МКОУ Зубутли-Миатлинская СОШ

Утверждаю

Директор МКОУ "Зубутли- Миатлинской СОШ" Гаджиханова Б.А

Зам.директора по ВР: Сагитаева М.Д Приказ №

« » 20 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

«В ритме танца»

Направленность: художественная Программа рассчитана на 2 года обучения.

Количество часов: 2 час в неделю, по плану в каждом классе. Количество часов в год:72 часа

Автор: Магомедова М.М.

# Пояснительная записка

Данная программа разработана в соответствии с Федеральными государственными образовательными стандартами начального общего образования и с учетом межпредметных и внутрипредметных связей и логики учебного процесса. При создании данной программы автор использовал материалы работ музыкантов-педагогов Н.Г. Александровой и В.М. Бехтерева, которые считали основополагающим музыкально- педагогическим методом использование в воспитании и обучении такую дисциплину как ритмика, и программу «Ритмика и бальные танцы» под редакцией Е.И.Мошковой, рекомендованную Управлением общего среднего образования Министерства общего и профессионального образования РФ,.

Главный принцип, заложенный в Программу – создание творческого образа в танце на основе индивидуальности самого ребенка.

В процессе обучения педагогам выявляются, такие особенности учащихся как характер, темперамент, пристрастия и склонности.

**Цель программы** – раскрытие творческой личности ребенка средствами хореографического искусства.

В процессе обучения педагогом определены и решаются следующие **задачи**:

* развитие интереса и приобщение учащихся к мировой танцевальной культуре;
* развитие танцевальных, музыкальных, артистических и других творческих способностей каждого учащегося;
* формирование у учащихся внимательного отношения к собственным возможностям, к манере танцевального исполнения, к пластическому разнообразию, анализа собственной творческой деятельности;
* развитие мышечных ощущений, моторно-двигательной памяти, чувственно- образного мышления, пластической подвижности;
* привитие ребенку культуры общения между собой и окружающими и оказание помощи учащемуся в адаптации его в современных условиях жизни.

Программа ориентирована на интересы и потребности ребенка, направлена на формирование его мыслительного потенциала, на становление творческой личности, способной художественно осмыслить окружающий мир и явления жизни в искусстве.

В процессе учебных занятий у школьников происходит снижение работоспособности, ухудшается внимание, память, в результате длительного поддержания статистической позы нарушается осанка, увеличивается тенденция к наклону головы.

На занятиях танцами увеличивается объем двигательной активности, который оказывает значительное влияние на повышение умственной активности, развитие физических качеств, функциональное состояние сердечно-сосудистой и нервной системы.

Движение в ритме и темпе, заданной музыкой, способствует ритмичной работе всех внутренних органов и систем, что при регулярных занятиях ведет к общему оздоровлению организма.

Программа предполагает постепенное расширение и углубление знаний, развитие умений и навыков учащихся путем последовательного прохождения по годам обучения за четыре курса с учетом возрастных и психических особенностей детей 6-11-летнего возраста.

Основной формой реализации Программы является занятие с группой детей не более 15-20 человек. Групповая форма позволяет педагогу внимательней наблюдать за качественным преобразованием двигательной активности учащегося, помочь каждому учащемуся развивать его пластические возможности.

В зависимости от результатов наблюдений может быть переформирование класса, исходя из различных задач, особенностей межличностных контактов детей.

Предмет «Народный танец» изучается в 1 - 4 классах. Занятия проводятся 1 раз в неделю. Максимальная продолжительность занятия – 40 минут.

Форма одежды определяется педагогом исходя из специфики занятий.

Схема построения занятия во всех классах одинакова: подготовительная часть, основная часть, заключительная часть.

Различается содержание и время, отведенное на каждую из частей занятия. На основную часть занятия в 1 классе отводится 15 минут, во 2 и 3 классах - 30 минут, в 4 классе- 35 минут. Основная часть занятий 1 и 2 классов содержит учебно-тренировочные задания, а в 3 и 4 классах больше отводится времени на разучивание танцев.

*Схема возрастного и количественного распределения детей по классам, количество практических занятий в неделю и их продолжительность.*

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Класс** | **Возраст детей** | **Кол-во детей в группе** | **Число групп** | **Кол-во занятий в неделю** | **Кол-во часов в неделю** |
| 1 | 6-8 | 15-20 | 1 | 1 | 1 |
| 2 | 7-9 | 15-20 | 1 | 1 | 1 |
| 3 | 8-10 | 15-20 | 1 | 1 | 1 |
| 4 | 9-11 | 15-20 | 1 | 1 | 1 |

За период обучения учащиеся получают определенный программой объем знаний и умений, качество которых ежегодно проверяется.

Зачеты проводятся по изученной дисциплине по практическим умениям.

