

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования Кадуйского  
муниципального района  
«Центр детского творчества»

/

Рассмотрена  
на заседании  
педагогического  
совета МБУ ДО ЦДТ  
«15» июня 2022 года.  
Протокол №3

Утверждена  
Приказом МБУ ДО ЦДТ  
от «15» 2022 года,  
№ 25-Д

Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа художественной  
направленности  
для детей 7-10 лет  
«Ритмика и танец»

Составитель: Удовеченко Марина  
Леонидовна, педагог  
дополнительного образования.

Срок реализации программы: 4 года.

п. Кадуй  
2022 года



## Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Ритмика и танец» разработана для обучающихся младшего и среднего школьного возраста, имеет художественную направленность, соответствует базовому уровню сложности.

Среди множества форм художественного воспитания подрастающего поколения ритмика занимает особое место. Занятия танцем не только учат понимать и создавать прекрасное, они развивают образное мышление и фантазию, дают гармоничное пластическое развитие.

Между тем ритмика, как никакое другое искусство, обладает огромными возможностями для полноценного эстетического совершенствования ребенка, для его гармоничного духовного и физического развития. Танец является богатейшим источником эстетических впечатлений ребенка, формирует его художественное «я» как составную часть орудия «общества, посредством которого оно вовлекает в круг социальной жизни самые интимные и самые личные стороны нашего существа».

Занятия ритмической гимнастикой подразумевают развитие чувства ритма, умение слышать и понимать музыку, согласовывать с ней свои движения, одновременно развивать и тренировать мышечную силу корпуса и ног, пластику рук, грацию и выразительность. Занятия дают физическую нагрузку равную сочетанию нескольких видов спорта. Используемые в хореографии движения, прошедшие длительный отбор, оказывают положительное воздействие на здоровье детей.

Развитие современного общества настолько стремительно, что подростки обращают внимание на окружающую их среду, реагируя на отношения общества эмоционально. Проявляя свои яркие эмоции в танце, дети получают заряд энергии в своих выступлениях перед родными и близкими им людьми.

Ритмика и танец обладают огромными возможностями для полноценного эстетического совершенствования ребенка, для его гармоничного духовного и физического развития. Занятия танцем формируют правильную осанку, прививают основы этикета и грамотной манеры поведения в обществе, учат взаимодействовать в коллективе, быть активными и упорными в достижении цели.

### ***Актуальность***

Данная программа актуальна в связи с тем, что модернизация российского образования предусматривает широкое распространение в общеобразовательной школе занятий по хореографии и ритмике в форме дополнительного обучения. Программа направлена на формирование мотивации к занятиям физическими упражнениями. В процессе занятий у детей развивается творческая инициатива, умение фантазировать и импровизировать, согласовывая свои движения.

***Новизна программы*** заключается в том, что в основу программы положено развитие физических возможностей обучающихся нетрадиционными видами гимнастики. В данной программе представлен особый, более широкий комплексный подход к реализации цели и задач обучения, увеличен раздел хореографической подготовки.

***Отличительная особенность программы*** в том, что осваивать её содержание могут дети с различным уровнем физических возможностей. Обучение построено по принципу «от простого к сложному», поэтому целесообразно пройти все этапы обучения, но это не исключает возможность изучения одного из модулей.

На занятиях по программе «Ритмика и танец» происходит обучение азам балльной, народной, современной хореографии. Это, безусловно, поможет педагогическому коллективу в организации учебно-воспитательного процесса образовательного учреждения, например, в подготовке школьных и внешкольных мероприятий.

**Цель программы** - создание условий для гармоничного физического и интеллектуального развития, воспитания эстетического восприятия двигательной деятельности, развития творческих способностей обучающихся.

**Задачи:**

**Образовательные**

- формирование у детей музыкально-ритмических навыков;
- изучение основ хореографии;
- развивать чувство ритма, пластики, гибкости и координации движений;
- обучение детей сценическому мастерству.

**Развивающие**

- сформировать понятие о правильной осанке;
- укрепить опорно-двигательный аппарат;
- формировать навыки правильного дыхания;
- развить эмоциональную отзывчивость к музыке;
- развить навыки самостоятельной и коллективной работы, самоконтроля, взаимоконтроля.

**Воспитательные**

- воспитание навыков общения в коллективе на основе взаимоуважения, концентрации и мобилизации сил, для выполнения общих задач;
- развитие таких личностных качеств как трудолюбие, целеустремленность, выносливость;
- приобщение к творческой деятельности, участию в концертной деятельности.

