

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ТЕЙКОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА  
« НОВОГОРЯНОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»**

СОГЛАСОВАНО

Руководитель Точки роста

Новикова Е.В.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ  
Новогорьяновская СОШ

Груздов С.Н.

**Рабочая программа  
по внеурочной деятельности.  
« ВИРТУАЛЬНЫЕ ТАНЦЫ»  
1-5 классы**

*Составитель:*

Учитель музыки I категории  
Белова Наталья Алексеевна

## **Пояснительная записка.**

Известно, что эффективность образования детей в школе во многом зависит от состояния их здоровья. Мы живём во времена бурного развития современной и массовой гиподинамии, когда ребёнок волей-неволей становится заложником, быстро развивающихся технических систем (телевидения, компьютеры, сотовая связь и т.д.) – всё это приводит к недостатку двигательной активности ребёнка и отражается на состоянии здоровья подрастающего поколения. Современная школа стоит перед фактором дальнейшего ухудшения не только физического, но и психического здоровья детей. Чтобы внутренний мир, духовный склад детей был богатым, глубоким, а это по настоящему возможно лишь тогда, когда “дух” и “тело» находятся в гармонии, необходимы меры целостного развития, укрепления и сохранения здоровья учащихся. Определяющим фактором в системе сохранения и развития здоровья подрастающего поколения может стать валеологически обоснованный учебно-воспитательный процесс в школе.

Приходя в школу, ребенок имеет ограниченный запас двигательных навыков, с нарушенной осанкой, координацией. Одни скованы, неподвижны, медлительны, другие – разболтаны и суетливы. Часто дети плохо держатся: гнутся, поднимают плечи, неправильно ставят ноги при ходьбе (носки внутрь) и т.п. Необходимо создать условия для коррекции этих недостатков и обогащения запасов двигательных навыков детей, давая им специальные тренировочные упражнения.

Танцы и ритмика способствует правильному физическому развитию и укреплению детского организма. Развивается эстетический вкус, культура поведения и общения, художественно ~ творческая и танцевальная способность, фантазия, память, обогащается кругозор. Занятия по танцам и ритмике направлены на воспитание организованной, гармонически развитой личности. Каждый ребенок имеет индивидуальную форму развития и претендует на право валеологического сопровождения его индивидуального маршрута. Не учащиеся должны адаптироваться к системе образования и воспитания, а программы и методы обучения должны принаравливаться к ребенку и формировать у него осознанную мотивацию к получению знаний и развитию собственного здоровья.

Актуальность программы сегодня осознается всеми.

Танцы ритмика – это танцевальные упражнения под музыку, которые учат чувствовать ритм и гармонично развивают тело.

Рабочая программа составлена в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании», санитарно-эпидемиологическими правилами и нормами. Разрабатывая программу «Виртуальные танцы», я опиралась на программу по хореографии для общеобразовательных школ «Ритмика и танец», утвержденная Министерством образования 2001г., на программу по ритмической пластике для детей «Ритмическая мозаика» А.И.Бурениной. Рекомендовано Министерством образования Российской Федерации. 2000 г. А также использовала пособие Ю.Н Шутикова «Учебно - методические рекомендации по

организации работы по ритмике, ритмопластике и бальным танцам». Рекомендовано экспертным советом Комитета по образованию к использованию в образовательных учреждениях. 2006г.

Программа достаточно вариативная и позволяет проявить индивидуальный творческий подход.

При разработке программы мною учитывались способности учащихся, их индивидуальные и возрастные особенности.

Хореография обладает огромными возможностями для полноценного эстетического совершенствования ребёнка, для его гармоничного духовного и физического развития. Занятия танцем формируют правильную осанку, прививают основы этикета и грамотной манеры поведения в обществе, дают представление об актёрском мастерстве. Танец имеет огромное значение как средство воспитания национального самосознания. Получение сведений о танцах разных народов и различных эпох необходимо, т.к. каждый народ имеет свои, только ему присущие танцы, в которых отражены его душа, его история, его обычаи и характер.

### **Цели и задачи обучения.**

**Главной целью** программы является – формирование всесторонне развитой личности, раскрытие потенциальных способностей, а также сохранение и укрепление здоровья детей. Активизация музыкального восприятия через движение. Двигаться, как подсказывает музыка, идти от музыки к движению, творчески отображая музыкальные впечатления.

**Отличительной чертой** данной программы является, многогранность учебных занятий, которые позволяют в процессе роста творческих способностей учащихся, использовать полученное образование в обычной жизни, использование технических средств обучения.

По программе «Виртуальные танцы» решаются следующие **задачи**:

#### **Физическая подготовка детей:**

- ✓ развитие опорно-двигательного аппарата;
- ✓ формирование постановки корпуса стопы;
- ✓ содействие развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно – сосудистой и нервной системы организма.

#### **Совершенствование психомоторных способностей школьников:**

- ✓ развитие мышечной силы, гибкости, выносливости, скоростно - силовых и координирующих способностей;
- ✓ развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимание, умение согласовать движения с музыкой;

формирование навыков выразительности, пластичности, грациозности и изящества танцевальных движений.

#### **Развитие творческих и созидательных способностей учащихся:**

- ✓ развитие мышления, воображения, находчивости и познавательной активности, расширение кругозора;
- ✓ формирования навыков самостоятельного выражения движений

под музыку; развитие инициативы, чувства товарищества, взаимопомощи и трудолюбия.

### **Формы организации занятий**

Основными формами занятий

- являются: групповые
- групповые и индивидуальные теоретические
- занятия; участие в конкурсах, концертных программах; конкурсы, викторины.

### **Диагностика реализации**

**программы.**

#### **Формы:**

- наблюдение;
  - открытые
  - занятия;
- показательные выступления.

**Программа обучения рассчитана– 1 час в неделю.**

1 класс-38 часов, 2 класс – 38 часов, 3 класс – 38 часов, 4 класс – 38 часов, 5 класс- 38 часов.

Количество часов для освоения каждого элемента указано примерно с учётом особенностей группы и количественного состава. По степени сложности для каждого возрастного состава свой примерный программный набор танцев. В некоторых танцах несколько вариаций, что позволяет применять их для различного возраста и степени подготовки детей. Данная программа достаточно гибкая и применима для введения её как последовательно с 1 класса, так и одновременно во все классы.

