МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Красноярского края

Управление образования администрации Назаровского района

МБОУ "Павловская СОШ"

РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДЕНО
Эксперт	Заместитель директора по УВР	И.О. директора школы
Тютерева С.И.	Тютерева С.И.	Козлов Е.Д.
Протокол №1 от «30» августа 2023 г.	Протокол №1 от «31» августа 2023 г.	Приказ №127 от «04» сентября 2023 г.

Адаптированная рабочая программа коррекционно-развивающих занятий «Ритмика» для учащихся 5-9 класса с интеллектуальными нарушениями

2023-2024 учебный год

Учитель физической культуры: Чиркина Н.А.

Павловка
2023 г.

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Красноярского края

Управление образования администрации Назаровского района

МБОУ "Павловская СОШ"

РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДЕНО
Эксперт	Заместитель директора по УВР	ИО директора школы
_____	_____	_____
Тютерева С.И.	Тютерева С.И.	Козлов Е.Д.
Протокол №1 от «30» августа 2023 г.	Протокол №1 от «31» августа 2023 г.	Приказ №127 от «04» сентября 2023 г.

Адаптированная рабочая программа коррекционно-развивающих занятий «Ритмика» для учащихся 5-9 класса с интеллектуальными нарушениями

2023-2024 учебный год

Учитель физической культуры: Чиркина Н.А.

Павловка
2023 г.

Пояснительная записка

Преподавание ритмики, хореографии и танца в коррекционной школе VIII вида обусловлено необходимостью осуществления коррекции нервно-психических процессов, поведения, личностных реакций, эмоционально-волевых качеств и физического развития умственно отсталых детей средствами музыкально-ритмической деятельности.

Специфические средства воздействия на учащихся, свойственные ритмике и хореографии, способствуют общему развитию школьников, преодолевают отклонения, исправляют недостатки общей и речевой моторики, расширяют кругозор учащихся, их социально-бытовые ориентировки, корригируют познавательные психические функции (восприятие, память, внимание, мышление, воображение), воспитывают положительные качества личности (дружелюбие, коллективизм, дисциплинированность), активизируют творческие способности, способствуют эстетическому воспитанию.

Цель программы обучения:

осуществление коррекции недостатков психического и физического развития умственно отсталых детей средствами музыкально-ритмической деятельности.

Задачи	5-9 **класс**
Обучающие	^ ознакомление детей с элементами танцев, обучение детей ритмичным упражнениям; ^ способствовать совершенствованию навыков танцевальных движений, умения выразительно и ритмично двигаться в соответствии с разнообразным характером музыки, передавая в танце эмоционально-образное содержание.
Развивающие	> формирование осанки; ^ развитие гибкости, координации движений, ловкости; ^ развивать чувство ритма; ^ развивать у учащихся художественный вкус, музыкальный слух; ^ развивать танцевальные способности; ^ развивать навык соотнесения движений с музыкой.
Воспитывающие	> привитие интереса к регулярным занятиям; > воспитание дисциплинированности, аккуратности, вежливости.
Коррекционные	^ исправлять недостатки моторики и совершенствовать зрительно-двигательную координацию.

Актуальность и перспективность коррекционного курса.

Данная программа ориентирована на работу с детьми с ограниченными возможностями здоровья, независимо от наличия у них специальных физических данных, хореографической культуры и привитие начальных навыков в искусстве танца с целью укрепления здоровья, развития музыкальных и творческих способностей, нравственно-коммуникативных качеств личности. Программа предполагает освоение азов ритмики, азбуки классического танца, изучение танцевальных элементов, исполнение народных танцев, воспитание способности к танцевально-музыкальной импровизации. В программу включены упражнения и движения классического, народного танцев. Данные упражнения обеспечивают формирование осанки обучающихся, правильную постановку корпуса, ног, рук, головы, развивают физические данные, координацию движений, тренируют дыхание, воспитывают эмоции, вырабатывают навык ориентации в пространстве.

Возрастная группа обучающихся, на которых ориентированы занятия

Программа рассчитана на детей с 5-9 класс, на обучающихся с разной физической подготовкой, реализуется за 4 года.

Занятия по данной программе проводятся в форме урока (40 мин). На изучение предмета «Ритмика» отводится в 5 классе 34 часа (1 час в неделю); в 6 классе 34 часа (1 час в неделю); в 7 классе 34 часа (1 час в неделю); в 8 классе 34 часа (1 час в неделю); в 9 классе 34 часа (1 час в неделю). Программа рассчитана на 4 года.

Направление деятельности: общекультурное, спортивно - оздоровительное.

Формы и методы работы.

Основная форма работы с детьми: музыкально-тренировочные занятия, в ходе которых осуществляется систематическое, целенаправленное и всестороннее воспитание и формирование музыкальных и танцевальных способностей каждого ребёнка.

Занятия включают чередование различных видов деятельности: музыкально-ритмические упражнения, слушание музыки, тренировочные упражнения, упражнения на пластику, гимнастика, танцевальные элементы и движения, творческие задания. Беседы, проводимые на занятиях, соответствуют возрасту и степени развития детей.

РАЗМИНКА

Проводится на каждом занятии, под современную популярную музыку, что создаёт благоприятный эмоциональный фон и повышает интерес к упражнениям.

