**Министерство образования Республики (Саха) Якутия**

**Государственное казенное образовательное учреждение РС(Я)**

**«Республиканская специальная (коррекционная) школа-интернат»**

**Рабочая программа**

по предмету: «Ритмика и танец»

2022-2023 учебный год

**Составитель:** учитель ритмики – Максимова Г.С.

**Якутск 2022**

**Пояснительная записка**

Программа «Ритмика» начальные классы составлена в соответствии с требованиями ФГОС на основе авторской программы Беляевой Веры Николаевны «Ритмика и танец».

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.

Программа «Ритмика» предназначена для преподавания основ хореографического искусства в режиме учебных занятий. Программа является основой занятий на уроке. Она предусматривает систематическое и последовательное обучение. Однако, учитель, придерживаясь содержания программы, может творчески подходить к проведению занятий. Это зависит от уровня общего и музыкального развития детей, мастерства педагога, условий работы.

 Данная программа сориентирована на работу с детьми, независимо от наличия у них специальных физических данных, на воспитание хореографической культуры и привитие начальных навыков в искусстве танца. Программа предполагает освоение азов ритмики, азбуки классического танца, изучение танцевальных элементов, исполнение детских бальных и народных танцев и воспитание способности к танцевально-музыкальной импровизации.

В программу ритмики включены упражнения и движения танцев, доступные детям 7-10 летнего возраста, обеспечивающие формирование осанки учащихся, правильную постановку корпуса, ног, рук, головы, развивающие физические данные, координацию движений, тренирующие дыхание, воспитывающие эмоции, вырабатывающие навык ориентации в пространстве.

**Цели и задачи обучения.**

Образовательная цель программы: приобщение детей ко всем видам танцевального искусства: от историко-бытового до современного танца, от детской пляски до балетного спектакля. Развивающая цель программы: воспитание единого комплекса физических и духовных качеств: гармоническое телосложение, хорошее здоровье и выносливость, артистизм и благородство; Воспитательная цель программы: профессиональная ориентация и самоопределение ребёнка.

Задачи курса:

1. дать детям представление об общих закономерностях отражения действительности в хореографическом искусстве, конкретно выражающихся в связи форм и линий движений с жизненным содержанием, смыслом, чувством и настроением музыки; дать представление о танцевальном образе. Зная общее, дети сами смогут разобраться в том танцевальном материале, который может встретиться в их жизненной практике;

2. использовать специфические средства искусства танца для гармонизации развития учащихся, расширения рамок культурного и исторического образования детей: углубление и расширение средствами историко-бытового танца познавательных возможностей учащихся в области истории, географии, литературы, фольклора;

3. использовать этические особенности танца для воспитания нравственности, дисциплинированности, чувства долга, коллективизма, организованности; обучить танцевальному этикету и сформировать умения переносить культуру поведения и общения в танце на межличностное общение в повседневной жизни;

4. обеспечить творческое развитие, эмоциональную разгрузку учащихся, воспитать культуру эмоций;

5. обеспечить формирование и сохранение правильной осанки ребёнка, укрепление мышечного корсета средствами классического, народного и бального танцев, воспитать культуру движения;

6. увеличить период двигательной активности в учебном процессе, развить потребность двигательной активности как основы здорового образа жизни.

**Организация образовательного процесса.**

Основная форма образовательной работы с детьми: музыкально-тренировочные занятия, в ходе которых осуществляется систематическое, целенаправленное и всестороннее воспитание и формирование музыкальных и танцевальных способностей каждого ребенка. Занятия включают чередование различных видов деятельности: музыкально-ритмические упражнения и игры, слушание музыки, тренировочные упражнения, танцевальные элементы и движения, творческие задания. Программой предусмотрены занятия теоретическими дисциплинами: муз. грамота, беседы о хореографическом искусстве.

Организация игровых ситуаций помогает усвоению программного содержания, приобретению опыта взаимодействия, принятию решений. Беседы, проводимые на занятиях, соответствуют возрасту и степени развития детей. На начальном этапе беседы краткие.

Принципы обучения.

