

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**«Лицей №5» г. Казани**

<p><b>«Рассмотрено»</b> на МО классных руководителей _____ Г.В. Селиванова</p> <p><b>Протокол № 1</b> от «29» августа 2023 г.</p>	<p><b>«Согласовано»</b> Заместитель директора МБОУ «Лицей» №5 по ВР _____ Переломова С.А.</p> <p>от «31» августа 2023 г.</p>	<p><b>«Утверждено»</b> Директор МБОУ «Лицей №5» _____ Рахматуллина Г. Г.</p> <p>Приказ №211/0 от «31» 08 2023 г.</p>
---	--	--

**ПРОГРАММА**  
**дополнительного образования**  
**физкультурно-спортивного направления**  
**«Ритмика и танец»**

**Срок реализации 4 года**

**Учитель физической культуры Ганиева А.А.**

**Рассмотрено на заседании**  
**педагогического совета МБОУ «Лицей №5»**  
**протокол**  
**№1 от 31.08.2023г.**

## Содержание

1. Пояснительная записка.....	3
2. Отличительные особенности программы.....	6
3. Способы определения результативности .....	9
4. Виды контроля .....	11
5. Учебный план.....	12
6. Календарный график .....	22
7. Методическое обеспечение.....	24
8. Список литературы... ..	25
9. Приложение .....	26

## Пояснительная записка

Ритмика – это танцевальные упражнения под музыку, которые учат чувствовать ритм и гармонично развивают тело.

В процессе учебных занятий у школьников происходит снижение работоспособности, ухудшается внимание, память, в результате длительного поддержания статической позы нарушается осанка, увеличивается тенденция к наклону головы.

На занятиях ритмикой увеличивается объем двигательной активности, который оказывает значительное влияние на повышение умственной активности, развитие физических качеств, функциональное состояние сердечно-сосудистой и нервной системы. Движение в ритме и темпе, заданной музыкой, способствует ритмичной работе всех внутренних органов и систем, что при регулярных занятиях ведет к общему оздоровлению организма.

Программа имеет **спортивно-оздоровительную направленность**. Тип программы – модифицированная, составлена с учетом возрастных особенностей учащихся.

**Новизна** заключается в том, что программа предусматривает обучение с учетом индивидуальных особенностей учащихся, сохраняет и умножает качества ребенка (инициативность, фантазия, непосредственность); определяет перспективы развития, что дает возможность большему количеству детей включиться в образовательный процесс. В каждом занятии отведено время на то чтобы учащиеся не только учились определенным движениям и танцам, но и могли на основе проученных движений придумать свои.

### Актуальность

Рост числа заболеваний среди школьников за последние годы стремительно набирает темпы. Наряду с экологическими, социальными и наследственными факторами формированию этих заболеваний способствует большое психоэмоциональное напряжение, связанное с условиями жизни и обучения, трудности организации здоровьесберегающего обучения школьников, особенно младших классов. На современном этапе актуальной становится задача обеспечения школьного образования без потерь здоровья учащихся. Всемирная организация здравоохранения определила здоровье как состояние “полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов”. Физические движения – это естественно-биологический метод, в основе которого лежит обращение к основной биологической функции организма – мышечному

движению. Движение стимулирует процессы роста, развитие и формирования организма, способствует становлению и совершенствованию высшей психической и эмоциональной сферы, активизирует деятельность жизненно важных органов и систем, поддерживает и развивает их, способствует повышению общего тонуса. Движение в ритме и темпе, заданной музыкой, способствует ритмичной работе всех внутренних органов и систем, что при регулярных занятиях ведёт к общему оздоровлению организма.

В образовательных учреждениях города всегда высока потребность в услугах танцевально-хореографических коллективов. Любое культурно-массовое мероприятие без этого не обходится. Без хореографических композиций концерт, шоу, конкурс, фестиваль выглядят блекло. Красочные танцевальные композиции уместны всегда и в любом мероприятии любого формата (развлекательное, познавательное, патриотическое).

