

Муниципальное казённое учреждение «Управление образованием»
Шкотовского муниципального района Приморского края

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 14» пос. Подьяпольское
Шкотовского муниципального района Приморского края

ПРИНЯТА

на методическом совете

Протокол № 15
от «30» августа 2022г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «СОШ № 14»

 Шевченко Н.Р.

«30» августа 2022г.



РИТМИКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
художественной направленности

Возраст учащихся: 7-10 лет

Срок реализации: 4 года

Нягу Екатерина Григорьевна

Педагог дополнительного образования

Подьяпольское

2022 г.

1. Основные характеристики программы

1.1. Пояснительная записка

Преподавание ритмики в школе обусловлено необходимостью осуществления психического, физического и эмоционального развития детей средствами музыкально-ритмической деятельности. Данная программа помогает развить в детях выразительность, пластичность, общую культуру движений. Ритмике, как учебно-воспитательной дисциплине, должно отводиться значительное место в системе эстетического образования. Научить ребенка передавать характер музыкального произведения, его образное содержание через пластику движений под музыку – именно на это направлены занятия ритмикой, которые необходимо систематически проводить с детьми уже с самого раннего возраста. На этих занятиях у них развивается чувство ритма, музыкальный слух и вкус, вырабатывается умение правильно и красиво двигаться, укрепляются различные группы мышц, происходит приобщение к ритму музыки.

Актуальность программы

В современном мире ритмика – считается одним из главных способов гармоничного развития ребёнка, обладает огромными возможностями в самореализации и проявления индивидуальности в творчестве.

Обучать ритмике необходимо всех детей, развивая в них глубокое «чувствование», проникновение в музыку, творческое воображение, формируя умение выражать себя в движениях.

Направленность программы

Программа имеет художественную направленность.

Язык реализации программы – государственный язык РФ - русский

Уровень освоения программы – базовый

Отличительные особенности:

В основном занятие по ритмике лежит музыкально-ритмическая деятельность детей, на которых они учатся слушать музыку. Выполнять разнообразные движения, танцевать. Движение под музыку дают возможность воспринимать и оценивать её характер. Развивают способность переживать содержание музыкального образа.

Адресат программы: программа предназначена для школьников пос. Подъяпольское (мальчиков и девочек) в возрасте 7 – 10 лет, проявляющих интерес к занятиям хореографией, не имеющих базовых знаний и специальных способностей в данной предметной области, без ОВЗ.

Организация образовательного процесса.

В коллектив принимаются дети, пришедшие по желанию, интересу, без конкурсного отбора, не имеющие специальных навыков.

Форма обучения: очная.

Формы проведения занятий: групповые.

Режим занятий: 3 раз в неделю.

Время проведения занятий: 1 академический час.

Срок реализации программы: 4 года (136 недель).

Срок освоения программы: 408 часа.

Наполняемость группы: 7 – 15 человек.

Возрастная категория: 7-10 лет.

1.2. Цель программы

Цель: развитие творческих способностей школьников 7 – 10 лет пос. Подъяпольское через приобщение их к танцевальному искусству.

Задачи 1-го года обучения

Обучающие:

- формирование правильной осанки
- формирование правильного свода стопы, профилактика плоскостопия
- формирования навыков самостоятельного выражения движений под музыку

Развивающие:

- развитие чувства ритма
- развитие координации
- развитие ориентации в пространстве
- развитие гибкости, пластики, растяжки
- укрепление различных групп мышц, развитие всех систем организма (дыхательной, сердечно - сосудистой, и др.)
- профилактика нарушения осанки и искривления позвоночника

Воспитательные:

- воспитывать культуру поведения и общения
- воспитывать умение ребёнка работать в объединении
- воспитывать чувство ответственности, трудолюбия конструктивности

Задача 2-го года обучения

Обучающие:

- обучать и совершенствовать музыкально-двигательное движение
- обогащать новыми выразительными средствами

Развивающие:

- развитие координации
- развитие музыкальности, выразительности и осмысленности исполнение танцевальных движений
- развитие воображение, фантазии умение находить свои оригинальные движения для выражения характера музыки.

Воспитательные:

- воспитывать умение слушать, воспринимать, оценивать музыку
- воспитывать правильно, красиво выполнять задание

Задачи 3-го года обучения

Обучающие:

- совершенствовать музыкально-двигательное движение
- усложнять полученные ранее навыки и знания
- обогащать воспитанников новыми выразительными средствами

Развивающие:

- закрепить и усовершенствовать музыкально-ритмическую координацию.

Мышечную память

- усложнять и усовершенствовать приёмы музыкально-двигательной выразительности
- улучшить пластику тела, танцевальную технику
- совершенствовать танцевальный экзерсис

Воспитательные:

- воспитать у детей умение гармонично работать с собственным телом и музыкой
- чётко технически, музыкально выполнять классический и современный экзерсисы

Задачи 4-го года обучения

Обучающие:

- развивать и усложнять полученные ранее навыки и знания
- обогащать детей новыми выразительными средствами

Развивающие:

- развить у детей двигательное воображение и способности к импровизационной работе

Воспитательные:

- организованно и дисциплинированно работать в постановочной работе
 - призывая работать с максимумом внимания и концентрации

**1.3 Содержание программы
 Учебный план 1 года обучения**

| № п/п | Наименование раздела. Темы | Кол-во часов | | | Формы аттестации (контроля) |
|-----------|---|--------------|------------|-------------|--|
| | | Всего | Теория | Практика | |
| 1. | Вводное занятие | 2 | 1 | 1 | |
| 1.1 | Знакомство с объединением, коллективом, структурой занятий. | 2 | 1 | 1 | Демонстрация, беседа, опрос. |
| 2. | Азбука музыкального движения. | 23 | 2,5 | 20,5 | |
| 2.1 | Развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов. | 5 | 0,5 | 4,5 | Наблюдение, зачёт; оценка итоговой работы. |
| 2.2 | Фигурная маршрутовка. | 6 | 0,5 | 5,5 | Наблюдение, зачёт; оценка итоговой работы. |
| 2.3 | Музыка и танец. | 4 | 0,5 | 3,5 | Наблюдение, зачёт; оценка итоговой работы. |
| 2.4 | Музыкальные игры. | 4 | 0,5 | 3,5 | Наблюдение, зачёт; оценка итоговой работы. |

| | | | | | |
|-----------|--|-----------|------------|-------------|--|
| 2.5 | Танцевальная импровизация. | 4 | 0,5 | 3,5 | Наблюдение, зачёт; оценка итоговой работы. |
| 3. | Партерная гимнастика | 15 | 0,5 | 14,5 | |
| 3.1 | Комплекс упражнений на развитие физических данных: гибкость суставов, силу мышц, силу стоп, гибкость тела, выносливость. | 15 | 0,5 | 14,5 | Наблюдение, зачёт; оценка итоговой работы. |
| 4. | Элементы народного танца. | 10 | 1 | 9 | |
| 4.1 | Позиции и постановка рук, ног, головы и корпуса. | 4 | 0,5 | 3,5 | Наблюдение, зачёт; оценка итоговой работы. |
| 4.2 | Экзерсис на середине зала. | 6 | 0,5 | 5,5 | Наблюдение, зачёт; оценка итоговой работы. |
| 5. | Элементы ритмической гимнастики | 15 | 3 | 12 | |
| 5.1 | Элементы музыкальной грамоты. | 5 | 1 | 4 | Наблюдение, зачёт; оценка итоговой работы. |
| 5.2 | Музыкально — ритмические упражнения, гимнастика. | 5 | 1 | 4 | Наблюдение, зачёт; оценка итоговой работы. |
| 5.3 | Построения и | 5 | 1 | 4 | Наблюдение, зачёт; |

| | | | | | |
|-----------|--|------------|-------------|-------------|--|
| | перестроения. | | | | оценка итоговой работы. |
| 6. | Танцевальные движения и танцы | 10 | 1,5 | 8,5 | |
| 6.1 | Детские бальные и народные, современные танцы. | 3 | 0,5 | 2,5 | Наблюдение, зачёт; оценка итоговой работы. |
| 6.2 | Образные танцы (игровые). | 3 | 0,5 | 2,5 | Наблюдение, зачёт; оценка итоговой работы. |
| 6.3 | Постановка танцевальной композиции. | 4 | 0,5 | 2,5 | Наблюдение, зачёт; оценка итоговой работы. |
| 7. | Творческая деятельность | 15 | 2 | 13 | Контрольный урок |
| 8. | Концерты | 10 | | 10 | Участие в концерте |
| 9. | Контрольные уроки | 2 | | 2 | Участие в концерте |
| | Итого: | 102 | 11,5 | 90,5 | |

Содержание учебного плана 1 года обучения

1.Раздел: Вводное занятие

1.1. Тема: Знакомство с объединением, коллективом, структурой занятий

Теория: Правила поведения на занятии; комплектование групп; режим работы, одежда для занятий; представление о хореографическом искусстве, ее многообразии; цели и задачи программы; систематичность занятий; дисциплинированность на уроке; значение специальной одежды для занятий танцем; инструктаж по технике безопасности: правила охраны труда, противопожарной безопасности, электробезопасности;

Практика: первичная диагностика. Беседа.