Задача: развитие координации, памяти и внимания, умение «читать» движения, увеличение степени подвижности суставов и укрепление мышечного аппарата.

Общая продолжительность 6-8 минут. Нагрузка регулируется в зависимости от возраста, степени подготовленности детей и насыщенности урока.

Методы и методические приёмы.

Применяются традиционные методы: беседа, наглядное восприятие и практические методы. *Метод использования слова* - универсальный метод. С его помощью решаются различные задачи: раскрывается содержание музыкальных произведений, объясняются элементарные основы музыкальной грамоты, описывается техника движений в связи с музыкой и др. Это определяет разнообразие методических приёмов использования слова в обучении:

рассказ,
беседа,
обсуждение,
объяснение,
словесное сопровождение движений под музыку и т.д.

Методы наглядного восприятия способствуют более быстрому, глубокому и прочному усвоению обучающимися программы курса, повышения интереса к изучаемым упражнениям. К этим методам можно отнести: показ упражнений, демонстрацию видеозаписей, прослушивание ритма и темпа движений, музыки, которая помогает закреплять мышечное чувство и запоминать движения в связи со звучанием музыкальных отрывков. Всё это способствует воспитанию музыкальной памяти, формированию двигательного навыка, закрепляет привычку двигаться ритмично.

Практические методы основаны на активной деятельности самих обучающихся.

Метод целостного освоения упражнений и движений объясняется относительной доступностью упражнений.

Ступенчатый метод широко используется для освоения самых разных упражнений и танцевальных движений. Практически каждое упражнение можно приостановить для уточнения двигательного движения, улучшение выразительности движения и т.п. Этот метод может также применяться при изучении сложных движений.

Особенность построения курса.

Коррекционная направленность программы состоит в том, что обучающимся предоставляется возможность удовлетворить свои интересы, реализовать потребности, проявить способности, оценить самого себя и быть оценённым другими.

Программа ориентирована на формирование у ребёнка чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья

Содержание разделов

Материал программы включает следующие разделы:

1. Вводное занятие.
2. Ритмика, элементы музыкальной грамоты.
3. Танцевальная азбука (тренаж).
4. Танец (народный, классический).
5. Гимнастические упр ажнения.
6. Творческая деятельность.

7. Постановочная и репетиционная работа.

Теоретическая часть каждого раздела содержит перечень знаний, получаемых в процессе обучения: знания по музыкальной грамоте и выразительному языку танца, о характерных чертах и истории танца различных эпох и народов, знания по музыкальному этикету. *Практическая* часть предусматривает отработку постановочных элементов, танцевальных движений.

Вводное занятие. Знакомство с режимом работы, форма одежды, техника безопасности, история появления танца и танцевальных движений, освоение терминологии, влияние танца на здоровье человека.

Раздел «Ритмика и элементы музыкальной грамоты».
Музыкально-ритмическая деятельность включает ритмические упражнения, построения и перестроения, музыкальные игры, слушание и разбор танцевальной музыки. Упражнения этого раздела способствует развитию музыкальности: формирование восприятия музыки, развития чувства ритма и лада, обогащение музыкально-слуховых представлений, развитие умений координировать движение с музыкой.

Раздел «Танцевальная азбука».
Этот раздел включает изучение основных позиций и движений танца.

Раздел «Гимнастическиеупражнения».
Этот раздел включает систему специально подобранных физических упражнений, направленных на развитие, укрепление и растяжку отдельных групп мышц и суставов, гибкости, равновесия. Вырабатывает умение владеть своим телом. Способствует исправлению нарушения осанки, совершенствует двигательные навыки, благотворно воздействует на работу органов дыхания и кровообращения. Гимнастика может начинаться с выполнения упражнений в положении стоя, которые представлены в виде комплексов игровой аэробики или движений под словесное сопровождение. Все упражнения можно выполнять в любом возрасте с той разницей, что детям 4 - 5 лет рекомендуется делать их в два раза медленнее. Количество повторений 4 - 8 раз.

Раздел «Танец».
Этот раздел включает изучение народных плясок, исторических и современных бальных танцев. В программный материал по изучению историко-бытового танца входит:

- усвоение тренировочных упражнений на середине зала,
- ритмические упражнения,
- разучивание танцевальных композиций.

В начале обучающиеся знакомятся с происхождением танца, с его отличительными особенностями, композиционным построением, манерой исполнения и характером музыкального сопровождения. В танцах определённой композиции отмечается количество фигур, частей и количество тактов. Далее идёт усвоение обучающимися необходимых специфических движений по степени сложности. После этого разученные элементы собираются в единую композицию.
Народно-сценический танец изучается на протяжении всего курса обучения и имеет важное значение для развития художественного творчества и танцевальной техники у обучающихся. На первом этапе дети изучают простейшие элементы русского танца, упражнения по народно-сценическому танцу, изучаются в небольшом объёме и включаются в раздел «танцевальная азбука». Занятия по народному танцу включают в себя: тренировочные упражнения, сценические движения на середине зала и по диагонали, танцевальные композиции. Также дети изучают элементы современной пластики. В комплекс упражнений входит:

- партерная гимнастика;
- тренаж на середине зала;
- танцевальные движения;
- композиции различной координационной сложности.