Учитель подводит итоги учебного года, дает оценку творческих достижений учащихся, определяет задачи на будущие годы обучения.

# Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета

Содержание курса направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

# Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения внеурочной

**деятельности**

Данный курс ориентирован на формирование гармонически развитой личности средствами курса «Народный танец».

К числу планируемых результатов освоения курса основной образовательной программы отнесены:

* 1. **личностные результаты** - 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
  2. **метапредметные результаты** - обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления; анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения; видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека; управление эмоциями; технически правильное выполнение двигательных действий
  3. **предметные результаты** - выполнение ритмических комбинаций на высоком уровне, формирование музыкального восприятия, представления о выразительных средствах музыки, развитие чувства ритма, умения характеризовать музыкальное произведение, согласовывать музыку и движение.

# 3. Содержание учебного предмета, курса

Программа составлена с учётом реализации межпредметных связей по разделам учебных предметов:

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

«Литературное чтение», где дети знакомятся с литературными произведениями, которые лягут в основу предстоящей постановки ритмопластического действия.

«Окружающий мир», 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 танцами 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 физической культурой, создают и укрепляют мышечный корсет, улучшают работу сердца, нервной системы, укрепляют психику.

В течение всего курса обучающиеся знакомятся со следующими общими понятиями:

1. позиции ног;
2. позиции рук;
3. позиции в паре;
4. рисунок танца;
5. линия танца;
6. направление движения;
7. углы поворотов.

Предмет «Народный танец» включает разминку, общеразвивающие упражнения, танцевальные элементы и детские танцы.

# РАЗМИНКА (ТРЕНАЖ)

Проводится в начале каждого урока на середине зала стоя, либо лежа на гимнастических ковриках на полу. Порядок упражнений выстраивается по принципу от простого к сложному и с головы заканчивая стопами. Разминка (тренаж) выполняется под народную музыку, а также некоторые части под современную и популярную музыку, что создает благоприятный эмоциональный фон и повышает интерес к упражнениям. С первого занятия учащиеся приобретают опыт музыкального восприятия. Задача - создать у детей эмоциональный настрой во время занятий.

В связи с этим, выдвигаются следующие требования к музыкальному оформлению занятия:

* правильный подбор музыкального произведения в соответствии с исполняемым движением, т.е. с соблюдением принципа «музыка-движение»;
* художественное или выразительное исполнение музыки, которое является главным методическим приемом преподавания.

Задача данного этапа – развитие координации, памяти и внимания, умения воспроизводить движения показанные педагогом, увеличение степени подвижности суставов и укрепление мышечного аппарата.

# ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Движения на развитие координации, элементы асимметричной гимнастики, движения по линии танцев:

1. на носках, каблуках,
2. перекаты стопы,
3. высоко поднимая колени,
4. выпады,
5. ход лицом и спиной,
6. бег с подскоками,
7. галоп лицом и спиной, в центр и со сменой ног.

Перестроения для танцев:

1. “линии”,
2. “хоровод”,
3. “шахматы”,
4. “змейка”,
5. “круг”.

Задача данного этапа – через образное восприятие обогатить набор движений, развить их координацию, разработать мышцы стопы, научить ориентироваться в зале, выполнять команды.

Программа обучения выдвигает следующие задачи музыкально-ритмической деятельности детей 6-11-летнего возраста:

* научить ритмично двигаться в соответствии с различным характером музыки, динамикой (громко, умеренно, тихо, громче, тише), регистрами (высокий, средний, низкий);
* переходить от умеренного к быстрому или медленному темпу;
* отмечать в движении метр (сильную долю такта), метрическую пульсацию и простейший ритмический рисунок в хлопках, притопах;
* менять движения в соответствии с двух-, трех частной формой и музыкальными фразами;
* закреплять понятия о трех основных жанрах музыки (песня-танец-марш).

Музыкально-ритмическая деятельность включает в себя различные задания, упражнения, игровое творчество является составной частью обучения.

# ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ И ДЕТСКИЕ ТАНЦЫ

Изучаются основные движения и вариации из них, а также некоторые популярные танцы, которые развивают чувство ритма, координацию движений, умение двигаться под музыку, коммуникабельность. Улучшается память, внимание, внутренняя организация.

Задача данного этапа – обучить отдельным танцам, задача которых – отработка корпусного движения, правильного и полного переноса тела, точной работы стопы.

# Содержание программы по годам обучения

1. КЛАСС (первый год обучения) 1 час в неделю, 33 часа.

Задача: развить ритмическое и музыкальное восприятие, научить использовать паузы в движении, формирование правильной осанки, сохранение эластичности мышц посредством упражнений на пластику и растяжку.

1. КЛАСС (второй год обучения) 1 час в неделю, 34 часа.

Задача: научить слушать музыку и понимать команды, разнообразить набор привычных движений, развивать координацию, чувство ритма, память, внимание, заинтересовать.

