

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Каменская школа»

РАССМОТРЕНО
на заседании
педагогического совета
протокол от 30.08.2016 г. № 9

УТВЕРЖДАЮ
Директор школы М.Е. Середнева
приказ от 31.08.2016г. № 433



Дополнительная общеобразовательная программа

«СПОРТИВНЫЙ ФЛЕШМОБ»

для учащихся 1-8 классов
(мальчики и девочки 6-14 лет)
(2 часа в неделю, всего 62 часа)

Составитель:
Потанина Алла
Михайловна, преподаватель
дополнительного
образования

2016г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Из современной молодежной культуры флешмоб – явление самое молодое. В мире он появился недавно, в 2003 году. Слово «флешмоб» можно буквально перевести, как «мгновенная толпа» или «вспышка толпы» от английского «flash» – миг, вспышка и «mob» – толпа. На деле, флешмоб представляет собой акции, заранее спланированные и проведенные в общественных местах. Их целью может быть развлечение, эмоциональная подзарядка и т.д.

В России этот новый вид коммуникации и развлечения пока мало распространен. Но главное, что в отличие от многих молодежных увлечений, он несет доброе, давно забытое единение молодых людей, где-то даже в стиле «тимуровских» отрядов, которые совершали добрые поступки, стараясь остаться незнанными и, не рассчитывая на благодарность. Танцевальный флешмоб – нечто подобное. Танцевальные мероприятия стоят особняком среди других флешмобов. Они вызывают у зрителей не шок и сожаление, а неподдельный восторг. Перед их глазами разворачивается настоящее танцевальное действие, состоящее из одного или нескольких хореографических номеров. Особенность танцевального флешмоба заключается в отсутствии импровизации в танце. Каждое движение заранее оговорено, спланировано и отрепетировано. Это похоже на краткую театральную постановку: роли распределены, актеры твердо их заучили и подготовили. Участники играют на эффекте неожиданности, появляясь перед ничего не подозревающими зрителями, танцуя и так же внезапно смешиваясь с толпой. В этой постановке нужна смелость и готовность быть на виду, чтобы ноги не «заплетались» от волнения. Так что флешмоб может оказаться проверкой уровня раскрепощения и того, готов ли человек выступать на сцене.

Актуальность программы:

Во-первых, спортивный флешмоб - это движение, которое развивает физическую силу, выносливость, ловкость, формирует фигуру.

Во-вторых - флешмоб развивает художественное воображение, творческие способности. Хореография является дополнительным резервом двигательной активности детей, источником их здоровья.

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 ровесниками, в паре в танце, с окружающими. Эта задача успешно решается путем организации танцевальных праздников, конкурсов, танцевальных игр и соревнований.

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)

Данная программа разработана на основе типовой программы, «Организация уроков ритмики и хореографии в школе» под редакцией Т.Н. Овчинниковой и является адаптированной. Программа призвана способствовать гармоничному развитию художественно-музыкальных, двигательнo-танцевальных и творческих способностей детей. Программа дает возможность научить детей усваивать несложные музыкальные ритмы, различать и понимать такие специфические средства музыкального «языка», как динамика, ритм, темп; воспитывать культуру поведения и общения; знакомить учащихся с многообразием танцевальных форм, показывать историю их развития; прививать любовь к хореографическому искусству.

Данная программа включает в себя технологии проектного обучения, что вносит новизну в обучение и является актуальной на данный момент.

Программа «Спортивный Флешмоб» рассчитана на 1 год для учащихся 1-8 классов (мальчиков и девочек) 6-14 лет. Занятия проводятся как в спортивном зале так и на улице (теплое время года).

Формы занятий – уроки, тренинги. Длительность одного занятия – 45 минут (для учащихся 1-3 классов) и 1,5 часа для учащихся (4-8 классов), 5 минут до урока – фаза подготовки к нему, 5 минут после урока – расслабляющая фаза. Количество занятий в неделю – два. Всего – 60-62 занятия в год.

Цель программы: формирование у учащихся основы здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности, развитие смелости и готовность быть на виду.

