****

1. **Пояснительная записка**

Программа «Ритмическая гимнастика» предназначена для внеурочной деятельности с учащимися начальных классов и имеет **художественную направленность**.

**Педагогическая целесообразность** данной образовательной программы внеурочной деятельности обусловлена эффективностью образования детей в школе и во многом зависит от состояния их здоровья. Мы живём во времена бурного развития современной и массовой гиподинамии, когда ребёнок волей-неволей становится заложником, быстро развивающихся технических систем (телевидения, компьютеры, сотовая связь) – всё это приводит к недостатку двигательной активности ребёнка и отражается на состоянии здоровья подрастающего поколения. Современная школа стоит перед фактором дальнейшего ухудшения не только физического, но и психического здоровья детей. Чтобы внутренний мир, духовный склад детей был богатым, глубоким, а это по-настоящему возможно лишь тогда, когда “дух” и “тело” находятся в гармонии, необходимы меры целостного развития, укрепления и сохранения здоровья учащихся. Определяющим фактором в системе сохранения и развития здоровья подрастающего поколения может стать валеологически обоснованный учебно-воспитательный процесс в школе.

**Актуальность программы**: данная программа является наиболее актуальной на сегодняшний момент, так как, приходя в школу, ребенок имеет ограниченный запас двигательных навыков, с нарушенной осанкой, координацией. Одни скованы, неподвижны, медлительны, другие - разболтаны и суетливы. Часто дети плохо держатся: гнутся, поднимают плечи, неправильно ставят ноги при ходьбе (носки внутрь) и т.п.

Необходимо создать условия для коррекции этих недостатков и обогащения запасов двигательных навыков детей, давая им специальные тренировочные упражнения.

**Отличительные особенности**: программа разработана для хореографического лицея, в нее включены основы гимнастики и акробатики с элементами хореографии.

Ритмическая гимнастика способствует правильному физическому развитию и укреплению детского организма. Развивается эстетический вкус, культура поведения и общения, художественно - творческая и танцевальная способность, фантазия, память, обогащается кругозор. Занятия по ритмической гимнастике направлены на воспитание организованной, гармонически развитой личности.

**Адресат программы:** Возрастная группа учащихся, на которых ориентирована программа – 7- 11 лет. Содержание программы разработано с учётом возрастных, индивидуальных и психофизиологических особенностей развития обучающихся детей. Вновь поступившие учащиеся зачисляются в соответствующую возрасту группу. Учитывая возраст детей, на уроках применяются:

1.Игровые **технологии.**

2. Технология интеграции и вариативности в применении различных областей знаний.

3. Технология здоровье сберегающего обучения.

4. Технология обучения в сотрудничестве.

**Объем программы**: **1 год обучения-**  72 часов,**2 год обучения-**  72 часов, **3 год обучения-**  72 часов, **4 год обучения-**  72 часов. За 4 года составляет 288 часов.

**Форма занятия** групповая, мелкогрупповая. Количество обучающихся в группе от 19-25 человек. В группах учащиеся одного возраста. Состав группы постоянный. Занятия проходят по группам, по подгруппам. При делении на группы учитываются особенности учебного процесса лицея, количественный состав классов, физические данные и возможности учащихся. Предусматривается **вариативность** подачи материала через этюды различной степени сложности.

**Срок освоения программы** 4 года.

**Режим занятий:**

Ритмическая гимнастика - по 1 академическому часу 2 раза в неделю.

Изменения в расписание занятий могут быть внесены по просьбам родителей или в связи с изменениями в общем расписании лицея. В период осенних и весенних каникул занятия проводятся в обычном режиме. В летний период досуг детей организуется: репетиции, концерты, постановка новых танцевальных номеров, летний школьный лагерь, участие в лицейских, районных и городских мероприятиях.

1. **Цель программы**:

разностороннее физическое и духовное развитие детей, формирование их осознанного отношения к здоровому образу жизни.

**Задачи программы**:

***Обучающие:***

* обучать двигательным действиям, нацеленным на укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
* обучать навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями под музыку;
* формировать представление о здоровом образе жизни, влиянии движения и музыки на состояние организма;
* обучать приёмам релаксации и самодиагностики.

***Развивающие:***

* развивать основные физические качества, координационные ориентационно-пространственные, временные, ритмические способности;
* развивать культуру движений, обогащать двигательный опыт физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью;
* развивать умение формирования правильной осанки, укрепление мышечного корсета средствами оздоровительной аэробики, ритмической гимнастики с предметами, танцевальных упражнений.

***Воспитывающие:***

* воспитывать личность обучающегося с установкой на здоровый образ жизни, способной к сотрудничеству в творческой деятельности;
* воспитание организованной, гармонически развитой личности;
* установить положительную психологическую атмосферу в классе.

