Министерство культуры Ростовской области

Отдел культуры Администрации Егорлыкского района

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования

Егорлыкская детская школа искусств

( МБУДО Егорлыкская ДШИ)

М. Горького ул., 92 ст. Егорлыкская, Ростовская область 347660

Тел./факс: (8 863 70) 21-2-97, 22-0-73;e-meil; moudodedshi@rambler.ru

ОКПО 44863989, ОГРН 1026100870180,ИНН/КПП 6109010400/610901001

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **РАССМОТРЕНО**  |  | **УТВЕРЖДАЮ** |
| На заседании педагогического совета |  | Директор МБУДО Егорлыкской ДШИ |
| МБУДО Егорлыкской ДШИ |  | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Л.А. Науменко  |
| Протокол №\_\_\_\_ от «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2022г.  |  | « \_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2022 г. |

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ**

 **ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

 **ХОРЕОГРАФИЧЕСКОЕ ИСКУССТВО**

 **ПРОГРАММА**

 **ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ**

**«РИТМИКА И ТАНЕЦ»**

Срок реализации 3 года 10 месяцев

ст. Егорлыкская

2022 г.

**Пояснительная записка**

**Программа «Ритмика» 1-4 классы** составлена на основе программы «Ритмика и танец» Беляевой Веры Николаевны "Ритмика и танец".

 Данная программа разработана в соответствии с Федеральными государственными образовательными стандартами начального общего образования и с учетом межпредметных и внутрипредметных связей и логики учебного процесса, программ по хореографии.

 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.

 Главный принцип, заложенный в программу – создание творческого образа в танце на основе индивидуальности самого ребенка.

 В процессе обучения педагогами выявляются, такие особенности учащихся как характер, темперамент, пристрастия и склонности.

**Цель программы** – раскрытие творческой личности ребенка средствами хореографического искусства.

**Задачи:**

- развитие интереса и приобщение учащихся к мировой танцевальной культуре;

- развитие танцевальных, музыкальных, артистических и других творческих способностей каждого учащегося;

- формирование у учащихся внимательного отношения к собственным возможностям, к манере танцевального исполнения, к пластическому разнообразию, анализа собственной творческой деятельности;

- развитие мышечных ощущений, моторно-двигательной памяти, чувственно-образного мышления, пластической подвижности;

- привитие ребенку культуры общения между собой и окружающими и оказание помощи учащемуся в адаптации его в современных условиях жизни.

 Программа ориентирована на интересы и потребности ребенка, направлена на формирование его мыслительного потенциала, на становление творческой личности, способной художественно осмыслить окружающий мир и явления жизни в искусстве.

На занятиях ритмикой увеличивается объем двигательной активности, который оказывает значительное влияние на повышение умственной активности, развитие физических качеств, функциональное состояние сердечно-сосудистой и нервной системы. Движение в ритме и темпе, заданной музыкой, способствует ритмичной работе всех внутренних органов и систем, что при регулярных занятиях ведет к общему оздоровлению организма.

 Программа предполагает постепенное расширение и углубление знаний, развитие умений и навыков учащихся путем последовательного прохождения по годам обучения за четыре курса с учетом возрастных и психических особенностей детей.

 В зависимости от результатов наблюдений может быть переформирование класса, исходя из различных задач, особенностей межличностных контактов детей.

 Занятия проводятся 1-2 раз в неделю. Максимальная продолжительность занятия - 1 час.

Форма одежды определяется педагогом исходя из специфики занятий.

**Целью** музыкально - ритмического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формированию музыкально - ритмического воспитания. Слагаемыми музыкально - ритмического воспитания являются: крепкое здоровье, хорошее физическое и музыкально - ритмическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знание и навыки в области музыкально - ритмической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять музыкально - ритмическую и танцевальную деятельность.

 Достижение цели музыкально - ритмического воспитания обеспечивается решением следующих основных задач:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактику плоскостопия, содействие гармоничному музыкально - ритмическому развитию;

- овладение танцевальн6ыми движениями;

- развитие координационных (точности воспроизведения и ориентации движений в пространстве) и кондиционных (выносливости и гибкости) способностей.

- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии музыкально - ритмических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей;

- отработку танцевальных движений, соблюдение техники безопасности во время занятий;

- приобщение к танцевальному искусству, выявление предрасположенности к определенным жанрам танца;

- воспитание дисциплинированности, уверенность во время исполнения музыкально - ритмического этюда, содействие развитию психических процессов (памяти, внимания) в ходе двигательной деятельности.

В системе эстетического воспитания подрастающего поколения значительная

роль принадлежит танцу. Такие предметы как хореография и ритмика способствуют гармоничному развитию детей, учат красоте и выразительности движения, формируют их фигуру, развивают физическую силу, выносливость, ловкость и смелость.

С первых занятий у детей должна активизироваться связь между музыкой и движением. Они должны понять и уяснить те простые правила, которые необходимы на уроках ритмики и хореографии:

а) музыка - хозяйка на занятиях, без нее не может быть музыкальной игры, она руководит музыкальными упражнениями и самостоятельной работой;

б) музыку надо «беречь», во время звучания музыки нельзя шуметь, говорить, смеяться, без музыки не разрешается двигаться;

в) музыку надо слушать от начала до конца, начинать двигаться с началом музыки и прекращать движение с окончанием звучания.

В каждом уроке проходятся все разделы программы – слушание музыки,

учебно-тренировочная и постановочная работа, импровизация. С этой целью составляется учебная программа изучаемого танцевального репертуара и тренировочных упражнений по возрастам. Продолжительность каждой части урока и распределение учебного материала должна изменяться в зависимости от степени подготовленности, возраста, сложности материала.

 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 классического, народного и бального 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:**

дать всем детям первоначальную хореографическую подготовку, выявить их склонности испособности;

способствовать эстетическому развитию и самоопределению ребёнка;

привитие интереса к занятиям, любовь к танцам;

гармоническое развитие танцевальных и музыкальных способностей, памяти и внимания;

дать представление о танцевальном образе;

развитие выразительности и осмысленности исполнения танцевальных движений;

воспитание культуры поведения и общения;

развитие творческих способностей;

воспитание умений работать в коллективе;

развитие психических познавательных процессов — память, внимание, мышление, воображение;

организация здорового и содержательного досуга.

**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.

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. С детьми 3 и 4 классов проводятся беседы — диалоги, обсуждения, которые помогают развитию способности логически мыслить. На этих занятиях дети получают информацию о хореографическом искусстве, его истории развития и традициях.

Программой обучения предусматривается ведение тетрадей, в которых дети записывают музыкальные и танцевальные термины, изучаемые танцевальные жанры названия балетов, имена известных исполнителей, слушаемую музыку и другую необходимую информацию.

**Принципы обучения.**

 Процесс обучения в курсе хореографии в основном построен на реализацию 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.

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

*Принцип гуманности* в воспитательной работе выражает:

безусловную веру в доброе начало, заложенное в природе каждого ребенка, отсутствие давления на волю ребенка;

глубокое знание и понимание физических, эмоциональных и интеллектуальных потребностей детей;

создание условий для максимального раскрытия индивидуальности каждого ребенка, его самореализации и самоутверждения.

**Общая характеристика учебного предмета**

Для решения поставленных задач на уроках ритмики планируется реализация системно – деятельностного подхода в соответствии с требованиями ФГОС через ряд деятельностного – ориентированных принципов, а именно:

- принцип обучения деятельности. В соответствии с этой технологией ученики на уроке участвуют в совместном открытии знаний на основе сформулированной самими учениками цели урока. У детей развиваются умения определять цель своей деятельности, планировать работу по ее осуществлению и оценивать в соответствии с планом;

- принцип управляемого перехода от деятельности в учебной ситуации к деятельности в жизненной ситуации от совместно учебно – познавательной деятельности к самостоятельной деятельности. На первых порах совместно с учителем ученики выполняют репродуктивные задания, позволяющие им понять тему, затем наступает черед продуктивных заданий, в рамках которых ученики пробуют применить полученные знания в новой ситуации. Наконец, в конце изучения тем, учащиеся решают жизненные задачи (имитирующие ситуации из жизни) и участвуют в работе над проектами. Таким образом, осуществляется переход от чисто предметных заданий к заданиям, нацеленным, прежде всего, на формирование универсальных учебных действий.

