**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**адаптированная для обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья с учетом особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей и при необходимости обеспечивающая коррекцию нарушений развития и социальную адаптацию указанных лиц**

**Дисциплина : Танцевальный кружок для обучающихся 4,5,6,7,8,9 специальных классов VIIIвида**

**Составитель: Ковалева Лариса Александровна**

**Пояснительная записка**

        Развитие технического прогресса и тотальная компьютеризация привела к тому, что наши дети просиживают перед мониторами и телевизорами. Дети забывают о радости движения, у них появляются новые заболевания, они не знают «вкуса» спортивных побед.

        Назрела необходимость создания целостной системы работы по сохранению и укреплению здоровья школьников, что подтверждается введением Федерального государственного образовательного стандарта второго поколения. Одна из проблем педагогики современной школы – создание благоприятных условий для привлечения обучающихся к занятиям физической культурой и спортом. Добиться положительных результатов можно путем использования новых, нестандартных форм обучения. Одним из эффективных средств сохранения и укрепления здоровья школьников, на наш взгляд, является ритмика.

         Древняя индийская мудрость гласит: танец - это искусство, приносящее человеку здоровье.

         Данная адаптированная программа составлена для неспециализированных школ. Она включает в себя ритмику с элементами народного танца, дает представление о каждом из них, а самое главное она не усложнена.  Программа даёт возможность детям проявить себя, творчески раскрыться в области танцевального искусства. Доказано, что занятия под музыку для детей имеют особое значение, потому что двигательные упражнения тренируют в первую очередь мозг, подвижность нервных процессов (исследования Н.А.Бернштейна, В.М.Бехтерева, методика М.Фильденкрайза и др.). В то же время, движения под музыку являются для ребенка и одним из самых привлекательных видов деятельности,  возможностью выразить свои эмоции, проявить свою энергию. Ритмика включает в себя упражнения, игры и танцы, которые помогают воспитывать музыкальное восприятие детей, совершенствовать их движения и развивать их способность творчески воплощать музыкально-двигательный образ. Кроме того, каждое из них имеет свою специальную задачу: одно помогает в усвоении определенного двигательного навыка; другое направляет внимание детей на отражение той или иной особенности музыки, ее характера, темпа, динамики и других средств музыкальной выразительности:

* формируется метроритмический слух;
* движения используются согласно построению музыкального произведения (части, фразы, вступления);
* развивается творческая активность ребенка;
* развивается пластичность, свобода движений, улучшается осанка и  координация движений.

            Благодаря этой деятельности удовлетворяется естественная потребность детей в движениях, накапливается  опыт взаимодействия с окружающими, создаются условия для позитивно направленного самопознания, самоопределения в здоровом образе жизни, творческой самореализации.

          Чем раньше ребенок воспримет гамму разнообразных впечатлений, чувственного опыта, особенно в таком виде деятельности, как движение под музыку,- тем более гармоничным, естественным и успешным будет дальнейшее развитие ребенка, и возможно меньше будет проблем у наших детей с развитием речи, внимания, памяти, мышления, формирования красивой осанки.

**Актуальность выбранного направления**

     Младший школьный возраст — один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого человека. Именно в эти годы закладываются основы здоровья, гармоничного умственного, нравственного и физического развития ребенка, формируется личность человека. Мы не сделаем открытия, утверждая, что двигательная активность, в том числе  ритмика, способствуют гармоничному  развитию ребёнка. Специфические средства воздействия на учащихся, свойственные ритмике, способствуют исправлению недостатков физического развития, общей и речевой моторики, эмоционально-волевой сферы, воспитанию положительных качеств личности (дружелюбия, дисциплинированности, коллективизма), эстетическому воспитанию.

      В настоящее время существуют много ритмопластических направлений,  но мы выбрали одно из наиболее доступных, эффективных и эмоциональных — это танцевально-ритмическая гимнастика. Доступность этого вида основывается на простых общеразвивающих упражнениях. Эффективность — в ее разностороннем воздействии на опорно-двигательный аппарат, сердечно - сосудистую, дыхательную и нервную системы человека. Эмоциональность достигается не только музыкальным сопровождением и элементами танца,  но и образными упражнениями, сюжетными композициями, которые отвечают возрастным особенностям  младших школьников, склонных к подражанию, копированию действий человека и животных.