**Цель данной программы** не выучить и натренировать детей для участия в различных конкурсах, а открыть перед ними мир танца, приобщить их к прекрасному виду искусства и спорта одновременно. Уже через несколько месяцев учащиеся овладевают минимальными навыками танца и способны показать своё умение на различных школьных праздниках. Проведение же праздников вносит в процесс обучения элементы соревнования, работу на результат.

**Программа ориентирована на достижение следующих положительных результатов:**

- снижение уровня заболеваемости детей;
- укрепление нервной системы и психики у детей;
- освобождение детей от напряжения;
- комплексное обучение усилит интерес детей к творчеству, концертной деятельности; расширение репертуара.

## **ПРОГРАММА ДЛЯ УЧАЩИХСЯ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

Дети младшего школьного возраста отличаются, как известно, большой подвижностью, неустойчивостью внимания, неумением долго сосредотачиваться на одном задании. Поэтому следует ограничиваться небольшим количеством самых необходимых подготовительных упражнений, имеющих целью: сохранение правильной осанки, ознакомление с основными положениями ног и рук, развитие первоначальных танцевальных навыков. Большое внимание уделяется ритмическим упражнениям, построенным на простых движениях, которые принимают игровую форму и развивают у детей навык согласовать свои движения с музыкой, помогают им освоиться в новой для них обстановке, научиться правильно вести себя в коллективе. В младшем школьном возрасте закладываются основы, от которых в дальнейшем будет зависеть успех занятий ритмикой и танцем. Дети должны усвоить правильную постановку корпуса (при этом нужно обратить внимание на природные особенности сложения учеников): укрепить и развить мышечный аппарат (особенно поясницы, брюшного пресса, укрепление глубоких мышц спины, передних связок грудного отдела позвоночника); научиться дифференцировать работу различных групп мышц, владеть центром тяжести тела, ориентироваться в пространстве, чувствовать ракурс, развить прыгучесть, чувство ритма, уметь отражать в движениях характер музыки.

В процессе учебных занятий у школьников происходит снижение работоспособности, ухудшается внимание, память, в результате длительного поддержания статистической позы нарушается осанка, увеличивается тенденция к наклону головы. На занятиях танцами и ритмикой увеличивается объем двигательной активности, который оказывает значительное влияние на повышение умственной активности, развитие физических качеств, функциональное состояние сердечнососудистой и нервной системы. Движение в ритме и темпе, заданной музыкой, способствует ритмичной работе всех внутренних органов и систем, что при регулярных занятиях ведет к общему оздоровлению организма.

### **Содержание курса и задачи каждого подраздела.**

Программа включает разминку, общеразвивающие упражнения, диско-танцы, игровые и музыкальные импровизации.

### **ОРГАНИЗАЦИОННАЯ РАБОТА.**

Беседа с детьми о целях и задачах данного года обучения, о правилах поведения на занятиях, технике безопасности, о форме одежды для занятий. Подготовка и проведение открытого занятия для родителей в конце года.

## ОБЩИЕ ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПОНЯТИЯ.

В течение всего курса обучающиеся знакомятся со следующими понятиями:

- позиции ног,
- позиции рук,
- позиции в паре,
- позиции европейских танцев,
- линия танца,
- направление движения,
- углы поворотов.

## РАЗМИНКА.

Проводится на каждом занятии в виде «статистического танца», в стиле аэробики под современную и популярную музыку, либо под фортепианное исполнение, что создает благоприятный эмоциональный фон и повышает интерес к упражнениям. Используются различные виды бега, поскоки, галоп.

**Задача** – развитие координации, памяти и внимания, умения «читать» движения, увеличение степени подвижности суставов и укрепление мышечного аппарата. Движения разминки отличаются в каждом классе по степени сложности. Последовательная разработка всех основных групп суставов и мышц: кисти, предплечья, всей руки, шеи, плеч, корпуса, бедра, колени, стопы. Количество каждого вида упражнений- 4-8; на 4, 16, 32 счёта. Общая продолжительность - 10-15 минут. Нагрузка регулируется в зависимости от возраста, степени подготовленности детей данной группы, а так же насыщенности занятия.

**ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ.** Движения на развитие координации, элементы асимметричной гимнастики, движения по линии танцев:

- на носках, каблуках,
- перекаты стопы,
- высоко поднимая колени,
- выпады,
- ход лицом и спиной,
- бег с подскоками,
- галоп лицом и спиной, в центр и со сменой ног.

**Перестроения для танцев:**

- «линии»
- «хоровод»
- «шахматы»
- «змейка»
- «круг»

**Задача** – через образное восприятие обогатить набор движений, развить их координацию, разработать мышцы стопы, научить ориентироваться в зале, выполнять команды.

**ДИСКО-ТАНЦЫ.** Изучаются основные движения и вариации из них, а также некоторые популярные танцы, которые развивают чувство ритма, координацию движений, умение двигаться под музыку, коммуникабельность. Улучшается память, внимание, внутренняя организация. Существует несколько видов танцев:

**Бесконтактные:** «Музыкальный», « Стирка», и др. бесконтактные танцы развивают чувство ритма, коммуникабельность. Улучшается память, внимание, внутренняя организация. Отрабатывается визуальное ведение в паре.

**Контактные:** «Вару- вару», «Полька». и др. В контактных танцах, помимо вышесказанного, отрабатывается контактное ведение и умение танцевать в паре. Так же работа в паре помогает детям в развитии чувства дружбы и товарищества. Умение чувствовать друг друга в танце - одна из особенностей контактных танцев.

Обучить отдельным танцам, задача которых – отработка корпусного движения, правильного и полного переноса тела, точной работы стоп.

### **Игровые и музыкальные импровизации, танцевальные композиции.**

На уроках ритмики используются игровые импровизации под музыку на темы: «В мире животных», «В магазине игрушек», «Инопланетяне», «Роботы», «Веселые лягушата», «Стрекозы и чижик».

