*Приложение к основной образовательной программе общего образования*

*Принята решением педагогического совета 24.08.2021г., протокол №1*

*Приказ от 24.08.2021 г. №153*

Рабочая программа

внеурочной деятельности

«**Ритмопластика**»

1-4 классы

*Рассмотрена на заседании ШМО учителей*

*гуманитарного цикла 24.08.2021 г, протокол №1*

Орёл, 2021

**Пояснительная записка**

**Назначение программы.**

Основная направленность программы - психологи­ческое раскрепощение ребёнка через освоение своего собственного тела как вырази­тельного ("музыкального") инструмента. Хореографическое искусство учит детей красоте и выразительности движений, формирует их фигуру, развивает физическую силу, выносливость, ловкость и смелость. Благодаря хореографическому образованию и воспитанию учащиеся приобретают общую эстетическую и танцевальную культуру.

Проведение занятий и постановочная работа строится с учётом возможностей обучающихся, руководствуясь целью воспитания гармоничного развития личности ребёнка. Программа сочетает тренировочные упражнения и танцевальные движения классического, народно-характерного и историко-бытового танца, что способствует развитию танцевальных движений обучающихся. Теоретические сведения по музыкальной грамоте даются непосредственно в процессе занятия и в ходе работы над постановками. Постановочная и репетиционная работа пронизывает весь учебно-воспитательный процесс и имеет целью идейно-эстетическое воспитание и развитие творческих и актёрских способностей, углубление понимания содержательности танцевального образа. Одной из задач является исправление дефектов осанки, если они обнаружены. Эстетическое воспитание раскрывает детям красоту и логику простейшего движения вообще и танцевальных движений в частности. Привычка соотносить двигательные ощущения с музыкой приводит к осознанию и дифференциации мышечных групп.

Программа направлена на развитие **музыкально-ритмической координации** детей, внимания, воли, памяти, подвижности и гибкости мыслительных процессов, а также способствуют развитию музыкальности и эмоциональности, творческого воображения, фантазии, способ­ности к импровизации в движении под музыку.

Особенность данной системы, включающей всевозможные телодвижения (из области гимнастики, хоре­ографии, пантомимы, ритмики и др.), доступны детям младшего школьного возраста.

**Актуальность и перспективность курса.**

Данная программа адаптирована к работе с детьми с ограниченными возможностями здоровья, независимо от наличия у них специальных физических данных, хореографической культуры и привитие начальных навыков в искусстве танца с целью укрепления здоровья, развития музыкальных и  творческих способностей, нравственно-коммуникативных качеств личности. Программа предполагает освоение азов ритмики, азбуки классического танца, изучение танцевальных элементов, исполнение детских бальных и народных танцев, воспитание способности к танцевально-музыкальной импровизации. В программу включены упражнения и движения классического, народного и бального танцев, доступные детям **7-10 летнего возраста**. Данные упражнения обеспечивают формирование осанки обучающихся, правильную постановку корпуса, ног, рук, головы, развивают физические данные, координацию движений, тренируют дыхание, воспитывают эмоции, вырабатывают навык ориентации в пространстве.

Содержание программы разработано в соответствии с требованиями программ нового поколения, что делает возможным выстроить индивидуальный маршрут развития каждого обучающегося, который будет пронизывать самые разнообразные образовательные области.

*Занятия ритмопластикой направлены на развитие:*

* чувства ритма, музыкального слуха и вкуса;
* умения правильно и красиво двигаться;
* укрепления различных групп мышц, формирование правильной осанки;
* умения чувствовать и передавать характер музыки.

**Цель программы:** всестороннее, физическое развитие обучающихся, укрепление и сохранение их здоровья, формирование правильного телосложения и красивой фигуры.

**Задачи:**

Обучающие: способствовать совершенствованию навыков танцевальных движений, умения выразительно и ритмично двигаться в соответствии с разнообразным характером музыки, передавая в танце эмоционально-образное содержание;

Коррекционно-развивающие: развивать у детей творческое отношение к музыке, самостоятельность и инициативу; умение творчески подходить к выполнению заданий, развивать в детях творческое мышление и воображение; танцевально-игровое творчество.

Познавательные: знакомить с особенностями национальных плясок.

Эстетические: приобщать детей к культуре танца, формировать навыки художественного исполнения различных образов при исполнении танцев.

Мотивационные: укреплять здоровье, содействовать гармоническому физическому развитию и закаливанию организма, воспитывать восприимчивость, любовь, интерес к музыке, танцам; воспитывать в детях доброжелательное отношение к окружающим, развивать эмоционально-активное восприятие; стимулировать формирование музыкальных способностей, мышление, фантазии, воображения, содействовать проявлению активности и самостоятельности.

**Возрастная группа обучающихся, на которых ориентированы занятия**

Программа рассчитана на детей 7-10 лет, реализуется за 4 года. Количество обучающихся составляет до 12 человек.

Программа рассчитана на 4 года, 135 часов.

В 1 классе – 33 часа, 2-4 класс – по 34 часа.

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 30 минут (в 1 классе), по 40 минут - во 2-4 классе.

**Духовно-нравственное воспитание** в прохождении курса предполагает раскрытие перед каждым ребёнком красоты окружающего мира, ценность и видение мира прекрасного, умение выражать своё отношение через музыку и пластику, любить свою Родину, воспитывать толерантность по отношению друг к другу и к людям других народов.

На современном этапе развития российское общество осознало необходимость духовного и нравственно-эстетического возрождения России через усиление роли эстетического образования подрастающего поколения, что повлекло за собой повышение интереса к созданию и реализации программ ориентированных на изучение культуры, истории и искусства, изучения народного творчества и охрану здоровья детей.