**Нормативную правовую основу настоящей рабочей программы курса составляют следующие документы.**

Стратегия национальной безопасности Российской Федерации. Указ Президента Российской Федерации от 2 июля 2021 г. № 400 «О Стратегии национальной безопасности Российской Федерации».

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования».

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования». (Зарегистрирован 05.07.2021 № 64101.)

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18.07.2022 № 569 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования». (Зарегистрирован 17.08.2022 № 69676.)

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. №413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования».

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 12.08.2022 № 732 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утверждённый приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413». (Зарегистрирован 12.09.2022 № 70034.)

Примерная рабочая программа по воспитанию для общеобразовательных организаций, одобренная решением федерального учено-методического объединения по общему образованию. (Протокол от 23 июня 2022 г. № 3/22.)

• СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»,

утвержденными постановлением главного санитарного врача от 28.09.2020 № 28;

• СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденными постановлением главного санитарного врача от 28.01.2021 № 2;

**Педагогическая целесообразность дополнительной общеразвивающей программы «ритмика и танец»** определена тем, что ориентирует обучающегося на приобщение к танцевально-музыкальной культуре, применение полученных знаний, умений и навыков хореографического творчества в повседневной деятельности, улучшение своего образовательного результата, на создание индивидуального творческого продукта. А также, занятия улучшают душевное и физическое состояние ребенка, формируют характер, наделяя его лучшими качествами: упорством, терпением, дисциплинированностью, чувством ответственности, умением преодолевать трудности. Все эти необходимые качества приобретаются на занятиях и переносятся обучающимися из танцевального класса в другие сферы деятельности детей.

**Целью** данной программы является формирование у обучающихся основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных **задач**:

**Обучающие:**

- ✓ Формирование необходимых двигательных навыков
- ✓ Формирование общих представлений о культуре движений
- ✓ Совершенствование жизненно-важных навыков и умений чувствовать и ощущать музыкальный ритм посредством обучения ритмическим движениям
- ✓ Формирование красивой осанки, выразительности пластики движений и жестов в танцах, играх, хороводах, упражнениях

- ✓ Развитие умения воспринимать развитие музыкальных образов, передавать их в движениях, согласовывая эти движения с характером музыки, средствами музыкальной выразительности

### **Развивающие:**

- ✓ Развитие интереса к занятиям ритмикой, формам активного досуга, развитие координации движения, эстетического вкуса, художественно-творческой и танцевальной способности, фантазии, памяти, кругозора
- ✓ Развитие основ музыкальной культуры
- ✓ Развитие музыкальности, способности становления музыкально-эстетического сознания через воспитание, способности чувствовать, эстетически переживать музыку в движениях
- ✓ Развитие умения воспринимать развитие музыкальных образов, передавать их в движениях, согласовывая эти движения с характером музыки, средствами музыкальной выразительности
- ✓ Укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма
- ✓ Развитие умения определять музыкальные жанры (танец, марш, песня), виды ритмики (танец, игра, упражнение), понимать простейшие музыкальные понятия (высокие и низкие звуки; быстрый, средний, медленный темп; громкая, умеренно-громкая, тихая музыка и т.д.).

### **Воспитательные:**

- ✓ Формирование культуры общения между собой и окружающими
- ✓ Воспитание организованной, гармонически развитой личности
- ✓ Формирование уважения к культуре и искусству разных народов мира

## **Отличительные особенности данной дополнительной образовательной программы от уже существующих образовательных программ**

Проведенный мониторинг печатных изданий и Интернет-ресурсов показал, что типовых государственных программ данной направленности не существует. А программы, составленные педагогами дополнительного образования в различных образовательных учреждениях, имеют свою специфическую направленность, отражающую субъективные взгляды педагогов на эту деятельность и характерные черты региона.

Программа является модифицированной, рассчитана на физическое, эмоциональное и нравственное развитие и совершенствование детей. Программа нацелена на **личностное развитие** ребенка. Программа по ритмике предназначена для детей 7-11 лет и рассчитана на 4 года обучения по 34 часа в год. Занятия проводятся в групповой форме, продолжительностью 35 минут для обучающихся 1 классов и 45 минут для обучающихся 2-4 классов.

