
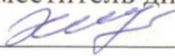



муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Лицей № 10» г. Белгорода

РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДАЮ
Руководитель МО  /Разумова О.С.	Заместитель директора  / Холина Т. Н.	Директор  Стебловская Л.С.
Протокол № <u>5</u> от « <u>19</u> » <u>июня</u> 2018г.	« <u>29</u> » <u>августа</u> 2018г.	Приказ № <u>621</u> от « <u>31</u> » <u>августа</u> 2018г. на основании решения педагогического совета «Лицей № 10» протокол № 1 от <u>30.08</u> .2018г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности
«Ритмика»

Уровень основного общего образования

Уровень программы базовый

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа внеурочной деятельности «Ритмика» составлена на основе программы «Ритмика и танец» 1-8 классы, утвержденная Министерством образования 06.03.2001г. и авторской программы по учебному предмету ритмика для учащихся 1-7 классов Беляевой Веры Николаевны "Ритмика и танец". А так же, по методической разработке для преподавателей хореографии дополнительного образования (Певхенен Э.Н. (Санкт-Петербург), дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по дополнительному образованию, с учетом примерной программы спортивной подготовки для детско-юношеских в школе, специализированных детско-юношеских школ и танцевальных коллективов.

1. Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральным Государственным Образовательным Стандартом среднего (полного) общего образования утвержден приказом Минобрнауки России от 17 апреля 2012 г. №413
3. Познавательной и оздоровительной направленности программа данного курса физкультурной – спортивной и оздоровительной направленности представляет систему занятий по хореографическому искусству для учащихся среднего звена.

1. Направленность программы

Программа «Ритмика» относится к физкультурно - спортивному направлению.

2. Отличительные особенности

На уроках ритмики постоянно чередуются нагрузка и отдых, напряжение и расслабление. К увеличению напряжения и нагрузки ученики привыкают постепенно, что благотворно сказывается потом на других уроках.

Занятия по ритмике тесно связаны с обучением на уроках физкультуры и музыки, дополняя друг друга. Ведь именно уроки ритмики наряду с другими предметами способствуют общему разностороннему развитию школьников, корректируют эмоционально-волевую зрелость. У детей развивается чувство ритма, музыкальный слух и память. На уроках дети совершенствуют двигательные навыки, у них развивается пространственная ориентация, улучшается осанка, формируется чёткость и точность движений.

Занятия ритмикой положительно влияют на умственное развитие детей: ведь каждое занятие нужно правильно понять, осмыслить, правильно выполнять движения, вовремя включаться в деятельность, надо осмыслить соответствие выбранных движений характеру музыки. Эти занятия создают благоприятные условия для развития творческого воображения школьников. Бесспорно также их воздействие на формирование произвольного внимания, развитие памяти. Потребность

детей в движении превращается в упорядоченную и осмысленную деятельность. Уроки ритмики оказывают на детей организующее и дисциплинирующее влияние, помогают снять чрезмерную возбудимость и нервозность.

Уроки ритмики в целом повышают творческую активность и фантазию школьников, побуждают их включаться в коллективную деятельность класса. Постепенно ученики преодолевают скованность, у них возрастает осознание ответственности за свои действия перед товарищами, приобретают способность к сценическому действию под музыку. С использованием элементов костюма и декорации. Отработанные сценические музыкальные постановки удобно использовать при проведении детских утренников. Особенно хочется отметить ценность народных плясок и танцев. Они приобщают детей к народной культуре. Все народные танцы предназначены для совместного исполнения и совершенствуют навыки общения детей между собой. В них дети учатся внимательно относиться к партнёру, находить с ним общий ритм движения.

3 Цели и задачи программы

Цель: воспитание здоровых, всесторонне развитых, волевых и дисциплинированных обучающихся, а так же создать благоприятные условия для индивидуального творческого развития воспитанников через занятия ритмикой.

Задачи:

- способствовать приобретению исполнительских навыков;
- способствовать приобретению знаний в области хореографического и музыкального искусства;
- формировать сценическую культуру, музыкальный вкус;
- танцевальные способности.

4.Возраст обучающихся, участвующих в реализации программы

В реализации рабочей программы «Ритмика» участвуют обучающиеся уровня основного общего образования (11 - 16 лет.).

