

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
гимназия №56 г. Томска



**Рабочая программа**  
по курсу **Физическая культура**  
раздел «Гимнастика с элементами танцевальных упражнений»

Учитель: Чудакова Г.В.

Высшая категория

2017-2018 учебный год

## Пояснительная записка

Хореография обладает огромными возможностями для полноценного эстетического совершенствования ребенка, для его гармоничного духовного и физического развития, раскрытия его внутреннего мира и творческой одаренности.

В рамках дополнительной общеобразовательной программы «Хореографическое творчество» учебный предмет «Гимнастика с элементами танцевальных движений» является основой для развития чувства ритма и двигательных способностей обучающихся, позволяющих свободно, красиво и координационно правильно выполнять движения под музыку соответственно ее структурным особенностям, характеру, метру, ритму, темпу и другим средствам музыкальной выразительности. «Гимнастика с элементами танцевальных движений» как предмет представляется непосредственной, интуитивной и, одновременно, осознанной реакцией движений на музыку. Ритм, рассматриваемый в единстве с другими средствами музыкальной выразительности, является специфической особенностью данного предмета.

Программа учебного предмета «Гимнастика с элементами танцевальных движений» создана в соответствии с федеральными требованиями к минимуму содержания, структуре и условиям реализации дополнительной общеобразовательной программы в области хореографического искусства «Хореографическое творчество» и «Положения о порядке и формах проведения итоговой аттестации обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам в области искусств» (утверждено Министерством культуры Российской Федерации от 09.02.2012 № 86)

Программа является частью общеобразовательной программы в области физической культуры раздела «Гимнастика с элементами танцевальных движений». Учебный предмет «Гимнастика с элементами танцевальных движений» относится к обязательной части образовательной программы «Физическая культура».

Рабочая программа дополнительного образования «Гимнастика с элементами танцевальных движений» помогает улучшить физические, физиологические и психические возможности детей младшего школьного возраста с помощью правильного планирования учебного процесса.

### Цель программы:

- формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей бережного отношения к собственному здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, в творческом использовании средств ритмики в организации здорового образа жизни, стремлении к активным занятиям физической культуры, физической красоте, душевной и физической гармонии, укреплению и сохранению собственного здоровья.

### Задачи:

- Развитие, укрепление и сохранение здоровья детей младшего школьного возраста, посредством развития физических качеств, повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- Совершенствование жизненно важных навыков и умений, обогащение двигательного опыта, посредством обучения физическим упражнениям;
- Совершенствование функциональных возможностей организма;

- Повышение работоспособности, совершенствование основных физических качеств;
- Совершенствование навыков основных танцевальных движений, их ритмичности и координированности, пластичности и выразительности, свободы, легкости и изящества в тесной взаимосвязи с музыкой;
- Воспитание эмоционально-осознанного отношения к музыке, развитие музыкальности, чувства ритма, внутреннего слуха;
- Развитие художественно-творческих способностей, самостоятельности, инициативы, творческой активности и фантазии.

Данный курс направлен на достижение метапредметных результатов.

Контроль знаний, умений и навыков обучающихся обеспечивает оперативное управление учебным процессом и выполняет обучающую, проверочную, воспитательную и корректирующую функции.

Виды контроля и учета успеваемости: текущий контроль, промежуточная аттестация, итоговая аттестация.

Текущий контроль знаний и умений осуществляется в рамках урока в целях оперативного отслеживания за успехами обучающихся.

Промежуточная аттестация является основной формой контроля учебной работы обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам в области искусств и проводится с целью определения качества реализации образовательного процесса; качества теоретической и практической подготовки по учебному предмету; уровня умений и навыков, сформированных у обучающегося на определенном этапе обучения.

Основными формами промежуточной аттестации являются: дифференцированный зачет, контрольный урок (для 1-х классов по безоценочной системе), экзамен.

В соответствии с федеральными государственными требованиями к минимуму содержания, структуре и условиям реализации дополнительных общеобразовательных программ промежуточная аттестация по учебному предмету «Гимнастика с элементами танцевальных движений» проходит в виде выступлений на открытых уроках.

Контрольные уроки проводятся в соответствии с графиком промежуточной и итоговой аттестации. Выступления учащихся оцениваются характеристикой, в которой отражаются достигнутые успехи и имеющиеся недостатки, а так же оценкой по пятибалльной системе (для 2-х классов), которая выставляется коллегиально. По окончании второго года обучения проводится итоговый контрольный урок в рамках промежуточной аттестации. Содержание контрольного урока определяется преподавателем и должно включать отдельные фрагменты всех разделов программы.

Процесс обучения в курсе «Гимнастика с элементами танцевальных движений» построен на реализацию преемственности, принципов сознательности и активности, доступности в отношении знаний, формирование интереса в овладении танцевальными движениями и осмысленного отношения к ним, воспитание способности к самооценке своих действий и к соответствующему их анализу. Принцип наглядности помогает создать представление о темпе, ритме, амплитуде движений, постановкой перед учащимися 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.

Гимнастика с элементами танцевальных движений обладает огромными возможностями для полноценного эстетического развития ребенка, для его гармоничного духовного и физического развития. Занятия танцем формируют правильную осанку, прививают основы и грамотной манеры поведения в обществе, дают представление об актерском мастерстве. Репетиции танца имеют огромное значение как средство воспитания национального самосознания. Получение сведений о танцах разных народов и различных эпох необходимо, т.к. каждый народ имеет свои, только ему присущие танцы, в которых отражены его душа, его история, его обычаи и характер.

