

**02-02**

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Хореографический лицей (полного дня) №95»

**Рассмотрено**

Заседание МС

Протокол №\_01

«29» 08.2018 г.

**Принято**

Педагогический совет

Протокол № 01

«30» 08.2018 г.

**Утверждаю**

Приказ № 173

«30» 08.2018 г.

Директор МБОУ «ХЛ №95» *А.Ю. Муфзин*



**Дополнительная общая образовательная программа  
«Ритмика»**

Два года. 7 - 9 лет.  
(срок реализации, возраст)  
288 часов.  
(количество часов)

Составитель:

Павлова Т.Б.

педагог дополнительного образования  
высшей квалификационной категории.

Ижевск, 2018

## **Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик программы».**

### **1.1. Пояснительная записка.**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Ритмика» разработана с учётом требований:

- В соответствии с действующим СанПиН;
- Устава МБОУ ХЛ № 95;
- Положение о структуре, процедуре разработки и утверждения дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в МБОУ ХЛ № 95.

Направленность программы: художественная.

Уровень программы: базовый.

### **Характеристика программы.**

Музыка – один из самых эмоциональных видов искусства, а также наиболее эффективное и действенное средство воспитания детей. Приобщение детей к музыке идет по-разному. В процессе музыкально-ритмической деятельности, детей приобщение происходит посредством доступных и интересных упражнений, музыкальных игр, танцев. Занятия ритмикой способствуют физическому развитию детей, совершенствованию координации, улучшению осанки. Предмет «**Ритмика**» развивает моторную память, вырабатывает внимание, развивает творческую активность ребенка, т.к. основывается на запоминании движений и музыкального сопровождения. Эта дисциплина является первой ступенью в хореографическом образовании. Изучаемый на уроках материал складывается из тем взятых из разных разделов. Такая подача знаний применяется потому, что каждый раздел дополняет и закрепляет умения и навыки, полученные ранее. Программа имеет **художественную направленность**, способствует развитию творческих способностей учащихся, знакомит с наследием мировой классической музыки и хореографии.

### **Актуальность программы.**

Современная школа стоит перед фактором ухудшения не только физического, но и нравственного здоровья детей. Чтобы внутренний мир детей был богатым, глубоким необходимы меры целостно развития, укрепления и сохранения здоровья и нравственности учащихся. В программе предусмотрено ознакомление учащихся с основными направлениями хореографии (народный танец, классический танец, современный танец). Большое внимание уделяется воспитанию музыкального вкуса детей: на уроках используется классическая и народная музыка, а так же музыка из

детских фильмов. Занятия по ритмике направлены на воспитание организованной, гармонической личности.

### **Отличительные особенность программы.**

Особенность изучения данной дисциплины состоит в сочетании знаний по элементарной теории музыки, основ хореографии и образной выразительности. Учитывая возрастные особенности младших школьников, следует уделить особое внимание распределению физической нагрузке (чередованию быстрого и медленного темпов, силовым упражнениям), подбору музыкального материала, использованию игровых приемов и гимнастических упражнений. Теоретический материал дается в ходе практических занятий. Данная программа разработана специально для хореографического лица.

**Новизна** программы состоит в том, что она составлена на основе личного творческого и педагогического опыта педагога; часть танцевальных этюдов поставлена на музыку П.И. Чайковского (как региональный компонент); на занятиях применяются гимнастические упражнения для развития физических данных учащихся; занятия рассматриваются как подготовка к изучению основ классического танца.

### **Тип программы.**

Программа модифицированная – складывается из рекомендованных программ и методик, измененных под влиянием специфики учебного заведения, возраста, степени подготовки и личностных особенностей учеников, режима и длительности освоения материала. При составлении данной программы автор опиралась на практическое пособие Яновской В. «Ритмика» и на примерную программу «Ритмика и танец» Пинаевой Е. А. для детских хореографических школ. Знания и умения, приобретенные на занятиях по музыкально-ритмическому воспитанию, являются фундаментом для дальнейшей работы над музыкальностью и выразительностью движений по специальным дисциплинам.