Элементы народной хореографии: «Ковырялочка», «Лесенка», «Елочка», присядка, молоточки, простые ходы, приставной шаг, тройной шаг, шаг с ударом, шаг с «уколом» на носок, притопы простые, тройные.

Танцевальные композиции: «Полька», «Зайка», «Макарена», «Барыня», «Кузнечик», «Хоровод», «Гости с другой планеты», «Новогодняя сказка», «Огород растет» и др.

Задачи данного вида деятельности:

- развивать музыкальность, фантазию, чувство ритма, коммуникабельность;
- отрабатывать навыки корпусного движения, правильного и полного переноса тела, точной работы стопы; развивать память, внимание, внутреннюю организацию. Во время проведения игр под музыку перед учителем стоит задача научить учащихся создавать музыкально-двигательный образ. Причем, учитель должен сказать название, которое определяло бы характер движения. Например,: «зайчик» (подпрыгивание), «лошадка» (прямой галоп), «кошечка» (мягкий шаг), «мячик» (подпрыгивание и бег) и т. п. Объясняя задание, учитель не должен подсказывать детям вид движения (надо говорить: будете двигаться, а не бегать, прыгать, шагать).

### **Ценностные ориентиры танцев и ритмики.**

**Ценность истины** – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

**Ценность человека** как разумного существа, стремящегося к познанию мира и самосовершенствованию.

**Ценность труда и творчества** как естественного условия человеческой деятельности и жизни.

**Ценность свободы** как свободы выбора и предъявления человеком своих мыслей и поступков, но свободы, естественно ограниченной нормами и правилами поведения в обществе.

**Ценность гражданственности** – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

**Ценность патриотизма** – одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, в осознанном желании служить Отечеству.

**Ценность искусства танца** - как способа познания красоты, гармонии, духовного мира человека, нравственного выбора, смысла жизни, эстетического развития человека.

В программу включен танцевальный материал наиболее значимых жанров хореографии: элементы классического, народного, историко-бытового и современного танца.

Хореография обладает огромными возможностями для полноценного эстетического совершенствования ребёнка, для его гармоничного духовного и физического развития. Занятия танцем формируют правильную осанку, прививают основы этикета и грамотной манеры поведения в обществе, дают представление об актёрском мастерстве.

Танец имеет огромное значение как средство воспитания национального самосознания. Получение сведений о танцах разных народов и различных эпох необходимо, т.к. каждый народ имеет свои, только ему присущие танцы, в которых отражены его душа, его история, его обычаи и характер.

## **Результаты изучения курса.**

### **1 класс.**

#### ***Личностные результаты***

Сформированность внутренней позиции учащегося, которая находит отражение в эмоционально-положительном отношении к образовательному учреждению через интерес к ритмико-танцевальным, гимнастическим упражнениям.

Наличие эмоционально-ценностного отношения к искусству, физическим упражнениям.

Развитие эстетического вкуса, культуры поведения, общения, художественно-творческой и танцевальной способности.

#### ***Метапредметные результаты***

##### ***1. Регулятивные***

1.1. Способность учащегося понимать и принимать учебную цель и задачи.

1.2. Умение в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи.

1.3. Накопление представлений о ритме, синхронном движении.

1.4. Наблюдение за разнообразными явлениями жизни и искусства в учебной и внеурочной деятельности.

##### ***2. Познавательные***

2.1. Формирование навыка умения учиться: решение творческих задач, поиск, анализ и интерпретация информации с помощью учителя.

Учащиеся должны уметь:

1. Готовиться к занятиям, строиться в колонну по одному, находить свое место в строю и входить в зал организованно.
2. Под музыку приветствовать учителя, занимать правильное исходное положение (стоять прямо, не опускать голову, без лишнего напряжения в коленях и плечах, не сутулиться), равняться в шеренге, в колонне.
3. Ходить свободным естественным шагом, двигаться по залу в разных направлениях, не мешая друг другу.
4. Ходить и бегать по кругу с сохранением правильных дистанций, не сужая круг и не сходя с его линии.
5. Ритмично выполнять несложные движения руками и ногами.
6. Соотносить темп движений с темпом музыкального произведения.
7. Выполнять игровые и плясовые движения.
8. Выполнять задания после показа и по словесной инструкции учителя.
9. Начинать и заканчивать движения в соответствии со звучанием музыки.

### **3. Коммуникативные**

- 3.1. Умение координировать свои усилия с усилиями других.
- 3.2. Умение задавать вопросы, работать в парах, коллективе, не создавая проблемных ситуаций.

## **2 класс.**

### **Общеразвивающие упражнения.**

Совершенствование навыков ходьбы и бега. Ходьба вдоль стен с четкими поворотами в углах зала. Построения в шеренгу, колонну, цепочку, круг, пары. Построение в колонну по два. Перестроение из колонны парами в колонну по одному. Построение круга из шеренги и из движения врассыпную. Выполнение во время ходьбы и бега несложных заданий и упражнений с предметами: обегать их, собирать, передавать друг другу, перекладывать с места на место и др. Разведение рук в стороны, раскачивание их перед собой, круговые движения, упражнения с лентами. Наклоны и повороты головы вперед, назад, в стороны, круговые движения. Наклоны туловища, сгибая и не сгибая колени. Наклоны и повороты туловища в сочетании с движениями рук вверх, в стороны, на затылок, на пояс. Повороты туловища с передачей предмета (флажки, мячи). Опускание и поднятие предметов перед собой, сбоку без сгибания колен. Выставление правой и левой ноги поочередно вперед, назад, в стороны, в исходное положение. Резкое поднятие согнутых в колене ног, как при маршировке. Сгибание и разгибание ступни в положении стоя и сидя. Упражнения на выработку осанки.

Упражнения на координацию движений. Движения правой руки вверх — вниз с одновременным движением левой руки от себя — к себе перед грудью (смена рук). Разнообразные перекрестные движения правой ноги и левой руки, левой ноги и правой руки (отведение правой ноги в сторону и возвращение в исходное положение с одновременным сгибанием и разгибанием левой руки к плечу: высокое поднятие левой ноги, согнутой в колене, с одновременным поднятием и опусканием правой руки и т. д.). Упражнения выполняются ритмично, под музыку. Ускорение и замедление движений в соответствии с изменением темпа музыкального сопровождения. Выполнение движений в заданном темпе и после остановки музыки.