2.Раздел: Азбука музыкального движения

2.1 Тема: Развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов

Теория: Ритмические упражнения, направленные на разогрев мышц.

Практика: Упражнения для мышц шеи, плечевого сустава, локтевого сустава, кистей рук, рук на координацию движений; Упражнения для корпуса, боковых мышц туловища, мышц спины; Упражнения для бедер, коленного и голеностопного суставов, на выворотность тазобедренного сустава.

2.2 Тема: Фигурная маршировка

Теория: Основные перестроения фигур, рисунков в танце.

Практика: Перестроения рисунков и фигур из одной фигуры в другую. Развитие ориентировки в пространстве. Развитие чувства музыкального ритма и ритмичности движения. Различные виды шагов.

Рисунки танца: - круг; - шеренга; - змейка; - диагональ; - цепочка; - зигзаг; - квадрат; - колонна. Виды шагов и ходов: - танцевальный шаг с носка; - шаг с пятки; - шаг на полупальцах; - приставной шаг; - шаги на полуприседании; - марш; - галоп; - подскоки; -затяжной бег. Виды фигур: - круг в круге; - «воротца»; - «звездочка»; - сужение и расширение круга.

2.3 Тема: Музыка и танец

Теория: Элементы музыкальной грамоты. Связь музыки и движения. Темп музыкального произведения в танцевальных движениях.

Практика: Понятие о музыкальных темпах. Классификация музыкальных темпов. Движения в различных темпах. Понятие о динамике музыкального произведения. Определение на слух динамических оттенков музыки. Движения с различной амплитудой и силой мышечного напряжения в зависимости от динамических оттенков. Понятие о характере музыки.

2.4 Тема: Музыкальные игры

Теория: Классификация игр.

Практика: Ритмические игры, ролевые игры, подвижные игры, общеразвивающие игры, игры для создания доверительных отношений в группе «Танцуем сидя», «Трансформер», «Цепочка»,

2.5 Тема: Танцевальная импровизация

Теория: Воображение и его виды, фантазия.

Практика: Сочинение танцевальных связок под заданную музыку (русская-народная, детская, современная, звуки природы и т.д.). Танцевальные движения с предметом (животное, овощ, фрукт, одежда, природная стихия и т.д.).

3.Раздел: Партерная гимнастика

3.1 Тема: Комплекс упражнений на развитие физических данных- гибкость суставов, силу мышц, силу стоп, гибкость тела, выносливость

Теория: Основы гимнастических упражнений.

Практика: Упражнения для развития тела, физических данных. Комплекс упражнений для развития мышечной силы, упражнения для мышц брюшного пресса (поднятие корпуса с прямой спиной из положения, лёжа на спине), упражнения для мышц рук и плечевого пояса (отжимания, стойка на руках). Комплекс упражнений для развития выворотности суставов и растянутости мышц ног (активные и пассивные упражнения как «лягушка», «складка при выворотном положении ног и сокращённых стопах», махи ногами, «шпагаты»). Комплекс упражнений для развития гибкости спины и формирования навыков балетной осанки («лодочка», «мостик» с коленей, «корзинка», «колечко», «кошечка»).

4.Раздел: Элементы народного танца

4.1 Тема: Позиции и постановка рук, ног, головы и корпуса.

Теория: Характер и манера исполнения русского танца. Понятия: позиции рук, позиции ног в народном танце. Техника постановки рук в подготовительную, I, II, III, позиции; ног вI- полувыворотную, II, III, VI позиции. Правила движения ног при смене позиции.

Практика: Движения головы с различной амплитудой и в характере народного танца. Позиции ног I, II, III, VI. Позиции рук: подготовительное

положение I, II, III позиции, на поясе с открытой ладонью, на поясе в кулачках, переводы рук из позиции в позицию.

4.2 Тема: Экзерсис на середине зала.

Теория: Терминология и элементы народного танца на середине зала.

Практика: Поклоны на месте и с движение вперед и назад. Положение рук в групповых танцах и фигурах. Ходы: простой шаг с продвижением вперед и назад; переменный шаг с продвижением вперед и назад. Дробная дорожка. Гармошка. Елочка. Припадание. Веребочка (простая) - подряд с переступанием. Дробные выстукивания Хлопки в ладоши, по бедру, по голени. Полная присядка разучивание у станка, с переходом на середину.

5. Раздел: Элементы ритмической гимнастики.

5.1 Тема: Элементы музыкальной грамоты.

Теория: Первоначальные сведения по анатомии человека. Терминология.

Практика: Определение характера музыки словами и передача изменения характера в движении по точкам зала 1 – 8. Танцевальные шаги. Шаг польки. Шаг с подскоком. Шаг с притопом. Композиции изученных танцевальных шагов. Ритмические танцы. На каждом занятии проводится устный опрос по пройденному материалу.

5.2 Тема: Музыкально - ритмические упражнения, гимнастика.

Теория. Терминология.

Практика. Повороты и наклоны головы. Поднятие и опускание плеч. Наклоны корпуса. Вращение кистей рук. Поднимание ноги, согнутой в колене, вперед и опускание (без фиксации и с задержкой, стопа вытянута). Сочетание подъема на полупальцах и с последующим приседанием по VI позиции. Прыжки по VI позиции на месте. Упражнения на развитие мышц туловища. Наклоны вперед, вытянув руки, наклоны вперед, соединив стопы, наклоны в стороны на широкой растяжке. Перекрестное поднимание и опускание рук (правая рука вверх, левая – в сторону; правая рука вперед, левая – вверх). Выставление левой ноги вперед, правой руки – перед собой; правой ноги – в сторону, левой руки в сторону и т.д. На каждом занятии проводится устный опрос по пройденному материалу.

5.3 Тема: Построения и перестроения.

Теория. Терминология. Построения: круг, змейка, шахматный порядок, построение через середину зала.

Практика. Построение и перестроение. Построение в колонну по одному и по два, перестроение из колонны по одному в пары и обратно, на месте и на шагах. Построение в шеренгу, в круг, сужение и расширение круга, свободное размещение в зале, построение «цепочкой», построение «воротца». В колонны по 4, в шахматном порядке. На каждом занятии проводится устный опрос по пройденному материалу.

6. Раздел: Танцевальные движения и танцы.

6.1 Тема: Детские бальные и народные, современные танцы.

Теория. Понятия «бальные танцы» и «народные танцы». Понятия об интервалах. Понятия о движении по ходу танца и обратно. Понятие о ведущей роли мальчиков в парном танце. Положение рук в танце. Терминология.

Практика. Усвоение тренировочных упражнений на середине зала, ритмические упражнения, разучивание танцевальных композиций. Раскрывание рук вперед – в сторону из положения на «поясе», в характере русского танца соединяя потом это упражнение с поворотом головы и корпуса. Основные танцевальные движения. Танцевальный шаг вперед и назад, на полупальцах, легкий бег. Шаг с подскоком. Удары стопой по VI и по III позиции ног. Тройной притоп. Боковой галоп по 6 позиции. Поклоны и реверансы. Хлопки в ладоши. Положение рук в парных танцах: за одну руку, накрест, за две руки. Разучить шаг польки, хороводный, с притопом, шаг вальса. Элементарные статические танцы. Детские бальные танцы. Просмотр видеозаписей.

6.2 Тема: Образные танцы (игровые).

Теория. Понятие «образные танцы». Понятия об интервалах. Понятия о движении по ходу танца и обратно. Понятие о ведущей роли мальчиков в парном танце. Положение рук в танце. Терминология.

Практика. Усвоение тренировочных упражнений на середине зала, ритмические упражнения, разучивание танцевальных композиций. Выполнение имитационных упражнений и игр, построенных на конкретных подражательных образах, хорошо знакомых детям (повадки зверей, птиц, движения транспорта, деятельность человека), в соответствии с определенным

эмоциональным и динамическим характером музыки. Раскрывание рук вперед – в сторону из положения на «поясе», в характере русского танца соединяя потом это упражнение с поворотом головы и корпуса. Основные танцевальные движения. Танцевальный шаг вперед и назад, на полупальцах, легкий бег. Шаг с подскоком. Поклоны и реверансы. Хлопки в ладоши. Положение рук в парных танцах: за одну руку, накрест, за две руки. Элементарные статические танцы. Детские балльные танцы. Просмотр видеозаписей.

6.3 Тема: Постановка танцевальной композиции.

Теория. Понятие «танцевальная композиция». Понятия об интервалах. Понятия о движении по ходу танца и обратно.

Практика. Усвоение тренировочных упражнений на середине зала, ритмические упражнения, разучивание танцевальных композиций. Просмотр видеозаписей. Развитие пластичности, мягкости движения

7. Раздел: Творческая деятельность

Организация творческой деятельности учащихся позволяет педагогу увидеть характер ребёнка, найти индивидуальный подход к нему с учётом пола, возраста, темперамента, его интересов и потребности в данном роде деятельности, выявить и развить его творческий потенциал.