1. КЛАСС (третий год обучения) 1 час в неделю, 34 часа.

Задача: продолжение развития чувства ритма, музыкальности, пластики, координации, развитие памяти, разнообразить набор привычных движений. В ходе урока решаются воспитательные задачи поведения в паре.

1. КЛАСС (четвертый год обучения) 1 час в неделю, 34 часа.

Осваиваются танцы с более сложной координацией, и ведением в паре. Улучшаются позиции в паре, развивается память логическая и мышечная. Отрабатывается техника движений, достигается музыкальность и ритмичность.

# Тематическое планирование

**Тематическое планирование по курсу «Народный танец» для 1 класса.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Тема урока. | Цели. | Кол-во уроков |
| 1. | Организационный урок. Введение. Инструктаж по технике безопасности. | Увлечь музыкой, вызвать интерес к движению. Уметь соблюдать правила техники безопасности. | 1 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 2 | Основные танцевальные правила. Приветствие. Постановка корпуса. | Начать приучать учащихся к танцевальной технологии. | 1 |
| 3 | Первый подход к ритмическому исполнению (хлопки, выстукивания, притоп).. | Научить ритмично исполнять различные мелодии | 1 |
| 4 | Понятие о правой, левой руке, правой, левой стороне. Повороты и наклоны корпуса. | Проверить знания учащихся о правой, левой руке, стороне. | 1 |
| 5 | Поза исполнителя. Зритель, исполнитель. Положение фигуры по отношению к зрителю. Ракурс. | Объяснить как должна располагаться фигура относительно зрителя. | 1 |
| 6 | Танцы народов РФ, их особенности и костюмы. | Познакомить с танцами народов РФ. | 1 |
| 7 | Танцевальная зарядка. Упражнения для рук. | Разучить основные упражнения для рук в форме танцевальной зарядки. | 1 |
| 8 | Ритмическая схема. Ритмическая игра. | Научить составлять небольшие танцевальные комбинации. | 1 |
| 9 | Ритмические упражнения с предметом (мяч, обруч, платок). | Развитие ритмичности с предметом. | 1 |
| 10 | Простейшие танцевальные элементы в форме игры. | Разучить танцевальные элементы в форме игры. | 1 |
| 11 | Этюдная работа. Игры. Понятие пантомима. | Дать понятие пантомима. Рассказать об этюдной работе. | 1 |
| 12 | Упражнения для развития плавности и мягкости движений. Пластичная гимнастика. | Развить пластичность и мягкость движений под музыку. | 1 |
| 13 | Синхронность и координация движений, используя танцевальные упражнения. | Использовать на уроке флажки, мячи и постоянно напоминать о правильной осанке, правой стороне. | 1 |
| 14 | Упражнения для профилактики плоскостопия. | Разучить основные упражнения профилактики плоскостопия. | 1 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 15 | Гимнастика. Упражнения на дыхание, упражнения для развития правильной осанки. | Научить правильно дышать. Следить за осанкой во время учебы. | 1 |
| 16 | Музыка. | Научить слушать и понимать музыку. | 1 |
| 17 | Упражнения для суставов. Разминка «Буратино». | Провести небольшую профилактику суставов. | 1 |
| 18 | Упражнения на расслабление мышц. | Научить учащихся расслаблять мышцы. | 1 |
| 19 | Этюдная работа. Пантомима. Игра «Телефон», «Замри». | Поиграть в различные игры связанные с этюдной работой. | 1 |
| 20 | Музыкальные, танцевальные темы. | Научиться определять медленно, быстро, умеренно. | 1 |
| 21 | Разучивание простейших танцевальных элементов  «Часики», «Качели»,  «Мельница». | Разучить новые танцевальные элементы. | 1 |
| 22 | Настроение в музыке и танце. Характер исполнения. | Научиться определять характер мелодии и подбирать оригинальное исполнение движения. | 1 |
| 23 | Выразительные средства музыки и танца. Музыка, движение, исполнители, костюмы. | Познакомить с основными выразительными средствами музыки и танца. | 1 |
| 24 | Правила танцевального этикета. | Объяснить основные правила танцевального этикета. | 1 |
| 25 | Аэробика. | Увлечь детей занятиями аэробики. | 1 |
| 26 | Понятие размер. Музыкальная фраза, длительность в музыке и танце. | Продолжать знакомить детей с музыкальными понятиями. | 1 |
| 27 | Танцевальные игры для развития музыкальности и слуха. | Развить музыкальный слух. | 1 |
| 28 | Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии. | Продолжать развитие музыкального слуха. | 1 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 29 | Ритмические упражнения. | Научить ритмично исполнять различные упражнения. | 1 |
| 30-  31 | Гимнастика Parter. | Познакомить с партерной гимнастикой. | 2 |
| 33 | Фигуры в танце. Квадрат, круг, линия, звездочка, воротца, змейка. | Рассмотреть и разучить основные фигуры в танце. | 1 |
| 33 | Контрольный урок. | Подвести итог, задачи на следующий год. | 1 |
|  |  | Итого: | 33 часа |

