

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЁННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ  
«АЛНЕРСКАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»  
д. Алнеры Сухиничского района Калужской области

Дополнительная общеобразовательная программа  
физкультурно-спортивной направленности  
**«Основы ритмичных движений»**

**Возраст детей:** 11-15 лет  
**Срок реализации:** 4 года  
**Уровень освоения:** базовый

**Автор – составитель:**  
Ильюхина Ирина Александровна,  
педагог дополнительного образования

Сухиничи  
2020 г.

## Пояснительная записка

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

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

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

Курс рассчитан на работу с детьми младшего и среднего школьного возраста на основе приобщения к традиционным культурным ценностям. Он посвящён процессу овладения детьми ритмическими движениями с музыкальным сопровождением.

**Направленность курса:** спортивно-оздоровительная

**Объём программы:** 35 часов

**Форма обучения:** очная

**Режим занятий:** 1 час в неделю, 11-15 лет – 40 мин.

**Виды занятий:** беседы, игры, соревнования, конкурсы, дискуссии, викторины.

**Срок освоения программы:** 4 года

**Уровень освоения программы:** базовый

**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 программы:**

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 школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

### ***Обучающие:***

- Обучать двигательным действиям, нацеленным на укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма.
- Обучать навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями под музыку.
- Формировать представление о здоровом образе жизни, влиянии движения и музыки на состояние организма.
- Обучать приемам релаксации и самодиагностики.

### ***Развивающие:***

- Развивать основные физические качества, координационные ориентационно-пространственные, временные, ритмические способности.
- Развивать культуру движений, обогащать двигательный опыт физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью.
- Развивать умение формирования правильной осанки, укрепление мышечного корсета средствами оздоровительной аэробики, ритмической гимнастики с предметами, танцевальных упражнений.

**Воспитывающие:**

- Воспитывать личность обучающегося с установкой на здоровый образ жизни, способной к сотрудничеству в творческой деятельности.
- Воспитание организованной, гармонически развитой личности.
- Установить положительную психологическую атмосферу в классе.

**Содержание программы  
Учебный план  
1 год**

№ п/п	Название разделов и тем	Всего часов	Теория	Практика	Формы аттестации/контроля
1	<b>Вводное занятие.</b> Что такое «Ритмика»? Основные понятия. <b>Беседа о технике безопасности на уроке, при разучивании</b>	1	1	-	Устный опрос
2	Разминка. Поклон.	1	1	-	Устный опрос
3	Постановка корпуса. Основные правила.	1	1	-	Устный опрос
4-5	Позиции рук. Позиции ног. Основные правила	2	1	1	Практическая работа
6	Общеразвивающие упражнения	1	0,5	0,5	Практическая работа
7	Ритмико-гимнастические упражнения	1	0,5	0,5	Практическая работа
8	Движения на развитие координации. Бег и подскоки.	1	0,5	0,5	Практическая работа
9	Разминка.	1	0	1	Флешмоб
10-11	Движения по линии танца.	2	1	1	Практическая работа
12	Игры под музыку. Комбинация «Гуси».	1	-	1	Урок-соревнование
13	Комбинация «Слоник».	1	0,5	0,5	Самостоятельная работа
14	Индивидуальные задания.	1	-	1	Самостоятельная работа
15	Ритмико-гимнастические упражнения	1	0,5	0,5	Практическая работа
16	Разминка.	1	-	1	Флешмоб
17-18	Характер музыкального произведения.	2	1	1	Практическая работа
19-20	Упражнения для улучшения гибкости	2	1	1	Самостоятельная работа
21-22	Комбинация «Ладошки».	2	1	1	Самостоятельная работа

23-24	Тренировочный танец «Стирка»	2	1	1	Самостоятельная работа
25-26	Ритмико-гимнастические упражнения	2	1	1	Практическая работа
27-30	Разминка. Основные движения танца «Полька». Разучивание движений.	4	1	3	Самостоятельная работа
31	Общеразвивающие упражнения.	1	0,5	0,5	Самостоятельная работа
32-34	Репетиция танца	3	1	2	Практическая работа
35	Урок-смотр знаний	1	-	1	Участие в школьном мероприятии.

