 **Рабочая программа**

**по внеурочной деятельности**

**«Ритмика»**

**начального общего образования**

Срок реализации 4 года

Ритмика – это разнообразные движения под музыкальное сопровождение. Занятия ритмикой развивают физические качества, вырабатывают правильную осанку, посадку головы, походку, силу, ловкость, координацию движений, устраняют физические недостатки (сутулость, косолапость, искривление позвоночника и т.д.)

Ритмика 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 ритмике направлены на воспитание организованной, гармонически развитой личности.

Также на занятиях ритмикой важным является элемент игры. Задания даются с учетом дидактических принципов: от простого к сложному, с учетом естественного интереса и желания обучающихся, их психологических и физиологических особенностей и способностей, а также творческих возможностей детей. Очень часто именно по этой причине, сценариями танцев являются сюжеты сказок про лес и деревья, времена года, жизнь зверей или же используются специальные фонограммы для детей.

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

Занятия ритмикой проходят на основе бальных танцев. Несомненна огромная роль бальных танцев в эстетическом воспитании детей. Танец помогает решать еще одну из важнейших задач педагогики – обучение детей социальному опыту. В процессе занятий танцами появляются яркие примеры для подражания, намечаются ориентиры поведения и развития характера.

Занятие ритмикой сочетает в себе средства музыкального, пластического, спортивно-физического, художественно-эстетического развития и образования. В процессе обучения все эти средства взаимосвязаны, взаимообусловлены. Умению слушать и понимать образный язык музыки, разбираться в основных формах и выразительных средствах, легко и непринужденно двигаться в ритме определенной музыки, получать удовольствие от ее звучания – всему этому учит танец.

В программу включены задания на импровизацию, обобщающие знания, умения и навыки учеников за истекший год занятий. Материал программы подобран с учетом возрастных особенностей детей. В программу включен танцевальный материал 5 бальных танцев, а именно: Ча-ча-ча, Самба, Медленный вальс, Венский вальс, Полька. Обучение танцам проходит поэтапно: от начальных танцев (Медленных Вальс, Полька и Ча-ча-ча) на первом году обучения к более сложным (Самба, Венский вальс и Квикстеп)к четвертому году обучения.

Программа рассчитана на четыре года обучения.

Объем часов в год составляет - 36 часов. Реализация программы рассчитана на 4 года обучения, 36 рабочих недель по 1ч. Форма обучения – очная.

**Цель:** раскрытие творческого потенциала учащихся на основе приобретенных знаний, умений, навыков в области бального танца.

**Задачи:**

1. Помощь ребенкув процессе самопознания и саморазвития. Максимальное раскрытие его творческих возможностей, гармонизация процессов роста.

2. Активизация познавательных интересов, расширение горизонтов познания.

3. Помощь в овладении навыками межличностного общения и сотрудничества, продуктивной индивидуальной и коллективной деятельности.

4.Формирование умений осознанно распоряжаться своим телом, понимать каждое движение танца в его простейших элементах и сложной координации.

5.Формирование умений различать ритмическую сторону музыки и согласовывать свои движения с ее звучанием.

В обучении:

- формирование интереса к хореографическому искусству, раскрытие его многообразия и красоты;

-ознакомление с основами бального танца;

- умение ориентироваться в пространстве;

- обучение восприятию произведения танцевального искусства;

-научиться пользоваться своим мышечным аппаратом;

-освоение работы в группе, в паре с партнером;

- формирование ориентировки в пространстве, умения исполнять движения в комбинации;

- развитие памяти движений.

В развитии:

- развитие умения и навыка слышать и слушать музыку, передавать ее в движение;

- развить чувство ритма;

- развивать эмоциональную отзывчивость на музыку;

- развивать танцевальную выразительность, выносливость, координацию;

- развивать и укреплять костно-мышечный аппарат;

- развивать выразительность, выносливость, координацию;

В воспитании:

- воспитание коммуникативных и коллективистских навыков, навыков социального взаимодействия;

-воспитание необходимых психологических качеств танцора - актёра: внимания, быстроты реакции, воображения, чуткого и внимательного отношения к партнёру по сцене, друзьям и близким; раскрепощенности и свободы действий в обыгрывании танца на сцене.

