Департамент образования г. Москвы

Западное окружное управление образования

Государственное образовательное учреждение г. Москвы средняя общеобразовательная школа № 384 имени Д.К. Корнеева

***Уроки хореографии***

***в начальной школе***

Учитель хореографии **Гузь Елена Николаевна**

Программа подготовлена НИИ художественного

Воспитания А.П.Н. и управлением внешкольных

Учреждений Министерства просвещения.

Редактор – Овчинникова Т.Н.

2013 – 2014 учебный год

**Введение**

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

Приходя в школу, ребенок имеет ограниченный запас двигательных навыков, с нарушенной осанкой, координацией. Одни скованы, неподвижны, медлительны, другие - разболтаны и суетливы. Часто дети плохо держатся: гнутся, поднимают плечи, неправильно ставят ноги при ходьбе (носки внутрь) и т.п.

Необходимо создать условия для коррекции этих недостатков и обогащения запасов двигательных навыков детей, давая им специальные тренировочные упражнения.

Ритмика способствует правильному физическому развитию и укреплению детского организма. Развивается эстетический вкус, культура поведения и общения, художественно ~ творческая и танцевальная способность, фантазия, память, обогащается кругозор. Занятия по ритмике направлены на воспитание организованной, гармонически развитой личности.

Исходя из опыта работы, мной был сделан вывод о том, что существующие программы по ритмике для сельской общеобразовательной школы не совсем приемлемы для нашего случая.

Каждый ребенок имеет индивидуальную форму развития и претендует на право валеологического сопровождения его индивидуального маршрута. Не учащиеся должны адаптироваться к системе образования и воспитания, а программы и методы обучения должны приноравливаться к ребенку и формировать у него осознанную мотивацию к получению знаний и развитию собственного здоровья.

При разработке своей программы я учитывала способности учащихся, их индивидуальные и возрастные особенности. Моя программа предусматривает работу со всем классом.

Цель программы: Создание валеологически обоснованных условий способствующих совершенствованию индивидуального здоровья учащихся средствами двигательной активности (ритмика, танец).

**Пояснительная записка**

Учебная программа по ритмике и танцу младшего школьного возраста с 1 по 4 класс в общеобразовательной школе, по одному часу в неделю со всем классом.

Ритмикой и танцем могут заниматься все физически здоровые дети, начиная с 6 - 7 лет.

**ЗАДАЧИ:**

***Обучающие:***

* овладение танцевальным мастерством, танцевальной техникой

***Воспитательные:***

* приобщение детей и юношества к основам эстетической, духовной культуры через дополнительное хореографическое образование

***Развивающие:***

* развитие музыкальных способностей, художественного вкуса, воображения, творческой активности детей, повышение их интеллектуального уровня
* развитие чувства ритма
* формирование правильной осанки, двигательных навыков
* постановка правильного дыхания при исполнении движений
* развитие эластичности и подвижности мышц
* формирование умения слушать музыку, понимать настроение, ее характер
* развитие у детей мотивации к творческой деятельности

***Ожидаемые результаты и способы их проверки***

* гибкость, ловкость, точность, пластичность, выносливость, сила.
* развитие мышечного корсета, формирование правильности осанки, красивой походки, профилактика против плоскостопия,
* развитие координации движений - умения ориентироваться в пространстве,
* обогащение двигательного опыта разнообразными видами движений,
* развитие способности воспринимать музыку, чувствовать ее настроение, характер, понимать содержание,
* развитие музыкального слуха, чувства ритма,
* раскрытие уверенности в себе,
* воспитание танцевальной культуры,
* учить оценивать свои поступки и чутко относится к творчеству сверстников
* воспитать организованность, заботливое отношение друг к другу и желание объединяться для коллективных композиций.

**На конец 1-го года** обучения воспитанники:

* + ориентируются в танцевальной и маршевой музыке; знают музыкальный размер (2/4, 4/4), могут воспроизвести ритмический рисунок; владеют основными движениями, умеют исполнять марш, бег, прыжки; знают поклон; слушают вступления, умеют настроиться на движение; (по контрольным музыкальным произведениям на итоговых занятиях по определенным темам);
  + приучаются следить за осанкой; умеют правильно заходить в класс, сохраняется дисциплина до конца занятия (наблюдения педагога).

