

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №2»
Дальнереченского городского округа



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочного курса «Ритмика»

для обучающихся 3 – 4 классов

г. Дальнереченск
2023г

Пояснительная записка

Данная программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования к структуре основной образовательной программы.

Программа определяет содержание и организацию образовательного процесса на ступени начального общего образования.

Программа соответствует основным принципам государственной политики РФ в области образования, изложенным в Законе Российской Федерации “Об образовании”.

Это:

- гуманистический характер образования, приоритет общечеловеческих ценностей, жизни и здоровья человека, свободного развития личности;
- общедоступность образования, адаптивность системы образования к уровням и особенностям развития и подготовки обучающихся и воспитанников;
- обеспечение самоопределения личности, создание условий для ее самореализации, творческого развития;
- содействие взаимопониманию и сотрудничеству между людьми, народами независимо от национальной, религиозной и социальной принадлежности.

Курс внеурочной интегрированной деятельности «Ритмика» рассчитан на работу с детьми младшего школьного возраста на основе приобщения к традиционным культурным ценностям. Он посвящён процессу овладения детьми ритмическими движениями с музыкальным сопровождением.

Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета

Содержание курса направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

Актуальность выбора курса

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

и эмоциональной сферы, активизирует деятельность жизненно важных органов и систем, поддерживает и развивает их, способствует повышению общего тонуса. Движение в ритме и темпе, заданной музыкой, способствует ритмичной работе всех внутренних органов и систем, что при регулярных занятиях ведёт к общему оздоровлению организма.

Одна из задач курса — привить учащимся культуру общения с детьми, в паре в танце, с окружающими. Эта задача успешно решается путем организации танцевальных праздников, конкурсов, танцевальных игр и соревнований.

Приобретая опыт пластической интерпретации музыки на занятиях ритмикой, ребенок овладевает двигательными навыками и умениями, приобретает опыт творческого осмысления музыки, ее эмоционально-телесного выражения, развивает внимание, волю, память, подвижность мыслительных процессов, творческое воображение, способность к импровизации в движении под музыку.

Психолого-педагогические принципы

Программа опирается на развивающую парадигму, представленную в виде системы психолого-педагогических принципов:

- а) Личностно-ориентированные принципы (принцип адаптивности, принцип развития, принцип психологической комфортности).
- б) Культурно-ориентированные принципы (принцип целостности содержания образования, принцип систематичности, принцип ориентировочной функции знаний, принцип овладения культурой).
- в) Деятельностно-ориентированные принципы (принцип обучения деятельности, принцип управляемого перехода от совместной учебно-познавательной деятельности к самостоятельной деятельности ученика)

Цели и задачи реализации учебного предмета

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

- Укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма
- Совершенствование жизненно-важных навыков и умений чувствовать и ощущать музыкальный ритм посредством обучения ритмическим движениям
- Развитие интереса к занятиям ритмикой, формам активного досуга, развитие координации движения, эстетического вкуса, художественно-творческой и танцевальной способности, фантазии, памяти, кругозора
- Формирование общих представлений о культуре движений
- Формирование культуры общения между собой и окружающими

- Воспитание организованной, гармонически развитой личности.
- Развитие основ музыкальной культуры
- Развитие музыкальности, способности становления музыкально-эстетического сознания через воспитание, способности чувствовать, эстетически переживать музыку в движениях.
- Развитие умения воспринимать развитие музыкальных образов, передавать их в движениях, согласовывая эти движения с характером музыки, средствами музыкальной выразительности,
- Развитие умения определять музыкальные жанры (танец, марш, песня), виды ритмики (танец, игра, упражнение), понимать простейшие музыкальные понятия (высокие и низкие звуки; быстрый, средний, медленный темп; громкая, умеренно-громкая, тихая музыка и т.д.).
- Формирование красивой осанки, выразительности пластики движений и жестов в танцах, играх, хороводах, упражнениях

Личностные, межпредметные и предметные результаты освоения внеурочной деятельности

Данный курс ориентирован на формирование гармонически развитой личности средствами курса «Ритмика». К числу планируемых результатов освоения курса основной образовательной программы отнесены:

- личностные результаты - активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания, проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями, проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении целей
- межпредметные результаты – обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления; анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения; видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека; управление эмоциями; технически правильное выполнение двигательных действий
- предметные результаты – выполнение ритмических комбинаций на высоком уровне, развитие музыкальности (формирование музыкального восприятия, представления о выразительных средствах музыки), развитие чувства ритма, умения характеризовать музыкальное произведение, согласовывать музыку и движение.