         Обучение танцам в раннем возрасте способствует формированию духовно-сильной и красивой личности. На уроках танца можно научить хорошим манерам, вежливому обращению, красивой походке, грации и изяществу. Но танец служит не только красоте. Благодаря постоянным упражнениям он развивает мышцы, придаёт гибкость и эластичность корпусу, а также способствует снятию стресса  в организме.

**Цель адаптированной программы:**  создание условий для сохранения и укрепления психологического и физического здоровья обучающихся средствами ритмики.

**Адаптированная программа реализует следующие задачи:**

* развитие у детей коммуникативных умений через индивидуальную и коллективную физкультурно-оздоровительную деятельность;
* развитие художественного и эстетического вкуса средствами музыкального творчества;
* воспитание нравственного и эмоционально-ценностного позитивного отношения к своему здоровью;
* воспитание стремления к самореализации, саморазвитию, взаимопониманию, общению, сотрудничеству;
* формирование устойчивой мотивации  к занятиям физическими упражнениями;
* формирование адекватной самооценки путем вовлечения детей в активную творческую деятельность.

Решая комплекс образовательных и оздоровительных задач необходимо руководствоваться принципами сознательности, активности, наглядности, доступности, индивидуализации и систематичности. Не менее важен принцип последовательности: от этапа начального разучивания – к углубленному познанию, а далее к совершенствованию.

**Планируемые результаты реализации адаптированной программы**

Данная адаптированная программа ориентирована на формирование гармонически развитой личности средствами курса «Ритмика с элементами народного танца» и рассчитана на 1 год обучения, при нагрузке – 6 часов в неделю.

Воспитательные результаты спортивно-оздоровительной деятельности обучающихся распределяются по двум уровням.

**Результаты первого уровня:** приобретение школьниками знаний о здоровом образе жизни, об оздоровительном значении занятий ритмикой; о личной гигиене; о технике безопасности на занятиях физкультурой; о ритмике и использовании ее элементов в режиме дня; о правилах проведения музыкально-ритмических подвижных игр и способах коммуникации со сверстниками.

*Формы достижения результатов первого уровня:* беседа, игры – путешествия, практические занятия, музыкально-ритмические игры.

**Результаты второго уровня:** развитие ценностного отношения школьника к своему здоровью, к родному Отечеству, к другим людям.

*Формы достижения результатов второго уровня:* практические занятия, конкурсы, соревнования, показательные выступления.

**Личностные, межпредметные и предметные результаты**

**освоения программы**

***Личностные:***

* определять смысл влияния занятий ритмикой на здоровье человека;
* активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
* проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями, проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении целей.

***Регулятивные:***

* ставить учебные задачи в соответствии с предполагаемой деятельностью;
* составлять план и последовательность действий для достижения результата;
* анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
* технически правильное выполнение двигательных действий.

***Предметные:***

* выполнение ритмических комбинаций;
* развитие музыкальности (формирование музыкального восприятия, представления о выразительных средствах музыки);
* развитие чувства ритма, умения характеризовать музыкальное произведение, согласовывать музыку и движение.

**Межпредметные связи**

Адаптированная программа составлена с учётом реализации межпредметных связей по разделам:

**«Музыкальное воспитание»**, где дети учатся слышать в музыке разное эмоциональное состояние и передавать его движениями.

Учащиеся усваивают понятия "ритм", "счет", "размер" и узнают, что музыка состоит из тактов и музыкальных фраз, при этом дети должны различать вступление и основную мелодию, вступать в танец с начала музыкальной фразы.

**«Ознакомление с окружающим»**, где дети знакомятся с явлениями общественной жизни, предметами ближайшего окружения, природными явлениями, что послужит материалом,входящим в содержание ритмических игр и упражнений.

       Самая тесная взаимосвязь прослеживается между ритмикой и **физкультурой**: и по строению урока, и по его насыщенности. Начинаясь с разминки, имея кульминацию в середине и спад физической и эмоциональной нагрузки к концу, каждый урок имеет конкретную цель — тренировать те или иные группы мышц для выполнения различных движений. Регулярные занятия танцами, как и занятия, физкультурой, создают и укрепляют мышечный корсет, улучшают работу сердца, нервной системы, укрепляют психику.

         Каждый танец имеет определенные исторические корни и географическое происхождение. Приступая к изучению того или иного танца, учащиеся знакомятся с историей его создания, узнают, в какой стране, у какого народа он появился, в какую страну переместился. Уклад и обычаи, характер и темперамент народа отражаются в танце.