Для достижения цели программы необходимо опираться на следующие основные **принципы**:

- постепенность в развитии природных способностей обучающихся;
- строгая последовательность в овладении лексикой и техническими приемами;
- систематичность и регулярность занятий;
- целенаправленность образовательного процесса.

**Организационно-педагогические условия реализации программы.**

Дополнительная общеобразовательная программа «Ритмика и танец» реализуется педагогом дополнительного образования, имеющим среднее профессиональное и высшее образование.

Программа рассчитана на 4 учебных года (34 учебные недели в год). Учебные группы формируются из детей одного возраста. При формировании учебных групп не проводится никаких вступительных экзаменов, контрольных процедур; принимаются все желающие дети, не имеющие ограничений по здоровью, в соответствии с требованиями программы.

В группе предусмотрено количество детей от 10 до 15. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 учебному часу. Образовательная нагрузка составляет 34 учебных часа в год. Продолжительность учебного часа составляет 40 минут.

В процессе реализации программы используются различные формы проведения занятий: традиционное тренировочное занятие, занятие – практикум, игровое занятие, итоговое занятие.

Реализация содержания программы осуществляется в очной форме. Дистанционная форма обучения используется в соответствии с Положением о дистанционной форме обучения в МБУ ДО ЦДТ.

Программа включает в себя изучение ритмической гимнастики и основ хореографии и построена следующим образом:

**1 модуль** - Ритм-класс.

**2 модуль** – Игровой танец.

- 3 модуль** – Танцевальная азбука.
- 4 модуль** – Детский танец.
- 5 модуль** – Народная хореография.
- 6 модуль** – Танцевальная композиция.
- 7 модуль** – Бальная хореография.
- 8 модуль** – Фигурный вальс.

Основная форма образовательной работы с обучающимися: музыкально-тренировочные занятия, в ходе которых осуществляется систематическое, целенаправленное и всестороннее воспитание и формирование музыкальных и танцевальных способностей каждого ребенка.

#### **Способы отслеживания усвоения программы.**

- систематическое наблюдение за каждым участником в процессе коллективного действия.
- индивидуальная работа.
- наблюдение за самостоятельной деятельностью детей.
- тестирование.
- диагностические мероприятия (отслеживаются дыхание, прыгучесть, гибкость, память, реакция, координация).
- на основе полученных данных идёт отслеживание результатов двигательного воздействия на обучающихся, выстраивается индивидуальная работа с каждым ребёнком, проходит консультирование родителей.

#### **Формы подведения итогов реализации программы.**

Для подведения итогов реализации программы используются следующие формы:

- промежуточная аттестация обучающихся в процессе реализации программы (по итогам работы за первое полугодие), в форме теста или итогового занятия.

**Формы оценки результатов промежуточной аттестации:** высокий уровень, средний уровень, низкий уровень.

Итоги промежуточной аттестации оформляются протоколом.

#### **Ожидаемые результаты реализации программы.**

В результате реализации программы «Ритмика и танец» обучающиеся

**должны знать:**

- танцевальную лексику;
- ТБ и правила поведения в хореографическом зале;
- комплексы ритмических упражнений;
- музыкальные термины;

- базовую основу хореографических направлений.

**должны уметь:**

- быть точными в выполнении физических упражнений;
- контролировать свою осанку;
- запоминать хореографический материал;
- владеть танцевальной лексикой;
- свободно выражать себя в танце;
- воспринимать на слух музыкальный материал;
- взаимодействовать в коллективе.

**Учебный тематический план 1 образовательного модуля первого года обучения.**

| № п\п | Модуль                       | Раздел   | Тема   | Количество часов |          |       | Формы аттестации /контроля |
|-------|------------------------------|--|--|------------------|----------|-------|----------------------------|
|       |                              |  |  | теория           | практика | всего |                            |
| 1     | <b>Ритм - класс 16 часов</b> | Введение (1 час)                                   | Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. Ознакомление с программным материалом                                   | 1                |          | 1     | Беседа                     |
| 2     |                              | Ритмика, элементы музыкальной грамотности (4 часа) | Понятия: темп, ритм, муз. размер. Танцевальные шаги, бег. Ритмические упражнения                           | 1                | 1<br>2   | 4     | Творческое задание         |
| 3     |                              | Ориентация в пространстве (3 часа)                 | Что такое рисунок танца? Построение и перестроения   | 1                | 2        | 3     | Наблюдение                 |
| 4     |                              | Музыкально-ритмические упражнения (7 часов)        | Комплекс упражнений на укрепление и развитие основных групп мышц. под музыку. Прыжки. Ритмические задания. |                  | 7        | 7     | Наблюдение                 |
| 5     |                              | Итоговое занятие (1 час)                           | Тест   |                  | 1        | 1     | Тестирование               |
|       |                              |  | Итого:   | 3                | 13       | 16    |                            |

## Содержание программы 1 образовательного модуля.

### 1. Введение. 1 час.

Вводное занятие:

*Теория (1 час)* Инструктаж по технике безопасности, выявление уровня ЗУН обучающихся.

