|  |  |
| --- | --- |
| Наименование поурочно-тематического плана: | Ритмика |
| Автор: | Владыкина Е.В. |
| Преподаватель: | Владыкина Е.В. |
| Учебная программа: | Модифицированная рабочая программа |
| Автор: | Владыкина Е.В. |
| Количество часов: | 36 |
| Класс: | 2а,б,в,г,д,е,ж,з,и,3а,б,в,г,д,е,ж,з,е,4а,б,в,г,д,е,ж,з,и |
|  |  |

|  |  |
| --- | --- |
| Тема №1 | Ритмическая азбука(8 часов) |
| Тема №2 | Музыка и танец(8 часов) |
| Тема№3 | Танцевальные композиции(20 часов) |
|  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  урока | Тема урока | Контроль | Домашнее задание |
| 1. | Техника безопасности (поведение во время урока) |  |  |
| 2 | Разминка (как подготовка к занятию) |  |  |
| 3. | Координация. Ритмическая основа упражнений | Проверочная работа |  |
| 4. | Развитие верхнего плечевого пояса |  |  |
| 5. | Развитие коленного и голеностопного суставов | Контрольная работа |  |
| 6. | Марш на месте и по кругу |  |  |
| 7. | Волнообразные движения корпуса с шагами |  |  |
| 8. | «Ковырялочка», елочка, гармошка; у мальчиков – присядка, у девочек - вращения | Проверочная работа |  |
| 9. | Связь музыки и движения; строение музыкальной и танцевальной речи |  |  |
| 10. | Музыкальное вступление. Исходное положение. Три музыкальных жанра: марш-танец-песня |  |  |
| 11. | Музыкальное вступление и начало движения | Контрольная работа |  |
| 12. | Вступление и маршировка |  |  |
| 13. | Музыкальные темпы: медленный, быстрый, умеренный |  |  |
| 14. | Движения в разных темпах; сохранение заданного темпа после прекращения звучания музыки |  |  |
| 15. | Динамика музыкального произведения. Динамические контрасты. Характер музыки |  |  |
| 16. | Определение на слух динамических оттенков музыки. Движения с различной амплитудой и силой в зависимости от динамических оттенков | Контрольная работа |  |
| 17. | Правила поведения в парном танце. Приглашение на танец. Уважительно отношение партнеров друг к другу |  |  |
| 18. | «Марш-парад»: позиция в паре для партнера и партнерши |  |  |
| 19. | «Марш-парад»: перестроение в колонны по 4 |  |  |
| 20. | «Марш-парад»: определение своего места на площадке | Проверочная работа |  |
| 21. | Полька «Артек»: прыжки на 2-х ногах |  |  |
| 22. | Полька «Артек»: подскоки |  |  |
| 23. | Полька «Артек»: шаг-plie и хлопки | Проверочная работа |  |
| 24. | Вальс «Дружба»: покачивание в стороны и повороты |  |  |
| 25. | Вальс «Дружба»: хлопки и смена партнера | Проверочная работа |  |
| 26. | Композиционное пространство. Исполнительская выразительность. Ансамбль как согласованное действие исполнителей |  |  |
| 27. | Современный танец «Диско№1». Приставные шаги | Контрольная работа |  |
| 28. | Поворот на 3-х шагах |  |  |
| 29. | Соединение 1-го и 2-го движения в связку |  |  |
| 30. | Движение «автостоп» |  |  |
| 31. | Движение «ножницы» |  |  |
| 32. | Соединение всех движений в общую связку | Проверочная работа |  |
| 33. | Движение «фонарики» |  |  |
| 34. | Соединение композиции |  |  |
| 35. | Отработка движений, счет по «восьмеркам» | Контрольная работа |  |
| 36. | Итоговое занятие. Конкурс. |  |  |

*Пояснительная записка*

Ритм не ограничен, и потому возможности его физического осуществления неисчислимы.

Э.Ж.Далькроз.