Уроки ритмики нацелены на формирование личностных результатов, регулятивных, познавательных и коммуникативных универсальных учебных действий.

**Планируемые результаты**

**Овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнеде-ятельность.**

Сформирована и сохранена правильная осанка, укреплен мышечный корсет средствами классического, народного и бального танцев, воспитана культура движения. Развита потребность двигательной активности как основы здорового образа жизни.

**Привитие начальных навыков в искусстве танца**

Освоены азы ритмики, азбуки классического танца, изучены танцевальные элементы, исполнение детских бальных и народных танцев и воспитана способность к танцевально – музыкальной импровизации.

**Формирование первоначальных представлений**

**о значении хореографической культуры**

Имеет общее 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. Разбирается в том танцевальном материале, который может встретиться в жизненной практике. Знает танцевальный этикет. Умеет переносить культуру поведения и общения в танце на межличностное общение в повседневной жизни.

В течение всего курса, обучающиеся знакомятся со следующими общими понятиями:

- позиции ног;

- позиции рук;

- позиции в паре;

- рисунок танца;

- линия танца;

- направление движения;

- углы поворотов.

Предмет «Ритмика» включает разминку, общеразвивающие упражнения, танцевальные элементы и детские танцы.

**РАЗМИНКА (ТРЕНАЖ)**

Проводится в начале каждого урока на середине зала стоя, либо лежа на гимнастических ковриках на полу. Порядок упражнений выстраивается по принципу от простого к сложному и с головы заканчивая стопами. Разминка (тренаж) выполняется под современную и популярную музыку, что создает благоприятный эмоциональный фон и повышает интерес к упражнениям. С первого занятия учащиеся приобретают опыт музыкального восприятия. Задача - создать у детей эмоциональный настрой во время занятий.

В связи с этим, выдвигаются следующие требования к музыкальному оформлению занятия:

- правильный подбор музыкального произведения в соответствии с исполняемым движением, т.е. с соблюдением принципа «музыка-движение»;

- художественное или выразительное исполнение музыки, которое является главным методическим приемом преподавания.

Задача данного этапа – развитие координации, памяти и внимания, умения воспроизводить движения показанные педагогом, увеличение степени подвижности суставов и укрепление мышечного аппарата.

**Общеразвивающие упражнения**

Движения на развитие координации, элементы асимметричной гимнастики, движения по линии танцев:

- на носках, каблуках,

- перекаты стопы,

- высоко поднимая колени,

- выпады,

- ход лицом и спиной,

- бег с подскоками,

- галоп лицом и спиной, в центр и со сменой ног.

Перестроения для танцев:

- “линии”,

- “хоровод”,

- “шахматы”,

- “змейка”,

- “круг”.

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

Программа обучения выдвигает следующие задачи музыкально-ритмической деятельности детей:

- научить ритмично двигаться в соответствии с различным характером музыки, динамикой (громко, умеренно, тихо, громче, тише), регистрами (высокий, средний, низкий);

- переходить от умеренного к быстрому или медленному темпу;

- отмечать в движении метр (сильную долю такта), метрическую пульсацию и простейший ритмический рисунок в хлопках, притопах;

- менять движения в соответствии с двух-, трех частной формой и музыкальными фразами;

- закреплять понятия о трех основных жанрах музыки (песня-танец-марш).

Музыкально-ритмическая деятельность включает в себя различные задания, упражнения, игровое творчество является составной частью обучения.

**ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ И ДЕТСКИЕ ТАНЦЫ**

Изучаются основные движения и вариации из них, а также некоторые популярные танцы, которые развивают чувство ритма, координацию движений, умение двигаться под музыку, коммуникабельность. Улучшается память, внимание, внутренняя организация.

Задача данного этапа – обучить отдельным танцам, задача которых – отработка корпусного движения, правильного и полного переноса тела, точной работы

**Содержание программы по годам обучения**

**1 КЛАСС (первый год обучения)**

1-2 часа в неделю.

Задача: развить ритмическое и музыкальное восприятие, научить использовать паузы в движении, формирование правильной осанки, сохранение эластичности мышц посредством упражнений на пластику и растяжку.

***Ритмико-гимнастические упражнения***

Совершенствование навыков правильного выполнения основных движений под музыку преимущественно на 2\4 и 4\4 – ходьбы, бега, прыжков, поскоков. Движения и упражнения, требующие внимания и координации движения ног и рук. Ходьба и бег в колонне по одному, парами, по четыре – с соблюдением дистанции, врассыпную. Перестроение на ходу в колонне, изменение направления движения с изменением движения мелодии, нахождение определенного места в помещении. Четкое и ритмичное выполнение под музыку общеразвивающих упражнений (основная стойка; стойка ноги на ширине плеч; положения рук вниз, вверх, в стороны; движения пальцев и кистей рук; наклоны туловища вперед, вправо, влево; повороты туловища направо, налево; приседания).

***Ритмические упражнения***

Включение в движение одновременно с началом звучания музыки и прекращение движения с окончанием музыки. Сохранение и быстрое изменение темпа и характера движения с изменением темпа или характера музыкального сопровождения. Передача сильной и слабых долей такта притопами, хлопками и другими формами движения. Повторение заданного ритмического рисунка.

***Танцевальные движения, танцы***

Танцевальные движения, знакомство с новыми элементами танца и движениями: мягкий бег, перекатный, острый, с высоким подниманием бедра, пружинные шаг и бег, полуприседание, шаг с носка на пятку, скользящий шаг, поскок.

Поочередное выставление ноги на пятку вперед и в сторону. Повороты кистей, плавное поднимание и опускание рук вперед, вверх, в стороны. Шаг польки вперед. Кружение по одному и парами. Танцевальные композиции русского танца, круговые танцы, движения под современные ритмы. Основные шаги местных народных танцев.

***Основные требования к знаниям и умениям учащихся***

Обучающиеся должны **знать**:

термины, определяющие характер музыки (4-5 определений)

термины, связанные с различными перестроениями;

названия различных танцевальных шагов (4-5 наименований).

Обучающиеся должны **уметь**:

начать и закончить движения одновременно с началом и окончанием музыкальной фразы;

передавать движением сильную и слабые доли такта;

свободно двигаться под музыку различного характера;

участвовать в 3-4 новых танцах.

**2 КЛАСС (второй год обучения)**

1-2 часа в неделю.

Задача: научить слушать музыку и понимать команды, разнообразить набор привычных движений, развивать координацию, чувство ритма, память, внимание, заинтересовать.

***Ритмико-гимнастические упражнения***

Совершенствование навыков правильного выполнения основных движений под музыку преимущественно на 2\4 и 4\4 – ходьбы, бега, прыжков, поскоков. Движения и упражнения, требующие внимания и координации движения ног и рук. Ходьба и бег в колонне по одному, парами, по четыре – с соблюдением дистанции, врассыпную. Перестроение на ходу в колонне, изменение направления движения с изменением движения мелодии, нахождение определенного места в помещении. Четкое и ритмичное выполнение под музыку общеразвивающих упражнений (основная стойка; стойка ноги на ширине плеч; положения рук вниз, вверх, в стороны; движения пальцев и кистей рук; наклоны туловища вперед, вправо, влево; повороты туловища направо, налево; приседания).

 ***Ритмические упражнения***

Включение в движение одновременно с началом звучания музыки и прекращение движения с окончанием музыки. Сохранение и быстрое изменение темпа и характера движения с изменением темпа или характера музыкального сопровождения. Передача сильной и слабых долей такта притопами, хлопками и другими формами движения. Повторение заданного ритмического рисунка. ***Танцевальные движения, танцы***

Танцевальные движения, отработанные в предыдущем учебном году. Знакомство с новыми элементами танца и движениями: мягкий бег, перекатный, острый, с высоким подниманием бедра, пружинные шаг и бег, полуприседание, шаг с носка на пятку, скользящий шаг, поскок. Поочередное выставление ноги на пятку вперед и в сторону. Повороты кистей, плавное поднимание и опускание рук вперед, вверх, в стороны. Шаг польки вперед. Кружение по одному и парами. Танцевальные композиции русского танца, круговые танцы, движения под современные ритмы. Основные шаги местных народных танцев.