### 2. Ритмика, элементы музыкальной грамотности. 4 часа.

С первых уроков обучающиеся, приобретают опыт музыкального восприятия.

Главная задача педагога создать у детей эмоциональный настрой во время занятий.

Отсюда вытекают требования к музыкальному оформлению занятий:

- правильный подбор музыкального произведения в соответствии с исполненным движением;

- художественное и выразительное исполнение музыки, которое является главным методическим приёмом преподавания.

Упражнения этого раздела способствует развитию музыкальности: формировать восприятие музыки, развития чувства темпа, ритма и лада, обогащение музыкально — слуховых представлений, развитие умений координировать движений с музыкой

*Теория (1 час)*. Понятия: темп, ритм, музыкальный размер.

*Практика (3 часа)*. Танцевальные шаги, бег. Ритмические упражнения.

### 3. Ориентация в пространстве. 3 часа.

Учит детей ориентироваться в предлагаемых условиях, делать перестроения, понимать рисунок танца.

*Теория (1 час)* Что такое рисунок танца?

*Практика (2 часа)* Построение и перестроение. Игры на ориентацию в пространстве.

### 4. Музыкально-ритмические упражнения. 7 часов.

*Практика (7 часов)*. Комплекс упражнений на укрепление и развитие основных групп мышц под музыку. Прыжки. Ритмические задания.

### 5. Итоговое занятие. 1 час.

*Практика (1 час)*. Тематический тест.

***Обучающиеся после завершения 1 образовательного модуля должны знать:***

- ТБ и правила поведения в хореографическом зале;
- музыкальные термины;
- что такое рисунок танца;
- выполнять упражнения под музыку.

***Обучающиеся после завершения 1 образовательного модуля должны уметь:***

- контролировать осанку;
- ориентироваться в пространстве;
- выполнять упражнения под музыку;
- работать в группе.

**Учебный тематический план 2 образовательного модуля первого года обучения.**

| № п/п | Модуль                        | Раздел                               | Тема  | Количество часов |          |       | Формы аттестации /контроля |
|-------|-------------------------------|--------------------------------------|---|------------------|----------|-------|----------------------------|
|       |                               |                                      |   | теория           | практика | всего |                            |
| 1     | <b>Игровой танец 18 часов</b> | Музыкально-творческие игры (5 часов) | Подвижные игры с речевым или музыкальным сопровождением. Игры на ориентацию в пространстве. Тематические игры |                  | 5        | 5     | Наблюдение                 |
| 2     |                               | Игровой танец (12 часов)             | Изучение движений танца «В гостях у сказки». Постановка танца.  |                  | 12       | 12    | Творческое задание         |
| 3     |                               | Итоговое занятие (1 час)             | Концертное выступление  |                  | 1        | 1     | Наблюдение<br>Анализ       |
|       |                               |                                      | Итого:  |                  | 18       | 18    |                            |

**Содержание программы 2 образовательного модуля.**

- 1. Музыкально-творческие игры. 5 часов.** Включает в себя подвижные игры, игры с речевым сопровождением, музыкальные игры, сюжетные игры. Главная задача данного раздела- поддержка эмоционального положительного настроения обучающихся на занятии.

*Практика (5 часов)* Подвижные игры с речевым или музыкальным сопровождением. Игры на ориентацию в пространстве. Тематические игры.

- 2. Игровой танец. 12 часов.** Танец, не требующий длительного заучивания. Дети повторяют движения педагога под детскую песню. Данный раздел можно включать в самостоятельную работу обучающихся.

*Практика (12 часов).* Танец «В гостях у сказки». Работа над танцевальной лексикой.

- 3. Итоговое занятие. 1 час.**

*Практика (1 час).* Концертное выступление.

**Обучающиеся после завершения 2 образовательного модуля должны знать:**

- правила поведения в игре;
- правила поведения на сцене;
- подборку творческих и подвижных игр.

**Обучающиеся после завершения 2 образовательного модуля должны уметь:**

- контролировать осанку;
- двигаться в такт музыки;
- запоминать танцевальный текст;
- работать в группе;
- повторять движения за педагогом.

