: Работа над техникой исполнения русского народного танца. «Кадриль»- музыка из репертуара гр. «Дилижанс».

«Русский танец с мячом»- разучивание движений, техники владения мечом, постановка.

Повторение. Итоговое занятие. Диагностика.

Формы проведения занятий:

1. занятие
2. Занятие-путешествие
3. Занятие-игра
4. Итоговое занятие
5. Творческие задания

Основные виды деятельности учащихся:

Выполнение тренировочных упражнений, разучивание элементов танца, репетиции, изготовление реквизита. Выполнение творческих заданий.

III. Тематическое планирование курса «Мир народного танца»

1 класс

№ п/п	Наименование раздела программы. Тема урока.	Характеристика деятельности учащихся
	<u>Ритмика</u>	
1	1.1.Музыкально-ритмические упражнения.	Ориентирование в пространстве, умение различать музыкальные жанры (т.е. отличать марш от польки, вальс от галопа и т.д.), выполнять базовые танцевальные шаги (марш, бег, прыжки, галоп, подскоки...) и перестроения (круг, колонна, шеренга, пары, тройки по кругу).
2	1.2. Фигурная маршировка.	различать следующие музыкальные формы: двух- и трехчастную, вариационную
3	1.3. Движения на ориентировку в пространстве.	Разучивание элементов танца
4	1.4. Танцевальные композиции	Разучивание элементов танца.Создание простых танцевальных этюдов в процессе групповой работы.
5	1.5. Музыкально-танцевальные игры.	Разучивание элементов танца
6	<u>Музыкальная азбука</u>	
7	3.1. Значение музыки в танце.	Умение подчеркнуть характер и настроение музыкального произведения с помощью предмета (мяча, ленты, скакалки, цветов и др.)
	3.2. Музыкальный размер.	Вовлечение в работу всего организма, направлены на расслабление, настройку и восстановление функций мышц
8	<u>Классический танец.</u>	.
9	4.1. Понятие классический танец.	Разучивание элементов танца
10	4.2. Постановка корпуса.	Упражнения на развитие гибкости спины, упражнение на растяжку
11	4.3. Позиции ног и рук.	Выполнение тренировочных упражнений
12	4.4.Поклон.	Ориентирование в пространстве, умение различать музыкальные жанры (т.е. отличать марш от польки, вальс от галопа и т.д.), выполнять базовые танцевальные шаги (марш, бег, прыжки, галоп, подскоки...) и перестроения (круг, колонна, шеренга, пары, тройки по кругу).
	4.5.plie	различать следующие музыкальные формы: двух- и трехчастную, вариационную
13	4. 6 battement tendu	умение подчеркнуть характер и настроение музыкального произведения с помощью предмета (мяча, ленты, скакалки, цветов и др.)
14	4. 7 releve	Разучивание элементов танца
15	4. 8 pas chasse	Разучивание элементов танца
16	4. 9 прыжки (соте, эшапе, глиссад)	Создание простых танцевальных этюдов в

		процессе групповой работы.
17	<u>Детские массовые танцы.</u>	
18	5.1. Танец с мячами.	Вовлечение в работу всего организма, направлены на расслабление, настройку и восстановление функций мышц
19	5.2. Танец «Матрешки».	Упражнения с мячом, упражнения со стулом.
20	<u>Итоговое занятие.</u>	Итоговое выступление

2 класс

№ п/п	Наименование раздела программы. Тема урока.	Характеристика деятельности учащихся
	<u>Ритмика</u>	
1	1.1. Движения на ориентировку в пространстве.	Ориентирование в пространстве, умение различать музыкальные жанры (т.е. отличать марш от польки, вальс от галопа и т.д.), выполнять базовые танцевальные шаги (марш, бег, прыжки, галоп, подскоки...) и перестроения (круг, колонна, шеренга, пары, тройки по кругу).
2	1.2. Упражнения для коррекции осанки.	различать следующие музыкальные формы: двух- и трехчастную, вариационную, умение подчеркнуть характер и настроение музыкального произведения с помощью предмета (мяча, ленты, скакалки, цветов и др.
3	<u>Классический танец.</u>	)
4	2.1. Повторение пройденного материала за 1-ый год обучения.	Разучивание элементов танца. Создание простых танцевальных этюдов в процессе групповой работы.
5	2.2. Классический экзерсис у станка	Разучивание элементов танца
6	<u>Основы народного танца.</u>	
7	3.1. Значение народного танца в развитии танцевальной культуры.	Выполнение тренировочных упражнений
8	3.2. Упражнение «гармошка».	Вовлечение в работу всего организма, направлены на расслабление, настройку и восстановление функций мышц
9	3.3. Каблучные упражнения.	Упражнения с мячом, упражнения со стулом.
10	3.4. Характерные особенности русского танца.	Упражнения на развитие гибкости спины, упражнение на растяжку
11	3.5. Упражнения с ненапряженной стопой (флик-фляк).	Выполнение тренировочных упражнений
	3.6. Подготовка к «веревочке»	Выполнение тренировочных упражнений
12	3.7. «Веревочка» в сочетании с пристукиванием.	Ориентирование в пространстве, умение различать музыкальные жанры (т.е. отличать марш от польки, вальс от галопа и т.д.), выполнять базовые танцевальные шаги (марш, бег, прыжки, галоп, подскоки...) и перестроения (круг, колонна, шеренга, пары, тройки по кругу).
13	3.8. Дробные выстукивания.	различать следующие музыкальные формы:

		двух- и трехчастную, вариационную
14	3.9.Дробные ходы.	умение подчеркнуть характер и настроение музыкального произведения с помощью предмета (мяча, ленты, скакалки, цветов и др.)
15	<u>Концертная деятельность.</u>	
16	4.1.Русский народный перепляс.	Отработка элементов танца
17	4.2.Русский хоровод.	Создание простых танцевальных этюдов в процессе групповой работы. Отработка элементов танца
18	<u>Итоговое занятие.</u>	Концерт для родителей.

3 класс

№ п/п	Наименование раздела программы. Тема урока.	Характеристика деятельности учащихся
1	Вводное занятие. ИОТ. Истоки возникновения танца	Ориентирование в пространстве, умение различать музыкальные жанры (т.е. отличать марш от польки, вальс от галопа и т.д.), выполнять базовые танцевальные шаги (марш, бег, прыжки, галоп, подскоки...) и перестроения (круг, колонна, шеренга, пары, тройки по кругу).
2	Первый танец человека. Диагностик	различать следующие музыкальные формы: двух- и трехчастную, вариационную
3	Народный танец	умение подчеркнуть характер и настроение музыкального произведения с помощью предмета (мяча, ленты, скакалки, цветов и др.)
4	Изучение элементов танца	Разучивание элементов танца
5	Гимнастический этюд	Разучивание элементов танца
6	Элементы «кольцо», «шпагат», «мостик», «колесо»	Создание простых танцевальных этюдов в процессе групповой работы.
7	Раздел 2 . Танцевальные жанры и стили	
8	Общие представления о многообразии танцевальных жанров и стилей	Вовлечение в работу всего организма, направлены на расслабление, настройку и восстановление функций мышц
9	Бальные танцы.	Упражнения с мячом, упражнения со стулом.
10	Медленный вальс.	Упражнения на развитие гибкости спины, упражнение на растяжку
11	Фигуры вальса. Поклон	
12	Детские эстрадные танцы	Выполнение тренировочных упражнений
	Изучение элементов танца	Ориентирование в пространстве, умение различать музыкальные жанры (т.е. отличать марш от польки, вальс от галопа и т.д.), выполнять базовые танцевальные шаги (марш, бег, прыжки, галоп, подскоки...) и перестроения (круг, колонна, шеренга, пары, тройки по кругу).
13	Отработка упражнений, техники	Различать следующие музыкальные формы:

	исполнения танца	двух- и трехчастную, вариационную
14	Постановочно – репетиционная работа	Умение подчеркнуть характер и настроение музыкального произведения с помощью предмета (мяча, ленты, скакалки, цветов и др.)
15	Раздел 3. «Основа танца – залог успеха»	
16	Положения рук в детских танцах и упражнениях: «руки на пояс», «руки, на пояс», «руки в стороны», «руки вперёд», руки «лодочкой», «круглые руки».	Разучивание элементов танца
	Упражнения с воображаемыми цветами. «Сладкая грёза» - музыка Чайковского	Создание простых танцевальных этюдов в процессе групповой работы.
17	Положение рук в народных плясках «руки на талии», «руки перед грудью», «положение рук в парах»: «свечка», «окошечко».	Ориентирование в пространстве, умение различать музыкальные жанры (т.е. отличать марш от польки, вальс от галопа и т.д.), выполнять базовые танцевальные шаги (марш, бег, прыжки, галоп, подскоки...) и перестроения (круг, колонна, шеренга, пары, тройки по кругу).
18	Положение рук во время движения. «Парный танец» - музыка народная.	различать следующие музыкальные формы: двух- и трехчастную, вариационную
19	Позиции рук.	Умение подчеркнуть характер и настроение музыкального произведения с помощью предмета (мяча, ленты, скакалки, цветов и др.)
20	Позиции ног.	Разучивание элементов танца
21	«Народные пляски»	
22	Изучение основных построений и рисунков народных плясок с их отличительными элементами.	Создание простых танцевальных этюдов в процессе групповой работы.
23	«Кадриль»- русский танец.	Разучивание элементов танца
	«Казачок» - украинский танец.	Вовлечение в работу всего организма, направлены на расслабление, настройку и восстановление функций мышц
24	Татарский танец	Упражнения с мячом, упражнения со стулом.
25	Раздел 5. «Эстрадные танцы для детей»	
26	Два вида композиций эстрадного танца (с зафиксированной последовательностью и свободным построением).	Упражнения на развитие гибкости спины, упражнение на растяжку
27	«Чунга-Чанга»	Выполнение тренировочных упражнений
28	«Морячка»	Ориентирование в пространстве, умение различать музыкальные жанры (т.е. отличать марш от польки, вальс от галопа и т.д.),