***Импровизация движений на музыкальные темы, игры под музыку***

Подбор свободных движений под музыку разного характера после объяснения темы («Прогулка» на основе 2 мелодий, «Времена года»). Подражательные движения «Не теряй пушинку», «Полет птиц», «Игры зимой» и т.п. Музыкальные игры на внимание, ловкость. Инсценировка песен и сказок.

***Основные требования к знаниям и умениям учащихся***

Обучающиеся должны **знать**:

* термины определяющие характер музыки (4-5 определений);
* термины связанные с различными перестроениями;
* названия различных танцевальных шагов (4-5 наименований).

Обучающиеся должны **уметь**:

* начать и закончить движения одновременно с началом и окончанием музыкальной фразы;
* передавать движением сильную и слабые доли такта;
* свободно двигаться под музыку различного характера;
* участвовать в 3-4 новых танцах.

**3 КЛАСС (третий год обучения)**

1-2 час в неделю.

Задача: продолжение развития чувства ритма, музыкальности, пластики, координации, развитие памяти, разнообразить набор привычных движений. В ходе урока решаются воспитательные задачи поведения в паре.

***Ритмико-гимнастические упражнения***

Совершенствование навыков правильного выполнения основных движений под музыку преимущественно 2\4 и 4\4 – ходьбы, прыжков, бега, поскоков. Движения и упражнения, требующие внимания и координации движений рук и ног. Упражнения на расслабление мышц. Ходьба и бег в колонне по одному, парами, по четыре – с соблюдением дистанции, врассыпную. Перестроения на ходу в колонне, изменение направления движения с изменением движения мелодии, нахождение определенного места в помещении. Четкое и ритмичное выполнение под музыку общеразвивающих упражнений.

***Ритмические упражнения***

Сохранение и быстрое изменение темпа и характера движения с изменением темпа или характера музыкального сопровождения. Включение в движение одновременно с началом звучания музыки и прекращение движения с окончанием музыки. Передача сильных и слабых долей в музыкальных произведениях. Знакомство музыкальными размерами 2\4, 3\4, 4\4; определение их характера. Составление простых ритмических рисунков.

***Танцевальные движения, танцы***

Совершенствование танцевальных движений, отработанных в предыдущем году: поскоки, галоп, полька, различные виды ходьбы и бега. Сочетание движений между собой. Знакомство с новыми элементами танца и движениями: поочередное выставление и выбрасывание ноги на пятку вперед и в сторону, на носок вперед, в сторону, назад; «гармошка», присядка и полуприсядка, различные движения рук, эстрадные движения. Танцевальные композиции русского танца. Изучение таких детских бальных танцев. Основные шаги местных народных танцев.

***Импровизация движений на музыкальные темы, игры под музыку***

Подбор с помощью учителя свободных движений под музыку разного характера после объяснения темы. Подражательные движения «Зоопарк», «Кем быть?». Музыкальные игры на основе 2-3-х мелодий «Паровоз», «Цветы и бабочки» и другие. Инсценировка известных песен и сказок «Репка» и т.п.

***Основные требования к знаниям и умениям учащихся***

Обучающиеся должны **знать**:

* термины, определяющие характер музыки (5-6 определений);
* термины, связанные с различными перестроениями;
* названия различных танцевальных шагов.

 Обучающиеся должны **уметь**:

* начать и закончить движения одновременно с началом и окончанием музыкальной фразы;
* передавать движением сильную и слабые доли такта;
* ритмично и четко выполнять ритмико-гимнастические упражнения под музыку разного размера;
* свободно двигаться под музыку различного характера;
* участвовать в 3-4 новых танцах.

**4 КЛАСС (четвертый год обучения)**

1-2 час в неделю.

Осваиваются танцы с более сложной координацией, и ведением в паре. Улучшаются позиции в паре, развивается память логическая и мышечная. Отрабатывается техника движений, достигается музыкальность и ритмичность. Общеразвивающие упражнения. Диско-танцы: “Зимний вальс”, «Сударушка», “Душа моя кадриль”, «Кораблик детства», «выпускной вальс».

**Вводное занятие.**

Теория*.* Знакомство с обучающимися. Введение в образовательную программу. Инструктаж по технике безопасности. Культура поведения на учебных занятиях.

Практика*.* Разучивание танцевального приветствия (поклон), построение по линиям, игра «Знакомство»

**1. Азбука музыкального движения.**

Теория*.* Беседа об основных понятиях и их разъяснение: музыкальный размер, направления движения, степени поворота.

Практика*.* Система упражнений, направленная на развитие музыкального слуха: прослушивание различных ритмов и мелодий, хлопки под музыку, игра «Найди музыкальную фразу».

**2. Развитие ритмического восприятия.**

Теория. Виды музыкальных размеров: 2/4, 3/4, 4/4.

Практика. Система упражнений, направленная на развитие чувства ритма и музыкального слуха:

прослушивание различных ритмов и мелодий, хлопки под музыку, игра «Найди музыкальную фразу».

Игра в хлопки с увеличением темпа: хлопки (на сильную долю) становятся громче и увеличивается размах рук, и, наоборот, со снижением темпа все стихает. Упражнения по всем уровням выполняются по заданию преподавателя. Усложнённые варианты и комбинации складываются из простых изученных элементов путем комбинации их между собой.

**3. Развитие музыкальности.**

Теория*.* Музыкальные жанры*:* песня, танец, марш. Различие танцев по характеру, темпу, размеру: вальс, полонез, польку. Беседа о жанре, характере и музыкально-выразительных средствах помогает развивать логическое мышление ребенка и поднимать уровень его общего культурного развития.

Практика*.* Игра «Найди свой путь», движение по залу со сменой направлений под музыку. Музыкально-пространственные упражнения: маршировка в темпе и ритме музыки; шаг на месте, вокруг себя, вправо, влево. Пространственные музыкальные упражнения: продвижения в различных рисунках по одному, в паре, перестроения из колонны в шеренгу и обратно, из одного круга в два и обратно, продвижения по кругу (внешнему и внутреннему), «звёздочка», «конверт». Музыкально-ритмические упражнения на практическое усвоение понятий:«Темп», «Ритм», «Динамика», «Музыкальная фраза», «Акцент». Оформление урока музыкой с ярко выраженным ритмическим рисунком. Детям предлагается вразброс танец, марш, песню, которые следуют друг за другом, внезапно обрываясь. Дети должны быстро перестроиться исполнять заданные движения, меняя их в соответствии со сменой звучания музыкального жанра. Например, под марш они начинают маршировать, под песню берут микрофон и открывают рот, словно поют, под танец выполняют танцевальные движения. Упражнения по всем уровням выполняются по заданию преподавателя. Усложнённые варианты и комбинации складываются из простых изученных элементов путем комбинации их между собой.

**4. Обще развивающие упражнения.**

Теория. Необходимость предварительного разогрева мышц, знакомство с основными группами мышц. Основные группы мышц верхнего плечевого пояса. Укрепление и развитие мышц брюшного пресса как залог формирования мышечного корсета. Различные отделы позвоночника и их специфика. Что такое осанка и для чего она нужна. Суставы и механизм их работы. Основные группы мышц ног.

Практика. Общеукрепляющие и развивающие упражнения под музыку по специальной системе подготовки начинающих танцоров Прыжки: маленькие и большие прыжки; по разным длительностям. Подскоки: на месте; с продвижением. Упражнения для рук и кистей: являются частью разминки, а также включаются в танцевальные комбинации и этюды. Упражнения по всем уровням выполняются по заданию преподавателя. Усложнённые варианты и комбинации складываются из простых изученных элементов путем комбинации их между собой.