5.Сроки реализации программы

Программа «Ритмика» рассчитана на 34 часов, 5 лет обучения (170 часов).

Возможна корректировка учебного материала в соответствии с календарным учебным графиком, расписанием занятий, праздничными датами календаря. Корректировка учебного материала отражается в календарно - тематическом плане на текущий учебный год.

6.Формы и режим занятий

В ходе реализации программы «Ритмика» используются следующие формы работы:

- **групповая форма** (группы формируются с учетом возраста детей, так же различаются по половому признаку; группа может насчитывать от 10 до 15 человек; группа может состоят из участников какого-либо танца или этюда);
- **коллективная форма** (такая форма применяется для проведения сводных репетиций, постановок номеров, где задействовано несколько возрастных групп);

- **индивидуальная форма** (работа с солистами, наиболее одаренными детьми, либо с не успевающими усвоить пройденный материал, отстающими детьми). Основная форма организации работы – учебное занятие, которое включает в себя теоретическую информацию и практические знания. Особая роль в формировании коллектива отводится репетициям (отработке отдельных движений, номеров, концертных программ, путем многократного повторения), которые составляют большую часть практических занятий.

Режим занятий: 1 час в неделю по 40 минут

II ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ И СПОСОБЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ

Освоение учащимися программы «Ритмика» направлено на достижения комплекса результатов в соответствии с программными требованиями.

1. В сфере личностных универсальных учебных действий формируется:

- учебно-познавательный интерес к хореографическому творчеству;
- чувство прекрасного и эстетические чувства на основе с танцевальной картиной современного мира;
- заложены основы социально ценных личностных и нравственных качеств: трудолюбие, организованность, добросовестное отношение к делу, инициативность, любознательность, потребность помогать другим, уважение к чужому труду и результатам труда, культурному наследию.

Учащиеся получают возможность для формирования:

- способности принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовности конструктивно разрешать конфликты посредством учета сторон и сотрудничества;
- начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

2. В сфере регулятивных универсальных учебных действий учащиеся научатся:

- учитывать выделенные ориентиры действий в новом танцевальном направлении;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей, родителей и других людей;
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль в своей творческой деятельности;

Учащиеся получают возможность:

- ознакомиться с историей развития танца и ритмики;
- освоить различные техники ритмики в танце;
- ознакомиться с основами физиологии и гигиены танцора.
- развить физические качества и укрепить здоровье;
- воспитать волевые и дисциплинарные качества, смелость, ответственность, повысить уровень личной социальной активности.

3.В сфере познавательных универсальных учебных действий учащиеся научатся:

- уметь исполнять элементарные хореографические движения и перевоплощаться в различные образы;
- должны быть выработаны навыки систематической работы в хореографическом классе с включением раздела – музыкальное развитие;
- развивать память, воображение;
- воспитать музыкальный вкус и любовь к искусству хореографию.

Учащиеся получают возможность научиться:

- формированию первоначальных представлений о значении хореографии для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровья как факторах успешной учебы и социализации;
- овладению умениям организовывать здоровое берегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формированию навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

4.В сфере коммуникативных универсальных учебных действий учащиеся научатся:

- первоначальному опыту осуществление совместной продуктивной деятельности;
- сотрудничать и оказывать взаимопомощь, доброжелательно и уважительно строить свое общение со сверстниками и взрослыми.

Оценка планируемых результатов освоения программы

Система отслеживания и оценивания результатов освоения программы учащимися проходит в форме:

- практический показ;
- выступление на школьных мероприятиях;
- игровая форма подачи материала.

III. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Содержание программы первого года обучения

Раздел 1. Вводное занятие

Теория: Цели и задачи курса на учебный год. Инструктаж о правилах поведения на занятиях и правила техники безопасности. Гигиена занятий, одежда и обувь. Беседа о роли танца в жизни человека, о хореографическом искусстве и его направлениях. Выявление возможностей учащихся.

Раздел 2. Партерная гимнастика

Теория: Знакомство с понятием «партерная гимнастика», названиями отдельных технических движений: подъем ноги, стопа, пальцы, пах, поясница, пресс и т.д. Название и особенности движения на полу. Выдержка и психологический настрой при растягивании мышц. Особенности распределения физической нагрузки.