**Учебный тематический план 3 образовательного модуля второго года обучения.**

| № п/п | Модуль                                  | Раздел                                   | Тема  | Количество часов |          |       | Формы аттестации /контроля |
|-------|---|--|---|------------------|----------|-------|----------------------------|
|       |   |  |   | теория           | практика | всего |                            |
| 1     | <b>Танцевальная азбука<br/>16 часов</b> | Введение (1 час)                         | Вводное занятие.<br>Инструктаж по ТБ.                                     | 1                |          | 1     | Беседа                     |
| 2     |   | Основы танцевальной грамотности (3 часа) | Беседа «Что такое танец»<br>Позиции рук, позиции ног, постановка корпуса. | 1                | 2        | 3     | Беседа<br>Наблюдение       |
| 3     |   | Партерная гимнастика (11 часов)          | Комплекс упражнений для укрепления мышечного корсета                      |                  | 11       | 11    | Наблюдение                 |
| 4     |   | Итоговое занятие (1 час)                 | Итоговое занятие. Комплекс упражнений партерной гимнастики.               |                  | 1        | 1     | Наблюдение<br>Анализ       |
|       |   |  | Итого:  | 2                | 14       | 16    |                            |

**Содержание программы 3 образовательного модуля.**

**1. Введение. 1 час.**

Вводное занятие:

*Теория (1 час)* Инструктаж по технике безопасности, выявление уровня ЗУН обучающихся.

**2. Основы танцевальной грамотности. 3 часа.**

Этот раздел включает изучение основных понятий, позиций рук и ног, постановки корпуса и т.д.

Упражнения способствуют гармоничному развитию тела, технического мастерства, культуры движений, воспитывают осанку, развивают гибкость и координацию движений, помогают усвоить правила хореографии.

Главная задача педагога при изучении движений, положения или позы необходимо разложить их на простейшие составные части, а затем в совокупности этих частей воссоздать образ движения и добиваться от детей грамотного и чёткого их выполнения.

Здесь используется подражательный вид деятельности обучающихся.

*Теория (1 час)* Беседа «Что такое танец?»

*Практика (2 часа)* Изучение позиций рук и ног. Постановка корпуса.

**3. Партерная гимнастика 11 часов.**

Этот раздел включает в себя комплексы упражнений на развитие и укрепление физических данных обучающихся и включает в себя упражнения на все группы мышц.

*Практика (11 часов)* Изучение комплекса партерной гимнастики. Упражнения для всех групп мышц.

**4. Итоговое занятие (1 час)**

*Практика (1 час)* Итоговое занятие по теме: Партерная гимнастика.

**Обучающиеся после завершения 3 образовательного модуля должны знать:**

- комплексы упражнений партерной гимнастики;
- возможности своего двигательного аппарата;
- позиции рук и ног.

***Обучающиеся после завершения 3 образовательного модуля должны уметь:***

- держать равновесие;
- следить за осанкой;
- двигаться в заданном ритме.

**Учебный тематический план 4 образовательного модуля второго года обучения.**

| № п/п | Модуль                        | Раздел  | Тема  | Количество часов |          |       | Формы аттестации /контроля |
|-------|-------------------------------|---|---|------------------|----------|-------|----------------------------|
|       |                               |   |   | теория           | практика | всего |                            |
| 1     | <b>Детский танец 18 часов</b> | Детский танец (5 часов)                       | Слушание музыки. Изучение основных движений танца «Коротышки» |                  | 5        | 5     | Наблюдение                 |
| 2     |                               | Постановка танцевальной композиции (12 часов) | Разучивание и отработка танца «Коротышки»                     |                  | 12       | 12    | Творческое задание         |
| 3     |                               | Итоговое занятие (1 час)                      | Концертное выступление  |                  | 1        | 1     | Наблюдение<br>Анализ       |
|       |                               |   | Итого:  |                  | 18       | 18    |                            |

**Содержание программы 4 образовательного модуля.**

**1. Детский танец. 5 часов.** Изучение танца с простой танцевальной лексикой, как правило под детскую песню или музыку.

*Практика (5 часов)* Изучение основных движений танца «Коротышки»

**2. Постановка танцевальной композиции. 12 часов.**

*Практика (12 часов).* Постановка танца. Разучивание движений и рисунка танца.

**3. Итоговое занятие. 1 час.**

*Практика (1 час).* Концертное выступление

***Обучающиеся после завершения 4 образовательного модуля должны знать:***

- правила правильного дыхания;
- возможности своего двигательного аппарата;
- лексику и рисунок танца.