В основу программы положены следующие педагогические принципы:

* Принцип гуманистической направленности, предполагающий подчинение образовательно-воспитательной работы задачам формирования личности;
* Принцип адекватности особенностям психического развития ребёнка; предполагает изучение педагогом психо-физиологических возрастных особенностей детей; умение педагога общаться с детьми на их уровне развития с небольшим опережением;
* Принцип дифференциации и индивидуального подхода;предполагает дополнительные занятияс учётом уровня развития каждого ребёнка; кроме того, при осуществлении воспитательного процесса, он предполагает учёт темперамента каждого участника коллектива;
* Принцип последовательности и систематичности знаний, умений и навыков их развития и совершенствования; предполагает чёткое следование разработанной педагогом экспериментальной программе;
* Принцип координации «педагог – воспитанник – семья» предполагает тесное сотрудничество педагога с родителями обучающегося, где воспитанник выступает не только в роли субъекта.

**Основные приемы и методы в обучении детей ритмике.**

Занятия должны быть разнообразными как по содержанию (ритмические упражнения, задания на ориентировку, разучивание упражнений тренировочного характера, разучивание и повторение танцев), так и по набору применяемых методов:

* словесного (объяснение, разбор, анализ);
* наглядного (качественный показ, демонстрация отдельных частей и всего движения; просмотр видеоматериалов с выступлениями выдающихся танцовщиц, танцовщиков, посещение концертов и спектаклей для повышения общего уровня развития учащихся);
* практического (воспроизводящие и творческие упражнения, деление целого произведения на более мелкие части для подробной проработки и последующей организации целого);
* аналитического (сравнения и обобщения, развитие логического мышления);
* эмоционального (подбор ассоциаций, образов, создание художественных впечатлений);
* индивидуального подхода к каждому ученику с учетом природных способностей, возрастных особенностей, работоспособности и уровня подготовки.

**Механизм реализации программы**

Работа по дополнительной образовательной общеразвивающей программе по ритмике «Танцуйте с нами!»учитывает психолого-педагогические особенности развития детейразличных возрастных групп.

Учитывая, что основным видом деятельности детей является игра, ***ведущим методом обучения является игровой.***

Для предупреждения эмоциональной и физической перегрузки подбор музыкального материала для занятий и детский *репертуар танцев составляется* ***на принципах доступности, заинтересованности*** восприятия и простоте исполнения для детей каждого возраста.

Методически продуманное использование музыкальных игр и импровизационных заданий способствует развитию музыкальности, формирует музыкальное восприятие, представления о выразительных средствах музыки, развивает чувство ритма.

В процессе реализации программы закрепляются основные знания особенностей бальных танцев, их географию. Формируются основные навыки актерского мастерства в танцах. Совершенствуется четкость, ритмичность, музыкальность и выразительность движений исполняемых танцев. Формируется нравственно-эстетические качества личности каждого ребенка.

**2. Результаты освоения курса внеурочной деятельности по бальному танцу «Танцуйте с нами»**:

**Личностные:**

* формирование активной жизненной позицию;
* приобретение способности к самопрезентации;
* развивание таких качеств как трудолюбие, упорство, дисциплинированность, собранность, пунктуальность;
* получение развитие эстетического восприятия мира;
* получение развитие нравственных качеств личности;
* получение знаний основы бального танца;
* владение техникой исполнения движений бальных танцев;
* укрепление мышц тела;
* развитие выносливости;
* развитие координации движений;
* умения распознавать ритмические особенности каждого танца и отличать друг от друга.

**Метапредметные:**

* приобретение навык свободного владения хореографической и специальной терминологией;
* научатся понимать выразительность отдельных элементов танца и музыки, передаче определенного содержания;
* овладение основными теоретическими и практическими знаниями, умениями и исполнительскими навыками, позволяющими грамотно исполнять танцевальные композиции;
* формирование умений различать ритмическую сторону музыки и согласовывать свои движения с ее звучанием;
* создание дружеской среды, создание условий для общения;
* формирование культуры общения между учащимися;
* воспитание доброжелательности, чуткости и внимательного отношения друг к другу;
* в осознании учеников важной роли хореографии в эстетическом воспитании личности;
* в готовности принимать участие в концертах, конкурсах, фестивалях и других мероприятиях районного, городского и областного, межрегионального, международного уровня.

