

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 43»

КАБИНЕТ ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

**ПРОГРАММА**  
**ЭСТЕТИЧЕСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ**  
**«РИТМИКА-ХОРЕОГРАФИЯ-ФИТНЕС»**

*Срок реализации программы – 11 ЛЕТ*

*Рассчитана для обучающихся:*

*ритмика (7-10 лет)*

*хореография (11-14 лет)*

*фитнес (15-17 лет)*

**Составители:**

*учитель ритмики высшей категории*

*Калинина О.В.,*

*учитель хореографии высшей категории*

*Белякова И.С.*

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Волшебный мир танца! Кто из нас не восхищался этим вечно молодым искусством!

Прошло много лет, исторических эпох, прежде чем из примитивных пластических движений человека возникло танцевальное искусство. Постоянно рождались хореографические формы, передающие в живых картинках пластическую красоту движений, создавались и ломались традиции.

В эпоху технического прогресса все чаще идет разговор о сохранении классического наследия – отечественных и мировых культурных ценностей, об умении понимать и ценить их красоту и совершенство. А.В.Луначарский писал: «Классическое наследие нужно не только потому, что от этого светоча зажигаются новые свечи. Только наши дети могут сохранить и передать потомкам накопленный опыт нашим поколениям».

На современном этапе развития общество осознало необходимость духовного и нравственно-эстетического возрождения России через усиление роли эстетического образования подрастающего поколения.

Школа – это одна из начальных ступенек в развитии личности ребенка. Основная цель работы образовательного учреждения в соответствии с Федеральными государственными общеобразовательными стандартами образования, *в создании благоприятных условий для умственного, духовного, нравственного и физического развития обучающихся; формировании и развитии личности ребенка, его инициативы, стремлении к самообразованию и самореализации в открытом информационном обществе; умении анализировать, делать осознанный выбор, принимать решения; в потребности вести достойный образ жизни, быть патриотом Родины.*

Результатом освоения всех ступеней образовательной программы начального, основного и общего образования с учётом общих требований ФГОС и специфики изучаемых предметов – ритмики, хореографии, фитнеса, данная программа обеспечивает:

- понимание роли и значения предметов эстетического цикла в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития хореографического танца, физической культуры, спорта и олимпийского движения, регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной,

тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной), с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий хореографией и физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;
- обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении различных форм активного отдыха и досуга;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений для создания хореографических образов, по развитию хореографических способностей обучающихся, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;
- расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Хореографические способности (классификация предложена Тарасовым Н.И.) можно разделить на музыкальные, танцевальные и ритмические, а также внешние и профессиональные (устойчивость, выворотность, шаг, прыжок, гибкость, подъем и др.). Все они связаны между собой и находятся в единстве, углубляя связь музыки и танца во всех хореографических дисциплинах. Практика показывает, что, несмотря на данные некоторым учащимся от природы хореографические способности, только целенаправленное обучение дает возможность обеспечить высокий уровень их развития.

Уроки эстетического цикла «Ритмика – хореография – фитнес» в нашем общеобразовательном учреждении разработаны в соответствии с требованиями ФГОС начального, основного и общего образования, что делает возможным выстроить индивидуальный маршрут развития каждого обучающегося. В настоящее время хореографическое воспитание становится всё более актуальным и приобретает системный характер, так как посредством танца можно осуществить как эстетическое, так в равной степени, и физическое воспитание, а также организовать досуг детей, что немаловажно при реализации требований ФГОС начального и основного общего образования.

Данная программа предназначена для преподавания курса эстетического цикла физического развития обучающихся в общеобразовательном учреждении для трёх возрастных групп обучающихся:

- Первая – *младшая возрастная группа* (1-4 классы). Программа для этой группы рассчитаны на 4 года обучения, где в основу обучения положены уроки ритмики.
- Вторая – *основная возрастная группа* (5-8 классы). Программа для этой группы так же рассчитана на 4 года обучения, где в основу обучения положены уроки хореографии.
- Третья – *старшая возрастная группа* (9-11 классы). Программа для этой группы рассчитаны на 3 года обучения, где в основу обучения на уроках физкультуры включен фитнес.

*Уроки проводятся 1 раз в неделю – 34 урока в год*

*Срок реализации всей программы – 11 лет (с 7 до 17 лет).*

Актуальность данной программы заключается в том, что хореография является **объединяющим стержнем данного эстетического цикла и главной движущей силой художественного развития ребенка, а также осуществляет связь эстетического образования со всеми другими культурно-образовательными «пространствами».** Использование элементов здоровьесберегающих технологий на данных уроках в течении 11 лет, позволяет в ходе занятий снимать перенапряжение и утомляемость за счет переключения на разнообразные виды деятельности в каждой возрастной группе.

Богатый внутренний мир, воображение, наполненность чувств, творческая фантазия и одухотворенность – составляющие хореографического образа. Хореография требует больших физических нагрузок и высокой дисциплины, так как эта деятельность осуществляется, как правило, в коллективе.

А разве может быть труд – основа основ жизни – без точных, развитых движений. Ощущение умения красиво двигаться приносит истинную радость и эстетическое удовольствие.

**Выведем формулу:**

Движение + Движение = основа основ		
Фундамент настоящего и будущего здоровья, гармонического физического развития.	Важнейшее условие и средство общего развития ребенка, формирование его психики, способностей, жизненной активности.	Физического, умственного, нравственного, эстетического и трудового воспитания.

Хореография открывает перед обучающимися мир танца, развивая художественный вкус, умение представить свои чувства через движения. По мнению психологов, **ребенок – деятель**, который выражает ее, прежде всего, в движении. Повышенная двигательная активность – биологическая потребность детей, она необходима им для нормального роста и развития. Академик М.Н. Амосов называл движение «*первичным стимулом для ума ребенка*». Современные специалисты в области охраны здоровья считают, что движение – это предупреждение разного рода болезней, особенно таких, которые связаны с сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной системами. Именно поэтому мы рассматриваем ритмику, хореографию и фитнес как эффективнейшее лечебное средство, органическую часть системы образования, воспитания и развития личности ребенка. Опыт показывает, что систематическое занятие ритмикой (в начальной школе), хореографией (в основной школе) и фитнесом (на старшей ступени обучения) – это фундамент настоящего и будущего здоровья, гармонического и физического развития, средство общего развития обучающегося, формирование его психики, способностей, жизненной активности.

Ребенок приобщается к миру танца, знакомится с различными его направлениями, историей и географией танца, учиться выражать различные состояния, мысли и чувства, учиться взаимоотношению с окружающим миром. На уроках ритмики, хореографии и фитнеса вырабатывается свой язык общения: **речь – жест – музыка**, который позволяет быстро сменить вид деятельности, мобилизует внимание.

Использование элементов здоровьесберегающих технологий позволяет проводить коррекцию осанки, укреплять различные группы мышц, развивать художественное воображение, ассоциативную память, творческие способности. Благодаря урокам ритмики и хореографии с младшего школьного возраста обучающийся получают комплекс навыков, необходимых для нормальной жизнедеятельности (развитие ловкости рук, быстроты реакции, остроты внимания, общей подвижности). Таким образом, решается задача общего

укрепления и физического развития школьника. Для организации учебных занятий можно воспользоваться комплексами лечебной физкультуры, разработанными специалистами.

В основу обучения детей на уроках ритмики и хореографии (младший и средний школьный возраст) необходимо положить игровое начало. Подвижная игра – естественный источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой. Речь идет о том, чтобы сделать игру органичным компонентом урока. Игра на уроке ритмики не должна являться наградой или отдыхом после нелегкой работы, скорее труд возникает на почве игры, становится ее смыслом и продолжением. Правильно подобранные и организованные в процессе обучения танцы-игры способствуют умению трудиться, вызывают интерес к уроку, к работе. Музыкальные игры имеют определенный сюжет, правила и обучающие задачи – закрепление полученных умений и навыков через восприятие музыки, развития двигательных способностей, воображения и творчества. Тематика игр обычно связана с народными или сказочными персонажами. Особой популярностью у младших школьников пользуются игры на импровизацию (для развития творческого воображения ребенка, совершенствования навыков творческого самовыражения).

Специфика обучения хореографии связана с постоянной физической нагрузкой. Но физическая нагрузка сама по себе не имеет для ребенка воспитательного значения. Она обязательно должна быть совместима с творчеством, с умственным трудом и эмоциональным выражением. Задача педагога – воспитать в детях стремление к творческому самовыражению, к грамотному овладению эмоциями, пониманию прекрасного.

Один из важных факторов работы на начальном этапе обучения – использование минимума танцевальных элементов при максимуме возможности их сочетаний. Длительное изучение, проработка небольшого количества материала (движений) дает возможность качественного его усвоения, что в дальнейшем явится прочным фундаментом знаний. Разнообразие сочетаний танцевальных движений создает впечатление новизны и развивает творческую фантазию детей.

***Основными*** в освоении программы эстетического цикла «Ритмика-хореография-фитнес» ***являются принципы***

***для младшей возрастной группы:***

- от простого к сложному
- от медленного к быстрому
- посмотри и повтори
- вместе с учителем

***для основной и старшей возрастных групп:***

- осмысли и выполни

- от эмоции к логике
- от логики к ощущению
- доступность для обучающихся;
- дифференцированный подход к обучающимся, имеющим разный уровень физической подготовленности.