**На конец 2-го года** обучения воспитанники:

* владеют основными движениями (бег, ходьба, прыжки), правильно, осознанно подходят к исполнению движений;
* доводят начатые упражнения до конца;
* умеют слушать и повторять за педагогом элементы танцев и самостоятельно показывать;
* умеют грамотно закончить движение;

Проверка – 2 раза в год на итоговых занятиях по заданным контрольным музыкальным произведениям, а также по существующему репертуару.

**На конец 3 года** обучения дети:

* совершенствуют двигательные навыки (в ходьбе, беге, прыжках);
* артистично двигаются, могут исполнять хореографические этюды;
* различают особенности медленных и быстрых танцев;
* слышат и понимают значение вступительных и заключительных аккордов упражнения;
* осознанно относятся к исполнению движений, доводят их до конца;
* готовы к объединению коллективных композиций;

Проверка – 2 раза в год на итоговых занятиях по заданным контрольным музыкальным произведениям, а также по существующему репертуару.

**На конец 4-го года** обучения воспитанники:

* Знают затактовые построения (включены в комбинации); Дети свободно владеют корпусом, движением рук, головы, поворотов, трюков, прыжков (проверка 2 раза в год на итоговых занятиях по заданным контрольным музыкальным произведениям, а также по существующему репертуару);
* Умеют работать над характером исполнения; Правильно используют движения русского народного танца; Прослеживается умение детей связывать движения в комбинации, учитывая стилистику (проверка - активизация творческих способностей на заданную музыку, концертные выступления);
* Владеют устойчивостью в основных элементах хореографии (итоговые уроки 2 раза в год выполнение контрольных комбинаций);
* Участвуют в передаче репертуара младшему составу, самостоятельно готовят и проводят мероприятия в студии.

**Программа состоит из следующих разделов**

1. Ритмика;
2. Танцевальная азбука (элементы партерного экзерсиса на полу, экзерсис у станка, классического, народного и бального танца);
3. Танцевальные движения;
4. Танцевальный репертуар.

**Раздел 1.** Ритмика включает ритмические упражнения, музыкальные игры, музыкальные задания по слушанию и анализу танцевальной музыки, поскольку недостаточное музыкальное развитие детей на первом этапе обычно является основным тормозом в развитии их танцевальных способностей. Упражнения этого раздела способствуют развитию музыкальности: формируют музыкальное восприятие, представления о выразительных средствах музыки, запас музыкальных впечатлений, используя их в разных видах деятельности, развивают чувство ритма, умение ориентироваться в маршевой и танцевальной музыке, определять ее характер, метроритм, строение и особенно, умение согласовывать музыку с движением.

**Раздел 2**. Танцевальная азбука содержит элементы партерного экзерсиса, экзерсис у станка, классического, народного и бального танца. Включенные в раздел упражнения способствуют развитию и укреплению мышц, исправлению физических недостатков, в осанке вырабатывают умения владеть своим телом, совершенствуют двигательные навыки, благотворно воздействуют на работу органов дыхания, кровообращения.

Задачей педагога при работе с детьми на первом этапе является правильная постановка корпуса, ног, рук, головы, развитие физических данных, выработка элементарной координации движений.

В процессе обучения следует учитывать физическую нагрузку детей, не допуская перенапряжения, а также учить их правильно дышать при исполнении упражнений и танцев.

**Раздел 3.** Танцевальные движения используются не только в танцах, но и во многих упражнениях и играх. Очень важно обогатить детей запасом этих движений, научить их двигаться технически грамотно, легко, естественно, выразительно. Овладев танцевальными элементами, дети смогут составлять комбинации, придумывать несложные танцы.

**Раздел 4.** Танцевальный репертуар включает народные и бальные танцы. При работе над танцевальным репертуаром важным моментом является развитие танцевальной выразительности.