Упражнения на расслабление мышц. Свободное падение рук с исходного положения в с вместе вперед, назад, вправо, влево в положении стоя и наклонившись вперед. Встряхивание кистью (отбрасывание воды с пальцев, имитация движения листьев во время ветра). Выбрасывание то левой, то правой ноги вперед (как при игре в футбол).

### **Игровые и музыкальные импровизации, игры под музыку.**

Выполнение движений в соответствии с разнообразным характером музыки, динамикой (громко, умеренно, тихо), регистрами (высокий, средний, низкий). Упражнения на самостоятельное различение темповых, динамических и мелодических изменений в музыке и выражение их в движении. Выразительное исполнение в свободных плясках знакомых движений. Выразительная и эмоциональная передача в движениях игровых образов и содержания песен. Самостоятельное создание музыкально-двигательного образа. Музыкальные игры с предметами. Игры с пением и речевым сопровождением. Инсценирование доступных песен. Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии.

### **Танцевальные упражнения**

Повторение элементов танца по программе для 1 класса. Тихая, настороженная ходьба, высокий шаг, мягкий, пружинящий шаг. Неторопливый танцевальный бег, стремительный бег. Подскоки с ноги на ногу, легкие поскоки. Переменные притопы. Прыжки с выбрасыванием ноги вперед. Элементы русской пляски: шаг с притопом на месте и с продвижением, шаг с подскоками, переменный шаг; руки свободно висят вдоль корпуса, скрещены на груди; подбоченившись одной рукой, другая с платочком поднята в сторону, вверх, слегка согнута в локте (для девочек).

Движения парами: бег, ходьба с приседанием, кружение с продвижением.

Основные движения местных народных танцев.

Танцы и пляски

«Полька», танец – сказка «Буратино»

### **Основные требования к умениям учащихся**

#### **2 класс.**

#### **Личностные результаты**

Сформированность мотивации учебной деятельности, включая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы.

Любознательность и интерес к новому содержанию и способам решения проблем, приобретению новых знаний и умений, мотивации достижения результата, стремление к совершенствованию своих танцевальных способностей; навыков творческой установки.

Умение свободно ориентироваться в ограниченном пространстве, естественно и непринужденно выполнять все игровые и плясовые движения.

#### **Метапредметные результаты**

##### **1. Регулятивные**

1. 1. Умение детей двигаться в соответствии с разнообразным характером музыки, различать и точно передавать в движениях начало и окончание музыкальных фраз, передавать в движении простейший ритмический рисунок.

1.2. Умение учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале.

1. 3. Умение планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.

1.4. Самовыражение ребенка в движении, танце.

## **2. Познавательные**

2.1. Понимать и принимать правильное исходное положение в соответствии с содержанием и особенностями музыки и движения.

2.2. Организованно строиться (быстро, точно);

2.3. Сохранять правильную дистанцию в колонне парами.

2.4. Самостоятельно определять нужное направление движения по словесной инструкции учителя, по звуковым и музыкальным сигналам.

2.5. Соблюдать темп движений, обращая внимание на музыку, выполнять общеразвивающие упражнения в определенном ритме и темпе.

2.6. Правильно выполнять упражнения: «Хороводный шаг», «Приставной, пружинящий шаг, поскок».

## **3. Коммуникативные**

3.1. Уметь выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

3.2. Формулировать собственное мнение и позицию.

3.3. Договариваться и приходить к общему решению в совместной репетиционной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.

3.4. Уметь координировать свои усилия с усилиями других.

### **3 класс.**

#### **Общеразвивающие упражнения.**

Ходьба в соответствии с метрической пульсацией: чередование ходьбы с приседанием, со сгибанием коленей, на носках, широким и мелким шагом, на пятках, держа ровно спину. Построение в колонны по три. Перестроение из одного круга в два, три отдельных маленьких круга и концентрические круги путем отступления одной группы детей на шаг вперед, другой — на шаг назад. Перестроение из общего круга в кружочки по два, три, четыре человека и обратно в общий круг.

Выполнение движений с предметами, более сложных, чем в предыдущих классах.

Наклоны, повороты и круговые движения головы. Движения рук в разных направлениях: отведение рук в стороны и скрещивание их перед собой с обхватом плеч; разведение рук в стороны с напряжением (растягивание резинки).

Повороты туловища в сочетании с наклонами; повороты туловища вперед, в стороны с движениями рук. Неторопливое приседание с напряженным разведением коленей в сторону, медленное возвращение в исходное положение.

Поднимание на носках и полуприседание. Круговые движения ступни.

Приседание с одновременным выставлением ноги вперед в сторону. Перелезание через сцепленные руки, через палку. Упражнения на выработку осанки.

Упражнения на координацию движений. Взмахом отвести правую ногу в сторону и поднять руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши, повернуть голову в

сторону, противоположную взмаху ноги. Круговые движения левой ноги в сочетании с круговыми движениями правой руки. Упражнения на сложную координацию движений с предметами (флажками, мячами, обручами,

скакалками). Одновременное отхлопывание и протопывание несложных ритмических рисунков в среднем и быстром темпе с музыкальным сопровождением (под барабан, бубен).

Самостоятельное составление простых ритмических рисунков. Протопывание того, что учитель прохлопал, и наоборот.

Упражнения на расслабление мышц. Выпрямление рук в суставах и напряжение всех мышц от плеча до кончиков пальцев; не опуская рук, ослабить напряжение, давая плечам, кистям, пальцам слегка пассивно согнуться (руки как бы ложатся на мягкую подушку). Поднять руки вверх, вытянуть весь корпус — стойка на полупальцах, быстрым движением согнуться и сесть на корточки. Перенесение тяжести тела с ноги на ногу, из стороны в сторону.

### **Игровые и музыкальные импровизации, игры под музыку.**

Передача в движениях частей музыкального музыкальных фраз. Передача в движении динамического нарастания в музыке сильной доли такта.

Самостоятельное ускорение и замедление темпа разнообразных движений.

