

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
"Школа № 109 имени Героя Советского Союза Мансура Идиятовича
Абдуллина" городского округа город Уфа Республики Башкортостан**

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО



—
Зайнитдинова Т.С.
Протокол №5 от «31» мая
2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по УВР



—
Ханнанова А.Ф.
Приказ №260 от «19» июня
2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МАОУ

"Школа
№109 им. М.И. Абдуллина

"

Габдуллина О.В.,
Приказ №260 от «19» июня
2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности «Физическая культура. Ритмика»

для обучающихся 1-4 классов

г.Уфа 2023

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

. Ритмика является музыкально-теоретической дисциплиной, закрепляющей знания учащихся в области теории музыки и сольфеджио, игры на музыкальном инструменте. Ритмика тесно связана с методикой музыкального воспитания.

Занятия ритмикой и танцем формируют правильную осанку, прививают основы этикета и грамотной манеры поведения в обществе, дают представление об актёрском мастерстве.

Танец имеет огромное значение как средство воспитания национального самосознания. Получение сведений о танцах разных народов и различных эпох необходимо, т.к. каждый народ имеет свои, только ему присущие танцы, в которых отражены его душа, его история, его обычаи и характер. Учащиеся должны уметь находить оттенки танцевального движения, отражающие характер музыки и ее эмоциональное содержание.

Направленность данной программы – спортивная.

Данная дополнительная общеобразовательная программа составлена по материалам, накопленным в течение многолетней работы с детьми младшего и среднего школьного возраста, основывается также на авторской программе по физической культуре на основе фитнес – аэробики (автор Слуцкер О.С. – президент Федерации фитнес-аэробики России, МС СССР, Москва, 2011).

Программа предполагает освоение азов ритмики, азбуки классического танца, изучение танцевальных элементов.

Актуальность разработанной программы определяется тем, что ее внедрение создает валеологически обоснованные условия, способствующие совершенствованию индивидуального здоровья школьников младшего звена средствами двигательной активности (ритмика, аэробика, танец).

Содержание программы способствует личностному развитию обучающихся.

Целью программы является формирование разносторонне физически развитой личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, оптимизации трудовой деятельности, умеющей использовать ценности физической культуры и в частности средств ритмической гимнастики для укрепления и сохранения собственного здоровья, организации активного отдыха. Учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом, целостном развитии физических и психических качеств, морально-волевых качеств, социализации и адаптации школьников к современным требованиям и условиям жизни российского общества.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением поставленных образовательных **задач**:

- освоение базовых знаний и общих представлений о ритмической гимнастике, их истории и современном развитии, значении в жизни человека, роли в укреплении и сохранении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- воспитание физических качеств и повышение функциональных возможностей основных жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений, формирование культуры движения, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью,

техническими действиями и приемами различных видов ритмической гимнастики;

- обучение навыкам и умениям ритмической гимнастики и спортивно – оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, эстетическому и нравственному воспитанию, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Место курса внеурочной деятельности «Физическая культура. Ритмика» в учебном плане

Программа рассчитана для обучающихся 1-4 классов. Программа рассчитана на 135 часов и предусматривает следующее распределение: 1 классы - 33 часа, 2-4 классы – 34 часа. Занятия проводятся 1 раз в неделю.

Взаимосвязь с программой воспитания.

Данная программа создана с учётом рабочей программы воспитания МАОУ «Школа №109 имени М.И.Абдуллина». Ритмическая гимнастика наряду с развитием физических качеств способствует эстетическому воспитанию. Выполнение большинства упражнений связано с умением сознательно регулировать степень напряжения мышц, правильно перераспределять это напряжение и использовать действие сил, возникающих при передаче движений из одного звена тела в другое. Воспитательное значение движений под музыку проявляется и в том, что они активизируют чувство ритма, способствуют углубленному освоению музыкального материала урока. С помощью движений школьники передают характерные особенности произведения.