***Основные показатели танцевальной культуры и эстетической воспитанности детей:***

* музыкальность и выразительность;
* правдивость и искренность в передаче танцевального образа;
* благородство манеры исполнения;
* осмысленное отношение к танцу как художественному произведению;
* понимание единства формы и содержания танца;
* эмоциональное восприятие хореографического искусства;
* способность самостоятельно оценивать хореографическое произведение;
* наличие нравственной воспитанности выражающейся в поведении в коллективе, в трудолюбии, взаимопомощи и доброжелательности.

**По окончании 1-го года обучения воспитанники должны:**

* знать основы музыкальной грамоты;
* уметь ориентироваться в пространстве;
* знать основные движения бальных танцев;
* уметь держать правильную осанку;
* уметь работать в группе.

**По окончании 2-го года дети должны:**

* уметь передавать в движении характер и темп музыки;
* уметь перестраиваться в простые рисунки танца (круг, линии, колонны);
* знать основные движения изучаемых танцев;
* иметь правильную осанку;

**По окончании 3-го года дети должны:**

* уметь определять структуру музыкального произведения;
* уметь ориентироваться в пространстве перестраиваться в любые рисунки;
* знать и уметь исполнять движения бальных танцев, имея представление о характере и манере исполнения данных танцев;
* владеть культурой движения рук;
* иметь представление о выразительных средствах хореографии;
* знать происхождение изучаемых танцев.

**По окончании 4-го года обучения дети должны:**

* владеть методикой исполнения движений бального танца;
* владеть соответствующей координацией и силовой нагрузкой в исполнении танцевального номера;
* чувствовать характер и ритм;
* знать законы общей координации тела, рук, ног, головы, законы равновесия.

**Содержание курса внеурочной деятельности «Ритмика» с указанием форм организации учебных занятий, основных видов учебной деятельности.**

Первый год обучения

**1.Вводное занятие**

Знакомство с учениками. Правила поведения на занятии. Инструктаж по технике противопожарной безопасности.

**2.Балетная гимнастика.** Практические занятия.

Основное содержание:

- Теоретические сведения “ритмики”.

- Разновидности ходьбы и бега. ОРУ с элементами ритмической гимнастики.

- Движения на развитие координации.

- Разновидности прыжков на месте.

- Позиции рук и стоп.

- Движения на ковриках(в позиции лежа на спине).

- Движения на ковриках(в позиции лежа на животе). Основы положения корпуса.

**3.Европейская программа. Медленный вальс.**

Изучение основных элементов, движений и методики исполнения танца Медленный вальс. Основной ритм, счёт, музыкальный размер. Особенности работы стопы. Подъем и снижение корпуса. Степень поворота. Положение корпуса, рук ног и головы в паре. Практические занятия.

Основное содержание :

- "Маленький квадрат",

- "Большой квадрат".

- "Правый поворот".

- Спуски и подъемы в движениях.

- Основые положения рук в танце.

- " Закрытые перемены с ПН и ЛН".

- "Левый поворот".

**4.Латиноамериканская программа. Ча-ча-ча.**

Изучение основных элементов, движений и методики исполнения танца Ча-ча-ча. Основной ритм, счёт, музыкальный размер. Особенности работы стопы. Подъем и снижение корпуса. Степень поворота. Положение рук, ног, корпуса, головы в паре. Работа стопы, подъем и снижение корпуса. Практические занятия.

Основное содержание :

- "Чек из ПП и КПП".

- "Закрытое основное движение".

- "Нью-Йорк".

- "Таймстеп на месте".

- "Таймстеп в продвижение".

- "Шоссе налево и направо".

- "Открытое основное движение"

**5. Латиноамериканская программа. Полька.**

Изучение основных элементов, движений и методики исполнения танца Полька. Основной ритм, счёт, музыкальный размер. Особенности работы стопы. Подъем и снижение корпуса. Степень поворота. Положение рук, ног, корпуса, головы в паре. Работа стопы, подъем и снижение корпуса. Практические занятия.

Основное содержание :

- Ритмичные повороты корпуса в танце.

- Динамика выполнения прыжков в "крисс-кросс" позиции.