### **Цель программы эстетического цикла «Ритмика – хореография - фитнес»:**

Создание условий для формирования целостной, духовно-нравственной, гармонично развитой личности, для позитивного общения учащихся в школе и за ее пределами, для проявления инициативы и самостоятельности, ответственности, искренности и открытости в реальных жизненных ситуациях, интереса к школьной и внеклассной деятельности на всех возрастных этапах.

#### ***Основные задачи для младшей возрастной группы:***

- коррекция осанки и укрепление различных групп мышц;
- развить художественное воображение, ассоциативную память, творческие способности;
- научить ребенка передавать характер музыки, ее образное содержание через пластику движения под музыку;
- научить правильно и красиво двигаться;
- укрепить мышечный корсет и исправить недостатки осанки;
- воспитать в детях чувство коллективизма, сопереживания, общения с друзьями;
- «окунуть» детей в мир хореографии, познакомить с выдающимися мастерами, национальными танцами, тем самым приобщая их к танцевальной культуре.

Благодаря занятиям хореографии с младшего возраста ребенок получает комплекс навыков, необходимых для нормальной жизнедеятельности (развитие ловкости рук, быстроты реакции, остроты внимания, общей подвижности). В результате регулярных занятий с использованием упражнений лечебной физкультуры, создается мышечный корсет, и исправляются недостатки осанки, уменьшается плоскостопие. Таким образом, решается задача общего укрепления и физического развития ребенка.

**Программа для младшей возрастной группы дается по следующим разделам:**

- Азбука танцевального движения
- Постановка корпуса
- Элементы классического танца
- Элементы народного, историко-бытового танца
- Танцевальная импровизация

Хотя программа разделена на отдельные тематические части, но в связи со спецификой занятий границы их несколько сглаживаются: на одном занятии может идти работа над постановкой корпуса и изучаться элементы классического, народного танца, исполняться задания на импровизацию. Программный материал включает разучивание как народно-сценических, так и детских эстрадных танцев, доступных в понимании и исполнении детьми как младшего так и для старшего возрастных групп.

Учитель должен строить работу таким образом, чтобы не нарушать целостный педагогический процесс, учитывая тренировочные цели и задачи эстетического воспитания.

**Раздел «Азбука танцевального движения»** строится на шаге и беге в различных рисунках, ориентируя детей в пространстве и времени, развивая музыкальность. Включены движения на развитие координации, движения по линии танца:

- на носках;
- перекаты стоп;
- перескок с захлестом ног назад;
- перескок, высоко поднимая колени;
- подскоки, подскоки с поворотом;
- выпады;
- хороводный шаг лицом и спиной;
- бег с подскоками;
- галоп лицом и спиной, в центр круга и обратно.

**Раздел «Постановка корпуса»** основывается на общеукрепляющих упражнений лечебной физкультуры. На первом году обучения этому разделу уделяется большая часть времени от занятия (15 – 20 минут). Вся работа по созданию мышечного корсета, исправлению недостатков осанки, гибкость корпуса ведется в основном на занятиях в этом разделе.

**Раздел «Элементы классического танца»** включает в себя знакомство с основами классического танца. Все упражнения выполняются около станка:

- позиции ног (1; 2; 6);



- позиции рук (подготовительная, первая, вторая, третья);
- «деми плие» по 1 и 2 позициям;
- «батман тандю» 1 позиция;
- «сотте» по 1 и 2 позициям;
- «реллеве» в 1 и 2 позициях;
- «пор де бра»;
- «эшаппе» из 1 во 2 позицию и обратно.

**Раздел «Танцевальная импровизация»** включает упражнения, этюды на заданную и сводную темы. В заданиях на импровизацию включены темы, близкие детскому воображению: сюжеты и настроение, связанные с природой, сказочными героями любимых книг, мультфильмов. В этот раздел включены музыкально-двигательные игры. **Особенностью** младшего школьного **возраста** является то, что дети мыслят образами. Они не могут понять логики и конкретности законов движения. Поэтому необходимо сформировать привычку на эмоциональном уровне, играя с ними в те или иные образы. Тем самым музыкально-двигательные игры помогают развитию образного мышления и мысленными оперированиями образами; также дают предпосылку к развитию у детей логического мышления, готовят их для перехода к следующему этапу развития. Музыкально-двигательные игры вызывают у детей эмоциональный подъем и становятся не редко эмоциональным событием на занятии.

Освоение танцевальных элементов происходит постепенно, поэтому иногда можно идти по пути параллельного освоения фигур, т.е. работать сразу над несколькими элементами одинаковой сложности. В результате такой работы у учащихся расширяется «кругозор» и освоение танца в целом происходит быстрее. Дети младшего возраста быстрее усваивают движения, повторяя их за педагогом. Способность к зрительному восприятию, свойственная в детском возрасте, позволяет учащимся считывать движения, а к четвертому году обучения развить способность самостоятельно выполнять движения, в соответствии с музыкой. На занятиях вырабатывается свой язык общения: речь – жест – музыка, который позволяет быстро сменить вид деятельности, мобилизует внимание.

По окончании курса младшей возрастной группы, учащиеся должны через образное восприятие обогатить набор движений, развить координацию движений, разработать мышцы стоп, научиться ориентироваться в зале, выполнять команды педагога.

### ***Основные задачи для основной и старшей возрастных групп:***

- углубить и развить навыки, умения, которые были получены в младшей возрастной группе;
- совершенствование функциональных возможностей организма;
- повышение работоспособности и совершенствование основных физических качеств;
- обогащение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями избранных фитнес-занятий, использования их в качестве средств укрепления здоровья.

Из основных элементов составляются более сложные вариации, осваиваются приемы эстрадного танца. В программе усиливается познавательная деятельность за счет систематического проведения бесед о хореографическом искусстве, совместных просмотров телепередач о выступлении известных хореографических коллективов, посещение концертов, театров. Все это помогает сплотить коллектив класса, раскрыть обучающимся красоту и образность национальных танцев, связанных с укладом жизни и самобытностью народа. Также в процессе занятий и в ходе работы над постановками обучающимся даются теоретические сведения по музыкальной грамоте. Особое внимание следует уделять занятиям с мальчиками, стимулируя их интерес не только мужественными темами танцевального репертуара, но и повышенной физической нагрузки, что особенно относится к подростковому возрасту, который тяготеет к преодолению трудностей. Важнейший вопрос – постановка в пары. Педагог руководствуется не только антропометрическими данными учащихся, но и психологическими и внешними данными. Известно, что внешность определяет сущность и чаще всего станцовываются похожие люди. Для подросткового возраста это очень важно.

На уроках хореографии и фитнеса должен создаваться положительный психологический микроклимат, побуждая обучающихся к творчеству. Дети основной и старшей возрастных групп способны осмысливать свои действия, и это надо использовать и развивать, объясняя, для чего мы то или иное делаем: «в танцах, как и в фитнесе ничего не бывает просто так». Им лучше объяснять конкретнее: какие мышцы и как надо включать в работу, как правильно выполнять движения. Только осознав и осмыслив значение того или иного приема, обучающиеся встают на более высокую ступень совершенства и собственного творчества.

В программе усиливается познавательная деятельность за счет систематического проведения бесед о хореографическом искусстве. Беседы могут быть посвящены

классической хореографии – балетам П.И.Чайковского «Лебединое озеро», «Спящая красавица», «Щелкунчик»; С.Прокофьева «Золушка», «Иван Грозный»; А.Хачатуряна «Спартак». Беседы должны раскрыть учащимся красоту и образность национальных танцев.

Музыка является неотъемлемой частью на уроках по ритмике, хореографии и фитнесу. Музыкальный репертуар должен быть подобран с возрастными особенностями обучающихся. Для детей младшей возрастной группы можно использовать музыку П.И.Чайковского, Д.Б.Кабалевского, В.Волкова, Н.Ракова, Н.Ладухина, В.Витлина. Для обучающихся основной и старшей возрастных групп музыка усложняется для восприятия. Дополняется музыка зарубежных и русских композиторов. Подбирать музыку следует так, чтобы содержание танцевальной постановки целиком соответствовало характеру музыки. Подбор музыки влияет на качество хореографической постановки. Для народных танцев используют народную музыку, обработки народных мелодий. Правильный подбор музыкального материала знакомит детей с классиками музыкального искусства, развивает у обучающихся музыкальный вкус, положительно влияет на эмоциональное состояние детей, помогает развивать их способности раскрыть содержание танца.