Однако необходимо отметить, что выразительность исполнения результат не механического “натаскивания”, а систематической работы, когда педагог от более простых заданий, связанных с передачей характера музыки в ритмических упражнениях и музыкальных играх, постепенно переходит к более сложным, связанным с передачей стиля, манеры, характера в народных и бальных танцах..

Все разделы должны чередоваться не механически, а соединяться осмысленно, быть пронизаны единым педагогическим замыслом урока.

Педагог должен проявлять определенную гибкость в подходе к каждой конкретной группе учащихся, творчески решать вопросы, которые ставит перед ним учебный процесс, учитывая при этом состав группы, физические данные и возможности учащихся. Педагог может перенести изучение в следующий класс или вовсе исключить из программы те движения, , прохождение которых окажется, недоступным данному классу в связи с ограниченностью возможностей учащихся. С другой стороны, в зависимости от необходимости, педагог может расширить тот или иной раздел программы. Возможно также некоторое изменение в порядке прохождения материала. В конце каждой четверти проводится контрольный, обобщающий или открытый урок, концерт, урок-концерт, праздник и т.д. Форма контроля определяется на усмотрение учителя.

**ПРОГРАММА ДЛЯ УЧАЩИХСЯ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

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

**ПЕРВЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ**

**I**

**Организационная работа**

Беседа с детьми о целях и задачах первого года обучения, о правилах поведения на уроках ритмики, о форме одежды для занятий. Подготовка и проведение открытого урока для родителей в конце года.

**Ритмика, элементы музыкальной грамоты**

**Тема 1.** Характер музыкального произведения, его темп, динамические оттенки, легато-стаккато.

Умение слушать музыку, определять ее характер, отражать в движении разнообразные оттенки характера музыкальных произведений (веселый, спокойный, энергичный, торжественный). Знакомство с выразительным значением темпа музыки (очень медленно, медленно, умеренно, быстро, очень быстро). Умение выполнять движения в разных темпах. Различать разнообразные динамические оттенки музыки (очень тихо, тихо, умеренно, быстро, громко, очень громко). Умение выполнять движения с различной силой, амплитудой в зависимости от динамических оттенков музыки. Понятие легато (связанно) и стаккато (отрывисто) в музыке и движении.

**Тема 2.** Строение музыкального произведения.

Знакомство со строением музыкального произведения. Понятия: вступление, части (в частях тема), музыкальная фраза. Умение менять движение в зависимости от смены музыкальных частей, фраз.

**Музыкальный материал**

Определение характера, темпа, строение музыкального произведения и передача их в движении.

А. Петров. Песенка о дружбе. Маршируем.

П. Чайковский. Соч. 40 № 2, Грустная песенка.

П. Ломовой “Ускоряй и замедляй”

П. Чайковский “Щелкунчик”. Трепак.

M. Мусорский. Гопак из оперы “Сорочинская ярмарка”. Пружинки.

**Динамические оттенки и передача их в движении**

Б.Можжевелова. Веселые поскоки.

А.Рубенштейн. Кавалерийская рысь лошадки.

А. Гумилев. Галоп.

И. Сад. Полька из музыки к спектаклю “Синяя птица”.

Поскоки и пружинящий шаг.

Ф.Шуберт. Экосез соч. 18, а № l.Бeг легкий и широкий.

“Пойду ль, выйду ль я”- русская народная песня.

Музыкальные игры: “Звери и птицы”, “После дождя”, “Запомни музыку”.

М. Красев. Веселый человек.

Д. Кабалевский. Легкие вариации.

**Строение музыкального произведения**

А. Дворжек. Соч.54 № 5. Вальс.

С. Прокофьев. Детская музыка. Шествие кузнечиков.

Д. Штейбель. Адажио.

Хоровод “Метелица” - русская хороводная песня.