Задачи:

- Совершенствовать жизненно-важные навыки и умений чувствовать и ощущать музыкальный ритм посредством обучения ритмическим движениям
- Развивать интерес к занятиям ритмикой, формам активного досуга, развитие координации движения, эстетического вкуса, художественно-творческой и танцевальной способности, фантазии, памяти, кругозора
- Формировать общие представления о культуре движений.
- Формировать культуру общения между собой и окружающими.
- Воспитывать гармонически-развитую личность.
- Развивать основы музыкальной культуры.
- Развивать музыкальные способности, способности становления музыкально-эстетического сознания через воспитание, способности чувствовать, эстетически переживать музыку в движениях.
- Развивать умение воспринимать развитие музыкальных образов, передавать их в движениях, согласовывая эти движения с характером музыки, средствами музыкальной выразительности.
- Формировать красивую осанку, выразительность пластики движений и жестов в танцах,

Метод обучения – это система последовательных взаимосвязанных способов работы педагога и обучаемых детей, которые направлены на достижение дидактических задач.

В программе используются следующие методы обучения:

Словесный метод

Это беседа о характере музыки, средствах ее выразительности, объяснение методики исполнения движений, оценка.

Практический метод

Заключается в многократном выполнении конкретного музыкально-ритмического движения.

Наглядный метод

Показ образца. К этой группе методов относятся показ танцевальных движений, использование наглядных пособий (рисунки, фотографии, кинограммы, диафильмы, кинофильмы), имитации (подражания), зрительных ориентиров, звуковых сигналов.

Для выполнения поставленных задач, в соответствии с методологическими позициями программа предусматривает следующие **формы занятий**:

- обучающее занятие
- тренировочное занятие
- контрольное занятие.

Формы контроля и оценки результатов достижения поставленных целей:

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

Основные педагогические принципы

В основу содержания деятельности секции положены следующие **принципы**:

- доброжелательности и уважительного отношения к ребенку. Для активной работы на занятиях и в досуговой деятельности мы создаём доброжелательно-доверительную атмосферу. Отношения сотрудничества присутствуют на занятиях постоянно, дети высказывают свою точку зрения и имеют право на ошибку;
- принцип систематичности предусматривает непрерывность процесса формирования танцевальных навыков, чередование работы и отдыха для поддержания работоспособности и активности обучающихся, определенную последовательность решения танцевально-творческих заданий;
- принцип наглядности помогает создать представление о темпе, ритме, амплитуде движений, повышает интерес к более глубокому и прочному усвоению движений;
- принципы сознательности и активности предусматривают сознательность в отношении занятий, формирование интереса в овладении танцевальными движениями и осмысленного отношения к ним, воспитание способности к самооценке своих действий и к соответствующему их анализу;
- принцип доступности – требует постановки перед обучающимися задач, соответствующих их силам, постепенного повышения трудности осваиваемого учебного материала по дидактическому правилу: от известного к неизвестному, от легкого к трудному, от простого к сложному.

Способы проверки результатов

Для того чтобы строить работу с учётом индивидуальных особенностей и способностей каждого обучающегося, в начале учебного года проводится контроль знаний, умений и навыков по основным видам хореографической деятельности. Проведение контрольных занятий позволяет проверить личностный рост обучающихся, выявить пробелы, которые следует восполнить на последующих занятиях.

Диагностику проводим по следующим **критериям:**

- музыкальность и чувство ритма - музыкально исполняет движения, хорошо развито чувство ритма, чутко реагирует на интонационные и темповые оттенки звучания;
- внимание - умение концентрировать своё внимание;
- координация тела и движений - точность, ловкость движений,

координация рук и ног при выполнении (в ходьбе, обще развивающих и танцевальных движениях); правильное сочетание движений рук и ног при ходьбе, а также и в других обще развивающих видах упражнений;

- эмоциональность - выразительность мимики и пантомимики. Умение передавать в мимике, позе, жестах, разнообразную гамму чувств исходя из музыки и содержания композиции (страх, радость, удивление, настороженность, восторг, тревога и т.д.), умение выразить свои чувства не только в движении, но и в слове.

Выполнение задания детьми оценивается по **уровням:**

- низкий уровень - развитие танцевальных навыков;
- средний уровень - начальные навыки освоения сложных элементов;
- высокий уровень - высокие показатели развития танцевального навыка.

Возрастные особенности детей

Младший школьный возраст (6-10 лет)

Эти дети более способны к сравнительно сильным и размашистым движениям, но труднее справляются с движениями мелкими, требующими точности.

В этом возрасте больше внимания следует уделять ритмической разминке, включать больше движений для кистей рук и на координацию движений.

