«Утверждаю» «Согласовано»

Директор МБУ ДОД «ЦВР» Директор МБОУ «Аксубаевская СОШ№2»

\_\_\_\_\_\_\_\_Н.И.Еграшкин \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А.М.Сударев

Образовательная программа

дополнительного образования детей «Ритмика и танец»

 Возраст обучающихся:8-10 лет

 Срок реализации: 2 года

Автор программы:

Педагог дополнительного образования

МБУ ДОД «ЦВР» Пименова Наталья Владимировна

пгт Аксубаево 2014 г.

**Пояснительная записка**

 В духовной культуре человечества хореографическое искусство занимает своё особое значимое место. Являясь одним из самых древних видов искусства, появившись с рождением человечества, танец всегда неразрывно связан с жизнью. Уже в наскальных рисунках, созданных несколько тысячелетий тому назад, встречаются изображения пляшущих людей. «Танец возник тогда, когда искусство, выраженное в движении и жесте подчинилось ритму и музыке». Танцы первобытных людей сменили сценические танцы древних греков и римлян, затем «хороводы», «бранли», появились первые балеты.

Изменялось общество - изменялось и танцевальное искусство. XX век принёс с собой новую, более сложную технику, новые специальности, и новое отношение к хореографическому искусству. Танец стал больше, чем красивое зрелищное представление. На данном этапе развития танец раскрывает духовно-нравственный потенциал человека, его способность ценить красоту, совершенство мира природы и гармонично взаимодействовать с ним. «В танце есть элемент и легенды и жизни, Танец есть мост, перекинутый из нашей обыденной жизни к воздушным замкам свободного творчества. И, именно, потому, что в танце есть нечто от искусства, и нечто от жизни, в нём должна раскрываться та таинственная связь, которая сковывает творчество жизни со свободным творчеством...»

Танец пронизывает самые разнообразные области культуры и искусства. Танец - искусство - многогранное, объединяющее искусство действия с музыкой, художественными образами, произведениями литературы.

 В детском танцевальном кружке наряду с творческими важнейшее значение приобретают задачи воспитательные. Вся работа с детьми должна помогать школе и быть неразрывно связанной с требованиями воспитания гармоничной личности. Связь самодеятельного кружка со школой осуществляется самими детьми, творческие успехи которых делаются достоянием школьной аудитории.

Важнейшей задачей является создание дружного, целеустремлённого коллектива. Настоящий детский танцевальный коллектив рождается в процессе совместного труда, на основе общих интересов.

Вызвать в кружковцах подлинный интерес к урокам, привлечь их к активному творчеству можно, лишь поставив перед ними ясные перспективные цели. Очень благодатна в этом отношении постановочная работа. Дети любят её, относятся к ней с большим интересом, становятся активными, непринуждённо фантазируют; словом, работают с огромным увлечением и отдачей.

Работа над танцевальной постановкой есть также средство расширения кругозора ребёнка. Проведение с кружковцами ряда бесед, экскурсий и т.п. даёт возможность решить одновременно две задачи: познакомить их с тем или иным произведением, народом, культурой той или иной страны и добиться более выразительного исполнения танцевальной постановки.

Итак, уважение к ребёнку, воспитание в нём личной ответственности как за свою роль, так и за всю постановку в целом, воспитание у детей дисциплины, сознания необходимости упорной тренировочной работы и расширения творческих и общих знаний для осуществления постановки – вот те задачи, которые стоят перед педагогом, работающим над танцевальной постановкой.

 Танец сочетает в себе средства музыкального, пластического, спортивно –физического развития и образования, а так же эффективен, как развивающее средство.

Стремление к красоте тела, красоте движений, к красоте и выразительности в проявлении чувств должны быть не случайными, а постоянными. Красивые манеры, походку, правильную осанку, выразительность движений и поз необходимо воспитывать систематически и с раннего возраста.

 Хореографическое искусство учит детей красоте и выразительности движений, формирует их фигуру, развивает физическую силу, выносливость, ловкость и смелость.

Благодаря хореографическому образованию учащиеся приобретают общую эстетическую и танцевальную культуру. Приобщение к искусству хореографии включает ознакомление учащихся с источниками танцевальной культуры, самобытностью национальных танцев, связанных с укладом жизни народов, с их красочными костюмами, музыкально-ритмическим складом мелодий.