Раздел «Творческая деятельность».
Организация творческой деятельности обучающихся позволяет увидеть характер ребёнка, найти индивидуальный подход к нему с учётом пола, возраста, темперамента, его интересов и потребности в данном роде деятельности, выявить и развить его творческий потенциал.

Одно из направлений творческой деятельности - танцевальная импровизация(сочинение танцевальных движений, комбинаций в процессе исполнения заданий на предложенную тему).
Кроме этого в содержание раздела входят задания по развитию ритмопластики, упражнения танцевального тренинга.

Раздел «Постановочная и репетиционная работа».
Отработка танцевальных движений, разучивание композиционных связок, постановка отдельных элементов и соединение их в танце.

Тематика основных разделов 5-6

класс

1. ***Вводное занятие. Правила техники безопасности***

Теория. Знакомство с режимом работы, форма одежды, техника безопасности, история появления танца и танцевальных движений, освоение терминологии, влияние танца на здоровье человека.

2. ***Ритмика, элементы музыкальной грамоты***

Теория. Характер музыки. Темп: быстро, медленно, умеренно. Строение (вступление, окончание). Терминология: точки зала. Соотнесение пространственных построений с музыкой. Такт и затакт. **Практика.** Музыкально-пространственные упражнения: маршировка в темпе и ритме музыки; шаг на месте, вокруг себя, вправо, влево. Пространственные музыкальные упражнения: повороты на месте (строевые), продвижение на углах, с прыжком (вправо, влево). Фигурная маршировка с перестроениями: из одного круга в два и обратно; продвижения по кругу (внешнему и внутреннему), звездочка. Танцевальные шаги (с носка на пятку) с фигурной маршировкой. Виды шага. Танцевальные шаги в образах, например: оленя, журавля, лисы, кошки, мышки, медведя, птички и т. д. Построения. Музыкально-ритмические композиции. Основной набор комплексного занятия ритмикой. Виды растяжек в хореографическом творчестве. Классическая растяжка у станка. Джаз-модерн растяжка на ковриках и в паре. Упражнения на ковре.

3. ***Танцевальная азбука***

Теория. Понятие об основных позициях и движениях классического, народно-характерного и бального танца. Многообразие классического танца. Яркость русского народного танца. Смешение современных стилей и направлений хореографического искусства.
Практика. Специфика танцевального шага и бега. Начало тренировки суставно-мышечного аппарата ребенка. Выработка осанки, опоры, эластичности и крепости голеностопного, коленного и тазобедренного суставов. Позиции и положения ног и рук. Упражнения у станка. Постановка корпуса. Позиции ног -1,2, 3, 5. Постановка рук - 1, 2, 3. Поклон.

4. ***Танец***

Теория. Знакомство с происхождением танца, с его отличительными особенностями, композиционным построением, манерой исполнения и характером музыкального сопровождения.
Практика. Русский танец. Позиция рук - 1, 2, 3 на талии. Шаги танцевальные с носка: простой шаг вперед, переменный шаг вперед. Притоп - удар всей стопой; шаг с притопом в сторону; тройной притоп. Выведение ноги на каблук из свободной 1-й позиции, затем приведение ее в исходную позицию. Ковырялочка - поочередные удары в сторону одной ногой носком в закрытом положении и ребром каблука в открытом положении, без подскоков. Поклоны и реверанс ХУШ века. Поклоны - для девочек, шаг с приставкой и наклон головы - для мальчиков.Разучивание танцевальных номеров и композиций.

5. ***Гимнастические упражнения***

Практика.
Последовательност ъ выполнения упражнений стоя
1. Повороты головы (упражнения на развитие мышц шеи)
2. Упражнения для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья, развития подвижности локтевого сустава, кистей
3. Упражнения для улучшения гибкости позвоночника

4. Упражнения для улучшения подвижности тазобедренного сустава и эластичности мышц бедра
5. Упражнения для улучшения гибкости коленных суставов
Основная часть гимнастики, выполняется лежа на спине, животе, сидя, стоя на коленях. Упражнения, исполняемые лежа на полу, освобождаютпозвоночник от дополнительной нагрузки, которую ребенок испытывает, когда находится в вертикальном положении.
Сюда входят акробатические упражнения, упражнения игрового стретчинга.
Стретчинг - это комплекс статических растяжек, проводимых в игровой форме.

Виды упражнений системы игрового стретчинга
Укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад («змея», «кораблик», «кошечка», «рыбка» и другие)

Укрепление мышц спины и брюшного пресса путём наклона вперёд («книжка», «птица», «веточка», «горка» и другие)

Укрепление позвоночника путем поворотов туловища и наклонов его в сторону («морская звезда», «лисичка», «месяц», «орешек» и другие)

Укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног («бабочка», «лягушка», «велосипед», «морская волна» и другие)

Укрепление и развитие стоп («ходьба», «лошадка», «гусеница» и другие)

Укрепление мышц плечевого пояса («замочек», «пловцы», «пчелка» и другие)

Упражнения для тренировки равновесия («аист», «петушок», «цапля», «орел» и другие)

Упражнения чередуются так, чтобы была равномерная нагрузка на все тело ребенка, выполняется по одному - два упражнения из каждого вида.
Все движения должны выполняться в медленном темпе с большой амплитудой.

