


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Департамент образования и науки Ханты-Мансийского автономного
округа-Югры
Администрация города Пыть-Ях
МБОУ СОШ №5

РАССМОТРЕНО
руководитель МО

 И.А.Ахметьянов

Протокол №1
от "26" 08 2024 г.

СОГЛАСОВАНО
председатель методического
совета

 И.В.Ильиных

Протокол № 1
от "26" 08 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО
директор МБОУ СОШ №5

 Е.В.Хахулина

Приказ № 360 - О
от "27" 08 2024 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности

«Юные кадеты» 1-4 классы

Составитель: Кадерова Наталья Алексеевна,
учитель хореографии

г.Пыть-Ях, 2024 год

Пояснительная записка

Настоящая программа по ритмике разработана для Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы №5 за счёт федерального компонента рассчитана на 3 год (2024-2025 учебный год) 1 час в неделю 1 класс — 33 часа в год, 2 класс — 34 часа в год, 3 класс — 34 часов в год, 4 класс – 34 часа.

Вторая половина двадцать первого века и настоящее время характеризуется активизацией процесса формирования системы воспитания и развития детей средствами искусства.

Рабочая программа по физической культуре «Ритмика» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России. В соответствии с Концепцией структуры и содержания образования в области физической культуры «Ритмика» предметом обучения в начальной школе является двигательная активность с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у младших школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность. Позволяет не только в увлекательной и игровой форме войти в мир музыки и танца, но и развивают умственные и физические способности, а также способствуют социальной адаптации ребенка.

Предлагаемая программа характеризуется направленностью:

1. на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастными-половыми особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью процесса (хореографического кабинета);
2. на реализацию принципа достаточности и сообразности, связанного с распределением учебного материала, обеспечивающего развитие познавательной и предметной активности учащихся;
3. на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
4. на достижение меж предметных связей, нацеливающих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области танцевальной культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
5. на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, умений, упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня, самостоятельных занятий ритмическими упражнениями;
6. региональный компонент, встроенный в базовый курс.

Цель программы: укрепление физического и психологического здоровья, привитие начальных навыков в искусстве танца и воспитание хореографической культуры.

Образовательная цель программы: приобщение детей ко всем видам танцевального искусства от историко-бытового, до современного танца, от детской пляски до балетного спектакля.

Развивающая цель программы: воспитание единого комплекса физических и духовных качеств: гармоническое телосложение, хорошее здоровье и выносливость, артистизм и благородство;

Воспитательная цель программы: профессиональная ориентация и самоопределение ребёнка.

Учитывая эти особенности, данная программа ориентируется на решение следующих образовательных задач:

1. дать всем детям первоначальную хореографическую подготовку, выявить их склонности и способности;
2. способствовать эстетическому развитию и самоопределению ребёнка;
3. привитие интереса к занятиям, любовь к танцам;
4. гармоническое развитие танцевальных и музыкальных способностей, памяти и внимания;
5. дать представление о танцевальном образе;
6. развитие выразительности и осмысленности исполнения танцевальных движений;
7. воспитание культуры поведения и общения;
8. развитие творческих способностей;
9. воспитание умений работать в коллективе;
10. развитие психических познавательных процессов — память, внимание, мышление, воображение;
11. развитие и сохранение здоровья детей младшего школьного возраста;
12. развития эстетического вкуса, культуры поведения, общения, художественно-творческой и танцевальной способности;
13. воспитание организованной, гармонически развитой личности;
14. выявление творческих способностей в области искусства танца;
15. приобретение навыков хореографического движения;
16. ознакомление с жанровыми и стилистическими особенностями искусства танца.

Программа состоит из следующих разделов:

1. Ритмика;

2. Танцевальные движения;

3. Танцевальный репертуар.

Раздел 1. Ритмика включает ритмические упражнения, музыкальные игры, музыкальные задания по слушанию и анализу танцевальной музыки, поскольку недостаточное музыкальное развитие детей на первом этапе обычно является основным тормозом в развитии их танцевальных способностей. Упражнения этого раздела способствуют развитию музыкальности: формируют музыкальное восприятие, представления о выразительных средствах музыки, запас музыкальных впечатлений, используя их в разных видах деятельности, развивают чувство ритма, умение

ориентироваться в маршевой и танцевальной музыке, определять ее характер, метроритм, строение и особенно, умение согласовывать музыку с движением.