Межпредметные связи

Программа составлена с учётом реализации межпредметных связей по разделам:

«Музыкальное воспитание», где дети учатся слышать в музыке разное эмоциональное состояние и передавать его движениями.

Учащиеся усваивают понятия "ритм", "счет", "размер" и узнают, что музыка состоит из тактов и музыкальных фраз, при этом дети должны учатся различать вступление и основную мелодию, вступать в танец с начала музыкальной фразы.

«Ознакомление с окружающим», где дети знакомятся с явлениями общественной жизни, предметами ближайшего окружения, природными явлениями, что послужит материалом, входящим в содержание ритмических игр и упражнений.

Самая тесная взаимосвязь прослеживается между ритмикой и физкультурой: и по строению урока, и по его насыщенности. Начинаясь с разминки, имея кульминацию в середине и спад физической и эмоциональной нагрузки к концу, каждый урок имеет конкретную цель — тренировать те или иные группы мышц для выполнения различных движений. Регулярные занятия танцами, как и занятия физкультурой, создают и укрепляют мышечный корсет, улучшают работу сердца, нервной системы, укрепляют психику.

В ходе занятий учащиеся сталкиваются с понятиями "угол поворота", "направление движения", "доли счета" ($1/4$, $2/4$, $3/4$ и т. д.). Умение ориентироваться в пространстве, необходимость развития и использования абстрактного мышления создает тесную взаимосвязь с изучением математики.

Каждый танец, который включен в программу, имеет определенные исторические корни и географическое происхождение. Приступая к изучению того или иного танца, учащиеся знакомятся с историей его создания, узнают, в какой стране, у какого народа он появился, в какую страну переместился. Уклад и обычаи, характер и темперамент народа отражаются в танце, и наоборот, изучая танец, учащиеся узнают о тех или иных народах, странах.

Формы контроля и оценки результатов достижения поставленных целей:

- проведение открытых уроков для родителей;
- организация танцевальных конкурсов;
- участие в праздничных программах, концертах;
- проведение итогового занятия в конце учебного года.

Планируемый результат 1-го года обучения

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.

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.

коммуникативные

- умение координировать свои усилия с усилиями других;
- задавать вопросы, работать в парах, коллективе, не создавая проблемных ситуаций.

Планируемый результат 2-го года обучения

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 интересов;
- умение координировать свои усилия с усилиями других.

Планируемый результат 3-го года обучения

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 неповторимый сценический образ. Раскрепощаясь сценически, обладая природным артистизмом, ребенок может мобильно управлять своими эмоциями, преобразуясь, 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 учёта характера ошибок, проявлять инициативу и самостоятельность в обучении;
- рассчитывать 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, города и др.;

Планируемый результат 4-го года обучения

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;
- целеустремлённость 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.

Учебно-тематический план 1 класс

№ урока	Дата	Название темы	Кол-во часов
1		Что такое «Ритмика»? Основные понятия.	1
2		Разминка. Поклон.	1
3		Постановка корпуса. Основные правила.	1
4-5		Позиции рук. Позиции ног. Основные правила	2
6		Общеразвивающие упражнения	1
7		Ритмико-гимнастические упражнения	1
8		Движения на развитие координации. Бег и подскоки.	1
9		Разминка.	1
10-11		Движения по линии танца.	2
12		Игры под музыку. Комбинация «Гуси».	1
13		Комбинация «Слоник».	1
14		Индивидуальные задания.	1
15		Ритмико-гимнастические упражнения	1
16		Разминка.	1
17-19		Позиции в паре. Основные правила. Танец “Диско”. Элементы танца.	3
20-21		Упражнения для улучшения гибкости	2
22-23		Комбинация «Ладочки».	2
24-25		Тренировочный танец «Стирка»	2
26		Ритмико-гимнастические упражнения	1
27-30		Разминка. Основные движения танца “Полька”. Разучивание движений.	4
31		Общеразвивающие упражнения.	1
32-33		Репетиция танца	2
34		Урок-смотр знаний	1

Учебно-тематический план 2 класс

№ урока	Дата	Название темы	Кол-во часов
1		Вводное занятие. Беседа о технике безопасности на уроке, при выполнении упражнений, разучивании танцев.	1
2		Разминка.	1
3-4		Общеразвивающие упражнения.	2
5-9		Танец «Полька».	5
10-11		Тренировочный танец “Ладочки”. Основные движения, переходы в позиции рук.	2
12		Разминка.	1
13-14		Движения по линии танца.	2
15-19		Танец «Вару – Вару».	5
20-23		Элементы народной хореографии: ковырялочка, лесенка, елочка.	4
24		Разминка.	1
25		Общеразвивающие упражнения.	1