# Тематическое планирование по курсу «Народный танец» для 2 класса.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Тема урока. | Цели. | Кол-во уроков |
| 1. | Организационный урок. Введение. Инструктаж по технике безопасности. | Увлечь музыкой, вызвать интерес к движению. Уметь соблюдать правила техники безопасности. | 1 |
| 2 | Основные танцевальные правила. Приветствие. Постановка корпуса.. | Начать приучать детей к танцевальной технологии. | 1 |
| 3 | Первый подход к ритмическому исполнению (хлопки, выстукивания, притоп). | Научить ритмично исполнять различные мелодии. | 1 |
| 4 | Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии. | Развить музыкальный слух. | 1 |
| 5 | Понятие о правой, левой руке, правой, левой стороне. Повороты и наклоны корпуса. | Проверить знания учащихся о правой, левой руке, стороне. | 1 |
| 6 | Основные танцевальные точки, шаги. Диагональ, середина. | Обучить основным танцевальным точкам в зале. | 1 |
| 7 | Понятие о рабочей и опорной ноге. | Показать высоту шага и научить равномерно распределять тяжесть корпуса на рабочую ногу. | 1 |
| 8 | Понятие «шаг» 45°, 90°, 180°. Растяжка. | Подход к хореографической терминологии. | 1 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 9 | Первый танцевальный элемент  «Квадрат», «Крест». | Умение пользоваться движением  «Крест» для рук, головы, ног. | 1 |
| 10 | Постановка корпуса. Движения плечами, бедрами, руками, животом. | Научить детей не смотреть себе под ноги, поставить корпус. | 1 |
| 11 | Простейшие танцевальные элементы. Танцевальный шаг, подскоки вперед, назад, галоп. | Рассмотреть и разучить простейшие танцевальные элементы. | 1 |
| 12 | Разучивание позиций рук и ног. | Выучить основные позиции рук и ног. | 1 |
| 13 | Наклоны и повороты с хореографической точки зрения. | Наклоны корпуса в разных направлениях. | 1 |
| 14 | Гимнастические элементы. | Рассмотреть несколько гимнастических элементов. | 1 |
| 15 | Ритмические упражнения в различных комбинациях. | Составить несколько комбинаций с использованием ритмических упражнений. | 1 |
| 16 | Упражнения на дыхание, упражнения для развития правильной осанки. | Научить правильно дышать. Следить за осанкой во время учебы. | 1 |
| 17 | Марш. Понятие о марше, ритмический счет | Научиться маршировать, отличать марш от других танцев, счет, темы марша, простукивание на счет 1,2,3,4. | 1 |
| 18 | Три «кита» в музыке. Песня и танец. | Понять из чего состоит песня. Самые известные танцы (полька, вальс). | 1 |
| 19 | Разучивание танцевальных шагов. Шаг с приседанием, приставной, с притопом. | Научить основным танцевальным шагам. | 1 |
| 20 | Три подразделения в танце и музыке. Общее понятие. | Музыкальное понятие – помощник в движении. Обсуждение вопроса из чего состоит музыка. | 1 |
| 21 | Танцевальный бег (ход на полу пальцах). Упражнения для профилактики плоскостопия. | Научить выполнять различные упражнения на полупальцах. | 1 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 22 | Тройной шаг. Упражнения на ориентацию в пространстве. | Разучить различные комбинации с тройным шагом. | 1 |
| 23 | Урок-игра «Ловушка», «Русский кулачный бой», «Выйди из круга» (с мячом). | Увлечь танцевальными играми. | 1 |
| 24 | Приставные шаги. Синхронность. | Развивать синхронность, выполняя простейшие приставные шаги. | 1 |
| 25-  26 | Аэробика. | Увлечь детей занятиями аэробики. | 2 |
| 27 | Бальный танец от эпохи средневековья до наших дней. | Бальный танец от эпохи средневековья до наших дней. | 1 |
| 28 | Партнер и партнерша. Понятие дуэт, квартет в танце. | Дать основные понятия в танце. |  |
| 29-  30 | Простейшие фигуры в танцах. Разучивание танца в паре. | Познакомить с основными фигурами в танцах и попробовать исполнить их в паре. | 2 |
| 31-  32 | Гимнастика Parter. | Познакомить с партерной гимнастикой. | 2 |
| 33 | Игровые двигательные упражнения с предметами. | Развитие двигательной активности. | 1 |
| 34 | Контрольный урок. | Подвести итог. Планы на следующий год. | 1 |
|  |  | Итого: | 34 |