- Сгибание ног в основном движении.

- Прыжки галоп в сторону.

- Техника выполнения подскоков на месте и в продвижении.

- Работа стоп в движениях.

- Основные положения рук в танце.

**6.Выполнение упражнений под музыкальное сопровождение.**

Музыкальный звук, фраза, предложение и тема. Слабые и сильные доли, акценты, такт, ритм. Характер музыки: легато и стаккато. Построение музыкальной пьесы. Зависимость пластики изучаемых танцев от мелодии, ритма и темпа музыки. Музыкальные темы и художественный образ. Музыкальные размеры, темпы и длительность изучаемых танцев.

Основное содержание:

- Практическое исполнение изученного танцевального материала танца Медленный вальс под музыкальное сопровождение,

- Практическое исполнение изученного танцевального материала танца Ча-ча-ча под музыкальное сопровождение,

- Практическое исполнение изученного танцевального материала танца Полька под музыкальное сопровождение.

**7.Итоговое занятие.** Открытый урок "Волшебный мир танца".

Второй год обучения.

**1.Вводное занятие.** Правила поведения на занятии. . Инструктаж по технике противопожарной безопасности.

**2.Балетная гимнастика.** Практические занятия.

Основное содержание :

- Теоретические сведения “ритмики”. Разновидности ходьбы и бега.

- ОРУ с элементами ритмической гимнастики.

- Движения на развитие координации.

- Разновидности прыжков на месте. Позиции рук и стоп.

- Движения на ковриках(в позиции лежа на спине).

- Движения на ковриках(в позиции лежа на животе).

- Основы положения корпуса. Позиции рук и стоп.

**3.Репетиции и постановка танцев.**

Основные «рисунки» танца( линия, круг, колона, квадрат и др)

Основное содержание :

- Теория "Основные рисунки танца."

- Исполненние танца в ансамбле.

- Переход с основных рисунков в динамике исполнения.

- Исполнения танца от легких к сложным движениям с использованием смены "рисунков" танца.

- Практическое исполнение танцев.

**4.Европейская программа. Медленный вальс.**

Изучение элементов, движений и методики исполнения танца Медленный вальс. Основной ритм, счёт, музыкальный размер. Особенности работы стопы. Подъем и снижение корпуса. Степень поворота. Положение корпуса, рук ног и головы в паре. Практические занятия.

Основное содержание :

- "Большой квадрат",

- "Правый поворот",

- Спуски и подъемы в движениях,

- Основные положения рук в танце,

- " Закрытые перемены с ПН и ЛН"

**5.Латиноамериканская программа.Ча-ча-ча.**

Изучение элементов, движений и методики исполнения танца Ча-ча-ча.

Основной ритм, счёт, музыкальный размер. Особенности работы стопы. Подъем и снижение корпуса. Степень поворота. Положение рук, ног, корпуса, головы в паре. Работа стопы, подъем и снижение корпуса. Практические занятия.

Основное содержание :

- "Таймстеп в продвижение",

- "Шоссе налево и направо",

- "Открытое основное движение",

- "Закрытое основное движение",

- "Чек из ПП и КПП

**6.Латиноамериканская программа.Самба**.

Изучение усложненных элементов, движений

и методики исполнения танца Самба. Основной ритм, счёт, музыкальный размер. Особенности работы стопы. Подъем и снижение корпуса. Степень поворота. Положение рук, ног, корпуса, головы в паре. Работа стопы, подъем и снижение корпуса. Практические занятия.

Основное содержание :

- Основное движение на месте.

- Основное баунс движение в теневой позиции.

- Изучение движения "Виск".

- Изучение движения "Самбаход на месте и в продвижении".

- Ритм и Основные положения рук в танце.

**7.Выполнение упражнений под музыкальное сопровождение.** Музыкальный звук, фраза, предложение и тема. Слабые и сильные доли, акценты, такт, ритм. Характер музыки: легато и стаккато. Построение музыкальной пьесы. Зависимость пластики изучаемых танцев от мелодии, ритма и темпа музыки. Музыкальные темы и художественный образ. Музыкальные размеры, темпы и длительность изучаемых танцев.