Учитывая требования современного дополнительного образования, данная комплексная программа реализует основные идеи и цели системы дополнительного образования детей:

* развитие мотивации детей к познанию и творчеству;
* содействие личностному и профессиональному самоопределению обучающихся, их адаптации в современном обществе;
* приобщение подрастающего поколения к ценностям мировой культуры и искусству;
* сохранение и охрана здоровья детей.

**Универсальные учебные действия, формируемые в ходе реализации данной программы:**

***1 класс***

***Личностные УУД***

* проявлять понимание и уважение к ценностям культур других народов;
* проявлять интерес к культуре и истории своего народа, родной страны.

***Регулятивные УУД***

* воспринимать движение, как символ прекрасного, свободного способа самовыражения;
* соединять отдельные движения в хореографической композиции;
* уметь оценивать результаты деятельности.

***Познавательные УУД***

* знать позиции рук и ног;
* названия классических движений;
* первичные сведения об искусстве хореографии;
* правильно пройти в такт музыке, сохраняя красивую осанку;
* уметь тактировать руками размеры 2/4, 4/4, 3/4 при двухтактовом вступлении;
* чувствовать характер марша и уметь передать его в шаге;
* знать следующие движения: припадание, боковой шаг, шаг с притопом, «ковырялочку». Уметь исполнить переменный шаг;
* уметь соединять отдельные движения в хореографической композиции.

***Коммуникативные УУД***

* научиться трудиться в художественном коллективе;
* приобрести навыки нравственного поведения и отношения к товарищам;
* подчинять свои личные интересы деятельности коллектива;
* никогда не подводить товарищей, заменять заболевших на выступлениях и репетициях.

***2 класс***

***Личностные УУД***

* осознавать свои трудности и стремиться к их преодолению;
* осваивать новые виды деятельности, участвовать в творческом, созидательном процессе;
* различать основные нравственно-этические понятия.

***Регулятивные УУД***

* адекватно оценивать свои достижения;
* анализировать эмоциональные состояния, полученные от успешной (неуспешной) деятельности, оценивать их влияние на настроение человека.

***Познавательные УУД***

* овладеть рядом знаний и навыков, дающих возможность создания репертуара, простроенного на характерных шагах и элементах народного танца;
* ученики должны закрепить знания и навыки: положение «стоя боком к станку», держась одной рукой;
* уметь правильно исполнить присядочные движения в танце;
* иметь навык благородного, вежливого обращения к партнеру;
* различать особенности маршевой музыки;
* ученики должны различать особенности медленных хороводных и быстрых плясовых ритмов, русских танцев;
* уметь акцентировать шаг на первую долю такта в марше и в 3/4-м размере;
* слышать и понимать значение вступительных и заключительных аккордов в упражнениях.

***Коммуникативные УУД***

* научиться трудиться в художественном коллективе;
* приобрести навыки нравственного поведения и отношения к товарищам;
* подчинять свои личные интересы деятельности коллектива;
* никогда не подводить товарищей, заменять заболевших на выступлениях и репетициях.

***3 класс***

***Личностные УУД***

* способность к самооценке своих действий, поступков;
* проявлять в конкретных ситуациях доброжелательность, доверие, внимательность, помощь и др.
* различать основные нравственно-этические понятия.

***Регулятивные УУД***

* оценивать (сравнивать с эталоном) результаты деятельности (чужой, своей);
* анализировать эмоциональные состояния, полученные от успешной (неуспешной) деятельности, оценивать их влияние на настроение человека.

***Познавательные УУД***

* закрепить основные навыки танцевальной азбуки, используя разученные движения, соединяя их с выразительной и изобразительной пластикой;
* знать подготовительное движение рук, уметь правильно открыть и закрыть руку на талию;
* знать положение стопы, колена, бедра – открытое, закрытое;
* уметь исполнить простейшие дроби русского танца;
* уметь станцевать простейший русский танец.

***Коммуникативные УУД***

* научиться трудиться в художественном коллективе;
* приобрести навыки нравственного поведения и отношения к товарищам;
* подчинять свои личные интересы деятельности коллектива;
* никогда не подводить товарищей, заменять заболевших на выступлениях и репетициях.

***4 класс***

***Личностные УУД***

* оценивать ситуации с точки зрения правил поведения и этики;
* применять правила делового сотрудничества: сравнивать разные точки зрения; считаться с мнением другого человека;
* проявлять терпение и доброжелательность в творческой деятельности.

***Регулятивные УУД***

* адекватно оценивать свои достижения, осознавать возникающие трудности, искать их причины и пути преодоления.
* анализировать эмоциональные состояния, полученные от успешной (неуспешной) деятельности, оценивать их влияние на настроение человека.

***Познавательные УУД***

* овладеть основными навыками азбуки классического танца;
* исполнять движения, сохраняя танцевальную осанку; в характере музыки – чётко, медленно, плавно;
* знать рисунок положений и уровней рук и но;
* понимать и интересоваться фольклором, народными танцами и костюмами, связывать характер танца с образом жизни народа и окружающей природой.

***Коммуникативные УУД***

* научиться трудиться в художественном коллективе;
* приобрести навыки нравственного поведения и отношения к товарищам;
* подчинять свои личные интересы деятельности коллектива;
* никогда не подводить товарищей, заменять заболевших на выступлениях и репетициях.

**Формы и методы работы.**

Основная форма работы с детьми: музыкально-тренировочные занятия, в ходе которых осуществляется систематическое, целенаправленное и всестороннее воспитание и формирование музыкальных и танцевальных способностей каждого ребёнка.