 Народный танец является одним из действенных средств приобщения подрастающего поколения к богатству танцевального и музыкального творчества, даѐт возможность почувствовать свою национальную принадлежность, познакомиться и проникнуть в образную сущность танцевальной культуры других народов. Занятия народно –сценических танцев совершенствуют координацию движений, способствуют укреплению мышечного аппарата, развивают те группы мышц, которые мало участвуют в процессе классического тренажа, дают возможность участникам коллектива овладеть разнообразием стилей и манерой исполнения танцев различных народов, сложностью их темпов и ритмов. Работа без станка на первом году

обучения даѐт возможность заложить фундамент важнейших исполнительских качеств и обнаружить ряд малоиспользуемых при обычном подходе резервов. Необходимо ознакомить участников коллектива с национальными особенностями, рассказать о народных обрядах, традициях, жизни и истории народа. Всѐ это поможет более глубокому проникновению в национальный характер, усилит выразительность исполнения.

Дальнейшее увеличение мышечной нагрузки в течение всего периода обучения производится постепенно и планомерно. Особое внимание следует уделять такому немаловажному фактору, как дыхание. Правильно поставленное дыхание имеет иногда решающее значение для усвоения танцевальной техники народного танца.

На каждом этапе обучения дается материал по основным четырем разделам хореографического искусства:

-азбука музыкального движения;

-элементы классического танца;

-элементы народного танца;

-элементы историко- бытового танца.

 В первый раздел включены ритмические упражнения, имеющие целью музыкально-ритмическое развитие учащихся. На первом году обучения они строятся на шаге и беге в различных рисунках, ориентируя детей в пространстве и времени, развивая

музыкальность. В дальнейшем ритмическое воспитание происходит на элементах танцевальных движений.

Во втором разделе вводятся элементы классического танца, упражнения которого подготавливают к более сложным движениям и физической нагрузке, укрепляют мышцы спины, ног.

В третий раздел включены элементы народного танца, включены танцы разного характера. Использование различных танцев позволяет развивать координацию ног, корпуса, рук. В четвертый раздел включены элементы историко-бытового танца. Этот раздел состоит из элементов исторических танцев, способствует развитию танцевальности, музыкальности, чувства позы. Постановочная и репетиционная работа пронизывает весь учебно-воспитательный процесс и имеет целью эстетическое воспитание, развитие творческих и актерских способностей учащихся, понимание содержательности танцевального образа. В процессе постоянной практики дети сами приходят к выводу, что хореография –это содержательное искусство, требующее умения, техники, выразительности. Учащиеся должны получить представление о том, как танцевальное движение выражает внутренний мир человека, что красота танца –это совершенство движений, легкость, сила и грация. Исполнение должно быть естественным, предлагаемый материал –соответствовать не

только техническим возможностям учащихся, но и учитывать их возрастную психологию.

В конце каждого года обучения необходимо использовать небольшой законченный танец, где наряду с усвоением элементов можно было бы проследить за воспитанием чувств ансамбля в создании сценического образа. Обучение должно опираться на дифференцированный подход к детям, от степени их способности, физических возможностей и технических навыков к восприятию предлагаемого материала.

Данная программа рассчитана на два года обучения (дети в возрасте 8 -10 лет)

Я не ставлю своей целью вырастить профессиональных танцовщиков, но раннее профессиональное самоопределение дает большие возможности при дальнейшем выборе профессии, повышает самооценку ребенка, формирует умение распределять свое время.

**Цель программы:**

воспитание нравственно –эстетических чувств, формирование познавательного интереса и любви к прекрасному, раскрытие художественно–творческих, музыкально–двигательных способностей, творческой активности, самостоятельности, выносливости, упорства и трудолюбия воспитанников.

**Задачи:**

-Создать условия для развития творческой активности детей, участвующих в танцевальной деятельности.

-Совершенствовать артистические навыки детей в плане переживания и

воплощения образа, а также их исполнительские умения.

-Ознакомить детей всех возрастных групп с различными видами танцев.

-Приобщить детей к танцевальной культуре, обогатить их танцевальный опыт:

знания детей о танце, его истории, устрой танцевальных профессиях, костюмах, атрибутах, танцевальной технологии,

-Развить у детей интерес к танцевально-игровой деятельности

**Формы**:

-обучающее занятие

-тренировочное занятие

-коллективное занятие

-творческое занятие

-контрольное занятие

-индивидуальное занятие

-беседы по истории танца и истории балета

-музыкальное занятие (прослушивание музыкального материала, беседы о музыке,

музыкальные игры)

-неформальные мероприятия

(посещение культурных мероприятий, досуг внутри коллектива)

Все занятия тесно взаимосвязаны, дополняют друг друга. Знания, умения и навыки, приобретѐнные на занятиях хореографией, находят широкое применение на других занятиях и уроках в школе.