		выполнять базовые танцевальные шаги (марш, бег, прыжки, галоп, подскоки...) и перестроения (круг, колонна, шеренга, пары, тройки по кругу).
	«Чарли»	Различать следующие музыкальные формы: двух- и трехчастную, вариационную
29	Раздел 6. «Разнообразие народного танца»	
30	Русский народный танец «Кадриль».	Разучивание элементов танца
31	«Русский танец с мячом».	Разучивание элементов танца
32	Русский перепляс под музыку «Светит месяц»	Создание простых танцевальных этюдов в процессе групповой работы.
33	Итоговое занятие	Ориентирование в пространстве, умение различать музыкальные жанры (т.е. отличать марш от польки, вальс от галопа и т.д.), выполнять базовые танцевальные шаги (марш, бег, прыжки, галоп, подскоки...) и перестроения (круг, колонна, шеренга, пары, тройки по кругу).

4 класс

№ п/п	Наименование раздела программы. Тема урока.	Характеристика деятельности учащихся
1	Вводное занятие. ИОТ. Истоки возникновения танца	Ориентирование в пространстве, умение различать музыкальные жанры (т.е. отличать марш от польки, вальс от галопа и т.д.), выполнять базовые танцевальные шаги (марш, бег, прыжки, галоп, подскоки...) и перестроения (круг, колонна, шеренга, пары, тройки по кругу).
2	Первый танец человека. Диагностик	различать следующие музыкальные формы: двух- и трехчастную, вариационную
3	Народный танец	умение подчеркнуть характер и настроение музыкального произведения с помощью предмета (мяча, ленты, скакалки, цветов и др.)
4	Изучение элементов танца	Разучивание элементов танца
5	Гимнастический этюд	Разучивание элементов танца
6	Элементы «кольцо», «шпагат», «мостик», «колесо»	Создание простых танцевальных этюдов в процессе групповой работы.
7	Раздел 2 . Танцевальные жанры и стили	
8	Общие представления о многообразии танцевальных жанров и стилей	Вовлечение в работу всего организма, направлены на расслабление, настройку и восстановление функций мышц
9	Бальные танцы.	Упражнения с мячом, упражнения со стулом.
10	Медленный вальс.	Упражнения на развитие гибкости спины, упражнение на растяжку

11	Фигуры вальса. Поклон	
12	Детские эстрадные танцы	Выполнение тренировочных упражнений
	Изучение элементов танца	Ориентирование в пространстве, умение различать музыкальные жанры (т.е. отличать марш от польки, вальс от галопа и т.д.), выполнять базовые танцевальные шаги (марш, бег, прыжки, галоп, подскоки...) и перестроения (круг, колонна, шеренга, пары, тройки по кругу).
13	Отработка упражнений, техники исполнения танца	Различать следующие музыкальные формы: двух- и трехчастную, вариационную
14	Постановочно – репетиционная работа	Умение подчеркнуть характер и настроение музыкального произведения с помощью предмета (мяча, ленты, скакалки, цветов и др.)
15	Раздел 3. «Основа танца – залог успеха»	
16	Положения рук в детских танцах и упражнениях: «руки на пояс», «руки, на пояс», «руки в стороны», «руки вперед», руки «лодочкой», «круглые руки».	Разучивание элементов танца
	Упражнения с воображаемыми цветами. «Сладкая грёза» - музыка Чайковского	Создание простых танцевальных этюдов в процессе групповой работы.
17	Положение рук в народных плясках «руки на талии», «руки перед грудью», «положение рук в парах»: «свечка», «окошечко».	Ориентирование в пространстве, умение различать музыкальные жанры (т.е. отличать марш от польки, вальс от галопа и т.д.), выполнять базовые танцевальные шаги (марш, бег, прыжки, галоп, подскоки...) и перестроения (круг, колонна, шеренга, пары, тройки по кругу).
18	Положение рук во время движения. «Парный танец» - музыка народная.	различать следующие музыкальные формы: двух- и трехчастную, вариационную
19	Позиции рук.	Умение подчеркнуть характер и настроение музыкального произведения с помощью предмета (мяча, ленты, скакалки, цветов и др.)
20	Позиции ног.	Разучивание элементов танца
21	«Народные пляски»	
22	Изучение основных построений и рисунков народных плясок с их отличительными элементами.	Создание простых танцевальных этюдов в процессе групповой работы.
23	«Кадриль»- русский танец.	Разучивание элементов танца
	«Казачок» - украинский танец.	Вовлечение в работу всего организма, направлены на расслабление, настройку и восстановление функций мышц
24	Татарский танец	Упражнения с мячом, упражнения со стулом.