### **Адресат программы.**

Программа рассчитана на детей начальной школы (1 -2 классы) 7 -9 лет. Занятия проводятся в группах по 11 -14 человек. Мальчики и девочки занимаются вместе.

## **Объем и срок освоения программы:**

Программа рассчитана на два года обучения 144 часов в первый год обучения (16 часов – теоретический материал, 128 час – практических занятий) и 144 часов во второй год обучения (14 часов теоретический материал, 130 часов – практических занятий); за два года –288 часов.

## **Формы обучения.**

Основной формой занятий является групповой практический урок. Мальчики и девочки занимаются вместе – это приучает детей с первых лет обучения общению в парах в танце. Предусматривается **вариативность** подачи материала через этюды различной степени сложности.

### **На уроках используются следующие методы обучения:**

- наглядно-практический – качественный показ учителем новых движений;
- теоретический – объяснение материала, желательна образное;
- игровой – учебный материал дается в игровой форме;
- творческий – создание учащимися музыкально-танцевальных образов.

Большое внимание в процессе обучения следует уделять повторению проученного материала – это позволит лучше закрепить и отработать танцевальные и музыкально-ритмические знания, умения и навыки. На практических занятиях обращается внимание учащихся на соблюдение требований безопасности труда, пожарной безопасности, производственной санитарии и личной гигиены.

## **Режим занятий.**

Занятия проводятся 4 раза в неделю по 1 часу (4 часа в неделю).

## **Распределение учебной нагрузки на весь период обучения:**

Год обучения	Кол-во часов в год	Кол-во часов в неделю	Кол-во недель в год	Продолжительность занятия
1	144	4	36	1
2	144	4	36	1
Итого за весь период обучения	288			

## **1.2. Цель и задачи.**

### **Цель программы.**

Развить у детей интерес к хореографии. Выявление творческих способностей учащихся, формирование их эстетических взглядов.

### **Задачи программы.**

1. воспитание у ребенка музыкальности и чувства ритма;
2. формирование двигательных навыков, выполнение танцевальных движений;
3. укрепление и формирование правильной осанки и мышечного корсета.
4. умение учащихся работать в коллективе, участие в концертной деятельности.

## **1.3. Планируемые результаты**

### **Результаты 1-ого года обучения:**

#### **ПРЕДМЕТНЫЕ**

- 1) знать названия проченных движений;
- 2) правила сценического поведения.
- 3) основных понятий, связанных с метром и ритмом, темпом и динамикой в музыке;
- 4) уметь исполнить заданные танцевальные упражнения; танцевать в парах и в ансамбле, воспроизводить различные ритмические рисунки с помощью хлопков и притопов;
- 5) выполнять упражнения в определенном ритме и темпе;
- б) самостоятельно определять нужное направление движения по словесной инструкции учителя, по звуковым и музыкальным сигналам;

#### **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ**

- 1) внимательно слушать преподавателя;
- 2) правила работы в паре и в коллективе;

- 3) быстро и чётко реагировать на замечания педагога;
- 4) самостоятельно выполнять задания;
- 5) выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя).

### **ЛИЧНОСТНЫЕ**

иметь понятия о трудолюбии и дисциплине;

интерес к получению новых знаний;

3) уважительное отношение к своему труду и труду окружающих;

4) свободно ориентироваться в ограниченном пространстве, естественно и непринужденно выполнять все игровые и плясовые движения;

5) уважительное отношение к своему труду и труду окружающих;

## **Результаты 2-ого года обучения**

### **предметные**

1) понятия лада в музыке (мажор, минор) и умение отражать ладовую окраску в танцевальных движениях;

2) названия движений, проученных в течение года;

3) упражнения для развития физических данных.