В играх детям предоставляется возможность «побыть» животными, актёрами, хореографами, исследователями, наблюдая при этом, насколько больше становятся их творческие возможности, богаче фантазия.

При создании творческих ситуаций используется метод моделирования детьми «взрослых отношений», например: «Я — учитель танцев», «Я - художник по костюмам» и др.

Одно из направлений творческой деятельности: танцевальная импровизация — сочинение танцевальных движений, комбинаций в процессе исполнения заданий на предложенную тему.

Кроме этого, в содержание раздела входят задания по развитию ритмопластики, упражнения танцевального тренинга, инсценированные стихотворения, песен, пословиц, сказок и т.д.; этюды для развития выразительности движений.

Творческие задания включаются в занятия в небольшом объёме, или проводятся отдельными уроками по темам.

8. Раздел: Концерты.

Конкурсы и фестивали районные.

9. Раздел: Контрольные уроки.

Учебный план 2 года обучения

| № п/п | Наименование раздела. Темы | Кол-во часов | | | Формы аттестации (контроля) |
|-----------|---|--------------|------------|-------------|--|
| | | Всего | Теория | Практика | |
| 1. | Вводное занятие | 2 | 1 | 1 | |
| 1.1 | Цели и задачи 2-го года обучения | 2 | 1 | 1 | Демонстрация, беседа, опрос. |
| 2. | Азбука музыкального движения. | 23 | 2,5 | 20,5 | |
| 2.1 | Развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов. | 5 | 0,5 | 4,5 | Наблюдение, зачёт; оценка итоговой работы. |
| 2.2 | Фигурная маршировка. | 6 | 0,5 | 5,5 | Наблюдение, зачёт; оценка итоговой работы. |
| 2.3 | Музыка и танец. | 4 | 0,5 | 3,5 | Наблюдение, зачёт; оценка итоговой работы. |
| 2.4 | Музыкальные игры. | 4 | 0,5 | 3,5 | Наблюдение, зачёт; оценка итоговой работы. |
| 2.5 | Танцевальная импровизация. | 4 | 0,5 | 3,5 | Наблюдение, зачёт; оценка итоговой работы. |
| 3. | Партерная гимнастика | 15 | 0,5 | 14,5 | |

| | | | | | |
|-----------|--|-----------|------------|------------|--|
| 3.1 | Комплекс упражнений на развитие физических данных: гибкость суставов, силу мышц, силу стоп, гибкость тела, выносливость. | 15 | 0,5 | 14,5 | Наблюдение, зачёт; оценка итоговой работы. |
| 4. | Элементы народного танца. | 10 | 1 | 9 | |
| 4.1 | Позиции и постановка рук, ног, головы и корпуса. | 4 | 0,5 | 3,5 | Наблюдение, зачёт; оценка итоговой работы. |
| 4.2 | Экзерсис на середине зала. | 6 | 0,5 | 5,5 | Наблюдение, зачёт; оценка итоговой работы. |
| 5. | Элементы ритмической гимнастики | 15 | 3 | 12 | |
| 5.1 | Элементы музыкальной грамоты. | 5 | 1 | 4 | Наблюдение, зачёт; оценка итоговой работы. |
| 5.2 | Музыкально — ритмические упражнения, гимнастика. | 5 | 1 | 4 | Наблюдение, зачёт; оценка итоговой работы. |
| 5.3 | Построения и перестроения. | 5 | 1 | 4 | Наблюдение, зачёт; оценка итоговой работы. |
| 6. | Танцевальные движения и танцы | 10 | 1,5 | 8,5 | |
| 6.1 | Детские бальные | 3 | 0,5 | 2,5 | Наблюдение, зачёт; |

| | | | | | |
|-----------|-------------------------------------|------------|-------------|-------------|--|
| | и народные, современные танцы. | | | | оценка итоговой работы. |
| 6.2 | Образные танцы (игровые). | 3 | 0,5 | 2,5 | Наблюдение, зачёт; оценка итоговой работы. |
| 6.3 | Постановка танцевальной композиции. | 4 | 0,5 | 2,5 | Наблюдение, зачёт; оценка итоговой работы. |
| 7. | Творческая деятельность | 15 | 2 | 13 | Контрольный урок |
| 8. | Концерты | 10 | | 10 | Участие в концерте |
| 9. | Контрольные уроки | 2 | | 2 | Участие в концерте |
| | Итого: | 102 | 11,5 | 90,5 | |

Содержание учебного плана 2 года обучения

1. Раздел: Вводное занятие

1.1 Тема: Цели и задачи 2-го года обучения

Теория: Правила поведения на занятии; режим работы, одежда для занятий; основы хореографического искусства, ее многообразие; цели и задачи программы; систематичность занятий; дисциплинированность на уроке; значение специальной одежды для занятий танцем; инструктаж по технике безопасности: правила охраны труда, противопожарной безопасности, электробезопасности;

Практика: Вторичная диагностика. Беседа.

2. Раздел: Азбука музыкального движения

2.1 Тема: Развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов

Теория: Ритмические упражнения, направленные на разогрев мышц.

Практика: Повторение и закрепление пройденного материала. Упражнения для мышц шеи, плечевого сустава, локтевого сустава, кистей рук, рук на

координацию движений; Упражнения для корпуса, боковых мышц туловища, мышц спины; Упражнения для бедер, коленного и голеностопного суставов, на выборочность тазобедренного сустава.

2.2 Тема: Фигурная маршировка

Теория: Построение и перестроение рисунков в танце.

Практика: Повторение и закрепление пройденного материала. Различные перестроения рисунков и фигур. Перестроения из одной фигуры в другую. Ориентировка в пространстве. Чувство музыкального ритма и ритмичности движения. Различные виды шагов и ходов.

2.3 Тема: Музыка и танец

Теория: Элементы музыкальной грамоты. Связь музыки и движения. Темп музыкального произведения в танцевальных движениях. Метроритм. Динамика и характер музыкального произведения в танцевальных движениях.

Практика: Повторение и закрепление пройденного материала. Строение музыкальной и танцевальной речи (мотив, фраза, предложение). Законченность мелодии и танцевального движения. Музыкальное вступление и исходное положение танцующего. Отражение в движениях построения музыкального произведения. Понятие о трех музыкальных жанрах: марш, танец, песня.

Музыкальные темпы. Классификация музыкальных темпов. Выполнение движений в различных темпах.

Метр, ритм, ритмический рисунок. Воспроизведение разнообразных ритмических рисунков с помощью хлопков в ладоши, притопов ног, позднее в сочетании с простыми танцевальными движениями. Понятие сильных и слабых долей. Музыкальные размеры: 2/4, 3/4, 4/4. Понятие о длительностях (целые, половинные, четвертные, восьмые). Воспроизведение длительностей нот движениями.

Динамика (*forte*, *Piano*) музыкального произведения. Определение на слух динамических оттенков музыки. Выполнение движений с различной амплитудой и силой мышечного напряжения в зависимости от динамических оттенков. Понятие о характере музыки.

2.4 Тема: Музыкальные игры.

Теория: Классификация игр.

Практика: Повторение и закрепление пройденного материала. Прослушивание музыки, музыкальных фраз. Ритмические игры: - «Танцуем сидя», «Трансформер», «Цепочка».

2.5 Тема: Танцевальная импровизация.

Теория: Воображение, фантазия, как часть танцевального искусства. Танцевальные движения с предметом под характерную музыку.

Практика: Сочинение и выполнение танцевальных номеров - с предметом (зонт, платок, цветок, обруч, мяч, шляпа, книга и т.д.); - под заданную музыку (русская-народная, детская, современная, звуки природы и т.д.); - изобразить предмет (животное, овощ, фрукт, одежда, природная стихия и т.д.).

3. Раздел: Партерная гимнастика

3.1 Тема: Комплекс упражнений на развитие физических данных- гибкость суставов, силу мышц, силу стоп, гибкость тела, выносливость

Теория: Основы гимнастических упражнений.

Практика: Повторение и закрепление пройденного материала. Упражнения для развития тела, физических данных.

Комплекс упражнений для развития мышечной силы: упражнения для мышц ног (напряжение и расслабления, сокращение и вытягивания конечностей, работа по их основным направлениям), упражнения для мышц брюшного пресса (поднятие корпуса с прямой спиной из положения, лёжа на спине), упражнения для мышц рук и плечевого пояса (отжимания, стойка на руках).

Комплекс упражнений для выворотности суставов и растянутости мышц ног «лягушка», «складка при выворотном положении ног и сокращённых стопах», махи ногами, «шпагаты» и т.п. Комплекс упражнений для гибкости спины и навыков балетной осанки «лодочка», «мостик» с коленей, «корзинка», «колечко», «кошечка», «коробочка».

4.Раздел: Элементы народного танца

4.1 Тема: Позиции и постановка рук, ног, головы и корпуса.

Теория: Характер и манера исполнения русского танца. Понятия: позиции рук, позиции ног в народном танце. Техника постановки рук в подготовительную, I, II, III, позиции; ног в I, II, III, IV, V, VI позиции. Правила движения ног при смене позиции.