**Ресурсы реализации адаптированной программы:**

* материально-технические: спортивный зал, оборудованный  необходимым инвентарем, медицинская аптечка, аудио- и видеоаппаратура, фонотека музыкальных произведений;
* информационно-методический ресурс: учебно-методическая литература, электронные образовательные ресурсы, сеть Интернет.

**Формы контроля и оценки результатов достижения**

**поставленных задач:**

* организация танцевальных конкурсов;
* участие в праздничных программах, концертах;
* проведение итогового занятия в конце учебного года.

**Планируемые результаты по освоению инновационной практики**

Разработка и внедрение в практику:

* комплекса танцевально-ритмических упражнений, применяемых в образовательном процессе;
* программа внеурочной деятельности хореографического кружка «Ритм»;
* видеозаписи танцев.

**Содержание адаптированной программы**

**Тема 1. «Волшебное знакомство»**

Задачи:

1. Познакомить детей с историей рождения танца, жанрами танцевального искусства.
2. Рассказать о пользе занятий танцами.

Игра-путешествие по станциям «Волшебный экспресс». Просмотр видеоматериалов и их обсуждение, разучивание музыкально-подвижной игры «Найди своё место» и ритмичного танца «Если весело живётся», а также элементов бального, народного и спортивного танцев. Коллективное обсуждение «Что такое танец?».

**Тема 2. «Её величество музыка»**

(Ознакомление с элементарными музыкальными понятиями)

Задачи:

1. Воспитывать у детей умение слушать музыку.
2. Учить воспринимать и оценивать музыку.
3. Развивать умение организовать  свои действия под музыку.

**Характер музыкального произведения**

* Слушая музыку, определить ее характер (веселая, грустная, тревожная).
* Творческое  задание: импровизация   под  заданные мелодии: веселую и грустную.
* Создание   заданного   образа:   кукла   новая,   кукла заболела;   воробей   весело   перелетает   с   ветки   на ветку, раненый воробей.
* Игра «Жуки и бабочки».

**Темпы музыкальных произведений (быстрый, медленный, умеренный)**

* Слушая музыку, определить ее темп (устно).
* Игра «Зайцы и охотник».
* Творческое задание: изобразить черепаху, мышку.
* Исполнить движение «Пружинка» в соответствии с заданным темпом.

**Динамические оттенки (громко, тихо, умеренно)**

* Слушая музыку, определить динамические оттенки (устно).
* Творческое задание: изобразить хлопками дождь стучит по крышам (громко); дождь моросит (тихо).
* Игра «Тихо и громко».

**Ритмический рисунок**

* Воспроизведение хлопками и притопыванием ритмического рисунка стихотворения.
* Комбинация с хлопками: перед собой, по коленям, над головой, по бедрам.

**Строение музыкального произведения (вступление, часть)**

* Учить  детей   менять   движение   в   соответствии   с двухчастной формой музыкального произведения.
* Игра «Ку-чи-чи».
* На примере изучаемых танцевальных этюдов учить самостоятельно   начинать движение после вступления.

**Тема 3. «Весёлая разминка»**

Задачи:

1. Развивать внимание, память, координацию движений.
2. Подготовить организм ребенка к выполнению более сложных элементов.

Комплекс движений разминки. Танцевальный этюд на современном материале.

**Тема 4. «Танцевальная азбука»**

Задачи:

1. Развивать мускулатуру ног, рук, спины.
2. Формировать правильную осанку и координацию движений.
3. Подготовить детей к изучению более сложных элементов, этюдов, танцев.

**Шаги:**

* бытовой,
* танцевальный легкий шаг с носка,
* на полупальцах,
* легкий бег,
* шаг с подскоком,
* боковой подскок – галоп,
* бег легкий с оттягиванием носков;

**Постановка корпуса**

**Позиции ног: I-я, VI-я**

**Подготовка к изучению позиций рук**

* этюд «Воздушный шар»

**Танцевальные положения рук:**

* на поясе,
* за юбочку,
* за спиной,
* на поясе в кулачках.

**Полуприседания  по VI позиции, I позиции**

**Выдвижение ноги:**

* вперед   по VI  позиции,
* в сторону по I позиции.

**Подъем на полу пальцы  по VI позиции**

**Тема 5. «Умные движения»**

Задачи:

1. Развивать внимание.
2. Развивать координацию движений.
3. Развивать зрительную и  слуховую память.
4. Подготовить детей  к исполнению более сложных элементов.