4) показать движения русского танца, движения польки и в современных ритмах;

5) воплощение музыкальных образов при разучивании и исполнении танцевальных движений

6) взаимодействие со сверстниками в парных и коллективных танцах;

### **метапредметные**

1) ценностного отношения школьников к культуре, труду, воспитание чувства сопереживания к товарищам;

2) проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;

3) активно слушать музыку;

4) длительное время работать на уроках;

5) действовать по плану и планировать свою деятельность;

## **ЛИЧНОСТНЫЕ**

- 1) активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи;
- 2) развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками;
- 3) контролировать и оценивать свои действия, вносить коррективы в их выполнение на основе оценки и учёта характера ошибок, проявлять инициативу и самостоятельность в обучении;
- 4) проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями;
- 5) проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

## 1.4.Содержание программы.

### Учебный план ритмика 1 год обучения

№	Раздел. Тема	Всего часов	Теория	Практика	Воспитательная работа	Форма контроля
1	Вводный и первичный инструктаж.	1			1	
2	Введение в хореографию.	2	1			
3	Постановка корпуса.	4	1	3		
4	Тренировочные упражнения для ног.	5	1	4		
5	Ориентация на сценической площадке.	5	1	4		
6	Сценический шаг и бег.	6	1	5		
7	Работа на внимание.	4		4		
8	Подготовка к контрольному занятию.	5		4	1	
9	Контроль.	1		1		Исполнение движений по заданию.
10	Повторение пройденного материала.	4		4		
11	Развитие гибкости тела.	3		3		
12	Темп в музыке.	3	1	2		
13	Перестроение из одного рисунка в другой. Марш.	5	1	4		
14	Повторение пройденного материала.	4		4		
15	Программная музыка. П.И. Чайковский «Детский альбом» («Марш деревянных солдатиков»).	5	1	4		
16	Движения русского танца «Хоровод».	5	1	4		
17	Подготовка к контрольному занятию.	5		5		
18	Контроль.	1			1	Лицейский концерт



19	Выразительность в танце.	5		5		
20	Танец и песня.	6		6		
21	Движения русского танца «Плясовая».	6	1	5		
22	Повторение пройденного материала.	6		6		
23	Тренировочные упражнения для укрепления мышц рук, ног, корпуса.	5	1	4		
24	Прыжки.	5		5		
25	Упражнения на развитие «шага» и гибкости.	5	1	4		
26	Подготовка к контрольному занятию.	5		5		
27	Контроль.	1		1		Исполнение движений по заданию
28	Движения в ритме польки.	6	1	5		
29	Программная музыка. П.И. Чайковский «Детский альбом» («Полька»).	6		5		
30	Ритмические упражнения.	4		4		
31	Движения в современных ритмах.	6	1	5		
32	Повторение пройденного материала	4		4		
33	Подготовка к контрольному занятию.	5		5		
34	Контроль.	1			1	Лицейский концерт
	Итого:	144	14	126	4	

## Учебный план. 2-й год обучения

№	Раздел. Тема	Всего часов	Теория	Практика	Воспитательная работа	Форма контроля
1	Вводный и первичный инструктаж.	1			1	
2	Повторение материала первого года обучения	4		4		
3	Ритмические упражнения	3		3		
4	Отразить ладовую окраску в танцевальных движениях	3	1	2		
5	Движение русского танца «припадание»	4	1	3		
6	Усложненные упражнения для стопы	4	1	3		
7	Движение русского танца «хлопушка»	4	1	3		
8	Танцевальная композиция на основе движений русского танца	4		4		
9	Повторение и закрепление пройденного материала	5		4	1	
10	Подготовка к контрольному занятию	4		4		
11	Контроль	1		1		Исполнение движений по заданию.
12	Повторение материала 1-ой четверти	4		4		
13	Музыкальные понятия «сильная доля» и «затакт»	3	1	2		
14	Усложненные упражнения для бедра	4	1	3		
15	Танцевальная гимнастика	5		5		
16	Программная музыка П.И. Чайковский	5	1	4		