Изменяется взаимоотношение процессов возбуждения и торможения.

По сравнению с дошкольниками у младших школьников больше сознательности, самоконтроля, выдержки. Но они все еще склонны к возбуждению, непоседливы.

Игра в жизни детей этого возраста продолжает занимать очень важное место. Но наряду с игрой этим детям можно уже объяснить важность занятий, воздействие танцевальных движений на их организм.

Средний школьный возраст (11-14 лет)

В эти годы дети обладают уже достаточным уровнем психического развития, но очень возбудимы. Для этого возраста характерны богатство воображения, эмоциональность и непосредственность реакций. Однако из-за относительно слабой устойчивости внимания дети быстро теряют темп и ритм.

Дети в этом возрасте обладают в основном наглядно – образным характером запоминания, поэтому личный показ движений педагогом наиболее эффективен.

Характер еще только складывается, но дети уже обладают некоторой настойчивостью, способны ставить перед собой определенные цели.

Учебно-тематический план.

№	тема	Теоретические часы	Практические часы
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	1	-
2.	Культура поведения и общения	2	1
3.	Музыкально-ритмические упражнения	7	16
4.	Движения и танцевальные композиции	10	25
4.1	Подготовительные танцевальные упражнения		
4.2	Постановочные		
4.3	Репетиционные		
	Всего: 62 часа	20	42

Содержание программы

№	темы
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Организационная беседа о требованиях, предъявляемых к обучающимся: форма, аккуратная прическа девочек Инструктаж по правилам безопасности.
2.	Культура поведения и общения. <u>Теоретические часы</u> Беседы о культуре поведения на занятиях, о правилах общения друг с другом, о поведении на выступлении. <u>Практические часы</u> Приветствие – поклон, правильное расположение обучающихся в танцевальном зале, интервал друг от друга. Правильное расположение обучающихся при исполнении движений на ковриках.
3.	Подготовительные танцевальные упражнения <u>Теоретические часы</u> Объяснение, что такое бытовой шаг и что такое танцевальный. Правильное исполнение движения по кругу, по диагонали зала, по прямой линии, расходится направо, налево, объединяясь в пары и в четвёрки, следя при этом за дистанцией и интервалами. Для обучения сознательному управлению своими мышцами применяются упражнения на напряжение и расслабление мышц тела. Упражнения выполняются лёжа на спине, руки свободно лежат вдоль тела вниз, ноги свободно вытянуты, пятки вместе, все <u>Практические часы</u> Различные виды марша: марш с вытянутого носочка, марш на носочках и пяточках, марш с высоким подниманием колена, бег на носочках, широкий бег, галоп, боковой галоп, танцевальные движения по кругу (па польки, вальсовый шаг, выкручивание бёдер, шаг крестом и т.д.) • Сидя на полу: Сокращение стопы и её вытягивание по 6 позиции; Позиции ног на полу «Ёлочка» «Книжечка» «Лягушка» • Лёжа на спине: Выворотное поднимание ног поочерёдно и вместе; Броски наверх поочерёдно и вместе, «Велосипед»; Упражнение на внимание

	<p>мышцы тела расслаблены. Упражнения на полу, или партерный экзерсис, позволяют с наименьшими затратами энергии достичь сразу трёх целей: повысить гибкость суставов, улучшить эластичность мышц и связок, нарастить силу мышц. Эти упражнения способствуют исправлению некоторых недостатков в корпусе, ногах и помогают выработать выворотность ног, развивать гибкость, эластичность стоп.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Лёжа на животе: <ul style="list-style-type: none"> «Качалочка» Движение «Кольцо» Прогиб корпуса назад «Лягушка» • Стоя на коленях: <ul style="list-style-type: none"> Броски ног назад «Кошечка» «Часики»
<p>4.</p>	<p>Элементы народно-сценического танца. <u>Теоретические часы</u> При изучении элементов русского народного танца используются, как правило, I, II, III и VI позиции ног, аналогичные позициям классического танца, но в более свободной форме. Объяснение чем отличаются народные танцы друг от друга. Подробное описание различных положений рук для сольных и массовых танцев.</p>	<p><u>Практические часы</u> Позиции ног. Положение стопы и подъёма. Позиции и положение рук. Движение кисти. Приседание. Танцевальный шаг с носка. Различные прыжки. Прыжки на месте и в продвижении. Прыжки в повороте. Подскоки Подскоки в повороте на месте и в продвижении по диагонали танцевального зала. Элементы движений народного танца: ковырялочка, маталочка, присядки, мячик, подсечка, припадание, переменный шаг, хороводный шаг.</p>
<p>5.</p>	<p>Движения и танцевальные композиции <u>Теоретические часы</u> Рассказать о рождении искусства танца. Отдельно о каждом виде танца. Обратит внимание на виды танца и их национальность. Примеры тренировки внимания на слух, переключение с одного предмета на другой. Упражнения переключения внимания со зрительного на музыкальное или осязательное. Обучить азбуке актёрского мастерства в игровой форме. Разучить сценки подражания повадкам животных. Определить ошибки в исполнении танцевального номера. Определение отличия танцевального шага обычного от бытового. Рассказать о правильном исполнении движений. Разучивание композиций на основе простых</p>	<p><u>Практические часы</u> -постановочная работа танцевального номера -актерское мастерство -движения рок – н –ролл -движения па польки -основной шаг вальса (вальсовая дорожка) -основной шаг ча-ча-ча -приставные шаги, шаг с поворотом, шаг с притопом или с хлопками -движения твиста - элементы движений диско танцев.</p>