6. *Постановочная и репетиционная работа*
Практика. Отработка танцевальных движений, разучивание композиционных связок, постановка отдельных элементов и соединение их в танце.

7 класс

1. *Вводное занятие. Правила техники безопасности*
Теория. Знакомство с режимом работы, форма одежды, техника безопасности, история появления танца и танцевальных движений, освоение терминологии, влияние танца на здоровье человека.

2. *Ритмика, элементы музыкальной грамоты*
Теория. Особенности метро-ритма, чередование сильной и слабой долей такта. Вступительные аккорды. Заключительные аккорды
Практика. Медленные хороводные и быстрые плясовые русские танцы. Оформление урока классической, современной и народной музыкой с ярко выраженным ритмическим рисунком. Марши, польки, вальсы в медленном и умеренном темпе. Музыкально-ритмические упражнения в разном темпе. Усложненный курс упражнений. Курс на гибкость и пластику. Комплекс упражнений на растяжку, гибкость. Разучивание основных акробатических элементов. Упражнения на ковре.

3. *Танцевальная азбука*
Теория. Понятие об основных позициях рук и ног у станка, в парах. Виды танцевальных композиций в парах. Разновидность музыкального ритма и темпа.
Практика. Упражнения у станка. Постановка корпуса. Позиции ног - 1, 2, 3, 4, 5. Позиции рук - 1, 3, 2.Перегибы корпуса: назад, стоя лицом к станку в 1-й позиции. Размер3/4, характер медленный.

спокойный, по два такта на движение. Прыжки разучиваются лицом к станку. Позиции рук в парах; движения рук. Экзерсис у станка и на середине зала.

4. ***Танец***

Теория. Русский танец и его творческие коллективы. Основные отличительные признаки от других хореографических постановок.

Практика. Повторение и закрепление элементов русского танца. Положение рук, положение ног. Положение рук в групповых танцах в фигурах: звездочка, круг, карусель, корзиночка, цепочка. Поклоны -на месте и с движением вперед и назад. Ходы: простой шаг с продвижением вперёд и назад: переменный шаг с продвижением вперед и назад. Притоп - удар всей стопой. Дроби (дробная дорожка) - мелкая непрерывная дробь, с одинарным ударом каблука на месте, с продвижением. Ковырялочка - без подскока и с подскоком. Притопы в полуприседании.

5. ***Гимнастические упражнения***

Практика.

Последовательност ъ выполнения упражнений стоя

1. Повороты головы (упражнения на развитие мышц шеи)
2. Упражнения для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья, развития подвижности локтевого сустава, кистей
3. Упражнения для улучшения гибкости позвоночника
4. Упражнения для улучшения подвижности тазобедренного сустава и эластичности мышц бедра
5. Упражнения для улучшения гибкости коленных суставов

Основная часть гимнастики, выполняется лежа на спине, животе, сидя, стоя на коленях. Упражнения, исполняемые лежа на полу, освобождают позвоночник от дополнительной нагрузки, которую ребенок испытывает, когда находится в вертикальном положении.

Сюда входят акробатические упражнения, упражнения игрового стретчинга.

Стретчинг - это комплекс статических растяжек, проводимых в игровой форме.

Виды упражнений системы игрового стретчинга

Укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад («змея», «кораблик», «кошечка», «рыбка» и другие)

Укрепление мышц спины и брюшного пресса путём наклона вперёд («книжка», «птица», «веточка», «горка» и другие)

Укрепление позвоночника путем поворотов туловища и наклонов его в сторону («морская звезда», «лисичка», «месяц», «орешек» и другие)

Укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног («бабочка», «лягушка», «велосипед», «морская волна» и другие)

Укрепление и развитие стоп («ходьба», «лошадка», «гусеница» и другие)

Укрепление мышц плечевого пояса («замочек», «пловцы», «пчелка» и другие)

Упражнения для тренировки равновесия («аист», «петушок», «цапля», «орел» и другие)

Упражнения чередуются так, чтобы была равномерная нагрузка на все тело ребенка, выполняется по одному - два упражнения из каждого вида.

Все движения должны выполняться в медленном темпе с большой амплитудой.

6. ***Творческая деятельность***

Практика. Задания на раскрытие творческого потенциала, задания по развитию ритмо-пластики, упражнения танцевального тренинга, инсценирование этюдов для развития выразительности движений.

7. *Постановочная и репетиционная работа*

Практика. Отработка танцевальных движений, разучивание композиционных связок, постановка отдельных элементов и соединение их в танце.

8 класс

1. *Вводное занятие. Правила техники безопасности*

Теория. Знакомство с режимом работы, форма одежды, техника безопасности, история появления танца и танцевальных движений, освоение терминологии, влияние танца на здоровье человека.

2. *Ритмика, элементы музыкальной грамоты*

Теория. Связь музыки и движения. Понятие «мелодия». Характер мелодии: веселая, грустная, торжественная. Зависимость движения от характера мелодии. Темп музыки. Ускорение и замедление. Музыкальное вступление. Музыкальная фраза. Начало и конец музыкальной фразы. Ритм музыки. Характеристика музыкальных образов.