### Учебный план 2 год

№ п/п	Название разделов и тем	Всего часов	Теория	Практика	Формы аттестации/контроля
1	Вводное занятие. Беседа о технике безопасности на уроке, при выполнении упражнений, разучивании танцев.	1	1	-	Устный опрос
2	Разминка.	1	0,5	0,5	Флешмоб
3-4	Общеразвивающие упражнения.	2	1	1	Урок-соревнование
5-9	Основные движения танца «Полька».	5	1	4	Практическая работа
10-11	Тренировочный танец «Ладочки». Основные движения, переходы в позиции рук.	2	1	1	Практическая работа
12	Отстукивание простых ритмических рисунков в ладоши, ногами.	1	0,5	0,5	Самостоятельная работа
13-14	Движения по линии танца.	2	1	1	Самостоятельная работа
15-19	Упражнения классического танца.	5	2	3	Самостоятельная работа
20-23	Элементы народной хореографии: ковырялочка, лесенка, елочка.	4	1	3	Практическая работа
24	Разминка.	1	0,5	0,5	Самостоятельная работа
25	Общеразвивающие упражнения.	1	0,5	0,5	Самостоятельная работа
26-30	Танцевальные элементы украинского танца	5	1	4	Практическая работа
31	Разминка.	1	0,5	0,5	Флешмоб
32	Движения по линии танца.	1	0,5	0,5	Самостоятельная работа
33	Индивидуальное творчество «Я – герой любимой сказки».	1	-	1	Защита творческих заданий
34	Урок-смотр знаний	1	-	1	Участие в школьном мероприятии.

### Учебный план 3 год

№ п/п	Название разделов и тем	Всего часов	Теория	Практика	Формы аттестации/контроля
1	Вводное занятие. Беседа о технике безопасности на уроке, при выполнении упражнений, разучивании танцев.	1	1	-	Устный опрос
2	Разминка.	1	-	1	Флешмоб
3-4	Общеразвивающие упражнения.	2	0,5	1,5	Практическая работа
5	Ритмико-гимнастические упражнения	1	-	1	Практическая работа
6-10	Танцевальные элементы белорусского танца.	5	1	4	Практическая работа
11	Разминка.	1	0,5	0,5	Флешмоб
12-14	Упражнения на развитие координации движений.	3	1	3	Самостоятельная работа
15-19	Танцевальные элементы танца «Сударушка»	5	1	4	Практическая работа
20	Несложные танцевальные движения в композиции	1	0,5	0,5	Практическая работа
21-22	Общеразвивающие упражнения.	2	1	1	Самостоятельная работа
23-24	Упражнения на координацию движений.	2	1	1	Практическая работа
25-29	Танцевальные элементы танца «Самба».	5	1	4	Практическая работа
30	Я – герой сказки. Любимый персонаж сказки (имитация под музыку).	1	-	1	Защита творческих заданий
31	Разминка.	1	0,5	0,5	Самостоятельная работа
32	Общеразвивающие упражнения.	1		1	Самостоятельная работа
33	Индивидуальное творчество.	1		1	Защита творческих заданий
34	Урок-смотр знаний	1		1	Участие в школьном мероприятии.

**Учебный план  
4 год**

№ п/п	Название разделов и тем	Всего часов	Теория	Практика	Формы аттестации/контроля
1	Вводное занятие. Беседа о технике безопасности на уроке, при выполнении упражнений, разучивании танцев.	1	1	-	Устный опрос
2	Разминка.	1	0,5	0,5	Флешмоб
3-4	Общеразвивающие упражнения.	2	1	1	Практическая работа
5-9	Танцевальные элементы русского танца.	5	1	4	Практическая работа
10-11	Разминка.	2	1	1	Флешмоб
12-13	Движения по линии танца, перестроение, диагональ класса.	2	1	1	Практическая работа
14-17	Танцевальные элементы украинского танца.	4	1	3	Практическая работа
18	Общеразвивающие упражнения.	1		1	Самостоятельная работа
19-20	Разминка.	2	1	1	Флешмоб

21	Упражнения на развитие координации.	1	-	1	Самостоятельная работа
22-26	Танцевальные элементы танца «Фигурный вальс»	5	1	4	Практическая работа
27	Разминка.	1	-	1	Флешмоб
28	Упражнения на улучшение гибкости.	1		1	Самостоятельная работа
29-33	Элементы танца «Полька» в парах.	5	1	4	Практическая работа
34	Урок-смотр знаний	1	-	1	Участие в школьном мероприятии.

## Содержание учебно-тематического плана 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;
- перебаты 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 «Ладони»**

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

#### **6. Танцы**

##### **Танец «Стирка»**

Имитируется процесс стирки белья.

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

#### **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. Диско танцы**

### **1. Танец «Полька»**

- галоп по линии танца;
- подскоки по линии танца;

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

## **2. Элементы народной хореографии**

- ковырялочка;
- лесенка;
- елочка.

## **4. Музыкально-ритмическая игра**

«Я - герой любимой сказки»

Выявляются творческие возможности учащихся.