Практика: Повторение и закрепление пройденного материала. Движения головы с различной амплитудой и в характере народного танца. Закрепление I, II, III, VI позиций ног, изучение IV, V позиций ног. Позиции рук: подготовительное положение I, II, III позиции, на поясе с открытой ладонью, на поясе в кулачках, переводы рук из позиции в позицию.

4.2 Тема: Экзерсис на середине зала.

Теория: Терминология и техника выполнения элементов народного танца на середине зала. Дробные движения русского танца, настроение и характер.

Практика: Повторение и закрепление пройденного материала. Поклон на месте и с движением вперед и назад. Положение рук в групповых танцах и фигурах: звездочка, круг, корзиночка. Ходы: простой шаг с продвижением вперед и назад; переменный шаг с продвижением вперед и назад. Молоточек. Дроби. Подбивка. Трилистник. Гармошка. Елочка. Припадание. Веребочка (простая) - подряд с переступанием. Дробные выстукивания. Хлопки в ладоши, по бедру, по голени. Полная присядка на середине зала. Вращения по диагонали (chaîne; переменный бег; бег с перескоком).

5. Раздел: Элементы ритмической гимнастики.

5.1 Тема: Элементы музыкальной грамоты.

Теория. Элементы музыкальной грамоты.

Практика. Повторение упражнений изученных в первом классе. Усложнение упражнений для развития мышц спинного пресса и спины. Правильный подбор музыкального произведения в соответствии с исполненным движением; упражнения на восприятие музыки, развития чувства ритма и лада, обогащение музыкально — слуховых представлений, развитие умений координировать движений с музыкой

5.2 Тема: музыкально - ритмические упражнения, гимнастика.

Теория. Музыкально-ритмическая деятельность: ритмические упражнения, построения и перестроения, музыкальные игры, слушание и разбор танцевальной музыки.

Практика. Упражнения на восприятие музыки, развития чувства ритма и лада, обогащение музыкально — слуховых представлений, развитие умений координировать движений с музыкой. Прыжки на двух ногах и одной ноге, с ноги на ногу. Общие развивающие упражнения по типу «Разминка». 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 поднимание левой ноги, согнутой в колене, с одновременным подниманием и опусканием правой руки и т.д.). Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Расслабление из стойки руки вверх до упора присев и положения лёжа па спине. Упражнения на осанку в образных и двигательных действиях («лодочка», «палочка» и др.) лёжа на спине и животе. Вертикальное равновесие на одной ноге с различными движениями рук.

5.3 Тема: Построения и перестроения.

Теория. Первоначальные сведения по анатомии человека (повторение). Терминология.

Практика. Построение и перестроение. Построение из колонны по одному в колонну по три (тройка), по четыре (четверка) на месте и в движении. Выполнение простейших перестроений шагами, имитирующие шаги животных и птиц. Перестроение из троек и четверок в «кружочки» и «звездочки». Перестроение в парах, обход одним партнером другого. Диагональ, змейка продольная и поперечная. Плавный хоровод. Перестроения, полуприседания.

6. Раздел: Танцевальные движения и танцы.

6.1 Тема: Детские балльные и народные, современные танцы.

Теория. Положение рук в танце. Первоначальные представления о танцевальном образе. Понятие об ансамбле. Терминология. Позиции рук I – III. Позиции ног I – V. Упражнения классического танца. Терминология.

Практика. Повторение пройденного материала в первом классе. Танцевальные движения. Тройной притоп. Подготовка к ковырялочке, веревочке, присядке. Поочередное раскрытие рук в характере русского танца из положения рук на поясе. Основные танцевальные движения. Шаг польки по 6 позиции вперед. Ковырялочка с тройным притопом. Переменный ход. Танцы. Первоначальное представление о танцевальном образе. Изучение танцев «Русский», «Рок-н-ролл», «Индийский». Позиции и упражнения классического танца. Постановка корпуса. Положение анфас. Позиции ног I, II, III, IV, V (ознакомительно), VI. Подготовительное положение и I, II, III позиция рук. Полуприседание (демплие) по I, II, VI позициям. Вытягивание ноги (батман тандю) в сторону и вперед по I и III позициям. Ритмические прыжки по VI позиции. Перевод рук из подготовительного положения в III позицию и возвращение обратно. Перевод рук через I во II позицию и обратно. Подъем на полупальцы по I и VI позициям

6.2 Тема: Образные танцы (игровые).

Теория. Понятие «образ» в танце.

Практика. Игровые танцевальные упражнения, повторение заданного образа.

6.3 Тема: Постановка танцевальной композиции.

Теория. Понятие «танцевальная композиция». Положение рук в танце. Первоначальные представления о танцевальном образе. Понятие об ансамбле. Терминология. Изучение танцев «Русский», «Рок-н-ролл», «Индийский». Позиции рук I – III. Позиции ног I – V. Упражнения классического танца. Терминология.

Практика. Повторение пройденного материала в первом классе. Танцы. Элементы модерна. Развитие пластичности, мягкости движения. Подготовка танцевальных номеров. Работа над синхронностью исполнения и 12 более отточенной техникой. Поскоки с ноги на ногу, легкие поскоки. Переменные притопы. Закрепление выученных номеров. Индивидуальные и коллективные репетиции.

7. Раздел: Творческая деятельность

Организация творческой деятельности учащихся позволяет педагогу увидеть характер ребёнка, найти индивидуальный подход к нему с учётом пола,

возраста, темперамента, его интересов и потребности в данном роде деятельности, выявить и развить его творческий потенциал.

В играх детям предоставляется возможность «побыть» животными, актёрами, хореографами, исследователями, наблюдая при этом, насколько больше становятся их творческие возможности, богаче фантазия.

При создании творческих ситуаций используется метод моделирования детьми «взрослых отношений», например: «Я — учитель танцев», «Я - художник по костюмам» и др.

Одно из направлений творческой деятельности: танцевальная импровизация — сочинение танцевальных движений, комбинаций в процессе исполнения заданий на предложенную тему.

Кроме этого, в содержание раздела входят задания по развитию ритмопластики, упражнения танцевального тренинга, инсценированные стихотворения, песен, пословиц, сказок и т.д.; этюды для развития выразительности движений.

Творческие задания включаются в занятия в небольшом объёме, или проводятся отдельными уроками по темам.

8. Раздел: Концерты.

Конкурсы и фестивали районные.

9. Раздел: Контрольные уроки.

Учебный план 3 года обучения

| № п/п | Наименование раздела. Темы | Кол-во часов | | | Формы аттестации (контроля) |
|-----------|---|--------------|------------|-------------|--|
| | | Всего | Теория | Практика | |
| 1. | Вводное занятие | 2 | 1 | 1 | |
| 1.1 | Цели и задачи 3-го года обучения | 2 | 1 | 1 | Демонстрация, беседа, опрос. |
| 2. | Азбука музыкального движения. | 23 | 2,5 | 20,5 | |
| 2.1 | Развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов. | 5 | 0,5 | 4,5 | Наблюдение, зачёт; оценка итоговой работы. |

| | | | | | |
|-----------|--|-----------|------------|-------------|--|
| 2.2 | Фигурная маршрутовка. | 6 | 0,5 | 5,5 | Наблюдение, зачёт; оценка итоговой работы. |
| 2.3 | Музыка и танец. | 4 | 0,5 | 3,5 | Наблюдение, зачёт; оценка итоговой работы. |
| 2.4 | Музыкальные игры. | 4 | 0,5 | 3,5 | Наблюдение, зачёт; оценка итоговой работы. |
| 2.5 | Танцевальная импровизация. | 4 | 0,5 | 3,5 | Наблюдение, зачёт; оценка итоговой работы. |
| 3. | Партерная гимнастика | 15 | 0,5 | 14,5 | |
| 3.1 | Комплекс упражнений на развитие физических данных: гибкость суставов, силу мышц, силу стоп, гибкость тела, выносливость. | 15 | 0,5 | 14,5 | Наблюдение, зачёт; оценка итоговой работы. |
| 4. | Элементы народного танца. | 10 | 1 | 9 | |
| 4.1 | Позиции постановка рук, ног, головы и корпуса. | 4 | 0,5 | 3,5 | Наблюдение, зачёт; оценка итоговой работы. |
| 4.2 | Экзерсис на середине зала. | 6 | 0,5 | 5,5 | Наблюдение, зачёт; оценка итоговой работы. |
| 5. | Элементы ритмической | 15 | 3 | 12 | |

| | | | | | |
|-----------|--|------------|-------------|-------------|--|
| | гимнастики | | | | |
| 5.1 | Элементы музыкальной грамоты. | 5 | 1 | 4 | Наблюдение, зачёт; оценка итоговой работы. |
| 5.2 | Музыкально — ритмические упражнения, гимнастика. | 5 | 1 | 4 | Наблюдение, зачёт; оценка итоговой работы. |
| 5.3 | Построения и перестроения. | 5 | 1 | 4 | Наблюдение, зачёт; оценка итоговой работы. |
| 6. | Танцевальные движения и танцы | 10 | 1,5 | 8,5 | |
| 6.1 | Детские балльные и народные, современные танцы. | 3 | 0,5 | 2,5 | Наблюдение, зачёт; оценка итоговой работы. |
| 6.2 | Образные танцы (игровые). | 3 | 0,5 | 2,5 | Наблюдение, зачёт; оценка итоговой работы. |
| 6.3 | Постановка танцевальной композиции. | 4 | 0,5 | 2,5 | Наблюдение, зачёт; оценка итоговой работы. |
| 7. | Творческая деятельность | 15 | 2 | 13 | Контрольный урок |
| 8. | Концерты | 10 | | 10 | Участие в концерте |
| 9. | Контрольные уроки | 2 | | 2 | Участие в концерте |
| | Итого: | 102 | 11,5 | 90,5 | |

Содержание учебного плана 3 года обучения

1. Раздел: Вводное занятие

1.1 Тема: Цели и задачи 3-го года обучения

Теория: Организационные вопросы, план на учебный год, репертуар, музыкальные композиции. Просмотр и анализ выступлений предыдущего года обучения. Повторение правил охраны труда, противопожарной безопасности, электробезопасности.