**Методы:**

Словесный (объяснение, замечание)

Наглядность (личный показ педагога)

Практический (выполнение движений)

**Способы обучения**:

Занятия должны быть разнообразными как по содержанию (ритмические упражнения, задания на ориентировку, разучивание упражнений тренировочного характера, разучивание и повторение танцев), так и по набору применяемых методов.

При повторении необходимо избегать однообразия, скуки, вносить в знакомое движение, танец элемент новизны, предъявлять новые требования, ставить новые задачи.

Любое задание, которое предлагается выполнить учащимися, должно соответствовать степен6и подготовленности к нему.

Весь процесс обучения необходимо строить на сознательном усвоении знаний и навыков.

Занятия должны идти в хорошем темпе, не следует долго отрабатывать одно и тоже движение, танец, долго объяснять, пытаясь научить всему сразу.

На занятии следует закрепить все навыки, которые вырабатывались раннее, повторить пройденные движения и фигуры.

**Структура занятий:**

Подготовительная часть (разминка)

Основная часть (разучивание нового материала)

Заключительная часть (закрепление выученного материала)

Итог:

Отчетный концерт в конце учебного года. В течение года 2-3 выступления.

Программа рассчитана на два года обучения. Занятия проводятся 2раза в неделю.

**Планируемые результаты**

 К концу учебного года школьник должен овладеть рядом знаний и навыков: правильно пройти в такт музыке, сохраняя красивую осанку. Ученик должен уметь тактировать руками размеры 2/4,4/4,3/4 при двухтактовом вступлении; чувствовать характер марша и уметь передать его в шаге. Знать следующие движения: припадание, боковой шаг, шаг с притопом, «ковырялочку». Уметь исполнить переменный шаг. Знать позиции ног и рук классического танца.

 В конце 2го года занятий ученики могут овладеть рядом знаний и навыков,

дающих возможность создания репертуара, простроенного на характерных шагах и элементах народного танца.

Ученики должны закрепить знания и навыки: положение «стоя боком к станку», держась одной рукой; уметь правильно исполнить присядочные движения в танце; иметь навык благородного, вежливого обращения к партнеру (в частности, мальчик, стоя в паре, должен научиться красиво подавать руку девочке); различать особенности маршевой музыки. Выразительно двигаться в соответствии с музыкальными образами; иметь навыки актёрской выразительности; иметь понятия об основных танцевальных жанрах: полька, вальс, пляска, диско; исполнять движения в характере музыки — четко, сильно, медленно, плавно; различать особенности танцевальной музыки: марш, вальс, полька, пляска, хоровод и т. д.; уметь анализировать музыку разученных танцев;

*Танцевальная азбука:*

-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; элементы якутского танца в простой комбинации; 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.

**Ожидаемые результаты**

Созданные хореографические композиции на основе классического, современного

репертуара, а также сюжетные, народно-сценические и бальные композиции.

Выступление и участие в мероприятиях, концертах, конкурсах, фестивалях.

**Содержание курса**

**1.Введение. Танцы народов мира.**

Ходы русского танца: простой, переменный, с ударами, дробный. Элементы русского танца: вынос ноги на каблук, вперёд, в сторону. Работа над этюдами(украинский этюд, белорусский этюд, кавказский этюд). Детские танцы (снежинки, хоровод, матрёшки, танец солнечных зайчиков). Упражнения на укрепление мышц рук, ног, спины, шеи. Понятие о режиме дня танцора и о здоровом образе жизни.

 Понятие о природных задатках, способствующих успеху в танцевальном искусстве, и о путях их развития. Понятие о профессиональном мастерстве танцора. Правила танцевального этикета.

***Практическая работа:*** освоение поз и движений народных танцев.

**2. Игровые технологии.**

Танцевальная разминка. Функциональное назначение и особенности проведения основных видов разминки: сидя, лёжа, стоя. Техника прыжков и вращений. Развитие чувства ритма. Сюжетно-ролевые игры. Игры на развитие актерского мастерства.

***Практическая работа:*** освоение поз и движений, актерского мастерства; индивидуальная работа с наиболее одарёнными детьми.