Комплекс игровой ритмики «Мы пойдем сегодня в лес, полный сказочных чудес».

Движения рук («Путаница», «Догонялочки», «Жадина»). Игра «Зверушки – навострите ушки». Игры на внимание «Учительница», «Сделай этак, сделай так», «Вправо – влево».

**Тема 6. «Радуга русского танца»**

Задачи:

1. Познакомить детей с историей русского танца, его особенностями, формами.
2. Рассказать об отличительных особенностях характера, манер исполнения.
3. Научить основам русского танца.

**Введение в предмет «Русский танец»**

**Постановка корпуса**

**Изучение основ русского народного танца**:

* работа рук в русском танце;
* навыки работы с платочком;
* русский поклон;
* развитие подвижности стоп на основе элементов «елочка», «гармошка», ковырялочка;
* ходы:
* простой, на полупальцах,
* боковой, приставной,
* боковой ход «припадание» по VI позиции,
* беговой шаг с отбрасыванием согнутых ног назад.
* подготовка к «дробям»:
* притопы,
* удары полупальцами,
* удары каблуком;
* хлопки и хлопушки для мальчиков:
* одинарные по бедру и голенищу.

**Тема 7. «Танцевальная мозаика»**

Задачи:

1. Научить детей двигаться в соответствии с музыкой.
2. Развивать память, актерское мастерство.
3. Готовить к концертной деятельности.

**ТЕМА «Волшебное знакомство»** (Введение в предмет)

Задачи:

1. Познакомить детей с историей рождения танца, жанрами танцевального искусства.
2. Рассказать о пользе занятий танцами.

**ТЕМА «Ее величество Музыка»**

Задачи:

1. Закрепить знания, навыки, полученные на первом году обучения.
2. Уметь анализировать музыкальное  произведение, двигаться в соответствии с музыкой.

Содержание:

1. Задания на анализ музыкальных произведений (темп, характер, динамика, ритмический рисунок, строение).
2. Умение выделять сильные и слабые доли на слух (хлопками, взмахом платочка).
3. Такт.

* Игра: «Вопрос – ответ», «Эхо».

1. Музыкальный жанр.

* Полька, марш, вальс, полонез, галоп (устно определить жанр)
* Игра: «Марш – полька – вальс»

**ТЕМА «Игровойстретчинг»** (партерная гимнастика)

 Задачи:

1. Подготовить двигательный аппарат к сценическим сложностям.
2. Развивать природные данные детей.
3. Исправлять дефекты осанки.
4. Укреплять физическое и психическое здоровье.

Содержание:

1. Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад: «Кобра», «Колечко», «Ящерица», «Мостик», «Лодка», «Собачка», «Рыбка».
2. Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем наклонов вперед: «Носорог», «Ежик», «Чайка», «Слон», «Улитка», «Ванька-встанька».
3. Упражнения на укрепление позвоночника путем поворотов туловища и наклонов его в стороны: «Муравей», «Стрекоза», «Тростинка», «Флюгер», «Часики».
4. Упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног: «Рак», «Павлин», «Бег», «Паровозик», «Паучок», «Лягушка», «Таракан».
5. Упражнения на укрепление и развитие стоп: «Ходьба», «Лягушонок», Медвежонок».
6. Упражнения на укрепление мышц плечевого пояса: «Замочек», «Самолет», «Дощечка», «Пловцы».
7. Упражнения для тренировки равновесия: «Орел», «Крыло».

**ТЕМА «Веселая разминка»**

Задачи:

1. Развивать внимание, память, координацию движений.
2. Подготовить организм ребенка к выполнению более сложных элементов.

Содержание:

1. Комплекс движений разминки.
2. Танцевальный этюд на современном материале.

**ТЕМА «Азбука классического танца»**

Задачи:

1. Развивать мускулатуру ног, рук, спины.
2. Формировать правильную осанку и координацию движений.
3. Подготовить детей к изучению более сложных элементов.

Содержание:

1. Шаги:

* танцевальный шаг с носка;
* марш;
* на полупальцах;
* подскоки;
* галоп;
* шаг польки

1. Бег:

* мелкий на полупальцах;
* с высоко поднятыми коленями;
* с откидыванием ног назад

1. Экзерсис на середине зала:

* точки зала (по методике А.Я.Вагановой);
* позиции рук: подготовительная, I-я, II-я, III-я;
* перевод рук из позиции в позицию (рort de bras – I форма);

**ТЕМА "Рисунок танца"**

Задачи:

1. Приобрести навыки свободного перемещения в пространстве.
2. Изучить простые рисунки танца для использования их в концертных номерах.
3. Привить навык держать равнение в рисунке, соблюдать интервалы.