Занятия включают чередование различных видов деятельности: музыкально-ритмические упражнения и игры, слушание музыки, тренировочные упражнения, **упражнения на пластику**, **гимнастика**, **аэробика**, танцевальные элементы и движения, творческие задания. Программой предусмотрены занятия теоретическими дисциплинами: музыкальная 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.

**РАЗМИНКА**

Проводится на каждом занятии, под современную популярную музыку, что создаёт

благоприятный эмоциональный фон и повышает интерес к упражнениям.

**Задача:** развитие координации, памяти и внимания, умение «читать» движения, увеличение степени подвижности суставов и укрепление мышечного аппарата.

Общая продолжительность 6-8 минут. Нагрузка регулируется в зависимости от возраста, степени подготовленности детей и насыщенности урока.

**Принципы построения занятия.**

*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 обучающимися задач, соответствующих их силам, постепенного повышения трудности осваиваемого учебного материала по дидактическому правилу: от известного к неизвестному, от лёгкого к трудному, от простого к сложному.

*Принцип систематичности* предусматривает непрерывность процесса формирования танцевальных навыков, чередование работы и отдыха для поддержания работоспособности и активности обучающихся, определённую последовательность решения танцевально-творческих заданий.

*Принцип гуманности* в работе выражает:

* веру в доброе начало, заложенное в природе каждого ребёнка, отсутствие давления на волю ребёнка;
* глубокое знание и понимание физических, эмоциональных и интеллектуальных потребностей детей;
* создание условий для максимального раскрытия индивидуальности каждого ребёнка, его самореализации и самоутверждения;

**Методы и методические приёмы.**

Применяются традиционные методы: беседа, наглядное восприятие и практические методы.

*Метод использования слова* - универсальный метод. 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 обучающимися программы курса, 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 обучающихся.

*Метод целостного освоения* упражнений и движений объясняется относительной доступностью упражнений.

*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.

**Особенность построения курса.**

Направленность программы состоит в том, что обучающимся предоставляется возможность удовлетворить свои интересы, реализовать потребности, проявить способности, оценить самого себя и быть оценённым другими.

Программа ориентирована на формирование у ребёнка чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья.

**Перечень основных разделов программы**

| **№****п/п** | **Разделы** | **1-й год** | **2-й год** | **3-й год** | **4-й год** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **теория** | **практика** | **теория** | **практика** | **теория** | **практика** | **теория** | **практика** |
| **1.** | **Вводное занятие. Правила техники безопасности** | 1 | -- | 1 | -- | 1 | -- | 1 | -- |
| **2.** | **Ритмика, элементы музыкальной грамоты*** элементы музыкальной грамоты;
* музыкально-ритмические упражнения, аэробика;
* построения и перестроения;
* слушание музыки;
* гимнастика
 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| **3.** | **Танцевальная азбука*** элементы классического танца;
* элементы народно-сценического танца
 | 2 | 4 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 |
| **4.** | **Танец*** детские бальные и народные танцы;
* образные танцы (игровые);
* постановка танцевальной композиции
 | 1 | 4 | 2 | 4 | 2 | 4 | 2 | 4 |
| **5.** | **Беседы по хореографическому искусству*** история балета;
* танцы народов РФ
 | 4 | -- | 4 | -- | 4 | -- | 4 | -- |
| **6.** | **Творческая деятельность*** игровые этюды;
* музыкально-танцевальные игры
 | -- | 1 | -- | 2 | -- | 2 | -- | 2 |
| **7.** | **Постановочная и репетиционная работа** | -- | 14 | -- | 14 | -- | 14 | -- | 14 |
|  |  | 9 | 24 | 10 | 24 | 10 | 24 | 10 | 24 |
|  | **Итого:** | **33** | **34** | **34** | **34** |

**Содержание разделов**

Содержание занятий направлено на обеспечение разносторонней подготовки обучающихся 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. **Каждое занятие имеет комбинированное построение** (включает элементы разных разделов).

**Материал программы включает следующие разделы:**

1. Вводное занятие.
2. Ритмика, элементы музыкальной грамоты.
3. Танцевальная азбука (тренаж).
4. Танец (народный, историко-бытовой, бальный, современный).
5. Беседы по хореографическому искусству.
6. Творческая деятельность.
7. Постановочная и репетиционная работа.

*Теоретическая часть* каждого раздела содержит перечень знаний, получаемых в процессе обучения: знания по музыкальной грамоте и выразительному языку танца, о характерных чертах и истории танца различных эпох и народов, знания по музыкальному этикету.

*Практическая* часть предусматривает отработку постановочных элементов, танцевальных движений.

***Вводное занятие.*** Знакомство с режимом работы, форма одежды, техника безопасности, история появления танца и танцевальных движений, освоение терминологии, влияние танца на здоровье человека.

***Раздел «Ритмика и элементы музыкальной грамоты».***

Музыкально-ритмическая деятельность включает ритмические упражнения, построения и перестроения, музыкальные игры, слушание и разбор танцевальной музыки. Упражнения этого раздела способствует развитию музыкальности: формирование восприятия музыки, развития чувства ритма и лада, обогащение музыкально-слуховых представлений, развитие умений координировать движение с музыкой.

***Раздел «Танцевальная азбука».***

Этот раздел включает изучение основных позиций и движений классического, народно-характерного и бального танца.

***Раздел «Танец».***

Этот раздел включает изучение народных плясок, исторических и современных бальных танцев. В программный материал по изучению историко-бытового танца входит:

* усвоение тренировочных упражнений,
* ритмические упражнения,
* разучивание танцевальных композиций.

В начале обучающиеся знакомятся с происхождением танца, с его отличительными особенностями, композиционным построением, манерой исполнения и характером музыкального сопровождения. В танцах определённой композиции отмечается количество фигур, частей и количество тактов. Далее идёт усвоение обучающимися необходимых специфических движений по степени сложности. После этого разученные элементы собираются в единую композицию.