Практика: Движения на выворотность и вытянутость колена и стопы ноги: упражнение на сокращение и вытягивание. Вращательные движения стоп.

Чередование напряжений мышц ног, в чередовании с полным расслаблением мышц. Преобретение эластичности седалищных мышц и голеностоп с помощью складки «щука» к ногам. Выворачивание паховых связок («лягушка» на спине, сидя, на животе). Изучения правильности выполнения «шпагатов». Накачивание мышц брюшного пресса с помощью поднятия ног на I, II, III, IV, V, VI, VII, VIII ступени по одной ноге, двумя ногами, «березка». Растяжение мышц спины, выполнение упражнений «лодочка», «колечко», «мостик», а также растяжение шейных и плечевых мышц. С целью укрепления мышц рук мальчики выполняют силовые упражнения на полу – отжимание на руках.

Раздел 3. Ритмика

Теория: Беседа «Связь танца с музыкой». Основная задача ритмики – сделать движение «видимой музыкой». Характер музыкального произведения, его ритм и оттенки, их выражения в движениях.

Практика: Прохлопывание ритмических рисунков имен, фамилий учащихся, простейших ритмических рисунков по показу педагога, прохлопывание ритма стихов, небольших музыкальных произведений на 2/4, 3/4, 4/4.

Чередование хлопков рук с ударами ног, игра «Звуковой волейбол». Игра «Фихтование». Упражнение «Лужи», «Мост», «Снежинки». Акцентируем конец музыкально-танцевальной фразы такими движениями, как притопом, хлопком, прыжком, соскоком на обе ноги и так далее. Ходьба и бег в разных темпах, игра «Солнышко и дождик», игра «День и ночь».

Раздел 4. Элементы классического танца

Теория: Понятие «Классический танец». Просмотр наглядных пособий основных элементарных позиций рук и ног, постановки корпуса, головы. Беседа с показом видеоматериала о балете. Знакомство с основами классического танца в кратком изложении.

Практика: Изучение подготовительной, I, II, III позиции рук; изучение I, II, III, V позиции ног. Свободное комбинирование позиций. Прыжки по I позиции. Приобретение устойчивости, умение распределять центр тяжести корпуса равномерно на одну или две ноги. Изучение исполнения танцевального шага, шага на полупальцах, бега, подскоков, галопа.

Раздел 5. Общая и специальная физическая подготовка

Теория: Знакомство с понятием «физическая нагрузка», названиями отдельных технических движений: подъем ноги, стопа, пальцы, пах, поясница, пресс и т.д. Название и особенности элементов и упражнений. Выдержка и психологический настрой при прокачке мышц. Особенности распределения физической нагрузки.

Практика: Разминка в виде бега. Выполнение простейших элементов прокачки мышечного каркаса: пресс, качаем мышцы спины, бедер, ягодиц, икроножную мышцу. Выполнение прыжков в разном положении: через плечо и присед, с поджиманием колен к груди, «звездочка», «караулы». Качаем мышца пресса. Выполнение выпадов.

Раздел 6. Актерское мастерство

Теория: Что такое «актерское мастерство»? Рассказ и мимике и жестах при исполнении характерных движений, о значении улыбки на сцене.

Практика: Формирование умения следить за выражением лица, во время исполнения движений, улыбаться на сцене. Предложить учащимся изобразить: радостную улыбку (приятная встреча), утешительную улыбку (все будет хорошо), счастливую улыбку (наконец-то, какой успех), удивленную улыбку (не может быть), огорченную улыбку (как же так, ну вот опять).

Вырабатывать умение чувствовать и исполнять движения через наблюдения в манере деревянных игрушек, разнообразных животных: кошка, собака, медведь, пингвин и т.д. Выражение отношения к тому или иному человеку, предмету: безразличие, неприязнь, симпатия, радость. Игры «Зеркало», «Лужи», «Крокодил».

Раздел 7. Итоговое занятие

Практика: Презентация достижений. Обсуждение итогов года.

Содержание программы второго года обучения

Раздел 1. Вводное занятие

Теория: Цели и задачи на новый учебный год. Беседа о правилах и технике безопасности на занятиях. Системность занятий – путь совершенствования физической формы учащихся.

Раздел 2. Партерная гимнастика

Теория: Рассказать, как задействована та или иная эластичная мышца во время определенных танцевальных движений.