Практика. Подбор выразительных движений для создания образа. Самостоятельное использование музыкально-двигательной деятельности в импровизациях.

3. *Танцевальная азбука*

Теория. Простейшие музыкальные ходы в соответствии с музыкальным ритмом. Строение музыкальной речи (музыкальная фраза, музыкальное предложение). Ритмический рисунок. Темп. Метроритм -определение сильной и слабой доли хлопком, притопом.

Практика. Работа у станка и в парах. Основные позиции рук и ног. Передача в движении ритмического рисунка. Выполнение движений в различных темпах (подскоки, галоп, разные виды бега). Умение сохранять заданный темп после временного прекращения музыки. Четко определять (не только на слух, но вместе с движениями) вступление, окончание вступления, начало и окончание предложения, фразы. Акцентировать конец музыкально-танцевальной фразы (притопом, хлопком, прыжком, соскоком на обе ноги и т. д.).

4. *Танец*

Теория. Разновидность парных танцев. Танцевальные творческие коллективы. Основные танцевальные движения в русском танце. Знакомство с национальными особенностями народных танцев. Первоначальное представление о танцевальном образе.

Практика. Положение рук в парном танце. Движение рук: переводы в различные положения; навыки в обращении с платочком. Ходы. Закрепляются навыки и знания 1—2-го года обучения и добавляются новые: направление назад; переменный шаг с каблука, с продвижением вперед и назад.«Девичий шаг» с переступанием, два шага с последующей мягкой приставкой в 6-ю позицию на всю стопу в полуприседании, с продвижением вперед, назад. Дробь с подскоком - подскок на одной ноге с последующим ударом каблуком и всей стопой другой ноги, на месте и с продвижением. «Веревочка» -простая и с переступанием. Присядки - комбинации из полуприсядок и полных присядок.

5. *Гимнастические упражнения*

Практика.

Последовательност ъ выполнения упражнений стоя

1. Повороты головы (упражнения на развитие мышц шеи)
2. Упражнения для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья, развития подвижности локтевого сустава, кистей
3. Упражнения для улучшения гибкости позвоночника
4. Упражнения для улучшения подвижности тазобедренного сустава и эластичности мышц бедра
5. Упражнения для улучшения гибкости коленных суставов

Основная часть гимнастики, выполняется лежа на спине, животе, сидя, стоя на коленях. Упражнения, исполняемые лежа на полу, освобождаютпозвоночник от дополнительной нагрузки, которую ребенок испытывает, когда находится в вертикальном положении.

Сюда входят акробатические упражнения, упражнения игрового стретчинга.

Стретчинг - это комплекс статических растяжек, проводимых в игровой форме.

Виды упражнений _ системы игрового стретчинга

Укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад («змея», «кораблик», «кошечка», «рыбка» и другие)

Укрепление мышц спины и брюшного пресса путём наклона вперёд («книжка», «птица», «веточка», «горка» и другие)

Укрепление позвоночника путем поворотов туловища и наклонов его в сторону («морская звезда», «лисичка», «месяц», «орешек» и другие)

Укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног («бабочка», «лягушка», «велосипед», «морская волна» и другие)

Укрепление и развитие стоп («ходьба», «лошадка», «гусеница» и другие)

Укрепление мышц плечевого пояса («замочек», «пловцы», «пчелка» и другие)

Упражнения для тренировки равновесия («аист», «петушок», «цапля», «орел» и другие)

Упражнения чередуются так, чтобы была равномерная нагрузка на все тело ребенка, выполняется по одному - два упражнения из каждого вида.
Все движения должны выполняться в медленном темпе с большой амплитудой.

6. *Творческая деятельность*

Практика. Задания на раскрытие творческого потенциала, задания по развитию ритмо-пластики, упражнения танцевального тренинга, инсценирование этюдов для развития выразительности движений.

7. *Постановочная и репетиционная работа*

Практика. Отработка танцевальных движений, разучивание композиционных связок, постановка отдельных элементов и соединение их в танце.

9 класс

1. *Вводное занятие. Правила техники безопасности*

Теория. Знакомство с режимом работы, форма одежды, техника безопасности, история появления танца и танцевальных движений, освоение терминологии, влияние танца на здоровье человека.

2. *Ритмика, элементы музыкальной грамоты*

Теория. Танцевальная музыка: марши, польки, вальсы. Музыкальный размер. Сильная доля. Музыкальное прослушивание для создания ритмического и танцевального образа.

Практика. Упражнения, развивающие музыкальное чувство: элементы партерной гимнастики (выполняются лежа на спине, на животе и сидя на полу); упражнения для укрепления мышц спины, живота, выворотности ног; шаг польки; галоп.

3. *Танцевальная азбука*

Теория. Простейшие музыкальные ходы в соответствии с музыкальным ритмом. Перестроение в геометрические (танцевальные) фигуры для свободной ориентировки детей в пространстве. Понятие об интервалах, движении по ходу танца, против хода танца.