	«Детский альбом» (Вальс)					
17	Движения в современных ритмах	4	1	3		
18	Повторение пройденного материала	4		4		
19	Подготовка к контрольному занятию	4		4		
20	Контроль	1			1	Лицейский концерт
21	Повторный инструктаж	1		1		
22	Повторение материала 2-ой четверти	4		4		
23	Задание на импровизацию	4	0,5	3,5		
24	Гимнастические упражнения на полу	3	0,5	2,5		
25	Движения в ритме польки.	4	1	3		
26	Танцевальный этюд	4		4		
27	Прыжки	3		3		
28	Программная музыка. П.И.Чайковский «Детский альбом» (Итальянская песня)	4	1	3		
29	Упражнения на внимание	3		3		
30	Повторение пройденного материала	4		4		
31	Подготовка к контрольному занятию	4		4		
32	Контроль	1		1		Исполнение движений по заданию.
33	Повторение материала 3-ей четверти	4		4		
34	Усложненные упражнения для стопы	3		3		
35	Упражнения на развитие «шага» и гибкости	4		4		
36	Повороты в танце	3	1	2		
37	Усложненные	3		3		

	ритмические упражнения					
38	Танец «Сударушка»	5	1	4		
39	Танец и песня	3		3		
40	Повторение пройденного материала	4		4		
41	Подготовка к контрольному занятию	4		4		
42	Контроль	1			1	Лицейский концерт
	Итого:	144	14	126	4	

## Содержание учебного плана 1 года обучение

№	Тема	Теория	Практика	Форма контроля
1	Вводный и первичный инструктаж.	Инструктаж по ОТ		
2	Введение в хореографию.	Рассказ о хореографии.	Размещение по классу. Игровые задания.	
3	Постановка корпуса.		Игровые задания, наклоны и повороты корпуса и головы, перегибы корпуса, движения для рук	
4	Тренировочные упражнения для ног.	Объяснение важности тренировочных упражнений.	Полуприседание и приседание, Вытягивание и сокращение стопы, подъем на полу -пальцы	
5	Ориентация на сценической площадке.	Правила поведения на сцене, понятия «зеркало сцены», «план сцены», колонка, линия.	Построение в колонку, линию, шеренгу , по кругу.	
6	Сценический шаг и бег.	Отличие сценического и бытового шага и бега	Шаг с вытянутого носка, с высоко поднятым коленом; бег с высоким коленом и с откинутыми ногами.	
7	Повторение пройденного материала.			
8	Работа на внимание	Значение внимания в танце и в жизни	Игровые задания «разбежались и встали», движение в колонке, по кругу	
9	Подготовка к лицейскому концерту.		Марш, шаги, бег.	
10	Контроль.		Хлопки, притопы, игровые задания «бежать или шагать», «хлопать или топать».	Лицейский концерт
11	Развитие гибкости тела.		Показать повадки животных	

12	Темп в музыке.	Что такое темп. Понятия «быстро», «медленно»		
13	Перестроение из одного рисунка в другой. Марш.	Марш как танец	Маршировка, ходьба, бег, подскоки, хлопки, притопы.	
14	Повторение пройденного материала.			
15	Программная музыка «Детский альбом» (Марш деревянных солдатиков	Рассказ о «Детском альбоме» П.И.Чайковского	Распределение танцующих по рисунку. Марш.	
16	Движения русского танца «Хоровод».	Танец хоровод	Переменный шаг, приставной шаг, шаг с пятки.	
17	Подготовка контрольного занятия.			
18	Контроль.			Исполнение движений по заданию
19	Развитие выразительности в танце. Танец и песня.		Постановка и исполнение танца с песней	
20	Движения русского танца.	Рассказ о русской плясовой.	Простые шаги и переменный шаг, «гармошка», «елочка», шаг на каблук, положение рук в русском танце	
22	«Плясовая».	Танец плясовая	Постановка этюда	
21	Повторение пройденного материала.			
23	Тренировочные упражнения для укрепления мышц рук, ног, корпуса.		Повороты на $\frac{1}{4}$ круга, приставной шаг, «ножницы».	
24	Прыжки.	Значение прыжков в танце	Импровизация	
25	Упражнения на развитие «шага» и гибкости.		Упражнения на полу: «колечко», «бабочка», «складка».	
26	Подготовка контрольного занятия.		Притоп, переступания и перескоки, удары ногой	