Практика: Вторичная диагностика. Беседа.

2. Раздел: Албука музыкального движения

2.1 Тема: Развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов

Теория: Ритмические упражнения, направленные на разогрев мышц.

Практика: Повторение и закрепление пройденного материала. Упражнения для мышц шеи, плечевого сустава, локтевого сустава, кистей рук, рук на координацию движений; Упражнения для корпуса, боковых мышц туловища, мышц спины; Упражнения для бедер, коленного и голеностопного суставов, на выборочность тазобедренного сустава.

2.2 Тема: Фигурная маршировка

Теория: Построение и перестроение рисунков в танце.

Практика: Повторение и закрепление пройденного материала. Различные перестроения рисунков и фигур. Перестроения из одной фигуры в другую. Ориентировка в пространстве. Чувство музыкального ритма и ритмичности движения. Различные виды шагов и ходов.

2.3 Тема: Музыка и танец

Теория: Элементы музыкальной грамоты. Связь музыки и движения. Темп музыкального произведения в танцевальных движениях. Метроритм. Динамика и характер музыкального произведения в танцевальных движениях.

Практика: Повторение и закрепление пройденного материала. Строеие музыкальной и танцевальной речи (мотив, фраза, предложение). Законченность мелодии и танцевального движения. Музыкальное вступление и исходное положение танцующего. Отражение в движениях построения музыкального произведения. Понятие о трех музыкальных жанрах: марш, танец, песня.

Музыкальные темпы. Классификация музыкальных темпов. Выполнение движений в различных темпах.

Метр, ритм, ритмический рисунок. Воспроизведение разнообразных ритмических рисунков с помощью хлопков в ладоши, притопов ног, позднее в сочетании с простыми танцевальными движениями. Понятие сильных и слабых долей. Музыкальные размеры: 2/4, 3/4, 4/4. Понятие о длительностях (целые, половинные, четвертные, восьмые). Воспроизведение длительностей нот движениями.

Динамика (*forte*, *Piano*) музыкального произведения. Определение на слух динамических оттенков музыки. Выполнение движений с различной амплитудой и силой мышечного напряжения в зависимости от динамических оттенков. Понятие о характере музыки.

2.4 Тема: Музыкальные игры.

Теория: Классификация игр.

Практика: Повторение и закрепление пройденного материала. Прослушивание музыки, музыкальных фраз. Ритмические игры: - «Танцуем сидя», «Трансформер», «Цепочка».

2.5 Тема: Танцевальная импровизация.

Теория: Воображение, фантазия, как часть танцевального искусства. Танцевальные движения с предметом под характерную музыку.

Практика: Сочинение и выполнение танцевальных номеров - с предметом (зонт, платок, цветок, обруч, мяч, шляпа, книга и т.д.); - под заданную музыку (русская-народная, детская, современная, звуки природы и т.д.); - изобразить предмет (животное, овощ, фрукт, одежда, природная стихия и т.д.).

3. Раздел: Партерная гимнастика

3.1 Тема: Комплекс упражнений на развитие физических данных- гибкость суставов, силу мышц, силу стоп, гибкость тела, выносливость

Теория: Основы гимнастических упражнений.

Практика: Повторение и закрепление пройденного материала. Упражнения для развития тела, физических данных.

Комплекс упражнений для развития мышечной силы: упражнения для мышц ног (напряжение и расслабления, сокращение и вытягивания конечностей, работа по их основным направлениям), упражнения для мышц брюшного пресса (поднятие корпуса с прямой спиной из положения, лёжа на спине), упражнения для мышц рук и плечевого пояса (отжимания, стойка на руках).

Комплекс упражнений для выворотности суставов и растянутости мышц ног «лягушка», «складка при выворотном положении ног и сокращённых стопах», махи ногами, «шпагаты» и т.п. Комплекс упражнений для гибкости спины и навыков балетной осанки «лодочка», «мостик» с коленей, «корзинка», «колечко», «кошечка», «коробочка».

4.Раздел: Элементы народного танца

4.1 Тема: Позиции и постановка рук, ног, головы и корпуса.

Теория: Характер и манера исполнения русского танца. Понятия: позиции рук, позиции ног в народном танце. Техника постановки рук в подготовительную, I, II, III, позиции; ног в I, II, III, IV, V, VI позиции. Правила движения ног при смене позиции.

Практика: Повторение и закрепление пройденного материала. Движения головы с различной амплитудой и в характере народного танца. Закрепление I, II, III, VI позиций ног, изучение IV, V позиций ног. Позиции рук: подготовительное положение I, II, III позиции, на поясе с открытой ладонью, на поясе в кулачках, переводы рук из позиции в позицию.

4.2 Тема: Экзерсис на середине зала.

Теория: Характер и манера исполнения русского танца. Терминология и техника выполнения элементов народного танца на середине зала.

Практика: Закрепление I, II, III, IV, VI, V позиций ног. Позиции рук: подготовительное положение I, II, III позиции, на поясе с открытой ладонью, на поясе в кулачках, переводы рук из позиции в позицию. Изучение новых поклонов на месте и с движением вперед и назад. Повторение: положений рук в групповых танцах и фигурах: звездочка, круг, корзиночка; Ходов (простой шаг с продвижением вперед и назад; переменный шаг с продвижением вперед и

назад); Молоточек. Дроби. Подбивка. Трилистник. Гармошка. Елочка. Припадание. Веребочка (простая) - подряд с переступанием. Дробные выстукивания. Хлопки в ладоши, по бедру, по голени. Полная присядка на середине зала. Вращения по диагонали (chaine; переменный бег; бег с перескоком, бег с высокими махами руки).

5. Раздел: Элементы ритмической гимнастики.

5.1 Тема: Элементы музыкальной грамоты.

Теория. Образные упражнения. Терминология.

Практика. Повторение упражнений изученных в 1–2 классе. Образные упражнения («кошка», «кошка лезет под забор», «лебедь» и т.д.) Упражнения на боку с выбросом ноги высоко в сторону, носок вытянут.

5.2 Тема: Музыкально - ритмические упражнения, гимнастика.

Теория. Образные упражнения. Терминология.

Практика. Разогрев мышц головы, плеч, корпуса, ног. Растяжка-на шпагат, качание преса мышц живота и спины, упражнения на гибкость. Повторение упражнений. Образные упражнения («кошка», «кошка лезет под забор», «лебедь» и т.д.). 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. Упражнения на боку с выбросом ноги высоко в сторону, носок вытянут.

5.3 Тема: Построения и перестроения.

Теория. Терминология: «построение», «перестроение», их виды и названия».

Практика. Построение из одного круга в два, движение в колонне по диагонали с переходом в центре через одного. Построение «корзиночка», «цепочка». Построение и перестроение. Построение из колонны по одному в колонну по три (тройка), по четыре (четверка) на месте и в движении. Выполнение простейших перестроений шагами, имитирующие шаги 15 животных и птиц. Перестроение из троек и четверок в «кружочки» и «звездочки». Перестроение в парах, обход одним партнером другого.

Диагональ, змейка продольная и поперечная. Плавный хоровод. Перестроения, полуприседания.

6. Раздел: Танцевальные движения и танцы.

6.1 Тема: Детские балльные и народные, современные танцы.

Теория. Положение рук в танце. Представления о танцевальном образе. Понятие об ансамбле. Терминология. Позиции рук I – III. Позиции ног I – V. Упражнения классического танца. Терминология.

Практика. Повторение пройденного материала. Танцевальные движения. Тройной притоп. Подготовка к ковырялочке, веревочке, присядке. Поочередное раскрытие рук в характере русского танца из положения рук на поясе. Основные танцевальные движения. Шаг польки по 6 позиции вперед. Ковырялочка с тройным притопом. Переменный ход. Танцы. Первоначальное представление о танцевальном образе. Изучение танцев «Русский», «Рок-н-ролл», «Индийский», «Вальс». Позиции и упражнения классического танца. Постановка корпуса. Положение анфас. Позиции ног I, II, III, IV, V (ознакомительно), VI. Подготовительное положение и I, II, III позиция рук. Полуприседание (демплие) по I, II, VI позициям. Вытягивание ноги (батман тандю) в сторону и вперед по I и III позициям. Ритмические прыжки по VI позиции. Перевод рук из подготовительного положения в III позицию и возвращение обратно. Перевод рук через I во II позицию и обратно. Подъем на полупальцы по I и VI позициям.