**3. Репетиционная – постановочная работа.**

Отработка позиций рук, ног, корпуса, головы в танцах разных видов. Тренинг современной танцевальной пластики. Отработка исполнительской техники прыжков и вращений, исполнительского мастерства в ритме вальса, польки, ча-ча-ча.

Подготовка танцевальных костюмов. Понятие о макияже. Создание сценического макияжа.

***Практическая работа:*** освоение исполнительского мастерства танцора.

**4. Азбука музыкального движения.**

Место хореографии в современном мировом искусстве. Просмотр видеоматериалов о творчестве великих танцоров. Понятие о выразительных средствах классического и народного танцев. Составление иллюстрированного словарика танцевальных терминов.

Азбука природы музыкального движения. Постановка корпуса. Позиции ног, рук, головы. Упражнения для головы, корпуса. Инструктаж по безопасному исполнению упражнений и танцевальных движений. Понятие о профессиональных заболеваниях танцоров.

***Практическая работа***: освоение различных танцевальных позиций для головы, туловища, рук, ног.

**5. Итоговые занятия и досуговые мероприятия**

Прыжки. Танцевальные элементы. Выработка осанки, опоры, эластичности и крепости голеностопного, коленного, тазобедренного суставов. Игры разного характера. Урок – концерт или конкурсно-игровые программы.

**6. Отчётный концерт.**

Подготовка пригласительных билетов. Отработка ритуала встречи гостей. Оформление зала и сцены. Подготовка видео - и фотосъёмки. Разбор итогов отчётного концерта.

**Материально-техническое обеспечение:**

актовый зал, DVD -проигрыватель, компакт-диски, мультимедийный проектор.