***Обучающиеся после завершения 4 образовательного модуля должны уметь:***

- работать в паре;
- следить за осанкой;
- создавать образы с помощью пластики;
- двигаться в заданном ритме.
- выражать себя под музыку.

**Учебный тематический план 5 образовательного модуля третьего года обучения.**

| № п\п | Модуль                                   | Раздел                                | Тема  | Количество часов |          |       | Формы аттестации /контроля |
|-------|--|---------------------------------------|---|------------------|----------|-------|----------------------------|
|       |  |                                       |   | теория           | практика | всего |                            |
| 1     | <b>Народная хореография<br/>16 часов</b> | Введение (1 час)                      | Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.  | 1                |          | 1     | Беседа                     |
| 2     |  | Беседа о народной хореографии (1 час) | Что такое народная хореография. Показ видео материала.  | 1                |          | 1     | Беседа<br>Наблюдение       |
| 3     |  | Основы народной хореографии (6 часов) | Положение корпуса, позиции рук и ног в русском народном танце. Основные движение русского танца. Шаги. Дробь. |                  | 6        | 6     | Наблюдение                 |
| 4     |  | Народный экзерсис (7 часов)           | Plie на середине зала<br>Relive у станка<br>Присядки (мальчики)<br>Дробь (девочки)                            |                  | 7        | 7     | Наблюдение                 |
| 5     |  | Итоговое занятие (1 час)              | Итоговое занятие. Народный экзерсис.  |                  | 1        | 1     | Наблюдение<br>Анализ       |
|       |  |                                       | Итого:  | 2                | 14       | 16    |                            |

**Содержание программы 5 образовательного модуля.**

**1. Введение. 1 час.**

Вводное занятие:

*Теория (1 час)* Инструктаж по технике безопасности, выявление уровня ЗУН обучающихся.

**2. Беседа о народной хореографии. 1 час.**

Беседы по хореографическому искусству проводятся систематически в течение всего курса обучения; включает в себя общие сведения об искусстве хореографии, её специфике и особенностях. Цель занятий состоит в том, чтобы помочь учащимся ясно представить себе исторический путь развития хореографического искусства, его борьбу за прогрессивную направленность, самобытность и реализм, его связь с другим видами искусства.

*Теория (1 час)* Беседа «Что такое народная хореография?»

**3. Основы народной хореографии. 6 часов.**

Включает в себя изучение позиций рук и ног в народном танце. Основных движений русского народного танца, его специфику и манеру исполнения.

*Практика (6 часов)* Изучение положений корпуса, позиции рук и ног в русском народном танце. Основные движение русского танца. Шаги. Дробь.

**4. Народный экзерсис 7 часов.** Разминка (разогрев) обучающихся на середине зала на упражнениях в стилистике русского танца.

*Практика (7 часов).* Изучение движений народного экзерсиса.

**5. Итоговое занятие. 1 час**

*Практика (1 час)* Итоговое занятие по теме: Народный экзерсис.

**Обучающиеся после завершения 5 образовательного модуля должны знать:**

- об истории возникновения и развития русского народного танца;
- основы русского танца;
- правила выполнения народного экзерсиса.

**Обучающиеся после завершения 5 образовательного модуля должны уметь:**

- правильно выполнять основные движения русского танца;
- правильно выполнять поставленные двигательные задачи;
- эмоционально выражать себя в движении.

**Учебный тематический план 6 образовательного модуля третьего года обучения.**

| № п/п | Модуль                              | Раздел   | Тема   | Количество часов |          |       | Формы аттестации /контроля |
|-------|-------------------------------------|--|--|------------------|----------|-------|----------------------------|
|       |                                     |  |  | теория           | практика | всего |                            |
| 1     | Танцевальная композиция<br>18 часов | Русский народный танец<br>(5 часов)              | Слушание музыки. Изучение основных движений танца «Варенька» |                  | 5        | 5     | Наблюдение                 |
| 2     |                                     | Постановка танцевальной композиции<br>(12 часов) | Разучивание и отработка танца «Варенька»                     |                  | 12       | 12    | Творческое задание         |
| 3     |                                     | Итоговое занятие<br>(1 час)                      | Концертное выступление                                       |                  | 1        | 1     | Наблюдение<br>Анализ       |
|       |                                     |  | Итого:   |                  | 18       | 18    |                            |

**Содержание программы 6 образовательного модуля.**

**1. Детский танец. 5 часов.** Слушание музыки. Манера исполнения русского танца.

*Практика (5 часов)* Изучение основных движений танца «Варенька»

**2. Постановка танцевальной композиции. 12 часов.**

*Практика (12 часов).* Постановка танца. Разучивание движений и рисунка танца.