6.2 Тема: Образные танцы (игровые).

Теория. Понятие «образ» в танце.

Практика. Игровые танцевальные упражнения, повторение заданного образа.

6.3 Тема: Постановка танцевальной композиции.

Теория. Понятие «танцевальная композиция». Положение рук в танце. Первоначальные представления о танцевальном образе. Понятие об ансамбле. Терминология. Изучение танцев «Русский», «Рок-н-ролл», «Индийский», «Вальс». Разучивание свободной композиции под современную музыку. Повторение свободной композиции вальса, изучение танцевальных этюдов в различных национальных характерах.

Практика. Повторение пройденного материала. Танцы. Элементы модерна. Развитие пластичности, мягкости движения. Подготовка танцевальных номеров. Работа над синхронностью исполнения и более отточенной техникой. Закрепление выученных номеров. Индивидуальные и коллективные репетиции.

7. Раздел: Творческая деятельность

Организация творческой деятельности учащихся позволяет педагогу увидеть характер ребёнка, найти индивидуальный подход к нему с учётом пола, возраста, темперамента, его интересов и потребности в данном роде деятельности, выявить и развить его творческий потенциал.

В играх детям предоставляется возможность «побыть» животными, актёрами, хореографами, исследователями, наблюдая при этом, насколько больше становятся их творческие возможности, богаче фантазия.

При создании творческих ситуаций используется метод моделирования детьми «взрослых отношений», например: «Я — учитель танцев», «Я - художник по костюмам» и др.

Одно из направлений творческой деятельности: танцевальная импровизация — сочинение танцевальных движений, комбинаций в процессе исполнения заданий на предложенную тему.

Кроме этого, в содержание раздела входят задания по развитию ритмопластики, упражнения танцевального тренинга, инсценированные стихотворения, песен, пословиц, сказок и т.д.; этюды для развития выразительности движений.

Творческие задания включаются в занятия в небольшом объёме, или проводятся отдельными уроками по темам.

8. Раздел: Концерты.

Конкурсы и фестивали районные.

9. Раздел: Контрольные уроки.

Учебный план 4 года обучения

| № п/п | Наименование раздела. Темы | Кол-во часов | | | Формы аттестации (контроля) |
|-----------|----------------------------------|--------------|----------|----------|------------------------------|
| | | Всего | Теория | Практика | |
| 1. | Вводное занятие | 2 | 1 | 1 | |
| 1.1 | Цели и задачи 4-го года обучения | 2 | 1 | 1 | Демонстрация, беседа, опрос. |

| | | | | | |
|-----------|--|-----------|------------|-------------|--|
| 2. | Азбука музыкального движения. | 23 | 2,5 | 20,5 | |
| 2.1 | Развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов. | 5 | 0,5 | 4,5 | Наблюдение, зачёт; оценка итоговой работы. |
| 2.2 | Фигурная маршировка. | 6 | 0,5 | 5,5 | Наблюдение, зачёт; оценка итоговой работы. |
| 2.3 | Музыка и танец. | 4 | 0,5 | 3,5 | Наблюдение, зачёт; оценка итоговой работы. |
| 2.4 | Музыкальные игры. | 4 | 0,5 | 3,5 | Наблюдение, зачёт; оценка итоговой работы. |
| 2.5 | Танцевальная импровизация. | 4 | 0,5 | 3,5 | Наблюдение, зачёт; оценка итоговой работы. |
| 3. | Партерная гимнастика | 15 | 0,5 | 14,5 | |
| 3.1 | Комплекс упражнений на развитие физических данных: гибкость суставов, силу мышц, силу стоп, гибкость тела, выносливость. | 15 | 0,5 | 14,5 | Наблюдение, зачёт; оценка итоговой работы. |
| 4. | Элементы народного танца. | 10 | 1 | 9 | |

| | | | | | |
|-----------|--|-----------|------------|------------|--|
| 4.1 | Позиции постановка рук, ног, головы и корпуса. | 4 | 0,5 | 3,5 | Наблюдение, зачёт; оценка итоговой работы. |
| 4.2 | Экзерсис на середине зала. | 6 | 0,5 | 5,5 | Наблюдение, зачёт; оценка итоговой работы. |
| 5. | Элементы ритмической гимнастики | 15 | 3 | 12 | |
| 5.1 | Элементы музыкальной грамоты. | 5 | 1 | 4 | Наблюдение, зачёт; оценка итоговой работы. |
| 5.2 | Музыкально — ритмические упражнения, гимнастика. | 5 | 1 | 4 | Наблюдение, зачёт; оценка итоговой работы. |
| 5.3 | Построения и перестроения. | 5 | 1 | 4 | Наблюдение, зачёт; оценка итоговой работы. |
| 6. | Танцевальные движения и танцы | 10 | 1,5 | 8,5 | |
| 6.1 | Детские бальные и народные, современные танцы. | 3 | 0,5 | 2,5 | Наблюдение, зачёт; оценка итоговой работы. |
| 6.2 | Образные танцы (игровые). | 3 | 0,5 | 2,5 | Наблюдение, зачёт; оценка итоговой работы. |
| 6.3 | Постановка танцевальной композиции. | 4 | 0,5 | 2,5 | Наблюдение, зачёт; оценка итоговой работы. |
| 7. | Творческая деятельность | 15 | 2 | 13 | Контрольный урок |

| | | | | | |
|-----------|--------------------------|------------|-------------|-------------|--------------------|
| 8. | Концерты | 10 | | 10 | Участие в концерте |
| 9. | Контрольные уроки | 2 | | 2 | Участие в концерте |
| | Итого: | 102 | 11,5 | 90,5 | |

Содержание учебного плана 4 года обучения

1. Раздел: Вводное занятие

1.1 Тема: Цели и задачи 4-го года обучения

Теория: Организационные вопросы, план на учебный год, репертуар, музыкальные композиции. Просмотр и анализ выступлений предыдущего года обучения. Повторение правил охраны труда, противопожарной безопасности, электробезопасности.

Практика: Вторичная диагностика. Беседа.

2. Раздел: Азбука музыкального движения

2.1 Тема: Развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов

Теория: Ритмические упражнения, направленные на разогрев мышц.

Практика: Повторение и закрепление пройденного материала. Упражнения для мышц шеи, плечевого сустава, локтевого сустава, кистей рук, рук на координацию движений; Упражнения для корпуса, боковых мышц туловища, мышц спины; Упражнения для бедер, коленного и голеностопного суставов, на выборочность тазобедренного сустава.

2.2 Тема: Фигурная маршировка

Теория: Построение и перестроение рисунков в танце.

Практика: Повторение и закрепление пройденного материала. Различные перестроения рисунков и фигур. Перестроения из одной фигуры в другую. Ориентировка в пространстве. Чувство музыкального ритма и ритмичности движения. Различные виды шагов и ходов.

2.3 Тема: Музыка и танец

Теория: Элементы музыкальной грамоты. Связь музыки и движения. Темп музыкального произведения в танцевальных движениях.

Метроритм. Динамика и характер музыкального произведения в танцевальных движениях.

Практика: Повторение и закрепление пройденного материала. Строение музыкальной и танцевальной речи (мотив, фраза, предложение). Законченность мелодии и танцевального движения. Музыкальное вступление и исходное положение танцующего. Отражение в движениях построения музыкального произведения. Понятие о трех музыкальных жанрах: марш, танец, песня.

Музыкальные темпы. Классификация музыкальных темпов. Выполнение движений в различных темпах.

Метр, ритм, ритмический рисунок. Воспроизведение разнообразных ритмических рисунков с помощью хлопков в ладоши, притопов ног, позднее в сочетании с простыми танцевальными движениями. Понятие сильных и слабых долей. Музыкальные размеры: 2/4, 3/4, 4/4. Понятие о длительностях (целые, половинные, четвертные, восьмые). Воспроизведение длительностей нот движениями.

Динамика (*forte*, *Piano*) музыкального произведения. Определение на слух динамических оттенков музыки. Выполнение движений с различной амплитудой и силой мышечного напряжения в зависимости от динамических оттенков. Понятие о характере музыки.

2.4 Тема: Музыкальные игры.

Теория: Классификация игр.

Практика: Повторение и закрепление пройденного материала. Прослушивание музыки, музыкальных фраз. Ритмические игры: - «Танцуем сидя», «Трансформер», «Цепочка».

2.5 Тема: Танцевальная импровизация.

Теория: Воображение, фантазия, как часть танцевального искусства. Танцевальные движения с предметом под характерную музыку.

Практика: Сочинение и выполнение танцевальных номеров - с предметом (зонт, платок, цветок, обруч, мяч, шляпа, книга и т.д.); - под заданную музыку (русская-народная, детская, современная, звуки природы и

т.д.); - изобразить предмет (животное, овощ, фрукт, одежда, природная стихия и т.д.).