Всем нам известно, какую огромную роль играет в жизни человека ритм. Ритму подчинена вся наша жизнь: ритм дыхания и сердечной деятельности, ритм суток и времен года, ритм работы и музыки. Не трудно представить, как легко ритм, произносимые слова или ритмическое дыхание могут вдохновить на движение. Движение, подчиненное определенному ритму – это уже прообраз танца. Нигде более так всеобъемлюще не развиваются тело, душа и воля как в танце. Поэтому танец столь важен и необходим для образования и развития детей.

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 музыки, способствует ритмичной работе всех внутренних органов и систем что при регулярных занятиях ведет к общему оздоровлению организма.

**1.Направленность образовательной программы.**

Образовательная программа «Ритмика» имеет художественно-эстетическую направленность и предполагает общекультурный уровень усвоения.

Она является базовой подготовкой к дальнейшему обучению различным танцам (классическим, народным, современным). Усвоение программы «Ритмика» позволяет удовлетворить индивидуальные интересы ребёнка в эстетике движений, расширить общекультурный кругозор и общеобразовательную эрудицию в области танцевальной культуры, обогатить опыт двигательной и художественно-эстетической деятельности ребёнка.

Программа реализуется с 2008 года. Я в своей работе опираюсь на программы ведущих педагогов: Э.Ж.Далькроз – музыкант-педагог, композитор, пианист-дирижер профессор Женевской консерватории (1865-1950г.); И.В.Лифиц Педагогическое образование. Москва 1999г;.Е.Н.Мошкова Программа «Ритмика и бальные танцы». Утверждена Министерством Образования 1997г.; Ваганова А.Я. – педагог-хореограф, балетмейстер (1879-1951); Программа по ритмической пластике для детей «Ритмическая мозаика» А.И.Бурениной. Рекомендована Министерством образования Российской Федерации. 2000 г.

**2.Общая характеристика предмета.**

Ритмика - (от греч. rhythmos - порядок движения), ритмическое воспитание, педагогические системы и методы, построенные на сочетании музыкальных (художественных) форм и пластических движений.

Ритмика играет немаловажную роль в воспитании детей и подростков. Это связано с многогранностью предмета, который сочетает в себе средства музыкального, пластического, спортивно-физического, этического и художественно-эстетического развития и образования. В процессе обучения все эти средства взаимосвязаны.

Усвоение программы способствует формированию общей культуры детей, музыкального и эстетического вкусов, двигательных умений и навыков в выполнении танцевальных движений, развитию творческих способностей и раскрытию индивидуальности личности.

*Педагогическая целесообразность.*

Ритмика закладывает надёжный фундамент для дальнейшего физического совершенствования ребёнка. Профессор Крестовников в "Очерках о физиологии физических упражнений", писал, что движения, совершаемые под музыку, выполняются легче, дыхательный аппарат работает более энергично, увеличивается глубина дыхания, повышается поглощение кислорода.

Тем самым, ритмичные упражнения содействуют физическому воспитанию и укреплению детского организма. В процессе работы над движениями под музыку, формируется художественный вкус детей, развиваются их творческие способности. Таким образом, занятия ритмикой оказывают разностороннее влияние на детей, способствуя воспитанию гармонично развитой личности.

Ритмика создаёт ощущение радости, свободы движения, вызывает радостный отклик на музыку, сообщает более светлое восприятие жизни.

**3.Цель.**

Развитие личности ребёнка, способного к творческому самовыражению через овладение основами ритмики.

**4.Задачи.**

**Образовательные:**

- обучение навыкам танцевального мастерства;

- формирование умений соотносить движения с музыкой;

- овладение свободой движения;

- формирование системы знаний, умений, навыков по основам ритмики.

**Развивающие:**

- развитие физических данных, координации движений, пластичности;

- танцевальной памяти, выносливости;

- развитие внимательности, творческого воображения и фантазии через комбинации;

- развитие артистических способностей.