**3. Итоговое занятие. 1 час.**

*Практика (1 час).* Концертное выступление

**Обучающиеся после завершения 6 образовательного модуля должны знать:**

- основы русского танца;
- правила выполнения народного экзерсиса;
- лексику и рисунок танца.

**Обучающиеся после завершения 6 образовательного модуля должны знать уметь:**

- правильно выполнять основные движения русского танца;
- правильно выполнять поставленные двигательные задачи;
- эмоционально выражать себя в движении.

**Учебный тематический план 7 образовательного модуля четвертого года обучения.**

| № п\п | Модуль                          | Раздел                               | Тема  | Количество часов |          |       | Формы аттестации /контроля |
|-------|---------------------------------|--------------------------------------|---|------------------|----------|-------|----------------------------|
|       |                                 |                                      |   | теория           | практика | всего |                            |
| 1     | Бальная хореография<br>16 часов | Введение (1 час)                     | Вводное занятие.<br>Инструктаж по ТБ.   | 1                |          | 1     | Беседа                     |
| 2     |                                 | Беседа о бальной хореографии (1 час) | История возникновения бальных танцев. Виды бальных танцев. Просмотр видеоматериала.     | 1                |          | 1     | Беседа<br>Наблюдение       |
| 4     |                                 | Бальная лексика (13 часов)           | Вальсовые квадраты<br>Вальсовая дорожка. Фигуры.<br>Переходы. Постановка корпуса и рук. |                  | 13       | 13    | Наблюдение                 |
| 5     |                                 | Итоговое занятие (1 час)             | Тематический опрос «Бальные танцы»  | 1                |          | 1     | Опрос                      |
|       |                                 |                                      | Итого:  |                  | 3        | 13    | 16                         |

**Содержание программы 7 образовательного модуля.**

**1. Введение. 1 час.**

Вводное занятие:

*Теория (1 час)* Инструктаж по технике безопасности, выявление уровня ЗУН обучающихся.

**2. Беседа о бальной хореографии. 1 час.**

Беседы по хореографическому искусству проводятся систематически в течение всего курса обучения; включает в себя общие сведения об искусстве хореографии, её специфике и особенностях. Цель занятий состоит в том, чтобы помочь учащимся ясно представить себе исторический путь развития хореографического искусства, его борьбу за прогрессивную направленность, самобытность и реализм, его связь с другим видами искусства.

*Теория (1 час)* Беседа «История возникновения бальных танцев»

**3. Бальная лексика. 13 часов.**

Включает в себя изучение позиций рук и ног в народном танце. Основных движений бального танца, его специфику и манеру исполнения.

*Практика (13 часов).* Изучение основ Вальса.

**4. Итоговое занятие. 1 час**

*Теория (1 час)* Итоговое занятие по теме: Бальные танцы.

**Обучающиеся после завершения 7 образовательного модуля должны знать:**

- историю возникновения бального танца, виды балльных танцев;
- основы бального танца;
- технику выполнения движений вальса;
- основные фигуры вальса;
- название вальсовых движений.

**Обучающиеся после завершения 7 образовательного модуля должны уметь:**

- правильно удерживать корпус во время выполнения танцевальной композиции;
- технично двигаться под музыку;
- правильно и музыкально выполнять движения танца;
- работать в паре.

#### Учебный тематический план 8 образовательного модуля четвертого года обучения.

| № п/п | Модуль                             | Раздел  | Тема  | Количество часов |          |       | Формы аттестации /контроля |
|-------|------------------------------------|---|---|------------------|----------|-------|----------------------------|
|       |                                    |   |   | теория           | практика | всего |                            |
| 1     | <b>Фигурный вальс<br/>18 часов</b> | Изучение движений бальной композиции (4 часа) | Вальсовые квадраты<br>Вальсовая дорожка<br>Переходы. Постановка корпуса и рук. Работа в паре.       |                  | 4        | 4     | Наблюдение                 |
| 2     |                                    | Постановка танца (13 часов)                   | Слушание музыки. Правила работы в паре. Постановка и отработка танца Вальс (для выпускного вечера). |                  | 13       | 13    | Творческое задание         |
| 3     |                                    | Итоговое занятие (1 час)                      | Концертное выступление  |                  | 1        | 1     | Наблюдение<br>Анализ       |
|       |                                    |   | Итого:  |                  | 18       | 18    |                            |

#### Содержание программы 8 образовательного модуля.

**1. Изучение движений бальной композиции. 4 часов.**

*Практика (4 часов)* Основы танца Вальс.