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

## **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.**

#### **1. Танец «Сударушка»**

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

#### **2. Бальные танцы**

#### **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

## **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)**

#### **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:

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

### **Планируемые результаты**

#### ***Личностные, межпредметные и предметные результаты освоения внеурочной деятельности:***

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 учиться 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

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 эмоционально-ценностного 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 неповторяемый сценический образ. Раскрепощаясь сценически, обладая природным артистизмом, ребенок может мобильно управлять своими эмоциями, преображаться, что способствует развитию души, духовной сущности человека.

### **Метапредметные результаты**

#### **Регулятивные**

- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- умение действовать по плану и планировать свою деятельность.
- воплощение музыкальных образов при разучивании и исполнении танцевальных движений.

#### **Познавательные**

- умение контролировать и оценивать свои действия, вносить коррективы в их выполнение на основе оценки и 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;
- целеустремленность 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.

### Календарный учебный график 1 год

№ п/п	Дата	Тема учебного занятия	Всего часов	Содержание деятельности			
				Теоретическая часть занятия		Практическая часть занятия	
				Количество часов	Форма организации деятельности	Количество часов	Форма организации деятельности
1		Вводное занятие. Что такое «Ритмика»? Основные понятия. Беседа о технике безопасности на уроке, при разучивании	1	1	Лекция	-	-
2		Разминка. Поклон.	1	1	Лекция	-	-
3		Постановка корпуса. Основные правила.	1	1	Беседа	-	-
4-5		Позиции рук. Позиции ног. Основные правила	2	1	Лекция	1	Работа в паре
6		Общеразвивающие упражнения	1	0,5	Беседа	0,5	Фронтальная работа
7		Ритмико-гимнастические упражнения	1	0,5	Лекция	0,5	Фронтальная работа
8		Движения на развитие координации. Бег и подскоки.	1	0,5	Беседа	0,5	Фронтальная работа
9		Разминка.	1	1	Лекция	-	-
10-11		Движения по линии танца.	2	1	Лекция	1	Фронтальная работа
12		Игры под музыку. Комбинация «Гуси».	1	-	-	1	Групповая работа
13		Комбинация «Слоник».	1	0,5	Беседа	0,5	Групповая работа
14		Индивидуальные задания.	1	-	-	1	Индивидуальная работа
15		Ритмико-гимнастические упражнения	1	0,5	Лекция	0,5	Работа в паре
16		Разминка.	1	-	-	1	Фронтальная работа

17-18		Характер музыкального произведения.	2	1	Лекция	1	Фронтальная работа
19-20		Упражнения для улучшения гибкости	2	1	Беседа	1	Работа в паре
21-22		Комбинация «Ладшки».	2	1	Лекция	1	Фронтальная работа
23-24		Тренировочный танец «Стирка»	2	1	Беседа	1	Фронтальная работа
25-26		Ритмико-гимнастические упражнения	2	1	Лекция	1	Работа в паре
27-30		Разминка. Основные движения танца «Полька». Разучивание движений.	4	1	Беседа	3	Фронтальная работа
31		Общеразвивающие упражнения.	1	0,5	Лекция	0,5	Работа в паре
32-34		Репетиция танца	3	1	Беседа	1	Фронтальная работа
35		Урок-смотр знаний	1	-	-	1	«Смотр знаний»

## 2 год

№ п/п	Дата	Название разделов и тем	Всего часов	Содержание деятельности			
				Теоретическая часть занятия		Практическая часть занятия	
				Количество часов	Форма организации деятельности	Количество часов	Форма организации деятельности
1		Вводное занятие. Беседа о технике безопасности на уроке, при выполнении упражнений, разучивании танцев.	1	1	Лекция	-	-
2		Разминка.	1	0,5	Беседа	0,5	Фронтальная работа
3-4		Общеразвивающие упражнения.	2	1	Лекция	1	Работа в паре
5-9		Основные движения танца «Полька».	5	1	Беседа	4	Фронтальная работа
10-11		Тренировочный танец «Ладшки». Основные движения, переходы в позиции рук.	2	1	Лекция	1	Фронтальная работа
12		Отстукивание простых ритмических рисунков в ладоши, ногами.	1	0,5	Беседа	0,5	Работа в паре
13-14		Движения по линии танца.	2	1	Лекция	1	Фронтальная работа
15-19		Упражнения классического танца.	5	2	Беседа	3	Фронтальная работа