Раздел 2. Танцевальные движения используются не только в танцах, но и во многих упражнениях и играх. Очень важно обогатить детей запасом этих движений, научить их двигаться технически грамотно, легко, естественно, выразительно. Овладев танцевальными элементами, дети смогут составлять комбинации, придумывать несложные танцы.

Раздел 3. Танцевальный репертуар включает народные и бальные танцы. При работе над танцевальным репертуаром важным моментом является развитие танцевальной выразительности. Однако необходимо отметить, что выразительность исполнения результат не механического «натаскивания», а систематической работы, когда педагог от более простых заданий, связанных с передачей характера музыки в ритмических упражнениях и музыкальных играх, постепенно переходит к более сложным, связанным с передачей стиля, манеры, характера в народных и бальных танцах.

Все разделы должны чередоваться не механически, а соединяться осмысленно, быть пронизаны единым педагогическим замыслом урока.

Педагог должен проявлять определенную гибкость в подходе к каждой конкретной группе учащихся, творчески решать вопросы, которые ставит перед ним учебный процесс, учитывая при этом состав группы, физические данные и возможности учащихся. Педагог может перенести изучение в следующий класс или вовсе исключить из программы те движения, прохождение которых окажется, недоступным данному классу в связи с ограниченностью возможностей учащихся. С другой стороны, в зависимости от необходимости, педагог может расширить тот или иной раздел программы. Возможно также некоторое изменение в порядке прохождения материала. В конце каждой четверти проводится контрольный, обобщающий или открытый урок, концерт, урок-концерт, праздник и т.д. Форма контроля определяется на усмотрение учителя.

| № | Разделы тем | Количество часов | | | |
|---|---|------------------|----------|----------|----------|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 |
| | Класс | 1 | 2 | 3 | 4 |
| | Базовая часть | 33 | 34 | 34 | 34 |
| 1 | Знания о ритмической культуре | 6 | 1 | 1 | 1 |
| 2 | Способы танцевальной деятельности | 17 | 23 | 23 | 23 |
| 3 | Танцевальное совершенствование: | | | | |
| | • ритмические упражнения (комбинации) | 10 | 7 | 7 | 7 |
| | • гимнастика | 2 | 3 | 3 | 3 |
| | • подвижные игры | 1 | | | |
| | обще-развивающие упражнения (в содержании соответствующих разделов программы) | | | | |

Что дают занятия ритмикой?

Ритмика - это передача музыки через движения, это эмоциональный отклик на музыку, это выполнение простых танцевальных упражнений под музыку.

Ритмика не только даёт выход повышенной двигательной энергии ребёнка, но и способствует развитию у него многих полезных качеств. Красивые движения, разученные на уроке, ребёнок с радостью и интересом будет выполнять дома. Сколько приятных волнений для маленького человека и его родных доставляют его показательные выступления на праздничном концерте!

Ритмика закладывает надёжный фундамент для дальнейшего физического совершенствования ребёнка. Профессор Крестовников в «Очерках о физиологии физических упражнений», писал, что движения, совершаемые под музыку, выполняются легче, дыхательный аппарат работает более энергично, увеличивается глубина дыхания, повышается поглощение кислорода.

Тем самым, ритмичные упражнения содействуют физическому воспитанию и укреплению детского организма. В процессе работы над движениями под музыку, формируется художественный вкус, развиваются их творческие способности.

Таким образом, занятия ритмикой оказывают разностороннее влияние на учащихся, способствуя воспитанию гармонично развитой личности.

Ритмика создаёт ощущение радости, свободы движения, вызывает радостный отклик на музыку, сообщает более светлое восприятие жизни.

Содержание тем курса

Вариант структуры занятия

В структуру урока входят: элементы ритмопластики, элементы стретчинга, дыхательная гимнастика, элементы психа-гимнастики, сюжетно-игровые и танцевальные композиции, танцы общего характера.

Цель занятий: обучить детей умению владеть своим телом, красивой осанке, грациозной походке, умению выступать перед другими, развить координацию, музыкальность, выразительность и мягкость исполнения, развить свою гибкость и выносливость.

Первая часть занятия (подготовительная) (15 минут):

- ♦ вход учащихся в танцевальный зал (марш). Желательно выстраивать детей по росту – от меньших к большим.

- ♦ поклон педагогу и концертмейстеру.

Вторая часть занятия (основная) (20 минут):

- ♦ работа у станка над упражнениями народного танца.