27	Контроль			Исполнение движений по заданию.
28	Движения в ритме польки.		На двух ногах с хлопками и без, в повороте на $\frac{1}{4}$ круга, чередование прыжков на двух ногах и на одной	
29	Программная музыка «Детский альбом» («Полька»).	История появления польки	Основные движения польки.	
30	Ритмические упражнения.		Выдвижение ноги с приседанием на каблук, маленькие броски, открывание рук одновременно и по очереди, с наклоном корпуса.	
31	Движения в современных ритмах.	Особенности современного танца	Вытягивание и сокращение стопы, большие броски ноги во все стороны	
32	Повторение пройденного материала.			
33	Подготовка к лицейскому концерту.			Лицейский концерт

### 3.4. Содержание учебного плана 2 года обучение

№	Тема	Теория	Практика	Форма контроля
1	Вводный и первичный инструктаж по ОТ	Инструктаж		
2	Повторение материала первого года обучения		Отработка движений	
3	Ритмические упражнения	Значение ритма в танце	Игровые задания, движения для рук	
4	Отразить ладовую окраску в танцевальных движениях;	Понятия «минор» и «мажор»	Плавные шаги и быстрый бег	
5	Движение русского танца «припадание»		Выпады в сторону	
6	Усложненные упражнения для стопы	Вытянутый носок и колено	Движения с приседанием, с сокращенной стопой.	
7	Движение русского танца «хлопушка», «ковырялочка»	Черты русского танца	Музыкальные задания	
8	Танцевальная композиция на основе движений русского танца		Постановка этюда	
9	Повторение пройденного материала		Репетиция	
10	Подготовка к контрольному занятию		Отработка движений	
11	Контроль			Исполнение этюдов.
12	Повторение материала 1-ой четверти			
13	Музыкальные понятия «сильная доля» и «затакт»	Значение в танце «затакта»	Выдвижение ноги и броски во все стороны	
14	Усложненные упражнения для бедра	Высоко поднятое колено	Разворот бедра, подскоки.	
15	Танцевальная гимнастика		Постановка этюда	
16	Программная музыка П.И. Чайковский «Детский альбом» (Вальс)	Рассказ о вальсе	Покачивания, плавные переходы	
17	Движения в современных ритмах	Стиль «диско» в танце	Хлопки, удары по бедру, по голени	
18	Повторение пройденного материала		Постановка этюда	
19	Подготовка контрольного занятия		Отработка движений	
20	Контроль			Лицейский концерт



21	Повторный инструктаж по ОТ	Инструктаж		
22	Повторение материала 2-ой четверти		Отработка движений	
23	Задание на импровизацию		Показать через движение настроение	
24	Гимнастические упражнения на полу		Постановка этюда	
25	Движения в ритме польки.	Танец полька в нашем обществе	Подскоки, выпады, «ножницы»	
26	Танцевальный этюд		Постановка этюда	
27	Прыжки	Хорошо вытянутые ноги	Прыжки на одной т двух ногах	
28	Программная музыка. П.И.Чайковский «Детский альбом» (Итальянская песня)	Черты итальянского танца	Хлопки, притопы с акцентированием долей	
29	Упражнения на внимание		Игровые задания	
30	Повторение пройденного материала		Развороты бедра, подъем ноги в приседании	
31	Подготовка контрольного занятия		Отработка движений	
32	Контроль			Исполнение этюдов.
33	Повторение материала 3-ей четверти		Отработка движений	
34	Усложненные упражнения для стопы		Движения в ритме вальса	
35	Упражнения на развитие «шага» и гибкости		Занятия на ковриках	
36	Вращение в танце	Рассказ о вальсе	Соскоки, «винт», переступания	
37	Усложненные ритмические упражнения		Постановка этюда	
38	Танец «Сударушка»	Черты русского танца	Приседания, покачивания, наклоны	
39	Танец и песня	Особенности современных танцев	Постановка этюда	
40	Повторение пройденного материала		Отработка движений	
41	Подготовка к лицейскому концерту		Репетиция	
42	Контроль			Лицейский концерт