*Многолетний опыт показывает, что для индивидуального развития каждого обучающегося, в любой возрастной группе имеет огромное значение фиксация динамики его достижений, и особенно участие в различных внеурочных школьных мероприятиях, для дальнейшего самосовершенствования (самореализации) (см. рис.).*

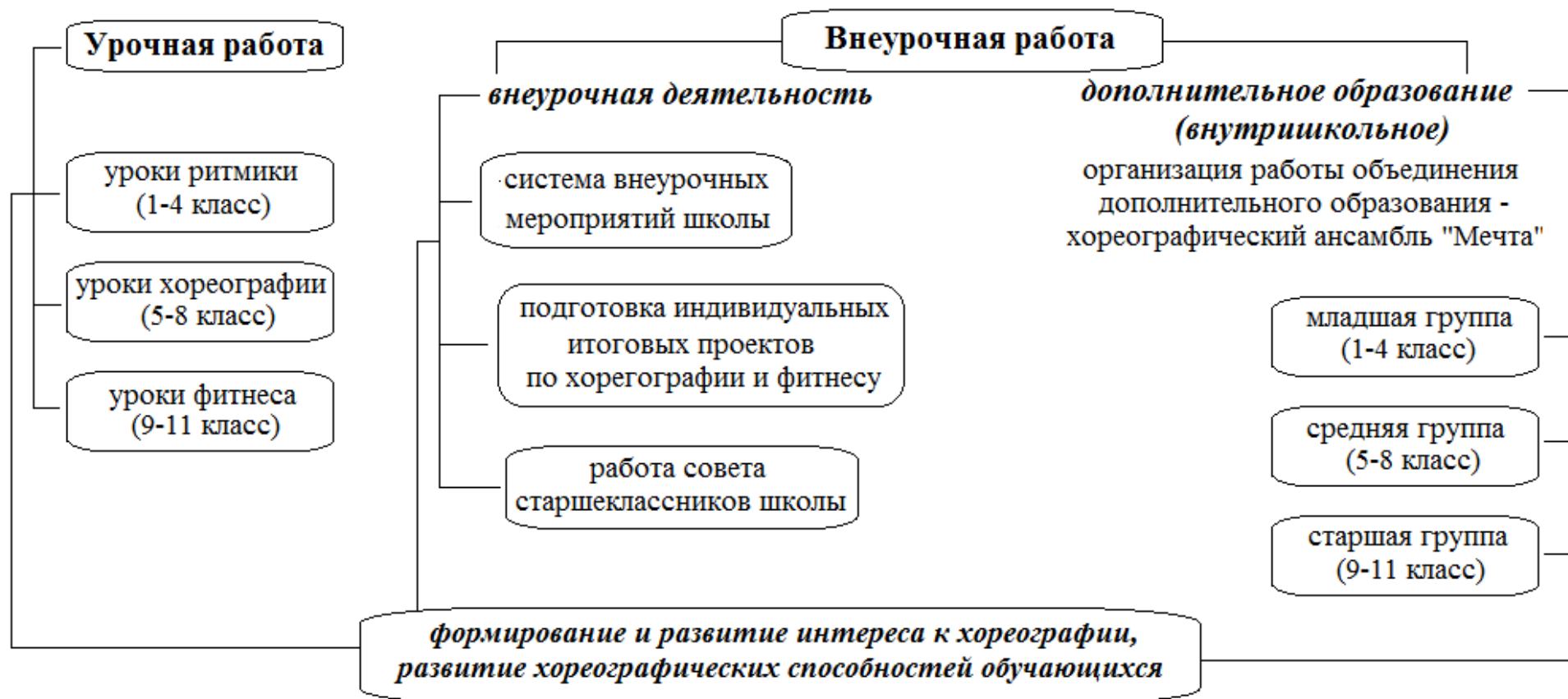


Рис. Основные формы организации работы по учебным предметам «Ритмика», «Хореография» и «Фитнес» в рамках общешкольной системы по формированию и развитию познавательного интереса и хореографических способностей обучающихся

## ОБЩИЕ ЗАДАЧИ

Мы рассматриваем программу эстетического цикла «Ритмика – хореография – фитнес» как органическую часть системы образования в воспитании и развитии личности ребенка в общеобразовательном учреждении. В процессе учебных занятий у школьников происходит снижение работоспособности, ухудшается внимание, память, удлиняется латентный период двигательной реакции; в результате длительного поддержания статистической позы нарушается осанка, увеличивается тенденция к наклону головы.

***Важнейшие задачи эстетического цикла «ритмика – хореография – фитнес» в учебно-воспитательном процессе образовательного учреждения:***

- организация двигательного режима школьников, который обеспечивает активный отдых и удовлетворительную естественную потребность в движениях. Движение в ритме и темпе, заданной музыкой, способствует ритмичной работе всех внутренних органов и систем, что при регулярных занятиях ведет к общему оздоровлению организма;
- художественно-эстетическое и культурное развитие школьников. Приобщение к миру танца, знакомство с различными направлениями, историей и «географией» танца, прослушивание ритмичной танцевальной, классической музыки, развивают и внутренне обогащают школьников, прививают умение через движение выражать различные состояния, мысли, чувства человека, его взаимоотношение с окружающим миром;
- привить ребенку необходимые двигательные навыки и умения. Способность согласовывать движения своего тела с музыкой вызывает комфортное состояние и танцующий испытывает радость и удовольствие, осваивая те или иные задачи, которые ставит перед ним педагог;
- научить ребенка самостоятельно видоизменять, группировать фигуры и составлять свой танец, выражая свои чувства, эмоции и понимание музыки;
- привить учащимся культуру общения между собой, в паре, в танце, с окружающими, т.е. свою индивидуальность сочетать с мнением коллектива.

Также самым важным является и так называемый лечебный эффект. В результате регулярных занятий создается мышечный корсет, и исправляются недостатки осанки, уменьшается плоскостопие. ***Таким образом, решая задачи общего укрепления и физического развития, мы добиваемся главной цели педагогического процесса, по концепции О.С. Газмана, - это личность здорового человека.***

### *Межпредметные связи*

Предмет содержит богатые возможности для формирования общеучебных навыков, что создает основу для целостного развития личности. Показателем этого являются раскрытые ниже межпредметные связи, которые влияют на успешное происхождение этого курса и усвоение других учебных дисциплин.

Настоящий курс опирается на некоторые понятия и навыки, которые учащиеся получают на других уроках в общеобразовательной школе. Он является яркой иллюстрацией применения тех или иных знаний на практике. Каждый танец или движение имеет определенные исторические корни и географическое происхождение. Приступая к изучению нового движения историко-бытового танца, учащиеся знакомятся с историей его создания, узнают, в какой стране, у какого народа он произошел, в какую страну переместились. Уклад и обычаи, характер и темперамент народа отражаются в танце и, наоборот, изучая танец, учащиеся узнают о тех или иных народах, странах. При изучении общих понятий в хореографии учащиеся сталкиваются с понятиями «угол поворота», «направление движения» (по линии танца, по диагонали), «доли счета» (1/2, 2/4, 3/4). Существует понятие «геометрия шагов», «диаграмма шагов», круг.

Непосредственная связь хореографии с музыкой прослеживается на всем этапе, так как мы танцуем под музыку и выражаем характер музыки танцем. Обучающиеся должны усвоить понятия: ритм, счет, размер и узнать, что музыка состоит из тактов и музыкальных фраз, при этом должны уметь различать вступление и основную тему произведения, вступать в танец сначала музыкальной фразы.

И, наконец, тесная взаимосвязь прослеживается между хореографией и физкультурой: и по построению урока, и по его насыщенности. Начиная с разминки, в начале занятия, имея кульминацию в середине и спад физической и эмоциональной нагрузки, к концу, каждое занятие имеет конкретную цель. Регулярные занятия ритмикой, хореографией, фитнесом создают и укрепляют мышечный корсет, улучшают работу сердца, нервной системы, укрепляют психику, а это значит, что мы получаем **здорового человека**.

### **Форма одежды на занятиях хореографии**

Форма дисциплинирует и организывает учащихся. Поэтому требования к форме предъявляются с первого занятия. Она должна быть аккуратной, удобной для занятий, хорошо сидеть на ребенке. Обувь должна хорошо сгибаться в подъеме.

#### Форма для учащихся младшей возрастной группы

#### **Мальчики:**

1. спортивные брюки;

2. футболка;
3. чешки или мягкие танцевальные тапки.

**Девочки:**

1. гимнастический купальник;
2. юбка «солнце»;
3. чешки или мягкие танцевальные тапки.

Форма для обучающихся основной и старшей возрастных групп:

**Мальчики:**

1. спортивные брюки;
2. футболка;
3. чешки или мягкие танцевальные тапки.

**Девочки:**

1. гимнастический купальник;
2. лосины, легинсы, велосипедки;
3. чешки или мягкие танцевальные тапки.

### ***Поклон***

Каждый урок в любой возрастной группе начинается с поклона. Поклон – это одна из форм приветствия, принятая у многих народов и выработавшаяся давно. Поклоном пользуется при встрече, знакомстве, расставании; он может быть ярким выражением благодарности, приветия, глубокого чувства уважения.

На поклон отвечают поклоном. Это не только признак уважения человека к человеку. В поклоне отражается и степень уважения, и оттенки отношений, понятные без слов. Так предельно выразительным является старинный русский поклон. Выразительность поклона давно подмечена одним из элементов танцевального искусства. Поклон может быть использован и в сюжетной постановке, и в народном танце, он необходим и в приглашении к бальному танцу. Естественно, что поклон необходимо освоить и в танцевальном коллективе.

### ***Разминка***

Каждый урок во всех возрастных группах начинается с разминки. Она проводится в виде «статистического танца», в стиле аэробики. Задача разминки – развитие координации, памяти и внимания, умения читать движения, увеличивая степень подвижности суставов. Последовательная разработка всех основных групп суставов и мышц; кисти, предплечья, всей руки, шеи, плеч. Корпуса, бедра, колени, стопы.

Количество каждого вида упражнений – 4-8 раз на 2,4 счета. Общая продолжительность разминки не более 10 минут. Нагрузка регулируется в зависимости от возраста учащихся.