**Воспитательные:**

- воспитание музыкальных способностей;

- активизация творческих способностей;

- воспитание любви и интереса к предмету ритмики;

- психологическое раскрепощение учащихся;

- приобщение к танцевальному искусству;

- приобщение ребёнка к здоровому образу жизни и гармонии тела.

**5.Условия реализации.**

Учебный план для образовательного учреждения гимназия №56 отводит 36 часов для изучения предмета «Ритмика». Программа ориентирована на детей 2,3,4 классов и рассчитана на 1 год обучения из расчёта 1 учебный час в неделю.

Программа состоит из **3-х разделов**:

1.Ритмическая азбука.

2.Музыка и танец.

3.Танцевальные композиции.

**Первый раздел** предусматривает приобретение учащимися двигательных навыков и умений, овладение большим объёмом движений, развитие координации, формирование осанки и физических данных, необходимых для занятий ритмикой.

**Второй раздел** предусматривает приобретение учащимися знаний в области музыкальной грамоты, изучение средств музыкальной выразительности на основе танцевального движения, воспитание чувства ритма, музыкального слуха посредством ритмических упражнений.

**Третий раздел** предполагает изучение разноплановых танцев: парных, танцев в современных ритмах и массовых композиций, которые являются основой для выступлений.

**6.Ожидаемые результаты и формы подведения итогов реализации программы.**

В результате изучения предмета «Ритмика» ученик должен:

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

- владеть первоначальными навыками координации движений, хореографической памятью;

- иметь представление о темпах и динамике музыкального произведения, уметь их определять и отражать в движениях;

- знать понятия: вступление, начало и конец танцевальной фразы, уметь своевременно начинать движение по окончании вступлении;

- уметь исполнять изученные танцы;

- иметь навыки парного и массового исполнительства.

Результатом реализации программы является полученный учащимися объем знаний, умений и навыков по ритмике.

Формы подведения итогов: открытые уроки, конкурсы, выступления на концертах.

**Учебно-тематический план**

**Учебно-тематический план (2-е классы)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование раздела | Количество часов | | |
| всего | теория | практика |
| 1 | Вводное занятие | 2 | 1 | 1 |
| 2 | Танцевальная азбука | 6 | 2 | 4 |
| 3 | Основные движения разминки | 10 | 2 | 8 |
| 4 | Марш-парад | 3 | 1 | 2 |
| 5 | Полька «Артек» | 2 | 1 | 1 |
| 6 | Вальс «Дружба» | 3 | 1 | 2 |
| 7 | Диско №1 | 10 | 2 | 8 |
| 8 | итого | 36 |  |  |

**Учебно-тематический план (3-е классы)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование раздела | Количество часов | | |
| всего | теория | практика |
| 1 | Вводное занятие | 2 | 1 | 1 |
| 2 | Танцевальная азбука | 6 | 2 | 4 |
| 3 | Основные движения разминки | 10 | 2 | 8 |
| 4 | Полька «Jingle Bells» | 3 | 1 | 2 |
| 5 | Танец «Бесконечный галоп» | 2 | 1 | 1 |
| 6 | Т-ц «Оловянные солдатики» | 3 | 1 | 2 |
| 7 | Диско №2 | 10 | 2 | 8 |
| 8 | итого | 36 |  |  |

**Учебно-тематический план (4-е классы)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование раздела | Количество часов | | |
| всего | теория | практика |
| 1 | Вводное занятие | 2 | 1 | 1 |
| 2 | Танцевальная азбука | 6 | 2 | 4 |
| 3 | Основные движения разминки | 10 | 2 | 8 |
| 4 | Рок-н-ролл | 3 | 1 | 2 |
| 5 | Танец «Кадриль» | 5 | 1 | 4 |
| 6 | Танец «Ковбои» | 10 | 2 | 8 |
| 7 | итого | 36 |  |  |

**Содержание**

**Первый год обучения(2-е классы)**

**Раздел 1. Ритмическая азбука**

**Тема 1.1:**

Вводное занятие.