Программа предполагает изучение азоров ритмики, азбуки классического танца, изучение танцевальных элементов, исполнение детских бальных и народных танцев в воспитании способности к танцевально-музыкальной импровизации. В программу ритмики включены упражнения и движения классического, народного и бального танцев, доступные детям 7-10 летнего возраста, обеспечивающего формирование осанки учащихся, правильную постановку корпуса, ног, рук головы, развивающие физические данные, координацию движений, тренирующие дыхание, воспитывающие эмоции, вырабатывающие навык ориентации в пространстве.

Срок реализации программы- 2 года. Место в учебном плане 1 ч в неделю, в год 33 часа в 1-ом классе, 34 часа во 2-ом классе.

## **I. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного процесса.**

В результате изучения курса «Гимнастика с элементами танцевальных движений» обучающимися младшей школы должны быть достигнуты определенные результаты.

**Личностные универсальные учебные** действия отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые они должны приобрести в процессе освоения данного курса. А именно:

- Формированию эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- Формирование мотивов учебной деятельности и личного смысла учения;
- Овладение навыками сотрудничества со взрослыми и сверстниками;
- Формирование этических чувств доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- Формирование умения использовать знания об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- Владение знаниями о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- Проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- Проявление дисциплинированности, внимательности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат;
- Формирование умения принимать причины успеха или неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- Продуктивное сотрудничество (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач на уроках и во внеурочной и внешкольной деятельности;
- Готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества, умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

- Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;
- Умение осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации;
- Формирование понимания красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиции укрепления и сохранения здоровья.

### **Регулятивные универсальные учебные действия.**

Обучающийся научится:

1. Принимать и сохранять учебную задачу;
2. Учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
3. Планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;
4. Учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
5. Осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;
6. Адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
7. Различать способ и результат действия;
8. Вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата.

Обучающийся получит возможность научиться:

1. В сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;
2. Преобразовывать практическую задачу в познавательную;
3. Проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
4. Самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;
5. Осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия, актуальный контроль на уровне произвольного внимания;
6. самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце действия.

### **Коммуникативные универсальные учебные действия.**

Обучающийся научится:

1. допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнера общения и взаимодействия;
2. учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
3. формировать собственное мнение и позицию;

4. договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе и в ситуации столкновения интересов;
5. строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что партнер знает и видит, а что нет;
6. задавать вопросы;
7. использовать речь для регуляции своего действия;
8. адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи.

Обучающийся получит возможность научиться:

1. учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной;
2. аргументировать свою позицию и координировать ее с позициями партнеров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;
3. продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учета интересов и позиций всех участников;
4. с учетом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнеру необходимую информацию как ориентир для построения действия;
5. задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером;
6. осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;
7. адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач, планирования и регуляции своей деятельности.

**Предметные результаты** изучения раздела «Гимнастика с элементами танцевальных движений» отражают опыт учащихся в физкультурной деятельности, а именно:

- Формирование знаний о роли физической культуры для укрепления здоровья (физического, социального и психологического), о положительном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- Владение умениями организовывать здоровьесформирующую и здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, спортивные игры и т.д.);
- Формирование навыка системного наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (быстроты, координации, гибкости, выносливости);
- Обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- Взаимодействие со сверстниками по правилам проведения творческих соревнований по разделам программы «Гимнастика с элементами танцевальных движений»

## **I. Содержание учебного курса.**

Включение ритмики в учебную программу школьного физкультурного образования в качестве одного из базового вида физкультурно-спортивной подготовки

продиктовано ее широкой популярностью среди детей младшего школьного, среднего и старшего возраста, молодежи и взрослого населения.

Для достижения цели, задач и содержания программы необходимо опираться в процессе обучения на следующие *хореографические принципы*:

- Принцип формирования у детей художественного восприятия через пластику;
- Принцип развития ритма, темпа, музыкальной формы;
- Принцип обучения владению культурой движения: гибкость, выворотность, пластичность

*Принципы дидактики:*

- Принцип развивающего и воспитывающего характера обучения;
- Принцип систематичности и последовательности в практическом овладении основами хореографического мастерства;
- Принцип движения от простого к сложному как постепенное усложнение инструктивного материала, упражнений, танцевальных элементов;
- Принцип наглядности, наблюдения, показа;
- Принцип на возрастные и индивидуальные особенности обучающихся;
- Принцип доступности.

Для реализации программы в работе с обучающимися применяются следующие *методы*:

1. метод активного слушания музыки, где происходит проживание интонаций в образных представлениях: импровизация, двигательные упражнения-образы;
2. метод использования слова, с его помощью раскрывается содержание музыкальных произведений, объясняются элементарные основы музыкальной грамоты, описывается техника движений в связи с музыкой, терминология;
3. метод наглядного восприятия, способствует быстрому, глубокому и прочному усвоению программы, повышает интерес к занятиям;
4. метод практического обучения, где в учебно-тренировочной работе осуществляется освоение основных умений и навыков.

*Приемы*: комментирование, инструктирование, корректирование.