**2. Постановка танцевальной композиции. 13 часов.**

*Практика (13 часов).* Постановка танца. Разучивание движений и рисунка танца.

**3. Итоговое занятие. 1 час.**

*Практика (1 час).* Концертное выступление

**Обучающиеся после завершения 8 образовательного модуля должны знать:**

- лексику и рисунок танца;
- манеру исполнения танца;
- технику выполнения движений вальса;.

**Обучающиеся после завершения 8 образовательного модуля должны уметь:**

- правильно удерживать корпус во время выполнения танцевальной композиции;
- технично двигаться под музыку;

- правильно и музыкально выполнять движения танца;
- гармонично выполнять движения в паре.

### **Концертно-исполнительская деятельность.**

Репертуар подбирается с учетом программного материала, возрастных особенностей обучающихся и их способностей.

План концертной деятельности составляется на год с учетом традиционных школьных праздников, важнейших событий текущего года. Без помощи педагога дети выступают с разученным репертуаром на своих классных праздниках, родительских собраниях.

Репетиции проводятся перед выступлениями в плановом порядке. Это работа над ритмом, динамикой, отшлифовывается исполнительская манера каждого исполнителя.

### **Методическое обеспечение программы.**

В процессе реализации программы применяются традиционные методы организации учебно-познавательной деятельности:

- **метод сенсорного восприятия** – просмотры видеofilьмов по теме, прослушивание аудиозаписей;
- **словесные методы** – рассказ, беседа, сообщение, обсуждение, дискуссия;
- **наглядный метод** – личный пример педагога, так как невозможно объяснить словами движение, не показав его правильного исполнения;
- **практический метод** – самый важный, основан на активной и сознательной деятельности самих обучающихся;
- **метод стимулирования деятельности и поведения** – выступление, поощрение, создание ситуации успеха.

Основная форма занятий – групповая. Чаще всего это комплексное занятие, включающее в себя изучение нового материала, повторение пройденного, а также творческие задания. В ходе занятия осуществляется систематическое, целенаправленное и всестороннее воспитание и формирование музыкальных и танцевальных способностей каждого ребенка. Занятия включают чередование различных видов деятельности: слушание музыки, тренировочные упражнения, танцевальные элементы и движения. Беседы, проводимые на занятиях, соответствуют возрасту и степени развития детей. На этих занятиях дети получают информацию о хореографическом искусстве, его истории развития и традициях.

Содержание программы может корректироваться в зависимости от индивидуальных особенностей и возможностей обучающихся.

Процесс обучения состоит из 3-х основных этапов освоения учебного материала:

1. Ознакомление. Объяснение правил изучаемого упражнения, затем демонстрация правильного исполнения.
2. Тренировка. Процесс самостоятельного осмысления упражнения, затем работа над техникой исполнения.
3. Применение. Использование полученных знаний, умений, навыков.

### **Материально-техническое обеспечение программы.**

- наличие зала для занятий;
- наличие у детей специальной формы и ковриков для занятий;
- наличие атрибутов: кегли, обручи, мячи разных размеров, скакалки, погремушки, платочки, шарфики, косынки;
- музыкальный центр;
- наличие звукозаписей;
- наличие костюмерного фонда для выступлений;
- методические разработки, специальная литература, видео материалы.
- Методические пособия для проведения дыхательных упражнений.

### Список использованной литературы.

1. Авилова С.А., Т.В. Калинина. «Игровые и рифмованные формы физических упражнений». Волгоград: Учитель, 2008.
2. Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. «Игры, которые лечат»; М.: ТЦ Сфера, 2009.
3. Барышникова Т. «Азбука хореографии»; М.: Айрис Пресс, 1999.
4. Бекина С. И. и др. «Музыка и движение», М., 2000 г.
5. Ботгомер Пол. «Учимся танцевать», «ЭКСМО-пресс», 2001 г.
6. Ботгомер Пол. «Уроки танца» /– М.: Эксмо, 2003.
7. Ваганова А. Я. «Основы классического танца»; С.-П., 2000.
8. Васильева Т. К. «Секрет танца»; С.-П.: Диамант, 1997.
9. Воронина И. «Историко-бытовой танец»; М.: Искусство, 1980.
10. Г. Говард «Техника Европейского бального танца», «Артис», М. 2003 г.
11. Динниц Е. В. «Джазовые танцы», ООО «Издательство АСТ», 2004 г.
12. Климов А. «Основы русского народного танца»; М.: Искусство, 1981.
13. Петрусинский В.В. «Обучение, тренинг, досуг»; М.: Новая школа, 1998.
14. Программа для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ; - М.; Министерство Просвещения, 1986
15. Ротерс Т.Т. «Музыкально-ритмическое воспитание»; М.: Просвещение, 1989.
16. Уральской В. И., Стриганова В. М. «Современный бальный танец»: М., «Просвещение», 1977.
17. Шершнева В.Г. «От ритмики к танцу»; М., 2008.