- ♦ выход на середину зала – различные виды шагов и бега.

- ♦ построение детей – по кругу, по диагонали, колону, параллельные линии, шахматное построение.

- ♦ разучивание и отработка движений классического, народного или историко-бытового танца на середине зала.

- ♦ соединение в отдельные фигуры или общую композицию.

Третья часть (заключительная) (5 минут):

- ♦ поклон педагогу и концертмейстеру.

- ♦ выход из танцевального зала (марш).

Поклоны

1. Поклон женский:

а) *snixen* – без шага, состоит из приседания на опорной ноге на месте, рабочая нога чуть сгибается в колене, заводится сзади опорной ноги.

б) *snixen* – шаг в сторону.

в) **более сложный** – с шагом, и *passe par terre*, и *degaje IV* позиции, разучивается после *temps lie par terre*.

2. Поклон мужской:

а) шаг в сторону, приставляя рабочую ногу наклонить голову вниз и поднять.

б) тоже самое, но с рукой открывая ее в сторону II позиции, а другая на талии, приставляя рабочую ногу, рука опускается вдоль корпуса, голова опускается и поднимается.

1-й класс

Основной задачей пятого класса является постановка ног, корпуса, рук, головы в процессе усвоения основных движений, развитие элементарных навыков координации движений. Все элементы изучаются, на середине зала.

- ✓ Мягкий шаг;
- ✓ Марш;
- ✓ Сценический бег;
- ✓ Высокий острый бег;
- ✓ Ходьба на высоких и низких полупальцах;
- ✓ Ходьба на пятках, в полуприсяде;
- ✓ Ходьба с высоким подниманием бедра;
- ✓ Высокий острый бег;
- ✓ Галоп;
- ✓ Прыжки на двух, смешанные;
- ✓ «Гармошка»;
- ✓ «Ёлочка»;
- ✓ Положения рук в разных характерах;
- ✓ Общеразвивающие упражнения на различные группы мышц, различный характер и способ движения, на развитие гибкости и пластичности, точности и ловкости координации;
- ✓ Имитационные упражнения (разнообразные образно-игровые движения, жесты);
- ✓ Плясовые движения (элементы эстрадного, народного, детского танца, разнонаправленные движения для рук и ног, сложные циклические движения);
- ✓ Развитие умений ориентироваться в пространстве (самостоятельно находить свободное место в зале, перестраиваться в круг, в пары, в шеренгу, в 2, 3 шеренги, в несколько кругов и др.);
- ✓ Музыкальные игры;
- ✓ Шаг по болоту;
- ✓ Водоросли;
- ✓ Пружинка;
- ✓ Животные, птицы.

Рекомендуемый репертуар: «Буги-вуги», «Лявониha», «Летка-енка», «Попрыгушки», «Травушка-муравушка», «Хоровод», «Танец маленьких утят», «Кактус»,

«Приветствие», «Жила-была бабка», «Диско-танцы», «Шарик с Жучкой», «Ой-ра», «Стирка».

Требования к учащимся первого года обучения:

Учащиеся должны знать позиции ног, рук. Иметь представление о выворотности как средстве выразительности историко-бытового танца. Освоить простейшие приемы в исполнении движений. Уметь исполнять упражнения в соответствии с музыкальным сопровождением.

К концу первого года обучения учащимися должны быть освоены:

Этюды:

- «Автостоп»;
- «Стирка»;
- «Ча-ча-ча»;
- русский народный этюд, «Яблочко»;
- «Хлопки»;
- «Полька»;
- «Вальс»;
- «Твист».

2-й класс

Закрепление знаний и навыков, полученных в 1-м классе. Дальнейшее изучение элементов историко-бытового, русского народного танца. Положение учащихся в паре. Ознакомление с вальсом. Изучение положения *epaulement (croisee и effacee)* в комбинациях шагов и позах. Освоение новых танцев.

1. Шаги:

- танцевальный шаг назад (в медленном темпе);
- шаг на полупальцах назад;
- шаг с высоким подъемом колена вперед на полупальцах;
- бег, сгибая ноги сзади;
- бег, вынося прямые ноги вперед.

2. Полуприседания по I, II, III позициям.

3. Выдвижение ноги:

- в сторону из III позиции;
- вперед из III позиции;
- вперед и в сторону из III позиции в сочетании с полупальцами.

4. Поднимание на полупальцы по III позиции.