Практика: Продолжать совершенствовать упражнения, пройденные в 1-ом году обучения. Нажим на мышцы подъема при выполнении упражнений «лягушка», «щучка» идет сильнее. Выполнение кругов ногами для укрепления мышц живота. Упражнения для растяжки – «шпагаты». Разрабатывание мышц стоп. Умение напрягать и расслаблять все мускулатуру сразу. Поднятие ног по ступеням с исполнением на каждой ступени разнообразных движений: «ножницы», дуговое движение стопой, вытягивание и сокращение подъема.

Раздел 3. Ритмика

Теория: Музыка, ритм и движение.

Практика: Проведение музыкально ритмической игры «Определи характер музыки», «весело танцуем», способствующих приобретению умения двигаться в ритме и темпе музыки. Игра «Пойми меня», «Сделай так», «Музыкальная шкатулка» направленные на развитие творческого воображения, эмоциональную отзывчивость, умение детей фантазировать, соединять движения и комбинации в игре. Игра «Музыкальная змейка» на развитие координации движений музыкального слуха.

Раздел 4. Элементы классического танца

Теория: Требования классического танца: осанка, гибкость, музыкальность, шаг, выворотность. Беседа о красоте и эстетике классического танца. Видео ряд фрагментов известных балетов для детей: «Спящая красавица», «Кошкин дом», «Руслан и Людмила».

Практика: Развитие элементарных навыков координации движений, с помощью упражнений у станка для рук и ног. Изучение основных движений экзерсиса в медленном темпе через одну позицию ног, лицом к палке: battment-tandu, releve, battment-jete, rond de gamb par terre, releve lian на 45°, port de bras, grand battment. Исполнение прыжков по VI позиции ног (комбинация медленно - быстро). Формирование развитие «баллона», т.е. способности задерживаться в воздухе в определенной позе. Совершенствование исполнения подскоков и галопа, «полечки».

Раздел 5. Общая и специальная физическая подготовка

Теория: Выдержка и психологический настрой при прокачке мышц. Особенности распределения физической нагрузки.

Практика: Разминка в виде бега. Повторение элементов первого года обучения в усложненной форме (добавляется количество и подходы). Выполнение простейших элементов прокачки мышечного каркаса: пресс, качаем мышцы спины, бедер, ягодиц, икроножную мышцу. Выполнение прыжков в разном положении: через плие и присед, с поджиманием колен к груди, «звездочка», «караулы». Качаем мышца пресса. Выполнение выпадов.

Раздел 6. Актерское мастерство

Теория: Рассказ и мимике и жестах при исполнении характерных движений, о значении улыбки на сцене.

Практика: Формирование умения следить за выражением лица, во время исполнения движений, улыбаться на сцене.

Предложить учащимся изобразить различные эмоции.

Выражение отношения к тому или иному человеку, предмету: безразличие, неприязнь, симпатия, радость. Проигрывание небольших сценок, для выражения собственного отношения посредством мимики и жестов «Грибник пошел за грибами в лес и пришел с пустым лукошком...», «Пассажир отстал от поезда...», «Имениннику вручили подарок...» и др.

Проведение игр: «Море волнуется раз...».

Раздел 7. Итоговое занятие

Практика: Занятие – концерт «Наши достижения». Коллективное обсуждение итогов года.

Содержание программы третьего года обучения

Раздел 1. Вводное занятие

Теория: Итоги работы хореографического коллектива за прошлый год. Инструктаж о правилах поведения и технике безопасности на занятиях..

Раздел 2. Партерная гимнастика

Теория: Создание психологического настроения и оказание помощи при выполнении упражнений.

Практика: Усиление амплитуды нажима во всех движениях, пройденных за 1-й, 2-й годы обучения. Увеличение количества упражнений: броски ног, круговые движения стопой, «лодочки», «колечки», «шпагаты». Вовремя исполнения боковых «шпагатов» применение складывания к ногам, во время прямого шпагата – складка вперед. Отработка при растяжении паховой выворотности: «лягушка» на животос подгибом назад.