Народно-сценический танец изучается на протяжении всего обучения и имеет важное значение для развития художественного творчества и танцевальной техники у обучающихся. На первом этапе дети изучают простейшие элементы русского танца, упражнения по народно-сценическому танцу, изучаются в небольшом объёме и включаются в раздел «танцевальная азбука». Занятия по народному танцу включают в себя: тренировочные упражнения, сценические движения, танцевальные композиции.

Также дети изучают элементы современной пластики. В комплекс упражнений входит:

* гимнастика;
* тренаж;
* танцевальные движения;
* композиции различной координационной сложности.

***Раздел «Беседы по хореографическому искусству».***

Беседы по хореографическому искусству проводятся систематически в течение 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 обучающимся ясно представить себе исторический путь развития хореографического искусства, его борьбу за прогрессивную направленность, самобытность и реализм, его связь с другими 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 обучающихся позволяет 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, 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.

***Раздел «Постановочная и репетиционная работа».***

Отработка танцевальных движений, разучивание композиционных связок, постановка отдельных элементов и соединение их в танце.

**Тематика основных разделов**

**1-Й КЛАСС**

1. ***Вводное занятие. Правила техники безопасности (1 ч)***

**Теория.** Знакомство с режимом работы, форма одежды, техника безопасности, история появления танца и танцевальных движений, освоение терминологии, влияние танца на здоровье человека.

1. ***Ритмика, элементы музыкальной грамоты (2 ч)***

**Теория.** Характер музыки. Темп: быстро, медленно, умеренно. Строение (вступление, окончание). Терминология: точки зала. Соотнесение пространственных построений с музыкой. Такт и затакт.

**Практика.** Музыкально-пространственные упражнения: маршировка в темпе и ритме музыки; шаг на месте, вокруг себя, вправо, влево. Пространственные музыкальные упражнения: повороты на месте (строевые), продвижение на углах, с прыжком (вправо, влево). Фигурная маршировка с перестроениями: из одного круга в два и обратно; продвижения по кругу (внешнему и внутреннему), звездочка. Танцевальные шаги (с носка на пятку) с фигурной маршировкой. Виды шага. Танцевальные шаги в образах, например: оленя, журавля, лисы, кошки, мышки, медведя, птички и т. д. Построения. Музыкально-ритмические композиции. Основной набор комплексного занятия ритмикой. Виды растяжек в хореографическом творчестве. Классическая растяжка у станка. Джаз-модерн растяжка на ковриках и в паре. Упражнения на ковре.

1. ***Танцевальная азбука (6 ч)***

**Теория.** Понятие об основных позициях и движениях классического, народно-характерного и бального танца. Многообразие классического танца. Яркость русского народного танца. Смешение современных стилей и направлений хореографического искусства.

**Практика.** Специфика танцевального шага и бега. Начало тренировки суставно-мышечного аппарата ребенка. Выработка осанки, опоры, эластичности и крепости голеностопного, коленного и тазобедренного суставов. Позиции и положения ног и рук. Упражнения у станка. Постановка корпуса. Позиции ног – 1, 2, 3, 5. Постановка рук – 1, 2, 3. Поклон.

1. ***Танец (5 ч)***

**Теория.** Знакомство с происхождением танца, с его отличительными особенностями, композиционным построением, манерой исполнения и характером музыкального сопровождения.

**Практика.** Русский танец. Позиция рук – 1, 2, 3 на талии. Шаги танцевальные с носка: простой шаг вперед, переменный шаг вперед. Притоп – удар всей стопой; шаг с притопом в сторону; тройной притоп. Выведение ноги на каблук из свободной 1-й позиции, затем приведение ее в исходную позицию. Ковырялочка – поочередные удары в сторону одной ногой носком в закрытом положении и ребром каблука в открытом положении, без подскоков. Поклоны и реверанс XVIII века. Простейшая композиция гавота (па де грас). Поклоны - для девочек, шаг с приставкой и наклон головы - для мальчиков. Па галопа (боковые) по 6-й позиции. Па галопа по 3-й открытой позиции, шаг полонеза. Разучивание танцевальных номеров и композиций.

1. ***Беседы по хореографическому искусству (4 ч)***

**Теория.** Лекции по истории русского балета, истории мирового балета, общие сведения об искусстве хореографии, её специфике и особенностях. Знакомство с различными танцами народов РФ.

1. ***Творческая деятельность (1 ч)***

**Практика.** Задания на раскрытие творческого потенциала, задания по развитию ритмо-пластики, упражнения танцевального тренинга, инсценирование стихотворений, песен, пословиц, сказок и т.д.; этюды для развития выразительности движений.

1. ***Постановочная и репетиционная работа (14 ч)***

**Практика.** Отработка танцевальных движений, разучивание композиционных связок, постановка отдельных элементов и соединение их в танце.

**2-Й КЛАСС**

1. ***Вводное занятие. Правила техники безопасности (1 ч)***

**Теория.** Знакомство с режимом работы, форма одежды, техника безопасности, история появления танца и танцевальных движений, освоение терминологии, влияние танца на здоровье человека.

1. ***Ритмика, элементы музыкальной грамоты (2 ч)***

**Теория.** Особенности метро-ритма, чередование сильной и слабой долей такта. Вступительные аккорды. Заключительные аккорды

**Практика.** Медленные хороводные и быстрые плясовые русские танцы. Оформление урока классической, современной и народной музыкой с ярко выраженным ритмическим рисунком. Марши, польки, вальсы в медленном и умеренном темпе. Музыкально-ритмические упражнения в разном темпе. Усложненный курс упражнений. Курс на гибкость и пластику. Комплекс упражнений на растяжку, гибкость. Разучивание основных акробатических элементов. Упражнения на ковре.