20-23		Элементы народной хореографии: ковырялочка, лесенка, елочка.	4	1	Лекция	3	Фронтальная работа
24		Разминка.	1	0,5	Беседа	0,5	Фронтальная работа
25		Общеразвивающие упражнения.	1	0,5	Лекция	0,5	Работа в паре
26-30		Танцевальные элементы украинского танца	5	1	Беседа	4	Фронтальная работа
31		Разминка.	1	0,5	Лекция	0,5	Фронтальная работа
32		Движения по линии танца.	1	0,5	Беседа	0,5	Фронтальная работа
33		Индивидуальное творчество «Я – герой любимой сказки».	1	-		1	Защита творческих заданий
34-35		Урок-смотр знаний	1	-		1	«Смотр знаний»

### 3 год

№ п/п	Дата	Название разделов и тем	Всего часов	Содержание деятельности			
				Теоретическая часть занятия		Практическая часть занятия	
				Количество часов	Форма организации и деятельности	Количество часов	Форма организации деятельности
1		Вводное занятие. Беседа о технике безопасности на уроке, при выполнении упражнений, разучивании танцев.	1	1	Лекция	-	-
2		Разминка.	1	-	-	1	Фронтальная работа
3-4		Общеразвивающие упражнения.	2	0,5	Беседа	1,5	Работа в паре
5		Ритмико-гимнастические упражнения	1	-	-	1	Фронтальная работа
6-10		Танцевальные элементы белорусского танца.	5	1	Лекция	4	Фронтальная работа
11		Разминка.	1	0,5	Беседа	0,5	Фронтальная работа
12-14		Упражнения на развитие координации движений.	3	1	Лекция	3	Фронтальная работа
15-19		Танцевальные элементы танца «Сударушка»	5	1	Лекция	4	Фронтальная работа
20		Несложные танцевальные движения в композиции	1	0,5	Беседа	0,5	Работа в паре
21-22		Общеразвивающие упражнения.	2	1	Лекция	1	Фронтальная работа
23-24		Упражнения на координацию движений.	2	1	Лекция	1	Фронтальная работа
25-29		Танцевальные элементы танца «Самба».	5	1	Беседа	4	Фронтальная работа

30		Я – герой сказки. Любимый персонаж сказки (имитация под музыку).	1	-	-	1	Защита творческих заданий
31		Разминка.	1	0,5	Лекция	0,5	Фронтальная работа
32		Общеразвивающие упражнения.	1	-	-	1	Фронтальная работа
33		Индивидуальное творчество.	1	-	-	1	Защита творческих заданий
34-35		Урок-смотр знаний	1	-	-	1	«Смотр знаний»

#### 4 год

№ п/п	Дата	Название разделов и тем	Всего часов	Содержание деятельности			
				Теоретическая часть занятия		Практическая часть занятия	
				Количество часов	Форма организации деятельности	Количество часов	Форма организации деятельности
1		Вводное занятие. Беседа о технике безопасности на уроке, при выполнении упражнений, разучивании танцев.	1	1	Лекция	-	-
2		Разминка.	1	0,5	Беседа	0,5	Фронтальная работа
3-4		Общеразвивающие упражнения.	2	1	Лекция	1	Работа в паре
5-9		Танцевальные элементы русского танца.	5	1	Лекция	4	Фронтальная работа
10-11		Разминка.	2	1	Беседа	1	Фронтальная работа
12-13		Движения по линии танца, перестроение, диагональ класса.	2	1	Лекция	1	Работа в паре
14-17		Танцевальные элементы украинского танца.	4	1	Беседа	3	Фронтальная работа
18		Общеразвивающие упражнения.	1	-	-	1	Фронтальная работа
19-20		Разминка.	2	1	Лекция	1	Фронтальная работа
21		Упражнения на развитие координации.	1	-	-	1	Фронтальная работа
22-26		Танцевальные элементы танца «Фигурный вальс»	5	1	Беседа	4	Фронтальная работа
27		Разминка.	1	-	-	1	Работа в паре

28		Упражнения на улучшение гибкости.	1	-	-	1	Фронтальная работа
29-33		Элементы танца «Полька» в парах.	5	1	Лекция	4	Фронтальная работа
34-35		Урок-смотр знаний	1	-	-	1	«Смотр знаний»

## Условия реализации программы

Занятиями по программе дополнительного образования охвачены дети в возрасте от 11 до 15 лет. Каждый ребенок может заниматься в одной или нескольких группах.

Продолжительность занятий исчисляется в академических часах – 40 минут.

Учебный год в объединениях дополнительного образования начинается с 1 сентября и заканчивается 31 мая текущего года.

Занятия проходят в следующих формах организации образовательного процесса индивидуальные и групповые.

Виды занятий по программе предусматривают: лекции, практические и семинарские занятия, тренинги, выполнение самостоятельной работы, концерты, организация флешмобов, творческие отчеты, соревнования и другие виды учебных занятий и учебных работ.