**Виды шага, бега, прыжков.**

Теория*.* Названия основных видов шагов, прыжков, понятие маленьких и больших прыжков; по разным длительностям.

Практика*.* Танцевальные шаги: с носка, с подъёмом ноги, согнутой в колене, на месте и в продвижении, на полупальцах с вытянутыми коленями, со сменой положения рук. Лёгкий бег с пальцев вытянутой стопы, бег с отбрасыванием назад ног, согнутых в коленях, на месте и в продвижении, бег с подниманием вперёд ног, согнутых в коленях, на месте и с продвижением.

Прыжки: понятие маленьких и больших прыжков; по разным длительностям. Подскоки: на месте; с продвижением. Упражнения по всем уровням выполняются по заданию преподавателя. Усложнённые варианты и комбинации складываются из простых изученных элементов путем комбинации их между собой.

 **Изучение позиций.**

Теория*.* Основные степени поворотов на месте и в движении: целый поворот, половина поворота, поворот по четвертям и восьмым долям.

Практика*.* Постановка рук – подготовительная, 1, 2, 3 позиции. Позиции ног - 1, 2, 3. Plie –складывание, сгибание, приседание. Изучается demiplie по 1,3 позициям. Музыкальный размер -3/4 или 4/4, темп - andante. Battementtendusimple –движения, вырабатывающие натянутость всей ноги в колене, подъёме, пальцах, развивающие силу и эластичность ног (изучается по 1 позиции вначале в сторону, вперёд, затем назад). Музыкальный размер - 2/4, темп – moderato

 2)Тренинг. Упражнения по всем уровням выполняются по заданию преподавателя. Усложнённые варианты и комбинации складываются из простых изученных элементов путем комбинации их между собой, включения шагов в различных направлениях, plie и подключения к работе других уровней.

**1. Упражнения для первого этапа обучения.**

На первом этапео бучения необходимо научить детей двигать отдельно каждой частью своего тела.

**Голова.**

*Голова должна двигаться так, как будто она подвешена на веревочке за макушку.*

*Наклоны головой вниз-вверх, не втягивая ее в плечи.*

*Повороты головой вправо-влево, не заваливая ее назад, при повороте необходимо делать усилие на подбородок (при повороте направо правое ухо выше левого, и левое выше правого при повороте налево).*

Смещение головы в сторону без ее наклона, за счет мышц шеи. Затем, добавление к смещению головы вправо-влево наклон головы в соответствующую сторону. Должна прослеживаться последовательность при выполнении упражнения: смещение, потом наклон.

**Плечи.**

***Движения плечами вверх-вниз.***

Дети должны почувствовать, что при движении плечами вниз голова и шея остаются наверху: макушка как бы привязана за ниточку к потолку. А при движении плечами вверх голова и шея «прячутся» в плечах, а плечи стремятся коснуться ушей.

Движения плечами поочередно: то правым вверх-вниз, то так же левым. При этом при движении вверх ребенок пытается достать плечом уха (возможен небольшой наклон головы к плечу для создания ощущения сжатия). При опускании плеча вниз возможно отклонение головы в противоположную сторону для создания ощущения растяжения.

***Движения плечами вперед-назад.***

Дети должны почувствовать, что при движении плечами вперед, они (плечи) не поднимаются вверх, и, соответственно, голова не втягивается в плечи. При движении плечами назад должно сложиться впечатление, что они (плечи) стремятся встретиться с пятками. При этом лопатки должны повстречаться друг с другом. Шея, при этом, опять же не прячется никуда, т.е. голова не втягивается в плечи.

**Корпус.**

**Движение корпусом вперед-назад.**

Для движения корпуса вперед сместить в этом направлении точку груди, которая находится в в е р х н е й ее части. При этом должно создаться ощущение, что вы пытаетесь положить грудь на полочку, уровень которой находится немного выше. При этом плечи должны будут сместиться назад для создания равновесия. На следующем этапе для более наполненного движения корпусом, как и любой другой частью тела необходимо выполнять его с небольшим замахом. Это как в жизни: чтобы ударить по мячу, необходимо замахнуться, чтобы бросить мяч рукой, также необходим замах. Так и в нашем случае, чтобы выполнить движение корпусом вперед, необходимо вначале сместить его немного назад на счет «И...» и, затем, на счет «раз» направить его вперед. И наоборот. Чтобы сместить корпус назад, нужно сместить его немного вперед так же на счет «И...».

При смещении корпуса назад должно создаться ощущение, что вы пытаетесь взглянуть себе на живот. При этом плечи вместе с головой для создания равновесия должны сместиться вперед. На следующем этапе выполнить это упражнение с замахом на счёт «И».

**Движение корпуса вверх-вниз (вдох-выдох).**

Должно возникнуть ощущение растяжения правой и левой сторон (правого и левого боков). Возможная ошибка: поднятие вместе с грудью плеч. Они (плечи) одновременно с движением корпуса вверх должны устремляться вниз, создавая тем самым натяжение. Движение вверх-вниз отдельно правой и отдельно левой сторон. При этом соответствующие плечи направлены вниз, создавая натяжение. И должно возникнуть ощущение растяжения мышц соответствующей стороны, соответствующего бока.

**Движение корпуса из стороны в сторону**

Для правильного выполнения этого упражнения необходимо выполнить предыдущее, но со смещением корпуса в левую или в правую сторону. Это необходимо для того, чтобы избежать движения плечами в сторону.

**Общее требование:**

Все движения корпусом, собственно говоря, не только корпусом, должны заканчиваться не остановкой, а дотягиванием, для создания еще большего растяжения. Именно это позволит ребенку заполнять движением музыку, точнее, промежуток между тактами: 1, 2, 3, 4, т.е. «И»: И-раз, И-два, И-три, И-четыре. Вследствие чего исполнитель не будет торопиться вперед и обгонять музыку, что очень часто можно наблюдать во время выступления начинающих танцоров.

И одновременно с этим его движения будут более насыщенны и наполнены содержанием, что в свою очередь позволит зрителю успеть понять и воспринять то, о чем хочет сказать актер. Потому что не что иное, как жесты и движения позволяют усилить впечатление от сказанного. Именно движение должно помочь ребенку должным образом передать все чувства и переживания, которые он хочет выразить на сцене. Помимо этих специфических упражнений нельзя забывать и об уже известных развивающих упражнениях.

**Упражнение 1.**

Исходное положение: стоя на четвереньках.

Упражнение. Выгнуть позвоночник вверх: спина «дугой», подбородок прижат к груди. Затем прогнуться вниз, откинув голову назад.

Примечание. Упражнение выполняется медленно. Следить за тем, чтобы руки не сгибались в локтях. Каждый раз доходить до максимума в прогибе.

Упражнение 2.

Исходное положение: сидя на полу с вытянутыми перед собой и слегка разведенными ногами. Упражнение. Развернуть корпус на 180 градусов назад и постараться грудью коснуться пола, опираясь на руки. Затем вернуться в исходное положение и выполнить то же самое с поворотом в другую сторону.

Упражнение 3. Исходное положение: стоя на четвереньках.

Упражнение. Опустить таз на пятки; сгибая руки в локтях, начать скользящее движение корпусом вдоль пола, как бы подлезая под забор. В конце движения корпус прогибается назад-вверх, а бедра лежат на полу. После этого проделать движение в обратном направлении, в исходное положение. Работа бедер вперед-назад. При движении вперед необходимо, чтобы ребенок попытался втянуть верхнюю часть бедер себе под ребра. При движении назад необходимо добиться прогиба в пояснице. При этом верхняя часть корпуса должна оставаться неподвижной и спина не должна сгибаться.

На следующем этапе для более наполненного движения бедрами, как и любой другой частью тела необходимо выполнять его с небольшим замахом. Это как в жизни: чтобы ударить по мячу, необходимо замахнуться, чтобы бросить мяч рукой, также необходим замах. Так и в нашем случае, чтобы выполнить движение бедрами вперед, необходимо вначале сместить их немного назад (на счет «И...»). И наоборот. Чтобы сместить бедра назад, нужно сместить их немного вперед так же на счет «И...» Работа бедер из стороны в сторону.