***Учебно- тематический план кружка «Ритмика и танец» н*а 1-й год обучения**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Название темы** | **Кол-во часов** | **Теория** | **Практика** | **Дата проведения** |
| 1. | Вводные занятия. Инструктаж по правилам техники безопасности | 2 | 1 | 1 | 3.10 |
| 2. | **Азбука классического танца.** | 2 | 1 | 1 | 7.10 |
| 3. | Позиции рук и ног.  | 2 | 1 | 1 | 10.10 |
| 4. | Танцы народов мира  | 2 | 1 | 1 | 14.10 |
| 5. | Танец как вид искусства.  | 2 | 1 | 1 | 17.10 |
| 6. | Хоровод. Рисунки хоровода. | 2 | 1 | 1 | 21.10 |
| 7. | Русские народные танцы  | 2 | - | 2 | 24.10 |
| 8. | Оркестр Вальс!  | 2 | - | 2 | 28.10 |
| 9. | **Игровые технологии.**  | 2 | 1 | 1 | 4.11 |
| 10. |  Я умею так (координация движения).  | 2 | - | 2 | 7.11 |
| 11. |  Подражаем животным (актерское мастерство).  | 2 | 1 | 1 | 11.11 |
| 12. | Хлопаем в ладоши. Вернуть обратно (развитие чувства ритма).  | 2 | 1 | 1 | 14.11 |
| 13. | Полька-дедушка. |  | - | 2 | 18.11 |
| 14. | Лесное царство.  | 2 | 1 | 1 | 21.11 |
| 15. | **Репитиционная-постановочная работа.**  | 2 | 1 | 1 | 25.11 |
| 16. | Постановка, изучение танца.  | 2 | 1 | 1 | 28.11 |
| 17. | Отработка движений танца.  | 2 | 1 | 1 | 2.12 |
| 18. | Общеразвивающие упражнения.  | 2 | - | 2 | 5.12 |
| 19. | **Элементы народных танцев** | 2 | 1 | 1 | 9.12 |
| 20. | Танец «Реченька».Первая фигура. Переменный ход. Припадания накрест. | 2 | - | 2 | 12.12 |
| 21. | Танец «Реченька».Вторая фигура. Перескоки в повороте. | 2 | - | 2 | 16.12 |
| 22. | Ритмика  | 2 | - | 2 | 19.12 |
| 23. | Танец «Реченька».Третья фигура. Простой шаг. Шаг с ударами каблучков. | 2 | - | 2 | 23.12 |
| 24. | Танец «Русский сувенир»Движение «бег», «шаг с притопом», «шаги горохом». | 2 | - | 2 | 26.12 |
| 25. | Танец «Русский сувенир».Движение «бег лошадок», «моталочка», «маленькие прыжки», «присядка», «ползунок». | 2 | - | 2 | 6.01 |
| 26. | Танец «Русский сувенир».Движение «шаг с каблуком», «проходка», «кружение». | 2 | - | 2 | 9.01 |
| 27. | Танец «Русский сувенир».Движение «прыжки через палку», «лёгкая присядка», «перепрыжка». | 2 | - | 2 | 13.01 |
| 28. | Танец «Сибирочка».Движение 1а «бег вперёд», движение1б «бег назад», движение 2 «моталочка», движение 3 «удары свободной ногой об пол», движение 4 «поворот на месте», движение 4а «поворот налево на месте, быстро кружась», движение 4б «поворот направо на месте, быстро кружась». | 2 | - | 2 | 16.01 |
| 29. | Танец «Сибирочка».Движение 5 «бег на месте», движение 6 «тройной притоп», движение 7 «скользящий ход назад». | 2 | - | 2 | 20.01 |
| 30. | Танец «Сибирочка».Движение «полуповороты четвёркой». | 2 | - | 2 | 23.01 |
| 31. | Танец «Сибирочка».Движение «полуповороты четвёркой». | 2 | - | 2 | 27.01 |
| 32. | Танец «Русский перепляс».Движение 4 «переменный шаг на каблук», движение 5 «переступания», движения 6 «дробь и притоп». | 2 | - | 2 | 30.01 |
| 33. | Танец «Русский перепляс».Движение 7 «прыжки, каблук и переступания». | 2 | - | 2 | 3.02 |
| 34. | Танец «Русский перепляс».Движение 8 «ключ». | 2 | - | 2 | 6.02 |
| 35. | Танец «Русский перепляс».Движение 9 «переменный шаг», движение 10 «подскок, прыжок и каблук». | 2 | - | 2 | 10.02 |
| 36. | Танец «Русский перепляс».Движение 11 «прыжки на две и одну ногу», движение 12 «верёвочка и ковырялочка». | 2 | - | 2 | 13.02 |
| 37. | Танец «Русский перепляс».Движение 13 «прыжки, ногу на каблук и поворот», движение 14 «дробь, моталочка и притоп». | 2 | - | 2 | 17.02 |
| 38. | Танец «Русский перепляс».Движение 15 «притоп одной ногой», движение 16 «прыжки на две ноги, на одну ногу и каблук». | 2 | - | 2 | 20.02 |
| 39. | Танец «Не будем ссориться».Движение 1 «полька», движение 2 «подскоки». | 2 | - | 2 | 24.02 |
| 40. | Танец «Не будем ссориться».Движение 3 «галоп», движение 4 «притоп». | 2 | - | 2 | 27.02 |
| 41. | Танец «Не будем ссориться».Движение 5 «прыжки с ноги на ногу», движение 6 «прыжки на две и одну ногу». | 2 | - | 2 | 3.03 |
| 42. | Танец «Не будем ссориться».Движение 7 «поворот», движение8 «присядка-пружинка». | 2 | - | 2 | 6.03 |
| 43. | Танец «Не будем ссориться».Движение 9 «ковырялочка и прыжки», движение 10 «ковырялочка, притоп и хлопки». | 2 | - | 2 | 10.03 |
| 44. | «Ёлочка», «гармошка». | 2 | - | 2 | 13.03 |
| 45. | Притопы двойные и тройные. | 2 | 1 | 1 | 17.03 |
| 46. | **Элементы историко-бытовых танцев** | 2 | 1 | 1 | 20.03 |
| 47. | Рождение искусства танца. | 2 | 1 | 1 | 24.03 |
| 48. | Танец древних цивилизаций. | 2 | 1 | 1 | 27.03 |
| 49. | **Репетиционно- постановочная работа** | 2 | 1 | 1 | 3.04 |
| 50. | «Весёлая зарядка» полька. | 2 | - | 2 | 7.04 |
| 51. | «Весёлая зарядка» полька. | 2 | - | 2 | 10.04 |
| 52. | «Заинька» русский народный танец. | 2 | - | 2 | 14.04 |
| 53. | «Заинька» русский народный танец. | 2 | - | 2 | 17.04 |
| 54. | Танец «Попрыгушки» | 2 | - | 2 | 21.04 |
| 55. | Танец «Попрыгушки» | 2 | - | 2 | 24.04 |
| 56. | Отработка изученных танцев. | 2 | - | 2 | 28.04 |
| 57. | Танец «Забава» | 2 | - | 2 | 1.05 |
| 58. | Танец «Забава» | 2 | - | 2 | 5.05 |
| 59. | Танец «Рич, рач» | 2 | - | 2 | 8.05 |
| 60. | Танец «Рич, рач» | 2 | - | 2 | 12.05 |
| 61. | Отработка изученных танцев | 2 | 1 | 1 | 15.05 |
| 62. | **Итоговые занятия и досуговые мероприятия.**  | 2 | 1 | 1 | 19.05 |
| 63. | Концертно-игровая программа: "Вместе мы сила".  | 2 | - | 2 | 22.05 |
| 64. | Концертная деятельность.  | 2 | - | 2 | 26.05 |
|  |  Итого: | 128часов |  |  |  |