**Тематическое планирование по курсу «Народный танец» для 3 класса.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Тема урока. | Цели. | Кол-во уроков |
| 1. | Организационный урок. Введение. Инструктаж по технике безопасности. | Увлечь музыкой, вызвать интерес к движению. Уметь соблюдать правила техники безопасности. | 1 |
| 2 | Основные танцевальные правила. Приветствие. Постановка корпуса. | Начать приучать учащихся к танцевальной технологии. | 1 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 3 | Первый подход к ритмическому исполнению (хлопки, выстукивания, притоп).. | Научить ритмично исполнять различные мелодии | 1 |
| 4 | Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии. | Развить музыкальный слух. | 1 |
| 5 | Понятие о правой, левой руке, правой, левой стороне. Повороты и наклоны корпуса. | Проверить знания учащихся о правой, левой руке, стороне. | 1 |
| 6 | Основные танцевальные точки, шаги. Диагональ, середина. | Обучить основным танцевальным точкам в зале. | 1 |
| 7 | Понятие о рабочей и опорной ноге. | Показать высоту шага и научить равномерно распределять тяжесть корпуса на рабочую ногу. | 1 |
| 8 | Простейшие танцевальные элементы. Танцевальный шаг, подскоки вперед, назад, галоп. | Рассмотреть и разучить простейшие танцевальные элементы. | 1 |
| 9 | Ритмическая схема. Ритмическая игра. | Научить составлять небольшие танцевальные комбинации. | 1 |
| 10 | Этюдная работа. Игры. Понятие пантомима. | Дать понятие пантомима. Рассказать об этюдной работе. | 1 |
| 11 | Синхронность и координация движений, используя танцевальные упражнения. | Использовать на уроке флажки, мячи и постоянно напоминать о правильной осанке, правой стороне. | 1 |
| 12 | Упражнения для развития плавности и мягкости движений. Пластичная гимнастика. | Развить пластичность и мягкость движений под музыку. | 1 |
| 13 | Разучивание танцевальных шагов. Шаг с приседанием, приставной, с притопом. | Научить основным танцевальным шагам. | 1 |
| 14 | Танцевальный бег (ход на полу пальцах). Упражнения для профилактики плоскостопия. | Научить выполнять различные упражнения на полупальцах. | 1 |
| 15 | Тройной шаг. Упражнения на ориентацию в пространстве. | Разучить различные комбинации с тройным шагом. | 1 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 16 | Танцы народов РФ, их особенности и костюмы. | Познакомить с танцами народов РФ. | 1 |
| 17 | Танцевальный элемент «Марш». | Научить маршировать танцевально, попадая в такт музыки, темы марша. | 1 |
| 18 | Простейшие фигуры в танцах. Разучивание танца в паре. | Познакомить с основными фигурами в танцах и попробовать исполнить их в паре. | 1 |
| 19-  20 | Русский народный танец  «Полька». | Умение ставить ногу на каблук и на носок. | 2 |
| 21-  22 | Русский народный танец  «Каблучок», «Ковырялочка»,  «Гармошка». | Познакомить с самыми простыми русскими народными танцами. | 2 |
| 23 | Ритмические упражнения  «Притопы», «Перепляс». | Разучить простейшие ритмические упражнения. | 11 |
| 24 | Бальный танец от эпохи средневековья до наших дней. | Рассказать о развитии бального танца. | 1 |
| 25-  26 | Бальный танец «Вальс». | Научить танцевать самый простой вальс. | 2 |
| 27 | Гимнастика. Упражнения на дыхание, упражнения для развития правильной осанки. | Научить правильно дышать. Следить за осанкой во время учебы. | 1 |
| 28-  29 | Аэробика. | Увлечь учащихся занятиями аэробики. | 2 |
| 30-  31 | Гимнастика Parter. | Познакомить с партерной гимнастикой. | 2 |
| 32 | Упражнения на расслабление мышц. | Научить учащихся расслаблять мышцы. | 1 |
| 33 | Игровые двигательные упражнения с предметами. | Развитие двигательной активности. | 1 |
| 34 | Контрольный урок. | Подвести итог. Планы на следующий год. | 1 |
|  |  | Итого: | 34 |