**Теория.** Техника безопасности (поведение на уроке).

**Тема 1.2:**

Развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов.

**Теория.** Разминка (как подготовка к занятию). Координация. Ритмическая основа упражнений.

**Практика.** Развитие верхнего плечевого пояса: головы, шеи, плеч, рук, корпуса (наклоны, повороты, круговые движения), развитие коленного и голеностопного суставов.

**Тема 1.3:**

Фигурная маршировка.

**Практика.** Марш на месте и по кругу. Перестроения из одного рисунка в другой (круг, змейка, цепочка).

**Тема 1.4:**

Элементы современного танца.

**Практика.** Волнообразные движения корпуса с шагами.

**Тема 1.5:**

Элементы народного танца.

**Практика.** Положение рук на поясе. Притопы. «Ковырялочка». Гармошка. Ёлочка. У мальчиков - присядка, у девочек - вращение на месте.

**Раздел 2. Музыка и танец.**

**Тема 2.1:**

Связь музыки и движения

**Теория.** Взаимосвязь танцевального движения с музыкой. Строение музыкальной и танцевальной речи (мотив, фраза, предложение). Законченность мелодии и танцевального движения. Музыкальное вступление. Исходное положение. Три музыкальных жанра: марш-танец-песня.

**Практика.** Музыкальное вступление и начало движения. Маршировка.

**Тема 2.2:**

Темп музыкального произведения в танцевальных движениях.

**Теория.** Музыкальные темпы: медленный, быстрый, умеренный.

**Практика.** Движения в различных темпах: переход из одного темпа в другой, ускорение и замедление заданного темпа, сохранение заданного темпа после прекращения звучания музыки.

**Тема 2.3:**

Динамика и характер музыкального произведения в танцевальных движениях.

**Теория.** Динамика (forte, piano) музыкального произведения. Динамические контрасты. Характер музыки (радостная, печальная, торжественная). Ладовая окраска музыкального произведения (мажор, минор).

**Практика.** Определение на слух динамических оттенков музыки. Движения с различной амплитудой и силой мышечного напряжения в зависимости от динамических оттенков.

**Раздел 3. Танцевальные композиции.**

**Тема 3.1:**

Парные композиции.

**Теория.** Правила поведения в парном танце. Приглашение на танец. Уважительно отношение партнёров друг к другу. Ведущая роль партнёра.

**Практика.**

- танец « Марш-парад»: позиция в паре для партнера и партнерши, перестроение в колонны по 4, определение своего места на площадке.

- полька «Артек »: прыжки на 2-х ногах, подскоки, шаг-plie и хлопки.

- вальс «Дружба»: покачивание в стороны и повороты, хлопки и смена партнера.

**Тема 3.2:**

Массовые композиции

**Теория.** Композиционное пространство. Исполнительская выразительность. Ансамбль как согласованное действие исполнителей.

**Практика.** Современный танец «Диско №1»

- приставные шаги;

- поворот на 3-х шагах;

- движение «автостоп»;

- движение « ножницы»;

- движение «фонарики.