***Учебно- тематический план кружка «Ритмика и танец »н*а 2-й год обучения**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № |  Название темы | Количество часов | Теория | Практика | Дата проведения |
| 1.2.3.4.5.6.7.8.9.10.11.12.13.14.15.16.17.18.19.20.21.22.23.24.25.26.27.28.29.30.31.32.33.34.35.3637.38.39.40.41.42.4344.45.46.47.48.49.50.51.52.53.5455.56.57.58.59.60.61.62.63.64.65.66.67.68.69.70.71.72.73.74.75.76.77.78.79.80.81.82.83.84.85.86.87.88.89.90.91.92.93.94.95.96. |  **Инструктаж по ТБ.** Основные музыкальные жанры: марш, танец, песня. (повторение). Элементы партерной гимнастики: упражнения для исправления осанки.Выразительность и изобразительность в музыке. (повторение). Элементы партерной гимнастики: упражнения для улучшения подвижности коленных суставов. Значение чувства ритма в профессиональной деятельности человека. Элементы партерной гимнастики: упражнения для улучшения подвижности суставов позвоночника.Искусство, отражающее жизнь. Элементы партерной гимнастики: упражнения для увеличения подвижности голеностопного сустава и эластичности мышц голени и стопы.Многогранность проявлений ритма и ритмики в науке и искусстве. Элементы партерной гимнастики: упражнения для улучшения подвижности локтевого сустава и эластичности мышц плеча и предплечья. Выходы за пределы музыки. Элементы партерной гимнастики: упражнения в партере для растяжки и формирование танцевального шага. Ритмика и детские потешки, игры и попевки, Элементы партерной гимнастики: упражнения на напряжение и расслабление мышц тела. Ритмика и детский фольклор. Элементы партерной гимнастики: упражнения для улучшения подвижности тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра. Элементы партерной гимнастики: упражнения для улучшения подвижности локтевого сустава и эластичности мышц плеча и предплечья.Марши различных характеров. Спортивная и танцевальная ходьба. Перестроения: «звездочки», «карусель», «плетень».Основные музыкальные жанры: Марш, танец, песня.Шаги: танцевальный шаг назад ( в медленном темпе)шаг на полу пальцах назад.Песни и танцы различных характеров. Элементы партерной гимнастики: упражнения для развития гибкости плечевого и поясного суставов.Тембр. Музыкальные краски. Элементы партерной гимнастики: упражнения на укрепление мышц брюшного пресса.Темп. Музыкальные скорости. Элементы классического танца: Полу приседания по 1, 2, 3 позициямАкцент внезапный и метрический. Элементы классического танца: Выдвижение ноги; в сторону из 3 позиции.Отображение в движениях разнообразные оттенки музыки. Выдвижение ноги вперед из 3 позиции.Движения в зависимости от темпа музыки.шаг с высоким подъемом колена вперед на полу пальцах, спортивная ходьба, делая маховые движения руками.Динамические оттенки музыки. Элементы русского танца: бег, сгибая ноги сзади, бег, вынося прямые ноги вперед. Музыкальное понятии в музыке: легато.Раскрывание рук вперед в сторону из положения на поясе, в характере русского танца. Музыкальное понятие: стаккато. Элементы русского танца: Прыжки: на двух ногах по 1 позиции.из 6-ой позиции во вторую невыворотную позицию.Сильные и слабые доли в музыкальном произведении. Поднимание на полу пальцы по 3 позиции.Понятие о длительностях четвертные и восьмые.Элементы классического танца: Выдвижение ноги вперед из 3 позиции, вперед и в сторону из 3 позиции в сочетании с полу приседанием.Истоки русского народного творчества. Положение анфас, положение эпольман. Растяжка из положения нога на станке.Хороводы. Виды хороводов. Орнаментальные хороводы. Русский хоровод (свободной композиции).Хороводные песни. Русский хоровод повторить танец «Веночки» в редакции З Бархатовой. Русский народный костюм. Русский хоровод, танец «Веночки» в редакции З Бархатовой, «Травушка- муравушка» в редакции Л.Шмид.Использование элементов костюма при исполнении танцев. Русский хоровод (свободной композиции). танцы «Веночки» в редакции З Бархатовой, «Травушка- муравушка» в редакции Л.Шмид, «полянка» в редакции С. Чудинова.Хороводы трудовые и магические. Русский хоровод. Танцы «Веночки» в редакции З Бархатовой, «Травушка- муравушка» в редакции Л.Шмид, «полянка» в редакции С. Чудинова.Хороводы игровые и драматические. Элементы русского танца: Русский переменный ход вперед и назад в сочетании и руками.Русские народные песни и переплясы. Элементы русского народного танца: Боковой русский ход «припадание», «гармошка», «елочка».Ритмический рисунок- сочетание различных длительностей. Элементы партерной гимнастики: упражнения на укрепление мышц брюшного прессаупражнения на улучшение гибкости позвоночника.Музыкальное понятие такт и затакт. Элементы классического танца: Поднимание на полу пальцы по 3 позиции. Перегибы корпуса назад и в сторону лицом к станку. Истоки татарского народного творчества. Элементы татарского народного танца: татарский ход с переступанием, татарский ход с отбросом ноги назад. Особенности татарского народного танца. Элементы татарского народного танца: разворот стопы с продвижением в сторону, и вперед. Татарский народный костюм. Элементы татарского народного танца: Хлопушка простая для мальчиков. Простые дробные выстукивания. Использование элементов костюма при исполнении танцев. Татарский лирический хоровод с платком. Татарский детский фольклор. Постановка этюда на основе разученных элементов татарского танца. Виды татарских фольклорных танцев: трудовой и обрядовый танец. Разучивание этюда.  