ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«РИТМИКА»
УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие	2	1	1	Инструктаж по ТБ, первичная диагностика
2	Танцевальная азбука	30	4	26	Наблюдение, практическая работа
3	Партерный тренаж	24	4	20	Наблюдение, практическая работа
4	Элементы классического танца.	34	6	28	Наблюдение, практическая работа
5	Постановочная и репетиционная работа	24	6	18	Наблюдение, практическая работа
6	Музыкально-игровые занятия	24	2	22	Наблюдение, практическая работа
7	Концертная и конкурсная деятельность	4	0	4	Наблюдение, практическая работа, итоговая аттестация
8	Заключительное занятие	2	0	2	Итоговая аттестация опрос
	Итого	**144**	**23**	**121**	

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

1. Вводное занятие - 2 ч (1 час – теория, 1час - практика)

Теория: Цели и задачи 1-го года обучения, план работы. Инструктаж по технике безопасности в танцевальном классе. Введение в программу. Объяснения правил игры на знакомство и психологическую адаптацию в группе «Как тебя зовут?» Разучивание танцевального приветствия (поклона).

Практика: Первичная диагностика. Беседа. Выполнение в соответствии с правилами: танцевального приветствия, игра на знакомство.

2. Танцевальная азбука - 30 часов (4 ч. – теория, 26ч. - практика)

Теория: Танцевальная азбука. Знакомство детей с танцевальной азбукой. Элементы танцевальных движений. Знакомство детей с элементами танцевальных движений. Правила исполнения танцевальных движений. Ориентировка в пространстве. Основные понятия: музыка, темп, такт.

Практика. Выполнение в соответствии с правилами упражнений:

– постановка корпуса;

– упражнения для рук, кистей, и пальцев;

– работа над выразительностью подъема рук в стороны или вверх;

– упражнения для плеч; спокойные или быстрые подъемы плеч вверх и опускания их вниз;

– упражнения для головы;

– упражнения для корпуса;

– упражнения с предметами.

– упражнения на развитие полученных навыков игры с мячом.

Ознакомление детей с элементами танцевальных движений:

– ходьба: простой шаг в разном темпе и характере;

– бег и прыжки в сочетании по принципу контраста;
– равномерный бег с захлёстом голени;
– легкие, равномерные, высокие прыжки;
– перескоки с ноги на ногу;
– простой танцевальный шаг,
– приставной шаг
– шаги на полупальцах и пятках;
– притопы: удар одной ногой в пол, поочередные удары правой и левой ногой;
– удары стопы в пол равномерно и по три;
– хлопки;
– упражнения с атрибутами (мяч, погремушка)
– полуприседания, повороты на двух ногах,
– вынос ноги на каблук.

Ознакомление детей с танцевальными рисунками и ориентацией в пространстве:
– упражнения и игры по ориентации в пространстве;
– построение в круг;
– построение в линию;
– построение в две линии.

Проведение игр для развития ориентации детей в пространстве. Выполнение изученных рисунков и упражнений по ориентации в пространстве.

3. Партерный тренаж – 24 часов (теория – 4 ч., практика – 20 ч.)

Теория: Понятие «партер» и значение. Партерная гимнастика. Знакомство с элементами партерной гимнастики. Правила выполнения движений.

Понятия «стопа», «подъем», «вытянутый подъем», «сокращенный подъем», «рабочая нога», «опорная нога», «выворотность». Объяснение правил выполнения упражнений: для развития стопы; для развития выворотности в коленном суставе; для развития выворотности в тазобедренном суставе;

для развития пресса, гибкости и укрепления мышц спины; battements developpes в положении сидя и лежа; подготовки к grand battements jetes в положение сидя и лежа; растяжек

Практика: Выполнение в соответствии с правилами упражнений:
– для развития стопы;
– для развития выворотности в коленном суставе;
– для развития выворотности в тазобедренном суставе;
– для развития пресса, гибкости и укрепления мышц спины;
– упражнения для стоп;
– упражнения для развития растяжки.

4. Элементы классического танца- 34 часов (теория -6 ч., практика- 28 ч.)

Теория. Объяснение правил выполнения упражнений стоя лицом к станку: - 1, 2, 3, 5, 6 позиций ног; releves на полупальцы по 6, 1, 2; demi plies по 1, 2, 5; battements tendu в сторону из 1; battements tendu jetes в сторону из 1; battements tendu назад из 1;battements tendu вперед из 1; battements tendu jetes назад из 1; battements tendu jetes вперед из 1;battements releves lents на 90 в сторону, вперёд из 1; grand battements jetes в сторону, вперёд из 1. Объяснение правил выполнения упражнений: на постановку корпуса; на постановку кистей рук в классическом танце; позиций рук подготовительной, 1, 3, 2; port de bras для корпуса.

Практика Разучивание и выполнение упражнений у хореографического станка в соответствии с правилами:
– 1, 2, 3, 5, 6 позиций ног;
– лицом к станку releves на полупальцы по 6, 1, 2;
– лицом к станку demi plies по 1, 2, 5;

– лицом к станку battements tendu в сторону из 1;
– лицом к станку battements tendu jetes в сторону из 1 позиции;
– лицом к станку battements tendu назад из 1;
– спиной к станку battements tendu вперед из 1;
– лицом к станку battements tendu jetes назад из 1;
– спиной к станку battements tendu jetes вперед из 1;
– лицом к станку battements releves lents на 45* в сторону,
– спиной к станку battements releves lents на 45* вперёд из 1;
– лицом к станку grand battements jetes в сторону из 1, назад;
– спиной к станку grand battements jetes из 1вперед.
– упражнения: на постановку корпуса;
– на постановку кистей рук в классическом танце; позиций рук подготовительной,1,3,2;
– port de bras для корпуса.

5. Постановочная и репетиционная работа – 24 ч. (теория – 6 ч., практика -18 ч.)

Теория. Объяснение правил исполнения хореографических композиций (см. «Репертуарный план»)

Практика. Разучивание и исполнение в соответствии с правилами: движений для выражения характера музыки; упражнений на передачу вербальными средствами характера музыки; простейших комбинаций; репертуарных танцев.

Тема 4. Музыкально-игровые занятия – 24ч. (теория -2ч., практика - 22 час.)

Теория: Характер движений, манера исполнения. Объяснение правильного исполнения, правил музыкальных игр.

Практика:
– сочинение танцевальных элементов в статичном положении или в продвижении;
– слушание различных музыкальных произведений;
– придумывание музыкальных образов;
– танцевальных этюдов;
– отгадывание музыкальных загадок.

6. Концертная и конкурсная деятельность – 4 ч. (практика -4 ч.)

Практика: Участие в массовых мероприятиях ЦДТ, в фестивалях и конкурсах отчётный концерт для родителей.

7. **Заключительное занятие – 2ч.(практика – 2 ч.)**

Практика: Отчетный концерт

Примерный репертуарный план:

Хореографическая зарисовка
«Гномы»
Детский танец
«Проходочка»