### 1.5.Годовой 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	144
Т	2	2	2	2	1	2	1	2	1		16
П	14	13	14	13	11	14	18	14	14		124
К		1		1			1		1		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	144
Т	2	2	2	1	1	1	3	1	1		14
П	14	13	14	14	12	15	19	15	15		130
К		1		1			1		1		4

Т – теория, П – практика, К - контроль

## 1.6. Воспитательная работа.

### Рабочая программа воспитания.

Воспитательная работа на занятиях ритмики направлена на развитие личности, создания условий для самоопределения и социализации обучающихся на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства. Формирование у учащихся чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережливого отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа, природе и окружающей среде.

В настоящей дополнительной образовательной общеразвивающей программе воспитательная работа строится через массовые и локальные мероприятия для учащихся и родителей, например, такие как новогодние утренники, окончание учебного года.

**Цель** воспитательной работы: развитие, саморазвитие и самореализация личности учащихся – личности психически и физически здоровой, гуманной, духовной и свободной, социально – мобильной, востребованной в современном обществе.

#### **Задачи:**

- Создать благоприятные условия, способствующие гуманизации отношений в детском коллективе, позволяющие также объединить детей и взрослых в рамках воспитательной системы учреждения;
- Организовать единое образовательное пространство, разумно сочетающее внешние и внутренние условия воспитания учащегося;
- Развивать самоуправление учащихся, предоставить им реальную возможность участия в деятельности творческих и общественных объединений различной направленности;
- Содействовать формированию сознательного отношения учащихся к своей жизни, здоровью, а также к жизни и здоровью окружающих людей.



## Раздел № 2 «Комплекс организационно-педагогических условий».

### 2.1. 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.

### Кадровое обеспечение программы.

Занятия проводятся педагогом дополнительного образования.

Образование: высшее;

Педагогом пройдено повышение квалификации по профилю программы;

Квалификационная категория: соответствие занимаемой должности, первая, высшая.

### 2.2. Оценочные материалы.

#### Формы контроля.

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

- во второй год обучения применяется промежуточный контроль в виде исполнения этюдов по заданию и итоговый контроль – концерт в конце учебного года, участие детей в концертной деятельности лица.

#### 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 выразительности и нетвердое знание названий движений.

### 2.3. 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

Предмет	Обеспечение программы методическими видами продукции	Рекомендации по проведению практических заданий	Дидактический материал
Ритмика	Рассказ о хореографии. Бекина С.И., Ломова Т.П., Соковикова Е.Н. «Музыка и движение», М., 1984	Доступность материала для детей 7-11 лет Важность качественного исполнения движений.	Лекционный материал о танцах. Показ видео материала

### 2.4. Список литературы:

**Для педагога:**

1. Бахрушин Ю.А. История русского балета, - М.,1973
2. Бекина С.И., Ломова Т.П., Соковикова Е.Н. «Музыка и движение», М., 1984
3. Гусев Г.П. Методика преподавания народного танца. – М., 2004
4. Стуколкина Н. «Четыре экзерсиса. Уроки характерного танца». – М., 1972
5. Яновская В. «Ритмика», М., 1979
6. «Современный балльный танец», сост. Стриганова В.М., Уральская В.И., М.,1978
7. «Ритмика и танец» - примерная программа для детских хореографических школ, сост. Пинаева Е.А.

**Для учащихся:**

1. Великович Э. «Здесь танцуют», Л.,1974
2. Кабалевский Д.М. «Про трех китов и про многое другое», Пермь, 1975
3. Покровский Б. «Сотворение оперного спектакля», М., 1985

Приложение.

## Контрольно-измерительные материалы.

1 год обучения.

### 1. Танцевальные этюды.

1. Хореографический этюд на музыку из «Детского альбома» П. Чайковского «Марш деревянных солдатиков».

#### 2. Хоровод.

- а) основной шаг;
- б) движение по рисунку;
- в) танцевальная комбинация.

#### 3. «Плясовая»

- а) переменный шаг;
- б) шаг с ударом;
- в) переступания, притоп.