### **Формы и режим занятий**

Форма организации занятия – групповая, формы проведения занятия – беседа, учебно-тренировочное занятие.

Формы занятий:

- теоретическая (объяснения, беседы);
- практическая (тренировки и репетиции, участие в мероприятиях лица)

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 академическому часу.

## Ожидаемые результаты

### Личностные результаты:

- ✓ сформированность мотивации учебной деятельности, включая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы;
- ✓ любознательность и интерес к новому содержанию и способам решения проблем, приобретению новых знаний и умений, мотивации достижения результата, стремления к совершенствованию своих танцевальных способностей; навыков творческой установки;
- ✓ умение свободно ориентироваться в ограниченном пространстве, естественно и непринужденно выполнять все игровые и плясовые движения.

### Метапредметные результаты:

- ✓ умение детей двигаться в соответствии с разнообразным характером музыки, различать и точно передавать в движениях начало и окончание музыкальных фраз, передавать в движении простейший ритмический рисунок;
- ✓ учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;
- ✓ планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- ✓ самовыражение ребенка в движении, танце.

### Предметные результаты:

В результате прохождения курса обучающиеся овладеют:

- ✓ понимать и принимать правильное исходное положение в соответствии с содержанием и особенностями музыки и движения;
- ✓ организованно строиться (быстро, точно);
- ✓ сохранять правильную дистанцию в колонне парами;
- ✓ самостоятельно определять нужное направление движения по словесной инструкции учителя, по звуковым и музыкальным сигналам;
- ✓ соблюдать темп движений, обращая внимание на музыку, выполнять общеразвивающие упражнения в определенном ритме и темпе;
- ✓ правильно выполнять упражнения: «Хороводный шаг», «Приставной, пружинящий шаг, поскок».

- ✓ учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика);
- ✓ формулировать собственное мнение и позицию;
- ✓ договариваться и приходить к общему решению в совместной репетиционной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- ✓ умение координировать свои усилия с усилиями других.

## Способы определения результативности

1. Педагогическое наблюдение
2. Педагогический анализ результатов опросов, тестирования, выполнения учащимися диагностических заданий, участия обучающихся в концертах, согласно плану мероприятий лица, решения задач поискового характера, активности обучающихся на занятиях
3. Мониторинг детского развития проводится три раза в год (в сентябре, январе и мае).

<b>Педагогический мониторинг</b>	<b>Мониторинг образовательной деятельности детей</b>
диагностика личностного роста и продвижения	самооценка обучающегося
ведение журнала учета	ведение записей
педагогические отзывы	владение терминологией

Основная задача педагогического мониторинга заключается в том, чтобы определить степень освоения ребенком образовательной программы и влияние образовательного процесса, организуемого в дошкольном учреждении, на развитие ребенка.

Мониторинг образовательного процесса осуществляется через отслеживание результатов освоения образовательной программы, а мониторинг детского развития проводится на основе оценки развития интегративных качеств ребенка. С помощью средств мониторинга образовательного процесса можно оценить степень продвижения обучающегося в образовательной программе.

Форма проведения мониторинга преимущественно представляет собой наблюдение за активностью ребенка, анализ продуктов детской деятельности и специальные педагогические пробы, организуемые педагогом.

Оценка знаний:

- 3 - допустимый уровень
- 4 - оптимальный уровень
- 5 - высокий уровень

Высокий - творческая активность ребенка, его самостоятельность, инициатива; быстрое осмысление задания, точное выразительное выполнение без помощи взрослого; ярко выраженная эмоциональность. Устойчивость внимания, физическая выносливость, двигательная активность. Развитый опорно - двигательный аппарат и высокая функциональная развитость

Оптимальный - эмоциональная отзывчивость, интерес, желание включиться в танцевальную деятельность. Однако ребенок затрудняется в выполнении задания. Требуется помощь педагога, дополнительные показ, повторы. Необходимость в смене эмоциональных состояний, средняя утомляемость и снижение двигательной активности. Слаборазвитый опорно – двигательный аппарат, сниженная функциональная развитость.

