

**1. Пояснительная записка**

Нормативно-правовая база**:**

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 года № 273-ФЗ;

-приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 года № 373, зарегистрированный Минюстом России 22 декабря 2009 года № 15785, «Об утверждении и введении в действие федерального

государственного образовательного стандарта начального общего образования» (в редакции от 29 декабря 2014 г. № 1643, зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 6 февраля 2015 г., регистрационный № 35916);

-приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013 № 1015 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования" (Зарегистрировано в Минюсте России 01.10.2013 № 30067);

-приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.12.2015 № 1576 «О внесении изменений в ФГОС НОО, утверждённый приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 № 373»;

- приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 марта 2014 года № 253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования» с внесёнными изменениями (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 8 июня 2015 года № 576; приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 28 декабря 2015 года № 1529; приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 26 января 2016 года № 38);

-приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 г. № 1598 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»;

-постановление Главного Государственного санитарного врача Российской Федерации «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» от 29.12.2010 № 189 (зарегистрировано в Минюсте Российской Федерации 03.03.2011 № 19993);

- постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 24 ноября 2015 г. № 81 “О внесении изменений № 3 в СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения, содержания в общеобразовательных организациях»;

-постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 10.07.2015 N 26 "Об утверждении СанПиН 2.4.2.3286-15 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья" (вместе с "СанПиН 2.4.2.3286-15. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы...") (Зарегистрировано в Минюсте России 14.08.2015 N 38528);

- письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.11.2010 № 6842-03/30 «О введении третьего часа физической культуры в недельный объем учебной нагрузки обучающихся в общеобразовательных учреждениях», а также руководствоваться постановлением главного Государственного санитарного врача Российской Федерации от 24 ноября 2015 г. № 81 «О внесении изменений № 3 в СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения, содержания в общеобразовательных организациях»;

- письмо Департамента общего образования Министерства образования и науки Российской Федерации от 12 мая 2011 года № 03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования»;

- письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 14 декабря 2015г. № 09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ».

-письмо Департамента общего образования Томской области 06. 05. 2016 № 1790 / 01- 08;

- Основная образовательная программа начального общего образования муниципального автономного образовательного учреждения Заозерной средней общеобразовательной школы с углубленным изучением отдельных предметов №16 г. Томска (Утверждена 30.08.2017 г.).

Примерная основная образовательная программа основного общего образования. Программа «Лаборатория танца» реализует спортивно- оздоровительное направление во внеурочной деятельности в 1- 4 х классах. **Актуальность программы** - в том, что в процессе освоения формируются навыки здорового образа жизни, начальные навыки хореографического искусства, познания собственных физических возможностей ребенка, способность жить и работать в коллективе. 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. Музыкальное и хореографическое искусство являются незаменимыми средствами эстетического воспитания, художественного развития, способного глубоко воздействовать на духовный мир ребенка. Танец – это музыкально-пластическое искусство, специфика которого состоит в том, что, как и всякий вид искусства, отражая окружающую жизнь в художественных образах, воплощает их с помощью выразительных движений исполнителей, без каких-либо словесных пояснений. Это в полной мере отвечает двигательной природе детской физиологии, воображения, для которого характерно действенное воссоздание образов детьми.

**2. Цель и задачи программы**

**Цель:** Научить детей владеть выразительными средствами танца, способствовать их физическому развитию, совершенствованию общей и эстетической культуры

**Задачи**:

- дать детям первоначальную хореографическую подготовку, выявить их склонности и способности;

- способствовать эстетическому развитию и самоопределению ребёнка;

- прививать интерес к занятиям и любовь к танцам;

- гармонично развивать танцевальные и музыкальные способности, память и внимание;

- формирования потребностей и навыков сохранения и укрепления здоровья.

**2. Результаты освоения курса**

В результате изучения данного курса обучающиеся получат возможность формирования личностных качеств:

* потребность сотрудничества со сверстниками, доброжелательное отношение к сверстникам, бесконфликтное поведение, стремление прислушиваться к мнению членов коллектива;
* этические чувства, эстетические потребности, ценности и чувства на основе опыта исполнения танцевальных движений;

осознание значимости занятий танцами для личного развития.