2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. РИТМИКА»

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах занимающихся, которые они должны приобрести в процессе освоения данной программы, а именно:

- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование этических чувств доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- формирование умения использовать знания об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, внимательности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности универсальных учебных действий занимающихся, проявляющихся в познавательной и практической деятельности, и отражают:

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условием ее реализации;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха или неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- продуктивное сотрудничество (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач во внеурочной и внешкольной деятельности;
- умение осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации;
- формирование понимания красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиции укрепления и сохранения здоровья;

Предметные результаты изучения учебного курса «аэробная гимнастика»:

- формирование знаний о роли аэробики для укрепления здоровья (физического, социального и психического), о положительном влиянии аэробики на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), аэробике и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровую формирующую и здоровую берегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, спортивные игры и т. Д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, показателями основных физических качеств (быстроты, координации, гибкости, выносливости), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- обнаружение ошибок при выполнении заданий, отбор способов их исправления;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения соревнований по видам аэробики;
- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств аэробики;
- изложение фактов истории развития аэробики, Олимпийских игр современности, характеристика видов аэробики, влияние аэробных занятий на организм человека;
- развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- Участие в соревнованиях и общешкольных мероприятиях;
- подготовка собственных программ (комплексов) и показательных выступлений на базе изученных элементов классической аэробики, танцевальной-аэробики, функционального тренинга;
- осуществление объективного судейства программ своих сверстников;
- 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;
- выполнение комплексов на 8-16-32-64 счета из различных видов аэробики с предметами и без, с музыкальным сопровождением и без музыкального сопровождения;
- умение находить отличительные особенности в техническом выполнении упражнений разными обучающимися;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений разными способами, в различных условиях.

3. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. РИТМИКА»

Предлагаемая программа курса включает в себя относительно самостоятельные, но тесно взаимосвязанные между собой разделы:

- «Знания о физической культуре и спорте»
- «Способы физкультурной деятельности»
- «Физическое совершенство».

I. Раздел «Теоритический» (в процессе занятий) История физической культуры. История олимпийского движения в России и её выдающиеся спортсмены, олимпийцы. История развития фитнес – аэробики в мире и России. Классификация видов аэробики. Современные тенденции в фитнесе. Современное олимпийское и физкультурно-массовые движения, история возникновения и развития, место и роль в мировой культуре, социальная направленность и формы организации, ценностные ориентиры и идеалы. Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

Физическая культура и спорт (основные понятия). Физическая подготовка и её базовые основы, формирование двигательных умений и навыков, воспитание физических качеств и развитие физических способностей. Характеристика физических качеств силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, общие основы их воспитания (регулярность и систематичность, доступность и индивидуальность, постепенность и непрерывность). Организационные основы самостоятельных форм занятий физической культурой, их эффективность, особенности планирования, регулирования и контроля. Педагогические гигиенические и эстетические требования к их проведению; профилактика негативных эмоций и нервных срывов во время занятий. Направления в фитнес-аэробики. Виды танцевальной аэробики. Самонаблюдение и самоконтроль.

II. Раздел «Двигательные (физкультурные) способности»

Выполнять общеразвивающие упражнения для мышц верхних конечностей: поднимание и опускание рук – вперёд, вверх, в стороны, круговые движения в различных плоскостях, сгибание и разгибание из различных исходных положений; для туловища - повороты, наклоны из различных исходных положений; для мышц нижних конечностей - сгибание и разгибание ног в коленных и голеностопных суставах, маховые движения, круговые движения в голеностопных и тазобедренном суставах.

Выполнение упражнения из лёгкой атлетики для воспитания выносливости и развития координации - ходьба с изменением скорости и длины шага; различные виды ходьбы (на носках; высоким, перекатом с пятки на носок; пружинистым шагом; с

подскоками, с имитацией перешагивания через барьеры), чередование ходьбы и бега. Бег с изменением скорости и направления движения по сигналу учителя, спиной вперед, приставными шагами, челночный бег.

Выполнять упражнения для развития равновесия, гибкости и ловкости.

Выполнять упражнения на развитие силы (силовой выносливости), на мышцы нижних и верхних конечностей (односуставные и многосуставные); на группы мышц туловища (спины, груди, живота, ягодиц) с использованием сопротивления собственного веса, гантелей, в различных исходных положениях - стоя, сидя, лежа.