**3.Содержание программы**

**3.1. Первый год обучения.**

**Учебный план.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Раздел, темы** | **Количество часов** | **Теория** | **Практика** | **Форма контроля** |
| 1 | Вводное занятие | 1 | 1 |  |  |
|  | **Раздел: «Оздоровительная гимнастика»** |  |  |  |  |
| 1.1 | Базовые шаги | 6 | 1 | 5 |  |
| 1.2 | Комплекс танцевальной аэробики | 7 | 1 | 6 |  |
| 2 | **Раздел: «Танцевальная азбука»** |  |  |  |  |
| 2.1 | Позиции в классическом танце | 5 | 1 | 4 |  |
| 2.2 | Русский танец | 6 | 0,5 | 5,5 |  |
| 2.3 | Танцы разных народов | 7 | 0,5 | 6,5 |  |
| 2.4 | Контрольное занятие | 1 |  | 1 | Этюд |
| 3 | **Раздел: «гимнастика со спорт.предметами»** |  |  |  |  |
| 3.1 | Упражнения с гимнастической палкой | 7 | 1 | 6 |  |
| 3.2 | Упражнения со скакалкой | 7 | 1 | 6 |  |
| 3.3 | Упражнения с мячом | 7 | 1 | 6 |  |
| 3.4 | Упражнения с обручем | 7 | 1 | 6 |  |
| 4 | **Раздел: «Игры»** |  |  |  |  |
| 4.1 | Беговые ролевые игры | 3 |  | 2 |  |
| 4.2 | Танцевальные игры | 4 |  | 3 |  |
| 4.3 | Игры на внимание | 3 |  | 2 |  |
| 4.4 | Контрольное занятие | 1 |  | 1 | Этюд |
| **Всего:** | | **72** | **9** | **63** |  |

**Содержание учебного плана. 1 года обучение**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Радел. Тема | Теория | Практика | Форма занятия | Форма контроля |
| 1 | Вводное занятие | Что такое аэробика |  | Теоретическое занятие |  |
|  | **Раздел: «Оздоровительная гимнастика»** |  |  |  |  |
| 1.1 | Базовые шаги | Основные шаги | Партерная гимнастика. Ориентация в пространстве. | Практическое занятие |  |
| 1.2 | Комплекс танцевальной аэробики | Гимнастика оздоровительная и спортивная | отжимания, развитие мышц, растяжка | Практическое занятие |  |
| 2 | **Раздел: «Танцевальная азбука»** |  |  |  |  |
| 2.1 | Позиции в классическом танце | Правила исполнения | Свободная и 6 п.ног и 1,2,3 п. рук | Практическое занятие |  |
| 2.2 | Русский танец | Что такое танец | Элементы русского танца «Хоровод», | Практическое занятие |  |
| 2.3 | Танцы разных народов | Многообразие жанров хореографии | Танцы разных народов: «Лезгинка», «Макарена». | Практическое занятие |  |
| 2.4 | Контрольное занятие |  |  | Практическое занятие | Этюд |
| 3 | **Раздел: «гимнастика с предметами»** |  |  |  |  |
| 3.1 | Упражнения с гимнастической палкой | Техника безопасности упражнений гимнастической палкой | Партерная гимнастика с палкой | Практическое занятие |  |
| 3.2 | Упражнения со скакалкой | Техника безопасности упражнений со скакалкой | Упражнениясо скакалкой | Практическое занятие |  |
| 3.3 | Упражнения с мячом | Техника безопасности упражнений с мячом | Упражненияс мячом | Практическое занятие |  |
| 3.4 | Упражнения с обручем | Техника безопасности упражнений с обручем | Упражненияс обручем | Практическое занятие |  |
| 4 | **Раздел: «Игры»** |  |  |  |  |
| 4.1 | Беговые ролевые игры | Правила игры | «Салки», «Горелки» , Третий лишний | Практическое занятие |  |
| 4.2 | Танцевальные игры | Правила игры | «Буги-вуги», «Лесная дискотека», «Ручеёк» | Практическое занятие |  |
| 4.3 | Игры на внимание | Правила игры | Море волнуется», «День - ночь». | Практическое занятие |  |
| 4.4 | Контрольное занятие |  |  | Практическое занятие | Этюд |

**Планируемые результаты . 1 год обучения**

**Личностные результаты:**

* Сформированность внутренней позиции учащегося, которая находит отражение в эмоционально-положительном отношении обучающегося к образовательному учреждению через интерес к ритмико-танцевальным, гимнастическим упражнениям.
* **Наличие эмоционально - ценностного отношения к искусству, физическим упражнениям.**
* Развитие эстетического вкуса, культуры поведения, общения, художественно-творческой и танцевальной способности.

**Метапредметные результаты:**

* способность обучающегося понимать и принимать учебную цель и задачи;
* в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;
* накопление представлений о ритме, синхронном движении;
* **наблюдение за разнообразными явлениями жизни и искусства в учебной и внеурочной деятельности.**
* навык умения учиться: решение творческих задач, поиск, анализ и интерпретация информации с помощью учителя.
* умение координировать свои усилия с усилиями других;
* задавать вопросы, работать в парах, в коллективе, не создавая проблемных ситуаций.

**Предметные:**

* готовиться к занятиям, строиться в колонну по одному, находить свое место в строю и входить в зал организованно;
* под музыку, приветствовать учителя, занимать правильное исходное положение (стоять прямо, не опускать голову, без лишнего напряжения в коленях и плечах, не сутулиться), равняться в шеренге, в колонне;
* ходить свободным естественным шагом, двигаться по залу в разных направлениях, не мешая друг другу;
* ходить и бегать по кругу с сохранением правильных дис­танций, не сужая круг и не сходя с его линии;
* ритмично выполнять несложные движения руками и ногами;
* соотносить темп движений с темпом музыкального про­изведения;
* выполнять игровые и плясовые движения;
* выполнять задания после показа и по словесной инст­рукции учителя;
* начинать и заканчивать движения в соответствии со зву­чанием музыки.