Виды татарских фольклорных танцев: хороводно-игровой танец. Постановка этюда. Виды татарских фольклорных танцев: сольный танец. Постановка этюда «Джигит» Как начинать движения из за такта. Элементы русского народного танца: Боковой русский ход «припадание», «гармошка», «елочка». Дирижирование из - за такта. Элементы русского народного танца: «ковырялочка», припляс, дробные выстукивания. Присядка «мячик» для мальчиков.Характер музыкального произведения: Элементы партерной гимнастики: упражнения для улучшения подвижности тазобедренного сустава и эластичности мышц бедра.Анализ музыкального произведения. Элементы бального танца: Вальсовая дорожка, двигаясь вперед и назад.Строение музыкального произведения. Элементы бального танца.Вальсовая дорожка, двигаясь вперед и назад. Перестроение из одного круга в два или в три концентрических, двигающихся в разные стороны.Вступление в музыкальном произведении.Па глиссе элемент историко-бытового танца.Части и фразы музыкального произведения. Па глиссе элемент историко-бытового танца.Па шассе элемент историко-бытового танца.Определение характера музыкальных частей.Па балансе элемент историко-бытового танца.Экзерсис лицом к станку. Элементы партерной гимнастики на середине зала. Ритмические упражнения На середине зала. Упражнения для развития выворотности ног и танцевального шага в партере.Разучивание элементов бального танца «Падеграс» в редакции Е.Иванова. Отработка бального танца «Падеграс». Растяжки для увеличения танцевального шага в партере.Повторение этюдов построенных на основе русских, татарских танцевальных элементов. Ритмология - наука о ритме. Экзерсис у станка. Партерная гимнастика. Ходьба на полу пальцах.Многогранность ритмики: Спортивная ритмика и аэробика. Разучивание вальсовой дорожки.Многогранность ритмики: музыкальная ритмика. Перестроения круг, два концентрических круга. Многогранность ритмики: танцевальная ритмика.Элементы классического танца лицом к станку, партерная гимнастика. Переступания по 6-ой позиции. Многогранность ритмики: вокальная ритмика. Выстукивания на 3/4.Перестроения воротца, до-за-до.Разучивание на основе вальсовой дорожки бального танца «Ландлер» в разнообразном рисунке.Многогранность ритмики: поэтическая ритмика. Отработка бального танца «Ландлер».Многогранность ритмики: театр и ритмика. Разучивание элементов бального танца «Падеграс» в редакции Е.Иванова.Разучивание композиции танца «Падеграс». Элементы партерной гимнастики, элементы классического танца лицом к станку. Элементы русского танца (повторение).Разучивание элементов польки: шаг польки по 6-ой позиции, прямой галоп, боковой галоп.Разучивание композиции бального танца «Полечка».Разучивание элементов бального танца «Менуэт».Постановка композиции танца «Менуэт»Повторение элементов бального танца. Танцев «Падеграс», «Ландлер», « Полечка», «Менуэт».Повторение этюдов, построенных на основе элементов татарского, русского танца. Элементы партерной гимнастики.Танец «Русский сувенир» Движение «шаг с каблуком», «проходка», «кружение»Разучивание элементов польки «Дедушка»Разучивание элементов русского танца «Русский перепляс»Танец «Русский перепляс» . «Прыжки, ногу на каблук и поворот»Разучивание элементов танца «Русский перепляс» Движение «верёвочка», «ковырялочка»Разучивание элементов танца «Русский перепляс»«дробь», «моталочка» и «притоп»Повторение этюдов, построенных на основе элементов русского танца. Разучивание элементов «Польки» Движение «Галоп», «притоп»Разучивание элементов «Польки» Движение «присядка- пружинка»Разучивание элементов «Польки» Движение «ковырялочка», «притоп». «хлопки»Повторение этюдов, построенных на основе элементов польки. Повторение элементов бального танца. Танцев «Падеграс», «Ландлер», « Полечка», «Менуэт».Повторение этюдов. Построенных на основе элементов бального танца. Элементы партерной гимнастики.Элементы русского народного танца: Боковой русский ход «припадание», «гармошка», «елочка».Ритмический рисунок- сочетание различных длительностей. Элементы партерной гимнастики: упражнения на укрепление мышц брюшного прессаупражнения на улучшение гибкости позвоночника.Элементы классического танца: Поднимание на полу пальцы по 3 позиции.Контрольный урок.   ВСЕГО В ГОД  | 2 2  2  2  2  2 2 2 2 22  2  2 2  2  2  2  22  2 2  2  2 2  2 2 2 2 2 2  2  2   2 2  2 2  2 2 2  2  2  2 2 2 2  2  2 2  2 22 2 2 22  22 2 2 2 2 2 2 2 2 22  2 2222222222222222222222222222192ч | 111111111111111111111111111111111111111111111111111111111111111111111111111111111111111111111111 | 111111111111111111111111111111111111111111111111111111111111111111111111111111111111111111111111 |  |