Выполнять комплексы и комбинации упражнений - приседания и жимы, стоя, выпады и жимы, стоя, наклоны и тяги в наклоне и стоя; круговая тренировка

III Раздел «Физическое совершенствование»

Наиболее объемный учебный материал, ориентированный на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку, сохранение и укрепление здоровья обучающихся. Данный раздел состоит из следующих тем:

Ритмическая гимнастика: базовые элементы без смены лидирующей ноги; базовые элементы со сменой лидирующей ноги (билатеральные); движения руками; выполнение упражнений и комплексов без музыкального и с музыкальным сопровождением; составление самостоятельных комплексов и подбор музыки с учетом интенсивности и ритма, Соединение и демонстрация элементов классической аэробики и элементов акробатики в композиции под музыкальное сопровождение и без него, степ-аэробика, футбол-аэробика. Стретчинг: Медленный стретчинг, статический стретчинг, баллистический стретчинг. Пилатес: Базовый, Классический, Стейч пилатес, шемпинг ,каланетика

Танцевальная аэробика Танцевальные шаги, основные элементы танцевальных движений. Танцы народов мира. Основы классической хореографии, Основные танцевальные стили

Оздоровительная аэробика: Дыхательная гимнастика, детская йога, профилактика плоскостопия с инвентарем и без него, формирование правильной осанки.

Содержание программы первого года обучения.

Тема №1 (10ч.) «Ритмика, элементы музыкальной грамоты»

1. **Основные вопросы** - цели и задачи занятий, инструктаж по технике безопасности, ПДД, элементы музыкальной грамоты, музыкально — ритмические упражнения, гимнастика, построения и перестроения, слушание музыки, гимнастика.
2. **Требования к знаниям и умениям** - иметь представление об элементах музыкальной грамоты, хореографическом искусстве.
3. **Самостоятельная работа** - разучивание танцевальных элементов, танцевальных шагов.

Тема №2 (8ч.) «Танцевальная азбука»

1. **Основные вопросы** - элементы классического танца, элементы народно — сценического танца.
2. **Требования к знаниям и умениям** - иметь представление об элементах классического и народно — сценического танца.
3. **Самостоятельная работа** - разучивание простейших танцевальных элементов Часики, Качели, Мельница.
4. **Тематика практических работ** - упражнения для суставов, на расслабление мышц. Движения на развитие координации, элементы асимметричной гимнастики, движения по линии танца.

Тема №3 (8ч.) «Танец»

1. **Основные вопросы** - детские балльные и народные танцы, образные танцы (игровые), постановка танцевальной композиции.
2. **Требования к знаниям и умениям** - иметь навыки общения в танце, уметь держать линию, круг, перестроиться из колонны в шеренгу и обратно, исполнить фигурную маршировку; правильно, ровно пройти в такт музыке, сохраняя красивую осанку, иметь навык легкого шага с носка на пятку; вовремя начинать движение с началом музыки и завершать с ее окончанием..
3. **Самостоятельная работа** - упражнения для рук, ритмические упражнения с предметом (мяч, обруч, платок), упражнения для профилактики плоскостопия, гимнастика Parter.
4. **Тематика практических работ** - танцевальные игры для развития музыкальности и слуха, разучивание танцевальных шагов, шаг с приседанием, приставной, с притопом, игра «Ловушка», «Русский кулачный бой», «Выйди из круга» с мячом.

Тема №4 (4ч.) «Беседы по хореографическому искусству»

1. **Основные вопросы** - история балета, танцы народов России.
2. **Требования к знаниям и умениям** - иметь представления о балете, танцах народов России, их особенностях и костюмах, балльных танцах от эпохи средневековья до наших дней.
3. **Самостоятельная работа** - упражнения на дыхание, упражнения для развития правильной осанки, разучивание русского народного танца «Полька», «Каблучок», «Ковырялочка», «Гармошка».
4. **Тематика практических работ** - простейшие фигуры в танцах, правильное дыхание, осанка во время учебы.