Основное содержание :

- Практическое исполнение изученного танцевального материала танца Медленный вальс под музыкальное сопровождение,

- Практическое исполнение изученного танцевального материала танца Ча-ча-ча под музыкальное сопровождение,

- Практическое исполнение изученного танцевального материала танца Самба под музыкальное сопровождение.

**8.Итоговое занятие.** Открытый урок "Волшебный мир танца".

Третий год обучения.

**1.Вводное занятие.** Правила поведения на занятии. . Инструктаж по технике противопожарной безопасности.

**2.Балетная гимнастика.** Практические занятия.

Основное содержание :

- Движения на развитие координации.

- Теоретические сведения “ритмики”. Разновидности ходьбы и бега.

- ОРУ с элементами ритмической гимнастики.

- Движения на развитие координации.

- Разновидности поворотов. Разновидности прыжков на месте.

- Позиции рук и стоп. Движения на ковриках(в позиции лежа на спине). Движения на ковриках(в позиции лежа на животе).

- Основы положения корпуса. Позиции рук и стоп.

**3.Репетиции и постановка танцев.**

Основные «рисунки» танца( линия, круг, колона, квадрат и др)

Основное содержание :

- Исполнение танца в ансамбле.

- Переход с основных рисунков в динамике исполнения.

- Исполнения танца от легких к сложным движениям с использованием смены "рисунков" танца.

- Практическое исполнение танцев.

**4.Европейская программа. Медленный вальс.**

Изучение элементов, движений «Е» класса и методики исполнения танца Медленный вальс. Основной ритм, счёт, музыкальный размер. Особенности работы стопы. Подъем и снижение корпуса. Степень поворота. Положение корпуса, рук ног и головы в паре. Практические занятия.

Основное содержание :

- "Левый поворот"."Правыйповорот".Спуски и подъемы в движениях.

- "Виск".

- Основые положения рук в танце.

- "Синкопированные перемены из ПП".

- " Закрытые перемены с ПН и ЛН","Спин поворот.

**5.Латиноамериканская программа.Ча-ча-ча**.

Изучение элементов,

движений «Е» класса и методики исполнения танца Ча-ча-ча.

Основной ритм, счёт, музыкальный размер. Особенности работы стопы. Подъем и снижение корпуса. Степень поворота. Положение рук, ног, корпуса, головы в паре. Работа стопы, подъем и снижение корпуса. Практические занятия.

Основное содержание :

- "Локк степ лицом по линии танца".

- "Нью Йорк".

- "Рука к руке".

- "Спот поворот и поворот под рукой".

- "Три чачача из ПП и КПП".

**6.Латиноамериканская программа.Самба.**

Изучение элементов, движений и методики исполнения танца Самба. Основной ритм, счёт, музыкальный размер. Особенности работы стопы. Подъем и снижение корпуса. Степень поворота. Положение рук, ног, корпуса, головы в паре. Работа стопы, подъем и снижение корпуса. Практические занятия.

Основное содержание :

- "Роки на ПН и ЛН".

- " Теневая батофого".

- Изучение движения "Виск с поворотом".

- Изучение движения "Боковой шаг на месте и в продвижении".

- Ритм и Основные положения рук в танце.

**7. Выполнение упражнений под музыкальное сопровождение.**Музыкальная грамота, ритм. Понятия счета в танце. Ритмические движения под счет и под музыку. Основное содержание :

- Практическое исполнение изученного танцевального материала танца Медленный вальс под музыкальное сопровождение,

- Практическое исполнение изученного танцевального материала танца Ча-ча-ча под музыкальное сопровождение,

- Практическое исполнение изученного танцевального материала танца Самба под музыкальное сопровождение,

- Практическое исполнение изученного танцевального материала танца Джайв под музыкальное сопровождение.

**8. Итоговое занятие.** Открытый урок "Волшебный мир танца".

Четвертый год обучения.

**1.Вводное занятие.** Правила поведения на занятии. . Инструктаж по технике противопожарной безопасности.

**2.Балетная гимнастика.** Практические занятия.

Основное содержание :

- Теоретические сведения “ритмики”. Разновидности ходьбы и бега.

- ОРУ с элементами ритмической гимнастики.

- Движения на развитие координации.

- Разновидности поворотов. Разновидности прыжков на месте.