3. Раздел: Партерная гимнастика

3.1 Тема: Комплекс упражнений на развитие физических данных- гибкость суставов, силу мышц, силу стоп, гибкость тела, выносливость

Теория: Основы гимнастических упражнений.

Практика: Повторение и закрепление пройденного материала. Упражнения для развития тела, физических данных.

Комплекс упражнений для развития мышечной силы: упражнения для мышц ног (напряжение и расслабления, сокращение и вытягивания конечностей, работа по их основным направлениям), упражнения для мышц брюшного пресса (поднятие корпуса с прямой спиной из положения, лёжа на спине), упражнения для мышц рук и плечевого пояса (отжимания, стойка на руках).

Комплекс упражнений для выворотности суставов и растянутости мышц ног «лягушка», «складка при выворотном положении ног и сокращённых стопах», махи ногами, «шпагаты» и т.п. Комплекс упражнений для гибкости спины и навыков балетной осанки «лодочка», «мостик» с коленей, «корзинка», «колечко», «кошечка», «коробочка».

4.Раздел: Элементы народного танца

4.1 Тема: Позиции и постановка рук, ног, головы и корпуса.

Теория: Характер и манера исполнения русского танца. Понятия: позиции рук, позиции ног в народном танце. Техника постановки рук в подготовительную, I, II, III, позиции; ног в I, II, III, IV, V, VI позиции. Правила движения ног при смене позиции.

Практика: Повторение и закрепление пройденного материала. Движения головы с различной амплитудой и в характере народного танца. Закрепление I, II, III, VI позиций ног, изучение IV, V позиций ног. Позиции рук: подготовительное положение I, II, III позиции, на поясе с открытой ладонью, на поясе в кулачках, переводы рук из позиции в позицию.

4.2 Тема: Экзерсис на середине зала.

Теория: Характер и манера исполнения русского танца. Терминология и техника выполнения элементов народного танца на середине зала.

Практика: Закрепление I, II, III, IV, VI, V позиций ног. Позиции рук: подготовительное положение I, II, III позиции, на поясе с открытой ладонью, на поясе в кулачках, переводы рук из позиции в позицию. Изучение новых поклонов на месте и с движением вперед и назад. Повторение: положений рук в групповых танцах и фигурах: звездочка, круг, корзиночка; Ходов (простой шаг с продвижением вперед и назад; переменный шаг с продвижением вперед и назад); Молоточек. Дробь. Подбивка. Трилистник. Гармошка. Елочка. Припадание. Веребочка (простая) - подряд с переступанием. Дробные выстукивания. Хлопки в ладоши, по бедру, по голени. Полная присядка на середине зала. Вращения по диагонали (chaîne; переменный бег; бег с перескоком, бег с высокими махами руки).

5. Раздел: Элементы ритмической гимнастики.

5.1 Тема: Элементы музыкальной грамоты.

Теория. Образные упражнения. Терминология.

Практика. Повторение упражнений изученных в 1–3 классе. Образные упражнения («кошка», «кошка лезет под забор», «лебедь» и т.д.) Упражнения на боку с выбросом ноги высоко в сторону, носок вытянут.

5.2 Тема: Музыкально - ритмические упражнения, гимнастика.

Теория. Образные упражнения. Терминология.

Практика. Разогрев мышц головы, плеч, корпуса, ног. Растяжка-на шпагат, качание преса мышц живота и спины, упражнения на гибкость. Повторение упражнений. Образные упражнения («кошка», «кошка лезет под забор», «лебедь» и т.д.). 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. Упражнения на боку с выбросом ноги высоко в сторону, носок вытянут.

5.3 Тема: Построения и перестроения.

Теория. Терминология: «построение», «перестроение», их виды и названия».

Практика. Построение из одного круга в два, движение в колонне по диагонали с переходом в центре через одного. Построение «корзиночка», «цепочка». Построение и перестроение. Построение из колонны по одному в колонну по три (тройка), по четыре (четверка) на месте и в движении. Выполнение простейших перестроений шагами, имитирующие шаги 15 животных и птиц. Перестроение из троек и четверок в «кружочки» и «звездочки». Перестроение в парах, обход одним партнером другого. Диагональ, змейка продольная и поперечная. Плавный хоровод. Перестроения, полуприседания.

6. Раздел: Танцевальные движения и танцы.

6.1 Тема: Детские бальные и народные, современные танцы.

Теория. Положение рук в танце. Представления о танцевальном образе. Понятие об ансамбле. Терминология. Позиции рук I – III. Позиции ног I – V. Упражнения классического танца. Терминология.

Практика. Повторение пройденного материала. Танцевальные движения. Тройной притоп. Подготовка к ковырялочке, веревочке, присядке. Поочередное раскрытие рук в характере русского танца из положения рук на поясе. Основные танцевальные движения. Шаг польки по 6 позиции вперед. Ковырялочка с тройным притопом. Переменный ход. Танцы. Первоначальное представление о танцевальном образе. Изучение танцев «Русский», «Рок-н-ролл», «Индийский», «Вальс». Позиции и упражнения классического танца. Постановка корпуса. Положение анфас. Позиции ног I, II, III, IV, V (ознакомительно), VI. Подготовительное положение и I, II, III позиция рук. Полуприседание (демплие) по I, II, VI позициям. Вытягивание ноги (батман тандю) в сторону и вперед по I и III позициям. Ритмические прыжки по VI позиции. Перевод рук из подготовительного положения в III позицию и возвращение обратно. Перевод рук через I во II позицию и обратно. Подъем на полупальцы по I и VI позициям.

6.2 Тема: Образные танцы (игровые).

Теория. Понятие «образ» в танце.

Практика. Игровые танцевальные упражнения, повторение заданного образа.

6.3 Тема: Постановка танцевальной композиции.

Теория. Понятие «танцевальная композиция». Положение рук в танце. Первоначальные представления о танцевальном образе. Понятие об ансамбле. Терминология. Изучение танцев «Русский», «Рок-н-ролл», «Индийский», «Вальс». Разучивание свободной композиции под современную музыку. Повторение свободной композиции вальса, изучение танцевальных этюдов в различных национальных характерах.

Практика. Повторение пройденного материала. Танцы. Элементы модерна. Развитие пластичности, мягкости движения. Подготовка танцевальных номеров. Работа над синхронностью исполнения и более отточенной техникой. Закрепление выученных номеров. Индивидуальные и коллективные репетиции.

7. Раздел: Творческая деятельность

Организация творческой деятельности учащихся позволяет педагогу увидеть характер ребёнка, найти индивидуальный подход к нему с учётом пола, возраста, темперамента, его интересов и потребности в данном роде деятельности, выявить и развить его творческий потенциал.

В играх детям предоставляется возможность «побыть» животными, актёрами, хореографами, исследователями, наблюдая при этом, насколько больше становятся их творческие возможности, богаче фантазия.

При создании творческих ситуаций используется метод моделирования детьми «взрослых отношений», например: «Я — учитель танцев», «Я - художник по костюмам» и др.

Одно из направлений творческой деятельности: танцевальная импровизация — сочинение танцевальных движений, комбинаций в процессе исполнения заданий на предложенную тему.

Кроме этого, в содержание раздела входят задания по развитию ритмопластики, упражнения танцевального тренинга, инсценированные стихотворения, песен, пословиц, сказок и т.д.; этюды для развития выразительности движений.

Творческие задания включаются в занятия в небольшом объёме, или проводятся отдельными уроками по темам.

8. Раздел: Концерты.

Конкурсы и фестивали районные.

9. Раздел: Контрольные уроки.

1.4 Планируемые результаты

Личностные результаты:

У обучающегося сформируется

- интерес к ритмико-танцевальным, гимнастическим упражнениям, а также эмоционально-ценностное отношение к танцевальному искусству, физическим упражнениям.
- эстетический вкус, культура поведения, общения, художественно-творческие и танцевальные способности.
- любознательность и интерес к новому содержанию и способам решения проблем, приобретению новых знаний и умений, мотивации достижения результата, стремления к совершенствованию своих танцевальных способностей;
- навыков творческой установки.

Метапредметные результаты:

Обучающийся

- приобретёт способность понимать и принимать учебную цель и задачи; интерес к сотрудничеству с учителем при постановке новых учебных задач; накопление представлений о ритме, синхронном движении.
- приобретёт навык умения учиться: решение творческих задач, поиск, анализ и интерпретация информации с помощью учителя; умение соотносить темп движений с темпом музыкального произведения; выполнять задания после показа и по словесной инструкции учителя; начинать и заканчивать движения в соответствии со звучанием музыки.
- приобретёт навык координирования своих усилий с усилиями других; задавать вопросы, работать в парах, коллективе, не создавая проблемных ситуаций.

Предметные результаты:

Обучающийся научится

- ходить свободным естественным шагом, двигаться по залу в разных направлениях, не мешая друг другу;
- ходить и бегать по кругу с сохранением правильных дистанций, не сужая круг и не сходя с его линии;

- ритмично выполнять несложные движения руками и ногами; выполнять игровые и плясовые движения;
- правильно и быстро находить нужный темп ходьбы, бега в соответствии с характером и построением музыкального отрывка.
- отмечать в движении ритмический рисунок, акцент, слышать и самостоятельно менять движение в соответствии со сменой частей музыкальных фраз.
- четко, организованно перестраиваться, быстро реагировать на приказ музыки, даже во время веселой, задорной пляски;
- различать основные характерные движения некоторых народных танцев.