5. Па дегаже по II и III позициям.

6. Прыжки на двух ногах по I позиции.

7. Положение анфас, положение епольман.

8. Раскрывание рук вперед в сторону из положения на поясе, в характере русского танца.

9. Русский переменный ход вперед и назад в сочетании с руками.

10. Боковой русский ход:

- «припадание»;
- «гармошка»;
- «елочка».

11. «Ковырялочка», припляс, дробные выстукивания.

12. Присядка (для мальчиков):

- «мячик»;

- «подсечка»;
- присядка с выносом ноги на каблук вперед, в сторону.

13. Вальсовая дорожка, двигаясь вперед и назад.

14. Построения и перестроения:

- «Звездочка»;
- «Карусель»;
- «Плетень»;
- «Корзиночка».
- Шаг по болоту;
- Водоросли;
- Пружинка;
- Животные, птицы.

15. Элементы партерной гимнастики:

Δ* упражнение, сидя на полу

- фиксация исходного положения;
- сгибание корпуса вперед;
- «Лягушка» сидя;

Δ* упражнения, лежа на спине

- поднимание вытянутых ног вперед наверх и опускание в исходное положение (поочередно и вместе, без перерыва);
- «Березка»;

Δ* упражнения, лежа на животе

- прогибание корпуса назад на вытянутых руках;
- «Лодочка»;
- «Корзиночка»;

Δ* упражнения, сидя на полу

- прогибание корпуса назад;
- спуск с пальцев на целую стопу;

Δ* упражнения, выполняемые парой (2-мя детьми)

- прогибание корпуса назад, лежа на животе;
- поднимание корпуса и опускание его на пол с положения, лежа на спине.

Этюды:

- «Автостоп»;
- «Вальс»;
- «Стирка»;
- Русский народный танец «Березка»;
- Танец «Туда-Суда»;
- Танец «Элефан»;
- «Ча-ча-ча»;
- Русский народный «Морячка».

Требования к учащимся второго года обучения:

Ученики должны знать правильную постановку корпуса, позиции ног, рук, положения головы в процессе усвоения основных движений. Знать правильное положение рук в паре в данной композиции, которая была проучена в период учебного года.

Уметь координировать движения: работу, рук, ног и головы одновременно, устойчивость. Уметь слушать и понимать музыку, чувствовать ритм, темп и характер музыки, определить правильно музыкальный размер: 2/4, 3/4. Освоить простейшие

приемы в исполнение движений. Уметь исполнять упражнения в соответствии с музыкальным сопровождением.

Следить за постановкой корпуса, держать апломб. Формировать умение слушать музыку, понимать настроение, её характер; развить эмоциональную отзывчивость при музыке. Уметь правильно распределять вес тела с ноги на ногу.

К концу учебного года учащимися должны быть освоены следующие этюды:

- «Буги-вуги»;
- «Ракета»;
- «Папуасы»;
- русский народный;
- «Диско»
- «Хлопки»;
- «Полька»;
- «Вальс».

В конце учебного года ученики показывают контрольный урок по предмету «Ритмика».

3-й класс

Основной задачей класса является постановка корпуса, ног, рук, головы в процессе усвоения основных движений, развитие элементарных навыков устойчивости, координации движений. Научить слушать и понимать музыку, чувствовать ритм, темп и характер музыки, чтобы ученики могли знать, что такое 2/4, 3/4. Первое полугодие упражнения изучаются лицом к станку, во втором полугодии упражнения переносятся на середину зала.

1. Реверанс для учениц, поклон для учеников в ритме вальса.
2. Позиции ног:
 - I, II, III, VI.
3. Позиции рук:
 - подготовительное положение;
 - I, II, III позиции.
4. Полуприседание по VI, I, II, III позициям.
5. Выдвижение ног:
 - в сторону из VI и I позиции;
 - вперед из VI и I позиции.
6. Выдвижение ноги в сочетании с полуприседанием в сторону и вперед.
7. Выдвижение ноги в сторону и вперед с переводом «носок–каблук» в характере русского народного танца.
8. Выдвижение ноги с переводом с носка на каблук (вперед, в сторону) в сочетании с полуприседанием.
9. Поднимание на полупальцы по VI и I позициям.
10. Прыжки на двух ногах по VI позиции.
11. Движения для головы:
 - повороты направо-налево;
 - вверх-вниз;
 - наклоны с различной амплитудой.
12. Движения плеч и корпуса:
 - подъем и опускание плеч;
 - наклоны корпуса вперед и в сторону

– повторы, выводя правое или левое плечо вперед.