Процесс обучения в курсе хореографии в основном построен на peaлизацию дидактических принципов. Принципы сознательности и активности предусматривает сознательность в отношении занятий, формирование интереса в овладении танцевальными движениями и осмысленного отношения к ним, воспитание способности к самооценке своих действий и к соответствующему их анализу. Принцип наглядности помогает создать представление о темпе, ритме, амплитуде движений; повышает интерес к более глубокому и прочному усвоению танцевальных движений. Принцип доступности требует постановки перед учащимися задач, соответствующих их силам, постепенного повышения трудности осваиваемого учебного материала по дидактическому правилу: от известного к неизвестному, от легкого к трудному, от простого к сложному.

Метод использования слова — универсальный метод обучения с его помощью решаются различные задачи: раскрывается содержание музыкальных произведений, объясняются элементарные основы музыкальной грамоты, описывается техника движений в связи с музыкой и др. Это определяет разнообразие методических приёмов использования слова в обучении:

- рассказ,

- беседа,

- обсуждение,

 - объяснение,

- словесное сопровождение движений под музыку и т.д.

Методы наглядного восприятия способствуют более быстрому, глубокому и прочному усвоению учащимися программы курса обучения, повышения интереса к изучаемым упражнениям. К этим методам можно отнести: показ упражнений, демонстрацию плакатов, рисунков, видеозаписей, прослушивание ритма и темпа движений, музыки, которая помогает закреплять мышечное чувство и запоминать движения в связи со звучанием музыкальных отрывков. Всё это способствует воспитанию музыкальной памяти, формированию двигательного навыка, закрепляет привычку двигаться ритмично.

Практические методы основаны на активной деятельности самих учащихся. Этот метод целостного освоения упражнений, метод обучения (путём) ступенчатый и игровой метод. Метод целостного освоения упражнений и движений объясняется относительной доступностью упражнений. Однако, использование данного метода подразумевает наличие двигательной базы, полученной ранее. В эту базу входят двигательные элементы и связки, позволяющие на их основе осваивать в дальнейшем более сложные движения.

Ступенчатый метод широко используется для освоения самых разных упражнений и танцевальных движений. Практически каждое упражнение можно приостановить для уточнения двигательного движения, улучшение выразительности движения и т.п. Этот метод может также применяться при изучении сложных движений. Игровой метод используется при проведении музыкально — ритмических игр. Этот метод основан на элементах соперничества учащихся между собой и повышении ответственности каждого за достижение определённого результата. Такие условия повышают эмоциональность обучения.

Названные методы обучения на практике могут быть дополнены различными приёмами педагогического воздействия на учащихся.

**Содержание работы**

Содержание занятий направлено на обеспечение разносторонней подготовки учащихся на основе требований хореографических и музыкальных дисциплин. Учебный материал для занятий обширен, основное его содержание составляет упражнения для развития двигательных качеств и упражнения тренировочного характера. Это связано с тем, что одна из задач работы — развитие и совершенствование танцевальных способностей, умений и навыков.

Материал программы включает следующие разделы:

1. Ритмика, элементы музыкальной грамоты.

2. Танцевальная азбука (тренаж).

3. Танец (народный, историко-бытовой, бальный, современный).

4. Беседы по хореографическому искусству.

5. Творческая деятельность.

Теоретическая часть каждого раздела содержит перечень знаний, получаемых в процессе обучения: знания по музыкальной грамоте и выразительному языку танца, знания о характерных чертах и истории танца различных эпох и народов, знания по музыкальному этикету. В практическую часть входит перечень умений и навыков: упражнений, движений, танцев.

Раздел «Ритмика и элементы музыкальной грамоты».

С первых уроков дети, приобретают опыт музыкального восприятия. Главная задача педагога создать

у детей эмоциональный настрой во время занятий. Отсюда вытекают требования к музыкальному оформлению занятий:

- правильный подбор музыкального произведения в соответствии с исполненным движением;

- художественное и выразительное исполнение музыки, которое является главным методическим приёмом преподавания.

Музыкально-ритмическая деятельность включает ритмические упражнения, построения и перестроения, музыкальные игры для школьников 1-2 класса.