Раздел 3. Ритмика

Теория: Беседа «Музыкально-подвижные и танцевальные игры как средство развития юного танцора». **Практика:** Танцевальные игры: «Цепочка» (змейка), « Пары объявляет ведущий», «Невод», «Конкурс трех танцев», «Штрафная площадка», «Танцующие линии», «Поиск ведут знатоки», «Алфавит». Музыкальные игры «быстро по местам», «Запомни мелодию», «Узнай регистр», «Запев, припев», «Пустое место» и другие.

Раздел 4. Элементы классического танца

Теория: Рассказ о профессии артиста балета. Знакомство с названиями изучаемых движений. Показ педагогом прыжков, вращений и движений у станка.

Практика: Дальнейшее изучение движений классического экзерсиса у станка (за одну руку, увеличивается темп и движения исполняются в комбинациях: demi-plie, battment-tendu, releve, battment-jete, rond de gamp par terre, releve lian на 45°, port de bras, grand battment, танцевальные элементы на середине зала, развитие технических навыков исполнения, выявление индивидуальных особенностей учащихся. Усложнение выученных движений. Растяжка мышц ног с помощью станка, усовершенствование навыков, полученных при занятиях партерной гимнастикой.

Раздел 5. Общая и специальная физическая подготовка

Теория: Техника парной страховки и само страховки. Виды силовых нагрузок. Их роль в жизни человека.

Практика: Разминка в виде бега. Работа по ранее выученной программе с 3 подходами по 20 раз. Выполнение простейших элементов прокачки мышечного каркаса: пресс, качаем мышцы спины, бедер, ягодиц, икроножную мышцу. Выполнение прыжков в разном положении: через плие и присед, с поджиманием колен к груди, «звездочка», «караулы». Качаем мышца пресса. Выполнение выпадов и приседаний. А так же обращаем внимание на гибкость мышц.

Раздел 6. Актерское мастерство

Теория: Беседа «Актерское мастерство и пластическая выразительность в хореографии». Познакомить с понятием «пантомима» и «мимика», их значение в работе артиста. Образная жестикация, умение выражать лицом определенные эмоции – успех артиста в исполнении сюжетных танцев. Яркая образность исполнения помогает зрителю понять смысл, заложенный в танцевальных номерах хореографом-постановщиком.

Практика: Упражнения и этюды на отработку элементов внутренней техники актера: предложить детям пройти по камешкам через ручей от лица любого персонажа (сказка, рассказ, мультфильма) по их выбору. Игра в пантомиму. Без слов, с помощью двигательных и мышечных действий помочь учащимся игры отгадать задуманный образ (солнцу, ученик, учитель, врач, море, цветок и другое). Игра «Пойми меня». Создание этюдов по задуманной теме, направленных на работу с объектом общения («Встреча», «В лесу», «Встреча на луне»).

Раздел 7. Итоговое занятие

Практика: Занятие-концерт «Наши достижения». Коллективное обсуждение итогов года.

Содержание программы четвертого года обучения

Раздел 1. Вводное занятие

Теория: Итоги работы коллектива в прошлом учебном году. Цели и задачи в новом учебном году. Техника безопасности в хореографическом зале.

Раздел 2. Ритмическая гимнастика

Теория: Совершенствование и усовершенствование движений на полу. Беседа «Как правильно заниматься гимнастикой дома». Беседа «Ритмика и гимнастика вместе»

Практика: Увеличение нагрузки при выполнении движений, направленных на развитие профессиональных данных. Разработка стопы. Совершенствование исполнения упражнений «шпагат», «мостик», «лягушка». Исполнение ранее выученных элементов под музыку.

Раздел 3. Ритмика

Теория: Беседа «Наше тело источник ритмов».

Практика: Создаем ритмические рисунки по средствам нашего тела: хлопки, щелчки, топот, стук и т.д. Развиваем слуховую внимательности. Играем в «Звуковой волейбол», «Фехтование». Говорим и одновременно создаем ритмы. Читаем диалоги и одновременно создаем ритм, меня ритм в зависимости от настроения.

Раздел 4. Элементы классического танца

Теория: Продолжать знакомить учащихся с элементами классического танца. Отметить красоту, гармоничность, классического танца. Рассказ о работе мышц при выполнении движений у станка, на середине зала.

Практика: Работа ног у станка из V позиции. Приобретение навыка сохранять плавность и слитность движений, характерных для port de bras. Отработка пластической выразительности в танце. Изучение основных прыжков классического танца лицом к станку, по мере усвоения на середине зала: temps –live – sote по всем позициям ног, changment de pied, ра echarpe.