**Итоговое занятие**

**Практика.** Конкурс.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Число | Тема урока | Кол-во |
|  |  | часов |
| 1. | Техника безопасности (поведение во время урока) | 1 |
| 2. | Разминка (как подготовка к занятию) | 1 |
| 3. | Координация. Ритмическая основа упражнений | 1 |
| 4. | Развитие верхнего плечевого пояса | 1 |
| 5. | Развитие коленного и голеностопного суставов | 1 |
| 6. | Марш на месте и по кругу | 1 |
| 7. | Волнообразные движения корпуса с шагами | 1 |
| 8. | "Ковырялочка", елочка, гармошка; у мальчиков-присядка, у девочек-вращения | 1 |
| 9. | Связь музыки и движения; строение музыкальной и танцевальной речи | 1 |
| 10 | Музыкальное вступление. Исходное положение. Три музыкальных жанра: марш-танец-песня | 1 |
| 11. | Музыкальное вступление и начало движения. | 1 |
| 12. | Вступление и маршировка | 1 |
| 13. | Музыкальные темпы: медленный, быстрый, умеренный | 1 |
| 14. | Движения в разных темпах; сохранение заданного темпа после прекращения звучания музыки | 1 |
| 15. | Динамика музыкального произведения. Динамические контрасты. Характер музыки. | 1 |
| 16. | Определение на слух динамических оттенков музыки. Движения с различной амплитудой и силой в зависимости от динамических оттенков. | 1 |
| 17. | Правила поведения в парном танце. Приглашение на танец. Уважительное отношение партнеров друг к другу. | 1 |
| 18. | «Марш-парад»: позиция в паре для партнера и партнерши | 1 |
| 19. | «Марш-парад»: перестроение в колонны по 4 | 1 |
| 20. | «Марш-парад»: определение своего места на площадке | 1 |
| 21. | Полька «Артек»: прыжки на 2-х ногах | 1 |
| 22. | Полька «Артек»: подскоки | 1 |
| 23. | Полька «Артек»: шаг –plie и хлопки | 1 |
| 24. | Вальс «Дружба»: покачивание в стороны и повороты | 1 |
| 25. | Вальс «Дружба»: хлопки и смена партнера | 1 |
| 26. | Композиционное пространство. Исполнительская выразительность. Ансамбль как согласованное действие исполнителей. | 1 |
| 27. | Современный танец «Диско№1»: приставные шаги | 1 |
| 28. | Поворот на 3-х шагах | 1 |
| 29. | Соединение 1-го и 2-го движений в связку | 1 |
| 30. | Движение «автостоп» | 1 |
| 31. | Движение «ножницы» | 1 |
| 32. | Соединение всех движений в танцевальную связку | 1 |
| 33. | Движение «фонарики» | 1 |
| 34. | Соединение композиции | 1 |
| 35. | Отработка движений, счет по «восьмеркам» | 1 |
| 36. | Итоговое занятие. Конкурс | 1 |
|  |  |  |

**Второй год обучения(3-е классы)**

**Раздел 1. Ритмическая азбука**

**Тема 1.1:**

Вводное занятие.

**Теория.** Техника безопасности (поведение на уроке).

**Тема 1.2:**

Развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов.

**Теория.** Разминка (как подготовка к занятию). Координация. Ритмическая основа упражнений.

**Практика.** Развитие верхнего плечевого пояса: головы, шеи, плеч, рук, корпуса (наклоны, повороты, круговые движения), развитие коленного и голеностопного суставов.

**Тема 1.3:**

Фигурная маршировка.

**Практика.** Марш на месте и по кругу. Перестроения из одного рисунка в другой (круг, змейка, цепочка).

**Тема 1.4:**

Элементы современного танца.

**Практика.** Волнообразные движения корпуса с шагами.

**Тема 1.5:**

Элементы народного танца.

**Практика.** Положение рук на поясе. Притопы. «Ковырялочка». Гармошка. Ёлочка. У мальчиков - присядка, у девочек - вращение на месте.

**Раздел 2. Музыка и танец.**

**Тема 2.1:**

Связь музыки и движения

**Теория.** Взаимосвязь танцевального движения с музыкой. Строение музыкальной и танцевальной речи (мотив, фраза, предложение). Законченность мелодии и танцевального движения. Музыкальное вступление. Исходное положение. Три музыкальных жанра: марш-танец-песня.

**Практика.** Музыкальное вступление и начало движения. Маршировка.

**Тема 2.2:**

Темп музыкального произведения в танцевальных движениях.

**Теория.** Музыкальные темпы: медленный, быстрый, умеренный.

**Практика.** Движения в различных темпах: переход из одного темпа в другой, ускорение и замедление заданного темпа, сохранение заданного темпа после прекращения звучания музыки.