При таком движении нужно, чтобы ребенок пытался соединить бедро с соответствующим плечом, при этом спина опять же не должна сутулиться. На следующем этапе выполняем движение с небольшим замахом (см. движение бедер вперед-назад).

**Гибкость**

Повышение подвижности отдельных частей тела и общей гибкости. Осуществляется с помощью всевозможных сгибаний и разгибаний, отведений и приведений, поворотов вправо и влево (внутрь и наружу), круговых движений, «скручиваний» и «смещений» отдельных частей тела; чередования и сочетания этих движений в различных комбинациях.

В работу включаются:

1. движения головы в сложном затылочном суставе;

2. движения верхних конечностей: между плечевым поясом и туловищем (движения лопаток), в плечевом суставе, в локтевом суставе, движения кисти в лучезапястном суставе, движения большого и четырех остальных пальцев в пястно-фаланговых суставах;

3. движения нижних конечностей: в бедренном суставе, в коленном суставе, стопы в голеностопном суставе.

Упражнения для развития пассивной гибкости.

4. Упражнения с использованием собственной силы – например, притягивание туловища к ногам.

5. Упражнения, при которых часть тела зафиксирована с помощью дополнительной внешней опоры, - например, сидя на стуле и зацепившись ногами за передние ножки, повернуться в сторону, наклониться и дотянуться до вещи на полу.

6. Упражнения, при которых часть тела зафиксирована с помощью «изолирующей» позиции, – например, повороты корпуса в стороны из положения сидя на полу между ступнями согнутых в коленях, прижатых к полу и развернутых в стороны ног.

7. Статические упражнения, при которых производится удержание конечностей или корпуса в положении, требующем предельного проявления гибкости, – например, фиксированные наклоны или шпагаты.

Упражнения для развития активной гибкости

8. Различного рода маховые, маятниковые движения отдельными частями тела с постепенным увеличением амплитуды и скорости движения – например, маховые движения ногой.

9. Пружинящие движения отдельными частями тела с постепенным увеличением амплитуды движений – например, пружинистые движения корпусом вверх-вниз в положении выпада.

10. Рывковые движения – например, резкое разведение рук в стороны в горизонтальной плоскости.

11. Растяжение мышц за счет медленного напряжения мышц-антагонистов – например, медленное разведение рук в стороны до предела.

На втором этапе обучения необходимо научить детей двигать частями своего тела, выполняя это движение, начиная с движения корпуса. Для этого необходимо выполнять все упражнения первого этапа обучения, постепенно соединяя их с движением корпуса. Ребенок должен понять, что движение корпуса необходимо как направляющая сила для движения всего остального. Именно корпус задает направление движения остальных частей тела. Именно благодаря корпусу мы создаем натяжение перед началом движения так, как мы это делаем, натягивая тетиву лука, чтобы направить стрелу в нужную сторону.

***Упражнения для развития пассивной гибкости***

1. Упражнения с использованием собственной силы — например, притягивание туловища к ногам.

2. Упражнения с использованием собственного веса — например, «вис сзади» (вис с вывернутыми назад руками).

3. Упражнения, выполняемые с помощью различных отягощений (штанга, гантели) — например, разведение прямых рук с гантелями в стороны, лежа спиной на скамейке.

4. Упражнения, при которых часть тела зафиксирована с помощью дополнительной внешней опоры, — например, сидя на стуле и зацепившись ногами за передние ножки, повернуться в сторону, наклониться и дотянуться до вещи на полу.

5. Упражнения, при которых часть тела зафиксирована с помощью «изолирующей» позиции, — например, повороты корпуса в стороны из положения сидя на полу между ступнями согнутых в коленях, прижатых к полу и развернутых в стороны ног.

6. Статические упражнения, при которых производится удержание конечностей или корпуса в положении, требующем предельного проявления гибкости, — например, фиксированные наклоны или шпагаты.

7. Упражнения, выполняемые с активной помощью партнера, в которых партнер может выступать в любой из выше обозначенных функций, — давящей, тянущей, изолирующей или фиксирующей силы, дополнительной внешней опоры и т.д.

***Упражнения для развития активной гибкости***

1. Различного рода маховые, маятниковые движения отдельными частями тела с постепенным увеличением амплитуды и скорости движения — например, маховые движения ногой.
2. Пружинящие движения отдельными частями тела с постепенным увеличением амплитуды движений — например, пружинистые движения корпусом вверх-вниз в положении выпада.
3. Рывковые движения — например, резкое разведение рук в стороны в горизонтальной плоскости.
4. Растяжение мышц за счет медленного напряжения мышц-антагонистов — например, медленное разведение рук в стороны до предела.
5. Упражнения с использованием простейшего реквизита: скакалок, резиновых жгутов, гимнастических палок.
6. Простейшие упражнения на изолированную работу отдельных частей тела.
7. Развитие умения чувствовать различные части своего тела.

***Ритмико-гимнастические упражнения***

Исполнение общеразвивающих упражнений на выработку красивой осанки, на развитие ловкости, равновесия – с подниманием на полупальцы, с поднимание ноги, с закрытыми глазами. Расслабление определенной группы мышц. Наклоны туловища вперед с различными положениями рук вправо, влево, со скольжением рук вдоль туловища. Упражнения на разные сложности перестроения.

***Ритмичные упражнения***

Определение на слух двух-, трех- и четырехдольных размеров. Совершенствование движений под музыку со сменой метроритма, узнавание чередования размеров в музыкальных произведениях. Ходьба и бег под музыку с изменением темпа, с переходом от умеренного к быстрому или медленному темпу. Отражение хлопками, притопами, различными видами ходьбы ритмического рисунка мелодии. Составление простых ритмических рисунков. Определение регистра звучания и подбор движения соответственно нижнему, среднему и высокому регистру. Дирижирование.

***Танцевальные движения, танцы***

Совершенствование движений, отработанных ранее. Знакомство с новыми элементами танца и движениями: присядка и полу присядка на месте и с продвижением, "ковырялочка". Разнообразные сочетания отработанных шагов с движениями рук и хлопками. Шаг вальса прямой и с поворотом. Различные композиции движений из русских и местных народных танцев, танцев других народов («Сиртаки»), современных массовых танцев. Хороводы и парные танцы. Исполнение разученных танцев.

***Импровизация движений на музыкальные темы, игры под музыку***

Самостоятельный подбор свободных естественных движений под музыку разного характера на определенную тему. Подражательные движения, инсценировка русских сказок, игры под музыку на развитие пространственной ориентировки, памяти, внимания

***Основные требования к знаниям и умениям учащихся***

Обучающиеся должны **знать**:

все изученные термины и названия;

правую и левую стороны тела, пространства;

виды танцевального искусства;

Обучающиеся должны **уметь**:

выполнять любые ритмико-гимнастические упражнения под музыку различного характера и темпа;

начинать и заканчивать движение вместе с началом и окончанием звучания музыки;

отражать изменением движения любые изменения в характере, темпе, метроритме, регистре звучания музыки;

участвовать в сценических изображениях музыкальных сказок;

участвовать в различных композициях движений из разученных плясок и танцев.

**Виды контроля**

Педагогическое наблюдение.

Индивидуальные и групповые беседы с учащимися.

Итоговые занятия, концерты.

**Критерии оценки полученных результатов:**

5 баллов - правильное исполнение движений, упражнений, заданий;

4 балла - исполнение движений, упражнений, заданий с 1 - 3 ошибками и их самостоятельным исправлением;

3 балла - исполнение движений, упражнений, заданий с 2 - 4 ошибками и их исправление с помощью педагога;

2 балла - неумение выполнить движения, упражнения, задания.

**Ожидаемые результаты**

Специфические средства воздействия на учащихся, свойственные ритмике будут способствовать общему развитию младших школьников, исправлению недостатков физического развития, общей и речевой моторики, эмоционально-волевой сферы, воспитанию положительных качеств личности. Дети научатся слушать музыку, выполнить под музыку различные движения, танцевать, импровизировать.