Допустимый - мало эмоционален; «ровно», спокойно относится к занятиям, к музыкально – танцевальной деятельности, нет активного интереса, равнодушие. Не способен к самостоятельности. Быстрая утомляемость, неустойчивое внимание, функциональная незрелость ребенка.

Результаты мониторинга отражаются в карте результатов контроля уровня компетенции обучающихся. (Приложение № 1)

## Виды контроля

Время проведения	Цель проведения	Формы контроля
<b>Начальный или входной контроль</b>		
В начале учебного года	Определение уровня развития детей, их творческих способностей	Беседа, опрос
<b>Текущий контроль</b>		
В течение всего учебного года	Определение степени усвоения обучающимися учебного материала. Определение готовности детей к восприятию нового материала. Повышение ответственности и заинтересованности воспитанников в обучении. Выявление детей, отстающих и опережающих обучение. Подбор наиболее эффективных методов и средств обучения.	Педагогическое наблюдение, опрос, самостоятельная работа
<b>Промежуточный или рубежный контроль</b>		
В конце первого полугодия	Определение степени усвоения обучающимися учебного материала. Определение результатов обучения.	Контрольный урок, опрос, самостоятельная работа
<b>Итоговый контроль</b>		
В конце учебного года	Определение изменения уровня развития детей, их творческих способностей. Определение результатов обучения. Ориентирование обучающихся на дальнейшее (в том числе самостоятельное) обучение. Получение сведений для совершенствования образовательной программы и методов обучения	Праздник, контрольный урок, опрос, самоанализ

**Формой подведения итогов реализации** дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Ритмика и танец» является выступление перед родителями, администрацией лицея на концерте в конце учебного года. Это мероприятие является контрольным и служит показателем освоения детьми программы, а также сплачивает детский коллектив.

## Учебный план

I год обучения

№	Название темы занятий	Количество часов				Форма контроля
		всего	теория	практика	контроль	
1	Основы хореографии	35	10	24	1	Педагогическое наблюдение, опрос, контрольное занятие
2	Ритмопластическая гимнастика	35	10	24	1	Педагогическое наблюдение, самостоятельная работа
3	Современная хореография, джаз – модерн, хип-хоп танец. Репетиционная - постановочная работа	60	15	44	1	Педагогическое наблюдение, опрос, контрольное занятие
4	Бальный танец	5	2	2	1	Педагогическое наблюдение, опрос, самостоятельная работа
5	Аттестация	5	0	4	1	Концерт
<b>Итого</b>		<b>140</b>	<b>35</b>	<b>98</b>	<b>5</b>	

II

год обучения

№	Название темы занятий	Количество часов				Форма контроля
		всего	теория	практика	контроль	
1	Основы хореографии	35	10	24	1	Педагогическое наблюдение, опрос, контрольное занятие
2	Ритмопластическая гимнастика	35	10	24	1	Педагогическое наблюдение, самостоятельная работа
3	Современная хореография, джаз – модерн, хип-хоп танец Репетиционная - постановочная работа	60	15	44	1	Педагогическое наблюдение, опрос, контрольное занятие
4	Бальный танец	5	2	2	1	Педагогическое наблюдение, опрос, самостоятельная работа
5	Аттестация	5	0	4	1	Концерт
<b>Итого</b>		<b>140</b>	<b>35</b>	<b>98</b>	<b>5</b>	

## III

год обучения

№	Название темы занятий	Количество часов				Форма контроля
		всего	теория	практика	контроль	
1	Основы хореографии	35	5	29	1	Педагогическое наблюдение, опрос, контрольное занятие
2	Ритмопластическая гимнастика	35	5	29	1	Педагогическое наблюдение, самостоятельная работа
3	Современная хореография, джаз – модерн, хип-хоп танец Репетиционная - постановочная работа	60	12	46	1	Педагогическое наблюдение, опрос, контрольное занятие
4	Бальный танец	5	2	2	1	Педагогическое наблюдение, опрос, самостоятельная работа
5	Аттестация	5	0	0	5	Концерт
<b>Итого</b>		<b>140</b>	<b>24</b>	<b>106</b>	<b>5</b>	