Прием детей в объединения осуществляется по желанию обучающихся (родителей (законных представителей)).

Обучение ведется в соответствии с календарным учебным графиком и учебным планом дополнительного образования.

Созданы необходимые условия для организации дополнительного образования:

**Кадровые условия** – направлены на профессиональный рост педагогов дополнительного образования. Поддерживается творческое сотрудничество педагогов дополнительного образования с учителями-предметниками, классными руководителями, совместное обсуждение волнующих всех проблем (воспитательных, дидактических, общекультурных).

**Психологические условия** направлены на создание комфортной обстановки, и, в частности, в рамках дополнительного образования детей, способствующей творческому и профессиональному росту педагога. Об успехах в области дополнительного образования Учреждения информируются все участники образовательных отношений.

**Материально-технические условия** обеспечивают:

1. возможность достижения обучающимися определенных результатов;
2. соблюдение санитарно-гигиенических норм, требований пожарной и электробезопасности, охраны здоровья обучающихся и охраны труда работников.

Для кружковых занятий имеется кабинет музыки, изобразительного искусства и актальный зал

Кабинет изобразительного искусства оснащен необходимыми материалами: наглядные наборы муляжей, репродукций, мультимедийное оборудование.

Кабинет музыки обеспечен следующим оборудованием: музыкальный центр, компьютер с выходом в сеть «Интернет»,

Спортивный зал включает набор спортивного инвентаря

## Формы аттестации

1. **Аттестация: цели, виды, формы, содержание**

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

Аттестации по предмету «Ритмика»: входной контроль и промежуточная аттестация

Входной контроль оценивает исходный уровень знаний перед началом образовательного процесса.

Промежуточная аттестация оценивает результаты учебной деятельности обучающихся по окончании каждого полугодия на протяжении всего курса изучения предмета.

Основной формой промежуточной аттестации является - контрольный урок.

Промежуточная аттестация проводится в присутствии преподавателей отделения. Промежуточная аттестация по предмету «Ритмика» обеспечивает оперативное управление учебной деятельностью обучающегося, ее корректировку и проводится с целью определения:

-качества реализации образовательного процесса;

-степени подготовки по предмету;

-сформированных у обучающегося умений и навыков на определенном этапе обучения.

## **2. Критерии оценки**

### **Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки**

**Мелкими ошибками** считаются такие, которые не влияют на качество выполнения танцевальных элементов. К мелким ошибкам в основном относятся нарушение ритма, неточность позиций рук и ног, неправильное исходное положение в команде (рисунок танца).

**Значительные ошибки** – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения танцевальных элементов. К значительным ошибкам относятся:

- координация движений не полноценная (перекрестная или симметричная);
- темп выполнения элементов не полный;
- несинхронность выполнения танцевальных элементов в команде.

**Грубые ошибки** – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

### **Характеристика цифровой оценки (отметки)**

**Оценка «5»** выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

**Оценка «4»** выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

**Оценка «3»** выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить достижения.

**Оценка «2»** выставляется, если танцевальный элемент просто не выполнен. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

## **Оценочные материалы**

### **1. Тест 1**

1.

Определи позицию ног: обе ступни, соприкасаются внутренними сторонами стоп

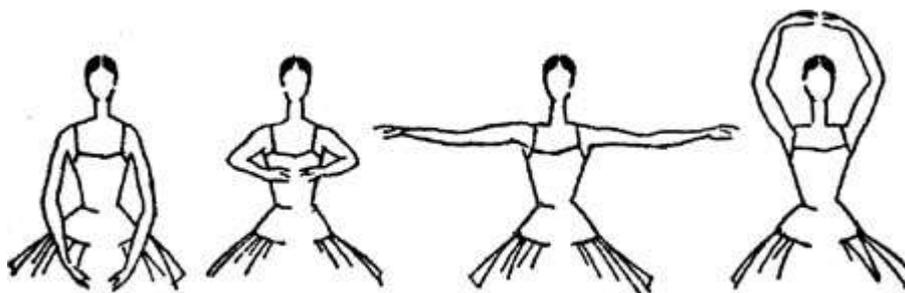
А) 1

Б) 3

В) 6

2.

Обведи подготовительную позицию рук



3.

Что означает положение головы «ан фас»

- А) Прямо
- Б) Вполоборота
- В) Боком

4.

Общепринятое французское название для движения ног, которое по-русски обозначается словом “приседание”.

- А) Plie (Плие)
- Б) Battement tendu (Батман тандю)
- В) Arabesques (Арабеск)

5.

От чего зависит ритмический рисунок и темп танца

- А) От характера музыки
- Б) От инструментов, которые звучат в мелодии.
- В) От названия мелодии

2.