***Основные требования к умениям1 класс***

*Личностные результаты*

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

***Метапредметные результаты***

*регулятивные*

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

*познавательные*

навык умения учиться: решение творческих задач, поиск, анализ и интерпретация информации с помощью учителя.

Коммуникативные умение координировать свои усилия с усилиями других;

задавать вопросы, работать в парах, коллективе, не создавая проблемных ситуаций.

***Учащиеся должны уметь:***

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.

***Основные требования к умениям учащихся***

**2 класс**

***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***

*Регулятивные*

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.

*познавательные*

Учащиеся должны уметь:

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».

*коммуникативные*

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 инте-

ресов;

умение координировать свои усилия с усилиями других.

**Основные требования к умениям учащихся3 класса**

Личностные результаты

Сформированность самооценки, включая осознание своих возможностей, способности адекватно судить о причинах своего успеха/неуспеха; умения

видеть свои достоинства и недостатки, уважать себя и верить в успех, проявить себя в период обучения как яркую индивидуальность, создать неповторяемый сценический образ. Раскрепощаясь сценически, обладая природным артистизмом, ребенок может мобильно управлять своими эмоциями, преображаться, что способствует развитию души, духовной сущности человека.

Метапредметные результаты

регулятивные

проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;

умение действовать по плану и планировать свою деятельность, воплощение музыкальных образов при разучивании и исполнении

танцевальных движений.

познавательные

умение контролировать и оценивать свои действия, вносить коррективы в их выполнение на основе оценки и учѐта характера ошибок, проявлять инициативу и самостоятельность в обучении;

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).

Коммуникативные учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;

допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;

учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;

участие в музыкально-концертной жизни класса, школы, села и др.;

***Основные требования к умениям учащихся 4 класса***

***Личностные результаты***

Знание моральных норм и сформированность морально-этических суждений;

способность к оценке своих поступков и действий других людей с точки зрения соблюдения/нарушения моральной нормы.

Развито чувство коллективизма, потребности и готовности к эстетической творческой деятельности; эстетического вкуса, высоких нравственных качеств. Реализация творческого потенциала в процессе выполнения ритмических

движений под музыку;

позитивная самооценка своих музыкально – творческих возможностей.

***Метапредметные результаты***

*регулятивные*

преобразовывать практическую задачу в познавательную;

осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;

целеустремлѐнность и настойчивость в достижении цели

*познавательные*

Учащиеся должны уметь:

правильно и быстро находить нужный темп ходьбы, бега в соответствии с характером и построением музыкального отрывка;

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;

различать основные характерные движения некоторых народных танцев.

коммуникативные

продуктивно разрешать конфликты на основе учета интересов и позиций всех его участников;

с учетом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнеру необходимую информацию как ориентир для построения действия;

умение сотрудничать с педагогом и сверстниками при решении различных музыкально-творческих задач, принимать на себя

ответственность за результаты своих действий.