Структура всех занятий имеет единую форму и включает три основные части:

### ***Подготовительная***

Общее назначение – подготовка организма к предстоящей работе. Конкретными задачами этой части является: организация группы; повышение внимания и эмоционального состояния обучающихся; умеренное разогревание организма. Основными средствами подготовительной части являются: строевые упражнения, различные формы ходьбы и бега; несложные прыжки; короткие танцевальные комбинации, состоящие из освоенных ранее элементов. Все упражнения исполняются в умеренном темпе и направлены на общую подготовку опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной системы. Продолжительность подготовительной части определяется задачами и содержанием занятия, составом группы и уровнем подготовки.

### ***Основная***

Задачами основной части являются: развитие и совершенствование основных физических качеств; формирование правильной осанки, музыкально-ритмическая деятельность, изучение и совершенствование движений танцев и его элементов; творческая деятельность.

Порядок решения задач в этой части строится с учетом динамики работоспособности детей. Разучивание и корректировка новых движений происходит в начале основной части, в конце отработка знакомого материала.

### ***Заключительная***

Основные задачи – постепенное снижение нагрузки; краткий анализ работы, подведение итогов. Основными средствами являются: спокойные танцевальные шаги и движения; упражнения на расслабление; плавные движения руками; знакомые танцы, исполнение которых доставляет детям радость.

Данная структура не ограничивает вариативности проведения занятий. Они могут отличаться дозировкой частей урока и движений, амплитудой и темпом исполнения движений. Каждый урок начинается и заканчивается поклоном.

На уроках ритмики в первый год обучения не следует давать сложных движений. Придя в школу, дети имеют разную двигательную подготовку, далеко не все умеют согласовывать движения с музыкой, а так же ориентироваться в коллективе и пространстве.

Одна из особенностей занятия хореографией – музыкальное сопровождение. В основе движения лежит музыка ее восприятие и эмоциональный отклик. Она придает уроку большую эмоциональность, поднимает тонус, помогает воспитанию ритмичности и точности движений. На занятиях ритмики более серьезное значение придается связи музыки и движения она предусматривает не только соответствие действий с метрической пульсацией музыки, но и отображение в движении характера музыки, средств музыкальной выразительности – темпа, динамических оттенков, регистровых изменений и т.д.; особенностей строения той или иной музыкальной пьесы.

Музыкально – ритмическое воспитание занимает важное место в системе художественно – эстетического образования. Учебный предмет «Ритмика» является первой ступенью в хореографическом образовании. Его освоение способствует формированию общей культуры детей, музыкального вкуса, навыков коллективного общения, мышления, фантазии, раскрытию индивидуальности. Развивается умение передать характер музыки и содержание образа через движение. Учебный предмет «Ритмика» является базовым для освоения другими хореографическими дисциплинами. Программа учебного предмета «Ритмика» обеспечивает целостное художественно – эстетическое развитие личности и приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в области хореографического исполнительства:

- знание профессиональной терминологии;
- умения определять средства музыкальной выразительности в контексте хореографического образа;
- умения соблюдать требования к безопасности при выполнении танцевальных движений;
- умение осваивать и преодолевать технические трудности при разучивании хореографического произведения;
- навыков музыкально – пластического интонирования;
- навыков сохранения и поддержки собственной физической формы;
- навыков публичных выступлений;

Содержание учебного предмета «Гимнастика с элементами танцевальных движений» направлено на обеспечение разносторонней подготовки обучающихся на основе федеральных государственных требований к дополнительной общеобразовательной программе в области хореографического искусства «Хореографическое творчество». Учебный материал для занятий обширен, основное его содержание составляет музыкально – ритмическая деятельность, упражнения для развития двигательных качеств и упражнения тренировочного характера.

Материал программы включает следующие разделы:

1. Ритмика, элементы музыкальной грамоты.
2. Танцевальная азбука.



3. Танцевальные движения.
4. Творческая деятельность.

Материал по учебному предмету «Гимнастика с элементами танцевальных движений» изучается концентрическим методом в течение всего учебного года. Уроки строятся комплексно, включая материал разных разделов. Последовательность изучения движений определяется главным методическим принципом – от простого к сложному. Наряду с прохождением новых движений, должен закрепляться и весь пройденный материал. Для этого его необходимо включать в более сложные комбинации.

Для удобства материал изложен по темам, что не должно нарушать принципа концентрического изучения его на занятиях.

**Раздел 1. Ритмика, элементы музыкальной грамоты:** включает ритмические упражнения, музыкальные игры, музыкальные задания по слушанию и анализу танцевальной музыки. Упражнения этого раздела способствуют развитию музыкальности: формированию музыкального восприятия, дают представление о выразительных средствах музыки, развивают чувство ритма, умение ориентироваться в маршевой и танцевальной музыке. Определять ее характер, метроритм, строение и умение согласовывать музыку с движением.

Так же целесообразно ввести разучивание и использование аэробики, как тренажа, которая помимо развития и укрепления мышц шеи, рук, плечевого пояса, ног, туловища, стопы, развивает детей ритмически, вносит в занятие массу положительных эмоций, доставляет детям радость и удовлетворение от красивых двигательных упражнений, воспитывает эстетически.

**Раздел 2. Танцевальная азбука** включает упражнения, способствующие формированию правильной осанки, постановки корпуса, выработки координации движений. Помогает исправить физические недостатки, учат правильно дышать при исполнении движений и танцев.

**Раздел 3. Танцевальные движения** используются не только в танцах, но и во многих упражнениях и играх. Очень важно обогатить детей запасом этих движений, научить их двигаться технически грамотно, легко, естественно, выразительно. Овладев танцевальными элементами, дети смогут составлять комбинации, придумывать несложные танцы.