РАЗДЕЛ № 2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

2.1 Условия реализации программы

1. Материально-техническое обеспечение:

Характеристика помещения для занятий по программе:

Учебный кабинет № 216 (для индивидуальных и групповых занятий)

Помещение, отводимое для занятий, отвечает санитарно-гигиеническим требованиям: сухое, светлое, тёплое, с естественным доступом воздуха, хорошей вентиляцией, с площадью, достаточной для проведения занятий группы до 12 человек. Для проветривания помещений предусмотрены откидные створки окон. Проветривание помещения происходит в перерыве между занятиями. Стены окрашены в светлые тона.

Перечень оборудования, инструментов и материалов, необходимых для реализации программы:

гимнастические коврики, степ – платформ, магнитофон, компьютер.

2. Учебно-методическое и информационное обеспечение:

Учебно-методическое и информационное обеспечение программы:

Для успешного овладения содержанием данной образовательной программы используются различные виды методической продукции.

Методическая продукция

1. Музыкальное сопровождение для занятий в формате mp3

- диски с записями народной музыки;
- диски с записями классической музыки;
- диски с записями современной музыкой

2. Музыкальное сопровождение для танцев в формате mp3
3. Видео - материалы
 - DVD - диски с танцевальными номерами, народными, классическими, балльными танцами
4. Подбор дидактического материала и наглядных пособий для бесед и обсуждений по темам хореографической деятельности
 - методические разработки бесед «Зритель и сцена», «Как вести себя в театре», «Волшебный мир театра», «Балет Щелкунчик»

2.2 Оценочные материалы и формы аттестации

Оценочные материалы:

По каждой группе учащихся осуществляется *мониторинг* образовательной деятельности по годам обучения, поэтапно:

входной контроль: исследование уровня обученности детей до начала занятий по программе. Проводится оценка стартового уровня образовательных возможностей обучающихся при зачислении. Проверочная **беседа** служит для контроля уровня знаний учащегося (во время этой беседы на вопросы отвечают несколько учеников, рассматриваются ранее приобретенные знания). **Опрос** способ проверки знаний, умений и навыков учащихся, подготовки к усвоению нового материала и средством связи с предыдущим (педагог требует от учеников устного изложения о конкретном объекте).

текущий контроль: оценка качества освоения программы и личностных качеств обучающихся в течение всего учебного года. Проводится с целью контроля за качеством освоения учебного материала, включает в себя устные **опросы, наблюдение** дает возможность выявить различные психологические особенности как индивидуального, так и группового характера (педагог наблюдает за учащимися на занятиях), **выполнение практических заданий** должно отражать уникальный реальный опыт и применение знаний по теме курса (учащимся дается определенное задание на сочинение танцевальных комбинаций, связок, этюдов).

промежуточный контроль: после первого года обучения. Определяет успешность развития учащегося и степень освоения им учебных задач по итогам изучения раздела с помощью **анализа, оценки** итоговой работы. Осуществляется показом, выступлением, участием в массовых мероприятиях в

учреждении: День учителя, День матери, новогодние посиделки и т.д.; концертах; танцевальных конкурсах или фестивалях разного уровня сложности.

Итоговый контроль: определяет успешность развития учащегося и степень освоения им учебных задач по итогам изучения раздела с помощью **анализа танцевальных навыков учащихся, анализа итоговых постановочных работ**, он необходим для анализа достоинств и недостатков работ педагога (сравниваются работы педагога с другими работами других педагогов); **оценки** итоговой работы, нужна чтобы посмотреть на свою работу со стороны и в результате - понять, осознать и освоить изучаемую тему и осознать уровень, которого учащийся достиг в обучении.

Формы подведения итогов:

- Контрольные занятия
- Учебные концерты в конце каждого полугодия
- Отчётный концерт в конце года

Формы проверки:

В конце каждого полугодия проводится контрольный урок для проверки уровня усвоения пройденного материала.

| Форма подведения итогов | Средства контроля | Вид контроля |
|-------------------------|--------------------------------------|--------------------------|
| Тестирование | онлайн-тест | Текущий и промежуточный |
| Контрольные занятия | Контрольные уроки, зачеты по ритмике | Промежуточный и Итоговый |
| Концерты | Контрольные концерты | Итоговый концерт |

2.3 Методические материалы

Методы обучения: словесный, наглядный практический; объяснительно - иллюстративный, репродуктивный, частично-поисковый, игровой, дискуссионный, проектный.

Методы воспитания - убеждение, поощрение, стимулирование, мотивация.

Формы организации образовательного процесса: индивидуальная, индивидуально-групповая и групповая.

Формы организации учебного занятия - фестиваль, шоу, беседа, игра, конкурс, лекция, мастер-класс, наблюдение, открытое занятие, посиделки, праздник, практическое занятие, соревнование, экскурсия.

Педагогические технологии - технология индивидуализации обучения, технология группового обучения, технология коллективного взаимообучения, технология дифференцированного обучения, технология развивающего обучения, технология проблемного обучения, технология проектной деятельности, технология игровой деятельности, коммуникативная технология обучения, технология коллективной творческой деятельности, здоровье сберегающая технология, и др.

Методические материалы включают в себя:

- методические пособия и учебные пособия по обучению современному танцу, литература по ритмике, пластике, танцу;
- Лифиц И.В. - Ритмика: Учебное пособие.
- Конорова Е.В. методическое пособие по ритмике.
- Г. Франио. Ритмика. pdf
- Э. Жак-Далькроз. Ритм. pdf
- словари терминов;
- описание техники безопасности.

Дидактические материалы:

- иллюстрации;
- фотографии;
- видео – аудиозаписи;
- фонограммы, CD, DVD диски, кассеты.

2.4 Календарный учебный график

| Этапы образовательного процесса | | 1 год | 2 год | 3 год | 4 год |
|---|-----------|------------|------------|-------------|------------|
| Продолжительность учебного года, неделя | | 34 | 34 | 34 | 34 |
| Количество учебных дней | | 102 | 102 | 102 | 102 |
| Продолжительность | 1 полугод | 07.09.2021 | 01.09.2022 | 01.-9.2023- | 01.09.2024 |

| | | | | | |
|--------------------------------|----------------|-------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|
| ть учебных периодов | одие | - 28.12.2021 | - 30.12.2022 | 29.12.2023 | - 28.12.2024 |
| | 2полуг одие | 10.01.2022 - 31.05.2022 | 10.01.2023 - 31.05.2023 | 10.01.2024 - 31.05.2024 | 10.01.2025 - 30.05.2025 |
| Возраст детей, лет | | 7 лет | 8 лет | 9 лет | 10 лет |
| Продолжительность занятия, час | | 2 часа | 2 часа | 2 часа | 2 часа |
| Режим занятия | | 3 раза в неделю |
| Годовая учебная нагрузка, час | | 204 | 204 | 204 | 204 |

2.5 Календарный план воспитательной работы

| № п/п | Мероприятие | Форма проведения | Срок |
|-------|---|------------------------------|----------|
| 1 | День здоровья | соревнования | сентябрь |
| 2 | День учителя | концерт | октябрь |
| 3 | «Праздник осени» | конкурсно- игровая программа | ноябрь |
| 4 | «Наш дом Россия» | Беседа | декабрь |
| 5 | Развитие музыкально-ритмических способностей у детей» | Открытое занятие | декабрь |
| 6 | «Танец – это жизнь!» | Беседа | январь |
| 7 | «Игро-танцы» | Развлекательная программа | февраль |
| 8 | «Сюжетно образные | открытое занятие | март |

| | | | |
|----|-----------------------------------|----------------------|--------|
| | движения» | | |
| 9 | «День смеха» | Конкурсная программа | апрель |
| 10 | «Апрель с маем – всему году ключ» | Фольклорный праздник | май |
| 11 | «Фронтальные письма» | Беседа | |

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Холл Д. Учимся танцевать. Весёлые уроки танцев. Текст: практическое пособие/Джим Холл – М.: АСТ: Астрель, 2009.- 184
2. Ерохина О. В. Школа танцев для детей / Серия «Мир вашего ребенка». - Ростов н/Д: Феникс, 2003. - 224 с.
3. Роот, З.Я. Танцевальный каледоскоп. Текст: практическое пособие/З.Я. Роот.-М.: Аркти, 2004.- 47 с.
4. Хайкара Н.А. Дополнительная образовательная программа «Волшебство грации» - Петрозаводск, 2007.
5. Прокофьев А. Слайд – аэробика – скользкий путь красавицы//Физкультура и спорт.- 2003. - №3. – С.18-19.
9. Буренина А.И. Программа по ритмической пластике для детей «Ритмическая мозаика» СПб.: ЛОИРО, 2000.
10. Программы и методические разработки по хореографии horeograf.COM. <http://www.horeograf.com/biblioteka/programmy-i-meto>