**Список литературы**

1.Базарова Н., Мей В. Азбука классического танца.-Изд. 2-е. -Л., 1983, с.5-11

2.Ваганова А. Основы классического танца.-Изд. 5-е. -Л., 1980, с.95-147

3.Васильева Т. Секрет танца. –СПб., 1977, с.7-15

4.Володина О. Самоучитель клубных танцев. –Ростов-на-Дону, 2005, с.4-154

5.Ветлугина Н. Музыкальное развитие ребѐнка. -М.,1976, с.3-16

6.Вербицкая А. Основы сценического движения. –М., 1983, с.5-13

7.Гусев Г. Методика преподавания народного танца. –М., 2003, с. 9-166

8.Звѐздочкин В. Классический танец. -«Феникс» 2003, с.6-24

9.Кветная О. Историко-бытовой танец. –М., 1997, с.45-67

10.Климов А. Основы русской народной хореографии. -М., 1981, с.9-159

11.Полятков С. Основы современного танца. –Ростов-на-Дону, 2005.,

с. 5-65

12.Пуртова Т. В., Беликова А. Н., Кветная О. В. Учите детей танцевать.–М., 2003.

13.Руднева С., Фиш Э. Ритмика. Музыкальное движение. -М., 1972, с. 2-98

14.Стриганов В., Уральская В. Современный бальный танец. -М., 1978,

с. 15-76

15.Тарасов Н. Классический танец. –М., 1971; 1981,с. 20-90

16.Ткаченко Т. Народные танцы. -М., 1975,с. 6-35

17.Устинова Т. Беречь красоту русского танца. –М., 1959, с. 4-10

18.Мориц В.Э,Тарасов Н.И., Чекрыгин А.И. Методика классического тренажа.-М-Л:Искусство,1940.-(Хореографическое училище ГАБДТ СССР).

19.Луговская А. Ритмические упражнения, игры и пляски./Общ. Ред. Дормидонтовой Т..-М.: Советский композитор,1991.

**Интернет –источники**

1.http://ballett.ru/cont/first.

2.http//:www.missfit.ru

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

.