*Δ План класса – 8-мь точек по А. Я. Вагановой.

*Δ Направления движений в хореографическом зале:

- задняя стена зала
- передняя от педагога стена зала
- левая сторона
- правая сторона
- верхний правый угол
- верхний левый угол
- нижний правый угол
- нижний левый угол
- диагональ
- центр

13. Шаги:

- бытовой;
- легкий шаг с носка (танцевальный);
- шаг на полупальцах;
- легкий бег;
- шаг с подскоком;
- боковой подскок (галоп);
- русский переменный;
- шаг польки вперед, назад.
- Шаг по болоту;
- Водоросли;
- Пружинка;
- Животные, птицы.

14. Положения и движения рук, принятые в русской пляске:

- свободно опущены вниз;
- руки вбок;
- руки, скрещенные на груди;
- взмахи платочком;
- хлопки в ладоши;
- хлопушки для мальчиков.

15. Построение и перестроение:

- в колонну по одному;
- в пары и обратно;
- круг;
- сужение и расширение круга;
- «воротца».

16. Упражнения на ориентировку в пространстве:

- различение правой, левой ноги, руки, плеча;
- повороты вправо и влево;
- движение по линии танца и против линии танца;
- движение по диагонали.

17. Этюды:

- «Ой-ра»;
- «Ракета»;
- «Вару-вару»;
- «Слон»;

– «Хлопки».

Требования к учащимся третьего года обучения:

Ученики должны знать правильную постановку корпуса, позиции ног, рук, положения головы в процессе усвоения основных движений. Знать правильное положение рук в паре в данной композиции, которая была проучена в период учебного года.

Уметь координировать движения: работу, рук, ног и головы одновременно, устойчивость. Уметь слушать и понимать музыку, чувствовать ритм, темп и характер музыки, определить правильно музыкальный размер: 2/4, 3/4. Освоить простейшие приемы в исполнение движений. Уметь исполнять упражнения в соответствии с музыкальным сопровождением.

Следить за постановкой корпуса, держать апломб. Формировать умение слушать музыку, понимать настроение, её характер; развить эмоциональную отзывчивость при музыке. Уметь правильно распределять вес тела с ноги на ногу.

К концу учебного года учащимися должны быть освоены следующие этюды:

- «Ой-ра»;
- «Ракета»;
- «Вару-вару»;
- «Слон»;
- «Хлопки».

В конце учебного года ученики показывают контрольный урок по предмету «Ритмика».

4-й класс

Дальнейшее изучение элементов историко-бытового, русского народного танца. Положение учащихся в паре. Ознакомление с вальсом. Изучение положения *epaulement* (*croisee* и *effacee*) в комбинациях шагов и поз. Освоение новых танцев.

1. Шаги:

- танцевальный шаг назад (в медленном темпе);
- шаг на полупальцах назад;
- шаг с высоким подъемом колена вперед на полупальцах.

2. Полуприседания по I, II, III позициям.

3. Выдвижение ноги:

- в сторону из III позиции;
- вперед из III позиции;
- вперед и в сторону из III позиции в сочетании с полупальцами.

4. Поднимание на полупальцы по III позиции.

5. Па дегаже по II и III позициям.

6. Прыжки на двух ногах по I позиции.

7. Положение анфас, положение епольман.

8. Раскрывание рук вперед в сторону из положения на поясе.

9. Шаг по болоту;

10. Водоросли;

11. Пружинка;

12. Животные, птицы.

13. Вальс

- закрытая перемена;
- обычный поворот;
- венский вальс;

– покачивание в паре.

17. Элементы партерной гимнастики:

Δ* упражнение, сидя на полу

– фиксация исходного положения;

– сгибание корпуса вперед;

– «Лягушка» сидя;

Δ* упражнения, лежа на спине

– поднятие вытянутых ног вперед вверх и опускание в исходное положение (поочередно и вместе, без перерыва);

– «Березка»;

Δ* упражнения, лежа на животе

– прогибание корпуса назад на вытянутых руках;

– «Лодочка»;

– «Корзиночка»;

Δ* упражнения, сидя на коленях

– прогибание корпуса назад;

– спуск с пальцев на целую стопу;

Δ* упражнения, выполняемые парой (2-мя детьми)

– прогибание корпуса назад, лежа на животе;

– поднятие корпуса и опускание его на пол с положения, лежа на спине.