Этот вид деятельности поможет укрепить мышечную силу рук, ног, спины, плечевого пояса, выработать правильную осанку, развить мелкую моторику, вызовет живой эмоциональный интерес, расширит их знания, разовьет слуховое восприятие.

Движения под музыку создадут благоприятную основу для совершенствования таких психических функций, как мышление, память, внимание.

Задания на самостоятельный выбор движений будут способствовать развитию у ребенка воображения, координации движений.

Концертная деятельность расширит кругозор, круг общения, создаст ситуацию успеха.

Ученикам необходимо для урока ритмики иметь чешки и спортивную форму. Уроки должны проводиться в специальном или приспособленном просторном помещении, отвечающем по санитарно-гигиеническим характеристикам тем требованиям, которые предъявляются к помещениям для подобных занятий. В помещении должны находиться музыкальный инструмент, скамейки для отдыха детей.

**Методические аспекты освоения программы**

Основными в освоении программы данного курса являются принципы: “от простого к сложному”, “от медленного к быстрому”, “посмотри и повтори”, “осмысли и выполни”, “от эмоций к логике”, “от логики к ощущению”.

Дети осваивают движения, повторяя его за педагогом. Способность к зрительному восприятию позволяет обучающемуся считывать движения.

- В танцах со сложной координацией необходимо четко соблюдать последовательность подачи информации о движении. Танец начинается “от пола”, и следует показать и объяснить в последовательности:

- куда наступает (как переносим вес);

- как ставим ногу (как работает стопа);

- что делает колено;

- как работают бедра;

- что делает корпус;

- как танцуют руки;

- куда направлен взгляд (что делает голова).

Классический тренаж вырабатывает умение сохранять вертикальную ось, обеспечивающую равновесие тела в любом положении, воспитывают точность исполнения движения, мышечную координацию. Усвоив правила исполнения движений классического танца (экзерсис у станка), учащиеся переносят эти правила на исполнение любого движения, изучаемого на уроке.

Успешное усвоение всех рекомендаций должно сочетаться с созданием на занятиях такого психологического микроклимата, когда педагог, свободно общаясь с детьми на принципах сотрудничества, содружества, общего интереса к делу, четко реагирует, на восприятие обучающихся поддерживая атмосферу радости, интереса и веселья побуждает их к творчеству.

На занятиях вырабатывается свой язык общения: речь – жест – музыка, который позволяет быстро сменить вид деятельности, мобилизует внимание.

В целях создания положительной мотивации используются игровые моменты, ролевые игры, направленные на переключение внимания, разгрузку и отдых.

**Приемы, принципы и методы организации образовательного процесса.**

Для достижения цели, задач и содержания программы необходимо опираться в процессе обучения на следующие хореографические принципы:

• принцип формирования у детей художественного восприятия через пластику;

• принцип развития чувства ритма, темпа, музыкальной формы;

• принцип обучения владению культурой движения: гибкость, выворотность, пластичность.

Принципы дидактики:

• принцип развивающего и воспитывающего характера обучения;

• принцип систематичности и последовательности в практическом овладении основами хореографического мастерства

• принцип движения от простого к сложному, как постепенное усложнение инструктивного материала, упражнений, элементов классического, народного, бального танца;

• принцип наглядности, привлечение чувственного восприятия, наблюдения, показа;

• принцип опоры на возрастные и индивидуальные особенности учащихся; • принцип доступности и посильности;

•принцип прочности обучения как возможность применять полученные знания во внеурочной деятельности, в учебных целях.

 Для реализации программы в работе с учащимися применяются следующие методы:

1. Метод активного слушания музыки, где происходит проживание интонаций в образных представлениях: импровизация, двигательные упражнения - образы.

2. Метод использования слова, с его помощью раскрывается содержание музыкальных произведений, объясняются элементарные основы музыкальной грамоты, описывается техника движений в связи с музыкой, терминология, историческая справка и др.

3. Метод наглядного восприятия, способствует быстрому, глубокому и прочному усвоению программы, повышает интерес к занятиям.

4. Метод практического обучения, где в учебно-тренировочной работе осуществляется освоение основных умений и навыков, связанных с постановочной, репетиционной работой, осуществляется поиск художественного и технического решения.

Приемы:

• комментирование;

• инструктирование;

• корректирование.

**Знания, умения и навыки к концу четырех лет обучения.**

**Ритмика, элементы музыкальной грамоты:**

- уметь правильно пройти в такт музыке, сохраняя красивую осанку, легкий шаг с носка;

- чувствовать характер музыки и передавать его с манерой исполнения движения;

- уметь тактировать руками размеры 2/4, 3/4, 4/4;

- отмечать в движении сильную долю такта;

- уметь самостоятельно ускорять и замедлять темп движений;

- отмечать в движении музыкальные фразы, акценты; несложный ритмический рисунок;

- иметь понятия и трёх основных понятиях (жанрах) музыки: марш-песня-танец;

- выразительно двигаться в соответствии с музыкальными образами;

- иметь навыки актёрской выразительности;

- распознать характер танцевальной музыки;

- иметь понятия об основных танцевальных жанрах: полька, вальс, пляска, диско;

- исполнять движения в характере музыки - четко, сильно, медленно, плавно;

- уметь отсчитывать такты, определять на слух музыкальные размеры;

- различать особенности танцевальной музыки: марш, вальс, полька, пляска, хоровод и т. д.;

- уметь анализировать музыку разученных танцев;

- слышать и понимать значение вступительных и заключительных аккордов в упражнении.

 **Основные танцевальные определения и понятия:**

- знать позиции ног и рук классического танца, народно - сценического танца;

- усвоить правила постановки корпуса;

- уметь исполнять основные упражнения на середине зала;

- знать танцевальные термины: выворотность, координация, название упражнений;

- знать и уметь исполнять танцевальные движения: танцевальный шаг, переменный шаг, боковой шаг, галоп, подскоки, припадания, шаг с притопом, па польки, элементы русского танца (основные движения, ходы): ковырялочка, моталочка, молоточек, маятник;

- освоить технику исполненных упражнений в более быстром темпе;

- иметь навык выворотного положения ног, устойчивости, координации движений;

- знать правила исполнения упражнений народного тренажа и их названия;

- знать положения стопы, колена, бедра — открытое, закрытое;

- уметь исполнять основные движения русского танца: хороводный шаг, переменный ход (виды) - вращения на месте и в движении, дроби простые, синкопированные, ключ, веревочка, присядки простые, с хлопушкой, на полном приседе и с прыжком.

**В конце 1 года обучения дети должны:**

- знать элементы музыкальной грамоты:

- характер музыки (веселая, спокойная, грустная);

- темп (медленный, умеренный, быстрый);

- строение музыкального произведения (музыкальное вступление, части);

- динамические оттенки (форте – пиано, стаккато – легато);

- акцент.

**Уметь** исполнять ритмические упражнения начиная и оканчивая движения вместе с музыкой, уметь различать музыкальные части. Исполнять движения в различных темпах. Определять характер танцевальной музыки словами и передача характера в движении. Передавать динамические оттенки в движении.