Тема №5 (4ч.) «Творческая деятельность»

1. **Основные вопросы** - игровые этюды, музыкально — танцевальные игры.
2. **Требования к знаниям и умениям** - определять темп, ритм, характер в предлагаемой мелодии. Самостоятельно придумывать движения, фигуры во время игр.
3. **Самостоятельная работа** - ритмическая схема, игра, простейшие танцевальные элементы в форме игры, прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии.
4. **Тематика практических работ** - этюдная работа, игры, пантомима, фигуры в танце - квадрат, круг, линия, звездочка, воротца, змейка. Рекомендуемый репертуар: балльные танцы; латиноамериканские: «ча-ча-ча», «самба», джайв; европейские: «квикстеп», «медленный вальс».

Содержание программы второго года обучения.

Тема №1 (10ч.) «Ритмика, элементы музыкальной грамоты»

1. **Основные вопросы** - что такое ритмика, цели и задачи занятий, инструктаж по технике безопасности, ПДД, основные танцевальные правила, приветствие, постановка корпуса, поза исполнителя, зритель, исполнитель, положение фигуры по отношению к зрителю, ракурс.
2. **Требования к знаниям и умениям** - иметь представление об основных танцевальных правилах, элементах музыкальной грамоты, хореографическом искусстве.
3. **Самостоятельная работа** - ритмическое исполнение (хлопки, выстукивания, притоп) танцевальных элементов, танцевальных шагов.

Тема №2 (8ч.) «Танцевальная азбука»

1. **Основные вопросы** - музыкальная разминка, элементы музыкальной грамоты: музыкальная фраза, длительность, элементы классического танца, элементы народно — сценического танца.
2. **Требования к знаниям и умениям** - знать движение в характере и темпе музыки, передача в движении изменения темпа, построения и перестроение, танцевальные шаги, повороты, движения рук.
3. **Самостоятельная работа** - составлять небольшие танцевальные комбинации.
4. **Тематика практических работ** - ритмические упражнения с предметом (мяч, обруч, платок), упражнения для суставов, на расслабление мышц.

Тема №3 (8ч.) «Танец»

1. **Основные вопросы** - синхронность и координация движений в танце, детские балльные и народные танцы, образные танцы (игровые), постановка танцевальной композиции.
2. **Требования к знаниям и умениям** - знать виды народных и современных балльных танцев, исполнить этюды, иметь навыки общения в танце, уметь держать линию, круг, перестроиться из колонны в шеренгу и обратно, исполнить фигурную маршировку; правильно, ровно пройти в такт музыке, сохраняя красивую осанку, иметь навык легкого шага с носка на пятку; вовремя начинать движение с началом музыки и завершать с ее окончанием.
3. **Самостоятельная работа** - упражнения для рук, для суставов, разминка «Буратино», упражнения для профилактики плоскостопия, гимнастика Parter.
4. **Тематика практических работ** - танцевальные игры для развития музыкальности и слуха, разучивание танцевальных шагов, шаг с приседанием, приставной, с притопом, игра «Ловушка», «Русский кулачный бой», «Выйди из круга» с мячом. Рекомендуемый репертуар: латиноамериканские танцы: «чачача», «самба», «джайв», «румба»; европейские танцы: «квикстеп», «медленный вальс», «венский вальс», «танго».

Тема №4 (4ч.) «Беседы по хореографическому искусству»

1. **Основные вопросы** - настроение в музыке и танце, характер исполнения, выразительные средства музыки и танца, музыка, движение, исполнители, костюмы.
2. **Требования к знаниям и умениям** - определять темп, ритм, характер в предлагаемой мелодии, самостоятельно придумывать движения, фигуры во время игр, иметь представления о балете, танцах народов России, их особенностях и костюмах, балльных танцах от эпохи средневековья до наших дней.
3. **Самостоятельная работа** - определять характер мелодии и подбирать оригинальное исполнение движения, упражнения на дыхание, упражнения для развития правильной осанки.