**II**

**Элементы классического, народного и бального танца**

**Партерный экзерсис на полу**

1. Упражнения на напряжение и расслабление мышц тела.
2. Вытягивания, разворачивание и сокращение стопы “Развивает силу и эластичность берцовых и икроножных мышц, способствует развитию  
   сухожилий пальцев стоп и пяточных “ахилового” сухожилия, развивает выворотность тазобедренных, голеностопных суставов”.
3. Повороты головы “упражнения на развитие мышц шеи”.
4. Упражнения для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья, развития подвижности локтевого сустава.
5. Упражнения для развития гибкости плечевого и поясного суставов.
6. Упражнения на укрепления мышц брюшного пресса, спины и поясничного отдела позвоночника.
7. Упражнения на улучшение гибкости позвоночника.
8. Упражнения для улучшения подвижности тазобедренного сустава и эластичности мышц бедра.
9. Упражнения на улучшения гибкости коленных суставов.
10. Упражнения на исправление осанки:

а) при сутулости (кифозе),   
б) при седлообразной спине (лордозе),   
в) при асимметрии лопаток,   
г) при “х” - образных ногах рекомендуются упражнения растяжение связок в тазобедренном суставе,   
д) при “о” - образных ногах рекомендуются упражнения на растяжение подколенных связок.

**III**

**Танцевальные движения**

1. Поклон реверанс,
2. Сценический шаг,
3. Шаг на полу пальцах.
4. Легкий бег;
5. Поскоки: на месте, с продвижением вперед, вокруг себя;
6. Удары стопой по 6-й и 3-й позициям;
7. Танцевальный бег с различным положением рук (на поясе, в стороны, за спиной);
8. Притопы, хлопки в ладоши по одному и в парах;
9. Ковырялочка;
10. Движения плеч и корпуса: подъем плеч в различном темпе и характере, поочередное выведение плеча вперед, наклоны корпуса вперед, назад, в сторону.
11. Движение головы; повороты направо - налево, в различном характере, вверх- вниз с различной амплитудой, наклоны вправо - влево (с различной амплитудой).
12. Боковой голоп;
13. Шаг польки;
14. Прыжки по 6 поз, и поочередным выбрасыванием ног вперед;
15. Перевод рук из подготовительного положения в 1-ю. 2-ю, позицию и обратно. Раскрывание рук из положения “ на поясе” в 1-ю позицию, 2-ю поз, возвращение рук на пояс через 1-ю позицию.

**Положения рук в танцах**

1. Руки на поясе “большой палец обращен назад”;
2. Подбоченившись “ кисти сжаты в кулаки и поставлены на пояс”;
3. Девочки придерживают руками юбочку “руки в локтях закруглены”;
4. Руки свободно опущены, ладони раскрыты навстречу движения.
5. Руки скрещены перед грудью;
6. Одна рука на поясе, другая с платочком поднята в сторону - вверх и слегка согнута в локте “только девочки”;
7. Руки убраны за спину.

**Танцевальные этюды и танцы**

1. Упражнения на ориентировку в пространстве:

a) Различие правой, левой, ноги, руки, плеча;  
b) Повороты вправо и влево;  
c) Построение в колонну по одному, по два в пары;  
d) Перестроение из колонны в шеренгу и обратно;  
e) Круг, сужение и расширение круга;  
f) “воротца”, “змейка”, “спираль”;  
g) Свободное размещение в зале с последующим возвращением в колонну, шеренгу или круг.

2. Танцевальные этюды и танцы, построенные на танцевальном шаге в разном характере и ритме;

a) Хоровод из оперы “Русалка” хор крестьян;  
b) “Сударушка”: ред. Ю. Слонова   
c) Русская хороводная пляска “Выйду ль я на реченьку”  
d) Русская пляска (свободной композиции).

**Детские бальные танцы**

1. “Хлопки”; ред. Р.Череховской
2. “А - ха-ха”; ред. Р.Череховской
3. “Полянка”; ред. С.Чудинова
4. “Давайте танцевать”; ред. В.Комаров
5. “Нам весело”. ред. М.Броннер

Основные требования, предъявляемые к исполнению танцев: музыкальность, грамотность, красота и выразительность. Понятие об интервалах. Понятие о движении по линии танца и против линии танца. Понятие о ведущей роли мальчика в парном танце. Понятие об ансамбле.

**ВТОРОЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ**

**Ритмика, элементы музыкальной грамоты**

Закрепляют знания и навыки, полученные на первом году обучения. Продолжается работа над темами: характер, темп, динамические оттенки в музыке и передача их в движении на новом музыкальном материале.

**Тема 1.** Длительности, ритмический рисунок, акценты, музыкальный размер. Метроритм.

Понятие об акценте, метрической пульсации; паузах, длительности, ритмическом рисунке, метре. Умение выделить акценты, метрическую пульсацию, паузу. Умение производить на хлопках и шагах разнообразные ритмические рисунки, состоящие из четвертей, восьмых, половинных и целых.

Умение определять музыкальный размер: 2/4, 3/4, 4/4.

**Тема 2.** Маршевая и танцевальная музыка,

Расширяются представления об особенностях марша, танцевальных жанров: вальса, польки, галопа, краковяк, лендлер, полонез. Слушания и анализ маршевой и танцевальной музыки, входящей в программу 2года обучения.

**Музыкальный материал**

Характер, темп, динамические опенки в музыке и в движении.

И. Дунаевский. Песня о Родине.

Ю. Богословский. Марш.

Обработка Н. Римского Корсакова, “Заплетись, плетень” русская народная мелодия.

Н. Любарский. Игра.

П. Чайковский. Марш из балета “Лебединое озеро”.

Ф. Шуберт. Вальс.

В. Белого. Тачанка,

**Метроритм. Длительности и ритмический рисунок**

И. Гайдн. Соната C-DUR (из III части).

Л. Бетховен. Контрданс.

Латышская народная песня.

Ф. Шуберт. Экосез.

В. Курочкин. Ладушки.

Висла - Польская народная песня.

Л. Бетховен. Экосез.

Ф. Госсек. Гавот.

П. Чайковский. Отрывок из балета “Лебединое озеро”

“Ах ты, береза” - русская народная песня.

Н. Александровна. Игра в мяч.

Н. Руднева. “Щебетала пташка”.

П. Самонов. Повторим ритм!

**Элементы классического, народного и бального танца**

Партерный экзерсис на полу (I четверть), во II четверти экзерсис у станка.

**II**

**Экзерсис у станка**

1. Постановка корпуса (муз. размер 4/4; 3/4)
2. Положения анфас
3. Позиция ног 1, 2, 3, 5.
4. Позиция рук: (муз. размер 4такта 4/4)  
   a) подготовительное положение;  
   b) 1, 2, 3 - позиция рук.
5. Релеве (Releve) - подъем на полупальцы по 1, 2, 3, 5 позиции (муз. размер 2такта 4/4)
6. Подготовка к началу движения (preparation)  
   a) движение рук;  
   b) движение руки в координации с движением ноги.
7. 7.Приседание по 1-ой, 2-ой, 3-ей и 5-ой позициям (муз. размер 2такта 4/4):  
   а) полуприседания (clemi-plie),   
   б) полное приседания (Grand plie).
8. **Battements** tendus (муз. размер 2т. 4/4)  
   a) из 1 позиции - в сторону, вперёд, назад.  
   b) из V позиция в сторону, вперед, назад.
9. Battements tendus с denei - peies, вперёд в сторону, назад (муз. размер 2 т. 4/4, 1 т. 4/4)
10. Passe par terre (муз. Размер 2/4), проведение ноги вперед - назад через I позицию. 1!. Battements teiidus jetes I-V позиции (маленькие броски, 1такт 4/4, 2такта2/4)
11. Сотте (прыжок с двух ног на две) по 1, 2, 3 позиции (муз. размер2/4)
12. Шанжман де пье, прыжок с двух ног на две из пятой позиции с переменной ног (размер 1такт 4/4).