Исполнение движений пружиннее, плавнее, спокойнее, с размахом, применяя для этого известные элементы движений и танца. Упражнения в передаче игровых образов при инсценировке песен. Передача в движениях развернутого сюжета музыкального рассказа. Смена ролей в импровизации. Придумывание вариантов к играм и пляскам. Действия с воображаемыми предметами. Подвижные, игры с пением и речевым сопровождением.

Повторение элементов танца по программе 2 класса. Шаг на носках, шаг польки. Широкий, высокий бег. Сильные подскоки, боковой галоп. Элементы русской пляски: приставные шаги с приседанием, полуприседание с выставлением ноги на пятку, присядка и полуприсядка на месте и с продвижением. Движения парами: боковой галоп, подскоки.

### **Основные требования к умениям учащихся**

#### **3 класс.**

#### **Личностные результаты.**

Сформированность самооценки, включая осознание своих возможностей, способности адекватно судить о причинах своего успеха/неуспеха.

Умение видеть свои достоинства и недостатки, уважать себя и верить в успех, проявить себя в период обучения как яркую индивидуальность, создать неповторимый сценический образ.

Умение раскрепощаться сценически, мобильно управлять своими эмоциями, преобразоваться, что способствует развитию души, духовной произведения, чередование сущности человека.

#### **Метапредметные результаты**

##### **1. Регулятивные**

1.1. Умение проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве.

1. 2. Умение действовать по плану и планировать свою деятельность.

1. 3. Воплощение музыкальных образов при разучивании и исполнении танцевальных движений.

##### **2. Познавательные**

2. 1. Умение контролировать и оценивать свои действия, вносить коррективы в их выполнение на основе оценки и учёта характера ошибок, проявлять инициативу и самостоятельность в обучении.

2.2. Умение рассчитывать на первый, второй, третий для последующего построения в три колонны, шеренги.

2. 3. Умение соблюдать правильную дистанцию в колонне по три и в концентрических кругах.

- 2.4. Умение самостоятельно выполнять требуемые перемены направления и темпа движений, руководствуясь музыкой.
2. 5. Умение передавать в игровых и плясовых движениях различные нюансы музыки: напевность, грациозность, энергичность, нежность, игривость и т. д.
2. 6. Умение передавать хлопками ритмический рисунок мелодии.
2. 7. Умение повторять любой ритм, заданный учителем.
2. 8. Умение задавать самим ритм одноклассникам и проверять правильность его исполнения (хлопками или притопами).

### **3. Коммуникативные**

3. 1. Умение учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию.
- 3.2. Допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии.
- 3.3. Учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве.
- 3.4. Участие в музыкально-концертной жизни класса, школы, села и др.

## **4 класс.**

### **Общеразвивающие упражнения.**

Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Построение в шахматном порядке. Перестроение из нескольких колонн в несколько кругов, сужение и расширение их. Перестроение из простых и концентрических кругов в звездочки и карусели. Ходьба по центру зала, умение наметать диагональные линии из угла в угол. Сохранение правильной дистанции во всех видах построений с использованием лент, обручей, скакалок. Упражнения с предметами, более сложные, чем в предыдущих классах.

Круговые движения головы, наклоны вперед, назад, в стороны. Выбрасывание рук вперед, в стороны, вверх из положения руки Круговые движения плеч, замедленные, с постоянным ускорением, с резким изменением темпа движений. Плавные, резкие, быстрые, медленные движения кистей рук. Повороты туловища в положении стоя, сидя с передачей предметов. Круговые движения туловища с вытянутыми в стороны руками, за голову, на поясе. Всевозможные сочетания движений ног: выставление ног вперед, назад, в стороны, сгибание в коленном суставе, круговые движения, ходьба на внутренних краях стоп. Упражнения на выработку осанки.

Упражнения на координацию движений. Разнообразные сочетания одновременных движений рук, ног, туловища, кистей. Выполнение упражнений под музыку с постепенным ускорением, с резкой сменой темпа движений.

Поочередные хлопки над головой, на груди, перед собой, справа, слева, на голени. Самостоятельное составление несложных ритмических рисунков в сочетании хлопков и притопов, с предметами (погремушками, бубном, барабаном).

Упражнение на расслабление мышц. Прыжки на двух ногах одновременно с мягкими расслабленными коленями и корпусом, висящими руками и опущенной головой («петрушка»). С позиции приседания на корточки с опущенной головой и руками постепенное поднятие головы, корпуса, рук по сторонам (имитация распускающегося цветка).

То же движение в обратном направлении (имитация увядающего цветка).

### **Игровые и музыкальные импровизации, игры под музыку**

Упражнения на самостоятельную передачу в движении ритмического рисунка, акцента, темповых и динамических изменений в музыке. Самостоятельная смена движения в соответствии со сменой частей, музыкальных фраз, малоконтрастных частей музыки. Упражнения на формирование умения начинать движения после вступления мелодии. Разучивание и придумывание новых вариантов игр, элементов танцевальных движений, их комбинирование. Составление несложных танцевальных композиций. Игры с пением, речевым сопровождением. Инсценирование музыкальных сказок, песен.

Исполнение элементов плясок и танцев, разученных в 3 классе. Упражнения на различение элементов народных танцев. Шаг кадрили: три простых шага и один скользящий, носок ноги вытянут. Пружинящий бег. Поскоки с продвижением назад (спиной). Быстрые мелкие шаги на всей ступне и на полупальцах.

Разучивание народных танцев.

### **Основные требования к умениям учащихся**

#### **4 класс.**

#### **Личностные результаты.**

Знание моральных норм и сформированность морально-этических суждений.

Способность к оценке своих поступков и действий других людей с точки зрения соблюдения/нарушения моральной нормы. Развито чувство коллективизма, потребности и готовности к эстетической творческой деятельности; эстетического вкуса, высоких нравственных качеств.

Реализация творческого потенциала в процессе выполнения ритмических движений под музыку; позитивная самооценка своих музыкально - творческих возможностей.

#### **Метапредметные результаты**

##### ***1. Регулятивные***

1.2. Умение преобразовывать практическую задачу в познавательную.

1.3. Осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату.

1. 4. Целеустремлённость и настойчивость в достижении цели.