## IV

год обучения

№	Название темы занятий	Количество часов				Форма контроля
		всего	теория	практика	контроль	
1	Основы хореографии	35	5	29	1	Педагогическое наблюдение, опрос, контрольное занятие
2	Ритмопластическая гимнастика	35	5	29	1	Педагогическое наблюдение, самостоятельная работа
3	Современная хореография, джаз – модерн, хип-хоп танец Репетиционная - постановочная работа	60	12	46	1	Педагогическое наблюдение, опрос, контрольное занятие
4	Бальный танец	5	2	2	1	Педагогическое наблюдение, опрос, самостоятельная работа
5	Аттестация	5	0	0	5	Концерт
<b>Итого</b>		<b>140</b>	<b>24</b>	<b>106</b>	<b>5</b>	

## Содержание учебного плана

I

год обучения

### Тема 1. Основы хореографии

Теория: Понятие «современный танец». История рождения джаз-танца. Познакомить обучающихся со строением своего тела (голова, руки, ноги, стопы). Названия основных способов передвижения (шаг, бег, марш), отличать их друг от друга. Названия шагов польки (подскок, галоп), точки зала; VI позиция ног.

#### Практика:

1. Постановка корпуса; повороты, наклоны головы;
2. Марш с носочка и на месте
3. Танцевальный бег, бег с высоким поднятием коленей
4. Подскоки
5. Приставные шаги
6. Вынос ноги на каблук
7. Галоп
8. Прыжки по VI позиции на двух ногах и прыжки на одной ноге
9. Упражнения на:
  - развитие выразительности рук
  - укрепление мышц стопы
  - развитие мышц спины («ножницы», «лодочка», «корабль», «корабль плывет»)
  - развитие правильного дыхания

### Тема 2. Ритмопластическая гимнастика

Теория: знать положения корпуса, рук и ног в пространстве, правильный подъем на полупальцы.

#### Практика:

1. Комбинированные движения головы, рук и плеч
2. Подъем на полупальцы на середине зала
3. Закрепление танцевальных комбинаций со сменой положения тела в пространстве
4. Упражнения на:

- развитие растяжки и гибкости
- развитие выворотности ног
- прыжки

Тема 3. Современная хореография, джаз – модерн, хип-хоп танец.  
Репетиционная - постановочная работа

Теория: знать «современный танец», история его рождения, джаз-танец, основные элементы: isolation; contract; release; arch. Понятие о модерне.  
Принцип исполнения falls, подготовка к турам, накаты, волны.

Практика:

1. Закрепление основных элементов современного танца в различных уровнях: а) isolation; в) contract; б) release; г) arch.
  2. Закрепление различных видов прыжков с двух ног
  3. Закрепление танцевальных комбинаций, включающих изученные элементы
  4. Закрепление falls из различных уровней: сидя, с колен, стоя
  5. партерных растяжек
- Тема 4. Бальный

танец

Теория: История бального танца. Уметь слышать музыку (определять сильную долю в музыке на  $\frac{3}{4}$ ), определять направление линии танца (ЛТ). Знать, как вставать в пару, правила танцевального этикета

Практика:

1. Позиции рук и ног в танце Медленный вальс
2. Правая и левая перемена вперед и назад
3. Определение Линии танца (ЛТ)
4. Правый поворот
5. Левый поворот
6. Теневая позиция. Особенности исполнения правого поворота в теневой позиции
7. Постановка в пару. Положение рук и корпуса. «Рамка»
8. Составление и отработка комбинации с изученными элементами

## II год обучения

### Тема 1. Основы хореографии

Теория: знать понятия «центр зала», «круг», подскок, танцевальный бег, экспрессия. Познакомиться с особенностями польки, русского танца, характерами исполнения «хлопушки».