# Тематическое планирование по курсу «Народный танец» для 4 класса.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Тема урока. | Цели. | Кол-во уроков |
| 1. | Организационный урок. Введение. Инструктаж по технике безопасности. | Увлечь музыкой, вызвать интерес к движению. Уметь соблюдать правила техники безопасности. | 1 |
| 2 | Основные танцевальные правила. Приветствие. Постановка корпуса. | Начать приучать учащихся к танцевальной технологии. | 1 |
| 3 | Первый подход к ритмическому исполнению (хлопки, выстукивания, притоп).. | Научить ритмично исполнять различные мелодии | 1 |
| 4 | Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии. | Развить музыкальный слух. | 1 |
| 5 | Понятие о правой, левой руке, правой, левой стороне. Повороты и наклоны корпуса. | Проверить знания учащихся о правой, левой руке, стороне. | 1 |
| 6 | Основные танцевальные точки, шаги. Диагональ, середина. | Обучить основным танцевальным точкам в зале. | 1 |
| 7 | Понятие о рабочей и опорной ноге. | Показать высоту шага и научить равномерно распределять тяжесть корпуса на рабочую ногу. | 1 |
| 8 | Простейшие танцевальные элементы. Танцевальный шаг, подскоки вперед, назад, галоп. | Рассмотреть и разучить простейшие танцевальные элементы. | 1 |
| 9 | Ритмическая схема. Ритмическая игра. | Научить составлять небольшие танцевальные комбинации. | 1 |
| 10 | Этюдная работа. Игры. Понятие пантомима. | Дать понятие пантомима. Рассказать об этюдной работе. | 1 |
| 11 | Синхронность и координация движений, используя танцевальные упражнения. | Использовать на уроке флажки, мячи и постоянно напоминать о правильной осанке, правой стороне. | 1 |
| 12 | Упражнения для развития плавности и мягкости движений. Пластичная гимнастика. | Развить пластичность и мягкость движений под музыку. | 1 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 13 | Разучивание танцевальных шагов. Шаг с приседанием, приставной, с притопом. | Научить основным танцевальным шагам. | 1 |
| 14 | Танцевальный бег (ход на полу пальцах). Упражнения для профилактики плоскостопия. | Научить выполнять различные упражнения на полупальцах. | 1 |
| 15 | Тройной шаг. Упражнения на ориентацию в пространстве. | Разучить различные комбинации с тройным шагом. | 1 |
| 16 | Танцы народов РФ, их особенности и костюмы. | Познакомить с танцами народов РФ. | 1 |
| 17 | Танцевальный элемент «Марш». | Научить маршировать танцевально, попадая в такт музыки, темы марша. | 1 |
| 18 | Простейшие фигуры в танцах. Разучивание танца в паре. | Познакомить с основными фигурами в танцах и попробовать исполнить их в паре. | 1 |
| 19-  20 | Русский народный танец  «Полька». | Умение ставить ногу на каблук и на носок. | 2 |
| 21-  22 | Русский народный танец  «Каблучок», «Ковырялочка»,  «Гармошка». | Познакомить с самыми простыми русскими народными танцами. | 2 |
| 23 | Ритмические упражнения  «Притопы», «Перепляс». | Разучить простейшие ритмические упражнения. | 11 |
| 24 | Бальный танец от эпохи средневековья до наших дней. | Рассказать о развитии бального танца. | 1 |
| 25-  26 | Бальный танец «Вальс». | Научить танцевать самый простой вальс. | 2 |
| 27 | Гимнастика. Упражнения на дыхание, упражнения для развития правильной осанки. | Научить правильно дышать. Следить за осанкой во время учебы. | 1 |
| 28-  29 | Аэробика. | Увлечь учащихся занятиями аэробики. | 2 |
| 30-  31 | Гимнастика Parter. | Познакомить с партерной гимнастикой. | 2 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 32 | Упражнения на расслабление мышц. | Научить учащихся расслаблять мышцы. | 1 |
| 33 | Игровые двигательные упражнения с предметами. | Развитие двигательной активности. | 1 |
| 34 | Контрольный урок. | Подвести итог. Планы на следующий год. | 1 |
|  |  | Итого: | 34 |

1. **Методические аспекты освоения программы**

Основными в освоении Программы данного курса являются принципы: “от простого к сложному”, “от медленного к быстрому”, “посмотри и повтори”, “осмысли и выполни”, “от эмоций к логике”, “от логики к ощущению”.

Дети осваивают движения, повторяя его за педагогом. Способность к зрительному восприятию позволяет обучающемуся считывать движения.

В танцах со сложной координацией необходимо четко соблюдать последовательность подачи информации о движении. Танец начинается “от пола”, и следует показать и объяснить в последовательности:

1. куда наступает (как переносим вес);
2. как ставим ногу (как работает стопа);
3. что делает колено;
4. как работают бедра;
5. что делает корпус;
6. как танцуют руки;
7. куда направлен взгляд (что делает голова).

Классический тренаж вырабатывает умение сохранять вертикальную ось, обеспечивающую равновесие тела в любом положении, воспитывают точность исполнения движения, мышечную координацию. Усвоив правила исполнения движений классического танца (экзерсис у станка), учащиеся переносят эти правила на исполнение любого движения, изучаемого на уроке.