Содержание:

1. Движение по линии танца.
2. Рисунок танца "Круг" (рассказ из истории):

* замкнутый круг;
* раскрытый круг (полукруг);
* круг в круге;
* сплетенный  круг (корзиночка);
* лицом в круг, лицом из круга;
* круг парами.

Научить перестраиваться из одного вида в другой.

1. Рисунок танца «Колонна», «Линия»:

* перестроения из круга в колонну, в линию, (на задний план, передний план);
* перестроения из нескольких кругов (самостоятельно, выбрав ведущих).

1. Понятие «Диагональ»:

* перестроение из круга в диагональ;
* перестроение из маленьких кружков в диагональ (самостоятельно  
  указав ведущих).

1. Рисунок танца «Спираль».

* Игра «Клубок ниток».

1. Рисунок танца «Змейка»:

* горизонтальная;
* вертикальная.

Перестроение из «круга»   в «змейку» (самостоятельно, выбрав ведущего).

1. Рисунок танца «Воротца»: Русский танец «Воротца».
2. Игра – танец «Бесконечный».

**ТЕМА «Русский танец»**

Задачи:

1. Познакомить детей с историей русского танца, его особенностями, формами.
2. Рассказать об отличительных особенностях характера, манер исполнения.
3. Научить основам русского танца.

Содержание:

1. Введение в предмет «Русский танец»;
2. Постановка корпуса;
3. Изучение основ русского народного танца:

* работа рук в русском танце;
* навыки работы с платочком;
* русский поклон;
* развитие подвижности стоп на основе элементов «елочка»,  
  «гармошка», ковырялочка;
* ходы:
* простой, на полупальцах,
* боковой, приставной,
* боковой ход «припадание» по VI позиции,
* беговой шаг с отбрасыванием согнутых ног назад.
* подготовка к «дробям»:
* притопы,
* удары полупальцами,
* удары каблуком;
* хлопки и хлопушки для мальчиков:
* одинарные по бедру и голенищу.

**ТЕМА «Бальный танец»**

Задачи:

1. Познакомить детей с историей бального танца.
2. Научить основам танца «Полька».
3. Разучить основные элементы танца «Вальс».

Содержание:

1. Введение в предмет
2. Изучение основ танца «Полька»:

* подскоки, шаг польки, галоп;
* комбинирование изученных элементов;
* положения  в паре:
* «лодочка»,
* руки «крест- накрест»,
* мальчик  держит девочку за талию, девочка кладет руки мальчику на плечи.

1. Изучение основ танца «Вальс»:

* основные элементы:
* «качели»,
* «квадрат»,
* «ромб»,
* «вальсовая дорожка»,
* «перемена»;
* работа в паре:
* положение рук в паре,
* «ромб»  в паре,
* вращение «звездочка»;
* простые танцевальные комбинации.

**ТЕМА «Танцевальные этюды и танцы»**

Задачи:

1. Научить детей самостоятельно двигаться под музыку.
2. Подготовить к показательным выступлениям.