**3.2. Второй год обучения.**

**Учебный план.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Раздел, темы** | **Количество часов** | **Теория** | **Практика** | **Форма контр.** |
| 1 | Вводное занятие | 1 | 1 |  |  |
|  | **Раздел: «Оздоровительная гимнастика»** |  |  |  |  |
| 1.1 | Базовая аэробика | 5 |  | 5 |  |
| 1.2 | Аэробика в стиле фанк | 5 | 0,5 | 4,5 |  |
| 1.3 | Аэробика в стиле латино | 5 | 0,5 | 4,5 |  |
| 1.4 | Сказочная аэробика | 4 |  | 4 |  |
| 2 | **Раздел: «Танцевальная азбука»** |  |  |  |  |
| 2.1 | Позиции в классическом танце. Portdebras | 4 | 1 | 3 |  |
| 2.2 | Полька | 5 | 1 | 4 |  |
| 2.3 | Русский танец | 4 | 1 | 3 |  |
| 2.4 | Танцы народов мира | 4 | 1 | 3 |  |
| 2.5 | Контрольное занятие | 1 |  | 1 | Этюд |
| 2.6 | Танцы народов мира | 3 |  | 3 |  |
| 3 | **Раздел: «Ритмическая гимнастика со спортивными предметами»** |  |  |  |  |
| 3.1 | Упражнения с гимнастической палкой в парах | 6 | 1 | 5 |  |
| 3.2 | Комплекс упражнений со скакалкой | 6 | 1 | 5 |  |
| 3.3 | Упражнения с мячом в парах | 6 | 1 | 5 |  |
| 3.4 | Упражнения с обручем | 6 | 1 | 5 |  |
| 4 | **Раздел: «Игры»** |  |  |  |  |
| 3.1 | Игры на развитие сенсорной чувствительности | 3 |  | 3 |  |
| 3.2 | Имитационные игры | 3 |  | 3 |  |
| 3.3 | Контрольное занятие | 1 |  | 1 | Этюд |
| **Всего:** | | **72** | **10** | **62** |  |

**Содержание учебного плана. 2 года обучение**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Радел. Тема | Теория | Практика | Форма занятия | Форма контроля |
| 1 | Вводное занятие | Правила техники безопасности на занятиях |  | Теоретическое занятие |  |
|  | **Раздел: «Оздоровительная гимнастика»** |  |  |  |  |
| 1.1 | Базовая аэробика | Шаги базовой аэробики. Партерная гимнастика | Продвижение: по квадрату, диагонали, вперёд-назад. | Практическое занятие |  |
| 1.2 | Аэробика в стиле фанк | Правила исполнения | Комплекс аэробики в стиле фанк. | Практическое занятие |  |
| 1.3 | Аэробика в стиле латино | Правила исполнения | Комплекс аэробики в стиле «латино». | Практическое занятие |  |
| 1.4 | Сказочная аэробика | Правила исполнения | Движения героев сказки «Буратино» | Практическое занятие |  |
| 2 | **Раздел: «Танцевальная азбука»** | Что такое танец | Элементы русского танца «Хоровод», | Практическое занятие |  |
| 2.1 | Позиции в классическом танце. Portdebras |  | Танцы разных народов: «Лезгинка», «Макарена». | Практическое занятие |  |
| 2.2 | Полька | Характеристика польки | Шаг польки | Практическое занятие |  |
| 2.3 | Русский танец | Характеристика русского танца | «Притоп», «моталочка», «ковырялочка», «присядка», верчения. |  |  |
| 2.4 | Танцы народов мира | Рассказ о танцах народов севера | Стиль кантри, танцы народов севера | Практическое занятие |  |
| 2.5 | Контрольное занятие |  |  | Практическое занятие | Этюд |
| 2.6 | Танцы народов мира |  | Отработка движений | Практическое занятие |  |
| 3 | **Раздел: «Ритмическая гимнастика со спортивными предметами»** |  |  |  |  |
| 3.1 | Упражнения с гимнастической палкой в парах | Гимнастика и её виды. | Комплекс с гимнастической палкой в парах | Практическое занятие |  |
| 3.2 | Комплекс упражнений со скакалкой | Правила исполнения | Комплекс со скакалкой в парах | Практическое занятие |  |
| 3.3 | Упражнения с мячом в парах | Правила исполнения | Комплекс с мячом в парах | Практическое занятие |  |
| 3.4 | Упражнения с обручем | Правила исполнения | Комплекс с обручем в парах | Практическое занятие |  |
| 4 | **Раздел: «Игры»** |  |  |  |  |
| 4.1 | Игры на развитие сенсорной чувствительности | Правила игры | «Верёвочка», «Паровозик»,  Салки парами | Практическое занятие |  |
| 4.2 | Имитационные игры | Правила игры | «Чехарда», «Легкоатлеты», «Гимнасты», «Лыжники», | Практическое занятие |  |
| 4.3 | Контрольное занятие |  |  | Практическое занятие | Этюд |

**Планируемые результаты . 2 год обучения**

**Личностные:**

* 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:**

* 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.**
* 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.