26-30		Танец «Диско».	5
31		Разминка.	1
32		Движения по линии танца.	1
33		Индивидуальное творчество «Я – герой любимой сказки».	1
34		Урок-смотр знаний	1

Учебно-тематический план 3 класс

№ урока	Дата	Название темы	Кол-во часов
1		Вводное занятие. Беседа о технике безопасности на уроке, при выполнении упражнений, разучивании танцев.	1
2		Разминка.	1
3-4		Общеразвивающие упражнения.	2
5		Ритмико-гимнастические упражнения	1
6-10		Танец «Вару-Вару»	5
11		Разминка.	1
12-14		Упражнения на развитие координации движений.	3
15-19		Танец «Сударушка»	5
20		Разминка	1
21-22		Общеразвивающие упражнения.	2
23-24		Упражнения на координацию движений.	2
25-29		Танец «Самба».	5
30		Я – герой сказки. Любимый персонаж сказки (имитация под музыку).	1
31		Разминка.	1
32		Общеразвивающие упражнения.	1
33		Индивидуальное творчество.	1
34		Урок-смотр знаний	1

Учебно-тематический план 4 класс

№ урока	Дата	Название темы	Кол-во часов
1		Вводное занятие. Беседа о технике безопасности на уроке, при выполнении упражнений, разучивании танцев.	1
2		Разминка.	1
3-4		Общеразвивающие упражнения.	2
5-9		Танец «Джайв».	5
10-11		Разминка.	2
12-13		Движения по линии танца, перестроение, диагональ класса.	2
14-17		Танец «Джайв»	4
18		Общеразвивающие упражнения.	1

19-20		Разминка.	2
21		Упражнения на развитие координации.	1
22-26		Танец «Фигурный вальс»	5
27		Разминка.	1
28		Упражнения на улучшение гибкости.	1
29-33		Танец «Фигурный вальс»	5
34		Урок-смотр знаний	1

Список используемой литературы

1. Жукова Р.А. Танцы для детей. ИТД «Корифей»
2. Зарецкая Н.В. Танцы для детей (практическое пособие) ООО «Издательства»
3. Базарова Н., Мэй В. Азбука классического танца.
4. Ерохина О.В. Школа танцев для детей. Ростов-на-Дону.
5. Пуртова Т.В., Беликова А.Н., Кветная О.В. Учите детей танцевать.

ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ

1. www.dance-city.narod.ru
2. www.danceon.ru
3. www.mon.gov.ru
4. www.tangodance.by
5. www.youtube.com

Содержание программы

Первый год обучения

1. Вводное занятие

Учащиеся знакомятся с предметом «Ритмика».

Беседа о целях и задачах, правилах поведения на уроках ритмики, о форме одежды для занятий.

2. Основы хореографии

1. Поклон

2. Обучающиеся знакомятся со следующими понятиями:

- позиции ног;
- позиции рук;
- позиции в паре.
- точки класса;

3. Разминка

Проводится на каждом уроке в виде “статистического танца” в стиле аэробики под современную и популярную музыку, что создает благоприятный эмоциональный фон и повышает интерес к упражнениям.

Задача – развитие координации, памяти и внимания, умения “читать” движения, увеличение степени подвижности суставов и укрепление мышечного аппарата.

Примерные упражнения

- наклоны головы вправо, влево, вперед, назад, круговые движения;
- вытягивание шеи вперед из стороны в сторону;
- подъем и опускание плеч (поочередно правого, левого и синхронно обоих);
- круговое движение плечами вперед и назад поочередно правого и левого;
- наклоны корпуса вперед, назад, вправо, влево;
- повороты корпуса вправо, влево, круговые движения;
- движения рук «волна»;
- подъем рук через стороны вверх и опускание вниз;
- то же, с вращением кистей в одну и в другую сторону;
- подъем рук через плечи вверх, вниз, вправо, влево;
- работа бедер вправо, влево, круг, «восьмерка», повороты;
- пружинка на месте по VI позиции;
- перенос веса тела с одной ноги на другую;
- упражнения на развороты стоп из VI позиции в I (полуповоротную) поочередно правой и левой, затем одновременно двух стоп;

4. Общеразвивающие упражнения

Движения по линии танца и диагональ класса:

- на носках, каблуках;
- шаги с вытянутого носка;
- перекаты стопы;
- высоко поднимая колени «Цапля»;
- выпады;
- ход лицом и спиной;
- бег с подскоками;
- галоп лицом и спиной, в центр и со сменой ног.