Практика. Упражнения у станка. Повторение изученных элементов в более быстром темпе и в несколько более сложном ритмическом рисунке. Упражнения на середине. Прыжки (мужск.) с обеих ног, с одновременным сгибанием одной ноги вперед в свободном положении и ударом ладонью по подошве. Верёвочка - поочередный перенос согнутых ног спереди назад в свободном положении с одновременными небольшими подскоками и на низких полупальцах, в небольшом полуприседании; на месте, с продвижением назад, с поворотом. Припадание - небольшой шаг в сторону на всю стопу в свободном положении, с последующим переступанием другой ноги на низкие полупальцы по 3-й свободной позиции

сзади; с продвижением в сторону, с поворотом. Разножка - полное приседание с подскоком на 1-й свободной позиции с последующим одновременным проскальзыванием по полу обеих ног в стороны на ребро каблука. Полное приседание с подскоком в 1-ю свободную позицию с последующим отскоком на одну ногу в сторону в полуприседание с одновременным открывание другой ноги на 45° в открытом положении. Метелочка - поочередные скольжения по полу внутренними сторонами стоп обеих согнутых ног от колена сзади в сторону в полном приседании (мужск.). Дроби (двойные), ключ (простой, двойной), молоточки, моталочка.

4. ***Танец***

Теория. Музыкальный размер и ритм. Характер и темп произведения.

Практика. Живой, веселый, быстрый характер польки. Вальс в два па. Вальс в паре (положение рук). Композиции из ранее пройденных элементов. Полонез в осложнённом рисунке.

5. ***Гимнастические упражнения***

Практика.

Последовательност ъ выполнения упражнений стоя

1. Повороты головы (упражнения на развитие мышц шеи)
2. Упражнения для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья, развития подвижности локтевого сустава, кистей
3. Упражнения для улучшения гибкости позвоночника
4. Упражнения для улучшения подвижности тазобедренного сустава и эластичности мышц бедра
5. Упражнения для улучшения гибкости коленных суставов

Основная часть гимнастики, выполняется лежа на спине, животе, сидя, стоя на коленях. Упражнения, исполняемые лежа на полу, освобождают позвоночник от дополнительной нагрузки, которую ребенок испытывает, когда находится в вертикальном положении.

Сюда входят акробатические упражнения, упражнения игрового стретчинга.

Стретчинг - это комплекс статических растяжек, проводимых в игровой форме.

Виды упражнений системы игрового стретчинга

Укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад («змея», «кораблик», «кошечка», «рыбка» и другие)

Укрепление мышц спины и брюшного пресса путём наклона вперёд («книжка», «птица», «веточка», «горка» и другие)

Укрепление позвоночника путем поворотов туловища и наклонов его в сторону («морская звезда», «лисичка», «месяц», «орешек» и другие)

Укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног («бабочка», «лягушка», «велосипед», «морская волна» и другие)

Укрепление и развитие стоп («ходьба», «лошадка», «гусеница» и другие)

Укрепление мышц плечевого пояса («замочек», «пловцы», «пчелка» и другие)

Упражнения для тренировки равновесия («аист», «петушок», «цапля», «орел» и другие)

Упражнения чередуются так, чтобы была равномерная нагрузка на все тело ребенка, выполняется по одному - два упражнения из каждого вида.

Все движения должны выполняться в медленном темпе с большой амплитудой.

6. ***Творческая деятельность***

Практика. Задания на раскрытие творческого потенциала, задания по развитию ритмо-пластики, упражнения танцевального тренинга, инсценирование этюдов для развития выразительности движений.

7. ***Постановочная и репетиционная работа***

Практика. Отработка танцевальных движений, разучивание композиционных связок, постановка отдельных элементов и соединение их в танце.

Календарно-тематическое планирование 5-6 класс

№	Содержание	Дата	
	Вводное занятие. Правила техники безопасности	**5 класс**	**6 класс**
1	Основы ритмопластики		
	Ритмика, элементы музыкальной грамоты		
2	Фигурное построение и перестроение. Постановка корпуса		
3	Разучивание разных видов ходьбы, бега, подскоков		
	Танцевальная азбука		
4	Русский танец. Позиции рук. Танцевальные шаги		
5	Позиции ног. Поклон. Перестроение и повороты		
6	Шахматный порядок, линия танца		
7	Различные виды ходьбы. Позиции ног в классическом танце		
8	Различные виды ходьбы. Позиции рук в классическом танце		
9	Ритмические движения в характере и темпе музыки		
	Танец		
10	Музыкально-ритмические упражнения, разучивание движений к пляскам и танцам		
11	Танцевальные упражнения и элементы хореографии		
12	Элементы классического танца. Специфика танцевального шага и		
13	Элементы классического танца. Упражнения у станка. Постановка корпуса. Позиции ног и рук		
14	Элементы народно-сценического танца		
	Гимнастические упразкнения		
15	Укрепление мышц плечевого пояса, укрепление мышц пресса		
16	Упражнения для улучшения гибкости позвоночника, суставов		
17	Упражнения на растяжку		
18	Упражнения на растяжку		
19	Упражнения для тренировки равновесия		
20	Упражнения по профилактике плоскостопия, освоение дыхательной гимнастикой		
	Творческая деятельность		
21	Танцевальные шаги в образах животных		
22	Изображение неодушевленных предметов и явлений		
23	Импровизация на заданную музыкальную композицию		
	Постановочная и репетиционная работа		
24	Разучивание танцевальных связок		
25	Разучивание танцевальных связок		
26	Разучивание танцевальных связок		
27	Отработка танцевальных движений		
28	Отработка танцевальных движений		
29	Постановка отдельных элементов и соединение их в танце		
30	Постановка отдельных элементов и соединение их в танце		
31	Постановка отдельных элементов и соединение их в танце		
32	Отработка поставленных танцевальных композиций		
33	Отработка поставленных танцевальных композиций		
34	Отработка поставленных танцевальных композиций		