1. ***Танцевальная азбука (5 ч)***

**Теория.** Понятие об основных позициях рук и ног у станка, в парах. Виды танцевальных композиций в парах. Разновидность музыкального ритма и темпа.

**Практика.** Упражнения у станка. Постановка корпуса. Позиции ног – 1, 2, 3, 4, 5. Позиции рук – 1, 3, 2. Перегибы корпуса: назад, стоя лицом к станку в 1-й позиции. Размер3/4, характер медленный, спокойный, по два такта на движение. Прыжки разучиваются лицом к станку. Позиции рук в парах; движения рук. Экзерсис у станка и на середине зала.

1. ***Танец (6 ч)***

**Теория.** Русский танец и его творческие коллективы. Основные отличительные признаки от других хореографических постановок.

**Практика.** Повторение и закрепление элементов русского танца. Положение рук, положение ног. Положение рук в групповых танцах в фигурах: звездочка, круг, карусель, корзиночка, цепочка. Поклоны – на месте и с движением вперед и назад. Ходы: простой шаг с продвижением вперёд и назад: переменный шаг с продвижением вперед и назад. Притоп – удар всей стопой. Дроби (дробная дорожка) – мелкая непрерывная дробь, с одинарным ударом каблука на месте, с продвижением. Ковырялочка – без подскока и с подскоком. Притопы в полуприседании.

1. ***Беседы по хореографическому искусству (4 ч)***

**Теория.** Русский балет и современный танец. Особенности хореографии. Балетмейстер и хореограф. Известные творческие коллективы

1. ***Творческая деятельность (2 ч)***

**Практика.** Задания на раскрытие творческого потенциала, задания по развитию ритмопластики, упражнения танцевального тренинга, инсценирование стихотворений, песен, пословиц, сказок и т.д.; этюды для развития выразительности движений.

1. ***Постановочная и репетиционная работа (14 ч)***

**Практика.** Отработка танцевальных движений, разучивание композиционных связок, постановка отдельных элементов и соединение их в танце.

**3-Й КЛАСС**

1. ***Вводное занятие. Правила техники безопасности (1 ч)***

**Теория.** Знакомство с режимом работы, форма одежды, техника безопасности, история появления танца и танцевальных движений, освоение терминологии, влияние танца на здоровье человека.

1. ***Ритмика, элементы музыкальной грамоты (2 ч)***

**Теория.** Связь музыки и движения. Понятие «мелодия». Характер мелодии: веселая, грустная, торжественная. Зависимость движения от характера мелодии. Темп музыки. Ускорение и замедление. Музыкальное вступление. Музыкальная фраза. Начало и конец музыкальной фразы. Ритм музыки. Характеристика музыкальных образов.

**Практика.** Подбор выразительных движений для создания образа. Самостоятельное использование музыкально-двигательной деятельности в импровизациях.

1. ***Танцевальная азбука (5 ч)***

**Теория.** Простейшие музыкальные ходы в соответствии с музыкальным ритмом. Строение музыкальной речи (музыкальная фраза, музыкальное предложение). Ритмический рисунок. Темп. Метроритм – определение сильной и слабой доли хлопком, притопом.

**Практика.** Работа в парах. Основные позиции рук и ног. Передача в движении ритмического рисунка. Выполнение движений в различных темпах (подскоки, галоп, разные виды бега). Умение сохранять заданный темп после временного прекращения музыки. Четко определять (не только на слух, но вместе с движениями) вступление, окончание вступления, начало и окончание предложения,  фразы. Акцентировать конец музыкально-танцевальной фразы (притопом, хлопком, прыжком, соскоком на обе ноги и т.д.).

1. ***Танец (6 ч)***

**Теория.** Разновидность парных танцев. Танцевальные творческие коллективы. Основные танцевальные движения в русском танце. Знакомство с национальными особенностями народных танцев. Первоначальное представление о танцевальном образе.

**Практика.** Положение рук в парном танце. Движение рук: переводы в различные положения; навыки в обращении с платочком. Ходы. Закрепляются навыки и знания 1-2-го года обучения и добавляются новые: направление назад; переменный шаг с каблука, с продвижением вперед и назад. «Девичий шаг» с переступанием, два шага с последующей мягкой приставкой в 6-ю позицию на всю стопу в полуприседании, с продвижением вперед, назад. Дробь с подскоком – подскок на одной ноге с последующим ударом каблуком и всей стопой другой ноги, на месте и с продвижением. «Веревочка» - простая и с переступанием. Присядки – комбинации из полуприсядок и полных присядок.

1. ***Беседы по хореографическому искусству (4 ч)***

**Теория.** Основные этапы развития хореографического искусства в современной культуре. Развитие фольклора и историко-бытового танца. Деятельность профессиональных коллективов народно-сценического танца. Становление отечественной школы классического танца.

1. ***Творческая деятельность (2 ч)***

**Практика.** Задания на раскрытие творческого потенциала, задания по развитию ритмопластики, упражнения танцевального тренинга, инсценирование стихотворений, песен, пословиц, сказок и т.д.; этюды для развития выразительности движений.

1. ***Постановочная и репетиционная работа (14 ч)***

**Практика.** Отработка танцевальных движений, разучивание композиционных связок, постановка отдельных элементов и соединение их в танце.

**4-Й КЛАСС**

1. ***Вводное занятие. Правила техники безопасности (1 ч)***

**Теория.** Знакомство с режимом работы, форма одежды, техника безопасности, история появления танца и танцевальных движений, освоение терминологии, влияние танца на здоровье человека.