**Формы достижения воспитательных результатов курса внеурочной деятельности «Лаборатория танца»:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Приобретение социальных знаний** | **Формирование ценностного отношения к социальной реальности** | **Получение опыта самостоятельного общественного действия** |
| **1 класс** | Узнает о различных танцевальных формах, характере музыкального сопровождения. Получает представление об исполнении мужской и женской партии. Узнает о способах передачи чувств, характеров, образов зрителям. | Проявляет интерес к танцам, музыке, техникам исполнения. Способен осмысленно отнестись к своим  ощущениям, развивает воображение и может передать свои чувства и  представления образами и движениями. | Обучающийся сможет отличить классический танец, народный танец, современные танцевальные популярные направления. Получит опыт эмоционального проживания танцевального действия, получит основы коммуникативной культуры между партнерами по танцу. |
| **2 класс** | Получит возможность связать танцевальный опыт с жизненными ситуациями, взаимодействовать со своим учителем, как значимым для него носителями положительного социального знания и повседневного опыта. | Проявляет самостоятельность, может давать пояснения к выполняемым действиям. Способен отличать верно выполненное задание от неверного Осознает важность правильно выполненного задания и его применения на практике в жизни. Появится потребность в выражении чувств, эмоций через характер танца. | Умеет выстраивать эффективное общение в коллективе. Появится возможность повышения активности, работоспособности, внимательности, улучшение двигательной деятельности формирования умения оценивать свои действия в соответствии с поставленной задачей. Демонстрирует способность слушать и понимать речь других, снимается физическое и эмоциональное напряжение. |
| **3 класс** | Понимает ценность коллективной работы, радость проживания коллективных положительных эмоций. | Умеет работать в группе, овладевает бесконфликтными навыками общения в коллективе, вырабатываются правильные межличностные отношения. | Приобретает опыт участия в танцевальных конкурсах городского уровня. Способен эмоционально проживать успехи и неудачи, осознанно оценивать и комментировать свои действия, применять ролевой опыт в жизненных ситуациях в том числе. Появляется интерес к танцевальному искусству, который находит свое продолжение за пределами учебной деятельности. |
| **4 класс** | Узнает о смежных с танцами видах искусств, может осознавать важность творческих видов деятельности для себя лично. | Приобретает устойчивую потребность в самостоятельной танцевальной и здоровье сберегающей деятельности. | Принимает активное участие танцевальной деятельности, участвует в танцевальных конкурсах, на муниципальном и региональном уровнях. Реализуются собственные возможности в привлекательных для ученика видах деятельности. Возникает потребность в приобретении знаний, расширении кругозора, творческой активности. Способен формировать целостный взгляд на окружающий мир. |

**3. Содержание курса внеурочной деятельности**

**1 класс**

1. УПРАЖНЕНИЯ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ

Правильное исходное положение. Ходьба и бег: с высоким подниманием колен, с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка. Перестроение в круг из шеренги, цепочки. Ориентировка в направлении движений вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга. Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы.

2. РИТМИКО-ГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

**Общеразвивающие упражнения**. Наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами («паровозики»). Движения рук в разных направлениях без предметов и с предметами (флажки, погремушки, ленты). Наклоны и повороты туловища вправо, влево (класть и поднимать предметы перед собой и сбоку). Приседания с опорой и без опоры, с предметами (обруч,палка, флажки, мяч). Сгибание и разгибание ноги в подъеме, отведение стопы наружу и приведение ее внутрь, круговые движения стопой, выставление ноги на носок вперед и в стороны, вставание на полупальцы. Упражнения на выработку осанки.

**Упражнения на координацию движений.** Перекрестное поднимание и опускание рук (правая рука вверху, левая внизу). Одновременные движения правой руки вверх, левой — в сторону; правой руки — вперед, левой — вверх. Выставление левой ноги вперед, правой руки — перед собой; правой ноги — в сторону, левой руки — в сторону и т. д. Изучение позиций рук: смена позиций рук отдельно каждой и обеими одновременно; провожать движение руки головой, взглядом. Отстукивание, прохлопывание, протопывание простых ритмических рисунков.

**Упражнение на расслабление мышц.** Подняв руки в стороны и слегка наклонившись вперед, по сигналу учителя или акценту в музыке уронить руки вниз; быстрым, непрерывным движением предплечья свободно потрясти кистями (имитация отряхивания воды с пальцев); подняв плечи как можно выше, дать им свободно опуститься в нормальное положение. Свободное круговое движение рук. Перенесение тяжести тела с пяток на носки и обратно, с одной ноги на другую (маятник).

3. ИГРЫ ПОД МУЗЫКУ

Выполнение ритмичных движений в соответствии с различным характером музыки, динамикой (громко, тихо), регистрами (высокий, низкий). Изменение направления и формы ходьбы, бега, поскоков, танцевальных движений в соответствии с изменениями в музыке (легкий, танцевальный бег сменяется стремительным, спортивным; легкое, игривое подпрыгивание — тяжелым, комичным и т. д). Выполнение имитационных упражнений и игр, построенных на конкретных подражательных образах, хорошо знакомых детям (повадки

зверей, птиц, движение транспорта, деятельность человека), в соответствии с определенным эмоциональным и динамическим характером музыки. Передача притопами, хлопками и другими движениями резких акцентов в музыке. Музыкальные игры с предметами. Игры с пением или речевым сопровождением.

4. ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Знакомство с танцевальными движениями. Бодрый, спокойный, топающий шаг. Бег легкий, на полупальцах. Подпрыгивание на двух ногах. Прямой галоп. Маховые движения рук. Элементы русской пляски: простой хороводный шаг, шаг на всей ступне, подбоченившись двумя руками (для девочек — движение с платочком); притопы одной ногой и поочередно, выставление ноги с носка на пятку. Движения парами: бег, ходьба, кружение на месте. Хороводы в кругу, пляски с притопами, кружением, хлопками. Бальные танцы, игры-танцы.

***2 класс***

1. УПРАЖНЕНИЯ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ

Совершенствование навыков ходьбы и бега. Ходьба вдоль стен с четкими поворотами в углах зала. Построения в шеренгу, колонну, цепочку, круг, пары. Построение в колонну по два. Перестроение из колонны парами в колонну по одному. Построение круга из шеренги и из движения врассыпную. Выполнение во время ходьбы и бега несложных заданий с предметами: обегать их, собирать, передавать друг другу, перекладывать с места на место.

2. РИТМИКО-ГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

**Общеразвивающие упражнения.** Разведение рук в стороны, раскачивание их перед собой, круговые движения, упражнения с лентами. Наклоны и повороты головы вперед, назад, в стороны, круговые движения. Наклоны туловища, сгибая и не сгибая колени. Наклоны и повороты туловища в сочетании с движениями рук вверх, в стороны, на затылок, на пояс. Повороты туловища с передачей предмета (флажки, мячи). Опускание и поднимание предметов перед собой, сбоку без сгибания колен. Выставление правой и левой ноги поочередно

вперед, назад, в стороны, в исходное положение. Резкое поднимание согнутых в колене ног, как при маршировке. Сгибание и разгибание ступни в положении стоя и сидя. Упражнения на выработку осанки.

**Упражнения на координацию движений.** Движения правой руки вверх —вниз с одновременным движением левой руки от себя — к себе перед грудью (смена рук). Разнообразные перекрестные движения правой ноги и левой руки, левой ноги и правой руки (отведение правой ноги в сторону и возвращение в исходное положение с одновременным сгибанием и разгибанием левой руки к плечу: высокое поднимание левой ноги, согнутой в колене, с одновременным подниманием и опусканием правой руки и т. д.). Упражнения выполняются ритмично, под музыку. Ускорение и замедление движений в соответствии с изменением темпа музыкального сопровождения. Выполнение движений в

заданном темпе и после остановки музыки.

**Упражнения на расслабление мышц.** Свободное падение рук с исходного положения в стороны или перед собой. Раскачивание рук поочередно и вместе вперед, назад, вправо, влево в положении стоя и наклонившись вперед. Встряхивание кистью (отбрасывание воды с пальцев, имитация движения листьев во время ветра). Выбрасывание то левой, то правой ноги вперед (как при игре в футбол).

3. ИГРЫ ПОД МУЗЫКУ

Выполнение движений в соответствии с разнообразным характером музыки, динамикой (громко, умеренно, тихо), регистрами (высокий, средний, низкий). Упражнения на самостоятельное различение темповых, динамических и мелодических изменений в музыке и выражение их в движении. Выразительное исполнение в свободных плясках знакомых движений. Выразительная и эмоциональная передача в движениях игровых образов и содержания песен. Самостоятельное создание музыкально-двигательного образа. Музыкальные игры с предметами. Игры с пением и речевым сопровождением. Инсценирование доступных песен. Прохлопывание ритмического рисунка

прозвучавшей мелодии.

4. ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Повторение элементов танца по программе для 1 класса. Тихая, настороженная ходьба, высокий шаг, мягкий, пружинящий шаг. Неторопливый танцевальный бег, стремительный бег. Поскоки с ноги на ногу, легкие поскоки. Переменные притопы. Прыжки с выбрасыванием ноги вперед. Элементы русской пляски: шаг с притопом на месте и с продвижением, шаг с поскоками, переменный шаг;

руки свободно висят вдоль корпуса, скрещены на груди; подбоченившись одной рукой, другая с платочком поднята в сторону, вверх, слегка согнута в локте (для девочек). Движения парами: бег, ходьба с приседанием, кружение с продвижением. Основные движения народных танцев.