Успешное усвоение всех рекомендаций должно сочетаться с созданием на занятиях такого психологического микроклимата, когда педагог, свободно общаясь с детьми на принципах сотрудничества, содружества, общего интереса к делу, четко реагирует, на восприятие обучающихся поддерживая атмосферу радости, интереса и веселья побуждает их к творчеству.

На занятиях вырабатывается свой язык общения: речь – жест – музыка, который позволяет быстро сменить вид деятельности, мобилизует внимание.

В целях создания положительной мотивации используются игровые моменты, ролевые игры, направленные на переключение внимания, разгрузку и отдых.

Приемы, принципы и методы организации образовательного процесса.

Для достижения цели, задач и содержания программы необходимо опираться в процессе обучения на следующие хореографические принципы:

* принцип формирования у детей художественного восприятия через пластику;
* принцип развития чувства ритма, темпа, музыкальной формы;
* принцип обучения владению культурой движения: гибкость, выворотность, пластичность.

Принципы дидактики:

* принцип развивающего и воспитывающего характера обучения;
* принцип систематичности и последовательности в практическом овладении основами хореографического мастерства;
* принцип движения от простого к сложному, как постепенное усложнение инструктивного материала, упражнений, элементов классического, народного, бального танца;
* принцип наглядности, привлечение чувственного восприятия, наблюдения, показа;
* принцип опоры на возрастные и индивидуальные особенности учащихся;
* принцип доступности и посильности;
* принцип прочности обучения как возможность применять полученные знания во внеурочной деятельности, в учебных целях.

Для реализации программы в работе с учащимися применяются следующие методы:

* Метод активного слушания музыки, где происходит проживание интонаций в образных представлениях: импровизация, двигательные упражнения - образы.
* Метод использования слова, с его помощью раскрывается содержание музыкальных произведений, объясняются элементарные основы музыкальной грамоты, описывается техника движений в связи с музыкой, терминология, историческая справка и др.
* Метод наглядного восприятия, способствует быстрому, глубокому и прочному усвоению программы, повышает интерес к занятиям.
* Метод практического обучения, где в учебно-тренировочной работе осуществляется освоение основных умений и навыков, связанных с постановочной, репетиционной работой, осуществляется поиск художественного и технического решения.

Приемы:

* комментирование;
* инструктирование;
* корректирование.

# 7. Знания, умения и навыки к концу четырех лет обучения.

* + Ритмика, элементы музыкальной грамоты:

1. уметь правильно пройти в такт музыке, сохраняя красивую осанку, легкий шаг с носка;
2. чувствовать характер музыки и передавать его с манерой исполнения движения;
3. уметь тактировать руками размеры 2/4, 3/4, 4/4;
4. отмечать в движении сильную долю такта;
5. уметь самостоятельно ускорять и замедлять темп движений;
6. отмечать в движении музыкальные фразы, акценты; несложный ритмический рисунок;
7. иметь понятия и трёх основных понятиях (жанрах) музыки: марш-песня-танец;
8. выразительно двигаться в соответствии с музыкальными образами;
9. иметь навыки актёрской выразительности;
10. распознать характер танцевальной музыки;
11. иметь понятия об основных танцевальных жанрах: полька, вальс, пляска, диско;
12. исполнять движения в характере музыки - четко, сильно, медленно, плавно;
13. уметь отсчитывать такты, определять на слух музыкальные размеры;
14. различать особенности танцевальной музыки: марш, вальс, полька, пляска, хоровод и т. д.;
15. уметь анализировать музыку разученных танцев;
16. слышать и понимать значение вступительных и заключительных аккордов в упражнении.
    * Основные танцевальные определения и понятия:
17. знать позиции ног и рук классического танца, народно - сценического танца;
18. усвоить правила постановки корпуса;
19. уметь исполнять основные упражнения на середине зала;
20. знать танцевальные термины: выворотность, координация, название упражнений;
21. 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;
22. освоить технику исполненных упражнений в более быстром темпе;
23. иметь навык выворотного положения ног, устойчивости, координации движений;
24. знать правила исполнения упражнений народного тренажа и их названия;
25. знать положения стопы, колена, бедра — открытое, закрытое;
26. 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.
    * Танец:

1. понятия: музыкально, красиво, эмоционально, выразительно, синхронно.

В конце 1 года обучения дети должны: знать элементы музыкальной грамоты: характер музыки (веселая, спокойная, грустная); темп (медленный, умеренный, быстрый); строение музыкального произведения (музыкальное вступление, части); динамические оттенки (форте – пиано, стаккато – легато); акцент. Уметь исполнять ритмические упражнения начиная и оканчивая движения вместе с музыкой, уметь различать музыкальные части. Исполнять движения в различных темпах. Определять характер танцевальной музыки словами и передача характера в движении. Передавать динамические оттенки в движении. Учащиеся должны свободно перестраиваться в колонну по одному и по два, перестраиваться в колонны по одному в пары и обратно; построение в шеренгу; построение в круг, сужение, расширение круга; свободное размещение в зале. Знать точки плана класса 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, диагонали.