**Предметные:**

* готовиться к занятиям, строиться в колонну по одному, находить свое место в строю и входить в зал организованно;
* под музыку, приветствовать учителя, занимать правильное исходное положение (стоять прямо, не опускать голову, без лишнего напряжения в коленях и плечах, не сутулиться), равняться в шеренге, в колонне;
* ходить свободным естественным шагом, двигаться по залу в разных направлениях, не мешая друг другу;
* ходить и бегать по кругу с сохранением правильных дис­танций, не сужая круг и не сходя с его линии;
* ритмично выполнять несложные движения руками и ногами;
* соотносить темп движений с темпом музыкального про­изведения;
* выполнять игровые и плясовые движения;
* выполнять задания после показа и по словесной инст­рукции учителя.

**3.3. Третий год обучения.**

**Учебный план.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Раздел, темы** | **Количество часов** | **Теория** | **Практика** | **Форма контр** |
| 1 | Вводное занятие | 1 | 1 |  |  |
|  | **Раздел: «Оздоровительная гимнастика»** |  |  |  |  |
| 1.1 | Базовая аэробика | 4 |  | 4 |  |
| 1.2 | Аэробика в стиле рок-н-ролла | 4 | 1 | 3 |  |
| 1.3 | Аэробика в стиле диско | 4 | 1 | 3 |  |
| 1.4 | Сказочная аэробика | 5 |  | 5 |  |
| 2 | **Раздел: «Танцевальная азбука»** |  |  |  |  |
| 2.1 | Позиции в классическом танце. Portdebras | 4 | 1 | 3 |  |
| 2.2 | Хоровод | 4 |  | 4 |  |
| 2.3 | Русский танец | 4 | 1 | 4 |  |
| 2.4 | Танцы народов мира | 5 | 1 | 4 |  |
| 2.5 | Контрольное занятие | 1 |  | 1 | Этюд |
| 2.6 | Танцы народов мира | 4 |  | 4 |  |
| 3 | **Раздел: «Ритмическая гимнастика предметами»** |  |  |  |  |
| 3.1 | Упражнения с гимнастической палкой в парах | 6 | 1 | 5 |  |
| 3.2 | Комплекс упражнений со скакалкой | 6 | 1 | 5 |  |
| 3.4 | Упражнения с мячом в парах | 6 | 1 | 5 |  |
| 3.5 | Упражнения с обручем | 6 | 1 | 5 |  |
| 4 | **Раздел: «Игры»** |  |  |  |  |
| 4.1 | Игры на развитие сенсорной чувствительности | 3 |  | 3 |  |
| 4.2 | Имитационные игры | 3 |  | 3 |  |
| 4.3 | Контрольное занятие | 1 |  | 1 | Этюд |
| **Всего:** | | **72** | **9** | **63** |  |

**Содержание учебного плана. 3 год обучения**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Радел. Тема | Теория | Практика | Форма занятия | Форма контроля |
| 1 | Вводное занятие | Что такое аэробика |  | Теоретическое занятие |  |
|  | **Раздел: «Оздоровительная гимнастика»** |  |  |  |  |
| 1.1 | Базовая аэробика | Основные шаги | Партерная гимнастика. Ориентация в пространстве. | Практическое занятие |  |
| 1.2 | Аэробика в стиле рок-н-ролла | Гимнастика оздоровительная и спортивная | Движения рок-н-ролла, трюковая аэробика. | Практическое занятие |  |
| 1.3 | Аэробика в стиле диско | Черты стиля «диско» | Аэробика в стиле «диско». | Практическое занятие |  |
| 1.4 | Сказочная аэробика | Правила исполнения | Постановка этюда | Практическое занятие |  |
| 2 | **Раздел: «Танцевальная азбука»** |  |  |  |  |
| 2.1 | Позиции в классическом танце. Portdebras | Многообразие жанров хореографии | Танцы разных народов: «Лезгинка», «Макарена». | Практическое занятие |  |
| 2.2 | Хоровод | Черты хоровода | Базовые шаги | Практическое занятие |  |
| 2.3 | Русский танец | Характеристика русского танца | Базовые шаги |  |  |
| 2.4 | Танцы народов мира | Техника безопасности упражнений гимнастической палкой | Партерная гимнастика с палкой | Практическое занятие |  |
| 2.5 | Контрольное занятие | Техника безопасности упражнений со скакалкой | Упражнениясо скакалкой | Практическое занятие | Этюд |
| 2.6 | Танцы народов мира | Техника безопасности упражнений с мячом | Упражненияс мячом | Практическое занятие |  |
| 3 | **Раздел: «Ритмическая гимнастика со спортивными предметами»** |  |  |  |  |
| 3.1 | Упражнения с гимнастической палкой в парах | Правила работы с гимнастической палкой | Исполнение движений спокойнее, с размахом | Практическое занятие |  |
| 3.2 | Комплекс упражнений со скакалкой | Правила работы со скакалкой | Передача предмета | Практическое занятие |  |
| 3.3 | Упражнения с мячом в парах | Правила работы с мячом | Передача предмета | Практическое занятие |  |
| 3.4 | Упражнения с обручем | Правила работы с обручем | Передача предмета | Практическое занятие |  |
| 4 | **Раздел: «Игры»** |  |  |  |  |
| 4.1 | Игры на развитие сенсорной чувствительности | Правила игры | Работа в паре | Практическое занятие |  |
| 4.2 | Имитационные игры | Правила игры | Подражание повадкам животных | Практическое занятие |  |
| 4.3 | Контрольное занятие |  |  | Практическое занятие | Этюд |

**Планируемые результаты . 3 год обучения**

**Личностные:**

* 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:**

* 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.**
* 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.