**Учебно- тематический план**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема занятий | Всего часов | Теория | Практика | Дата |
| 1 | Введение. Знакомство с предметом. | 1 | 1 |  | 1.09 |
| 2 | Инструктаж по техники безопасности, требования к внешнему виду освоение и изучение основных терминов и правил | 1 | 1 |  | 2.09 |
| 3 | Понятие об основных танцевальных движениях(освоение и изучение основных терминов и правил) | 1 | 1 |  | 3.09 |
| 4 | Музыка в движении | 1 | 1 |  | 4.09 |
| 5 | Музыкальное задание по слушанию и анализу танцевальной музыки | 1 |  | 1 | 5.09 |
| 6 | Определение ритма и такта | 1 |  | 1 | 6.09 |
| 7 | Темп. Начало и конец музыкального отрывка | 1 |  | 1 | 8.09 |
| 8 | Ритмический рисунок(выполнение упражнений в различных ритмических рисунках с постепенным изучением темпа, похлопывание разного музыкального ритма, упражнения на развитие чувства ритма) | 2 | 1 | 1 | 9.09  10.09 |
| 9 | Знакомство с комплексом упражнений способствующих растяжке и гибкости мышц от линии шеи до стоп | 2 | 1 | 1 | 11.09  12.09 |
| 10 | Выучивание основной группы элементов создания вариативных композиций с музыкальным сопровождением | 2 |  | 2 | 13.09  15.09 |
| 11 | Танцевальная азбука (выполнять ряд упражнений на развитие мышц головы и шеи) | 1 |  | 1 | 16.09 |
| 12 | Позиции ног и рук в классическом танце | 1 |  | 1 | 17.09 |
| 13 | Положение и движение ног | 1 |  | 1 | 18.09 |
| 14 | Понятие исходное положение. Основная стойка | 1 | 1 |  | 19.09 |
| 15 | Упражнения для снятия психофизической заторможенности( упражнения для ног с различной работой ступни) | 1 |  | 1 | 20.09 |
| 16 | Подготовка и постепенное изучение движений танцевальной композиции посвященной «Дню учителя» | 2 |  | 2 | 22.09  23.09 |
| 17 | Упражнения для развития, мышечного чувства (упражнения для координации тела) | 1 |  | 1 | 24.09 |
| 18 | Отработка поворотов и плавных наклонов корпуса тела | 1 |  | 1 | 25.09 |
| 19 | Перенос тяжести тела с каблуков на всю ступню и обратно, перенос тяжести тела с одной ноги на другую( тренировка правильного ощущения напряженного и не напряженного состояния мышц) | 2 |  | 2 | 26.09  27.09 |
| 20 | Композиции со слитной координацией движения. Закрепление ранее изученных движений. | 2 | 1 | 1 | 29.09  30.09 |
| 21 | Ритмика . Фитнес и партнер (комплекс упражнений на все группы мышц. Ритмика. Комплекс упражнений на растяжку и гибкость на полу) | 5 | 1 | 4 | 1.10  2.10  3.10  4.10  6.10 |
| 22 | Работа над акробатическими элементами в танце, детский «Хип-хоп» | 3 | 1 | 2 | 7.10  8.10  9.10 |
| 23 | Знакомство с разновидностями сценического танца | 2 | 1 | 1 | 10.10  11.10 |
| 24 | Народный танец ( упражнение «как правильно вести себя на сцене») | 2 | 1 | 1 | 13.10  14.10 |
| 25 | Разучивание основных шагов | 1 |  | 1 | 15.10 |
| 26 | Этюды. Упражнения с предметами | 2 | 1 | 1 | 16.10  17.10 |
| 27 | Разучивание и обработка шагов, элементов, комбинаций схем танца(упражнение «Я облако, квадрат, утка и т.д.») | 2 | 1 | 1 | 18.10  20.10 |
| 28 | Освоение лексики и партитуры танца | 1 | 1 |  | 21.10 |
| 29 | Доработка элементов танца | 1 |  | 1 | 22.10 |
| 30 | Бальный танец. Просмотр видео. | 1 | 1 |  | 23.10 |
| 31 | Джаз танец. Просмотр видео. | 1 | 1 |  | 24.10 |
| 32 | Выступление «Посвящение в первоклассники» | 1 |  | 1 | 25.10 |
| 33 | Освоение поз и движений характерных для танца, освоение используемого мастерства «Выход, поклон, овации» | 6 | 2 | 4 | 27.10  28.10  29.10  30.10  31.10 |
| 34 | Танцевальные упражнения | 1 |  | 1 | 1.11 |
| 35 | Разучивание танца «Три, четыре» | 1 |  | 1 | 5.11 |
| 36 | Лексика и партитура танца их характерные эстетические признаки | 3 | 1 | 2 | 6.11  7.11  8.11 |
| 37 | Фитнес. Партнер. Разминка, элементы аэробики, классики, джаза. Комплекс упражнений на всю группу мышц. | 4 | 1 | 3 | 10.11  11.11  12.11  13.11 |