**Младшая возрастная группа, 1 год обучения (1 класс)**

**Учебно-тематический план**

темы	Количество часов		
	всего	теория	практика
1.Организационная работа	1	1	
2.Азбука танцевального движения	3	1	2
3.Постановка корпуса	10		10
4.Элементы классического танца	7	2	5
5.Элементы народного, историко-бытового танца	9	2	7
6.Танцевальная импровизация	4		4
<b>Итого: 34 часов</b>	<b>34</b>	<b>6</b>	<b>31</b>

**Задача** – научить слушать и понимать команды педагога, музыку, разнообразить набор привычных движений, развивать координацию движения, чувство ритма, память, внимание, заинтересованность. В том числе решаются воспитательные задачи, подготовка к уроку, переключение от одного вида деятельности к другому в ходе урока. Разучивание танцев: «Осенний листопад», «Снежинки», «Давай дружить».

**1. Организационная работа.**

Беседа с ребятами о целях и задачах курса хореографии, о правилах техники безопасности на уроках. Определение целей, задач на учебный год. Определение формы на занятиях.

**2. Азбука танцевального движения:**

Теория:

- мелодия и движение;
- музыкальные размеры: 4/4; 2/4; 3/4;
- контрастная музыка (быстрая, медленная, веселая, грустная);
- перестроение из одних рисунков в другие;
- повороты вправо, влево.

Практические занятия:

- музыкально-пространственные упражнения (маршировка в темпе и ритме музыки; шаг на месте вокруг себя, вправо, влево; повороты на месте);



- фигурная маршировка с перестроением (из колонны в шеренгу и обратно; из одного круга в два; звездочка);
- танцевальные шаги: с носка на пятку, шаги в образах (олень, журавль, лиса, кошка, мышка, медведь, птичка);
- выделение сильной доли.

**3. Постановка корпуса** включает в себя общеразвивающие упражнения на укрепление мышц корпуса, на гибкость, на растяжку. Выполняются упражнения лечебной физкультуры на ковриках.

**4. Элементы классического танца:**

- знакомство с позициями ног и рук (позиции ног - 1; 6; позиция рук – подготовительная, первая);
- полуприседания (деми – плие) – по 1 позиции;
- подъем на полупальцы обеих ног (релеве) в 1; 6 позициях.

**5. Элементы народного, историко-бытового танцев:**

- подскоки в движении;
- пружинка на месте с хлопком;
- прыжки с поочередной смены ног;
- разучивание танца «Осенний листопад»;
- разучивание танца «Давай дружить» (пружинка с ровной спиной, подскоки, прыжок в сторону на одну ногу, подскоки по кругу, подскоки с поворотом);
- разучивание танца «Снежинки» (бег на носках, повороты на месте, перестроение на звездочки, перестроение на большой круг).

**6. Танцевальная импровизация:**

- игра «Зайцы и волк» (придумать танец Зайчика на лесной полянке);
- игра «Лягушки и Аист» (изобразить Лягушку на болоте);
- игра «Фотограф» (создать образ, заданный ведущим, останавливаясь в придуманную фигуру);

В связи со спецификой курса разделы: Элементы народного, историко-бытового танца и танцевальная импровизация могут быть сглажены.

**К концу 1 года обучения (1 класса) учащиеся овладевают знаниями и навыками:**

- правильно пройти в такт музыки, сохраняя осанку;
- иметь навык легкого шага с носка на пятку;
- чувствовать характер марша (спортивного, строевого, походного);
- уметь изобразить в танцевальном движении животных;

- выразить образ в разном эмоциональном состоянии – веселья, грусти (веселый котенок, грустный зайчик);
- исполнить танцы «Осенний листопад»; «Снежинки»; «Давай дружить!»;
- выступление на празднике «Прощание с 1 классом».

**Младшая возрастная группа, 2 год обучения (2 класс)**

**Учебно-тематический план**

темы	Количество часов		
	всего	теория	практика
1.Организационная работа	1	1	
2.Азбука танцевального движения	3	1	2
3.Постановка корпуса	10		10
4.Элементы классического танца	7	2	5
5.Элементы народного, историко-бытового танца	9	2	7
6.Танцевальная импровизация	4		4
<b>Итого: 34 часов</b>	<b>34</b>	<b>6</b>	<b>28</b>

**Задача:** Дальнейшее развитие чувства ритма, музыкальности, пластики, координации движения. Научить танцевать в паре. Разучить танцы: «Друзья», «Русский».

**1. Организационная работа.** Беседа с ребятами о целях и задачах на текущий год, о правилах техники безопасности на уроках хореографии. Ознакомление с репертуаром нового учебного года.

**2. Азбука танцевального движения:**

Теория:

- включает весь материал 1 года обучения;
- особенности музыки – марш, вальс. Быстрые и медленные хороводы, плясовые.

Практические занятия:

- закрепляется и исполняется материал 1 года обучения;
- акцентирование сильной доли такта в шагах;
- вступление и финал в танце;
- перестроение по линии танца.

**3. Постановка корпуса** включает в себя общеразвивающие упражнения на укрепление мышц корпуса, на гибкость, растяжку, используя комплекс упражнений лечебной физкультуры.

#### **4. Элементы классического танца:**

- повторение и закрепление упражнений классического танца 1 года обучения;
- полуприседание (деми-плие) – по 1 и 2 позиции;
- вытягивание ноги на носок (батман тандю) – 1 позиция вперед, в сторону;
- медленное поднимание ноги (Релевелан) вперед на 90 градусов;
- прыжки вверх с обеих ног (соте) – в 1 и 2 позициях;
- вытягивание ноги на носок (батман тандю) по 1 позиции;
- упражнения для рук, головы, корпуса (пор де бра);
- каблук-носок (батман тандю «носок») в характере русского танца.

#### **5. Элементы народного, историко-бытового танцев:**

- шаг с притопом, тройной притоп;
- подскок по кругу в парах;
- подскок на месте в повороте;
- качалка руками в парах;
- перестроение из одного круга в два и обратно;
- разучивание танца «Друзья» (основной шаг с носка; перестроение по двум колонкам; тройной шаг колонками вправо-влево; прыжок в парах друг к другу; крутка с остановкой);
- разучивание танца «Русский» (шаг по кругу с захлестом; пружинка с плечиками; приставной шаг с пяткой и притопом; прыжки по 6 позиции из стороны в сторону).

#### **6. Танцевальная импровизация:**

- массовая импровизация «Цветочек растет»; «Сказочный лес»;
- музыкально-двигательная игра «Бабка-Ежка» (умение прыгать на одной ноге);
- музыкально-двигательная игра «Зайцы и волк» (уметь держать равновесие, сидя на корточках).

***К концу 2 года обучения (2 класса) обучающиеся овладевают знаниями и навыками:***

- знать позиции ног 1; 2; 6; позиции рук – подготовительная, первая, третья;
- знать батман-тандю «носок» в характере русского танца;
- уметь начинать движение после вступления;
- слышать сильные доли в тактах музыкального произведения;
- различать особенности музыки (марш, вальс – быстрый или медленный, хоровод, плясовая);
- уметь танцевать в паре танец «Русский», танцы «Друзья» и «Банана-мама»;

- иметь навык вежливого отношения к партнеру в паре;
- исполнять импровизацию на заданную тему;
- выступление на «Новогодних елках»;
- выступление на КВНе «По дорогам сказок».

**Младшая возрастная группа, 3 год обучения (3 класс)**

**Учебно-тематический план**

темы	Количество часов		
	всего	теория	практика
1.Организационная работа	1	1	
2.Азбука танцевального движения	3	1	2
3.Постановка корпуса	10		10
4.Элементы классического танца	7	2	5
5.Элементы народного, историко-бытового танца	9	2	7
6.Танцевальная импровизация	4		4
<b>Итого: 34 часов</b>	<b>34</b>	<b>6</b>	<b>28</b>

***Задача:***

Последовательное повторение упражнений 1; 2 года обучения, с усложнением и добавлением темпа исполнения. Отработка техники движения, достигая музыкальности и ритмичности, развивая логическую и мышечную память.

**1. Организационная работа.** Беседа с ребятами о целях и задачах на текущий год, о правилах техники безопасности на уроках хореографии. Ознакомление с репертуаром нового учебного года.

**2. Азбука танцевального движения:**

*Теория:*

- динамические оттенки в музыке (форте – громко, пиано – тихо, крещендо – усиление звука, диминуэндо – ослабление звука);
- ритмический рисунок в музыке;
- развитие музыкальности.

*Практические занятия:*

- разбираются ритмические рисунки, динамические оттенки на выученных танцах 1 и 2 года обучения;
- создание танцевальных образов в соответствии с музыкой.

3. **Постановка корпуса** включает в себя общеразвивающие упражнения на укрепление мышц корпуса, на гибкость, растяжку, используя комплекс упражнений лечебной физкультуры.

4. **Элементы классического танца:**

- повторение и закрепление упражнений 1 и 2 года обучения;
- полуприседание (деми-плие) – по 1 и 2 позициям, (гран-плие) по 1 позиции;
- подъем на полупальцы обеих ног (релеве) в 1; 6 позициях
- вытягивание ноги на носок (батман тандю) по 1 позиции, вперед, в сторону;
- упражнения для рук, головы, корпуса (пор де бра);
- медленное поднятие ноги (релевелян) вперед, в сторону;
- прыжки (эшаппе) из 1 позиции во 2 и обратно.