1. ***Ритмика, элементы музыкальной грамоты (2 ч)***

**Теория.** Танцевальная музыка: марши, польки, вальсы. Музыкальный размер. Сильная доля. Музыкальное прослушивание для создания ритмического и танцевального образа.

**Практика.** Упражнения, развивающие музыкальное чувство: элементы партерной гимнастики (выполняются лежа на спине, на животе и сидя на полу); упражнения для укрепления мышц спины, живота, выворотности ног; шаг польки; галоп.

1. ***Танцевальная азбука (5 ч)***

**Теория.** Простейшие музыкальные ходы в соответствии с музыкальным ритмом. Перестроение в геометрические (танцевальные) фигуры для свободной ориентации детей в пространстве. Понятие об интервалах, движении по ходу танца, против хода танца.

**Практика.** Повторение изученных элементов в более быстром темпе и в несколько более сложном ритмическом рисунке. Упражнения на середине. Прыжки с обеих ног, с одновременным сгибанием одной ноги вперед в свободном положении и ударом ладонью по подошве. Верёвочка – поочередный перенос согнутых ног спереди назад в свободном положении с одновременными небольшими подскоками и на низких полупальцах, в небольшом полуприседании; на месте, с продвижением назад, с поворотом. Припадание – небольшой шаг в сторону на всю стопу в свободном положении, с последующим переступанием другой ноги на низкие полупальцы по 3-й свободной позиции сзади; с продвижением в сторону, с поворотом. Разножка – полное приседание с подскоком на 1-й свободной позиции с последующим одновременным проскальзыванием по полу обеих ног в стороны на ребро каблука. Полное приседание с подскоком в 1-ю свободную позицию с последующим отскоком на одну ногу в сторону в полуприседание с одновременным открывание другой ноги на 45° в открытом положении. Метелочка – поочередные скольжения по полу внутренними сторонами стоп обеих согнутых ног от колена сзади в сторону в полном приседании. Дроби (двойные), ключ (простой, двойной), молоточки, моталочка.

1. ***Танец (6 ч)***

**Теория.** Музыкальный размер и ритм. Характер и темп произведения.

**Практика.** Живой, веселый, быстрый характер польки. Вальс в два па. Вальс в паре (положение рук). Композиции из ранее пройденных элементов. Полонез в осложнённом рисунке.

1. ***Беседы по хореографическому искусству (4 ч)***

**Теория.** Основные этапы развития хореографического искусства в современной культуре. Развитие фольклора и историко-бытового танца. Деятельность профессиональных коллективов народно-сценического танца. Становление отечественной школы классического танца.

1. ***Творческая деятельность (2 ч)***

**Практика.** Задания на раскрытие творческого потенциала, задания по развитию ритмопластики, упражнения танцевального тренинга, инсценирование стихотворений, песен, пословиц, сказок и т.д.; этюды для развития выразительности движений.

1. ***Постановочная и репетиционная работа (14 ч)***

**Практика.** Отработка танцевальных движений, разучивание композиционных связок, постановка отдельных элементов и соединение их в танце.

**Календарно-тематическое планирование**

**1 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Дата**  | **Факт** | **Содержание** | **Примечание** |
| ***Вводное занятие. Правила техники безопасности (1 ч)*** |
| 1. |  |  | Основы ритмопластики |  |
| ***Ритмика, элементы музыкальной грамоты (2 ч)*** |
| 2. |  |  | Фигурное построение и перестроение. Постановка корпуса |  |
| 3. |  |  | Разучивание разных видов ходьбы, бега, подскоков |  |
| ***Танцевальная азбука (6 ч)*** |
| 4. |  |  | Русский танец. Позиции рук. Танцевальные шаги |  |
| 5. |  |  | Позиции ног. Поклон. Перестроение и повороты |  |
| 6. |  |  | Шахматный порядок, линия танца |  |
| 7. |  |  | Различные виды ходьбы. Позиции ног в классическом танце |  |
| 8. |  |  | Различные виды ходьбы. Позиции рук в классическом танце |  |
| 9. |  |  | Ритмические движения в характере и темпе музыки |  |
| ***Танец (5 ч)*** |
| 10. |  |  | Музыкально-ритмические упражнения, разучивание движений к пляскам и танцам |  |
| 11. |  |  | Танцевальные упражнения и элементы хореографии |  |
| 12. |  |  | Элементы классического танца. Специфика танцевального шага и бега |  |
| 13. |  |  | Элементы классического танца. Упражнения у станка. Постановка корпуса. Позиции ног и рук |  |
| 14. |  |  | Элементы народно-сценического танца |  |
| ***Беседы по хореографическому искусству (4 ч)*** |
| 15. |  |  | Общие сведения об искусстве хореографии, её специфике и особенностях |  |
| 16. |  |  | Знакомство с историей русского балета, историей мирового балета |  |
| 17. |  |  | Знакомство с различными танцами народов РФ |  |
| 18. |  |  | Знакомство с различными хореографическими коллективами |  |
| ***Творческая деятельность (1 ч)*** |
| 19. |  |  | Импровизация на заданную музыкальную композицию |  |
| ***Постановочная и репетиционная работа (14 ч)*** |
| 20. |  |  | Разучивание танцевальных связок |  |
| 21. |  |  | Разучивание танцевальных связок |  |
| 22. |  |  | Разучивание танцевальных связок |  |
| 23. |  |  | Разучивание танцевальных связок |  |
| 24. |  |  | Отработка танцевальных движений  |  |
| 25. |  |  | Отработка танцевальных движений  |  |
| 26. |  |  | Постановка отдельных элементов и соединение их в танце |  |
| 27. |  |  | Постановка отдельных элементов и соединение их в танце |  |
| 28. |  |  | Постановка отдельных элементов и соединение их в танце |  |
| 29. |  |  | Отработка поставленных танцевальных композиций |  |
| 30. |  |  | Отработка поставленных танцевальных композиций |  |
| 31. |  |  | Отработка поставленных танцевальных композиций |  |
| 32. |  |  | Отработка поставленных танцевальных композиций |  |
| 33. |  |  | Урок-отчёт |  |