**Предметные:**

* рассчитываться на первый, второй, третий для последу­ющего построения в три колонны, шеренги;
* соблюдать правильную дистанцию в колонне по три и в концентрических кругах;
* самостоятельно выполнять требуемые перемены направ­ления и темпа движений, руководствуясь музыкой;
* ощущать смену частей музыкального произведения в двух­частной форме с малоконтрастными построениями;
* передавать в игровых и плясовых движениях различные нюансы музыки: напевность, грациозность, энергичность, нежность, игривость и т. д.;
* передавать хлопками ритмический рисунок мелодии;
* повторять любой ритм, заданный учителем.

**3.4. Четвертый год обучения.**

**Учебный план.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Раздел, темы** | **Количество часов** | **Теория** | **Практика** | **Форма**  **контр** |
| 1 | Вводное занятие | 1 | 1 |  |  |
|  | **Раздел: «Оздоровительная гимнастика»** |  |  |  |  |
| 1.1 | Базовая аэробика | 4 |  | 4 |  |
| 1.2 | Аэробика в стиле джаз - фанк | 4 | 1 | 3 |  |
| 1.3 | Силовая аэробика | 4 | 1 | 3 |  |
| 1.4 | Сказочная аэробика | 5 |  | 5 |  |
| 2 | **Раздел: «Танцевальная азбука»** |  |  |  |  |
| 2.1 | Позиции в классическом танце. | 4 |  | 4 |  |
| 2.2 | Полька | 6 | 1 | 5 |  |
| 2.3 | Русский танец | 6 | 1 | 5 |  |
| 2.4 | Танцы народов мира | 6 | 1 | 5 |  |
| 2.5 | Контрольное занятие | 1 |  | 1 | Этюд |
| 2.6 | Танцы народов мира | 4 |  | 4 |  |
| 3 | **Раздел: «Ритмическая гимнастика со спортивными предметами»** |  |  |  |  |
| 3.1 | Упражнения с гимнастической палкой в парах | 6 | 1 | 5 |  |
| 3.2 | Комплекс упражнений со скакалкой | 6 | 1 | 5 |  |
| 3.3 | Упражнения с мячом в парах | 6 | 1 | 5 |  |
| 3.4 | Упражнения с обручем | 6 | 1 | 5 |  |
| 4 | **Раздел: «Игры»** |  |  |  |  |
| 4.1 | Игры на развитие сенсорной чувствительности | 1 |  | 1 |  |
| 4.2 | Имитационные игры | 1 |  | 1 |  |
| 4.3 | Контрольное занятие | 1 |  | 1 | Этюд |
| **Всего:** | | **70** | **10** | **60** |  |

**Содержание учебного плана. 4 год обучения**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Радел. Тема | Теория | Практика | Форма занятия | Форма контроля |
| 1 | Вводное занятие | Что такое аэробика |  | Теоретическое занятие |  |
|  | **Раздел: «Оздоровительная гимнастика»** |  |  |  |  |
| 1.1 | Базовая аэробика | Основные шаги | Партерная гимнастика. Ориентация в пространстве. | Практическое занятие |  |
| 1.2 | Аэробика в стиле джаз - фанк | Стиль джаз-фанк | Комплекс аэробики в стиле джаз-фанк | Практическое занятие |  |
| 1.3 | Силовая аэробика | Техника безопасности | Комплекс силовой аэробики | Практическое занятие |  |
| 1.4 | Сказочная аэробика | Сказка и жизнь | Постановка этюда | Практическое занятие |  |
| 2 | **Раздел: «Танцевальная азбука»** |  |  |  |  |
| 2.1 | Позиции в классическом танце. | Правила исполнения | Изучение сложных связок и прыжков | Практическое занятие |  |
| 2.2 | Полька | Правила исполнения | Подскоки | Практическое занятие | Этюд |
| 2.3 | Русский танец | Правила исполнения | Шаг с пятки | Практическое занятие |  |
| 2.4 | Танцы народов мира | Правила исполнения | Белорусский танец | Практическое занятие |  |
| 2.5 | Контрольное занятие |  |  | Практическое занятие |  |
| 2.6 | Танцы народов мира | Техника безопасности упражнений с мячом | Отработка движений | Практическое занятие |  |
| 3 | **Раздел: «Ритмическая гимнастика со спортивными предметами»** |  |  |  |  |
| 3.1 | Упражнения с гимнастической палкой в парах | Техника безопасности упражнений с палкой | Движения рук в разных направле­ниях | Практическое занятие |  |
| 3.2 | Комплекс упражнений со скакалкой | Техника безопасности упражнений со скакалкой | Повороты туловища в сочета­нии с наклонами | Практическое занятие |  |
| 3.3 | Упражнения с мячом в парах | Техника безопасности упражнений с мячом | Передача мяча | Практическое занятие |  |
| 3.4 | Упражнения с обручем | Техника безопасности упражнений с обручем | Повороты туловища вперед, в стороны | Практическое занятие |  |
| 4. | **Раздел: «Игры»** |  |  | Практическое занятие |  |
| 4.1 | Игры на развитие сенсорной чувствительности | Правила игры | Игры с предметами | Практическое занятие |  |
| 4.2 | Имитационные игры | Правила игры | Музыкальные игры | Практическое занятие |  |
| 4.3 | Контрольное занятие |  |  | Практическое занятие | Этюд |