18. Греция «Сертаки», «Яблочко».

Требования к учащимся четвёртого года обучения:

Учащиеся должны приобрести навык благородного, вежливого отношения к партнеру и партнерше. Научиться простейшей координации движений на элементах историко-бытового, русского народного танца и в парных танцах. Распознавать характер танца и музыкального сопровождения. Освоить и уметь воспроизвести манеру исполнения того или иного танца.

К концу учебного года обучения учащимися должны быть освоены:

Этюды:

– вальс, построение на вальсовой дорожке и разнообразном рисунке;

Результаты освоения учебного предмета

По окончании изучения курса «Ритмики».

Личностные результаты:

– формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;

– формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

– развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

– развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

– формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

– развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

- развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении танцевальной культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о танцевальной культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность;
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (выворотности, прыгучести, силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- взаимодействие со сверстниками по правилам игры и т.д.;
- выполнение простейших ритмических, танцевальных и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Планируемые результаты

По окончании начальной школы учащиеся должны уметь:

- планировать занятия ритмическими упражнениями в режиме дня, использовать средства танцевальной культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- излагать факты истории развития танцевальной культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека;

- использовать ритмическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели танцевального развития и развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования;
- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий ритмической культурой;
- организовывать и проводить занятий ритмической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них ритмические упражнения, или комбинации и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать ритмическую нагрузку по показателю частоты пульса;
- выполнять простейшие упражнения и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;
 - выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки:

Мелкими ошибками – считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность нарушение ритма, неправильное исходное положение.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- начало исполнения не из требуемого положения;
- не правильное отталкивание и приземление при выполнении прыжков в длину, высоту;
- не синхронность выполнения упражнения.

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

Список литературы

1. Базарова Н., Мей В. Азбука классического танца. - Л., 2017г.
2. Барышникова Т. Азбука хореографии - М., 2019г.
3. Богаткова Л.Н. Танцы для детей. – М.: Детгиз, 2021г.
4. Ваганова А. Основы классического танца. - С.-П., 2019г.
5. Валькова Р.А. Методическая рекомендация по современному танцу. - Курган, 2020г.
6. Вальков В.А. Поиски и решения. Методические рекомендации для руководителей хореографических коллективов. - Курган, 2017г.
7. Володина О.В. Самоучитель клубных танцев.- Ростов на Дону.: Феникс, 2018г.
8. Джазовые танцы./ Авт.-сост. Е.В. Диниц.-М.: АСТ, 2022.
9. Ерохина О.В. Школа танцев для детей. Ростов на Дону: Феникс, 2017г.
10. Ивлева Л.Д. Джазовый танец. - Челябинск, 2017г.
11. Колодницкий Г.А. Музыкальные игры, ритмические упражнения и танцы для детей.- М.: Гном-Пресс, 2019г.
12. Латиноамериканские танцы./ Авт.-сост. О.В. Иванникова.- М.: АСТ, 2018г.
13. Левин М.В. Гимнастика в хореографической школе. - М., 2018г.
14. Леонов Б. Музыкальное ритмическое движение. - Минск, 2022г.
15. Лисицкая Т.А. Хореография в гимнастике. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2017г.
16. Народные танцы./ Авт.-сост. О.В. Иванникова.- М.: АСТ, 2018г.
17. Никитин Н. Композиция урока и методика преподавания модерн-джаз танца. – М., 2016г.
18. Панферов В. Основы композиции танца.- Челябинск: ЧГАКИ, 2019г.
19. Пасютинская В. Волшебный мир танца. - М., 2017г.
20. Полетков С.С. Основы современного танца. - Ростов- на - Дону, 2016г.
21. Прутова Т.В., Беликова А.М., Кветная О.В. Учите детей танцевать. - М., 2021г.
22. Современный балльный танец. Учебное пособие. Под редакцией В.М. Стриганова и В.И. Уральской. М.: Просвещение, 2016г.
23. Устинова Т. Н. Избранные русские танцы. – М.: ВЛАДОС, 2016г.
24. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. Фитнес-данс.- С.-П., 2022г.
25. Шевлюга С, Горяинова О. Самоучитель испанских и цыганских танцев. Фламенко. – Ростов - на - Дону, 2015г.