- Позиции рук и стоп. Движения на ковриках(в позиции лежа на спине). Движения на ковриках(в позиции лежа на животе).

- Основы положения корпуса.

- Позиции рук и стоп.

**3.Репетиции и постановка танцев.**

Основные «рисунки» танца( линия, круг, колона, квадрат и др). Исполнение танца в ансамбле. Переход с основных рисунков в динамике исполнения. Исполнения танца от легких к сложным движениям с использованием смены "рисунков" танца. Практическое исполнение танцев.

**4.Европейская программа. Медленный вальс.**

Изучение элементов, движений «Е» класса и методики исполнения танца Медленный вальса. Основной ритм, счёт, музыкальный размер. Особенности работы стопы. Подъем и снижение корпуса. Степень поворота. Положение корпуса, рук ног и головы в паре. Практические занятия.

Основное содержание :

- "Обратный Левый поворот".

- "Правый поворот с спин поворотом".

- Спуски и подъемы в движениях.

- "Пивот поворот".

- Основые положения рук в танце. "Синкопированные перемены из КПП". "Внешняя перемена".

**5.Латиноамериканская программа. Ча-ча-ча.**

Изучение элементов, движений «Е» класса и методики исполнения танца Ча-ча-ча. Основной ритм, счёт, музыкальный размер. Особенности работы стопы. Подъем и снижение корпуса. Степень поворота. Положение рук, ног, корпуса, головы в паре. Работа стопы, подъем и снижение корпуса. Практические занятия.

Основное содержание :

- "Локк степ лицом по линии танца".

- "Синкопированный Нью Йорк".

- "Три локка".

- "Турецкое полотенце".

- "Три кубинских брейка из ПП и КПП в ронд шоссе".

**6.Латиноамериканская программа. Самба**

Изучение элементов, движений и методики исполнения танца Самба. Основной ритм, счёт, музыкальный размер. Особенности работы стопы. Подъем и снижение корпуса. Степень поворота. Положение рук, ног, корпуса, головы в паре. Работа стопы, подъем и снижение корпуса. Практические занятия.

Основное содержание :

- "Роки по линии танца в продвижении".

- "Батофого ИКрисс-Кросс".

- Изучение движения "Локки в теневой позиции", и "Walk" шаг.

- Изучение движения "Променадный бег из ПП и КПП".

- Ритм и Основные положения рук в танце. Ритм Гуапача.

7. **Выполнение упражнений под музыкальное сопровождение.**

Музыкальность и характер исполнения движений. Музыкальный звук, фраза, предложение и тема. Слабые и сильные доли, акценты, такт, ритм. Характер музыки: легато и стаккато. Построение музыкальной пьесы. Зависимость пластики изучаемых танцев от мелодии, ритма и темпа музыки. Музыкальные темы и художественный образ. Музыкальные размеры, темпы и длительность изучаемых танцев.

Основное содержание :

- Практическое исполнение изученного танцевального материала танца Медленный вальс под музыкальное сопровождение,

- Практическое исполнение изученного танцевального материала танца Ча-ча-ча под музыкальное сопровождение,

- Практическое исполнение изученного танцевального материала танца Самба под музыкальное сопровождение.