**Календарный учебный график третьего образовательного модуля 2 года обучения на  
2022-2023 учебный год.**

(Содержание первого и второго образовательных модулей первого года обучения  
реализовано в 2021-2022 учебном году).

| Учебная<br>неделя | Модуль                                       | Тема                                  | Количество часов. |           |           |
|-------------------|--|---------------------------------------|-------------------|-----------|-----------|
|                   |  |                                       | Теория            | Практика  | Всего     |
| 1                 | <b>3</b><br><b>«Танцевальная<br/>азбука»</b> | Вводное занятие                       | 1                 |           | 1         |
| 2                 |  | Основы танцев.<br>грамотности         | 1                 |           | 1         |
| 3                 |  | Постановка корпуса.                   |                   | 1         | 1         |
| 4                 |  | Позиции рук и ног.                    |                   | 1         | 1         |
| 5                 |  | Партерная гимнастика<br>(ПГ)          |                   | 1         | 1         |
| 6                 |  | ПГ. Упражнения для<br>плечевого пояса |                   | 1         | 1         |
| 7                 |  | ПГ. Упражнения для<br>спины           |                   | 1         | 1         |
| 8                 |  | ПГ. Упражнения для ног.               |                   | 1         | 1         |
| 9                 |  | ПГ. Упражнения для<br>корпуса.        |                   | 1         | 1         |
| 10                |  | ПГ. Комплекс.                         |                   | 1         | 1         |
| 11                |  | ПГ. Комплекс                          |                   | 1         | 1         |
| 12                |  | ПГ. Комплекс.                         |                   | 1         | 1         |
| 13                |  | Слушание музыки.                      |                   | 1         | 1         |
| 14                |  | Танцевальные движения<br>в паре.      |                   | 1         | 1         |
| 15                |  | Прыжки.                               |                   | 1         | 1         |
| 16                |  | Итоговое занятие.                     |                   | 1         | 1         |
|                   | <b>Итого:</b>                                |                                       | <b>2</b>          | <b>14</b> | <b>16</b> |

**Календарный учебный график четвертого образовательного модуля 2 года обучения  
на 2022-2023 учебный год.**

| Учебная<br>неделя | Модуль                             | Тема   | Количество часов. |          |       |    |
|-------------------|------------------------------------|--|-------------------|----------|-------|----|
|                   |                                    |  | Теория            | Практика | Всего |    |
| 17                | <b>4</b><br><b>«Детский танец»</b> | Соло.  |                   | 1        | 1     |    |
| 18                |                                    | П.Г. Комплекс на растяжку.                         |                   | 1        | 1     |    |
| 19                |                                    | Слушание музыки<br>Постановка танца<br>«Коротышки» |                   | 1        | 1     |    |
| 20                |                                    | Постановка танца<br>«Коротышки»                    |                   | 1        | 1     |    |
| 21                |                                    | Постановка танца                                   |                   | 1        | 1     |    |
| 22                |                                    | П.Г. Комплекс.                                     |                   | 1        | 1     |    |
| 23                |                                    | Показ движений танца.                              |                   | 1        | 1     |    |
| 24                |                                    | Показ движений танца.                              |                   | 1        | 1     |    |
| 25                |                                    | Показ движений танца.                              |                   | 1        | 1     |    |
| 26                |                                    | Постановка танца<br>«Коротышки».                   |                   | 1        | 1     |    |
| 27                |                                    | Постановка танца                                   |                   | 1        | 1     |    |
| 28                |                                    | Отработка движений танца.                          |                   | 1        | 1     |    |
| 29                |                                    | Отработка движений танца.                          |                   | 1        | 1     |    |
| 30                |                                    | Отработка движений танца.                          |                   | 1        | 1     |    |
| 31                |                                    | Отработка движений танца.                          |                   | 1        | 1     |    |
| 32                |                                    | Отработка движений танца.                          |                   | 1        | 1     |    |
| 33                |                                    | Репетиция подготовка к<br>выступлению.             |                   | 1        | 1     |    |
| 34                |                                    | Концертное выступление.                            |                   | 1        | 1     |    |
|                   |                                    | <b>Итого:</b>                                      |                   |          | 18    | 18 |
|                   |                                    | <b>Всего за<br/>год:</b>                           |                   | 2        | 32    | 34 |