***3 класс***

1. УПРАЖНЕНИЯ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ

Ходьба в соответствии с метрической пульсацией: чередование ходьбы сприседанием, со сгибанием коленей, на носках, широким и мелким шагом, на пятках, держа ровно спину. Построение в колонны по три. Перестроение из одного круга в два, три отдельных маленьких круга и концентрические круги путем отступления одной группы детей на шаг вперед, другой — на шаг назад. Перестроение из общего круга в кружочки по два, три, четыре человека и обратно в общий круг. Выполнение движений с предметами, более сложных,

чем в предыдущих классах.

2. РИТМИКО-ГИМНАСТИЧЕСККЕ УПРАЖНЕНИЯ

**Общеразвивающие упражнения.** Наклоны, повороты и круговые движения головы. Движения рук в разных направлениях: отведение рук в стороны и скрещивание их перед собой с обхватом плеч; разведение рук в стороны с напряжением (растягивание резинки). Повороты туловища в сочетании с наклонами; повороты туловища вперед, в стороны с движениями рук. Неторопливое приседание с напряженным разведением коленей в сторону, медленное возвращение в исходное положение. Поднимание на носках и полуприседание. Круговые движения ступни. Приседание с одновременным выставлением ноги вперед в сторону. Перелезание через сцепленные руки, через палку. Упражнения на выработку осанки.

**Упражнения на координацию движений.** Взмахом отвести правую ногу в сторону и поднять руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши, повернуть голову в сторону, противоположную взмаху ноги. Круговые движения левой ноги в сочетании с круговыми движениями правой руки. Упражнения на сложную координацию движений с предметами (флажками, мячами, обручами,скакалками). Одновременное отхлопывание и протопывание несложных ритмических рисунков в среднем и быстром темпе с музыкальным сопровождением (под барабан, бубен). Самостоятельное составление простых ритмических рисунков. Протопывание того, что учитель прохлопал, и наоборот.

**Упражнения на расслабление мышц.** Выпрямление рук в суставах и напряжение всех мышц от плеча до кончиков пальцев; не опуская рук, ослабить напряжение, давая плечам, кистям, пальцам слегка пассивно согнуться (руки как бы ложатся на мягкую подушку). Поднять руки вверх, вытянуть весь корпус — стойка на полупальцах, быстрым движением согнуться и сесть на корточки. Перенесение тяжести тела с ноги на ногу, из стороны в сторону.

3. ИГРЫ ПОД МУЗЫКУ

Передача в движениях частей музыкального произведения, чередование музыкальных фраз. Передача в движении динамического нарастания в музыке, сильной доли такта. Самостоятельное ускорение и замедление темпа разнообразных движений. Исполнение движений пружиннее, плавнее, спокойнее, с размахом, применяя для этого известные элементы движений и танца. Упражнения в передаче игровых образов при инсценировке песен. Передача в движениях развернутого сюжета музыкального рассказа. Смена ролей в импровизации. Придумывание вариантов к играм и пляскам. Действия с воображаемыми предметами. Подвижные, игры с пением и речевым

сопровождением.

4. ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Повторение элементов танца по программе 2 класса. Шаг на носках, шаг польки. Широкий, высокий бег. Сильные поскоки, боковой галоп. Элементы русской пляски: приставные шаги с приседанием, полуприседание с выставлением ноги на пятку, присядка и полуприсядка на месте и с продвижением. Движения парами: боковой галоп, поскоки. Основные движения народных танцев.

***4 класс***

1. УПРАЖНЕНИЯ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ

Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Построение в шахматном порядке. Перестроение из нескольких колонн в несколько кругов, сужение и расширение их. Перестроение из простых и концентрических кругов в звездочки и карусели. Ходьба по центру зала, умение намечать диагональные линии из угла в угол. Сохранение правильной дистанции во всех видах построений с использованием лент, обручей, скакалок. Упражнения с предметами, более сложные, чем в предыдущих классах.