**Календарно-тематическое планирование**

**2 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Дата**  | **Факт** | **Содержание** | **Примечание** |
| ***Вводное занятие. Правила техники безопасности (1 ч)*** |
| 1. |  |  | Наше здоровье и техника безопасности |  |
| ***Ритмика, элементы музыкальной грамоты (2 ч)*** |
| 2. |  |  | Медленные хороводные и быстрые плясовые русские танцы |  |
| 3. |  |  | Разучивание основных акробатических элементов |  |
| ***Танцевальная азбука (5 ч)*** |
| 4. |  |  | Постановка корпуса. Позиции ног и рук |  |
| 5. |  |  | Музыкально-ритмические упражнения в разном темпе |  |
| 6. |  |  | Виды танцевальных композиций в парах |  |
| 7. |  |  | Разновидность музыкального ритма и темпа |  |
| 8. |  |  | Музыкально-ритмические упражнения в разном темпе |  |
| ***Танец (6 ч)*** |
| 9. |  |  | Повторение и закрепление элементов русского танца. Положение рук и ног |  |
| 10. |  |  | Музыкально-ритмические упражнения, разучивание движений к пляскам и танцам |  |
| 11. |  |  | Положение рук в групповых танцах в фигурах: звездочка, круг, карусель, корзиночка, цепочка |  |
| 12. |  |  | Положение рук в групповых танцах в фигурах: звездочка, круг, карусель, корзиночка, цепочка |  |
| 13. |  |  | Ходы: простой шаг с продвижением вперёд и назад: переменный шаг с продвижением вперед и назад |  |
| 14. |  |  | Шаги в русском танце: притопы и дроби |  |
| ***Беседы по хореографическому искусству (4 ч)*** |
| 15. |  |  | Русский балет и современный танец. Особенности хореографии |  |
| 16. |  |  | Балетмейстер и хореограф. Современные творческие коллективы |  |
| 17. |  |  | Хореографическое искусство и его многонациональность |  |
| 18. |  |  | Танцы народов мира |  |
| ***Творческая деятельность (2 ч)*** |
| 19. |  |  | Импровизация на заданную музыкальную композицию |  |
| 20. |  |  | Импровизация на заданную музыкальную композицию |  |
| ***Постановочная и репетиционная работа (14 ч)*** |
| 21. |  |  | Разучивание танцевальных связок |  |
| 22. |  |  | Разучивание танцевальных связок |  |
| 23. |  |  | Разучивание танцевальных связок |  |
| 24. |  |  | Разучивание танцевальных связок |  |
| 25. |  |  | Отработка танцевальных движений  |  |
| 26. |  |  | Отработка танцевальных движений  |  |
| 27. |  |  | Постановка отдельных элементов и соединение их в танце |  |
| 28. |  |  | Постановка отдельных элементов и соединение их в танце |  |
| 29. |  |  | Постановка отдельных элементов и соединение их в танце |  |
| 30. |  |  | Отработка поставленных танцевальных композиций |  |
| 31. |  |  | Отработка поставленных танцевальных композиций |  |
| 32. |  |  | Отработка поставленных танцевальных композиций |  |
| 33. |  |  | Отработка поставленных танцевальных композиций |  |
| 34. |  |  | Урок-отчёт |  |

**Календарно-тематическое планирование**

**3 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Дата**  | **Факт** | **Содержание** | **Примечание** |
| ***Вводное занятие. Правила техники безопасности (1 ч)*** |
| 1. |  |  | Инструктаж по технике безопасности на занятии. Основные танцевальные правила |  |
| ***Ритмика, элементы музыкальной грамоты (2 ч)*** |
| 2. |  |  | Связь музыки и движения. Понятие «мелодия» |  |
| 3. |  |  | Ритм музыки. Первый подход к ритмическому исполнению (хлопки, выстукивания, притоп) |  |
| ***Танцевальная азбука (5 ч)*** |
| 4. |  |  | Работа в парах. Основные позиции рук и ног. Передача в движении ритмического рисунка |  |
| 5. |  |  | Основные танцевальные точки, шаги. Диагональ, середина |  |
| 6. |  |  | Понятие о рабочей и опорной ноге |  |
| 7. |  |  | Простейшие танцевальные элементы. Танцевальный шаг, подскоки вперед, назад, галоп |  |
| 8. |  |  | Наклоны и повороты с хореографической точки зрения |  |
| ***Танец (6 ч)*** |
| 9. |  |  | Разновидность парных танцев |  |
| 10. |  |  | Положение рук в парном танце |  |
| 11. |  |  | Простейшие фигуры в танцах. Разучивание танца в паре |  |
| 12. |  |  | Разучивание танцевальных шагов. Шаг с приседанием, приставной, с притопом |  |
| 13. |  |  | Танцы народов РФ, их особенности и костюмы |  |
| 14. |  |  | Простейшие танцевальные элементы. Танцевальный шаг, подскоки вперед, назад, галоп |  |
| ***Беседы по хореографическому искусству (4 ч)*** |
| 15. |  |  | Основные этапы развития хореографического искусства в современной культуре |  |
| 16. |  |  | Развитие фольклора и историко-бытового танца |  |
| 17. |  |  | Деятельность профессиональных коллективов народно-сценического танца |  |
| 18. |  |  | Становление отечественной школы классического танца |  |
| ***Творческая деятельность (2 ч)*** |
| 19. |  |  | Импровизация на заданную музыкальную композицию |  |
| 20. |  |  | Импровизация на заданную музыкальную композицию |  |
| ***Постановочная и репетиционная работа (14 ч)*** |
| 21. |  |  | Разучивание танцевальных связок |  |
| 22. |  |  | Разучивание танцевальных связок |  |
| 23. |  |  | Разучивание танцевальных связок |  |
| 24. |  |  | Разучивание танцевальных связок |  |
| 25. |  |  | Отработка танцевальных движений  |  |
| 26. |  |  | Отработка танцевальных движений  |  |
| 27. |  |  | Постановка отдельных элементов и соединение их в танце |  |
| 28. |  |  | Постановка отдельных элементов и соединение их в танце |  |
| 29. |  |  | Постановка отдельных элементов и соединение их в танце |  |
| 30. |  |  | Отработка поставленных танцевальных композиций |  |
| 31. |  |  | Отработка поставленных танцевальных композиций |  |
| 32. |  |  | Отработка поставленных танцевальных композиций |  |
| 33. |  |  | Отработка поставленных танцевальных композиций |  |
| 34. |  |  | Урок-отчёт  |  |