**Тема 2.3:**

Динамика и характер музыкального произведения в танцевальных движениях.

**Теория.** Динамика (forte, piano) музыкального произведения. Динамические контрасты. Характер музыки (радостная, печальная, торжественная). Ладовая окраска музыкального произведения (мажор, минор).

**Практика.** Определение на слух динамических оттенков музыки. Движения с различной амплитудой и силой мышечного напряжения в зависимости от динамических оттенков.

**Раздел 3. Танцевальные композиции.**

**Тема 3.1:**

Парные композиции.

**Теория.** Правила поведения в парном танце. Приглашение на танец. Уважительно отношение партнёров друг к другу. Ведущая роль партнёра.

**Практика.**

- полька « Jingle Bells»:боковой галоп в парах, подскоки со сменой мест партнера и партнерши, комбинированные хлопки.

- танец «Оловянные солдатики »: марш с выходом по линиям, «пришпоривание» с движением руки, скользящие хлопки с движениями рук.

- «Бесконечный галоп»: знакомство с танцем и работа над линиями.

**Тема 3.2:**

Массовые композиции

**Теория.** Композиционное пространство. Исполнительская выразительность. Ансамбль как согласованное действие исполнителей.

**Практика.** Современный танец «Диско №2»

- «молоточки»;

- движение «шапочка»;

- шаг с выносом ноги накрест назад в plie;

- перестроение в колоннах со сменой лидера.

**Итоговое занятие**

**Практика.** Конкурс.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Число | Тема урока | Кол-во |
|  |  | часов |
| 1. | Техника безопасности (поведение во время урока) | 1 |
| 2. | Разминка (как подготовка к занятию) | 1 |
| 3. | Координация. Ритмическая основа упражнений | 1 |
| 4. | Развитие верхнего плечевого пояса | 1 |
| 5. | Развитие коленного и голеностопного суставов | 1 |
| 6. | Марш на месте и по кругу | 1 |
| 7. | Волнообразные движения корпуса с шагами | 1 |
| 8. | "Ковырялочка", елочка, гармошка; у мальчиков-присядка, у девочек-вращения | 1 |
| 9. | Связь музыки и движения; строение музыкальной и танцевальной речи | 1 |
| 10 | Музыкальное вступление. Исходное положение. Три музыкальных жанра: марш-танец-песня | 1 |
| 11. | Музыкальное вступление и начало движения. | 1 |
| 12. | Вступление и маршировка | 1 |
| 13. | Музыкальные темпы: медленный, быстрый, умеренный | 1 |
| 14. | Движения в разных темпах; сохранение заданного темпа после прекращения звучания музыки | 1 |
| 15. | Динамика музыкального произведения. Динамические контрасты. Характер музыки. | 1 |
| 16. | Определение на слух динамических оттенков музыки. Движения с различной амплитудой и силой в зависимости от динамических оттенков. | 1 |
| 17. | Правила поведения в парном танце. Приглашение на танец. Уважительное отношение партнеров друг к другу. | 1 |
| 18. | Полька «Jingle Bells»: боковой галоп в парах | 1 |
| 19. | Полька «Jingle Bells»: подскоки со сменой мест партнера и партнерши | 1 |
| 20. | Полька «Jingle Bells»: комбинированные хлопки | 1 |
| 21. | Танец «Оловянные солдатики»: марш с выходом по линиям | 1 |
| 22. | Танец «Оловянные солдатики»: «пришпоривание» с движением руки | 1 |
| 23. | Танец «Оловянные солдатики»: скользящие хлопки с движениями рук | 1 |
| 24. | «Бесконечный галоп»: знакомство с танцем, счет танца | 1 |
| 25. | «Бесконечный галоп»: отработка линий | 1 |
| 26. | Композиционное пространство. Исполнительская выразительность. Ансамбль как согласованное действие исполнителей | 1 |
| 27. | Современный танец «Диско№2»: «молоточки» | 1 |
| 28. | Движение «шапочка» | 1 |
| 29. | Соединение 1-го и 2-го движения в связку | 1 |
| 30. | Шаг с выносом ноги накрест назад в plie | 1 |
| 31. | Перестроение в колоннах со сменой лидера | 1 |
| 32. | Соединение всех движений в танцевальную связку | 1 |
| 33. | Расчет композиции по «восьмеркам» | 1 |
| 34. | Соединение композиции | 1 |
| 35. | Отработка всей композиции, счет по «восьмеркам» | 1 |
| 36. | Итоговое занятие. Конкурс | 1 |
|  |  |  |