Упражнения этого раздела способствует развитию музыкальности: формировать восприятие музыки, развития чувства ритма и лада, обогащение музыкально — слуховых представлений, развитие умений координировать движений с музыкой.

Раздел «Танцевальная азбука».

Этот раздел включает изучение основных позиций и движений классического, народно —характерного и бального танца. Упражнения способствуют гармоничному развитию тела, технического мастерства, культуры движений, воспитывают осанку, развивают гибкость и координацию движений, помогают усвоить правила хореографии.

Главная задача педагога при изучении движений, положения или позы необходимо разложить их на простейшие составные части, а затем в совокупности этих частей воссоздать образ движения и добиваться от детей грамотного и чёткого их выполнения. Здесь используется подражательный вид деятельности учащихся.

Раздел «Танец».

Этот раздел включает изучение народных плясок, исторических и современных бальных танцев. Наиболее подходящий материал по возможности выбирается в зависимости от конкретных условий. В процессе разучивания танца педагог добивается, чтобы учащиеся исполняли выученные танцы музыкально, выразительно, осмысленно, сохраняя стиль эпохи и национальный характер танца.

Раздел «Беседы по хореографическому искусству».

Беседы по хореографическому искусству проводятся систематически в течении всего курса обучения; включает в себя лекции по истории русского балета, истории мирового балета, общие сведения об искусстве хореографии, её специфике и особенностях. Цель занятий состоит в том, чтобы помочь учащимся ясно представить себе исторический путь развития хореографического искусства, его борьбу за прогрессивную направленность, самобытность и реализм, его связь с другим видами искусства.

Беседы проводятся отдельным занятием 1 раз в четверть и дополняются наглядными пособиями, прослушиванием или просмотром записей фрагментов из балетов, творческих концертов и т.д.

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 ритмо- пластики, упражнения танцевального тренинга, инсценирование стихотворений, 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.

**Планируемые результаты обучения**

К числу планируемых результатов освоения курса основной образовательной программы отнесены:

- личностные результаты - активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания, проявлени положительных качеств личности и управление своими эмоциями, проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении целей

- метапредметные результаты – обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способовующих исправления; анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения; видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека; управление эмоциями; технически правильное выполнение двигательных действий

- предметные результаты – выполнение ритмических комбинаций на высоком уровне, развитие

- музыкальности (формирование музыкального восприятия, представления о выразительных средствах музыки), развитие чувства ритма, умения характеризовать музыкальное произведение, согласовывать музыку и движение.

**Личностные результаты**

Сформированность внутренней позиции обучающегося, которая находит отражение в эмоционально- положительном отношении обучающегося к образовательному учреждению через интерес к ритмико-танцевальным, гимнастическим упражнениям. Наличие эмоционально-ценностного отношения к искусству, физическим упражнениям. Развитие эстетического вкуса, культуры поведения, общения, художественно-творческой и танцевальной способности.

**Метапредметные результаты**

- регулятивные

- способность обучающегося понимать и принимать учебную цель и задачи;

- в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;

- накопление представлений о ритме, синхронном движениии.

- наблюдение за разнообразными явлениями жизни и искусства в учебной и внеурочной деятельности

- познавательные

- навык умения учиться: решение творческих задач, поиск, анализ и интерпретация информации с помощью учителя.

-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.

- коммуникативные

- умение координировать свои усилия с усилиями других;

- задавать вопросы, работать в парах, коллективе, не создавая проблемных ситуаций.

**Предметные результаты**

- готовиться к занятиям, строиться в колонну по одному, находить свое место в строю и входить в зал организованно;

- под музыку, приветствовать учителя, занимать правильное исходное положение (стоять прямо, не опускать голову, без лишнего напряжения в коленях и плечах, не сутулиться),

равняться в шеренге, в колонне;

- ходить свободным естественным шагом, двигаться по залу в разных направлениях, не мешая друг другу;

- ходить и бегать по кругу с сохранением правильных дистанций, не сужая круг и не сходя с его линии;

- ритмично выполнять несложные движения руками и ногами;

- выполнять игровые и плясовые движения;

**Личностные результаты**

Сформированность мотивации учебной деятельности, включая социальные, учебно- познавательные и внешние мотивы. Любознательность и интерес к новому содержанию и способам решения проблем, приобретению новых знаний и умений, мотивации достижения результата, стремления к совершенствованию своих танцевальных способностей; навыков творческой установки.