**Планируемые результаты . 4 год обучения**

**Личностные:**

* 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:**

* планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
* 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;

**Предметные:**

* рассчитываться на первый, второй, третий для последу­ющего построения в три колонны, шеренги;
* соблюдать правильную дистанцию в колонне по три и в концентрических кругах;
* самостоятельно выполнять требуемые перемены направ­ления и темпа движений, руководствуясь музыкой;
* передавать в игровых и плясовых движениях различные нюансы музыки: напевность, грациозность, энергичность, нежность, игривость и т. д.;
* передавать хлопками ритмический рисунок мелодии;
* повторять любой ритм, заданный учителем;
* задавать самим ритм одноклассникам и проверять пра­вильность его исполнения (хлопками или притопами).
* отмечать в движении ритмический рисунок, акцент, слышать и самостоятельно менять движение в соответствии со сменой частей музыкальных фраз. Четко, организованно перестраиваться, быстро реагировать на приказ музыки, даже во время веселой, задорной пляски.

**3.5.Контрольно-измерительные материалы. 1-ый год обучения**

1. «Капитан».

И. п. – ноги врозь, руки на пояс.

1-2 подняться на носки с поворотом вправо, руки приложить к глазам и посмотреть, как в бинокль.

3-4 и.п.

5-6 то же, в другую сторону. Повторить 8 раз.

2. «Великаны».

И.п. – ноги врозь, руки внизу.

1-2 подняться на носки, руки вверх.

3-4 полуприсед, руки на пояс. Повторить 8 раз.

3. «Качалочки».

И.п. – о.с., руки на пояс.

Упражнение выполняется с перекатом с носков на пятки и обратно, одновременно сводя и разводя носки. Повторить 8 раз.

4. Гармошка».

И.п. – о.с. руки внизу.

1-4 передвижение на ногах перекатами с носков на пятки вправо.

5-8 вернуться в и.п.

9-16 то же, влево. Повторить 4 раза.

5. «Пружинка».

И.п.- то же, руки на пояс. Поочерёдное отрывание пяток от пола с надавливанием на носки. Повторить 32 раза.

6. «Пружинка коленями».

И.п.- о.с. руки внизу.

1. полуприсед, руки вперёд, голову наклонить вперёд.
2. И.п.
3. Полуприсед, руки в стороны, голову назад.
4. И.п. Повторить 8 раз.

**2-ой год обучения**

1. «Крылышки».

И.п.-о.с. руки в стороны. На каждый счёт поднимание на носки, опускание, а кисти рук меняют положение: одна вверх, другая вниз.

То же упражнение, только руки сводим вперёд и разводим в стороны.

Повторить упражнение 16 раз.

2. «Буратино».

И.п.-о.с. руки на пояс.

1-2 правая нога в сторону, левую слегка согнуть, наклониться к правой ноге и поднести руки к носу и «подразнить» как Буратино.

3-4 и.п.

5-6 то же, в другую сторону.

7-8 и.п. Повторить 8 раз.

3. «Птички».

И.п.-о.с.

1-поднять и согнуть правую ногу в колене, руками сделать хлопок род коленом.

2- и.п.-руки вверх.

3- то же, но хлопок под левой ногой.

4- и.п. руки вверх. Повторить 8 раз.

4. «Коленочки».

И.п.- стойка ноги врозь, руки за головой.

1-2 поворот вправо, левой коленкой коснуться пола.

3-4 и.п.

5-6 то же сделать влево.

7-8 и.п. Повторить 8 раз.

5. «Клоун».

И.п.-о.с.

1-8 постепенно разводить стопы ног в стороны.

9-16 наклоняясь вперёд, ставим кисти рук на пол и переставляем их по полу под разведённые ноги.

17-32 вернуться в и.п. Повторить 4 раза.

**3-ий год обучения**

1. «Гномики».

И.п.-о.с.

1-2 упор присев, руки на колени.

3-4 выпрямляя ноги, шаг вправо, прогнуть спину, руки на коленях.

5-8 сделать 2 приставных шага, округляя и прогибая спину.

9-16 повторить то же, в др. сторону. Повторить 4 раза.

2. «Прятки».

И.п.-о.с.

1-2 упор присев ( сгруппироваться, наклонив голову вниз ).

3-4 выпрямляясь, мах правой ногой в сторону, руки в стороны.

5-6 упор присев.