**Третий год обучения(4-е классы)**

**Раздел 1. Ритмическая азбука**

**Тема 1.1:**

Вводное занятие.

**Теория.** Техника безопасности (поведение на уроке).

**Тема 1.2:**

Развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов.

**Теория.** Разминка (как подготовка к занятию). Координация. Ритмическая основа упражнений.

**Практика.** Развитие верхнего плечевого пояса: головы, шеи, плеч, рук, корпуса (наклоны, повороты, круговые движения), развитие коленного и голеностопного суставов.

**Тема 1.3:**

Фигурная маршировка.

**Практика.** Марш на месте и по кругу. Перестроения из одного рисунка в другой (круг, змейка, цепочка).

**Тема 1.4:**

Элементы современного танца.

**Практика.** Волнообразные движения корпуса с шагами.

**Тема 1.5:**

Элементы народного танца.

**Практика.** Положение рук на поясе. Притопы. «Ковырялочка». Гармошка. Ёлочка. У мальчиков - присядка, у девочек - вращение на месте.

**Раздел 2. Музыка и танец.**

**Тема 2.1:**

Связь музыки и движения

**Теория.** Взаимосвязь танцевального движения с музыкой. Строение музыкальной и танцевальной речи (мотив, фраза, предложение). Законченность мелодии и танцевального движения. Музыкальное вступление. Исходное положение. Три музыкальных жанра: марш-танец-песня.

**Практика.** Музыкальное вступление и начало движения. Маршировка.

**Тема 2.2:**

Темп музыкального произведения в танцевальных движениях.

**Теория.** Музыкальные темпы: медленный, быстрый, умеренный.

**Практика.** Движения в различных темпах: переход из одного темпа в другой, ускорение и замедление заданного темпа, сохранение заданного темпа после прекращения звучания музыки.

**Тема 2.3:**

Динамика и характер музыкального произведения в танцевальных движениях.

**Теория.** Динамика (forte, piano) музыкального произведения. Динамические контрасты. Характер музыки (радостная, печальная, торжественная). Ладовая окраска музыкального произведения (мажор, минор).

**Практика.** Определение на слух динамических оттенков музыки. Движения с различной амплитудой и силой мышечного напряжения в зависимости от динамических оттенков.

**Раздел 3. Танцевальные композиции.**

**Тема 3.1:**

Парные композиции.

**Теория.** Правила поведения в парном танце. Приглашение на танец. Уважительно отношение партнёров друг к другу. Ведущая роль партнёра.

**Практика.**

- «Рок-н-ролл »: основы -работа бедра и колена, исполнение в паре.

- танец «Кадриль »: шаг в plie, шаг навстречу партнеру и обратно, до-за-до, смена партнеров, переход к другому партнеру.

- «Большая прогулка»: знакомство с танцем и работа над рисунком.

**Тема 3.2:**

Массовые композиции

**Теория.** Композиционное пространство. Исполнительская выразительность. Ансамбль как согласованное действие исполнителей.

**Практика.** Танец «Ковбои»

- определить выход и характер исполнения танца;

- выпад с движением руки;

- прыжок с «пришпориванием»;

- движения – имитация обращения с пистолетом;

- «ковбойский галоп» - имитация езды на лошади;

- смена направления; исполнение танца в новом направлении.