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

**Метапредметные результаты**

 - Регулятивные

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

- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;

- планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;

- самовыражение ребенка в движении, танце.

- познавательные

- самостоятельно определять нужное направление движения по словесной инструкции учителя, по звуковым и музыкальным сигналам;

- соблюдать темп движений, обращая внимание на музыку, выполнять общеразвивающие упражнения в определенном ритме и темпе;

- коммуникативные

- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика);

- формулировать собственное мнение и позицию;

- договариваться и приходить к общему решению в совместной репетиционной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;

- умение координировать свои усилия с усилиями других.

**Предметные результаты**

- понимать и принимать правильное исходное положение в соответствии с содержанием и особенностями музыки и движения;

- организованно строиться (быстро, точно);

- сохранять правильную дистанцию в колонне парами;

- правильно выполнять упражнения: «Хороводный шаг», «Приставной, пружинящий шаг, поскок».

**Календарно-тематический план**

**1 б, в классы**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема урока | Цель | Часы | Дата |
| 1 | Введение. Что такое ритмика. | Увлечь музыкой, вызвать интерес к движению |  |  |
| 2 | Основные танцевальные правила. Приветствие. Постановка корпуса. | Начать приучать учащихся к танцевальной технологии. |  |  |
| 3 | Первый подход к ритмическому исполнению (хлопки, выстукивания, притоп). | Научить ритмично исполнять различные мелодии. |  |  |
| 4 | Понятие о правой, левой руке, правой, левой стороне. Повороты и наклоны корпуса. | Проверить знания учащихся о правой левой руке, стороне |  |  |
| 5 | Поза исполнителя. Зритель,исполнитель. Положение фигуры по отношению к зрителю. Ракурс. | Объяснить как должна располагатьсяфигура относительно зрителя |  |  |
| 6 | Танцы народов РФ, их особенности икостюмы. | Познакомить с танцами народов РФ. |  |  |
| 7 | Танцевальная зарядка. Упражнениядля рук. | Разучить основные упражнения для рукв форме танцевальной зарядки. |  |  |
| 8 | Ритмическая схема. Ритмическаяигра. | Научить составлять небольшие танцевальные комбинации. |  |  |
| 9 | Ритмические упражнения спредметом (мяч, обруч, платок). | Развитие ритмичности с предметом.  |  |  |
| 10 | Простейшие танцевальные элементы в форме игры | Разучить танцевальные элементы в форме игры. |  |  |
| 11 | Этюдная работа. Игры. Понятиепантомима. | Дать понятие пантомима. Рассказать об этюдной работе. |  |  |
| 12 | Упражнения для развития плавности и мягкости движений. Пластичная гимнастика | Развить пластичность и мягкость движений под музыку. |  |  |
| 13 | Синхронность и координациядвижений, используя танцевальные упражнения. | Использовать на уроке флажки, мячи и постоянно напоминать о правильнойосанке, правой стороне. |  |  |
| 14 | Упражнения для профилактикиплоскостопия. | Разучить основные упражнения профилактики плоскостопия. |  |  |
| 15 | Гимнастика. Упражнения надыхание, упражнения для развития правильной осанки. | Научить правильно дышать. Следить за осанкой во время учебы. |  |  |
| 16 | Упражнения для суставов. Разминка «Буратино». | Провести небольшую профилактику суставов. |  |  |
| 17 | Упражнения на расслабление мышц.  | Упражнения на расслабление мышц.  |  |  |
| 18 | Этюдная работа. Пантомима. Игра «Телефон», «Замри». | Поиграть в различные игры связанные с этюдной работой |  |  |
| 19 | Музыкальные, танцевальные темы. | Научиться определять медленно, быстро, умеренно. |  |  |
| 20 | Разучивание простейшихтанцевальных элементов «Часики», «Качели», «Мельница». | Разучить новые танцевальныеэлементы. |  |  |
| 21 | Настроение в музыке и танце.Характер исполнения. | Научиться определять характер мелодии и подбирать оригинальноеисполнение движения. |  |  |
| 22 | Выразительные средства музыки и танца. Музыка, движение,исполнители, костюмы. | Познакомить с основнымивыразительными средствами музыки и танца. |  |  |
| 23 | Правила танцевального этикета.  | Объяснить основные правилатанцевального этикета. |  |  |
| 24 | Аэробика.  | Увлечь детей занятиями аэробики. |  |  |
| 2526 | Понятие размер. Музыкальная фраза, длительность в музыке и танце. | Продолжать знакомить детей с музыкальными понятиями. |  |  |
| 2728 | Танцевальные игры для развитиямузыкальности и слуха. | Развить музыкальный слух.  |  |  |
| 29 | Прохлопывание ритмическогорисунка прозвучавшей мелодии. | Продолжать развитие музыкального слуха. |  |  |
| 30 | Ритмические упражнения.  | Научить ритмично исполнятьразличные упражнения. |  |  |
| 31-32 | Гимнастика Parter.  | Познакомить с партерной гимнастикой. |  |  |
| 33-34 | Фигуры в танце. | Квадрат, круг, линия, звездочка, воротца, змейка.Рассмотреть и разучить основные фигуры в танце. |  |  |