| 38 | Подготовка к празднику «Осенины» | 1 |  | 1 | 14.11 |
| 39 | Выступление на празднике «Осенины» | 1 |  | 1 | 15.11 |
| 40 | Изучение новых акробатических движений. Синхрон и разсинхрон на 0,5 секунд (изучение танцевальной композиции «Новогодний бум»), работа над правильной постановкой ног, упражнения на растяжку и гибкость на полу | 9 | 2 | 7 | 17.11  18.11  19.11  20.11  21.11  22.11  24.11  25.11  26.11 |
| 41 | Синхронизация рук, ног, упражнения для ног с различной работой ступней | 3 | 1 | 2 | 27.11  28.11  29.11 |
| 42 | Подсоки, шаг, полька, гопак | 1 |  | 1 | 1.12 |
| 43 | Комбинирование и изучение элементов, положение в паре (Вальс) | 2 |  | 2 | 2.12  3.12 |
| 44 | Положение в паре «качели», «квадрат», «ромб», «вальсовая дорожка», «перемена»(гимнастический номер) | 3 | 1 | 2 | 4.12  5.12  6.12 |
| 45 | Работа в парах, квартетах, квинтах, вращение «звездочка» (упражнение на укрепление мышц спины, брюшного пресса) | 2 |  | 2 | 8.12  9.12 |
| 46 | Танцевальные этюды | 1 |  | 1 | 10.12 |
| 47 | Композиции со сменой координации движений | 2 | 1 | 1 | 11.12  12.12 |
| 48 | Фитнес. Партнер. | 1 |  | 1 | 13.12 |
| 49 | Освоение позиций движений, характерных для танца, освоение исполнительского мастерства | 3 | 1 | 2 | 15.12  16.12  17.12 |
| 50 | Разучивание гимнастической позиции(игровойстретчит, партерная гимнастика) | 2 | 1 | 1 | 18.12  19.12 |
| 51 | Музыкальные и ритмичные пары: «части тела» | 2 | 1 | 1 | 20.12  22.12 |
| 52 | Определение ритма и такта | 1 |  | 1 | 23.12 |
| 53 | Ритм. Начало и конец музыкального отрывка. | 2 | 1 | 1 | 24.12  25.12 |
| 54 | Подготовка к выступлению | 1 |  | 1 | 26.12 |
| 55 | Выступление на новогоднем празднике старших классов | 1 |  | 1 | 27.12 |
| 56 | Выступление на новогоднем празднике младших классов | 1 |  | 1 | 29.12 |
| 57 | Композиции со слитной координацией движений | 2 |  | 2 | 12.01  13.01 |
| 58 | Разминка, элементы аэробики, классики, джаза | 2 |  | 2 | 14.01  15.01 |
| 59 | Комплекс упражнений на все группы мышц (изучение танцевальной композиции «Дети – цветы жизни») | 2 |  | 2 | 16.01  19.01 |
| 60 | Изучение лексики и партитуры танца, их характерные черты | 3 | 1 | 2 | 20.01  21.01  22.01 |
| 61 | Освоение поз и движений характерных для танца | 2 |  | 2 | 23.01  26.01 |
| 62 | Разучивание и отработка шагов, элементов комбинаций и схем танца | 3 |  | 3 | 27.01  28.01  29.01 |
| 63 | Закрепление ранее изученного | 1 |  | 1 | 30.01 |
| 64 | 1. Позиции ног и рук в классическом танце. Положения и движения ног.  2. Понятие – «исходное положение» и «основная стойка».  3. Упражнения для снятия психической и физической заторможенности «зажимов» у детей.  4. Упражнения для развития  «мышечного чувства».  5.Перенос тяжести тела с каблуков на всю ступню и обратно, перенос тяжести тела с одной ноги на другую.  6. Композиции со слитной координацией движений.(Упражнения на выучивание позиции ног и рук. Понятие опорной и свободной ноге. Полупальцы.  Учить детей принимать исходное положение и правильно  стоять в основной стойке.  Упражнения для развития мышц головы и шеи. Наклоны и повороты головы с различным темпом.  Умение различать напряженное и не напряженное состояние мышц, учить  напрягать и расслаблять мышцы отдельных частей тела.  Упражнения для ног с различной работой ступни.  Упражнения для координации тела. | 12 | 4 | 8 | 2.02  3.02  4.02  5.02  6.02  7.02  9.02  10.02  11.02  12.02  13.02  14.02 |
| 65 | Фитнес. Партнер.  Разминка (элементы аэробики, классики, джаза). Комплекс упражнений на все группы мышц.  Разминка. Комплекс упражнений на растяжку и гибкость на полу.  Упражнения на выучивание позиции ног и рук. Понятие опорной и свободной ноге. Разминка (элементы аэробики, классики, джаза). Комплекс упражнений на все группы мышц.  Разминка. Комплекс упражнений на растяжку и гибкость на полу. | 8 | 2 | 6 |  |