##### ***2. Познавательные***

2.1. Умение правильно и быстро находить нужный темп ходьбы, бега в соответствии с характером и построением музыкального отрывка.

2. 2. Умение отмечать в движении ритмический рисунок, акцент, слышать и самостоятельно менять движение в соответствии со сменой частей музыкальных фраз, четко, организованно перестраиваться, быстро реагировать на приказ музыки, даже во время веселой, задорной пляски.

2. 3. Умение различать основные характерные движения некоторых народных танцев.

##### ***2. Коммуникативные***

2.1. Умение продуктивно разрешать конфликты на основе учета интересов и позиций всех его участников.

2.2. Умение с учетом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнеру необходимую информацию как ориентир для построения действия.

2.3. Умение сотрудничать с педагогом и сверстниками при решении различных музыкально-творческих задач, принимать на себя ответственность за результаты своих действий.

### **5 класс.**

#### **Личностные результаты.**

Знание моральных норм и сформированность морально-этических суждений.

Способность к оценке своих поступков и действий других людей с точки зрения соблюдения/нарушения моральной нормы. Развито чувство коллективизма, потребности и готовности к эстетической творческой деятельности; эстетического вкуса, высоких нравственных качеств.

Реализация творческого потенциала в процессе выполнения ритмических движений под музыку; позитивная самооценка своих музыкально - творческих возможностей.

#### **Метапредметные результаты**

##### ***1. Регулятивные***

1.2. Умение преобразовывать практическую задачу в познавательную.

1.3. Осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату.

1. 4. Целеустремлённость и настойчивость в достижении цели.

##### ***2. Познавательные***

2.1. Умение правильно и быстро находить нужный темп ходьбы, бега в соответствии с характером и построением музыкального отрывка.

2. 2. Умение отмечать в движении ритмический рисунок, акцент, слышать и самостоятельно менять движение в соответствии со сменой частей музыкальных фраз, четко, организованно перестраиваться, быстро реагировать на приказ музыки, даже во время веселой, задорной пляски.

2. 3. Умение различать основные характерные движения некоторых народных танцев.

##### ***2. Коммуникативные***

2.1. Умение продуктивно разрешать конфликты на основе учета интересов и позиций всех его участников.

2.2. Умение с учетом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнеру необходимую информацию как ориентир для построения действия.

2.3. Умение сотрудничать с педагогом и сверстниками при решении различных музыкально-творческих задач, принимать на себя ответственность за результаты своих действий.

### **Содержание программы**

#### **1 класс.**

Что такое «ритмика?» Техника безопасности на занятиях. Построение в колонну. Шаги (легкий, тяжелый, большой, маленький, семенящий). Основные положения корпуса. Рук, ног. Упражнения на координацию движений. Бег и подскоки (быстрые и медленные). Развивающие упражнения для кистей рук, плечевого отдела, дыхательные упражнения, маховые упражнения. Выполнение ритмических упражнений под музыку. Построения «Шахматы», «Круг», «Линии». Повороты вправо, влево, спиной, лицом. Игры на ориентацию. Приседания. Наклоны.

Упражнения партерной гимнастики. Танцевальные ходы: хороводный шаг, приставной шаг. Развивающие игры «Светофор», «Пружинки», «Гусеницы». Образная игра «В мире животных», игра «Слабый – сильный дождь». Элементы русского танца. Ролевая игра «Растет огород». Музыкально – пространственная композиция «Строим круг». Музыкальная игра «Усни трава»

### **2 класс**

Техника безопасности на занятиях. Построение и перестроение в колонны и шеренги. Разучивание новых ритмических упражнений. Упражнения на развитие координации движений. Упражнения на развитие отдельных групп мышц. Музыкально – образная игра «В магазине игрушек». Танцевальные позиции ног. Танцевальные позиции в паре. Музыкальная игра «Море волнуется раз...» Музыкально – танцевальная игра «Передай платочек». «Полька». Музыкально – ритмическая игра «Веселая зарядка». Элементы современного танца. Танец – сказка «Буратино».

### **3 класс**

Техника безопасности на занятиях. Составление танцевальных комбинаций с использованием ритмических упражнений. Беседа «Музыкальные темпы и ритмы». Прохлопывание ритмических рисунков. Разучивание новых танцевальных шагов (подскоки вперед, назад, галоп, тройной шаг). Фигуры в танце: квадрат, круг, линия, звездочка, змейка. Танцевальная игра «Ручеек». Танец «Ладошки». Ритмические упражнения с предметами. Понятие «Пантомима». Упражнения для развития плавности и мягкости движений. Пластичная гимнастика. Танцевальный этюд «Ивушка». Понятие о рабочей опорной ноге. Растяжка. Музыкально – ритмическая композиция «Я, ты, он, она – вместе целая страна». Элементы ассиметричной гимнастики. Упражнения для общего развития. Музыкально – ритмический этюд «Этюд». Музыкально – ритмический этюд «Роботы». Музыкально – ролевая игра «Стрекозы и стрижи». Танцевальная композиция «Инопланетяне».

### **4 класс**

Техника безопасности на занятиях. Повторение изученных ритмических упражнений. Шаг 45, 90, 180 градусов. Растяжка. Хореографическая терминология. Основные танцевальные точки. Диагональ, середина. Беседа «Бальный танец от эпохи средневековья до наших дней». Вальс. Вальсовый шаг. Танцевальные движения вальса. Партер и партнерша. Дуэт и квартет в танце. Дыхательные упражнения и упражнения для развития правильной осанки. Музыкально – ритмические игры. Партерная гимнастика. Положение фигуры по отношению к зрителю: анфас, открытое и закрытое положение, пол – оборота. Танцевальная композиция «Медленный вальс».

## **5 класс.**

Техника безопасности на занятиях. Повторение изученных ритмических упражнений.

Знания о выразительных средствах танца: движение тела, жесты рук, мимика лица, позы.

Понятия о жанрах хореографии, об особенностях танцев народов мира.

Связь хореографии с музыкой. Слушание и анализ танцевальной музыки.

Термины, принятые в хореографии, их правильное произношение и написание. Беседы о хореографическом искусстве, просмотр фрагментов балетов, концертных выступлений и т.д.