2. РИТМИКО-ГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

**Общеразвивающие упражнения.** Круговые движения головы, наклоны вперед, назад, в стороны. Выбрасывание рук вперед, в стороны, вверх из положения руки к плечам. Круговые движения плеч, замедленные, с постоянным ускорением, с резким изменением темпа движений. Плавные, резкие, быстрые, медленные движения кистей рук. Повороты туловища в положении стоя, сидя с передачей предметов. Круговые движения туловища с вытянутыми в стороны руками, за голову, на поясе. Всевозможные сочетания движений ног: выставление ног вперед, назад, в стороны, сгибание в коленном суставе, круговые движения, ходьба на внутренних краях стоп. Упражнения на

выработку осанки.

**Упражнения на координацию движений.** Разнообразные сочетания одновременных движений рук, ног, туловища, кистей. Выполнение упражнений под музыку с постепенным ускорением, с резкой сменой темпа движений. Поочередные хлопки над головой, на груди, перед собой, справа, слева, на голени. Самостоятельное составление несложных ритмических рисунков в сочетании хлопков и притопов, с предметами (погремушками, бубном, барабаном).

**Упражнение на расслабление мышц.** Прыжки на двух ногах одновременно с мягкими расслабленными коленями и корпусом, висящими руками и опущенной головой («петрушка»). С позиции приседания на корточки с опущенной головой и руками постепенное поднимание головы, корпуса, рук по сторонам (имитация распускающегося цветка). То же движение в обратном направлении (имитация увядающего цветка).

3. ИГРЫ ПОД МУЗЫКУ

Упражнения на самостоятельную передачу в движении ритмического рисунка, акцента, темповых и динамических изменений в музыке. Самостоятельная смена движения в соответствии со сменой частей, музыкальных фраз, малоконтрастных частей музыки. Упражнения на формирование умения начинать движения после вступления мелодии. Разучивание и придумывание

новых вариантов игр, элементов танцевальных движений, их комбинирование. Составление несложных танцевальных композиций.

4. ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Исполнение элементов плясок и танцев, разученных в 3 классе. Упражнения на различение элементов народных танцев. Шаг кадрили: три простых шага и один скользящий, носок ноги вытянут. Пружинящий бег. Поскоки с продвижением назад (спиной). Быстрые мелкие шаги на всей ступне и на полупальцах. Разучивание бальных, народных танцев.

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

Занятия включают чередование различных **видов спортивно-оздоровительной деятельности**: музыкально-ритмические упражнения и игровая деятельность, познавательная, досугово- развлекательная деятельность слушание музыки, тренировочные упражнения, танцевальные элементы и движения, творческие задания. Программой предусмотрены занятия теоретическими дисциплинами: музыкальная грамота, беседы о хореографическом искусстве. Программа имеет **преемственное** продолжение через реализацию программ дополнительного образования.

Организация игровых ситуаций помогает усвоению программного содержания, приобретению опыта взаимодействия, принятию решений.

Количество часов в год: 1 класс – 33, 2 – 4 классы – 34 часа в год.

**4. Тематическое планирование**

1 класс

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Название темы | Кол-во часов |
| 1 | Вводное занятие. Правила техники безопасности. | 1 |
| 2 | Что такое «Танец»? Основные понятия. | 1 |
| 3 | Поклон. 1 4-5 Постановка корпуса. Основные правила. | 2 |
| 4 | Позиции рук. Позиции ног. Основные правила. | 4 |
| 5 | Движения на развитие координации. Бег и подскоки. | 4 |
| 6 | Движения по линии танца. | 4 |
| 7 | Игры под музыку. Комбинация «Гуси». Комбинация «Слоник». | 3 |
| 8 | Тренировочный танец «Стирка» | 4 |
| 9 | Позиции в паре. Основные правила. Танец «Раз ладошка». Элементы танца | 5 |
| 10 | Основные движения танца «Раз ладошка». Разучивание движений. | 3 |
| 11 | Урок-смотр знаний | 1 |
|  | ИТОГО | 33 |