**8.Итоговое занятие.** Открытый урок "Волшебный мир танца".

**Тематическое планирование**

**1 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Число часов, отводимых на данный модуль программы | Примерные темы,  раскрывающие (входящие в  данный модуль программы) | Основное содержание по темам |
| 1 | *Вводное занятие* | Правила поведения на занятии в зале. Основные сведения о бальном танце. История появления танцев. |
| 6 | Балетная гимнастика. | Теоретические сведения “ритмики”. Разновидности ходьбы и бега.ОРУ с элементами ритмической гимнастики.Движения на развитие координации.Разновидности прыжков на месте. Позиции рук и стоп.Движения на ковриках(в позиции лежа на спине). Движения на ковриках(в позиции лежа на животе).Основы положения корпуса. |
| 7 | Европейская программа.  Медленный вальс | Изучение основных элементов, движений и методики  исполнения танца Медленный вальс.  "Маленький квадрат",."Большой квадрат"."Правый поворот".Спуски и подъемы в движениях.Основые положения рук в танце." Закрытые перемены с ПН и ЛН"."Левый поворот" |
| 7 | Латиноамериканская программа.  Ча-ча-ча | Изучение основных элементов, движений и методики исполнения танца Ча-ча-ча."Чек из ПП и КПП"."Закрытое основное движение"."Нью-Йорк"."Таймстеп на месте"."Таймстеп в продвижение"."Шоссе налево и направо"."Открытое основное движение" |
| 7 | Латиноамериканская программа.  Полька | Изучение основных элементов, движений и методики исполнения танца Полька. Ритмичные повороты корпуса в танце.Динамика выполнения прыжков в "крисс-кросс" позиции.Сгибание ног в основном движении.Прыжки галоп в сторону.Техника выполнения подскоков на месте и в продвижении.Работа стоп в движениях.Основные положения рук в танце. |
| 4 | Музыка и характер танца.  Выполнение упражнений под музыкальное сопровождение. | Практическое исполнение изученного танцевального материала танцев Медленный вальс, Ча-ча-ча, Полька под музыкальное сопровождение |
| 1 | Итоговое занятие. | Открытый урок "Волшебный мир танца" |

**2 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Число часов, отводимых на данный модуль программы | Примерные темы,  раскрывающие (входящие в  данный модуль программы) | Основное содержание по темам |
| 1 | *Вводное занятие* | Правила поведения на занятии в зале. Основные сведения о бальном танце. История появления танцев. |
| 7 | Балетная гимнастика. | Теоретические сведения “ритмики”. Разновидности ходьбы и бега.ОРУ с элементами ритмической гимнастики.Движения на развитие координации.Разновидности прыжков на месте. Позиции рук и стоп.Движения на ковриках(в позиции лежа на спине). Движения на ковриках(в позиции лежа на животе).Основы положения корпуса.Позиции рук и стоп. |
| 5 | Репетиции и постановка танцев. | Основные «рисунки» танца( линия, круг, колона, квадрат и др). Теория "Основные рисунки танца."Исполненние танца в ансамбле.Переход с основных рисунков в динамике исполнения.Исполнения танца от легких к сложным движениям с использованием смены "рисунков" танца. Практическое исполнение танцев. |
| 5 | Европейская программа.  Медленный вальс. | Изучение основных элементов, движений и  методики исполнения танца Медленный вальс.  "Большой квадрат", "Правый поворот", Спуски и подъемы в движениях, Основные положения рук в танце, " Закрытые перемены с ПН и ЛН" |
| 5 | Латиноамериканская программа.  Ча-ча-ча. | Изучение основных элементов, движений и методики исполнения танца Ча-ча-ча. "Таймстеп в продвижение", "Шоссе налево и направо", "Открытое основное движение", "Закрытое основное движение", "Чек из ПП и КПП" |
| 5 | Латиноамериканская программа.  Самба. | Изучение основных элементов, движений и методики исполнения танца Самба. Основное движение на месте. Основное баунс движение в теневой позиции.Изучение движения "Виск". Изучение движения "Самбаход на месте и в продвижении". Ритм и Основные положения рук в танце. |
| 5 | Музыка и характер танца.  Выполнение упражнений под музыкальное сопровождение. | Практическое исполнение изученного танцевального материала танцев Медленный вальс, Ча-ча-ча, Самбапод музыкальное сопровождение. Выполнение ритмичных упражнений под музыкальное сопровождение. |
| 1 | Итоговое занятие | Открытый урок "Волшебный мир танца" |