Тема №5 (4ч.) «Творческая деятельность»

1. **Основные вопросы** - танцевальные игры для развития музыкальности и слуха, игровые этюды, фигуры в танце, квадрат, круг, линия, звездочка, воротца, змейка.
2. **Требования к знаниям и умениям** - определять темп, ритм, характер в предлагаемой мелодии, самостоятельно придумывать движения, фигуры во время игр.
3. **Самостоятельная работа** - ритмично исполнять различные упражнения, ритмическая схема, игра, простейшие танцевальные элементы в форме игры, прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии.
4. **Тематика практических работ** - этюдная работа, игры, пантомима, ритмическая схема, ритмическая игра.

Содержание программы третьего года обучения.

Тема №1 (10ч.) «Ритмика, элементы музыкальной грамоты»

1. **Основные вопросы** - цели и задачи занятий, инструктаж по технике безопасности, ПДД, элементы классического, джазового танца; «экзерсис на полу».
2. **Требования к знаниям и умениям** - иметь представление об основных танцевальных правилах, элементах музыкальной грамоты, хореографическом искусстве - классическом, джазовом.
3. **Самостоятельная работа** - передать в пластике музыкальный образ, используя различные виды движений: на носках и каблуках; перекаты стопы; высоко поднимая колени; выпады; ход лицом и спиной; бег с подскоками; галоп спиной и лицом со сменой ног; перестроения для танцев; прыжковые комбинации; «линии»; «хоровод»; «шахматы»; «круг»; «змейка».
4. **Тематика практических работ** - танцевальные комбинации - связки, переходы, элементы танцев, которые изучаются в течение года.

Тема №2 (8ч.) «Танцевальная азбука»

1. **Основные вопросы** - музыкальная разминка, элементы музыкальной грамоты: музыкальная фраза, длительность, элементы классического танца, элементы народно — сценического танца.
2. **Требования к знаниям и умениям** - знать движение в характере и темпе музыки, передача в движении изменения темпа, построения и перестроение, танцевальные шаги, повороты, движения рук.
3. **Самостоятельная работа** - использовать знакомые движения в игровых ситуациях, под другую музыку, умение импровизировать, самостоятельно создавая пластический образ, составлять небольшие танцевальные комбинации.
4. **Тематика практических работ** - развитие умений ориентироваться в пространстве - вставать в круг, в пары, несколько кругов, шеренги, колонны, самостоятельно выполнять перестроения на основе танцевальных композиций; ритмические упражнения с предметом (мяч, обруч, платок), упражнения для суставов, на расслабление мышц.

Тема №3 (8ч.) «Танец»

1. **Основные вопросы** - синхронность и координация движений в танце, детские бальные и народные танцы, образные танцы (игровые), постановка танцевальной композиции.
2. **Требования к знаниям и умениям** – знать отличия народных и современных бальных танцев, исполнять детские бальные и народные танцы, иметь навыки общения в танце, вставать в круг, в пары, несколько кругов исполнить фигурную маршировку, самостоятельно выполнять перестроения на основе танцевальных композиций.
3. **Самостоятельная работа** - выражать в движении основные средства музыкальной выразительности: ритм; темп; динамика, экспрессия для рук, гимнастика Partner.
4. **Тематика практических работ** - танцевальные игры для развития музыкальности и слуха, общеразвивающие движения - на различные группы мышц и различного характера, движения позволяющие повышать технику исполнения движения и более точное исполнение танца.

Тема №4 (4ч.) «Беседы по хореографическому искусству»

1. **Основные вопросы** - настроение в музыке и танце, характер исполнения, выразительные средства музыки и танца, музыка, движение, исполнители, костюмы.
2. **Требования к знаниям и умениям** - определять темп, ритм, характер в предлагаемой мелодии, самостоятельно придумывать движения, фигуры во время игр,

иметь представления о балете, танцах народов России, их особенностях и костюмах, бальных танцах от эпохи средневековья до наших дней.

3. **Самостоятельная работа** - определять характер мелодии и подбирать оригинальное исполнение движения, упражнения на дыхание, упражнения для развития правильной осанки.