	шагов, переменного хода, подскоков и других движений в разном характере, темпе и ритме.	
6.	<p>Музыкально-ритмические упражнения</p> <p><u>Теоретические часы</u> Научить определять особенности танцевальных жанров (вальс, полька, марш, русский народный танец и т.д.). Учить чётко определять музыкальные размеры 2/4, 3/4, 4/4, осознанно выполнять движения в этих размерах. Выполнение движений в различных темпах. Усвоить понятие «жест» и его значение в танце, отработка различных жестов. Разучивание танцевальных номеров на месте по кругу.</p>	<p><u>Практические часы</u> - прослушивание музыки; - характер музыки, темп, ритм, музыкальный размер; - эмоциональная выразительность; - музыкально-танцевальная импровизация на заданные темы.</p>

Календарно-тематическое планирование 1-3 класс (6-10 лет)

№ п/п	тема	часы	дата проведения план	дата проведения факт
	ОКТАБРЬ	8		
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Разучивание поклона. Ритмическая разминка.	1	6.10	

2	Основные танцевальные правила. Приветствие. Постановка корпуса.	1	7.10	
3	Понятие о правой, левой руке, правой, левой стороне. Повороты и наклоны корпуса.	1	13.10	
4	Простейшие танцевальные элементы в форме игры. Этюдная работа. Игры. Понятие пантомима.	1	14.10	
5	Ритмическая разминка. Ритмическая игра.	1	20.10	
6	Упражнения для развития плавности и мягкости движений. Пластичная гимнастика.	1	21.10	
7	Синхронность и координация движений, используя танцевальные упражнения.	1	27.10	
8	Упражнения для профилактики плоскостопия. Гимнастика. Упражнения на дыхание, упражнения для развития правильной осанки.	1	28.10	
	НОЯБРЬ	8		
9	Правила танцевального этикета. Ритмическая разминка.	1	3.11	2.11
10	Ритмические упражнения с предметом (мяч, обруч, платок)		4.11	3.11
11	Упражнения для суставов. Разминка «Буратино». Упражнения на расслабление мышц.	1	10.11	
12	Этюдная работа. Импровизация. Игра «Телефон», «Замри». Музыкально-ритмические упражнения.	1	11.11	
13	Разучивание простейших танцевальных элементов «Часики», «Качели», «Мельница».	1	17.11	
14	Настроение в музыке и танце. Характер исполнения, выразительные средства музыки и танца.	1	18.11	
15	Простейшие танцевальные элементы. Танцевальный шаг, подскоки вперед, назад, галоп.	1	24.11	
16	Разучивание позиций рук и ног.	1	25.11	
	ДЕКАБРЬ	8		
17	Гимнастические элементы. Наклоны и повороты.	1	1.12	
18	Ритмические упражнения в различных комбинациях	1	2.12	
19	Упражнения на дыхание, упражнения для развития правильной осанки.	1	7.12	
20	Марш. Понятие о марше, ритмический счет. Разучивание танцевальных шагов.	1	8.12	
21	Танцевальный бег (ход на полу пальцах). Упражнения для профилактики	1	15.12	