**3 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Число часов, отводимых на данный модуль программы | Примерные темы,  раскрывающие (входящие в  данный модуль программы) | Основное содержание по темам |
| 1 | *Вводное занятие* | Правила поведения на занятии в зале. Основные сведения о бальном танце. История появления танцев. |
| 7 | Балетная гимнастика | Движения на развитие координации.Теоретические сведения “ритмики”. Разновидности ходьбы и бега.ОРУ с элементами ритмической гимнастики.Движения на развитие координации. Разновидности поворотов.Разновидности прыжков на месте. Позиции рук и стоп.Движения на ковриках(в позиции лежа на спине). Движения на ковриках(в позиции лежа на животе).Основы положения корпуса.Позиции рук и стоп. |
| 5 | Репетиции и постановка танцев. | Основные «рисунки» танца( линия, круг, колона, квадрат и др). Исполнение танца в ансамбле.Переход с основных рисунков в динамике исполнения.Исполнения танца от легких к сложным движениям с использованием смены "рисунков" танца. Практическое исполнение танцев. |
| 5 | Европейская программа.  Медленный вальс. | Изучение основных элементов, движений и  методики исполнения танца Медленный вальс.  "Левый поворот". "Правый поворот". Спуски и подъемы в движениях. "Виск".Основые положения рук в танце. "Синкопированные перемены из ПП"." Закрытые перемены с ПН и ЛН", "Спин поворот. |
| 5 | Латиноамериканская программа.  Ча-ча-ча. | Изучение основных элементов, движений и методики исполнения танца Ча-ча-ча.Особенности исполнения танца. "Локк степ лицом по линии танца". "Нью Йорк". "Рука к руке". "Спот поворот и поворот под рукой". "Три чачача из ПП и КПП". |
| 5 | Латиноамериканская программа.  Самба. | Изучение основных элементов, движений и методики исполнения танца Самба."Роки на ПН и ЛН"." Теневая батофого".Изучение движения "Виск с поворотом".Изучение движения "Боковой шаг на месте и в продвижении". Ритм и Основные положения рук в танце. |
| 5 | Музыка и характер танца.  Выполнение упражнений под музыкальное сопровождение. | Практическое исполнение изученного танцевального материала танцев Медленный вальс, Ча-ча-ча, Самба под музыкальное сопровождение. Выполнение ритмичных упражнений под музыкальное сопровождение. |
| 1 | Итоговое занятие | Открытый урок "Волшебный мир танца" |

**4 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Число часов, отводимых на данный модуль программы | Примерные темы,  раскрывающие (входящие в  данный модуль программы) | Основное содержание по темам |
| 1 | *Вводное занятие* | Правила поведения на занятии в зале. Основные сведения о бальном танце. История появления танцев. |
| 7 | Балетная гимнастика | Теоретические сведения “ритмики”. Разновидности ходьбы и бега.ОРУ с элементами ритмической гимнастики.Движения на развитие координации. Разновидности поворотов.Разновидности прыжков на месте. Позиции рук и стоп.Движения на ковриках(в позиции лежа на спине). Движения на ковриках(в позиции лежа на животе).Основы положения корпуса.Позиции рук и стоп. |
| 5 | Репетиции и постановка танцев. | Основные «рисунки» танца( линия, круг, колона, квадрат и др).Исполнение танца в ансамбле.Переход с основных рисунков в динамике исполнения.Исполнения танца от легких к сложным движении-ям с использованием смены "рисунков" танца. Практическое исполнение танцев. |
| 5 | Европейская программа.  Медленный вальс. | Изучение основных элементов, движений и методики исполнения танца Медленный вальс. "Обратный Левый поворот". "Правый поворот с спин поворотом". Спуски и подъемы в движениях. "Пивот поворот".Основые положения рук в танце. "Синкопированные перемены из КПП". "Внешняя перемена". |
| 5 | Латиноамериканская программа.  Ча-ча-ча. | Изучение основных элементов, движений и методики исполнения танца Ча-ча-ча. Особенности исполнения танца. "Локк степ лицом по линии танца". "Синкопированный Нью Йорк". "Три локка". "Турецкое полотенце". "Три кубинских брейка из ПП и КПП в ронд шоссе". |
| 5 | Латиноамериканская программа.  Самба. | Изучение основных элементов, движений и методики исполнения танца Самба. "Роки по линии танца в продвижении". "Батофого ИКрисс-Кросс".Изучение движения "Локки в теневой позиции", и "Walk" шаг.Изучение движения "Променадный бег из ПП и КПП". Ритм и Основные положения рук в танце. Ритм Гуапача. |
| 5 | Музыка и характер танца.  Выполнение упражнений под музыкальное сопровождение. | Практическое исполнение изученного танцевального материала танцев Медленный вальс, Ча-ча-ча, Самба под музыкальное сопровождение. Выполнение ритмичных упражнений под музыкальное сопровождение. |
| 1 | Итоговое занятие | Открытый урок "Танцуйте с нами" |