Календарно-тематическое планирование
7 класс

№	Содержание	Дата
	Вводное занятие. Правила техники безопасности	
1	Наше здоровье и техника безопасности	
	Ритмика, элементы музыкальной грамоты	
2	Медленные хороводные и быстрые плясовые русские танцы	
3	Разучивание основных акробатических элементов	
	Танцевальная азбука	
4	Упражнения у станка. Постановка корпуса. Позиции ног и рук	
5	Музыкально-ритмические упражнения в разном темпе	
6	Виды танцевальных композиций в парах	
7	Разновидность музыкального ритма и темпа	
8	Экзерсис у станка и на середине зала.	
	Танец	
9	Повторение и закрепление элементов русского танца. Положение рук и ног	
10	Музыкально-ритмические упражнения, разучивание движений к пляскам и танцам	
11	Положение рук в групповых танцах в фигурах: звездочка, круг, карусель, корзиночка, цепочка	
12	Положение рук в групповых танцах в фигурах: звездочка, круг, карусель, корзиночка, цепочка	
13	Ходы: простой шаг с продвижением вперёд и назад: переменный шаг с продвижением вперед и назад	
14	Шаги в русском танце: притопы и дроби	
	Гимнастические упразкнения	
15	Укрепление мышц плечевого пояса, укрепление мышц пресса	
16	Упражнения для улучшения гибкости позвоночника, суставов	
17	Упражнения на растяжку	
18	Упражнения на растяжку	
19	Упражнения для тренировки равновесия	
20	Упражнения по профилактике плоскостопия, освоение дыхательной гимнастикой	
	Творческая деятельность	
21	Танцевальные шаги в образах животных	
22	Изображение неодушевленных предметов и явлений	
23	Импровизация на заданную музыкальную композицию	
	Постановочная и репетиционная работа	
24	Разучивание танцевальныхсвязок	
25	Разучивание танцевальных связок	
26	Разучивание танцевальных связок	
27	Отработка танцевальных движений	
28	Отработка танцевальных движений	
29	Постановка отдельных элементов и соединение их в танце	
30	Постановка отдельных элементов и соединение их в танце	
31	Постановка отдельных элементов и соединение их в танце	
32	Отработка поставленных танцевальных композиций	
33	Отработка поставленных танцевальных композиций	
34	Отработка поставленных танцевальных композиций	

Календарно-тематическое планирование
8 класс

№	Содержание	Дата
	Вводное занятие. Правила техники безопасности	
1	Инструктаж по технике безопасности на занятии. Основные танцевальные правила	
	Ритмика, элементы музыкальной грамоты	
2	Связь музыки и движения. Понятие «мелодия»	
3	Ритм музыки. Первый подход к ритмическому исполнению (хлопки, выстукивания, притоп)	
	Танцевальная азбука	
4	Работа у станка и в парах. Основные позиции рук и ног. Передача в движении ритмического рисунка	
5	Основные танцевальные точки, шаги. Диагональ, середина	
6	Понятие 0 рабочей и опорной ноге	
7	Простейшие танцевальные элементы. Танцевальный шаг, подскоки вперед, назад,галоп	
8	Наклоны и повороты с хореографической точки зрения	
	Танец	
9	Разновидность парных танцев	
10	Положение рук в парном танце	
11	Простейшие фигуры в танцах. Разучивание танца в паре	
12	Разучивание танцевальных шагов. Шаг с приседанием, приставной, с притопом	
13	Танцы народов РФ, их особенности и костюмы	
14	Простейшие танцевальные элементы. Танцевальный шаг, подскоки вперед, назад,галоп	
	Гимнастические упразкнения	
15	Укрепление мышц плечевого пояса, укрепление мышц пресса	
16	Упражнения для улучшения гибкости позвоночника, суставов	
17	Упражнения на растяжку	
18	Упражнения на растяжку	
19	Упражнения для тренировки равновесия	
20	Упражнения по профилактике плоскостопия, освоение дыхательной гимнастикой	
	Творческая деятельность	
21	Импровизация на заданную музыкальную композицию	
22	Импровизация на заданную музыкальную композицию	
	Постановочная и репетиционная работа	
23	Разучивание танцевальных связок	
24	Разучивание танцевальных связок	
25	Разучивание танцевальных связок	
26	Разучивание танцевальных связок	
27	Отработка танцевальных движений	
28	Отработка танцевальных движений	
29	Постановка отдельных элементов и соединение их в танце	
30	Постановка отдельных элементов и соединение их в танце	
31	Постановка отдельных элементов и соединение их в танце	
32	Отработка поставленных танцевальных композиций	
33	Отработка поставленных танцевальных композиций	
34	Отработка поставленных танцевальных композиций	