25	Раздел 5. «Эстрадные танцы для детей»	
26	Два вида композиций эстрадного танца (с зафиксированной последовательностью и свободным построением).	Упражнения на развитие гибкости спины, упражнение на растяжку
27	«Чунга-Чанга»	Выполнение тренировочных упражнений
28	«Морячка»	Ориентирование в пространстве, умение различать музыкальные жанры (т.е. отличать марш от польки, вальс от галопа и т.д.), выполнять базовые танцевальные шаги (марш, бег, прыжки, галоп, подскоки...) и перестроения (круг, колонна, шеренга, пары, тройки по кругу).
	«Чарли»	Различать следующие музыкальные формы: двух- и трехчастную, вариационную
29	Раздел 6. «Разнообразие народного танца»	
30	Русский народный танец «Кадриль».	Разучивание элементов танца
31	«Русский танец с мячом».	Разучивание элементов танца
32	Русский перепляс под музыку «Светит месяц»	Создание простых танцевальных этюдов в процессе групповой работы.
33	Итоговое занятие	Ориентирование в пространстве, умение различать музыкальные жанры (т.е. отличать марш от польки, вальс от галопа и т.д.), выполнять базовые танцевальные шаги (марш, бег, прыжки, галоп, подскоки...) и перестроения (круг, колонна, шеренга, пары, тройки по кругу).

Приложение 1.

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса.

Обеспечение учебным помещением. Для того, чтобы обучающиеся усвоили необходимые знания и умения, немалую роль играет правильно оформленный кабинет, где проводятся занятия. Для осуществления учебного процесса в кабинете имеются инструкции по охране труда, правила поведения на занятиях, инструкция по противопожарной безопасности. Кабинет соответствует санитарно-гигиеническим требованиям и нормам освещения и вентиляции помещения.

Инструменты и приспособления.

- хореографический станок;
- зеркальные стены;
- аудиомэгнитофон.

Технические средства обеспечения.

- коврики;
- аудиокассеты;
- диски.

Список литературы

1. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: Учебное пособие для студентов вузов физической культуры / Под.ред. Е. Б. Мякинченко, М. П. Шестаковой. М.: СпортАкадемПресс, 2012.
2. Базовая аэробика в оздоровительном фитнесе: уч. пособие / Планета фитнес. – М.: ООО УИЦ ВЕК, 2010. – 72 с.
3. Буц, Л.М. Для вас девочки/ Л.М. Буц – М. Физкультура и спорт. – 2008 г.
4. Довыдов, В.Ю., Коваленко, Т.Г., Краснова, Г.О. Методика преподавания оздоровительной аэробики/Довыдов В.Ю., Коваленко Т.Г., Краснова Г.О.– Волгоград: Изд-во Волгогр. гос. ун-та. – 2012 г.
5. Иванова О.А., Дикаревич Л.М. Аэробика плюс сила и гибкость: физкультура для всех // Здоровье. 2010. № 1. С. 42–43.
6. Крючек, Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий / Е.С. Крючек . – М.: Терра-Спор, Олимпия Пресс, 2010. – 64с.
7. Прокопов, К.М. Клубные танцы: она / К.М. Прокопов – М. Аст. – 2012 г.
8. Рукабер, Н.А. Программа по спортивной аэробике / Н.А. Рукабер – М. Физкультура и спорт. – 2009 г.
- 8.15. Юсупова Л.А., Миронов В.М. Аэробика: учебно-методическое пособие / БГУФК. – Мн: БГУФК, 2009. – 100 с.