**Раздел 4. Творческая деятельность** включает в себя игры, создание творческих ситуаций, танцевальную импровизацию (сочинение танцевальных движений, комбинаций в процессе исполнения заданий на предложенную тему). Кроме этого в содержание раздела могут входить задания на развитие ритмопластики, инсценирование стихотворений, песен, сказок и т.п., этюды для развития выразительности движений. Организация творческой деятельности обучающихся позволяет преподавателю увидеть характер ребенка, найти к нему индивидуальный подход с учетом пола, возраста, темперамента, его интересов и потребностей в данном виде деятельности, выявить и развить его творческий потенциал.

### **Первый класс (первый год обучения)**

В задачи первого года обучения входит:

- Освоение понятий «сильная» и «слабая» доли, «метр», «ритм», «предложение», «лад», «темп», «динамика»;
- Развитие навыков воспроизведения простых ритмических рисунков с помощью хлопков и притопов ног;

- Освоение элементов «танцевальной азбуки»;
- Освоение простых видов танцевальных движений;
- Исполнение несложных танцевальных этюдов.

## Раздел 1. Ритмика, элементы музыкальной грамоты

- 1.1. Средства музыкальной выразительности:** упражнения для развития умения двигаться в соответствии с разнообразным характером музыки, жанром, ладовой и регистровой окраской, темпом и динамикой.
- 1.2. Строение музыкального произведения:** понятия: вступление, часть, музыкальная фраза. Упражнения на смену движений в зависимости от смены частей, предложений и фраз. Определение характера частей и исполнение движений в характере музыки.
- 1.3. Ритмический рисунок:** сильные – слабые доли, метрическая пульсация, акценты, музыкальный размер (2/4, 4/4, 3/4). Воспроизведение на хлопках и шагах разнообразных ритмических рисунков.

## Раздел 2. Танцевальная азбука

- 1.1. Постановка корпуса, упражнения для отдельных групп мышц:** шеи, плечевого сустава, рук, ног, бедер, корпуса.
- 1.2. Упражнения на ориентировку в пространстве:** повороты вправо, влево, движение по линии танца и против линии танца, движение по диагонали.
- 1.3. Построения и перестроения:** построение в круг, в линию, в две линии; в колонну по одному, в пары и обратно, из колонны по два в колонну по четыре и обратно, сужение и расширение, упражнения и игры на ориентацию в пространстве.

## Раздел 3. Танцевальные движения

- 3.1. Виды ходьбы:** бодрый шаг, высокий шаг, шаг на носках, пружинистый шаг.
- 3.2. Виды бега:** легкий, танцевальный, широкий, высокий, стремительный.
- 3.3. Прыжковые движения:** на двух ногах на месте, с продвижением. Подскоки: легкие, сильные, прямой галоп.
- 3.4. Хлопки.**
- 3.5. Упражнения с атрибутами** (мячи, ленты, и т.д.)

## Раздел 4. Творческая деятельность

- 4.1. Танцевальные этюды:** «Кузнечик», Галоп шестерками, Полька-хлопушка, «Автостоп», «Большая прогулка» и т.д.
- 4.2. Музыкально-ритмические игры:** «Цапля и лягушки», «Водяной», «Отгадай, чей голосок», «Воробушки», «Найди свой предмет», «Эхо», «Музыкальные стулья» и т.д.
- 4.3. Импровизация:** сочинение танцевальных движений в процессе исполнения заданий на предложенную тему.

### Второй класс (второй год обучения)

В задачи второго года обучения входит:

- Формирование навыка создания танцевальных образов в соответствии с музыкальным материалом;
- Освоение простых музыкальных форм;
- Закрепление навыка постановки корпуса, ног, рук, головы;
- Усложнение танцевальных движений;
- Исполнение несложных танцевальных этюдов.

## Раздел 1. Ритмика, элементы музыкальной грамоты

- 1.1. **Средства музыкальной выразительности:** определение характера музыкального произведения, средств музыкальной выразительности; создание танцевальных образов в соответствии с музыкальным материалом. Согласованность движений с темпом, динамикой, ладовой окраской.
- 1.2. **Строение музыкального произведения:** понятия: вступление, часть, музыкальная фраза. Упражнения на смену движений в зависимости от смены частей, предложений и фраз. Определение характера частей и исполнение движений в характере музыки.
- 1.3. **Ритмический рисунок:** сильные – слабые доли, метрическая пульсация, акценты, музыкальный размер (2/4, 4/4, 3/4). Воспроизведение в упражнениях разнообразных ритмических рисунков.

## Раздел 2. Танцевальная азбука

- 2.1. **Постановка корпуса, упражнения для отдельных групп мышц:** основные навыки постановки корпуса, рук, ног, головы. Использование аэробики, как тренировочного комплекса упражнений
- 2.2. **Упражнения на ориентировку в пространстве:** построение основных рисунков танца, изучение точек зала.
- 2.3 **Построения и перестроения:** перемещение по залу в различных направлениях по периметру, шеренгам по восемь человек, кругами ( по 2, концентрическими кругами), по диагонали, «змейками». Перестроение из колонны по одному в колонну по три, по четыре на месте и с продвижением. Перестроение из троек и четверок в кружочки и звездочки. Перестроение в парах: обход одним партнером другого, до-за-до и др. Перестроения, усложненные различными видами ходьбы и исполнением танцевальных движений.