	плоскостопия.			
22	Тройной шаг. Упражнения на ориентацию в пространстве.	1	16.12	
23	Упражнения для развития плавности и мягкости движений. Пластичная гимнастика.	1	22.12	
24	Бальный танец от эпохи средневековья до наших дней. Партнер и партнерша. Понятие дуэт, квартет в танце.	1	23.12	
	ЯНВАРЬ	6		
25	Простейшие фигуры в танцах. Разучивание танца в паре.	1	13.01	
26	Гимнастика Partner.	1	14.01	
27	Игровые двигательные упражнения с предметами.	1	19.01	
28	Простейшие танцевальные элементы. Танцевальный шаг, подскоки вперед, назад, галоп	1	20.01	
29	Этюдная работа. Игры. Импровизация.	1	26.01	
30	Синхронность и координация движений, используя танцевальные упражнения.	1	27.01	
	ФЕВРАЛЬ	8		
31	Простейшие танцевальные элементы в форме игры. Этюдная работа. Игры. Понятие пантомима.	1	2.02	
32	Упражнения для развития плавности и мягкости движений. Пластичная гимнастика.	1	3.02	
33.	Синхронность и координация движений, используя танцевальные упражнения.	1	9.02	
34	Упражнения для профилактики плоскостопия. Гимнастика. Упражнения на дыхание, упражнения для развития правильной осанки.	1	10.02	
35	Упражнения для суставов. Разминка «Буратино». Упражнения на расслабление мышц.	1	16.02	
36	Этюдная работа. Импровизация. Игра «Телефон», «Замри». Музыкально-ритмические упражнения.	1	17.02	
37	Разучивание простейших танцевальных элементов «Часики», «Качели», «Мельница».	1	23.02	22.02
38	Настроение в музыке и танце. Характер исполнения, выразительные средства музыки и танца. Музыка, движение, исполнители, костюмы.	1	24.02	
	МАРТ	8		
39	Правила танцевального этикета. Ритмическая разминка.	1	2.03	
40	Понятие размер. Музыкальная фраза,	1	3.03	

	длительность в музыке и танце. Танцевальные игры для развития музыкальности и слуха.			
41	Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии Ритмические упражнения.	1	9.03	
42	Фигуры в танце. Квадрат, круг, линия, звездочка, воротца, змейка.	1	10.03	
43	Основные танцевальные точки, шаги. Диагональ, середина. Понятие о рабочей и опорной ноге.	1	16.03	
44	Понятие «шаг» 45°, 90°, 180°. Растяжка.	1	17.03	
45	Простейшие танцевальные элементы. Танцевальный шаг, подскоки вперед, назад, галоп.	1	23.03	
46	Этюдная работа. Игры. Импровизация	1	24.03	
	АПРЕЛЬ	8		
47	Гимнастические элементы. Наклоны и повороты.	1	6.04	
48	Ритмические упражнения в различных комбинациях	1	7.04	
49	Упражнения на дыхание, упражнения для развития правильной осанки.	1	13.04	
50	Марш. Понятие о марше, ритмический счет. Разучивание танцевальных шагов. Шаг с приседанием, приставной, с притопом.	1	14.04	
51	Танцевальный бег (ход на полу пальцах). Упражнения для профилактики плоскостопия.	1	20.04	
52	Тройной шаг. Упражнения на ориентацию в пространстве.	1	21.04	
53	Приставные шаги. Синхронность, игра «Ловушка», «Выйди из круга» (с мячом).	1	27.04	
54	Бальный танец от эпохи средневековья до наших дней. Партнер и партнерша. Понятие дуэт, квартет в танце.	1	28.04	
	МАЙ	8		
55	Простейшие фигуры в танцах. Разучивание танца в паре.	1	4.05	
56	Гимнастика Partner.	1	5.05	
57	Игровые двигательные упражнения с предметами.	1	11.05	
58	Простейшие танцевальные элементы. Танцевальный шаг, подскоки вперед, назад, галоп	1	12.05	
59	Этюдная работа. Игры. Импрвизация.	1	18.05	
60	Синхронность и координация движений, используя танцевальные упражнения.	1	19.05	
61	Упражнения для развития плавности и мягкости движений. Пластичная	1	25.05	

	гимнастика.			
62	Итоговое занятие	1	26.05	
	Всего:	62		

Календарно-тематическое планирование 4-8 класс (11-14 лет)