Просмотр выступлений танцевальных коллективов, ансамблей песни и пляски. Понятие о симметрии, ритме, темпе, размере и других музыкальных характеристиках, необходимых для исполнительского мастерства танцора.

Различные построения и перестроения, рисунок танца, условные точки танцевального зала.

Ракурсы, повороты, танцевальные позы, движения с расчетом высоты, разворота, подъема и т.д.

### **Методическое обоснование организации образовательного процесса 1-2 года обучения**

В 1 и 2-х классах особое внимание на занятиях танца и ритмики уделяется правильной постановке корпуса, рук, ног, головы.

Следует учитывать, что сохранение правильных положений рук, ног пока представляет для детей определенную трудность. Для создания правильного и прочного навыка необходимо многократное повторение движений.

Для поддержания интереса движение выполняют в различных вариантах, изменяя исходные положения и направления движения, вводя всевозможные дополнения, замедляя и ускоряя движения, технически изменяя амплитуду. Значительно повысить интерес к занятиям ритмической гимнастикой может удачно найденная образность каждого движения.

Программа учащихся 3-5 классов усложнена комплексом новых упражнений на развитие координации. У детей улучшается качество исполнения танцевальных движений. Дети становятся более организованными и приобретают новые танцевальные навыки.

В 5 классе осваиваются танцы с более сложной координацией, ведением в паре.

### **ОСОБЕННОСТИ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ ДЕТЕЙ НА ТАНЦАХ И РИТМИКЕ**

Весь процесс обучения детей делится на **3 этапа**.

1. Начальный этап обучения упражнению (отдельному движению).
2. Этап углубленного разучивания упражнения (движений, музыкально-ритмических композиций)
3. Этап закрепления и совершенствования знаний двигательных навыков.

**Начальный этап** обучения характеризуется созданием предварительного представления об упражнении. На этом этапе обучения педагог рассказывает, объясняет и демонстрирует упражнения, а дети пытаются воссоздать увиденное, опробовать упражнение, подражая педагогу.

**Название упражнений**, вводимое педагогом на начальном этапе, создает условия для формирования его образа, активизирует работу центральной нервной системы детей.

**Показ упражнения происходит в зеркальном изображении.**

**Объяснение техники** исполнения упражнения дополняет ту информацию, которую ребенок получил при просмотре. Первые *попытки* опробования упражнения имеют большое значение при дальнейшем формировании двигательного навыка.

Успех начального этапа обучения зависит от умелого предупреждения и исправления ошибок. При удачном выполнении упражнения целесообразно его повторить несколько раз, закрепив тем самым предварительное представление о нем.

**Этап углубленного разучивания** характеризуется уточнением и совершенствованием деталей техники выполнения упражнений.

**Основная задача** этого этапа сводится к уточнению двигательных действий, пониманию детьми закономерностей движения, усовершенствованию ритма, свободного и слитного выполнения упражнения.

**Главным условием обучения** на этом этапе является – целостное выполнение упражнения. Количество повторений в занятии увеличивается, по сравнению с предыдущим этапом. На этапе углубленного разучивания дети приобретают некоторый опыт в исполнении движений по показу педагога и запоминают несколько композиций. Все это способствует развитию у детей самостоятельно выполнять выученные упражнения в целом.

**Этап закрепления и совершенствования** характеризуется образованием двигательного навыка и переходом его к творческому самовыражению в движении под музыку.

На этом этапе необходимо совершенствовать качество исполнения упражнений и формировать у детей индивидуальный стиль.

Этап совершенствования упражнения и творческого самовыражения считается завершенным лишь тогда, когда дети начнут свободно двигаться с полной эмоциональной и эстетической отдачей.

Урок состоит из **подготовительной, основной и заключительной частей.**

Вводную часть составляют упражнения и движения динамического характера, воздействующие на весь организм: ходьба, бег, прыжки, поскоки,

которая начинается с поклона. Затем следует основная часть. Третья часть занятия - музыкально-ритмическая – наиболее динамична. Здесь включены танцевальные движения, творческие задания, танцевальные композиции, хороводы, задания на построение и перестроение. В этой части задания дети самостоятельно могут создавать музыкальные образы.

Упражнения распределяются с учетом возрастания физиологической нагрузки в основной части занятия. В подготовительной части объединяются упражнения простые по координации, малые по амплитуде и выполняемые в медленном умеренном темпе; постепенное увеличение этих параметров движения и темпа приводит к усилению нагрузки в основной части; в заключительной части нагрузка постепенно снижается.

Музыка на занятии доступна восприятию ребенка. Используются детские песни, песни из мультфильмов, эстрадные и классические произведения.

### **Значение и необходимость занятий танцами и ритмикой в 1-5 классах общеобразовательной школы.**

Во времена глобальных перемен и потрясений достойно выжить могут только здоровые, эмоционально устойчивые, способные на высокую концентрацию усилий и умеющие своевременно восстанавливать свои силы люди. Число заболеваний увеличивается с каждым годом, несмотря на все достижения медицины. При этом с каждым годом заболевания «молодеют».

Настоящего физического здоровья и душевного равновесия достигает лишь тот, кто с детства научился жить в гармонии с собой, окружающими, природой, научился управлять своим разумом, способен реализовать свои физические и духовные потребности. И все же главное – ребенок должен расти **здоровым**.

Здорового ребенка легче воспитывать. Это общеизвестно. У него быстрее устанавливаются все необходимые умения и навыки, он лучше приспосабливается к смене условий и воспринимает все предъявляемые ему требования. Поэтому именно здоровье – важнейшая предпосылка правильного формирования характера, развития инициативы, воли, дарований и природных способностей.

Сейчас каждый человек знает, что двигательная активность полезна для здоровья. Если двигательные нагрузки отсутствуют или незначительны, то и объем информации, поступающей из рецепторов мышц, уменьшается, что ухудшает обменные процессы в тканях мозга и приводит к нарушениям его регулирующей функции.

Особой значимостью обладает такое интегральное психофизическое качество, как **чувство ритма**. Исследования показывают, что нарушение у ребенка чувства ритма приводит к различным проблемам в образовательном процессе. Одним из наиболее **эффективных способов** улучшения этого качества являются **занятия танцами и ритмикой**.