## Раздел 3. Танцевальные движения

- 3.1. **Виды шагов:** танцевальный шаг с носка, шаг с пятки, шаг на полупальцах, приставной шаг, шаги на полуприседании, пружинистый шаг, маршевый шаг, галоп (прямой, боковой), подскок, легкий бег, стремительный бег, бег с ускорением.
- 3.2. **Прыжковые движения:** выполнение прыжковых комбинаций с использованием хлопков, поворотов и т.д..
- 3.3. **Упражнения с атрибутами** (мячи, ленты, бубны, гимнастические палки и т.д.)

## Раздел 4. Творческая деятельность

- 4.1 **Танцевальные этюды:** «Танец утят», «Мяч», «Эх, хорошо», «Белочки», «Кошечки» и т.д.
- 4.2. **Музыкально-ритмические игры:** «У медведя во бору», «Два Деда Мороза», «Кто живет в лесу», «Игра с бубном», «Мышеловка» и т.д.

**4.3. Импровизация:** сочинение танцевальных движений в процессе исполнения заданий на предложенную тему.

**График промежуточной и итоговой аттестации**

| Класс   | Вид контрольной проверки               | Месяц проведения | Контрольные требования                                                                                                                 |
|---------|----------------------------------------|------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 класс | Контрольный урок (безоценочный)        | май              | Выполнение ритмических упражнений с заданием, перестроений.<br>Исполнение танцевальных этюдов.                                         |
| 2 класс | Контрольный урок (практическая часть)  | май              | Исполнение танцевально-ритмических комбинаций с перестроениями различной координационной сложности.<br>Исполнение танцевальных этюдов. |
|         | Контрольный урок (теоритическая часть) | май              | Терминология.<br>Методика исполнения танцевальных движений.                                                                            |

**Критерии оценок текущего контроля успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся второго года обучения**

**Оценка «5» («отлично»):**

- Знание методики исполнения танцевальных движений;
- Знание профессиональной терминологии;
- Грамотное исполнение движений, согласно методике;
- Умение двигаться в соответствии с разнообразным ритмом и характером музыкального сопровождения;
- Умение различать и точно передавать в движениях начало и окончание музыкальной фразы и всего музыкального произведения;
- Эмоциональное исполнение танцевальных комбинаций и этюдов;

**Оценка «4» («хорошо»):**

- Знание методики исполнения танцевальных движений;
- Допускается 1-2 ошибки в знании профессиональной терминологии;
- Не совсем точное исполнение движений, согласно методике;
- Умение двигаться в соответствии с разнообразным ритмом и характером музыкального сопровождения;
- Умение различать и точно передавать в движениях начало и окончание музыкальной фразы и всего музыкального произведения;
- Не достаточно эмоциональное исполнение танцевальных комбинаций и этюдов;

**Оценка «3» («удовлетворительно»):**

- Слабое знание методики исполнения танцевальных движений;
- Допускается более 3х ошибок в знании профессиональной терминологии;
- Неграмотное исполнение движений, согласно методике;
- Слабое умение двигаться в соответствии с разнообразным ритмом и характером музыкального сопровождения;

- Слабое умение различать и точно передавать в движениях начало и окончание музыкальной фразы и всего музыкального произведения;
- Не эмоциональное исполнение танцевальных комбинаций и этюдов;

**Оценка «2» («неудовлетворительно»):**

- Незнание методики исполнения танцевальных движений;
- Незнание профессиональной терминологии;
- Неграмотное исполнение движений, согласно методике;
- Не умение двигаться в соответствии с разнообразным ритмом и характером музыкального сопровождения;
- Не умение различать и точно передавать в движениях начало и окончание музыкальной фразы и всего музыкального произведения;
- Не эмоциональное исполнение танцевальных комбинаций и этюдов;

**Тематическое планирование.**

**Первый класс (первый год обучения)**

| № п/п | Раздел                                | Содержание                                                                                                                                                                                                                                                              | Количество часов |
|-------|---------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
| 1     | Ритмика, элементы музыкальной грамоты | 1.1. Средства музыкальной выразительности: определение характера музыкального произведения, средств музыкальной выразительности; создание танцевальных образов в соответствии с музыкальным материалом. Согласованность движений с темпом, динамикой, ладовой окраской. | 3                |
|       |                                       | 1.2. Строение музыкального произведения: понятия: вступление, часть, музыкальная фраза. Упражнения на смену движений в зависимости от смены частей, предложений и фраз. Определение характера частей и исполнение движений в характере музыки.                          | 3                |
|       |                                       | 1.3. Ритмический рисунок: сильные – слабые доли, метрическая пульсация, акценты, музыкальный размер (2/4, 4/4, 3/4). Воспроизведение в упражнениях разнообразных ритмических рисунков.                                                                                  | 3                |
| 2     | Танцевальная азбука                   | 2.1. Постановка корпуса, упражнения для отдельных групп мышц: шеи, плечевого сустава, рук, ног, бедер, корпуса.                                                                                                                                                         | 3                |
|       |                                       | 2.2. Упражнения на ориентировку в пространстве: повороты вправо, влево, движение по линии танца и против линии танца, движение по диагонали.                                                                                                                            | 2                |
|       |                                       | 2.2. Построения и перестроения: построение в круг, в линию, в две линии; в колонну по одному, в пары и обратно, из колонны по два в колонну по четыре и обратно, сужение и расширение, упражнения и игры на                                                             | 3                |