2 класс

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Название темы | Кол-во часов |
| 1 | Вводное занятие. Беседа о технике безопасности на уроке, при выполнении упражнений, разучивании танцев. | 1 |
| 2 | Разминка. Общеразвивающие упражнения. Движения по линии танца. | 1 |
| 3 | Тренировочный танец «Ладошки». Основные движения, переходы в позиции рук. | 6 |
| 4 | Танец «Вару – Вару».Разучивание танцевальных движений. | 8 |
| 5 | Танец «Полька». Разучивание танцевальных движений. | 8 |
| 6 | Элементы народной хореографии: ковырялочка, лесенка, елочка. | 5 |
| 7 | Танец по типу «Диско». Разучивание танцевальных движений. | 4 |
| 11 | Урок-смотр знаний | 1 |
|  | ИТОГО | 34 |

3 класс

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Тема | Кол-во часов |
| 1 | Вводное занятие. Беседа о технике безопасности на уроке, при выполнении упражнений, разучивании танцев. | 1 |
| 2 | Разминка. Упражнения на развитие координации движений. | 2 |
| 3 | Танец «Вару – Вару». Разучивание танцевальных движений | 6 |
| 4 | Танец «Линейная румба». Разучивание танцевальных движений | 5 |
| 5 | Танец «Сударушка». Разучивание танцевальных движений. | 6 |
| 6 | Танец «Самба». Разучивание танцевальных движений. | 6 |
| 7 | Разучивание танцевальных композиций по выбору педагога | 4 |
| 8 | Индивидуальное творчество | 3 |
| 9 | Урок-смотр знаний | 1 |
|  | ИТОГО | 34 |

4 класс

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Темы | Кол-во часов |
| 1 | Вводное занятие. Беседа о технике безопасности на уроке, при выполнении упражнений, разучивании танцев. | 1 |
| 2 | Разминка. Движения по линии танца, перестроение, диагональ класса | 2 |
| 3 | Танец «Вару – Вару».Разучивание танцевальных движений | 6 |
| 4 | Танец «Сударушка». Разучивание танцевальных движений | 5 |
| 5 | Композиция народного танца | 6 |
| 6 | Разминка. Упражнения на развитие координации | 6 |
| 7 | Композиция эстрадного танца. | 4 |
| 8 | Разучивание танцевальных композиций по выбору педагога | 3 |
| 9 | Индивидуальное творчество. | 1 |
| 10 | Урок-смотр знаний |  |
|  | ИТОГО | 34 |

**5. Список литературы**

1. Анисимов В. П. Диагностика музыкальных способностей детей: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. - М.: гуманит. изд. центр

ВЛАДОС, 2004.-128 с.

2. Батырев А., Бурцева Г. Композиция танца. – Барнаул, НМЦ, 1991. – 34 с.

3. Буйлова Л. Н., Буданова Г. П. Дополнительное образование: норматив.док. и материалы. — М.: Просвещение, 2008.

4. Буренина А. И. Коммуникативные танцы-игры для детей: Учеб. пособие.-СПб.:Издательство «Музыкальная палитра»,2004.-36с.

5. Голейзовский К. Образы русской народной хореографии. – М.:Искусство, 1968,64

6. Голованов В. П. Методика и технология работы педагога допол-нительного образования: учеб. Пособие для студ. учреждений сред. проф.

образования. — М.: ВЛАДОС, 2004.

7. Дополнительное образование детей: сборник авторских программ / ред.-сост. З. И. Невдахина. Вып. 3. — М.: Народное образование, 2007.

**РЕКОМЕНДУЕМЫЕ САЙТЫ:**

1. www. edu. ru/ Российское образование федеральный портал,

2. http://www. fipi. ru/ Федеральный институт педагогических измерений,

3. http://ps.1september.ru Газета «Первое сентября»,

4. http://www.dance-league.com/taxonomy/term/12018– танцевальная лига,

5. www. dancesport. ru - самый популярный сайт о спортивных бальных танцах,

6. http://www.horeograf.com/detskij-tanec– все для хореографов,

7. http://www.zaxarova.ucoz.ru– сайт педагога,

8. http://www.int-edu.ru **-** Сайт Института Новых Технологий.