Раздел 5. Общая и специальная физическая подготовка

Теория: Физическая сила, и физическая подготовка, как источник здоровья. Выдержка и психологический настрой при прокачке мышц. Особенности распределения физической нагрузки.

Практика: Разминка в виде бега. Работа по ранее выученной программе с 3 подходами по 20 раз. Обращаем внимание на гибкость нашего тела. Выполнение простейших элементов прокачки мышечного каркаса: пресс, качаем мышцы спины, бедер, ягодиц, икроножную мышцу. Выполнение прыжков в разном положении: через плие и присед, с поджиманием колен к груди, «звездочка», «караулы». Качаем различные мышцы пресса. Выполнение выпадов и приседаний. Работа в индивидуальном порядке (девочки-мальчики).

Раздел 6. Актерское мастерство

Теория: Знакомство с особенностями выполнения шуточных сценок в русском танце. «Барыня» - раскрепощенный и свободный танец, любимейшая русская забава на праздниках тематических вечерах.

Практика: Игра «Жили у бабуси два веселых гуся», «Оркестр». Упражнение на развитие хореографического мышления. Упражнение – этюды на жесты, походку, бег, позы.

Раздел 7. Итоговая работа

Практика: Открытый урок. Презентация лучших достижений учащихся. Коллективное обсуждение итогов года.

Содержание программы пятого года обучения

Раздел 1. Вводное занятие

Теория: Итоги работы коллектива в прошлом учебном году. Цели и задачи в новом учебном году. Техника безопасности в хореографическом зале.

Раздел 2. Ритмическая гимнастика

Теория: Совершенствование движений на полу. Беседа «Ритмика и гимнастика вместе»

Практика: Увеличение нагрузки при исполнении движений, направленных на развитие профессиональных данных. Разработка гибкости корпуса. Совершенствование исполнения упражнений «шпагат», «мостик», «лягушка». Исполнение ранее выученных элементов под музыку. Джазовая разминка.

Раздел 3. Ритмика

Теория: Беседа «Ритмы – наша жизнь».

Практика: Продолжаем создавать ритмические рисунки по средствам нашего тела. Учимся создавать ритмические рисунки, используя подручные материалы. Развиваем слуховую внимательность. Играем в «Звуковой волейбол», «Фехтование». Читаем стихотворение под ритмический рисунок с резкой сменой ритма и манеры чтения. Коллективное исполнение песни под созданный ритм.

Раздел 4. Элементы классического танца

Теория: Роль классического танца в становлении осанки. Почему классический танец так полезен для формирования нашего тела.

Практика: Работа ног у станка из V позиции. Приобретение навыка сохранять плавность и слитность движений, характерных для port de bras. Отработка пластической выразительности в танце. Изучение основных прыжков классического танца лицом к станку, по мере усвоения на середине зала: temps –live – sote по всем позициям ног, changment de pied, ра echarpe.

Раздел 5. Общая и специальная физическая подготовка

Теория: Физическая сила, и физическая подготовка, как источник здоровья. Выдержка и психологический настрой при прокачке мышц. Особенности распределения физической нагрузки. Особенности нагрузок зависят от пола, возраста и генетики.

Практика: Разминка в виде бега. Работа по ранее выученной программе с 3 подходами по 20 раз. Обращаем внимание на гибкость нашего тела. Выполнение простейших элементов прокачки мышечного каркаса: пресс, качаем мышцы спины, бедер, ягодиц, икроножную мышцу. Выполнение прыжков в разном положении: через плие и присед, с поджиманием колен к груди, «звездочка», «караулы». Качаем различные мышцы пресса. Выполнение выпадов и приседаний. Работа в индивидуальном порядке (обращая внимание на физические особенности учащихся, обусловленные генетикой).

Раздел 6. Актерское мастерство

Теория: Актерское мастерство, как психологическое искусство.

Практика: Учимся выражать и менять эмоции, через внутреннюю работу. Развиваем фантазию и воображение. Играем в «Я так чувствую», «Зоопарк», «Вольная импровизация», «Угадай ка».

Раздел 7. Итоговая работа

Практика: Открытый урок. Презентация лучших достижений учащихся. Коллективное обсуждение итогов года.