|   |                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                       |
|---|-------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|
|   |                         | ориентацию в пространстве.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                       |
| 3 | Танцевальные движения   | 3.1. Виды ходьбы: бодрый шаг, высокий шаг, шаг на носках, пружинистый шаг.<br>3.2. Виды бега: легкий, танцевальный, широкий, высокий, стремительный.<br>3.3. Прыжковые движения: на двух ногах на месте, с продвижением.<br>Подскоки: легкие, сильные, прямой галоп.<br>3.4. Хлопки.<br>3.5. Упражнения с атрибутами (мячи, ленты, доступные средства)                | 1<br>1<br>2<br>1<br>2 |
| 4 | Творческая деятельность | 4.1. Танцевальные этюды: «Танец утят», «Мяч», «Эх, хорошо», «Белочки», «Кошечки», импровизации на свободную и заданную темы.<br>4.2. Музыкально-ритмические игры: «У медведя во бору», «Два Деда Мороза», «Кто живет в лесу», «Игра с бубном», «Мышеловка».<br>4.3. Импровизация: сочинение танцевальных движений в процессе исполнения заданий на предложенную тему. | 3<br>3<br>3           |

### Второй класс (второй год обучения)

| № п/п | Раздел                                | Содержание                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Количество часов |
|-------|---------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
| 1     | Ритмика, элементы музыкальной грамоты | 1.1. Средства музыкальной выразительности: определение характера музыкального произведения, средств музыкальной выразительности; создание танцевальных образов в соответствии с музыкальным материалом. Согласованность движений с темпом, динамикой, ладовой окраской.<br>1.2. Строение музыкального произведения: понятия: вступление, часть, музыкальная фраза. Упражнения на смену движений в зависимости от смены частей, предложений и фраз. Определение характера частей и исполнение движений в характере музыки.<br>1.3. Ритмический рисунок: сильные – слабые доли, метрическая пульсация, акценты, музыкальный размер (2/4, 4/4, 3/4). Воспроизведение в упражнениях разнообразных ритмических рисунков. | 2<br>2<br>3      |

|   |                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                            |
|---|-------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|
| 2 | Танцевальная азбука     | <p>2.1. Постановка корпуса, упражнения для отдельных групп мышц: основные навыки постановки корпуса, рук, ног, головы. Использование аэробики, как тренировочного комплекса упражнений</p> <p>2.2. Упражнения на ориентировку в пространстве: построение основных рисунков танца, изучение точек зала.</p> <p>2.3. Построения и перестроения: перемещение по залу в различных направлениях по периметру, шеренгам по восемь человек, кругами ( по 2, концентрическими кругами), по диагонали, «змейками». Перестроение из колонны по одному в колонну по три, по четыре на месте и с продвижением. Перестроение из троек и четверок в кружочки и звездочки. Перестроение в парах: обход одним партнером другого, до-за-до . Перестроения, усложненные различными видами хоп-топа и исполнением танцевальных движений.</p> | <p>3</p> <p>3</p> <p>4</p> |
| 3 | Танцевальные движения   | <p>3.1. Виды шагов: танцевальный шаг с носка, шаг с пятки, шаг на полупальцах, приставной шаг, шаги на полуприседании, пружинистый шаг, маршевый шаг, галоп (прямой, боковой), подскок, легкий бег, стремительный бег, бег с ускорением.</p> <p>3.2. Прыжковые движения: выполнение прыжковых комбинаций с использованием хлопков, поворотов.</p> <p>3.3 Упражнения с атрибутами (мячи, ленты, бубны, гимнастические палки)</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <p>2</p> <p>3</p> <p>3</p> |
| 4 | Творческая деятельность | <p>4.1. Танцевальные этюды: «Танец утят», «Мяч», «Эх, хорошо», «Белочки», «Кошечки» и импровизации на свободную или заданную тему.</p> <p>4.2. Музыкально-ритмические игры: «У медведя во бору», «Два Деда Мороза», «Кто живет в лесу», «Игра с бубном», «Мышеловка»</p> <p>4.3. Импровизация: сочинение танцевальных движений в процессе исполнения заданий на предложенную тему.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <p>3</p> <p>3</p> <p>3</p> |