**2 б,в класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема урока | Цель | Часы | Дата |
| 1 | Введение. Что такое ритмика. | Увлечь музыкой, вызвать интерес к движению. |  |  |
| 2 | Основные танцевальные правила. Приветствие. Постановка корпуса. | Начать приучать учащихся к танцевальной технологии. |  |  |
| 3 | Первый подход к ритмическомуИсполнению (хлопки, выстукивания, притоп). | Научить ритмично исполнять различные мелодии. |  |  |
| 4 | Понятие о правой, левой руке,правой, левой стороне. Повороты и наклоны корпуса. | Проверить знания учащихся о правой, левой руке, стороне. |  |  |
| 5 | Поза исполнителя. Зритель, исполнитель. Положение фигуры по отношению к зрителю. Ракурс. | Объяснить как должна располагаться фигура относительно зрителя. |  |  |
| 6 | Танцы народов РФ, их особенности и костюмы. | Познакомить с танцами народов РФ.нргшш |  |  |
| 7 | Танцевальная зарядка.Упражнения для рук. | Разучить основные упражнения для рукв форме танцевальной зарядки. |  |  |
| 8 | Ритмическая схема. Ритмическая игра. |  |  |  |
| 9 | Ритмические упражнения спредметом (мяч, обруч, платок). | Развитие ритмичности с предметом. |  |  |
| 10 | Простейшие танцевальные элементы в форме игры. | Разучить танцевальные элементы в форме игры. |  |  |
| 11 | Этюдная работа. Игры. Понятие пантомима. | Дать понятие пантомима. Рассказать об этюдной работе. |  |  |
| 12 | Упражнения для развития плавности и мягкости движений. Пластичная гимнастика. | Развить пластичность и мягкость движений под музыку. |  |  |
| 13 | Синхронность и координация движений, используя танцевальныеупражнения. | Использовать на уроке флажки, мячи ипостоянно напоминать о правильнойосанке, правой стороне. |  |  |
| 14 | Упражнения для профилактикиплоскостопия. | Разучить основные упражнения профилактики плоскостопия. |  |  |
| 15 | Гимнастика. Упражнения надыхание, упражнения для развития правильной осанки. | Научить правильно дышать. Следить заосанкой во время учебы. |  |  |
| 16 | Упражнения для суставов. Разминка «Буратино». | Провести небольшую профилактику суставов. |  |  |
| 17 |  Упражнения для расслабления мышц. | Научить учащихся расслаблять мышцы. |  |  |
| 18 | Этюд. Пантомима. Игры. | Поиграть в различные игры связанные с этюдной работой. |  |  |
| 19 | Музыкальные, танцевальные темы. Научиться определять медленно, быстро, умеренно. | Разучивание простейшихтанцевальных элементов «Часики»,«Качели», «Мельница». |  |  |
| 20 | Разучить новые танцевальныеэлементы. | Настроение в музыке и танце. Характер исполнения. Научиться определять характермелодии и подбирать оригинальное исполнение движения. |  |  |
| 21 | Настроение в музыке в танце. Характер исполнения | Научиться определять характер мелодии и подбирать оригинальное исполнение движения. |  |  |
| 22 | Выразительные средства музыки и танца. Музыка, движение, исполнители, костюмы.. | Познакомить с основными выразительными средствами музыки итанца. |  |  |
| 23 | Правила танцевального этикета.  | Объяснить основные правила танцевального этикета. |  |  |
| 24 | Аэробика.  | Увлечь детей занятиями аэробики |  |  |
| 25 | Понятие размер. Музыкальная фраза, длительность в музыке и танце. | Продолжать знакомить детей с музыкальными понятиями |  |  |
| 26 | Танцевальные игры для развития музыкальности и слуха. | Развить музыкальный слух. |  |  |
| 27 |  Прохлопывание ритмическогорисунка прозвучавшей мелодии. | Продолжать развитие музыкальногослуха. |  |  |
| 282930 | Ритмические упражнения. | Научить ритмично исполнять различные упражнения. |  |  |
| 3132 | Гимнастика Parter.  | Познакомить с партерной гимнастикой. |  |  |
| 3334 | Фигуры в танце. Квадрат, круг, линия, звездочка, воротца, змейка. | Рассмотреть и разучить основныефигуры в танце. |  |  |