Исполнять музыкальные игры и танцы в темпе и характере заданным педагогом.

В конце 2 года обучения дети должны уметь исполнять: фигурную польку, вальс. Элементы музыкальной грамоты: строение музыкальной речи (предложение, музыкальная фраза); длительности целые, половинные, четверти, восьмые, ритмический рисунок. Учащиеся должны передавать в движении изменения темпа; передача в движении длительностей и ритмического рисунка. Уметь перестроиться из колонны по одному в колонну по три (тройки). Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре (четверки). Перестроение из троек и четверок в кружочки и звездочки. Перестроения в паре: обход одним партнером другого; смена места с поворотом лицом друг к другу. Знать позиции и упражнения классического танца. Постановку корпуса. Позиции ног 1, 2, 3, 4, 5,

6.

Позиции рук: подготовительное положение 1, 2, 3. Положение рук за юбочку, руки вниз ладонью, руки ладонями на поясе. Полуприседание (деми плие) по 1,2,3 позициям. Вытягивание ноги (батман тандю) в сторону, вперед, назад по 1 и 3 позициям. Полукруг ногой(демиронддежамб партер, ронд де жамб партер) по 1 позиции. Переводы рук по позициям(порт де бра). Исполнять музыкальные игры и танцы в темпе и характере заданным педагогом.

В конце 3 года обучения дети должны уметь исполнять: фигурный вальс; русские танцы: хороводные и кадриль. Иметь навык благородного, вежливого обращения к партнеру.Элементы музыкальной грамоты: уметь различать музыкальные размеры 2/4, 3/4, 4/4; понятие о такте и затакте. Могли выполнить ритмические упражнения с музыкальным заданием; передать в движении характер музыки, размер и ритмический рисунок. Прослушать и сделать простейший анализ танцевальной музыки (определение характера, музыкального размера и строения).

Могли перестроиться из одного круга в два. Движение в колонны по одному с разных сторон по диагонали, с переходом в центре через одного.

Выразительно двигаться в танцах (согласованность и гармония рук, ног, корпуса, головы). Знать названия движений классического экзерсиса и правильное исполнение.

В конце 4 года обучения дети должны уметь исполнять танец на художественный образ. Уметь импровизировать под незнакомую музыку.

* Творческая деятельность:

1. раскрытие творческих способностей;
2. развитие организованности и самостоятельности;
3. иметь представления о народных танцах.

# 8.Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

Для успешной реализации Программы необходимы следующие средства обучения:

* необходимое число учебных часов;
* светлый и просторный класс;
* аудиоаппаратура;
* специальная тренировочная одежда и обувь для учащихся (спортивные купальники, трико, балетные тапочки, танцевальная обувь);
* сценические костюмы.

# Список использованной литературы

* 1. Барышникова, Т. Азбука хореографии [Текст] / Т. Барышникова. – М.: Айрис-пресс, 2000. – 266 с.
  2. Бекина, С. И. Музыка и движение [Текст]: упражнения, игры и пляски для детей 6-7 лет / Бекина С. И., Ломова Т. П., Соковнина Е. Н. – М.: Просвещение, 1983. - 207с.
  3. Ваганова, А. Я. Основы классического танца [Текст] / А. Я.Ваганова. –С.-Пб.: Лань, 2000. – 158с.
  4. Ковалько, В. И. Школа физкультминуток: 1-4 классы [Текс] / В.И. Ковалько.

– М.: ВАКО, 2009. – 272с.

* 1. Лифиц, И. В. Ритмика [Текст]: учеб.пособ. для студ.сред. и высш.пед.учеб.зав. / И.В. Лифиц – М.: Академия, 1999. – 223 с.
  2. Пуртова, Т.В. Учите детей танцевать [Текст] / Т.В. Пуртова, А.Н. Беликова, О.В. Кветная: учеб.пособ. для студ. учреждений сред. проф. обр. – М.: ВЛАДОС, 2008. – 256 с.: ил.
  3. Пустовойтова, М.Б. Ритмика для детей [Текст]: учебно-методическое пособие

/ М.Б. Пустовойтова. – М.: ВЛАДОС, 2008. – 184с.

* 1. Франио, Г. Пособие по ритмике: для 2 класса музыкальной школы [Текст] /Г. Франио. – М.: Музыка, 2005. – 152с.
  2. Зимина А. Н. Музыкально-ритмические движения // Зимина А. Н. Основы музыкального воспитания и развития детей младшего возраста: учебник для вузов / А.Н.Зимина. – М., 2000. – С. 124-155.
  3. Чибрикова-Луговская А. Ритмика [Текст] /А. Чибрикова-Луговская // Дошкольное воспитание. – 2003. – № 12. – С. 112-117.