## Календарно-тематическое планирование.

### Первый класс (первый год обучения 33ч.).

| № урока | Дата | Тема урока                                                                                                     | Количество часов |
|---------|------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
| 1       |      | Упражнения для развития умения двигаться в соответствии с разнообразным характером музыки.                     | 1                |
| 2       |      | Упражнения для развития умения двигаться в соответствии с ладовой и регистровой окраской музыки.               | 1                |
| 3       |      | Упражнения для развития умения двигаться в соответствии с темпом и динамикой музыки.                           | 1                |
| 4       |      | Понятие: вступление, часть, музыкальная фраза                                                                  | 1                |
| 5       |      | Упражнения на смену движений в зависимости от смены частей, предложений и фраз.                                | 1                |
| 6       |      | Определение характера частей и исполнение движений в характере музыки.                                         | 1                |
| 7       |      | Сильные-слабые доли, метрическая пульсация, акценты.                                                           | 1                |
| 8       |      | Музыкальный размер $2/4$ , $3/4$ , $4/4$ .                                                                     | 1                |
| 9       |      | Воспроизведение на хлопках и шагах разнообразных ритмических рисунков.                                         | 1                |
| 10      |      | Постановка корпуса. Упражнения для отдельных групп мышц шеи, плечевого сустава.                                | 1                |
| 11      |      | Постановка корпуса. Упражнения для отдельных групп мышц рук, ног.                                              | 1                |
| 12      |      | Постановка корпуса. Упражнения для отдельных групп мышц бедер, корпуса.                                        | 1                |
| 13      |      | Упражнения на ориентацию в пространстве: повороты вправо, влево. Движение по линии танца и против линии танца. | 1                |
| 14      |      | Упражнения на ориентацию в пространстве: движение по диагонали.                                                | 1                |
| 15      |      | Построение в круг, в линию, в две линии, в колонну по одному, в пары и обратно.                                | 1                |
| 16      |      | Построение из колонны по два в колонну по четыре и обратно.                                                    | 1                |
| 17      |      | Сужение и расширение. Упражнения и игры на ориентацию в пространстве.                                          | 1                |
| 18      |      | Танцевальные движения. Виды ходьбы: бодрый шаг, высокий шаг, шаг на носках, пружинистый шаг.                   | 1                |
| 19      |      | Виды бега: легкий, танцевальный, широкий, высокий, стремительный.                                              | 1                |
| 20      |      | Прыжковые движения: на двух ногах на месте, с продвижением.                                                    | 1                |
| 21      |      | Подскоки: легкие, сильные, прямой галоп.                                                                       | 1                |



|    |  |                                                                                                                  |   |
|----|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| 22 |  | Хлопки.                                                                                                          | 1 |
| 23 |  | Упражнения с атрибутами: мячи.                                                                                   | 1 |
| 24 |  | Упражнения с атрибутами: ленты.                                                                                  | 1 |
| 25 |  | Танцевальные этюды: «Кузнечик», «Галоп шестерками».                                                              | 1 |
| 26 |  | Танцевальные этюды: «Полька-хлопушка», «Автостоп».                                                               | 1 |
| 27 |  | Танцевальные этюды: «Большая прогулка».                                                                          | 1 |
| 28 |  | Музыкально-ритмические игры: «Цапли и лягушки», «Водяной».                                                       | 1 |
| 29 |  | Музыкально-ритмические игры: «Отгадай, чей голосок», «Воробушки».                                                |   |
| 30 |  | Музыкально-ритмические игры: «Найди свой предмет», «Эхо», «Музыкальные стулья».                                  | 1 |
| 31 |  | Импровизация: сочинение танцевальных движений в процессе исполнения заданий на предложенную тему.                | 1 |
| 32 |  | Импровизация: сочинение танцевальных движений в процессе исполнения заданий на свободную тему.                   | 1 |
| 33 |  | Импровизация: сочинение танцевальных движений в процессе исполнения заданий на свободную тему. Контрольный урок. | 1 |

### **Второй класс (второй год обучения 34 ч.).**

| № урока | Дата | Тема урока                                                                                                                             | Количество часов |
|---------|------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
| 1       |      | Определение характера музыкального произведения, средств музыкальной выразительности.                                                  | 1                |
| 2       |      | Создание танцевальных образов в соответствии с музыкальным материалом. Согласованность движений с темпом, динамикой, ладовой окраской. | 1                |
| 3       |      | Понятие: вступление, часть, музыкальная фраза. Упражнения на смену движений в зависимости от смены частей, предложений, фраз.          | 1                |
| 4       |      | Определение характера частей и исполнение движений в характере музыки.                                                                 | 1                |
| 5       |      | Сильные-слабые доли, метрическая пульсация, акценты.                                                                                   | 1                |
| 6       |      | Музыкальный размер 2/4, 3/4, 4/4.                                                                                                      | 1                |
| 7       |      | Воспроизведение в упражнениях разнообразных ритмических рисунков.                                                                      | 1                |
| 8       |      | Основные навыки постановки корпуса, рук.                                                                                               | 1                |
| 9       |      | Основные навыки постановки ног, головы.                                                                                                | 1                |
| 10      |      | Использование элементов аэробики, как тренировочного комплекса упражнений.                                                             | 1                |
| 11      |      | Упражнения на ориентацию в пространстве.                                                                                               | 1                |
| 12      |      | Построение основных рисунков танца.                                                                                                    | 1                |
| 13      |      | Изучение точек зала.                                                                                                                   | 1                |