И именно занятия танцами помогут творчески реализовать эту потребность, ибо обладают бесконечно разнообразными движениями, позволяющими развивать не только чувство ритма, укреплять скелет и мускулатуру, но и активно развивать память, внимание, мышление и воображение ребенка. Нужно отметить, что дети, занимающиеся регулярно ритмикой, гораздо реже болеют, чем их сверстники. Интересные уроки обязательно вызовут у ребят положительные эмоции.

Эмоциональный фон занятия придает музыка. Воспринимая музыку, дети, прежде всего, чувствуют ее общий характер, улавливают ее настроение. Музыка вызывает у них определенные эмоциональные переживания, которые они могут передать в выразительно-образном движении.

**Ритмика и танцы** является исполнительным видом музыкальной деятельности, в котором содержание музыки, ее характер, образы передаются в движении.

**Основа танца – музыка**, а движения используются, как средство более глубокого ее восприятия и понимания. Программное содержание ритмики подводит детей к ощущению гармонической слитности своих движений с музыкой, что способствует развитию творческого воображения.

Музыка, движение – это средства, которые благотворно действуют на здоровье ребёнка. Музыкально-ритмические движения выполняют релаксационную функцию, помогают добиться эмоциональной разрядки, снять умственную перегрузку и утомления. Ритм, который музыка диктует головному мозгу, снимает нервное напряжение. Движение и танец, помогают ребёнку подружиться с другими детьми, даёт определённый психотерапевтический эффект.

«Береги здоровье смолоду» - этот девиз отражает необходимость укрепления здоровья детей с первых дней его жизни. Одни предметы развивают сообразительность, другие - смекалку, третьи - воображение и творчество, но объединяет их общее - воспитание у ребёнка потребности в движении и эмоциональном восприятии жизни.

Следует помнить, что состояние здоровья в начале обучения имеет тенденцию к ухудшению: увеличивается число детей с сутулой формой спины, с функциональными нарушениями осанки, сколиозами 1 и 2 степени. Поэтому необходимо удовлетворить естественную потребность организма в движении и обеспечить оптимальную двигательную активность детей в школе. Помочь в этом могут занятия танцами.

У большинства детей плохая координация, неловкость движений, вялость и напряжённость мышц. Благодаря музыкально-ритмическим упражнениям на уроках ритмики это со временем должно нормализоваться, будет развиваться наблюдательность, повышаться скорость реакции.

На танцами и ритмики постоянно чередуются нагрузка и отдых, напряжение и расслабление. К увеличению напряжения и нагрузки ученики привыкают постепенно, что благотворно сказывается потом на других уроках.

**Занятия танцами и ритмикой тесно связаны с обучением на уроках физкультуры и музыки,** дополняя друг друга. Ведь именно занятия танцами наряду с другими предметами способствуют общему разностороннему развитию школьников, корректируют эмоционально-волевую незрелость. У детей развивается чувство ритма, музыкальный слух и память. На занятиях дети совершенствуют двигательные навыки, у них развивается пространственная ориентация, улучшается осанка, формируется чёткость и точность движений.

Занятия танцами ритмикой положительно влияют на умственное развитие детей: ведь каждое занятие нужно понять, осмыслить, правильно понять, осмыслить, правильно выполнять движения, вовремя включаться в деятельность, надо осмыслить соответствие выбранных движений характеру музыки. Эти занятия создают благоприятные условия для развития творческого воображения школьников. Бесспорно также их воздействие на формирование произвольного внимания, развитие памяти. Потребность детей в движении превращается в упорядоченную и осмысленную деятельность. Ученики, отличающиеся особой робостью и боязливостью, в условиях коллективной деятельности под общим настроением. Тоже постепенно включаются в работу. Дети испытывают радость от предоставленной им возможности выразить себя в движении, передать движением свои чувства.

Ритмико-гимнастические упражнения, проводимые обычно в начале занятия, дают возможность использовать их во время физкультминуток, во время других уроков, так как они являются хорошим организующим моментом.

Занятия танцами в целом повышают творческую активность и фантазию школьников, побуждают их включаться в коллективную деятельность класса. Постепенно ученики преодолевают скованность, у них возрастает осознание ответственности за свои действия перед товарищами, приобретают способность к сценическому действию под музыку. С использованием элементов костюма и декорации отработанные сценические музыкальные постановки удобно использовать при проведении детских утренников. Можно отметить ценность народных плясок и танцев. Они приобщают детей к народной культуре. Все народные танцы предназначены для совместного исполнения и совершенствуют навыки общения детей между собой. В них дети учатся внимательно относиться к партнёру, находить с ним общий ритм движения. Разучивание народных игр также способствует к приобщению детей к творчеству, развивают чувство коллективизма и товарищества, взаимопомощи.

### **Материально – техническое обеспечение образовательного процесса.**

Для достижения поставленных задач занятия танцами и ритмикой проводятся в соответствии с потребностями программы в специально оборудованном классе со специальными станками и зеркалами.

**а) технические средства** (проектор, компьютер, музыкальный центр, фортепиано)

**б) учебные** (хореографические станки, коврики)

**в) учебная и методическая литература:**

- М. А. Михайлова, Н.В. Воронина, «Танцы, игры, упражнения для красивого движения», Ярославль, Академия развития, 2010 г.

- Т.В. Пуртова, А.н. Беликова, О.В. Кветная, «Учите детей танцевать», Москва, Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2011 г.

- Учебное пособие по предмету ритмика. Хабаровский Институт Искусств и Культуры, 2011 г.

- Франио Г., Методическое пособие по ритмике Издательство «Музыка», 2010 г.

С. Руднева, Э. Фиш. «Музыкальное движение». Методическое пособие для педагогов музыкально-двигательного воспитания, работающих с детьми дошкольного и младшего школьного возраста. СПб, 2010 г.

**в) Интернет – ресурсы и электронные образовательные ресурсы**

- клуб классных руководителей;

- сайт «Методическая копилка»;

- сайт «Инновационная педагогическая деятельность»;

- сайт «Педфорум»;

- сайт журнала «Педагогический мир».