7-8 то же, что 5-6, только в др. сторону. Повторить 8 раз.

3. «Пингвины».

И.п.-ноги на ширине плеч, руки слегка отведены в стороны, кисти рук подняты кверху.

1-8 шаги «пингвина» с поворотом вправо на 360 град.

9-16 то же. Влево. Повторить 4 раза.

4. «Потягушки».

И.п.-о.с.

1-2 подняться на носки и потянуться руками вверх.

3-4 полуприсед, руки в стороны. Повторить 8 раз.

5. «Паровозик».

И.п.- сидя, ноги вместе, руки на коленях.

1-8 продвигаться, сидя вперёд в таком положении.

9-16 то же, только назад. Повторить 4 раза

**4-ый год обучения**

1.«Лодочка».

И.п.-лёжа на спине.

1-8 поднять ноги, руки и голову с плечами вверх и держать.

9-16 и.п. ( отдыхать ). Повторить 6 раз.

2. «Кошечка».

И.п.-стоя на коленях.

1-2 прогнуться, голову отвести назад.

3-4 округлить спину, голову вниз. Повторить 8 раз.

3. «Колечко».

И.п.-то же, рками взяться за голеностопные суставы.

1-4 прогнуться, сделать «колечко».

5-8 и.п. Повторить 4 раза.

4. «Мост».

И.п.-лёжа на спине, ноги согнуты в коленях.

1-4 выполнить «мост».

5-8 и.п. Повторить 8 раз.

5.«Горка».

И.п.-стоя на коленях, упор на руки ( носки оттянуты ).

1-2 выпрямляя ноги, упираясь на руки и на носки сделать «горку».

3-4 и.п. Повторить 8 раз.

6. «Ступеньки».

И.п.-то же.

1. поставить в упор присев правую ногу.
2. поставить левую ногу.
3. встать, поднять вверх правую руку.
4. поднять левую.

**4. Комплекс организационно-педагогических условий.**

**4.1. Календарный учебный график.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| год | **1 год обучения** | | | | | | | | | | | | |
| М-ц | Сен. | Окт. | Ноябрь | Дек. | Янв. | Февр. | Март | Апр. | Май. | Всего нед. | Всего часов |  |
| недели | 1-4 | 5-8 | 9-12 | 13-16 | 17-19 | 20-23 | 24-28 | 29-32 | 33-36 | 36 | 72 |  |
| Т | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  | 9 |  |
| П | 7 | 7 | 7 | 5 | 5 | 7 | 9 | 7 | 7 |  | 59 |  |
| К |  |  |  | 2 |  |  |  |  | 2 |  | 4 |  |
| год | **2 год обучения** | | | | | | | | | | | | |
| М-ц | Сен. | Окт. | Ноябрь | Дек. | Янв. | Февр. | Март | Апр. | Май. | Всего нед. | Всего часов |  |
| недели | 1-4 | 5-8 | 9-12 | 13-16 | 17-19 | 20-23 | 24-28 | 29-32 | 33-36 | 36 | 72 |  |
| Т | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  | 10 |  |
| П | 7 | 6 | 7 | 5 | 5 | 7 | 9 | 7 | 7 |  | 58 |  |
| К |  |  |  | 2 |  |  |  |  | 2 |  | 4 |  |
| год | **3 год обучения** | | | | | | | | | | | | |
| М-ц | Сен. | Окт. | Ноябрь | Дек. | Янв. | Февр. | Март | Апр. | Май. | Всего нед. | Всего часов |  |
| недели | 1-4 | 5-8 | 9-12 | 13-16 | 17-19 | 20-23 | 24-28 | 29-32 | 33-36 | 36 | 72 |  |
| Т | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  | 9 |  |
| П | 7 | 7 | 7 | 5 | 5 | 7 | 9 | 7 | 7 |  | 59 |  |
| К |  |  |  | 2 |  |  |  |  | 2 |  | 4 |  |
| год | **4 год обучения** | | | | | | | | | | | | |
| М-ц | Сен. | Окт. | Ноябрь | Дек. | Янв. | Февр. | Март | Апр. | Май. | Всего нед. | Всего часов |  |
| недели | 1-4 | 5-8 | 9-12 | 13-16 | 17-19 | 20-23 | 24-28 | 29-32 | 33-36 | 36 | 72 |  |
| Т | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  | 10 |  |
| П | 7 | 7 | 6 | 5 | 5 | 7 | 9 | 7 | 7 |  | 58 |  |
| К |  |  |  | 2 |  |  |  |  | 2 |  | 4 |  |

Т – теория, П – практика, К - контроль

**4.2. Условия реализации программы**

- Учебный оборудованный хореографический класс.

- Актовый зал с местами для зрителей.

- Место для переодевания.

- Фортепиано, магнитофон, фонограммы, нотный материал.

**Практическое** занятие является основной формой обучения. **Теоретический** материал дается по ходу урока. С целью повышения мотивации учащихся к учебе рекомендуется внеурочное посещение театра, проведение бесед по истории хореографического искусств.

**Формы контроля.**

- в первый год обучения с целью повышения мотивации детей к учебе, рекомендуется проводить контроль в виде занятия-викторины, с приглашением родителей, учителей и детей из других классов, в виде участия детей в школьных концертах.