Учащиеся должны свободно перестраиваться в колонну по одному и по два, перестраиваться в колонны по одному в пары и обратно; построение в шеренгу; построение в круг, сужение, расширение круга; свободное размещение в зале. Знать точки плана класса 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, диагонали. Исполнять музыкальные игры и танцы в темпе и характере заданным педагогом.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | **Тема урока** | Кол-во часов |
| 1 | Что такое «Ритмика»? Основные понятия.  |  |
| 2 | Разминка. Поклон.  |  |
| 3 | Постановка корпуса. Основные правила.  |  |
| 4 | Позиции рук. Позиции ног. Основные правила  |  |
| 5 | Позиции рук. Позиции ног. Основные правила  |  |
| 6 |

|  |  |
| --- | --- |
| Общеразвивающие упражнения  |  |

 |  |
| 7 | Ритмико-гимнастические упражнения |  |
| 8 | Движения на развитие координации. Бег и подскоки  |  |
| 9 | Разминка.  |  |
| 10 | Движения по линии танца  |  |
| 11 | Движения по линии танца  |  |
| 12 | Индивидуальные задания.  |  |
| 13 | Разучивание новогодних плясок  |  |
| 14 | Новогодние игры и пляски.  |  |
| 15 | Позиции в паре. Основные правила.  |  |
| 16 | Игры под музыку. Комбинация «Гуси».  |  |
| 17 | Комбинация «Слоник».  |  |
| 18 | Танец «Диско». Элементы танца.  |  |
| 19 | Позиции в паре. Основные правила. Танец «Диско». Элементы танца.  |  |
| 20 | Упражнения для улучшения гибкости  |  |
| 21 | Упражнения для улучшения гибкости  |  |
| 22 | Разучивание элементов танца «Часики».  |  |
| 23 | Постановка танца «Часики».  |  |
| 24 | Тренировочный танец «Стирка»  |  |
| 25 | Тренировочный танец «Стирка»  |  |
| 26 | Ритмико-гимнастические упражнения  |  |
| 27 | Разминка.  |  |
| 28 | Основные движения танца “Полька”.  |  |
| 29 | Разучивание танца.  |  |
| 30 | Разминка. Основные движения танца “Полька”. Разучивание танца  |  |
| 31 | Упражнения для суставов. Разминка «Буратино» |  |
| 32 | Синхронность и координация движений, используя танцевальные упражнения. |  |
| 33 | Общеразвивающие упражнения. |  |
| 34 | Репетиция разученных танцев. |  |
| 35 | Итоговый урок-смотр  |  |
|  | **Итого** |  |

**В конце 2 года обучения дети должны уметь исполнять:**

- фигурную польку, вальс.

Элементы музыкальной грамоты:

- строение музыкальной речи (предложение, музыкальная фраза);

- длительности целые, половинные, четверти, восьмые, ритмический рисунок.

Учащиеся должны передавать в движении изменения темпа; передача в движении длительностей и ритмического рисунка.

Уметь перестроиться из колонны по одному в колонну по три (тройки).

Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре (четверки).

Перестроение из троек и четверок в кружочки и звездочки.

Перестроения в паре: обход одним партнером другого; смена места с поворотом лицом друг к другу. Знать позиции и упражнения классического танца.

Постановку корпуса.

Позиции ног 1, 2, 3, 4, 5, 6.

Позиции рук: подготовительное положение 1, 2, 3.

Положение рук за юбочку, руки вниз ладонью, руки ладонями на поясе.

Полуприседание (демиплие) по 1,2,3 позициям.

Вытягивание ноги (батман тандю) в сторону, вперед, назад по 1 и 3 позициям.

Полукруг ногой (демиронддежамб партер, ронд де жамб партер) по 1 позиции.

Переводы рук по позициям (порт де бра).

Исполнять музыкальные игры и танцы в темпе и характере заданным педагогом.

**Учебно-тематический план**

**2 класса**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Тема урока** | **Кол-во часов** |
| 1 | Вводное занятие. Беседа о технике безопасности на уроке при разучивании танца |  |
| 2 | Что такое «Ритмика?». Основные понятия.  |  |
| 3 | Разминка.  |  |
| 4 | Общеразвивающие упражнения.  |  |
| 5 | Общеразвивающие упражнения.  |  |
| 6 | Танец «Диско».  |  |
| 7 | Танец «Диско».  |  |
| 8 | Танец «Диско».  |  |
| 9 | Танец «Диско».  |  |
| 10 | Танец «Диско».  |  |
| 11 | Тренировочный танец “Ладошки”. Основные движения, переходы в позиции рук.  |  |
| 12 | Разминка.  |  |
| 13 | Движения по линии танца.  |  |
| 14 | Движения по линии танца.  |  |
| 15 | Новогодние игры и пляски.  |  |
| 16 | Новогодние игры и пляски.  |  |
| 17 | Новогодние игры и пляски.  |  |
| 18 | Элементы народной хореографии.  |  |
| 19 | Элементы народной хореографии.  |  |
| 20 | Разминка.  |  |
| 21 | Общеразвивающие упражнения.  |  |
| 22 | Общеразвивающие упражнения.  |  |
| 23 | Разминка.  |  |
| 24 | Движения по линии танца.  |  |
| 25 | Индивидуальное творчество «Я – герой любимой сказки».  |  |
| 26 | Индивидуальное творчество «Я – герой любимой сказки».  |  |
| 27 | Упражнения для развития плавности и мягкости движений. Пластичная гимнастика. |  |
| 28 | Упражнения для развития плавности и мягкости движений. Пластичная гимнастика. |  |
| 29 | Этюдная работа. Пантомима. Игра «Телефон». |  |
| 30 | Этюдная работа. Пантомима. Игра «Замри». |  |
| 31 | Упражнения на расслабление мышц. |  |
| 32 | Фигура в танце. Квадрат, круг, линия. |  |
| 33 | Фигура в танце. Звёздочка, воротца, змейка. |  |
| 34 | Танцевальные игры для развития музыкальности и слуха. |  |
| 35 | Урок-смотр знаний |  |
|  | **Итого** |  |

**В конце 3 года обучения дети должны уметь исполнять:**

- фигурный вальс;

- русские танцы: хороводные и кадриль.

Иметь навык благородного, вежливого обращения к партнеру.

Элементы музыкальной грамоты: уметь различать музыкальные размеры 2/4, 3/4, 4/4; понятие о такте и затакте.

Могли выполнить ритмические упражнения с музыкальным заданием; передать в движении характер музыки, размер и ритмический рисунок.

Прослушать и сделать простейший анализ танцевальной музыки (определение характера, музыкального размера и строения).

Могли перестроиться из одного круга в два.

Движение в колонны по одному с разных сторон по диагонали, с переходом в центре через одного.

Выразительно двигаться в танцах (согласованность и гармония рук, ног, корпуса, головы). Знать названия движений классического экзерсиса и правильное исполнение.

**Учебно-тематический план**

**3 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | **Тема урока** | **Кол-во часов** |
| 1 | Основные понятия. Беседа о технике безопасности на уроке, при разучивании танцев.  |  |
| 2 | Элементы асимметричной гимнастики.  |  |
| 3 | Разучивание разминки.  |  |
| 4 | Упражнения на развитие координации.  |  |
| 5 | Перестроение для танцев. Рисунок танца.  |  |
| 6 | Позиции рук. Основные правила.  |  |
| 7 | Позиции рук. Основные правила. Закрепление. |  |
| 8 | Танец “Новый год к нам мчится”. Позиции в паре. Основные правила.  |  |
| 9 | Прослушивание музыкальных произведений. Партерный экзерсис  |  |
| 10 | Просмотр видеозаписи танцев. Партерный экзерсис  |  |
| 11 | Основные движения танца “Новый год к нам мчится”. Разучивание движений  |  |
| 12 | Отработка основных движений танца «Новый год к нам мчится» |  |
| 13 | Закрепление. Подготовка к выступлению.  |  |
| 14 | Народно-хореографический танец.  |  |
| 15 | Отработка движений  |  |
| 16 | Разминка  |  |
| 17 | Танец « Счастливое детство».  |  |
| 18 | Понятие “линия танца”. Общеразвивающие упражнения.  |  |
| 19 | Отработка построение “линии”, “хорошие”, “шахматы”…  |  |
| 20 | Танец “Счастливое детство”. Основные движения.  |  |
| 21 | Отработка движений танца “Счастливое детство”.  |  |
| 22 | ОРУ: перекаты стопы, носках, каблуках  |  |
| 23 | История образования “Вальса”. Позиции ног, рук. Отработка движений.  |  |
| 24 | Танец “Музыкальный”. Позиции в паре.  |  |
| 25 | Основные положения рук, ног в паре.  |  |
| 26 | Закрепление танцев “Вальс”, “Музыкальный”, “Счастливое детство”.  |  |
| 27 | ОРУ. Партерный экзерсис  |  |
| 28 | Партерный экзерсис. Основные движения. Танец “Вальс”.  |  |
| 29 | Геометрические композиции фигур  |  |
| 30 | Основные движения танца «Школьные годы».  |  |
| 31 | Музыкальная композиция “Школьные годы”.  |  |
| 32 | Просмотр видеозаписи танцев разных народов  |  |
| 33 | Отработка танца «Школьные годы».  |  |
| 34 |

|  |  |
| --- | --- |
|  | Отработка танца «Школьные годы». |

 |  |
| 35 | Урок-смотр знаний |  |
|  | **Итого** |  |

**В конце 4 года обучения дети должны уметь** исполнять танец на художественный образ. Уметь импровизировать под незнакомую музыку.