|    |  |                                                                                                                                                          |   |
|----|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| 14 |  | Перемещения по залу в различных направлениях по периметру, шеренгами по восемь человек, кругами (по два, концентрическими кругами).                      | 1 |
| 15 |  | Перемещения по залу по диагонали, «змейками». Перестроения из колонны в колонну по одному, в колонну по три, по четыре на месте и спродвижением.         | 1 |
| 16 |  | Перестроение из троек и четверок в кружочки и звездочки.                                                                                                 | 1 |
| 17 |  | Перестроение в парах: в обход одним партнером другого, до-за-до. Перестроения, усложненные различными видами ходьбы и исполнением танцевальных движений. | 1 |
| 18 |  | Виды шагов: танцевальный шаг с носка, шаг с пятки, шаг на полупальцах, приставной шаг, шаги на полуприседании, пружинистый шаг.                          | 1 |
| 19 |  | Маршевый шаг, галоп (прямой, боковой), подскок, легкий бег, стремительный бег, бег с ускорением.                                                         | 1 |
| 20 |  | Прыжковые движения: выполнение прыжковых комбинаций.                                                                                                     | 1 |
| 21 |  | Прыжковые движения: выполнение прыжковых комбинаций с использованием хлопков.                                                                            | 1 |
| 22 |  | Прыжковые движения: выполнение прыжковых комбинаций с использованием поворотов.                                                                          | 1 |
| 23 |  | Упражнения с атрибутами: мячи, ленты.                                                                                                                    | 1 |
| 24 |  | Упражнения с атрибутами: бубны.                                                                                                                          | 1 |
| 25 |  | Упражнения с атрибутами: гимнастические палки.                                                                                                           | 1 |
| 26 |  | Танцевальные этюды: «Танец утят», «Мяч»                                                                                                                  | 1 |
| 27 |  | Танцевальные этюды: «Эх, хорошо», «Белочки», «Солнышко»                                                                                                  | 1 |
| 28 |  | Танцевальные этюды: импровизации на заданную тему.                                                                                                       | 1 |
| 29 |  | Музыкально-ритмические игры: «У медведя во бору», «Два Деда Мороза»,                                                                                     |   |
| 30 |  | Музыкально-ритмические игры: «Кто живет в лесу», «Игра с бубном», «Мышеловка».                                                                           | 1 |
| 31 |  | Импровизации на заданную тему.                                                                                                                           | 1 |
| 32 |  | Импровизация: сочинение танцевальных движений в процессе исполнения заданий на предложенную тему.                                                        | 1 |
| 33 |  | Импровизация: сочинение танцевальных движений в процессе исполнения заданий на свободную тему.                                                           | 1 |
| 34 |  | Импровизация: сочинение танцевальных движений в процессе исполнения заданий на свободную тему. Контрольный урок.                                         | 1 |

## **Приложение 1.**

### **Материально-техническая база.**

Хореографический класс, оборудованный станками, музыкальный инструмент (фортепиано или рояль), аудио- и видеоаппаратура, наличие специальной формы для занятий (тренировочный купальник либо белая футболка, трико-лосины, мягкая танцевальная обувь.) Мячи, гимнастические палки, обручи, ленты, мягкие коврики для занятий.

## **Приложение 2.**

### **Список используемой литературы.**

1. Барышникова Т. «Азбука хореографии» (-М.: Айрис Пресс, 1999)
2. Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. «Игры, которые лечат». (-М.: ТЦ Сфера, 2009)
3. Ваганова А. Я. «Основы классического танца» (-С.-П., 2000)
4. Васильева Т. К. «Секрет танца» (-С.-П.: Диамант, 1997)
5. Воронина И. «Историко-бытовой танец» (-М.: Искусство, 1980)
6. Дереклеева Н.И. «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы». (-М.: ВАКО, 2007)
7. «Игровые и рифмованные формы физических упражнений». Автор-составитель С.А. Авилова, Т.В. Калинина. (-Волгоград:Учитель, 2008)
8. Климов А. «Основы русского народного танца» (-М.: Искусство, 1981)
9. Ковалько В.И. «Школа физкультминуток: 1-4 классы». (-М.: ВАКО, 2009)
10. Петрусинский В.В. «Обучение, тренинг, досуг» (М.: Новая школа, 1998)
11. Ротерс Т.Т. «Музыкально-ритмическое воспитание» (-М.: Просвещение, 1989)
12. Шершнева В.Г. «От ритмики к танцу». (-М., 2008) Учебно-методический комплекс.
13. Бондаренко Л. «Методика хореографической работы в школе и внешкольных учреждениях». (- Киев:МузичнаУкраїна, 1985)
14. Добовчук С.В. «Ритмическая гимнастика: учебное пособие». (- М.: МГИУ, 2008)
15. Т. А. Затымина, Л. В. Стрепетова «Музыкальная ритмика: учебно-методическое пособие». (- М.: Издательство «Глобус», 2009)
16. Пустовойтова М.Б. «Ритмика для детей: учебно-методическое пособие». (-М.: ВЛАДОС, 2008)
17. Фирилева, Ж.Е., Сайкина, Е.Г. Са-фи-дансе. «Танцевально-игровая гимнастика для детей: учебно-методическое пособие». (- СПб.: Детство-пресс, 2001)
18. Бабанкова Е.А. «Как помочь детям стать здоровыми». Методическое пособие. (-М.: Астрель, 2012)
19. Пензулаева Л.И. «Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет. Комплексы оздоровительной гимнастики» (- М.: Мозаика-Синтез, 2013)
20. Петров П.К. «Методика преподавания гимнастики в школе» (-М.: Владос, 2012)
21. Турлова Л.В. «Программа по дисциплине «Ритмика»» (Троицкое, 2012)
22. Одинцова И.Б. «Аэробика, шейпинг, стретчинг, каланкетика: современные методики. Рекомендации специалиста.» (-М.: Эксмо, 2011).

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение гимназия № 56  
города Томска**

**Согласовано на заседании НМС  
Протокол № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_**

**Утверждаю директор  
МАОУ гимназии № 56  
\_\_\_\_\_ И. И. Буримова**

**Программа по учебному предмету  
«Физическая культура».  
Раздел «Гимнастика с элементами танцевальных движений».  
1-2 класс.**

**Составила  
Чудакова Г.В.  
Педагог дополнительного образования  
МАОУ гимназия № 56**

**Г. Томск- 2016**