Тема №5 (4ч.) «Творческая деятельность»

1. **Основные вопросы** - знакомые и новые музыкальные произведения; обогащение музыкальной памяти разнообразными по стилю и жанру музыкальными произведениями; танцевальные игры для развития музыкальности и слуха, игровые этюды.

2. **Требования к знаниям и умениям** – слушать и определять темп, ритм, характер в предлагаемой мелодии, самостоятельно придумывать движения, фигуры во время игр.

3. **Самостоятельная работа** - ритмично исполнять различные упражнения, ритмическая схема, игра, простейшие танцевальные элементы в форме игры, прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии.

4. **Тематика практических работ** - этюдная работа, игры, пантомима. Рекомендуемый репертуар: латиноамериканские танцы: «чачача», «самба», «джайв», «румба»; европейские танцы: «квикстеп», «медленный вальс», «венский вальс», «танго».

Содержание программы четвертого года обучения.

Тема №1 (10ч.) «Ритмика, элементы музыкальной грамоты»

1. **Основные вопросы** - характер музыки и ее настроение, средства музыкальной выразительности: ритм; темп; динамика, экспрессия, жанр произведения

2. **Требования к знаниям и умениям** - уметь определять и выражать в движении характер музыки и ее настроение, различать жанр произведения

3. **Самостоятельная работа** - ритмическое исполнение, передавать в пластике музыкальный образ, используя различные виды движений, танцевальных элементов, танцевальных шагов.

Тема №2 (8ч.) «Танцевальная азбука»

1. **Основные вопросы** - элементы музыкальной грамоты: музыкальная фраза, длительность, элементы классического танца - основы хореографической подготовки, элементы народно — сценического танца.

2. **Требования к знаниям и умениям** - знать позиции ног и рук классического танца, народно — сценического танца, знать движение в характере и темпе музыки, передача в движении изменения темпа, построения и перестроение, танцевальные шаги, повороты, движения рук, знать танцевальные термины: выворотность, координация, название упражнений.

3. **Самостоятельная работа** - составлять небольшие танцевальные комбинации, понятие «шаг» 45, 90, 180 градусов, растяжка.

4. **Тематика практических работ** - ритмические упражнения с предметом, партнер и партнерша, исполнение дуэтом, квартетом в танце.

Тема №3 (8ч.) «Танец»

1. **Основные вопросы** - основные танцевальные точки, шаги, диагональ, середина, синхронность и координация движений в танце, детские бальные и народные танцы, образные танцы (игровые), постановка танцевальной композиции.

2. **Требования к знаниям и умениям** - иметь представление об основных танцевальных точках и шагах, о народных и современных балльных танцах, исполнить этюды, иметь навыки постановки элементов танцевальной композиции.
3. **Самостоятельная работа** - упражнения - танцевальный шаг, подскоки вперед, назад, галоп, упражнения для профилактики плоскостопия, гимнастика Parter.
4. **Тематика практических работ** - Разучивание танца в паре, синхронность и координация движений в танцевальных упражнениях, танцевальные игры для развития музыкальности и слуха. Рекомендуемый репертуар: латиноамериканские танцы: «чачача», «самба», «джайв», «румба»; европейские танцы: «квикстеп», «медленный вальс», «венский вальс», «танго».

Тема №4 (4ч.) «Беседы по хореографическому искусству»

1. **Основные вопросы** - настроение в музыке и танце, характер исполнения, выразительные средства музыки и танца, музыка, движение, исполнители, костюмы.
2. **Требования к знаниям и умениям** - определять темп, ритм, характер в предлагаемой мелодии, самостоятельно придумывать движения, фигуры во время игр, иметь представления о балете, танцах народов России, их особенностях и костюмах, балльных танцах.
3. **Самостоятельная работа** - определять характер мелодии и подбирать оригинальное исполнение движения, упражнения на дыхание, упражнения для развития правильной осанки.