1.Соотнесите иллюстрацию с эмоционально – образным содержанием прослушанного произведения.

**Образ мелодии**

**1 мелодия 2 мелодия 3 мелодия**



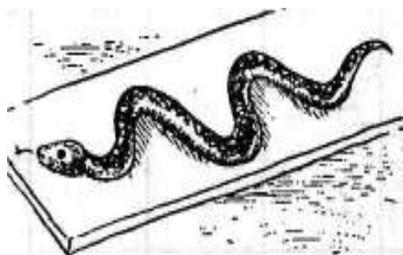
2. Укажите темп мелодии:

 Быстрый темп

 Медленный темп

**Темп мелодии**

**1 мелодия 2 мелодия 3 мелодия**



**3. Творческий блок.**

Я думаю, что танец складывается (получается, состоит) \_\_\_\_\_

Для обучающихся 3-го года обучения по программе «Танцевальный микс»

**Тест**

№ п/п

Вопрос

Варианты ответов

1.

Определи позицию ног: ступни, плотно прилегая, закрывают друг друга. Пятка одной ноги соприкасается с носком другой.

А) 2

Б) 5

В) 6

2.

Физические упражнения направленные на развитие эластичности всех мышц, связок и суставов.

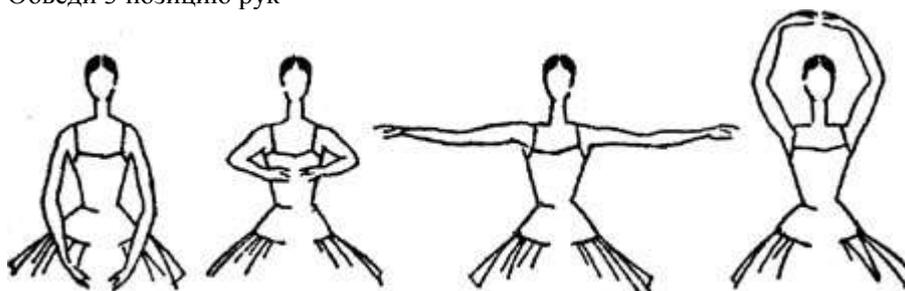
А) Вращения

Б) Прыжки

В) Растяжка

3.

Обведи 3 позицию рук



4. Герой какого классического балета изображен на рисунке



- А) «Щелкунчик»
- Б) «Жизель»
- В) «Лебединое озеро»

5.

Вставь слово: При этом .....не только организует движения танцующих людей, но и обладает значительной эмоциональной силой воздействия, играет огромную роль в создании художественного образа.

- А) Темп
- Б) Ритм
- В) Костюм

2. Из чего складывается танец (подчеркни нужное) \_\_\_\_\_ музыка \_\_\_\_\_ ритм \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ характер \_\_\_\_\_ настроение \_\_\_\_\_ движения \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ костюм \_\_\_\_\_ фантазия \_\_\_\_\_

### **3. Творческий блок**

Сочините сюжет танца \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Нарисуй костюм к

танцу

Для обучающихся 3-го года обучения по программе «Танцевальный микс»

№ п/п

Вопрос

Варианты ответов

1.



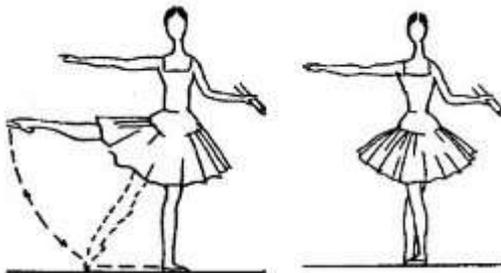
Название элемента экзерсиса

- А) Батман фраппе
- Б) Пор де бра вперед
- В) Сюр ле ку де пье (основное положение ноги на щиколотке впереди)

Музыкальный размер (м/р)

- А) Определяет количество долей в одном такте.
- Б) Определяет длительность всей мелодии.
- В) Определяет длительность одного музыкального такта.

3. Grand battement (Гранд батман)



А)



б)

4.

Экзерсис у опоры или на середине

- А) Комплекс упражнений для расслабления.
- Б) Комплекс тренировочных упражнений в балете, способствующих развитию мышц, связок, воспитанию координации движений.
- В) Комплекс танцевальных движений.

5.

Танец, который воспроизводит специфику национального самосознания

- А) Классический балет

- Б) Джаз-танец
- В) Народный танец

6.

Древнейшей формой народного танца в России является

А) танец-песня

Б) кадрили

В) хоровод

7.

В каком году открылась первая в России профессиональная балетная школа «Собственная её величества танцевальная школа», ныне «Академия русского балета» им. А.Я. Вагановой.