**Программные требования**

**3-4 класс**

I полугодие

- иметь представление о двигательных функциях отдельных частей тела (головы, плеч, рук, корпуса, ног)

- иметь первоначальные навыки движенческой координации, хореографической памяти

- знать простейшие построения (фигуры и рисунки танца), уметь самостоятельно размещаться в танцевальном зале

- знать позиции ног (полувыворотные), позиции рук

- владеть различными танцевальными шагами

II полугодие

- иметь представление о темпах и динамике музыкальных произведений уметь их определять и отражать в движениях

- знать понятия: вступление, начало и конец предложения, уметь своевременно начинать движение по окончании вступления

- знать понятия: «сильной» и «слабой» доли в такте и уметь выделить их соответствующими движениями

- иметь навыки воспроизведения простейших ритмических рисунков с помощью хлопков в ладоши и притопов ног.

**Календарно- тематический план**

**3-4 класс**

I четверть

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | **Тема занятий** | **Часы** | **Класс** | **Дата** |
| 1 | Танцевальные игры |  |  |  |
| 2 | Введение в программу. Ознакомление с историей танца. |  |  |  |
| 3 | Знакомство с азами танца, танцевальные игры |  |  |  |
| 4 | Упражнения головы, шеи и плечевого пояса:* Наклоны головы вперед, назад и в стороны.
* Повороты головы вправо, влево.
* Круговые движения головой по полукругу и по целому кругу.
* Вытягивание шеи вперед и в стороны
* Подъем и опускание плеч вверх, вниз, вместе и поочередно.
* Круговые движения плечами вперед и назад, двумя вместе и поочередно.

Танцевальные игры.  |  |  |  |
| 5 | Упражнения для корпуса:* Наклоны вперед, в стороны
* Повороты корпуса
* Смещение корпуса от талии в стороны
* Расслабление и напряжение мышц корпуса.

Постановка игрового этюда «Утята». |  |  |  |
| 6 | Упражнения для рук:* Подъем и опускание вверх - вниз
* Разведение в стороны
* Сгибание рук в локтях
* Круговые движения «мельница»
* Круговые махи одной рукой и двумя вместе.
* Отведение согнутых локтях рук в стороны.
* Сгибание кистей вниз, вверх
* Отведение вправо, влево
* Вращение кистей наружу, внутрь.
* Упражнения для пальцев рук.

Повторение и закрепление этюда «Утята». |  |  |  |
| 7 | Упражнения для ног:* Полуприседания
* Подъем на полупальцы
* Подъем согнутой в колене ноги
* Разгибание и сгибание ноги в коленном суставе вперед, в сторону
* Отведение ноги, выпады вперед и в стороны
* Сгибание и разгибание ноги в голеностопном суставе
* Отведение стопы наружу в суставе внутрь
* Круговые движения стопой.