5. **Элементы народного, историко-бытового танцев:**

- хороводный шаг на полупальцах;
- тройной притоп;
- повороты на 3 шагах вправо, влево;
- тройной шаг с притопом вперед, назад;
- перескок с ноги на ногу;
- кружение в парах;
- разучивание танца «Русская плясовая» (шаг по кругу на полупальцах; пружинка с движением плечами; приставной шаг с пяткой и 3-м притопом; ковырялочка; «полочка» прыжки по 6 позиции из стороны в сторону);
- разучивание танца «Два воздушных шарика» (подскоки с противоходом; шаг с носка на пятку; пружинка с разным направлением рук; перестроение из круга в колонки; подскок с броском ноги вперед).

6. **Танцевальная импровизация:**

- использовать динамические оттенки музыки при создании этюда;
- массовая импровизация «Русская плясовая» (исполнение знакомых движений по желанию учащихся);
- танцевальные этюды «Времена года»;
- музыкально-двигательная игра «Зоопарк» (научиться выполнять роль ведущего);

***К концу 3 года обучения (3 класса) обучающиеся овладевают знаниями и навыками:***

- правильно выполнять упражнения классического станка;
- выполнять движения в соответствии с характером музыки;

- знать порядок движений в разученных танцах;
- согласованно выполнять движения в выученных танцах;
- уметь показать выученные танцы перед зрителями: «Два воздушных шарика», «Русская плясовая»;
- выступление на «Новогодних елках»;
- выступление на КВНе «По дорогам сказок».

**Младшая возрастная группа, 4 год обучения (4 класс)**

**Учебно-тематический план**

темы	Количество часов		
	всего	теория	практика
1.Организационная работа	1	1	
2.Азбука танцевального движения	3	1	2
3.Постановка корпуса	10		10
4.Элементы классического танца	5	1	4
5.Элементы народного, историко-бытового танца	11	2	9
6.Танцевальная импровизация	4		4
<b>Итого: 34 часов</b>	<b>34</b>	<b>5</b>	<b>29</b>

**Задача:**

Последовательное повторение упражнений 1; 2; 3 годов обучения, с усложнением и добавлением темпа исполнения. Отработка техники движения, достигая музыкальности и ритмичности, развивая логическую и мышечную память.

**1. Организационная работа.** Беседа с ребятами о целях и задачах на текущий год, о правилах техники безопасности на уроках хореографии. Ознакомление с репертуаром нового учебного года о подготовке к «Выпускному начальной школы».

**2. Азбука танцевального движения:**

Теория:

- динамические оттенки в музыке (форте – громко, пиано – тихо, крещендо – усиление звука, диминуэндо – ослабление звука);
- ритмический рисунок в музыке;
- развитие музыкальности;

Практические занятия:

- разбираются ритмические рисунки, динамические оттенки на выученных танцах 1 и 2 года обучения;
- создание танцевальных образов в соответствии с музыкой;

- выполнение движений в соответствии с музыкой.
- 3. Постановка корпуса** включает в себя общеразвивающие упражнения на укрепление мышц корпуса, на гибкость, растяжку, используя комплекс упражнений лечебной физкультуры.
- 4. Элементы классического танца:**
- повторение и закрепление упражнений 1 и 2 года обучения;
  - полуприседание (деми-плие) – по 1 и 2 позициям, (гран-плие) по 1 позиции;
  - подъем на полупальцы обеих ног (релеве) в 1; 6 позициях;
  - вытягивание ноги на носок (батман тандю) по 1 позиции, вперед, в сторону по 4 раза;
  - упражнения для рук, головы, корпуса (пор де бра);
  - медленное поднятие ноги (релевелян) вперед, в сторону на 90 градусов;
  - прыжки (эшаппе) из 1 позиции во 2 и обратно с паузами и без пауз.
- 5. Элементы народного, историко-бытового танцев:**
- хороводный шаг на полупальцах;
  - тройной притоп;
  - повороты на 3 шагах вправо, влево;
  - тройной шаг с притопом вперед, назад;
  - перескок с ноги на ногу;
  - кружение в парах;
  - разучивание танца «Московская кадрили» (пружинка с движением плечами; приставной шаг с пяткой и 3-м притопом; ковырялочка; тройной шаг вперед, в сторону с раскрытием и закрытием рук; крутка на 4 счета вправо и влево);
  - разучивание танца «Косолапый дождь» (основной шаг с носка; перестроение по двум колонкам; тройной шаг колоннами; прыжок в парах друг к другу; крутка вправо, влево).
- 6. Танцевальная импровизация:**
- использовать динамические оттенки музыки при создании этюда;
  - массовая импровизация «Русская плясовая» (исполнение знакомых движений по желанию учащихся);
  - танцевальные этюды «Времена года», «На лесной полянке»;
  - музыкально-двигательная игра «Зоопарк» (научиться выполнять роль ведущего), «Пешеходы и автомобиль» (слышать динамические оттенки и характер музыки).

**К концу 4 года обучения (4 класса) обучающиеся овладевают знаниями и навыками:**

- правильно выполнять упражнения классического станка;
- выполнять движения в соответствии с характером музыки;
- знать порядок движений в разученных танцах;
- согласованно выполнять движения в выученных танцах «Московская кадриль», «Косолапый дождь»;
- исполнение танца «Московская кадриль» а конкурсе «Иван да Марья»;
- выступление на общешкольном празднике «Выпускной начальной школы».

**Основная возрастная группа, 5 год обучения (5 класс)**

Для основной возрастной группы программа рассчитана также на 4 года обучения. Занятия проводятся 1 раза в неделю. В программу (на каждый учебный год) включены разделы, посвященные организационной, учебно-тренировочной, постановочной и репетиционной работе, посещение выставок, театров, концертов.

На занятиях в основной возрастной группе разучиваются эстрадные танцы: «Кошачий рок-н-ролл», «Я люблю тебя Россия», «Сладкий подарок», «Осени не будет никогда», «Мечты в полете», «Рыцарский танец» «Медленный вальс»; также разучиваются народные танцы: «Три подружки», «Березы», «Косы».

**Учебно-тематический план**

Темы	Количество часов		
	всего	теория	практика
1. Организационная работа	1	1	
2. Учебно-тренировочная работа	15	4	11
3. Постановочная и репетиционная работа	16	4	12
4. Посещение выставок, театров, концертов	2		2
<b>Итого 34 часа</b>	<b>34</b>	<b>6</b>	<b>28</b>

**1. Организационная работа**

Беседа с ребятами о целях и задачах на новый учебный год. Беседа с учащимися о правилах поведения, о технике безопасности на уроках хореографии, определение формы. Беседа о различных видах танца.



## **2. Учебно-тренировочная работа:**

- шаг с носка по кругу;
- перестроение по 2 человека, 4 и в колонну по 4 человека;
- повторение и разучивание позиций ног (1, 2, 3, 4, 5, 6);
- повторение позиций рук - подготовительная (1, 2, 3);
- упражнения классического станка: деми плие в 1, 2 и 3 позициях; батман тандю с 1 позиции вперед, в сторону, позднее – назад; батман жете с 1 позиции крестом; батман фроппе крестом; гран батман в сторону; прыжки – соте.

## **3. Постановочная и репетиционная работа**

- танец «Кошачий рок-н-ролл» (бег по кругу, движение «перекасти поле»; прыжки по 6 позиции с выносом ноги вперед и в сторону на воздух  $25^0$ ; боковые шаги с поднятием рук и пр.);
- танец «Я люблю тебя Россия» (бег с высоким поднятием ноги; подскоки; выпады; шаг с пятки; работа с зонтиком; повороты в парах на высоких полупальцах и пр.);
- танец «Сладкий подарок» (основной шаг – вальсовый поворот; подебуре; болансе; комбинации для рук и пр.).

**4. Посещение выставок, театров, концертов** предполагает всем коллективом посещение значительных выступлений известных хореографических коллективов, выставки в выставочных центрах, балетные постановки театральных коллективов.

***К концу 5 года обучения (5 класс) учащиеся овладевают знаниями и навыками:***

- уметь ориентироваться в пространстве, перестраиваясь по заданию преподавателя;
- знать основные позиции ног, рук классического танца. Уметь выполнять изученные упражнения классического танца для укрепления мышечного корсета;
- исполнять танцы «Кошачий рок-н-ролл», «Я люблю тебя Россия», «Сладкий подарок»;
- создавать образ шуточного и грустного героя;
- выступление на конкурсе «Музыкальная сказка».

**Основная возрастная группа, 6 год обучения (6 класс)**

**Учебно-тематический план**

Темы	Количество часов		
	всего	теория	практика
1. Организационная работа	1	1	
2. Учебно-тренировочная работа	15	2	13
3. Постановочная и репетиционная работа	16	3	13
4. Посещение выставок, театров, концертов	2		2
<b>Итого 34 часа</b>	<b>34</b>	<b>6</b>	<b>28</b>

**1. Организационная работа**

Беседа с ребятами о целях и задачах на новый учебный год. Беседа с учащимися о правилах поведения, о технике безопасности на уроках хореографии, определение формы.