Тема №5 (4ч.) «Творческая деятельность»

1. **Основные вопросы** - характер танцевальной музыки, актёрская выразительность, оттенки музыки, звуковысотность, основные танцевальные жанры: полька, вальс, пляска, диско.
2. **Требования к знаниям и умениям** - определять характер в предлагаемой мелодии, темп, ритм, самостоятельно придумывать движения в соответствии с музыкой, фигуры во время игр.
3. **Самостоятельная работа** - исполнять движения в характере музыки — четко, сильно, медленно, плавно, танцевальные композиции по выбранной теме.
4. **Тематика практических работ** - этюдная работа, игры, пантомима в парах, квинтетом.

4. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 год обучения (33 часа)

№	Тематические блоки, темы	Кол-во часов	Форма проведения занятий, виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Теория		Слушание объяснений учителя	Единая коллекция ЦОР http://window.edu.ru/
2	Ритмическая аэробика	16	Выполнение практических заданий	Единая коллекция ЦОР http://window.edu.ru/
3	Фитнес-гимнастика и	9	Работа в группах, в	Единая коллекция ЦОР

	аэробика		парах, по станциям	http://window.edu.ru/
4	Занятия с элементами йоги	5	Практические упражнения фронтально, в партере	Единая коллекция ЦОР http://window.edu.ru/
5	Образно-сюжетные и подвижные игры	3	Практические задания	Единая коллекция ЦОР http://window.edu.ru/
6	Контрольные задания	2	Индивидуальная работа	Единая коллекция ЦОР http://window.edu.ru/
	Итого	33		

2 год обучения (34 часа)

№	Тематические блоки, темы	Кол-во часов	Форма проведения занятий	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Теория		Слушание объяснений учителя	Единая коллекция ЦОР http://window.edu.ru/
2	Ритмическая аэробика	16	Выполнение практических заданий	Единая коллекция ЦОР http://window.edu.ru/
3	Фитнес-гимнастика и аэробика	9	Работа в группах, в парах, по станциям	Единая коллекция ЦОР http://window.edu.ru/
4	Занятия с элементами йоги	5	Практические упражнения фронтально, в партере	Единая коллекция ЦОР http://window.edu.ru/
5	Образно-сюжетные и подвижные игры	3	Практические задания	Единая коллекция ЦОР http://window.edu.ru/
6	Контрольные задания	2	Индивидуальная работа	Единая коллекция ЦОР http://window.edu.ru/

	Итого	34		
--	--------------	-----------	--	--

3 год обучения (34 часа)

№	Тематические блоки, темы	Кол-во часов	Форма проведения занятий	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Теория		Слушание объяснений учителя	Единая коллекция ЦОР http://window.edu.ru/
2	Ритмическая аэробика	16	Выполнение практических заданий	Единая коллекция ЦОР http://window.edu.ru/
3	Фитнес-гимнастика и аэробика	9	Работа в группах, в парах, по станциям	Единая коллекция ЦОР http://window.edu.ru/
4	Занятия с элементами йоги	5	Практические упражнения фронтально, в партере	Единая коллекция ЦОР http://window.edu.ru/
5	Образно-сюжетные и подвижные игры	3	Практические задания	Единая коллекция ЦОР http://window.edu.ru/
6	Контрольные задания	2	Индивидуальная работа	Единая коллекция ЦОР http://window.edu.ru/
	Итого	34		

4 год обучения (34 часа)

№	Тематические блоки, темы	Кол-во часов	Форма проведения занятий	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Теория		Слушание объяснений учителя	Единая коллекция ЦОР http://window.edu.ru/

2	Ритмическая аэробика	16	Выполнение практических заданий	Единая коллекция ЦОР http://window.edu.ru/
3	Фитнес-гимнастика и аэробика	9	Работа в группах, в парах, по станциям	Единая коллекция ЦОР http://window.edu.ru/
4	Занятия с элементами йоги	5	Практические упражнения фронтально, в партере	Единая коллекция ЦОР http://window.edu.ru/
5	Образно-сюжетные и подвижные игры	3	Практические задания	Единая коллекция ЦОР http://window.edu.ru/
6	Контрольные задания	2	Индивидуальная работа	Единая коллекция ЦОР http://window.edu.ru/
	Итого	34		