№ п/п	тема	часы	дата проведения план	дата проведения факт
	ОКТАБРЬ	12		
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Разучивание поклона. Ритмическая разминка.	1,5	6.10	
2	Основные танцевальные правила. Приветствие. Постановка корпуса.	1,5	7.10	
3	Партерный тренаж. Музыкально-ритмические упражнения. Танцевальные этюды. Музыкально- ритмические упражнения. Подвижные игры.	1,5	13.10	
4	Комплекс ритмической гимнастики. Упражнение на укрепление брюшного пресса. Подвижные игры.	1,5	14.10	
5	Культура поведения и общения. Танцевальные этюды. Импровизация на тему «Лето».	1,5	20.10	
6	Упражнения для развития плавности и мягкости движений. Пластичная гимнастика.	1,5	21.10	
7	Синхронность и координация движений, используя танцевальные упражнения.	1,5	27.10	
8	Упражнения для профилактики плоскостопия. Гимнастика. Упражнения на дыхание, упражнения для развития правильной осанки.	1,5	28.10	
	НОЯБРЬ	12		
9	Комплекс ритмической гимнастики для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья, развитие подвижности локтевого сустава. Упражнение с текстом.	1,5	3.11	2.11
10	Ритмические упражнения с предметом (мяч, обруч, платок)	1,5	4.11	3.11
11	Культура поведения и общения друг с другом. Игра «Давай дружить». Импровизации	1,5	10.11	
12	Музыкально- ритмические упражнения. Ритмические хлопки «Эхо». Упражнения с текстом. Танцевальные этюды: «Аэробика», «Ты морячка я моряк».	1,5	11.11	

13	Музыкально- ритмические упражнения. Хлопки и притопы. Разучивание положения ног: узкая дорожка, широкая дорожка. Разучивание положения рук: руки на полочку, лодочка, в кулачках и на плечи друг другу, руки на пояс.	1,5	17.11	
14	Комплекс ритмической гимнастики. Работа на укрепление брюшного пресса, на укрепление мышц ног. Подвижные игры.	1,5	18.11	
15	Простейшие танцевальные элементы. Танцевальный шаг, подскоки вперед, назад, галоп.	1,5	24.11	
16	Разучивание позиций рук и ног.	1,5	25.11	
	ДЕКАБРЬ	12		
17	Гимнастические элементы. Наклоны и повороты.	1,5	1.12	
18	Ритмические упражнения в различных комбинациях	1,5	2.12	
19	Упражнения на дыхание, упражнения для развития правильной осанки.	1,5	7.12	
20	Комплекс ритмической гимнастики для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья, развитие подвижности локтевого сустава. Упражнение с текстом.	1,5	8.12	
21	Партерный тренаж. Основные движения по кругу. Бег на носочках и выбрасывание носочков вперед и назад. Танцевальные этюды	1,5	15.12	
22	Тройной шаг. Упражнения на ориентацию в пространстве.	1,5	16.12	
23	Упражнения для развития плавности и мягкости движений. Пластичная гимнастика.	1,5	22.12	
24	Бальный танец от эпохи средневековья до наших дней. Партнер и партнерша. Понятие дуэт, квартет в танце.	1,5	23.12	
	ЯНВАРЬ	9		
25	Простейшие фигуры в танцах. Разучивание танца в паре.	1,5	13.01	
26	Гимнастика Parter.	1,5	14.01	
27	Игровые двигательные упражнения с предметами.	1,5	19.01	
28	Простейшие танцевальные элементы. Танцевальный шаг, подскоки вперед, назад, галоп	1,5	20.01	
29	Этюдная работа. Игры. Импровизация.	1,5	26.01	
30	Синхронность и координация движений, используя танцевальные упражнения.	1,5	27.01	
	ФЕВРАЛЬ	12		