Упражнения на улучшение гибкости

- наклоны вперед, назад, в стороны, круговые движения;
- ноги во II свободной позиции, наклоны вперед, кисти на полу;
- ноги в VI позиции, наклоны вперед, кисти на полу;
- сидя на полу, наклоны вправо, влево, вперед;
- сидя на полу в парах, наклоны вперед;
- «бабочка»;

- «лягушка»;
- полу шпагат на правую ногу, корпус прямо, руки в стороны;
- полу шпагат на левую ногу, корпус прямо, руки в стороны;
- полу шпагат на правую ногу, руки на пояс, корпус назад;
- полу шпагат на левую ногу, руки на пояс, корпус назад;
- «кошечка»;
- «рыбка».

5. Ритмические комбинации

Отрабатываются разновидности шагов

1. Комбинация «Гуси»:

- шаги на месте;
- шаги с остановкой на каблук;
- шаги по точкам (I, III, V, VII);
- приставные шаги.

2. Комбинация «Слоник»:

- шаг приставка, руками «нарисовать» уши;
- шаг назад, руки вытянуть вперед вверх;
- пружинка на месте, в стороны;
- пружинка назад;
- колено, локоть;
- прыжки.

3. Комбинация «Ладочки»

Пары встают лицом друг к другу и делают различные хлопки по одному и в парах. Можно добавить притопы.

6. Диско танцы

1. Танец «Стирка»

Имитируется процесс стирки белья.

- два шага вправо, два шага влево, стираем;
- полощем;
- выжимаем;
- развешиваем;
- устали.

2. Танец «Лимбо»

- приставные шаги вперед-назад;
- приставной шаг вперед, два кик вперед, приставной шаг назад; - приставной шаг вперед, два кик вперед и два хлопка, приставной шаг назад, поворот.

Движения повторяются по четырем точкам (1, 3, 5, 7).

7. Урок-смотр знаний

Проводится в конце каждой четверти.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПОДБОРУ МУЗЫКАЛЬНЫХ ПРОИЗВЕДЕНИЙ

- детские песни из мультфильмов (ремиксы, оригиналы и минусовки);
- популярные детские песни.

Второй год обучения

1. Разминка

Закрепляются знания и навыки.

2. Общеразвивающие упражнения

- простые бытовые шаги на каждую четверть;
- шаги на полупальцах;
- шаги с вытянутого носка;
- шаги на пятках;

- сочетание шагов на пятках и носках;
- шаги с высоко поднятыми коленями («цапля»);
- подъем на полупальцы и опускание на всю стопу по VI позиции;
- приседания и выпрямление ног по VI, II и I позициям;
- перенос веса тела с одной ноги на другую;
- упражнения на развороты стоп из VI позиции в I (полувыворотную) поочередно правой и левой, затем одновременно двух стоп;
- упражнения на устойчивость – «цапля». Подъем и опускание согнутой в колене ноги по VI позиции;
- сгибание ноги с отведением голени назад (в дальнейшем выполняется с продвижением на легком беге);
- шаг в сторону с приставкой (раз-два), два хлопка (три-четыре);
- шаг вперед с приставкой (раз-два), два хлопка (три-четыре);
- шаг в сторону и точка (тэп) – удар носком об пол без переноса веса тела (раз-два);
- шаг в сторону и кик – выброс свободной ноги по диагонали вперед накрест перед опорной ногой (раз-два);
- три шага в сторону и кик (раз-два-три-четыре);
- три шага в сторону и тэп с хлопком (раз-два-три-четыре);
- «пружинка» с шагом (на затакт – присесть, раз – шагнуть вправо, выпрямляя колени, и – присесть, два – приставить левую ногу к правой, выпрямляя колени);
- прыжки по VI позиции в различном темпе и ритме;
- прыжки трамплинные по I, II и VI позициям;
- прыжки с согнутыми коленями по VI позиции;
- бег с высоко поднятыми коленями («лошадки»);
- бег с подниманием выпрямленных ног вперед и назад;
- мелкий бег на полупальцах;
- подскоки на месте с поворотом вправо, влево.

Движения по линии танцев:

- на носках, каблуках;
- шаги с вытянутого носка;
- перекаты стопы;
- высоко поднимая колени «цапля»;
- выпады;
- ход лицом и спиной;
- бег с подскоками;
- галоп лицом и спиной, в центр и со сменой ног;
- позиции европейских танцев;
- позиции латиноамериканских танцев;
- линия танца;
- направление движения;
- углы поворотов.