**2. Учебно-тренировочная работа:**

- на шестом году обучения экзерсис на середине зала значительно усложняется;
- усложняются упражнения для развития техники танца;
- усложняются упражнения классического танца (деми плие из 1, 2, 5 позиции; батман тандю из 1, 5 позиции крестом и с деми плие в 5 позицию; батман жете из 1 и 5 позиции крестом и с пике в сторону, рон де жамб партер из 1 позиции по половине круга, а затем полностью на полный круг; батман фраппе крестом; гран батман жете в сторону и на круазе, соте, эшапе). Диагональ на середине зала - повороты (шене).

**3. Постановочная и репетиционная работа:**

- танец «Осени не будет никогда» (крутка по 6 позиции; простой шаг с носка; ключ простой; бег по кругу; крутка; дробь и пр.);
- танец «Три подружки» (беговой шаг; работа над образностью в исполнении; различные виды прыжков и пр.);
- танец «Мечты в полете» (основной шаг с носка; работа над пластикой в движениях и пр.).

**4. Посещение выставок, театров, концертов** предполагает всем коллективом посещение значительных выступлений известных хореографических коллективов, выставки в выставочных центрах, балетные постановки театральных коллективов.

**К концу 6 года обучения (6 класс) учащиеся овладевают знаниями и навыками:**

- знать правила исполнения основных движений классического танца;
- знать выразительные средства музыки и танца;
- выполнять движения танцев в соответствии с музыкой;
- уметь исполнять танцы «Осени не будет никогда», «Три подружки», «Мечты в полете»;
- выступление на конкурсе «Игры доброй воли».

**Основная возрастная группа, 7 год обучения (7 класс)**

**Учебно-тематический план**

Темы	Количество часов		
	всего	теория	практика
1. Организационная работа	1	1	
2. Учебно-тренировочная работа	15	2	13
3. Постановочная и репетиционная работа	16	3	13
4. Посещение выставок, театров, концертов	2		2
<b>Итого 34 часа</b>	<b>34</b>	<b>6</b>	<b>28</b>

**1. Организационная работа**

Беседа с ребятами о целях и задачах на новый учебный год. Беседа с учащимися о правилах поведения, о технике безопасности на уроках хореографии, определение формы.

**2. Учебно-тренировочная работа:**

- на седьмом году обучения повторяются и отрабатываются упражнения классического танца в более ускоренном темпе;
- дополнительно изучаются упражнения: ронде жамб партер; релеве лан крестом на 90°;
- выполняются упражнения классического станка на середине зала;
- добавляются прыжки на диагонали.

**3. Постановочная и репетиционная работа:**

- танец «Рыцарский танец» (переменный шаг; простой шаг с носка; припадание по кругу и диагонали; работа с руками; перестроение по линии танца и пр.);

- танец «Медленный вальс» (танец построен на вальсовых комбинациях; идет набор движений для рук и ног, которые выполняются одновременно; правая и левая переменная по квадрату; Поворот по квадрату; выход на круг; положение в паре и пр.).

**4. Посещение выставок, театров, концертов** предполагает всем классом посещение значительных выступлений известных хореографических коллективов, выставки в выставочных центрах, балетные постановки театральных коллективов.

**К концу 7 года обучения (7 класса) обучающиеся овладевают знаниями и навыками:**

- знать правила исполнения основных движений классического танца;
- знать выразительные средства музыки и танца;
- различать стили танцевального искусства;
- уметь исполнять танцы «Рыцарский танец», «Медленный вальс»;
- выступление на «Рыцарском турнире»;
- выступление на конкурсе массового танца.

**Основная возрастная группа, 8 год обучения (8 класс)**

**Учебно-тематический план**

Темы	Количество часов		
	всего	теория	практика
1. Организационная работа	1	1	
2. Учебно-тренировочная работа	15	2	13
3. Постановочная и репетиционная работа	16	1	15
4. Посещение выставок, театров, концертов	2		2
<b>Итого 34 часа</b>	<b>34</b>	<b>4</b>	<b>30</b>

**1. Организационная работа**

Беседа с ребятами о целях и задачах на новый учебный год. Беседа с учащимися о правилах поведения, о технике безопасности на уроках хореографии, определение формы.

**2. Учебно-тренировочная работа:**

- на восьмом году обучения повторяются и отрабатываются упражнения классического танца в более ускоренном темпе и различных небольших комбинациях;

- дополнительно изучаются упражнения: ронде жамб партер; релеве лан крестом на  $90^0$ ; девлюпе крестом на  $45^0$ , а затем на  $90^0$ ; дубль флик;
- выполняются упражнения классического станка на середине зала;
- добавляются прыжки на диагонали.

#### **4. Постановочная и репетиционная работа:**

- танец «Березы» (переменный шаг; простой шаг с носка; припадание по кругу и диагонали; работа с руками; перестроения в хороводе и пр.);
- танец «Косы» (танец построен на сложных комбинациях; идет набор движений для рук и ног, которые выполняются одновременно; шаги с хлопками; боковые шаги с поднятием рук по кругу и пр.);
- танец «Свой танец» (Самостоятельно создать танец на основе приобретенных умений и навыков).

**4. Посещение выставок, театров, концертов** предполагает всем коллективом посещение значительных выступлений известных хореографических коллективов, выставки в выставочных центрах, балетные постановки театральных коллективов.

#### ***К концу 8 года обучения (8 класса) обучающиеся овладевают знаниями и навыками:***

- знать правила исполнения основных движений классического танца;
- знать выразительные средства музыки и танца;
- различать стили танцевального искусства;
- уметь исполнять танцы «Березы», «Косы»;
- самостоятельно создать «Свой танец»;
- выступление на общешкольном танцевальном конкурсе «Танцпол».

#### ***Основная возрастная группа, 9 год обучения (9 класс)***

Начиная с 9 класса обучающиеся подготавливаются к переходу в старшую возрастную группу эстетического цикла «Ритмика – хореография – фитнес». Уроки фитнеса направлены на поддержание и укрепление здоровья обучающихся, соответствующее возрасту физическому и психическому развитию, социальной адаптации и интеграции, что становится продолжением занятий ритмикой и хореографией. Легко заметить, что школьный урок физкультуры имеет такую же направленность, а соответственно, все новейшие фитнес-методики можно применять на уроках физкультуры.

Программа по фитнесу для основной и старшей возрастной группы рассчитана на 3 года обучения. Занятия проводятся 1 раза в неделю. В программу (на каждый учебный

год) включены разделы, посвященные организационной, учебно-тренировочной, постановочной и репетиционной работе.

### ***Цель уроков фитнеса:***

Формирование устойчивых мотивов и потребностей бережного отношения к собственному здоровью, стремления к активным занятиям физической культурой и спортом, физической красоте, душевной гармонии.

### ***Задачи:***

- обогащение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями избранных фитнес-занятий, использования их в качестве средств укрепления здоровья;
- совершенствование функциональных возможностей организма;
- повышение работоспособности и совершенствование основных физических качеств;

Как и в любом виде двигательной активности, на занятиях фитнесом решаются три основных типа педагогических задач:

- ***воспитательные*** - развитие позитивного отношения к движению, привлечение учащихся к увлекательному миру музыки, фитнеса и здорового образа жизни
- ***оздоровительные*** - укрепление здоровья, нормальное физическое и психическое развитие; формирование ценностного отношения к своему здоровью;
- ***образовательные*** - формирование устойчивых мотивов, развитие и реализация индивидуальных способностей.

### ***Особенности программы в разделе фитнес:***

- содержание доступно для обучающихся;
- повышению эмоционального фона;
- программа дает возможность работы с обучающимися, имеющими разный уровень физической подготовленности;

Занятия проводятся под музыку, которая используется как фон для снятия монотонности от однотипных многократно повторяемых движений. Музыкальное сопровождение увеличивает эмоциональность занятия, положительные эмоции вызывают стремление выполнять движение энергичнее, что усиливает их воздействие на организм. Музыка может быть использована и как фактор обучения, так как движения легче запоминаются.

Формы занятий: индивидуальные, групповые тренировки.

### ***Ожидаемый результат***

Программа предусматривает формирование у обучающихся знаний, умений и навыков:

- правила безопасного поведения;
- правила выполнения базовых движений и техника выполнения;
- основные понятия музыкальной грамоты;
- укрепление и сохранение здоровья;
- поддержание высокого уровня интеллектуальной и физической работоспособности;
- поддержание оптимального состава тела;
- создание положительного эмоционального фона.

***Структура занятий включает в себя развитие:***

- сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- мышечной силы и мышечной выносливости;
- гибкости.

### Учебно-тематический план

Темы	Количество часов		
	всего	теория (30%)	практика (70%)
1. Основы знаний. Тестирование	2	1	1
2. Классическая аэробика	14	1	13
3. Интервальный тренинг	6	1	5
4. ОРУ с гимнастическими палками и мячами, стрейчинг.	11	1	10
5. Контрольные испытания. Тестирование	1	-	1
<b>Итого 34 часа:</b>	<b>34</b>	<b>4</b>	<b>30</b>

Проведение занятий в старшей возрастной группе позволяет подбирать нагрузку и чередовать ее в оздоровительных целях. Обучающимся приобретаются теоретические знания в области фитнеса.