Творческая деятельность:

- раскрытие творческих способностей;

- развитие организованности и самостоятельности;

- иметь представления о народных танцах.

**Учебно-тематический план**

**4класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Тема урока** | **Кол-во часов** |
|  | Основные понятия. Беседа о технике безопасности на уроке, при разучивании танцев.  |  |
|  | Движения по линии танца. Перестроения для танцев.  |  |
|  | Музыкально-ритмические игры (линия танца, перестроения).  |  |
|  | Движение на развитие координации. Элементы асимметричной гимнастики.  |  |
|  | Позиции рук. Основные правила  |  |
|  | Позиции рук. Основные правила  |  |
|  | ”Красота движений” - компоновка ОРУ.  |  |
|  | Закрепление материала.  |  |
|  | Партерный экзерсис.  |  |
|  | Музыкально-ритмические игры.  |  |
|  | Разминка. “Зимний вальс”. Упражнения на напряжение и расслабление мышц тела.  |  |
|  | Танец «Зимний вальс».  |  |
|  | Основные движения танца «Зимний вальс». Упражнения на улучшение гибкости позвоночника.  |  |
|  | Фигурный вальс. Классический экзерсис.  |  |
|  | Классический экзерсис. Позиции ног, позиции рук.  |  |
|  | Классический экзерсис. Постановка тела. Танец “Сударушка”.  |  |
|  | Танец “Сударушка”. Тесты для определения подвижности голеностопного сустава.  |  |
|  | Танец “Сударушка”.. Упражнения для улучшения подвижности коленных суставов.  |  |
|  | Позиции ног, рук в паре. Отработка движений. Танец “Ладошки”.  |  |
|  | Просмотр видеозаписи народных танцев.  |  |
|  | Традиции народа в своеобразии движений. Танец “Душа моя кадриль”.  |  |
|  | Танец “Вальс”. Понятие о сложной координации. Ведение в паре.  |  |
|  | Ведение в паре. Танец «Вальс»  |  |
|  | Закрепление. Танцы “Сударушка”, “Вальс”, “Ладошки”  |  |
|  | Музыкально-ритмические игры “Переноска мяча”,  |  |
|  | Танец “Душа моя кадриль  |  |
|  | Народная хореография. Танец «душа моя кадриль»  |  |
|  | Основные движения танца « Кораблик детства».  |  |
|  | Танцевально-ритмические упражнения танца “Кораблик детства”.  |  |
|  | Закрепление. Танец «Кораблик детства».  |  |
|  | Музыкально-ритмическая игра «Музыкальная шкатулка» |  |
|  | Основные движения танца «Выпускной вальс». |  |
|  | Движения в паре. Танец «Выпускной вальс» |  |
|  | Урок – смотр знаний. |  |
|  | **Итого**  |  |

**Материально-техническое обеспечение образовательного процесса**

Для успешной реализации программы необходимы следующие средства обучения:

- необходимое число учебных часов;

- светлый и просторный зал;

- деревянный настил пола в зале;

- зеркальная стена;

- аудиоаппаратура;

- осветительная аппаратура;

- специальная тренировочная одежда и обувь для учащихся (спортивные купальники, трико, балетные тапочки, танцевальная обувь);

- сценические костюмы.

**Список использованной литературы**

1. Бекина С., Соболева Э., Комальков Ю. Играем и танцуем. – М.: Советский композитор, 1984.
2. Андреева М. Дождик песенку поет. – М.: Музыка, 1981.
3. Андреева М., Конорова Е. Первые шаги в музыке. – М.: Музыка, 1979..Бекина С., Ломова Т., Соковинина Е. Музыка и движение. – М.: Просвещение, 1984.
4. Барышникова, Т. Азбука хореографии [Текст] / Т. Барышникова. – М.: Айрис-пресс, 2000. – 266 с.
5. Бекина С., Ломова Т. Хоровод веселый наш. – М.: Музыка, 1980.
6. Бекина, С. И. Музыка и движение [Текст]: упражнения, игры и пляски для детей 6-7 лет / Бекина С. И., Ломова Т. П., Соковнина Е. Н. – М.: Просвещение, 1983. - 207с.
7. Бергер Н. Сначала - Ритм –Композитор, Санкт-Петербург 2004
8. Бычаренко Т. С песенкой по лесенке: Методическое пособие для подготовительных классов ДМШ. – М.: Советский композитор, 1984.
9. Ваганова, А. Я. Основы классического танца [Текст] / А. Я. Ваганова. – С.-Пб.: Лань, 2000. – 158с.
10. Волкова Л. Музыкальная шкатулка. Вып. I-III. – М.: Музыка, 1980.
11. Дубянская Е. Нашим детям. – Л.: Музыка, 1971.
12. Дубянская Е. Подарок нашим малышам. – Л.: Музыка, 1975.
13. Зимина А. Музыкальные игры и этюды в детском саду. – М.: Просвещение, 1971.
14. Зимина А. Н. Музыкально-ритмические движения // Зимина А. Н. Основы музыкального воспитания и развития детей младшего возраста: учебник для вузов / А.Н.Зимина. – М., 2000. – С. 124-155.
15. Ковалько, В. И. Школа физкультминуток: 1-4 классы [Текс] / В.И. Ковалько. – М.: ВАКО, 2009. – 272с.
16. Коза-Дереза: Народные сказки с музыкой. Под ред. Н. Метлова. – М.: Музыка, 1969.
17. Коренева Т.Ф. Музыкальные ритмопластические спектакли - ч.1, ч. 2. Владос. 2002.
18. Лифиц, И. В. Ритмика [Текст]: учеб.пособ. для студ. сред. и высш. пед. учеб. зав. / И.В. Лифиц – М.: Академия, 1999. – 223 с.
19. Луговская А. Ритмические упражнения, игры и пляски. – М.: Советский композитор, 1991.
20. Медведева М. А мы просо сеяли: Русские народные игры и хороводы для детей младшего возраста. Вып. 3, 4. – М.: Музыка, 1981.
21. Метлов Н., Михайлова Л. Мы играем и поем: Музыкальные игры для детей дошкольного и младшего дошкольного возраста. – М.: Советский композитор, 1979.
22. Пуртова, Т.В. Учите детей танцевать [Текст] / Т.В. Пуртова, А.Н. Беликова, О.В. Кветная: учеб.пособ. для студ. учреждений сред. проф. обр. – М.: ВЛАДОС, 2008. – 256 с.: ил.
23. Пустовойтова, М.Б. Ритмика для детей [Текст]: учебно-методическое пособие / М.Б. Пустовойтова. – М.: ВЛАДОС, 2008. – 184с.
24. Слонов Н. Аленушка и лиса: Русская народная сказка. – В сб.: Гори, гори ясно. – М.: Музыка, 1984.
25. Франио Г. Роль ритмики в эстетическом воспитании детей. – М.: Советский композитор, 1989.
26. Франио, Г. Пособие по ритмике: для 2 класса музыкальной школы [Текст] / Г. Франио. – М.: Музыка, 2005. – 152с.
27. Чибрикова-Луговская А. Ритмика [Текст] /А. Чибрикова-Луговская // Дошкольное воспитание. – 2003. – № 12. – С. 112-117.

ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ

www.dance-city. narod.ru www.danceon.ru

www. mon.gov.ru www.tangodance.by