**Итоговое занятие**

**Практика.** Конкурс.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Число | Тема урока | Кол-во |
|  |  | часов |
| 1. | Техника безопасности (поведение во время урока) | 1 |
| 2. | Разминка (как подготовка к занятию) | 1 |
| 3. | Координация. Ритмическая основа упражнений | 1 |
| 4. | Развитие верхнего плечевого пояса | 1 |
| 5. | Развитие коленного и голеностопного суставов | 1 |
| 6. | Марш на месте и по кругу | 1 |
| 7. | Волнообразные движения корпуса с шагами | 1 |
| 8. | "Ковырялочка", елочка, гармошка; у мальчиков-присядка, у девочек-вращения | 1 |
| 9. | Связь музыки и движения; строение музыкальной и танцевальной речи | 1 |
| 10 | Музыкальное вступление. Исходное положение. Три музыкальных жанра: марш-танец-песня | 1 |
| 11. | Музыкальное вступление и начало движения. | 1 |
| 12. | Вступление и маршировка | 1 |
| 13. | Музыкальные темпы: медленный, быстрый, умеренный | 1 |
| 14. | Движения в разных темпах; сохранение заданного темпа после прекращения звучания музыки | 1 |
| 15. | Динамика музыкального произведения. Динамические контрасты. Характер музыки. | 1 |
| 16. | Определение на слух динамических оттенков музыки. Движения с различной амплитудой и силой в зависимости от динамических оттенков. | 1 |
| 17. | Правила поведения в парном танце. Приглашение на танец. Уважительное отношение партнеров друг к другу. | 1 |
| 18. | Танец «Рок-н-ролл»: основы - работа бедра, колена | 1 |
| 19. | Танец «Рок-н-ролл»: исполнение в паре | 1 |
| 20. | Танец «Рок-н-ролл»: отработка – медленный, средний, быстрый темпы | 1 |
| 21. | Русский танец «Кадриль»: до-за-до | 1 |
| 22. | Русский танец «Кадриль»: шаг в plie | 1 |
| 23. | Русский танец «Кадриль»: шаг навстречу партнеру и обратно | 1 |
| 24. | Русский танец «Кадриль»: смена партнеров, переход к другому партнеру | 1 |
| 25. | Русский танец «Кадриль»: отработка движений, расчет по «восьмеркам», соединение композиции. | 1 |
| 26. | Композиционное пространство. Исполнительская выразительность. Ансамбль как согласованное действие исполнителей | 1 |
| 27. | Современный танец «Ковбои»: характер исполнения танца и выход | 1 |
| 28. | Выпад с движением руки | 1 |
| 29. | Прыжок с «пришпориванием» | 1 |
| 30. | Движения – имитация обращения с пистолетом | 1 |
| 31. | Соединение 1-ой части композиции | 1 |
| 32. | «Ковбойский галоп» - имитация езды на лошади | 1 |
| 33. | Смена направления; исполнение танца в новом направлении | 1 |
| 34. | Расчет композиции по «восьмеркам» | 1 |
| 35. | Соединение композиции и отработка движений | 1 |
| 36. | Итоговое занятие. Конкурс | 1 |
|  |  |  |

**Список учебной литературы:**

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

**Учебно-методический комплекс:**

1. Бондаренко Л. «Методика хореографической работы в школе и внешкольных учреждениях». – Киев: Музична Украiна, 1985.
2. Добовчук С.В. «Ритмическая гимнастика: учебное пособие». – М.: МГИУ, 2008.
3. Т. А. Затямина, Л. В. Стрепетова «Музыкальная ритмика: учебно-методическое пособие». – М.: Издательство «Глобус», 2009.
4. Пустовойтова М.Б. «Ритмика для детей: учебно-методическое пособие». – М.: ВЛАДОС, 2008.
5. Фирилева, Ж.Е., Сайкина, Е.Г. Са-фи-дансе. «Танцевально-игровая гимнастика для детей: учебно-методическое пособие». – СПб.: Детство-пресс, 2001.