**Календарно-тематическое планирование**

**4 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Дата**  | **Факт** | **Содержание** | **Примечание** |
| ***Вводное занятие. Правила техники безопасности (1 ч)*** |
| 1. |  |  | Техника безопасности на занятии |  |
| ***Ритмика, элементы музыкальной грамоты (2 ч)*** |
| 2. |  |  | Танцевальная музыка: марши, польки, вальсы. Музыкальный размер. Сильная доля |
| 3. |  |  | Упражнения, развивающие музыкальное чувство: элементы гимнастики |  |
| ***Танцевальная азбука (5 ч)*** |
| 4. |  |  | Простейшие музыкальные ходы в соответствии с музыкальным ритмом |  |
| 5. |  |  | Танцевальная музыка: марши, польки, вальсы |  |
| 6. |  |  | Музыкальный размер. Сильная доля |  |
| 7. |  |  | Шаг польки, галоп |  |
| 8. |  |  | Шаг польки, галоп |  |
| ***Танец (6 ч)*** |
| 9. |  |  | Музыкальный размер и ритм. Характер и темп произведения |  |
| 10. |  |  | Живой, веселый, быстрый характер польки. Разучивание танцевальных движений |  |
| 11. |  |  | Вальс в два па. Вальс в паре (положение рук) |  |
| 12. |  |  | Композиции из ранее пройденных элементов |  |
| 13. |  |  | Полонез в осложнённом рисунке |  |
| 14. |  |  | Полонез в осложнённом рисунке |  |
| ***Беседы по хореографическому искусству (4 ч)*** |
| 15. |  |  | Основные этапы развития хореографического искусства в современной культуре |  |
| 16. |  |  | Развитие фольклора и историко-бытового танца |  |
| 17. |  |  | Деятельность профессиональных коллективов народно-сценического танца |  |
| 18. |  |  | Становление отечественной школы классического танца |  |
| ***Творческая деятельность (2 ч)*** |
| 19. |  |  | Импровизация на заданную музыкальную композицию |  |
| 20. |  |  | Импровизация на заданную музыкальную композицию |  |
| ***Постановочная и репетиционная работа (14 ч)*** |
| 21. |  |  | Разучивание танцевальных связок |  |
| 22. |  |  | Разучивание танцевальных связок |  |
| 23. |  |  | Разучивание танцевальных связок |  |
| 24. |  |  | Разучивание танцевальных связок |  |
| 25. |  |  | Отработка танцевальных движений  |  |
| 26. |  |  | Отработка танцевальных движений  |  |
| 27. |  |  | Постановка отдельных элементов и соединение их в танце |  |
| 28. |  |  | Постановка отдельных элементов и соединение их в танце |  |
| 29. |  |  | Постановка отдельных элементов и соединение их в танце |  |
| 30. |  |  | Отработка поставленных танцевальных композиций |  |
| 31. |  |  | Отработка поставленных танцевальных композиций |  |
| 32. |  |  | Отработка поставленных танцевальных композиций |  |
| 33. |  |  | Отработка поставленных танцевальных композиций |  |
| 34. |  |  | Урок-отчёт |  |

**Перечень оборудования и наглядных пособий:**

* обручи;
* ленты;
* гимнастические палки;
* мячи;
* музыкальный центр.

**Используемая литература**

1. Барышникова Т. «Азбука хореографии» (М.: Айрис Пресс, 1999)
2. Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. «Игры, которые лечат» (М.: ТЦ Сфера, 2009)
3. Ваганова А. Я. «Основы классического танца» (С.-П., 2000)
4. Васильева Т. К. «Секрет танца» (С.-П.: Диамант, 1997)
5. Воронина И. «Историко-бытовой танец» (М.: Искусство, 1980)
6. Дереклеева Н.И. «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы» (М.: ВАКО, 2007)
7. «Игровые и рифмованные формы физических упражнений». Автор-составитель С.А. Авилова, Т.В. Калинина (Волгоград: Учитель, 2008)
8. Климов А. «Основы русского народного танца» (М.: Искусство, 1981)
9. Ковалько В.И. «Школа физкультминуток: 1-4 классы» (М.: ВАКО, 2009)
10. Петрусинский В.В. «Обучение, тренинг, досуг» (М.: Новая школа, 1998)
11. Ротерс Т.Т. «Музыкально-ритмическое воспитание» (М.: Просвещение, 1989)
12. Шершнев В.Г. «От ритмики к танцу» (М., 2008)