А) 1738

Б) 1932

В) 2000

2.

1) Опишите **основы танцевальной импровизации** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

2) Дай определение: **батман**

\_\_\_\_\_

### 3. Творческий блок

Чтобы научиться красиво и правильно танцевать необходимо знать \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

уметь \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Для обучающихся 1-го года обучения по программе «Экзерсис»

#### 1. Тест

№ п/п

Вопрос

Варианты ответов

1.

В танцевальную композицию входят: драматургия (содержание), музыка, текст (движения, позы, жестикация, мимика), рисунок (...), всевозможные ракурсы.

А) Начало танца.

Б) Перемещение танцующих по сценической площадке.

В) Финал танца.

2.

Плавно медленно на счет 1-4 1-8 поднимание ноги вперед, в сторону или назад и выше.

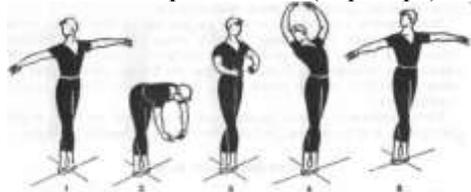
А) Battement frappe (Батман фрэпэ)

Б) Battement developpe (батман девлюпе)

В) Battement releve lent ( Релевелянт)

3.

Укажите вид port de bras (пордебра):



А) 2

Б) 3

В) 1

4.

Кто основал систему пластического танца.

- А) Айседора Дункан
- Б) Агретпина Ваганова
- В) Анна Павлова

5.

Укажите в каком веке танцевали танец аристократов – «Менует».

- А) XVII в.
- Б) XV в.
- В) XIX в.

6.

Укажите группу акробатических упражнений.

- А) Акробатические прыжки
- Б) Балансирования
- В) Бросковые упражнения

7.

Костюм какой национальности изображен на рисунке:



- А) Молдавский
- Б) Венгерский
- В) Русский

8.

Какой вид хореографического искусства отражает танцевальные стили различных исторических эпох, сохраняет в современном искусстве картины и образцы танцевальной культуры прошлого.

- А) Бальный танец
- Б) Историко-бытовой танец
- В) Народный танец

**2.**

1) Дай определение «народный» - это \_\_\_\_\_

2) Определите вид танца и разбейте танцы на группы:

«Полонез», «Танго», «Полька-янка», «Вальс», «Чардаш», «Калинка», «Ча- ча-ча», «Толкачики», «Минует», «Джайв».

### **3. Творческий блок**

Напишите краткое сочинение на тему «Я в мире танца»

---

---

---

---

---

Для обучающихся 2-го года обучения по программе «Экзерсис»

№ п/п

Вопрос

Варианты ответов

1.

Какой вид arabesques изображен на рисунке:



- А) I
  - Б) II
  - В) III
- 2.

Какое движение классического танца развивает силу верхней части ноги, легкость и подвижность нижней части ноги.

- А) Rond de jambe en l'air (ронд де жамб ан лер)
- Б) Battement developpe (батман девлюпе)
- В) Grand battement jete (гранд батман жете)

3.

Термин в классическом танце, означающий высокий прыжок.

- А) Баланс
- Б) Аллегро
- В) Элевация

4.

Танец четырех исполнителей, классический квартет.

- А) Pas de deux [па дэ дэ]
- Б) Pas de trios [па дэ труа]
- В) Pas de quatre [па дэ катр]

5.

Традиционный музыкально-танцевальный стиль, происходящий из Андалусии (Испания), слияние музыкального сопровождения (токе), пения (канте) и танца (байле). Танцы и песни фламенко, как правило, сопровождаются гитарой и перкуссией: ритмическим битьем в ладоши (пальмас), игрой на перкусионном ящике (кахон); иногда — кастаньетами.

- А) Пасадобль
- Б) Фламенко
- В) Хота

6.

Кто стал основателем гастрольных выступлений русских артистов балета и оперы «Русские сезоны» (1908-1929 гг) за границей.

- А) Сергей Дягилев
- Б) Михаил Барышников
- В) Александр Бенуа

7.

Сцена из какого балета изображена на рисунке:



- А) Призрак розы

Б) Лебединое озеро

В) Жизель

8.

Современный танцевальный стиль, объединяющий основы танцевальных методик, взятых из западного (классический танец, джаз-модерн) и восточного (цигун, тай цзи цюань, йога) искусства движения.

А) Contemporary (контемпори) танец

Б) Джаз танец

В) Tribal (трайбл) танец

9.

Какое движение изображено на рисунке:



А) аттитюде effacee

Б) Экарте

В) аттитюде croisee

10.