**III**

**Танцевальные движения**

1. Дробные движения  
   a) Одинарный удар ребром каблука  
   b) Двойной удар ребром каблука
2. “Ключ” - простой и на подскоках
3. Подготовка к присядкам (плавное и резкое опускание вниз по I позиции)
4. Присядки  
   a) Присядка с выбрасыванием ноги на ребро каблука вперед и в сторону по I позиции  
   b) Присядка с выбрасыванием ноги на воздух вперед и в сторону
5. Боковой шаг на всей стопе и на полу пальцах
6. Припадание в сторону
7. Перескоки с ноги на ногу на всю стопу
8. Хлопки и хлопушки - одинарные, двойные и тройные (фиксирующие удары и скользящие удары)  
   a) В ладони  
   b) По бедру  
   с) По голенищу сапога
9. Русский переменный ход; русский дробный ход (по 1/8)

**IV**

**Танцевальные этюды и танцы**

1. Упражнения на ориентировку в пространстве: перестроение из одного круга в два ряда; перестроение из троек и четверок в кружочки и звездочки; перестроение из большого круга в большую звезду; крест построение в парах: обход до-за-до. Повороты в прыжке - налево по точкам.
2. Русский хоровод (свободной композиции), русские пляски (свободной композиции), “смени пару”. Танцы в ритме польки.

**V**

**Положение рук**

Раскрывания рук, из положения на поясе, в характере русского танца.

a) Положение рук в сольном танце  
b) Положение рук в парных и массовых танцах.

**ТРЕТИЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ**

**I**

**Ритмика, элементы музыкальной грамоты**

Закрепляются знания и навыки, полученные на втором году обучения, на новом музыкальном материале.

**Тема I.** Понятие о такте и затакте. Затактовые построения.

**Тема 2.** Пунктирный ритм.

**Музыкальный материал**

П. Чайковский. Танец феи Драже из балета “щелкунчик”,

Д.Шестакович. “Хороший день”.

П.Чайковский. “Январь”,

Л. Бетховен. “Багатель”.

Затактовые построения. Пунктирный ритм.

Н, Раков. Полька.

Д. Шостакович Гавот.

Л.Бетховин Вариации,

П.Чайковский Мазурка из “детского альбома”.

В. Волков “Пионеры, в поход”.

В. Косеко Пионерская песня.

**II**

**Танцевальная азбука**

**Экзерсис у станка.**

1. Приседание резкое и плавное по 1, 2, 5 поз.
2. Скольжение стопой по полу (battements tendus) “носок - каблук”, с полуприседанием по всем направлениям,
3. Маленькие броски ( Battements tendus jets) по всем направлениям 1, 3, 5. (муз. размер 2/4, 6/8)  
   a) С полуприседанием на опорной ноге.  
   b) С коротким ударом по полу носком или ребром каблука работающей ноги.
4. Battements developpes на 90° вперед, в сторону и назад, на вытянутой ноге и на полуприседании (муз. разм. 4/4).
5. Подготовка к “ чечетке” (flik - Пас), мазки подушечкой стопы по полу от себя и к себе (муз, разм. 2/4, 4/4),
6. Подготовка к “веревочке”, скольжение работающей наги по опорной (2/4, 4/4)   
   a) в открытом положении на всей стопе  
   b) в открытом положении с проскальзыванием по полу на опорной ноге, на всей стопе и на полу пальцах
7. Присядки: “мячик”, лицом к станку.

**Танцевальные движения**

1. поочерёдная раскрывания и закрывания рук
2. бытовой шаг с притопом
3. шаркающий шаг
4. переменный шаг (вперёд, назад)
5. моталочка  
   a) с задеванием пола каблуком  
   b) с акцентом на всю стопу  
   c) с задеванием пола полу пальцев
6. Быстрой русский бег с продвижением в перёд и назад
7. “ключ” - с двойной дробью
8. двойная дробь на месте, с поворотом и с продвижением вперёд.
9. дробь в “три ножки”.

Присядки: (для мальчиков).

Мячик; присядка с продвижением в сторону и выбрасывание ноги на каблук и на воздух.

Хлопки и хлопушки (для мальчиков).

1. удары голенище сапога спереди и заде с продвижением вряд, назад и в сторону.
2. фиксирующие и скользящие удары по подошве сапога, по груди, по полу.
3. по голенищу сапога спереди крест-накрест.