- во второй, третий и четвертый года обучения применяется промежуточный контроль в виде опроса на контрольном занятии и итоговый контроль – концерт в конце учебного года, участие детей в концертной деятельности лицея.

**Критерии оценивания:**

**Высокий уровень** - добросовестная работа на уроке, правильное исполнение подготовительных упражнений и основных движений; учитывается эмоциональность и музыкальность танцующих. Названия движений и танцев. Занятость во всех танцевальных этюдах.

**Средний уровень**–правильное исполнение подготовительных упражнений и хореографических этюдов, знание названий движений и танцев, но при этом отсутствие эмоциональной окраски танца.

**Базовый уровень**–исполнение базовых упражнения и танцевальных этюдов, отсутствие выразительностии нетвердое знание названий движений.

**4.3.Методическое обеспечение программы**

**Приемы и методы обучения:**

Наглядно-практический – качественный показ преподавателем нового материала

Словесно-теоретический – доступное теоретическое объяснение нового материала

Творческий – практическое применение проученного материала в танцевальных этюдах

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Тема | Обеспечение программы методическими видами продукции | Рекомендации по проведению практических заданий | Дидактический материал |
| «Танцевальная азбука» | Рассказ о хореографии. Бекина С.И.., Ломова Т.П., Соковикова Е.Н. «Музыка и движение», М., 1984 | Доступность материала для детей 7-11лет Важность качественного исполнения движений. | Лекционный материал о танцах.  Показ видео материала |
| «Оздоровительная гимнастика» | Рассказ о гимнастике. Беседа об отличительных особенностях исполнения гимнастических упражнений, поэтапная разработка изучения движений.  Франио Г. Роль ритмики в эстетическом воспитании детей. – М.: Советский композитор, 1989. | Практическое занятие является основной формой обучения. Теоретический материал дается по ходу урока. С целью повышения мотивации учащихся к учебе рекомендуется внеурочное посещение театра, проведение лекций по истории хореографического искусства. | Лекционный материал о танцах.  Показ видео материала |
| «Ритмическая гимнастика со спортивными предметами» | Рассказ о спортивных предметах. Беседа об особенностях использования спортивных предметов, поэтапная разработка изучения движений.  Луговская А. Ритмические упражнения, игры и пляски. – М.: Советский композитор, 1991. | Практическое занятие является основной формой обучения. Теоретический материал дается по ходу урока. С целью повышения мотивации учащихся к учебе рекомендуется внеурочное посещение театра, проведение лекций по истории хореографического искусства. | Лекционный материал о танцах.  Показ видео материала |

**5.Список литературы**

**Основная литература для преподавателя**

1. Андреева М. Дождик песенку поет. – М.: Музыка, 1981.
2. Андреева М., Конорова Е. Первые шаги в музыке. – М.: Музыка, 1979.
3. Бекина С., Ломова Т., Соковинина Е. Музыка и движение. – М.: Просвещение, 1984.
4. Бекина С., Ломова Т. Хоровод веселый наш. – М.: Музыка, 1980.
5. Бекина С., Соболева Э., Комальков Ю. Играем и танцуем. – М.: Советский композитор, 1984.
6. Бычаренко  Т. С песенкой по лесенке: Методическое пособие для подготовительных классов ДМШ. – М.: Советский композитор, 1984.
7. Волкова Л. Музыкальная шкатулка. Вып. I-III. – М.: Музыка, 1980.
8. Дубянская Е. Нашим детям. – Л.: Музыка, 1971.
9. Дубянская Е. Подарок нашим малышам. – Л.: Музыка, 1975.
10. Зимина А. Музыкальные игры и этюды в детском саду. – М.: Просвещение, 1971.

**Рекомендованная литература для преподавателя**

1. Коза-Дереза: Народные сказки с музыкой. Под ред. Н. Метлова. – М.: Музыка, 1969.
2. Медведева М. А мы просо сеяли: Русские народные игры и хороводы для детей младшего возраста. Вып. 3, 4. – М.: Музыка, 1981.
3. Метлов Н., Михайлова Л. Мы играем и поем: Музыкальные игры для детей дошкольного и младшего дошкольного возраста. – М.: Советский композитор, 1979.
4. Слонов Н. Аленушка и лиса: Русская народная сказка. – В сб.: Гори, гори ясно. – М.: Музыка, 1984.
5. Франио Г. Роль ритмики в эстетическом воспитании детей. – М.: Советский композитор, 1989.
6. Луговская А. Ритмические упражнения, игры и пляски. – М.: Советский композитор, 1991.
7. Щербакова Н.А «От музыки к движению и речи»: Практическое пособие для музыкальных руководителей специализированных образовательных учреждений. -М, 2001

**Основная литература для учащихся**

1. Каплунова И, Новоскальцева И «Этот удивительный ритм». - СП Композитор, 2010.

**Рекомендуемая литература для учащихся**

1.ЖигалкоЕ, Казанская Е. «Музыка, Фантазия, Игра»; Учебное пособие по ритмике, сольфеджио, слушанию музыки для детей 5-8 лет. -СП: Композитор»2013.

2. Андреева М., Конорова Е. Первые шаги в музыке. – М.: Музыка, 2000.