#### *Старшая возрастная группа, 10-11 год обучения*

*(10/11 класс)*

### Учебно-тематический план

Темы	Количество часов		
	всего	теория (30%)	практика (70%)
1. Основы знаний. Тестирование	2	1	1
2. Классическая аэробика	14	1	13
3. Интервальный тренинг	6	1	5
4. ОРУ с гимнастическими палками и мячами, стрейчинг.	11	1	10
5. Контрольные испытания. Тестирование	1	-	1
<b>Итого 34 часа:</b>	<b>34</b>	<b>4</b>	<b>30</b>

#### **1. Основы знаний. Теоретические сведения**

Общие требования безопасности при проведении занятий по фитнесу. Специальное оборудование для фитнес-занятий. Спортивные травмы и меры их предупреждения. Гигиенические знания и навыки (пульс, режим питания, спортивная одежда). Противопоказания. Тестирование.

#### **2. Классическая аэробика**

История аэробики. Базовые шаги. Движения рук. Подача вербальных и визуальных команд. Музыкальный размер. Понятие «Музыкальный квадрат». Построение занятия (разминка, аэробная часть, силовая часть, заминка). Силовой тренинг. Стретчинг.



### ***Практическая часть:***

Разновидности шагов: марш, приставной шаг в сторону, открытый шаг, скрестный шаг, захлест, шаг колена, ноги врозь-ноги вместе (W-стер). Комбинации из освоенных шагов в сочетании с движениями рук (руки в стороны, вверх, вперед, вправо, влево, круги руками, круги предплечьями, круги плечами, сгибания и разгибания рук).

Разновидности бега (jog): бег на месте, с продвижением вперед и назад. Выполнение базовых шагов в форме бега. Соединения из различных форм бега в сочетании с хлопками, сгибаниями и разгибаниями рук, с подниманием и опусканием рук.

Подскоки (skips): подскоки ногу вперед, в сторону, назад. Подскоки с ноги на ногу. Варианты выполнения базовых движений с подскоками. Многократное выполнение подскоков ноги врозь - ноги вместе (Jumping djek). Соединение подскоков ноги врозь - ноги вместе с различными положениями рук. Выполнение связок их разновидностей бега, подскоков, подъема колена и подскоков ноги врозь - ноги вместе.

Подъем колена (knee-up). Поочередное и многократное выполнение подъема колена. Подъем колена с подскоком. Подъем колена с кругом рукой. Соединения из бега, подскоков и подъема колена.

Захлест (leg curl). Поочередное и многократное выполнение захлеста.

Выпад (lunch). Выпады вперед. Выпады в сторону. Соединения из разновидностей бега, подскоков, подъема колена, подскоков ноги врозь - ноги вместе с выпадами.

Мах (kick). Махи вперед. Махи в стороны. Махи вперед и в сторону с подскоками. Соединения из махов и подъемов колена с движениями рук. Соединения и связки из разновидностей бега, подскоков, выпадов, подъема колена и махов с движениями рук.

### ***Стретчинг:***

- статический — удержание позы от 30 сек до нескольких минут;
- динамический — удержание позы на растягивании в течение 8—20 сек, с плавным переходом из одной позы в другую;

Предварительный, глубокий, активный стретчинг. Правила растяжки. растяжка мышц шеи, верхнего плечевого пояса, грудные мышцы, мышцы спины, пояснично - подвздошные мышцы, группа мышц задней и передней поверхности бедра, голени, стопы

### ***Вербальные команды:***

- счет; счет в обратном порядке: 4,3, 2, 1;
- направление; лидирующая нога;
- название шага.

### ***Визуальные команды:***

- жесты; рука на ноге определяет ведущую ногу;
- пальцами - счет.

*Силовой тренинг* Упражнения силового характера, прыжки, упражнения на развитие гибкости и баланс:

*Элементы динамической силы*

- упражнения для рук и плечевого пояса
- упражнения для ног и пояса нижних конечностей
- упражнения для мышц брюшного пресса (верхний и нижний пресс, боковые мышцы)
- упражнения для мышц спины (верхняя и нижняя часть)

*Элементы статической силы*

«Пресс»- подъем туловища в положении лежа, руки вверх или за голову. Угол с опорой (приподнимание ног над полом в упоре сидя или подъем таза над полом в том же исходном положении). Удержание упора лежа на согнутых руках, боком.

*Элементы гибкости (и вариации)*. Полушпагаты. Шпагаты (на правую ногу, на левую ногу и поперечный). Наклоны вперед в положении седа на полу. Пружинистые движения в положении глубокого выпада.

*Равновесия*. Повороты на одной ноге (другая прижата к голеностопу) на 360 градусов. Равновесие на носках, руки вверх. Равновесие на одной, ногу в сторону, руки вверх или в стороны.

*Контроль знаний*: понятие «аэробика», «базовые движения», «музыкальный квадрат». Знание команд и жестов. Назначение частей занятия (разминка, аэробная часть, силовая часть, заминка)

### **3. Интервальная тренировка.**

Аэробные упражнения (кардионагрузка). Силовой тренинг. Прыжковые упражнения. Стретчинг. Упражнения на баланс. Построение занятия (разминка, интервальный блок, заминка).

***Практическая часть:***

*Упражнения силового блока:*

- упражнения для ног и пояса нижних конечностей: приседания ноги на ширине плеч, шире плеч, с опорой и без, с предметом и без; отведение ног в сторону, вперед, назад; выпады вперед, назад, в сторону, в движении; махи ногами; ходьба выпадами; перекаты с ноги на ногу;

- упражнения для рук и верхнего плечевого пояса: сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу, на опоре, от стены с разным положением рук; сгибания и разгибания рук в упоре сзади;
- упражнения на пресс: для мышц верхней и нижней части брюшного пресса, косых мышц, широкой мышцы;
- упражнения для мышц спины и ягодиц;
- упражнения с гантелями;
- упражнения с использованием наклонной гимнастической скамьи.

*Кардионагрузка:* быстрая ходьба, бег, прыжки, прыжки через скакалку, танцевальные движения, упражнения на тренажерах (беговая дорожка, велотренажер)

*Упражнения на баланс*

Равновесие переднее, заднее, боковое, на носках. С использованием мячей, гимнастических палок, скакалки.

*Стретчинг и расслабление:*

- статический — удержание позы от 30 сек до нескольких минут;
- динамический — удержание позы на растягивании в течение 8—20 сек, с плавным переходом из одной позы в другую;
- предварительный, глубокий - растяжка мышц шеи, верхнего плечевого пояса, грудные мышцы, мышцы спины, пояснично - подвздошные мышцы, группа мышц задней и передней поверхности бедра, голени, стопы.

*Контроль знаний:* понятие «интервальная тренировка», «кардионагрузка», назначение частей занятия (разминка, аэробная часть, заминка)

**4. Техника безопасности** на занятиях с мячами и палками. Гимнастические упражнения с мячом и гимнастическими палками. Базовые упражнения.

***Практическая часть:***

*Гимнастические упражнения:* ходьба, бег, прыжки на месте и в движении, ОРУ с гимнастическими палками и без.

*Базовые упражнения:*

- March - марш (шаги на месте) , Step-touch - приставной шаг
- Knee-up - колено вверх , Lunge - выпад ,Kick - выброс ноги вперед ,-Jack (jumping jack) - прыжки ноги врозь-вместе ,V-step.

*Упражнения с мячом и гимнастическими палками:* упражнения на баланс, статические упражнения, для рук и пояса верхних конечностей, для мышц спины и брюшного пресса, для ног и пояса нижних конечностей, стретчинг и расслабление.

***Стретчинг:***

- статический — удержание позы от 30 сек до нескольких минут;
- динамический — удержание позы на растягивании в течение 8—20 сек, с плавным переходом из одной позы в другую.

Стрейчинг направлен на растяжку: мышц шеи, верхнего плечевого пояса, грудных мышц, мышцы спины, пресса, задней и передней поверхности бедра, голени, стопы.

## **5. Контрольные испытания. Тестирование**

### ***Практическая часть:***

Самостоятельно составить и демонстрировать аэробные, силовые комплексы с учетом индивидуальных особенностей;

Соблюдая принципы оздоровительной тренировки, составить и демонстрировать комплекс упражнений из базовых шагов аэробики, провести разминку, основную и заключительную часть урока.

Итоговое тестирование.

### ***К концу 11 года обучения (11 класса) обучающиеся овладевают знаниями и навыками:***

- контролировать в процессе занятий свое положение тела, осанку, основные функциональные показатели: артериальное давление, пульс, дыхание;
- составлять и выполнять аэробные, силовые комплексы с учетом индивидуальных особенностей;
- осуществлять наблюдение за своим развитием и индивидуальной физической подготовленностью;
- соблюдать правила безопасности и принципы оздоровительной тренировки;
- использовать современный спортивный инвентарь и оборудование.

## **ВЫВОД**

За 11 лет занятий по данному эстетическому курсу «Ритмика-хореография-фитнес» обучающиеся должны овладеть основами хореографического образования, знаниями, умениями и навыками, позволяющими исполнять танцы, построенные на движениях разных жанров и стилей. Знать правила исполнения движений народно-сценического танца. Овладеть навыками красивой осанки, исправить недостатки осанки, создавая мышечный корсет, развить координацию движений, грамотностью и выразительностью движений. Уметь исполнять грамотно и музыкально все основные движения классического танца. Проявлять интерес к хореографической культуре, народной и классической хореографии.