#### Практика:

1. Двойной бег, двойной подскок боковой галоп спиной в центр зала
2. Прыжки с поджатыми ногами по VI позиции
3. Двойные подскоки с продвижением, комбинации на двойные подскоки
4. Ритмическая комбинация с хлопками
5. Подготовка к польке и полька
6. Закрепление танцевальных комбинаций на материале польки
7. Шаги русского танца: переменный шаг, шаг ударом
8. «Гармошка» и комбинации на «гармошку»
9. «Моталочка», «Моталочка» с соскоком, «Моталочка» с «Ковырялочкой»;
10. Выстукивание в русском характере: удар каблуками, удар всей стопой
11. Упражнения на:
  - развития мышц шеи и плеч
  - выразительность рук
  - укрепление мышц спины
  - координацию движений
  - развитие гибкости

### Тема 2. Ритмопластическая гимнастика

Теория: Понятие о прыгучести и путях ее развития, 5 позиция ног

#### Практика:

1. Музыкальный и танцевальный образ. Этюдная работа
2. Закрепление *pas de terre* 2т.
3. Закрепление прыжка *pas sauteno* V позиции
4. Упражнения на:
  - развитие прыгучести

- развитие гибкости

Тема 3. Современная хореография, джаз – модерн, хип-хоп танец  
Репетиционная - постановочная работа

Теория: Хореографы XX века: Ролан Пети, Морис Бежар (с просмотром видеоматериалов). Движения рук в джазтанце: Jazzdancesecnd, jazzdancefifth, jerkposition, движения кисти, пальцев, Catchstep. Kickstep с чередованием шагов.

Практика:

1. Движение рук в джаз-танце: Jazzdancesecnd, jazzdancefifth, jerkposition, движения кисти, пальцев
2. Повороты с шагами
3. Растяжки из положения fallsBattementtendu в современном танце
4. Закрепление положения «bounce» в разных уровнях сидя на полу, на коленях, стоя
5. Закрепление положения «spiral» в разных уровнях: сидя на полу, на коленях, стоя Повороты с использованием положения «spiral»
6. Закрепление танцевальных комбинаций с изученными движениями

Тема 4. Бальный танец

Теория: История бального танца. Знать особенности взаимодействия в паре при исполнении элементов

Практика:

1. Спин поворот. Особенности исполнения элемента в паре
2. Поступательное шоссе. Шоссе вправо.
3. Положение ПДК (против движения корпуса)
4. Открытый и закрытый променад. Outside change
5. Hesitation change (перемена хэзтейшн)
6. Backward lock
7. Forward lock
8. Составление и отработка комбинации из изученных элементов

## III год обучения

### Тема 1. Основы хореографии

Теория: Знать понятие бега, двойного бега, тройного бега, деление музыки на фразы, такты, понятие паузы, положение тела в пространстве, растяжки в паре, шпагат. Шаг чарльстона, рок-н-ролла, кик, понятие броска ноги. Знать упражнения «лягушка», «книжка».

#### Практика:

1. Комбинированные движения головы, рук и плеч
2. Постановка корпуса в VI, I, II позициях
3. Подъем на полупальцы в VI позиции
4. Основной шаг чарльстона
5. Основной шаг хип – хопа
6. «Кик» и «кик» в комбинации
7. Соло-поворот
8. Этюдная работа
9. Движения и комбинации на материале современного танца
10. Упражнения на:
  - развитие растяжки и гибкости
  - развитие выворотности ног
  - укрепление пресса и мышц
  - прыжковые упражнения

### Тема 2. Ритмопластическая гимнастика

Теория: Понятие устойчивости на двух ногах, на одной ноге, понятие веса тела.

#### Практика:

1. Rond de jambe par terre
2. Прыжки с поворотом на 360° (прямые и поджатые ноги)
3. Упражнения на:
  - развитие устойчивости без опоры на двух ногах
  - развитие устойчивости: переход с ноги на ногу

Тема 3. Современная хореография, джаз – модерн, хип-хоп танец  
Репетиционная - постановочная работа

Теория: Тема и сюжет в современном танце. Понятие динамики и статики, поддержка. Иметь представление о теме и сюжете современного танца, отличие их от народных и классических.