Разучивание игрового этюда «Чебурашка». |  |  |  |
| 8 | Прыжки:* На обеих ногах
* На одной ноге
* Прыжок с просветом (из 6-й позиции на 2 позицию)
* Перескоки с одной ноги на другую
* Подскоки.

Повторение этюда «Чебурашка». |  |  |  |
| 9 | Разминочная работа |  |  |  |

**3-4 класс**

II четверть

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема занятий | Часы | Класс | Дата |
| 1 | Виды шагов и ходов, ориентировка в пространстве:* Танцевальный шаг с носка
* Маршевый шаг
* Шаг с пятки
* Шаг на полупальцах
* Галоп
* Подскок
* Легкий бег с отбрасыванием ног назад, согнутых в коленях.
* Легкий бег с отбрасыванием ног вперед, согнутых в коленях

Разучивание простых современных движений. |  |  |  |
| 2 | Виды рисунков танца:1. Круг
2. Шеренга
3. Диагональ
4. Колонна
5. Квадрат
6. Змейка
7. Зиг заг

Повторение и оттачивание простых современных движений. |  |  |  |
| 3 | Повторение и оттачивание простых современных движений. |  |  |  |
| 5 | Виды фигур:* Круг в круге
* Звездочка
* Воротца
* Сужение и расширение круга
 |  |  |  |
| 6 | Повторение пройденного материала. |  |  |  |
| 7 | Репетиция к новому году |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

**3-4 класс**

III четверть

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема занятий | Часы | Класс | Дата |
| 1 | Разминочная работа. Повторение пройденного материала. |  |  |  |
| 2 | Партерные движения (на полу, на ковриках).* Упражнения на напряжение и расслабления мышц
* Упражнения для исправления осанки
* Упражнения на укрепление мышц спины
* Упражнения на развитие выворотности ног, танцевального шага
* Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса
* Упражнения на развитие подвижности голеностопного, коленного, тазобедренного суставов.
 |  |  |  |
| 3 | Партерные движения, движения на растяжку.Разучивание якутского танца, из простых якутских движений. |  |  |  |
| 4 | Знакомство с позициями рук и ног (полувыворотные). |  |  |  |
| 5 | Экзерсис лицом у станка (постановка корпуса, рук, ног, головы):* Позиции ног: I; II; III.
* Постановка стоп
* Позиции рук: подготовительное положение, постановка кисти I; III; II
* (изучается последней, как наиболее трудная), музыкальный размер: 4\4

- 1 такт; 3\4 - 4 такта. Повторение и оттачивание якутского танца «Дьиэрэнкэй».  |  |  |  |
| 6 | Элементы классического танца: demi plie в I, II, III позициях ног. Battement tandu во I, II, III позиции. Ваttеmеnt tendu еt demi plie в I и III позициях, Музыкальный размер 2/4. |  |  |  |
| 7 | Повторение пройденного, разучивание танца «Дьиэрэнкэй». |  |  |  |
| 8 | Экзерсис у станка:* Рrераrаtiоn для руки у станка (держась одной рукой за станок).
* Наклон корпуса вперед, в сторону
 |  |  |  |
| 9 | Трамплинные прыжки |  |  |  |

**3-4 класс**

IV четверть

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема занятий | Часы | Класс | Дата |
| 1 | Разминка. Повторение пройденного материала. |  |  |  |
| 2 | Разучивание точек в пространстве зала (12345678). Простые комбинации по точкам. |  |  |  |
| 3 | Простые комбинации по точкам. |  |  |  |
| 4 | Тренировочные упражнения на станке.Хлопки. Движения на хлопки. Упражнения для развития естественных движений. |  |  |  |
| 5 | Тренировочные упражнения на середине зала.Галоп. Галоп в паре. Упражнения на музыкальный слух.  |  |  |  |
| 6 | Работа над осанкой. Разучивание танца «Полька». |  |  |  |
| 7 | Повторение и оттачивание танца «Полька» |  |  |  |
| 8 | Работа на оценку |  |  |  |