Календарно-тематическое планирование 9 класс

№	Содержание	Дата
	Вводное занятие. Правила техники безопасности	
1	Техника безопасности на занятии	
	Ритмика, элементы музыкальной грамоты	
2	Танцевальная музыка: марши, польки, вальсы. Музыкальный размер. Сильная доля	
3	Упражнения, развивающие музыкальное чувство: элементы партерной гимнастики	
	Танцевальная азбука	
4	Простейшие музыкальные ходы в соответствии с музыкальным ритмом	
5	Танцевальная музыка: марши, польки, вальсы	
6	Шаг польки, галоп	
7	Шаг польки, галоп	
	Танец	
8	Музыкальный размер и ритм. Характер и темп произведения	
9	Живой, веселый, быстрый характер польки. Разучивание танцевальных движений	
10	Вальс в два па. Вальс в паре (положение рук)	
11	Вальс в два па. Вальс в паре (положение рук)	
12	Композиции из ранее пройденных элементов	
13	Деятельность профессиональных коллективов народно-сценического танца	
	Гимнастические упразкнения	
14	Укрепление мышц плечевого пояса, укрепление мышц пресса	
15	Упражнения для улучшения гибкости позвоночника, суставов	
16	Упражнения на растяжку	
17	Упражнения на растяжку	
18	Упражнения для тренировки равновесия	
19	Упражнения по профилактике плоскостопия, освоение дыхательной гимнастикой	
	Творческая деятельность	
20	Импровизация на заданную музыкальную композицию	
21	Импровизация на заданную музыкальную композицию	
22	Импровизация на заданную музыкальную композицию	
	Постановочная и репетиционная работа	
23	Разучивание танцевальных связок	
24	Разучивание танцевальных связок	
25	Разучивание танцевальных связок	
26	Разучивание танцевальных связок	
27	Отработка танцевальных движений	
28	Отработка танцевальных движений	
29	Постановка отдельных элементов и соединение их в танце	
30	Постановка отдельных элементов и соединение их в танце	
31	Постановка отдельных элементов и соединение их в танце	
32	Отработка поставленных танцевальных композиций	
33	Отработка поставленных танцевальных композиций	
34	Отработка поставленных танцевальных композиций	

Ожидаемые результаты

в конце 1 года изучения дети должны овладеть коммуникативным навыком, осознать свою значительность в коллективе, должны

знать:

- позиции рук и ног;
- названия классических движений;
- знать следующие движения: припадание, боковой шаг, шаг с притопом, «ковырялочку»

уметь:

- выполнять и соединять отдельные движения в хореографической композиции;
- правильно пройти в такт музыке, сохраняя красивую осанку;
- передать характер марша в шаге.

В конце 2 года изучения обучащиеся должны закрепить знания 1 года изучения, чувствовать и ценить красоту, стать социально-активной личностью, должны

знать:

- названия классических движений нового экзерсиса;
- значение слов ритм, акцент, темп;
- закрепить знания и навыки: положение «стоя боком к станку», держась одной рукой;
- ученики должны различать особенности медленных хороводных и быстрых плясовых ритмов, русских танцев;
- слышать и понимать значение вступительных и заключительных аккордов в упражнениях.

уметь:

- грамотно исполнять движения экзерсиса и хореографических постановок;
- уметь правильно исполнить движения в танце;

В конце 3 года изучения обучающиеся должны

знать:

- закрепить основные навыки танцевальной азбуки, используя разученные движения, соединяя их с выразительной и изобразительной пластикой;
- знать подготовительное движение рук, уметь правильно открыть и закрыть руку на талию;
- знать положение стопы, колена, бедра - открытое, закрытое.

уметь:

- выразительно исполнять танцевальные композиции;
- уметь исполнить простейшие дроби русского танца;
- уметь станцевать простейший русский танец.
-

В конце 4 года изучениеобучающиеся должны

уметь:

- выразительно и ритмично двигаться в соответствии с образом танца;
- исполнять движения, сохраняя танцевальную осанку; в характере музыки - чётко, медленно, плавно;
- умение держаться на сцене;
- уметь импровизировать.

Перечень оборудования и наглядных пособий:

- обручи;
- ленты;
- мячи;
- магнитофон.

Используемая литература

1. Барышникова Т. «Азбука хореографии» (М.: Айрис Пресс, 1999)
2. Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. «Игры, которые лечат» (М.: ТЦ Сфера, 2009)
3. Ваганова А. Я. «Основы классического танца» (С.-П., 2000)
4. Васильева Т. К. «Секрет танца» (С.-П.: Диамант, 1997)
5. Воронина И. «Историко-бытовой танец» (М.: Искусство, 1980)
6. Дереклеева Н.И. «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы» (М.: ВАКО, 2007)

7. «Игровые и рифмованные формы физических упражнений». Автор-составитель С.А. Авилова, Т.В. Калинина (Волгоград: Учитель, 2008)
8. Климов А. «Основы русского народного танца» (М.: Искусство, 1981)
9. Ковалько В.И. «Школа физкультминуток: 1-4 классы» (М.: ВАКО, 2009)
10. ПетрусинскийВ.В. «Обучение, тренинг, досуг» (М.: Новая школа, 1998)
11. Ротерс Т.Т. «Музыкально-ритмическое воспитание» (М.: Просвещение, 1989)
12. Шершнев В.Г. «От ритмики к танцу» (М., 2008)