### 2. Нормативно-контрольные тесты.

Контрольные упражнения	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Элементы партерной гимнастики	5 сгибаний	7 сгибаний	10 сгибаний
Шпагаты (прямой, поперечные,	20 см. от уровня пола	до пола 10 см.	сидит на полу, правильное положение бедра
Складка на полу	от 20 см. до уровня пола	до 10 см. до уровня пола	грудью касается пола
Техническая подготовка	упражнения выполнены правильно, но с	упражнения выполнены технически	упражнения выполнены технически

	напряжением и недостаточной амплитудой, допущены незначительные ошибки	правильно, в соответствии с музыкальным рисунком, но не совсем уверенно, менее эмоционально	правильно, уверенно, в соответствии с музыкальным сопровождением, эмоционально
--	--	---	--

### **3. Тест: «Правила техники безопасности»**

#### **1) Как нужно заходить в кабинет?**

- Как угодно;
- Спокойно, не вбегая и не нарушая порядка;
- Можно хоть как, если на то моя воля.

#### **2) Когда можно входить в кабинет?**

- Когда началось занятие;
- Когда разрешит педагог;
- Когда мне захочется.

#### **3) Можно ли начинать работу, если плохо себя чувствуешь?**

- Можно;
- Нельзя.

#### **4) Покидать кабинет без разрешения педагога?**

- Можно; - Нужно; - Нельзя.

#### **5) Можно ли бегать по кабинету, выполнять упражнения без присмотра педагога?**

- Нет;
- Да. Если от кого-то убегать.



## Аттестационный лист.

№	Ф И учащегося	Исполняемые упражнения			
		Гармошка	Переменный шаг	Шаг с ударом	Переступания, притоп
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					

## 2 год обучения.

### 1. Танцевальные этюды

1.Хореографический этюд на музыку из «Детского альбома» П. Чайковского «Вальс»

- а) переход через 2-ю позицию;
- б) шаги вперед и назад в повороте;
- в) поворот в паре;
- г) приставные шаги «в прочесе».

### 2.Полька

- а) основной шаг польки;
- б) соскоки с двух ног на одну;
- в) приставной шаг в сторону;
- г) выпады в сторону.

### 1.«Сударушка»

- а) основной шаг по кругу в паре;
- б) приставной шаг лицом друг к другу, руки разведены в стороны;

- в) расходятся и сходятся в паре;
- г) поворот в паре.

## 2. Нормативно-контрольные тесты.

Контрольные упражнения	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Элементы партерной гимнастики	7 сгибаний	10 сгибаний	12 сгибаний
Шпагаты (прямой, поперечный)	20 см. от уровня пола	до пола 10 см.	сидит на полу, правильное положение бедра
Складка на полу	от 20 см. до уровня пола	до 10 см. до уровня пола	грудью касается пола
Техническая подготовка	упражнения выполнены правильно, но с напряжением и недостаточной амплитудой, допущены незначительные ошибки	упражнения выполнены технически правильно, в соответствии с музыкальным рисунком, но не совсем уверенно, менее эмоционально	упражнения выполнены технически правильно, уверенно, в соответствии с музыкальным сопровождением, эмоционально

## 3. Тест: «Правила техники безопасности»

### 1) Как нужно заходить в кабинет?

- Как угодно;
- Спокойно, не вбегая и не нарушая порядка;
- Можно хоть как, если на то моя воля.

### 2) Когда можно входить в кабинет?

- Когда началось занятие;

- Когда разрешит педагог;

- Когда мне захочется.

3) **Можно ли начинать работу, если плохо себя чувствуешь?**

- Можно;

- Нельзя.

4) **Покидать кабинет без разрешения педагога?**

- Можно; - Нужно; - Нельзя.

5) **Можно ли бегать по кабинету, выполнять упражнения без присмотра педагога?**

- Нет;

- Да. Если от кого-то убежать.

### **Аттестационный лист.**

№	Ф И учащегося	Исполняемые упражнения			
		«Припадание»	Основной шаг польки	«Ковырялочка»	Поворот в паре
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					