| 66 | Сценический танец, музыкальные и ритмические игры.  3.1. Знакомство с разновидностями сценического  танца: народный, бальный, джаз-танец, диско-танец и т.д.  3.2 Танцевальные упражнения.  3.3 Лексика и партитура танца, их характерные черты, обусловленные эстетическими или этническими признаками.  3.4. Разучивание танцев:  «Вальс»  «Полька произвольной композиции» (редакция педагога)  «Джайв»   «Снежинки»  «Танец с предметом» (редакция педагога)  Эстрадный танец (редакция педагога)  3.5. Музыкальные и ритмические игры:  «Части тела»  «Червячки»  «Автобус»  «Самолётики»  «Паровоз»  «Восток»  «Зоопарк»  «Передвижение в пространстве»  «Игра на концентрацию внимания»  «Узнай себя»  Разучивание основных шагов.  Этюды, упражнения с предметами.  Постановка танца:  разучивание и отработка шагов, элементов, комбинаций и схемы танца.  Освоение поз и движений, характерных для танцев, освоение исполнительского мастерства танцора.  Освоение правил игр | 23 | 8 | 15 |  |
| 67 | Рисунок танца. Движение по линии танца.  Рисунок танца "Круг" (рассказ из истории):   * замкнутый круг; * раскрытый круг (полукруг); * круг в круге; * сплетенный  круг (корзиночка); * лицом в круг, лицом из круга; * круг парами.   Научить перестраиваться из одного вида в другой.   1. Рисунок танца «Колонна», «Линия»:  * перестроения из круга в колонну, в линию, (на задний план, передний план); * перестроения из нескольких кругов (самостоятельно, выбрав ведущих).  1. Понятие «Диагональ»:  * перестроение из круга в диагональ; * перестроение из маленьких кружков в диагональ (самостоятельно указав ведущих).  1. Рисунок танца «Спираль».  * Игра «Клубок ниток».  1. Рисунок танца «Змейка»:  * горизонтальная; * вертикальная.   Перестроение из «круга»   в «змейку» (самостоятельно, выбрав ведущего).   1. Рисунок танца «Воротца»: Русский танец «Воротца». 2. Игра – танец «Бесконечный». | 7 | 3 | 4 |  |
| 68 | Русский танец.   1. Введение в предмет «Русский танец»; 2. Постановка корпуса; 3. Изучение основ русского народного танца:  * работа рук в русском танце; * навыки работы с платочком; * русский поклон; * развитие подвижности стоп на основе элементов «елочка», «гармошка», ковырялочка; * ходы: * простой, на полупальцах, * боковой, приставной, * боковой ход «припадание» по VI позиции, * беговой шаг с отбрасыванием согнутых ног назад. * подготовка к «дробям»: * притопы, * удары полупальцами, * удары каблуком; * хлопки и хлопушки для мальчиков: * одинарные по бедру и голенищу. | 9 | 2 | 7 |  |
| 69 | Бальный танец  Введение в предмет  1.Изучение основ танца «Полька»:   * подскоки, шаг польки, галоп; * комбинирование изученных элементов; * положения  в паре: * «лодочка», * руки «крест- накрест», * мальчик  держит девочку за талию, девочка кладет руки мальчику на плечи.   2.Изучение основ танца «Вальс»:   * основные элементы: * «качели», * «квадрат», * «ромб», * «вальсовая дорожка», * «перемена»; * работа в паре: * положение рук в паре, * «ромб»  в паре, * вращение «звездочка»; * простые танцевальные комбинации. | 9 | 2 | 7 |  |
| 70 | Итоговые занятия  Чему мы научились? | 3 | 1 | 2 |  |

**Календарный план**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Год обучения** | **Продолжительность занятий** | **Периодичность в неделю** | **Количество часов в неделю** | **Количество часов в год** |
| **1 год** | **1** | **6** | **6** | **172** |

**Список литературы:**

1. Руднева С, Фиш Э.  Ритмика. Музыкальное движение: Учебное пособие. – М.: Просвещение, 1972.
2. Развитие пластики в современных танцевальных ритмах: Учебно-методическое пособие / Авт.-составитель: Лисенкова И.Н., Меньшова В.Н.; под ред. Крылова О.Б. – М.:1989.
3. Программа «Ритмика» хореографического отделения Тарской детской школы искусств / Авт.-составитель: Савченко Т.М. – Т.: 2011.
4. «ТанцкейС» танцы для праздника: Электронное периодическое издание / под ред. Хаустова В.В. – К.: 2011.