IV. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 год обучения

№ п/п	Название раздела	Количество часов	Теория	Практика
1.	Вводное занятие	1	1	-
2.	Партерная гимнастика	5	1	4
3.	Ритмика	9	1	8
4.	Элементы классического танца	6	1	5
5.	Общая и специальная физическая подготовка	7	1	6
6.	Актерское мастерство	5	1	4
7.	Итоговое занятие	1	-	1
	Итого:	34	6	28

2 год обучения

№ п/п	Название раздела	Количество часов	Теория	Практика
1.	Вводное занятие	1	1	-
2.	Партерная гимнастика	5	1	4
3.	Ритмика	10	1	9
4.	Элементы классического танца	5	1	4
5.	Общая и специальная физическая подготовка	7	1	6
6.	Актерское мастерство	5	1	4
7.	Итоговое занятие	1	-	1
	Итого:	34	6	28

3 год обучения

№ п/п	Название раздела	Количество часов	Теория	Практика
1.	Вводное занятие	1	1	-
2.	Партерная гимнастика	5	1	4
3.	Ритмика	10	1	9
4.	Элементы классического танца	6	1	5
5.	Общая и специальная физическая подготовка	6	1	5
6.	Актерское мастерство	5	1	4
7.	Итоговое занятие	1	-	1
	Итого:	34	6	28

4 год обучения

№ п/п	Название раздела	Количество часов	Теория	Практика
1.	Вводное занятие	1	1	-
2.	Ритмическая гимнастика	7	1	6
3.	Ритмика	9	1	8
4.	Элементы классического танца	5	1	4
5.	Общая и специальная физическая подготовка	7	1	6
6.	Актерское мастерство	4	1	3
7.	Итоговое занятие	1	-	1
	Итого:	34	6	28

5 год обучения

№ п/п	Название раздела	Количество часов	Теория	Практика
1.	Вводное занятие	1	1	-
2.	Ритмическая гимнастика	9	1	8
3.	Ритмика	11	1	10
4.	Элементы классического танца	4	1	3
5.	Общая и специальная физическая подготовка	5	1	4
6.	Актерское мастерство	3	1	2
7.	Итоговое занятие	1	-	1
	Итого:	34	6	28

V. ИСПОЛЬЗУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Бахто С.Е. Ритмика и танец. Программа для хореографических отделений школы искусств. – М., 1980г.
2. Андреева М. Дождик песенку поет. – М.: Музыка, 1981.
3. Андреева М., Конорова Е. Первые шаги в музыке. – М.: Музыка, 1979.
4. Бекина С., Ломова Т., Соковина Е. Музыка и движение. – М.: Просвещение, 1984.
5. Бекина С., Ломова Т. Хоровод веселый наш. – М.: Музыка, 1980.
6. Бекина С., Соболева Э., Комальков Ю. Играем и танцуем. – М.: Советский композитор, 1984.
7. Бычаренко Т. С песенкой по лесенке: Методическое пособие для подготовительных классов ДМШ. – М.: Советский композитор, 1984.
8. Волкова Л. Музыкальная шкатулка. Вып. I-III. – М.: Музыка, 1980.
9. Дубянская Е. Нашим детям. – Л.: Музыка, 1971.
10. Дубянская Е. Подарок нашим малышам. – Л.: Музыка, 1975.
11. Зимина А. Музыкальные игры и этюды в детском саду. – М.: Просвещение, 1971.
12. Коза-Дерева: Народные сказки с музыкой. Под ред. Н. Метлова. – М.: Музыка, 1969.
13. Медведева М. А мы просо сеяли: Русские народные игры и хороводы для детей младшего возраста. Вып. 3, 4. – М.: Музыка, 1981.
14. Метлов Н., Михайлова Л. Мы играем и поем: Музыкальные игры для детей дошкольного и младшего дошкольного возраста. – М.: Советский композитор, 1979.
15. Слонов Н. Аленушка и лиса: Русская народная сказка. – В сб.: Гори, гори ясно. – М.: Музыка, 1984.
16. Франио Г. Роль ритмики в эстетическом воспитании детей. – М.: Советский композитор, 1989.
17. Луговская А. Ритмические упражнения, игры и пляски. – М.: Советский композитор, 1991.