31	Простейшие танцевальные элементы в форме игры. Этюдная работа. Игры. Понятие пантомима.	1,5	2.02	
32	Упражнения для развития плавности и мягкости движений. Пластичная гимнастика.	1,5	3.02	
33.	Синхронность и координация движений, используя танцевальные упражнения.	1,5	9.02	
34	Упражнения для профилактики плоскостопия. Гимнастика. Упражнения на дыхание, упражнения для развития правильной осанки.	1,5	10.02	
35	Комплекс ритмической гимнастики. Работа над пластикой тела. Упражнения для носочков и пяточек. Прыжковые упражнения.	1,5	16.02	
36	Партерный тренаж. Музыкально-ритмические упражнения. Танцевальные этюды. Музыкально- ритмические упражнения. Подвижные игры.	1,5	17.02	
37	Комплекс ритмической гимнастики. Упражнение на укрепление брюшного пресса. Подвижные игры.	1,5	23.02	22.02
38	Культура поведения и общения. Танцевальные этюды. Импровизации.	1,5	24.02	
	МАРТ	12		
39	Правила танцевального этикета. Ритмическая разминка.	1,5	2.03	
40	Понятие размер. Музыкальная фраза, длительность в музыке и танце. Танцевальные игры для развития музыкальности и слуха.	1,5	3.03	
41	Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии Ритмические упражнения.	1,5	9.03	
42	Фигуры в танце. Квадрат, круг, линия, звездочка, воротца, змейка.	1,5	10.03	
43	Основные танцевальные точки, шаги. Диагональ, середина. Понятие о рабочей и опорной ноге.	1,5	16.03	
44	Понятие «шаг» 45°, 90°, 180°. Растяжка.	1,5	17.03	
45	Простейшие танцевальные элементы. Танцевальный шаг, подскоки вперед, назад, галоп.	1,5	23.03	
46	Этюдная работа. Игры. Импровизация	1,5	24.03	
	АПРЕЛЬ	12		
47	Гимнастические элементы. Наклоны и повороты.	1,5	6.04	
48	Ритмические упражнения в различных комбинациях	1,5	7.04	
49	Упражнения на дыхание, упражнения для развития правильной осанки.	1,5	13.04	

50	Комплекс ритмической гимнастики. Работа на укрепление брюшного пресса, на укрепление мышц ног. Подвижные игры.	1,5	14.04	
51	Импровизации	1,5	20.04	
52	Партерный тренаж. Основные упражнения по кругу. Упражнения на выворотность стопы. Подвижные игры.	1,5	21.04	
53	Импровизация на тему: «Весна», «Первые цветы». Упражнение на текст. Подвижные игры «Препятствие».	1,5	27.04	
54	Музыкально-ритмические упражнения, пальчиковые упражнения. Упражнение с предметами. Танцевальные этюды	1,5	28.04	
	МАЙ	12		
55	Простейшие фигуры в танцах. Разучивание танца в паре.	1,5	4.05	
56	Гимнастика Parter.	1,5	5.05	
57	Игровые двигательные упражнения с предметами.	1,5	11.05	
58	Простейшие танцевальные элементы. Танцевальный шаг, подскоки вперед, назад, галоп	1,5	12.05	
59	Этюдная работа. Игры. Импрвизация.	1,5	18.05	
60	Синхронность и координация движений, используя танцевальные упражнения.	1,5	19.05	
61	Упражнения для развития плавности и мягкости движений. Пластичная гимнастика.	1,5	25.05	
62	Итоговое занятие	1,5	26.05	
	Всего:	93		

Список использованной литературы

1. Базарова Н., Мей В. Азбука классического танца. Изд. 2-е. – Л., 1983.
2. Барышникова Т. Азбука хореографии. – Ральф, М., 1999г.
3. Диниц Е.В. Джазовые танцы. - Донецк, 2002г
4. Друскин М.С. Очерки по истории танцевальной музыки– Ленинградская филармония. -Л., 1996.
5. Краснобаева А.Х. Программа по предмету «Танец»
6. Пуртова Т.В., Беликова А.Н., Кветная О.В. Учите детей танцевать – М., 2003.
7. Самоучитель балльных танцев – Сервис «Жизнь удалась» - Ростов – н-Д: «Феникс», 2005.
8. Смит А. Танцы–ООО Издательство АСТРЕЛЬ, М., 2001г.
9. Учебно-методический центр «Аллегро». Методика работы с детьми – С.-Пб., 1997.
10. Учебно-методический центр «Аллегро». Ритмическая гимнастика и игровой танец. – С.-Пб., 1997
11. Богатка Л. Танцы и игры на вечер молодежи. - М., 1955.
12. Ветлугина Н. Музыкальное развитие ребенка. - М., 1976. Вербицкая А. Основы сценического движения. - М., 1983.
13. Лисицкая Т. Хореография в гимнастике. - М., 1993.

14. Михайлова Э., Иванов Ю. Ритмическая гимнастика: Справочник. - М., 1987.