Практика:

1. Закрепление прыжков в динамике
2. Закрепление прыжковых комбинаций
3. Закрепление комбинаций на kick и grandbattement
4. Танцевальные комбинации на spiral и falls
5. Танцевальные комбинации на cross-bounce, cross- falls
6. Танцевальные комбинации на прыжки в сочетании с cross
7. Афро-ходы: проучивание
8. Отработка танцевальных комбинаций

Тема 4. Бальный танец

Теория: История бального танца. Знать особенности взаимодействия в паре при исполнении элементов

Практика:

1. Основное движение ча-ча-ча (Basic movement)
2. Time steps
3. New York влево и вправо .Чек из открытой позиции и открытой контрпозиции
4. Spot turns влево и вправо
5. Три ча-ча-ча вперед и назад в открытой ПП и КПП
6. Работа над резкостью выпрямления ног
7. Взаимодействие в паре, ведение
8. Составление и отработка комбинации из изученных элементов

## IV год обучения

### Тема 1. Основы хореографии

Теория: Знать понятие «Точка» во вращениях, правила исполнения деми и гран плие. Правила исполнения наклонов корпуса. Правильное исполнение упражнений

#### Практика:

1. Вращение по диагонали с руками на поясе
2. батман тандю из VI и I позиций
3. Шаги на закрученных стопах
4. Полуприсед и полное приседание по I, II и V позициям
5. работа рук в комбинации плие
6. Пор де бра по I и II позициям
7. Упражнение «Коробочка», «Корзиночка»
8. Батман жете, гран батман из VI, I позиций
9. Прыжки по I позиции на двух ногах; прыжки из I позиции во II
10. Составление экзерсиса из изученных элементов

### Тема 2. Ритмопластическая гимнастика

Теория: Знать приемы броска ноги на 90°

#### Практика:

1. Battement tendu pour le pied на 2т., 2 /4
2. Grand battement jete в сторону
3. Музыкально-пластические характеристики человеческого характера
4. Повторение и закрепление пройденного материала

### Тема 3. Современный танец. Репетиционная - постановочная работа.

Теория: Многообразие направлений и школ в современном танце (с просмотром видеоматериалов). Иметь представление о теме и сюжете современного танца, отличие их от народных и классических; bodyroll. Знать принцип tableback и layout.

#### Практика:

1. Танцевальные комбинации с tableback и layout
2. Приемы растяжек в современном танце

3. Танцевальные комбинации на kickstep, grandbattement и tour
4. Тематические этюды
5. Репетиционная работа

#### Тема 4. Бальный танец

Теория: Знать особенности взаимодействия в паре при исполнении элементов

#### Практика:

1. Ча-ча-ча. Вепр
2. Open & closed hip twists
3. Hockey stick
4. Natural Top
5. Cuban break
6. Ronde chasse
7. Работа над эмоциями в танце
8. Составление и отработка комбинации из изученных элементов



## Методическое обеспечение дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Ритмика и танец»

1. Актальный зал
2. Технические средства обучения (ТСО): оборудование для мультимедийных демонстраций (компьютер, медиапроектор).
3. Экранно-звуковые пособия:
  - аудиозаписи по музыке;
  - презентации, видео
4. Интернет-ресурсы
  - [www.dance-city.narod.ru](http://www.dance-city.narod.ru)
  - [www.danceon.ru](http://www.danceon.ru)
  - [www.tangodance.by](http://www.tangodance.by)
  - [www.youtube.com](http://www.youtube.com)

## Список литературы

1. Барышникова Т. Азбука хореографии. Москва, 2000 год.
2. Бекина СИ. Ломова Т.П. Музыка и движение, 2001г.
3. Ваганова А.Я. Основы классического танца. С.-Пб, 2002.
4. Детский фитнес. М., 2006.
5. Пособие по ритмике для 1 класса музыкальной школы. М., 2005.
6. «Стандарты второго поколения. Примерные программы внеурочной деятельности» М., 2014

Карта результатов контроля уровня компетенции обучающихся по программе «Ритмика и танец»

№	ФИО обучающегося	музыкаль ность	Координация, ловкость	Эмоциональн ая сфера	Творческие проявления	Пластичн ость, гибкость
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						