Упражнения на улучшение гибкости

Закрепляются знания и навыки.

3. Дisko танцы

1. Танец «Полька»

- галоп по линии танца;
- подскоки по линии танца;
- «Полька» по линии танца;
- хлопушки и прыжки.

2. Танец «Вару-Вару»

- шаг-приставка по одному, в парах;
- прыжки по одному, в парах;
- хлопушки по одному, в парах;

- шаг-поворот по одному, в парах;
- полностью танец по одному, в парах.

3. Танец «Диско»

- шаг-приставка в сторону (вперед, назад);
- пружинка;
- «треугольник»;
- боковое;
- дорожка вперед;
- дорожка назад;
- приседание по II позиции;
- движения рук.

4. Музыкально-ритмическая игра

«Я - герой любимой сказки»

Выявляются творческие возможности учащих.

Каждый ученик представляет себя сказочным героем, изображая его в танце.

Импровизация сказки.

5. Урок-смотр знаний

Проводится в конце каждой четверти.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПОДБОРУ МУЗЫКАЛЬНЫХ ПРОИЗВЕДЕНИЙ

- детские песни из мультфильмов (ремиксы, оригиналы и минусовки);
- популярные детские песни.

Обязательно иметь в наличии композиции танцев «Полька», «Вару-вару».

Третий год обучения

1. Разминка

Закрепляются знания и навыки.

2. Общеразвивающие упражнения

Упражнения на развитие координации

- приставные шаги и работа плеч: вместе, поочередно;
- приставные шаги и работа головы, повороты, круг;
- перекаты стопы, работа рук: вверх, вниз, в стороны.

Свободные комбинации.

Упражнения на улучшение гибкости

3. Диско танцы

1. Танец «Рилио»

- основной шаг;
- шоссе-проход;
- поворот под рукой;
- поворот в теневую позицию из теневой в позицию л.кл.;
- раскручивание по руке, раскручивание партнерши.

2. Танец «Сударушка»

- шаг по л. т. по одному, движения рук;
- выход в парах;
- приглашение к танцу;
- «расходимся – сходимся».

4. Бальные танцы

1. Танец «Самба»

- основное движение по одному, в парах;
- самба-ход на месте по одному, в парах;

- бота-фого по одному, в парах;
- виск по одному, в парах;
- виск с поворотом;
- самба-ход;
- самба-ход в променадной позиции;
- поворот под рукой;
- Вольта

2. Танец «Ча-ча-ча»

- основной шаг по одному, в парах;
- Нью-Йорк по одному, в парах;
- Алемана;
- Три ча-ча-ча по одному, в паре;
- обоюдный поворот;
- правый волчок по одному, в паре;
- раскрытие;
- веер.

5. Индивидуальное творчество

Дается задание детям «нарисовать» любимое животное. Таким образом, выявляются творческие способности учащихся, их воображение и мышление.

6. Урок-смотр знаний

Проводится в конце каждой четверти.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПОДБОРУ МУЗЫКАЛЬНЫХ ПРОИЗВЕДЕНИЙ

Разминку следует проводить под латиноамериканские мотивы. Обязательно иметь в наличии композиции танцев «Рилио», «Сударушка», «Самба», «Ча-ча-ча».

Четвертый год обучения

1. Разминка

Закрепляются знания и навыки.

2. Общеразвивающие упражнения

- движение по линии танцев, перестроение, диагональ класса;
- упражнения на развитие координации;
- Упражнения на улучшение гибкости.

Основные направления подготовки в целом сохраняются с некоторым усложнением задач.

3. Бальные танцы (латиноамериканская программа)

1.Танец «Джайв»

- основной шаг по одному, в парах;
- раскрытие и закрытие по одному, в парах;
- хлыст по одному, в парах;
- смена мест справа налево по одному, в парах;
- смена мест слева направо по одному, в парах;

4.Фигурный вальс

- вальс правый поворот;
- вальс левый поворот;
- окошечко;
- раскрытие;
- повороты;
- вальсовая дорожка;
- переходы из позиции в позицию;
- поклон.

5. Урок-смотр знаний

Проводится в конце каждой четверти.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПОДБОРУ МУЗЫКАЛЬНЫХ ПРОИЗВЕДЕНИЙ

Разминку следует проводить под латиноамериканские мотивы. Обязательно иметь в наличии композиции танцев «Джайв», «Вальс»:

- фигурный вальс;
- медленный вальс;
- венский вальс;
- классический вальс.