**Танцевальные этюды и танцы**

Вальс (разучить вальсовую дорожку вперёд, назад, балансе, па вальса с вращением по одному). Берлинская полька.

Свободные композиции русской пляски.

**ЧЕТВЁРТЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ**

**I**

**Элементы, ритмики и музыкальной грамоты**

Повторение пройденного на новом музыкальном материале.

**Тема 1.** Знакомство с триолями, с различными видами синкоп.

**Тема 2.** Переменный счёт, танцевальные жанры.

**Музыкальный материал**

П. Чайковский. “Январь” (из цикла “Времена года”).

Л.Бетховин. Багатель.

А. Хачатурян. Танец девушек из балета “Гаянэ”.

“Как за речкой” - русская народная песня.

“В тёмном лесе” - русская народная песня. А. Глазунов. “Лето” из балета “Времена года”.

**Ритмический рисунок с триолями**

С. Василенко. Походный марш Красной Армии.

Д. Мейербер. Марш из оперы “Пророк”.

Упражнения с различными видами синкоп.

Ц.Франц. Медленный танец.

Л.Бетховин. Тема и 2-я вариация из фортепианной сонаты.

Р.Глиэр. “Плясовая” из балета “Медный всадник”.

**Переменный счёт**

“Как за речкою” - русская народная песня. “Трояк” - польский народный танец.

**II**

**Танцевальная азбука**

**Экзерсис у станка**

1. Demi-plie, Grand-plie по 1, 2, 5 позиции (усложняется ритмически, введение параллельных позиций).
2. Battements tendus  
   а) С работой пятки опорной ноги;  
   б) Перевод стопы с носка на каблук.
3. Battements tendus jetes на demi-plie.
4. 4.Battements fondus (музыкальный размер 2 2/2).
5. Подготовка “верёвочке”.  
   а) С поворотом из открытого в закрытое положение и обратно.
6. Bottemens developpe на 90° с одним ударом каблуком опорной ноги в полуприседании вперёд, в сторону и назад (плавные с резкие).
7. Выстукивание в русском характере.
8. Grand battements.

**III**

**Танцевальные движения**

Верёвочка двойная. Разножка на полу в стороны, разножка вперёд на каблук одной ноги и на песок другой.

**Хлопушки:**

а) Хлопушка из ударов только в ладоши;  
б) Сочетание ударов в ладони с ударами по ногам, корпусу и полу;  
в) Дробные выстукивания.

**IV**

**Танцевальный репертуар**

Русский пляс, перепляс - свободной композиции, фигурный вальс Полянка.

Тематический план

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов | Год обучения | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| Количество часов в год | | | |
| 1.  2.    3.  4. | Ритмика (элементы музыкальной грамоты)  Танцевальная азбука:  а) партерный экзерсис на полу  б) партерный экзерсис у станка  Танцевальные движения  Танцевальный репертуар | 8  12  -  7  7 | 8  3  9  7  7 | 8    12  7  7 | 8    12  7  7 |
|  | Итого: | 34 | 34 | 34 | 34 |

**Литература**

1. Базарова Н. Мей В. Азбука классического танца. Л. Москва 1964 год.
2. Барышникова Т. Азбука хореографии. Москва 2000 год.
3. Бекина СИ. Ломова Т.П. Музыка и движение.
4. Воганова А.Я. Основы классического танца. Л. Москва 1963 год.
5. Конорова Е.В. Методическое пособие по ритмике в I и II классах музыкальной школы. Выпуск 1 издательство “музыка”. Москва 1972 год.
6. Конорова Е.В. Занятия по ритмике в I и IV классах музыкальной школы. Выпуск 2. Москва 1973 год.
7. Лифиц И. Франио Г. Методическое пособие по ритмике, издательство Москва 1987 год.
8. Руднева С.Д. Фиш 3. Ритмика. Музыкальное движение Москва просвещение 1972 год.
9. Ткаченко Т.С Народные танцы Москва 1975.
10. 10. Франио Г. Роль ритмики в эстетическом воспитании детей. Москва 1989 год.