Понимать художественные связи всех жанров хореографии. Знать историю происхождения изученного танцевального репертуара.

Научиться самостоятельно создавать новые танцы на основе приобретенных умений и навыков. Уметь импровизировать на свободную тему.

Научиться исполнять хореографические танцы перед зрителями (выступая на конкурсах, КВНах, классных и школьных мероприятиях). Знать критерии хорошего исполнения танца и уметь самостоятельно оценивать его, что дает возможность правильно судить об идейно-художественных качествах произведений хореографического искусства.

Учащиеся должны развить в себе коммуникабельность, взаимовыручку, научиться культуре общения в коллективе, с преподавателем, со зрителями.

Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности повседневной жизни:

- для повышения работоспособности, укреплении здоровья;
- для проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств;
- для включения занятий фитнесом в активный отдых и досуг.

### ***МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ***

Занятия эстетического цикла «ритмика - хореография – фитнес» могут проводиться в разных формах: игровой (для младшей возрастной группы); в форме беседы, посещения концертов детских и профессиональных коллективов; открытого урока; выступления перед другими художественными коллективами и воспитанниками детских садов.

Для организации занятий необходимо: просторное, светлое, чистое помещение; магнитофон или музыкальный центр; записи используемых композиций; реквизит для подготовки выступлений.

К обучающимся предъявляются требования по определенной форме одежды (гимнастический купальник; юбка; спортивные брюки; футболка; велосипедки; носки; хореографические тапки) и внешнему виду (волосы у девочек убраны в кичку).

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. «Методика хореографической работы в школе и внешкольных заведениях», Бондаренко Л., - Киев, 1985.
2. «Волшебный мир танца», Пасютинская В.М., : Кн. для учащихся. – М., 1985.
3. «Классический танец»: Методическая разработка для учащихся КПУ хореографической ориентации, Сост. *М.В. Смирнова*. – М., 1988.
4. «Народный танец»,: Методическая разработка для учащихся и преподавателей хореографической специализации КПУ, Сост. *М.И. Шляпкинова*. – М., 1988.
5. «Ритмика»: Методическое пособие, Чибрикова-Луговская А.Е.- М.: «Дрофа», 1998
6. Шушкина З. «Ритмика», - М., 2006
7. «Основы современного танца», Поляков С.С.- Ростов-на-Дону: Кн. Изд-во, - 2006.
8. «Системно-деятельностный подход к разработке стандартов нового поколения» , А.Г. Асмолов, М.: Педагогика., - 2009.
9. «Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования» , М-во образования и науки Рос. Федерации. 2-е изд. М.: Просвещение, 2011. - 31 с.
10. «Урок в начальной школе, Реализация системно-деятельностного подхода к обучению», Дусавицкий А.К., Кондратюк Е.М., Толмачева И.Н., Шилкунова З.И. М.: ВИТА-ПРЕСС, 2011. — 288 с.
11. «Психология педагогика», Столяренко А.М. М.: Юнити-Дана, 2010. – 540 с.
12. «Индивидуальный образовательный маршрут школьника. Методический конструктор. Модели. Анализ. ФГОС», Кунаш М.А. М.:Учитель, - 2013. (ISBN: 978-5-7057-3505-1)

**Комплекс упражнений лечебной физкультуры на занятиях ритмики и хореографии.**

**В результате регулярных занятий с использованием упражнений лечебной физкультуры:**

- **Уменьшается плоскостопие**
- **Создается мышечный корсет**
- **Исправляются недостатки осанки**

**Решается задача общего укрепления и физического развития ребенка.**

**Упражнения для стоп:**

- ✓ **Исх. пол.** - сидя на коврик, ноги вытянуты, руки за спиной  
На счет 1 – носки стоп натянуть на себя;  
На счет 2 – носки стоп вытянуть вниз.
- ✓ **Исх. пол.** - сидя на коврик, ноги вытянуты, руки за спиной  
На счет 1 – одна стопа вытянута вниз, другая натянута на себя;  
На счет 2 – поменять положение стоп.
- ✓ **Исх. пол.** - сидя на коврик, ноги вытянуты, руки за спиной  
На счет 1 – круговые движения стоп от центра  
На счет 2 – круговые движения стоп к центру.

**Упражнения на создание мышечного корсета:**

- ✓ **Исх. пол.** - сидя на коврик,) ноги вытянуты, руки за спиной  
На счет 1 – мах правой ногой (нога крепко вытянута, носок острый)  
На счет 2 – нога опускается в исходное положение  
На счет 3 – мах левой ногой (нога крепко вытянута, носок острый)  
На счет 4 – нога опускается в исходное положение.
- ✓ («Ножницы») **Исх. пол.** - сидя на коврик, ноги вытянуты, руки за спиной  
На счет 1 – две ноги (крепко вытянутые) поднимаются и делают движение на крест  
На счет 2 - две ноги (крепко вытянутые) Раскрываются в стороны
- ✓ («Уголок») **Исх. пол.** - сидя на коврик, ноги вытянуты, руки за спиной

На счет 1 .2 .3 - крепко вытянутые ноги (носки острые) поднимаются на 45 градусов, руки раскрываются в стороны

На счет 4 – ноги возвращаются в исходное положение

#### **Упражнения растяжки:**

- ✓ Исх. пол. - сидя на коврике, ноги поджаты к себе, колени вместе, руками держаться за носочки

На счет 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 – переступая пятками, ноги вытягиваются вперед, корпус ложиться на ноги. В положении лежа, ребенок находится на 4 счета

- ✓ Исх. пол. - сидя на ковриках, ноги широко раскрыты, крепко вытянуты, руки тянутся вверх, спина – прямая

На счет 1 – лечь на правую ногу

На счет 2 – исходное положение

На счет 3 – лечь на левую ногу

На счет 4 – исходное положение

На счет 5, 6, 7 – лечь вперед, руки поставить на локти, голову положить на руки

На счет 8 – исходное положение

- ✓ («Лягушка») Исх. пол. - сидя на коврике, ноги сложены стопа к стопе, поджаты к корпусу, руки кладутся на колени)

На счет 1, 2, 3 – руками нажимать на колени, стараясь положить колени на пол

На счет 4 – вернуться в исходное положение

- ✓ Исх. пол. - лежа на спине, ноги крепко вытянуты на полу

На счет 1,2 – поднять крепкие, прямые ноги.

На счет 3, 4, 5, 6 – раскрыть крепкие ноги в стороны (шпагат лежа)

На счет 7 – ноги собрать вместе

На счет 8 – вернуться в исходное положение

#### **Упражнения на гибкость корпуса:**

- ✓ («Кошечка 1») Исх. пол. – стоя на четвереньках, колени вместе

На счет 1, 2 – прогиб спины (ямка), голова поднята вверх

На счет 3, 4 – Спина выгибается в другую сторону (горка), голова опускается вниз

- ✓ («Кошечка 2») Исх.пол. – стоя на четвереньках, колени вместе

На счет 1, 2 – сесть на ноги



На счет 3, 4, 5, 6, 7, 8 – лечь на пол (изображая как кошечка пролезает под забором), голова поднимается назад

На счет 1, 2, 3, 4, 5, 6 – возвращение в положение сидя по той же траектории

На счет 7, 8 – встать в исходное положение

✓ (Упр. – отдых «Дельфин и русалка») Исх. пол. – лежа на животе, ноги вытянуты, стопы раскрыты в первую позицию («рыбий хвостик»), руки перед собой

✓ Исх. пол. – лежа на животе ноги вытянуты, носки и пятки вместе, руки согнуты в локтях

На счет 1, 2, 3, 4 – подняться на вытянутые руки и прогнуться назад, голова тянется назад

На счет 5, 6, 7, 8 – медленно вернуться в исходное положение

✓ («Лодочка») Исх. пол. – лежа на животе, носки, пятки – вместе, руки вытянуты по полу вперед

На счет 1, 2, 3, 4 – напрягая мышцы, поднять крепкие руки и вытянутые ноги, голова остается прижата к коврику

На счет 5, 6, 7, 8 – вернуться в исходное положение

✓ («Самолет») Исх. пол. – лежа на животе, носки, пятки – вместе, руки вытянуты по полу в стороны

На счет 1, 2, 3, 4 – напрягая мышцы, поднять крепкие руки (в стороны) и вытянутые ноги (вместе)

На счет 5, 6, 7, 8 – вернуться в исходное положение

✓ («Корабль») Исх. пол. – лежа на животе, носки, пятки – вместе, руки вытянуты вдоль корпуса

На счет 1, 2, 3, 4 – напрягая мышцы, поднять крепкие руки (скрепленные в замок за спиной) и вытянутые ноги (вместе)

На счет 5, 6, 7, 8 – вернуться в исходное положение

✓ («Корзиночка») Исх. пол. – лежа на животе, руками взять ноги за щиколотки

На счет 1, 2, 3, 4, – поднять руками ноги вверх, изображая корзиночку

На счет 5, 6, 7, 8 – вернуться в исходное положение

✓ («Колобок») Исх. пол. – сидя на ковриках, обхватить руками колени, голу прижать к коленям

На счет 1, 2 – оттолкнуться ногами и качнуться назад, положение корпуса остается сгруппированным

На счет 3, 4 – вернуться в исходное положение