Передача в исполнении наиболее типичных особенностей композиции, своеобразия лексики, взаимоотношений танцующих, отличительных качеств национального костюма, правил обращения с ним.

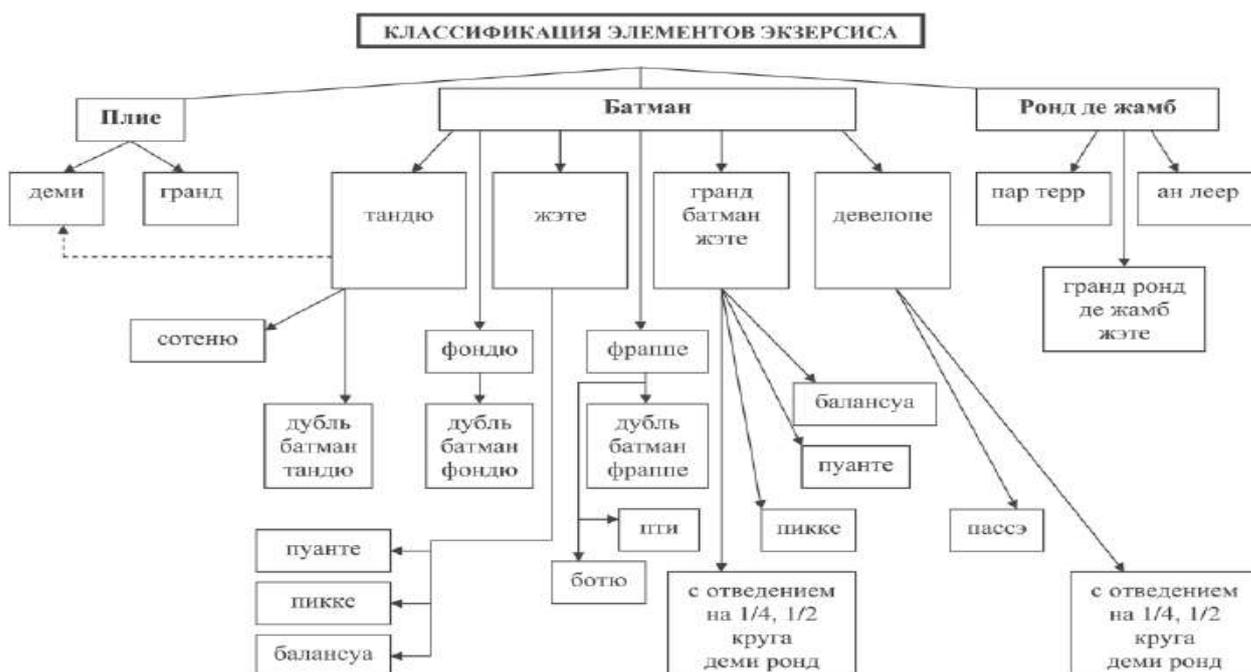
А) Манера танца

Б) Стиль танца

В) Лексика танца

2.

1) Дай определение трех упражнений из приведенной классификации по выбору



2). Закончи фразу: экзерсис помогает формировать и развивать \_\_\_\_\_

---

3. Творческий блок

Составьте рисунок танца «Хоровод» на музыку русской народной хороводной песни «Во поле берёзонька стояла...».

## Методические материалы

### 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.
5. Ерохина О.В. Школа танцев для детей. Ростов-на-Дону.
6. Пуртова Т.В., Беликова А.Н., Кветная О.В. Учите детей танцевать. Москва.
7. Ветлугина Н.А. Музыкальное развитие ребенка. - М.: Просвещение,
8. Голицина Н.С. Нетрадиционные занятия физкультурой в образовательном учреждении. –М.: Скрипторий
9. Каплунова И., Новоскольцева И. Этот удивительный ритм. Развитие чувства ритма у детей. –СПб.: Композитор, 2005. - 76 с.
10. Мерзлякова, А.С. Фольклор – музыка - театр: Программа и конспекты занятий для педагогов дополнительного образования Программно – метод. пособие / Под ред. А.С.
- 11.

### **ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ**

1. [www.dance-city.narod.ru](http://www.dance-city.narod.ru)
2. [www.danceon.ru](http://www.danceon.ru)
3. [www.mon.gov.ru](http://www.mon.gov.ru)
4. [www.tangodance.by](http://www.tangodance.by)
5. [www.youtube.com](http://www.youtube.com)

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575843

Владелец Головинов Валерий Александрович

Действителен с 20.04.2021 по 20.04.2022

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575843

Владелец Головинов Валерий Александрович

Действителен с 20.04.2021 по 20.04.2022