*Приложение 1*

**Учебно – тематический план первого года обучения**

**по программе «Ритмика и основы хореографии»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Разделы программы** | **Количество часов** |
| **всего**  | **теория** | **практика** |
|  | **Введение** | **3** | **3** | **-** |
| **1** | **Элементы музыкальной грамоты в передаче движениями** | **30** | **1** | **29** |
| 1.1 | Определение и передача характера музыки | 6 | 1 | 5 |
| 1.2 | Определение и передача темпа | 18 | - | 18 |
| 1.3 | Определение и передача пауз | 6 | - | 6 |
| **2** | **Набор танцевальных элементов. Разучивание.** | **33** | **1** | **32** |
| 2.1 | Бег | 6 | 1 | 5 |
| 2.2 | Марш | 6 | - | 6 |
| 2.3 | Подскоки | 3 | - | 3 |
| 2.4 | Шаг польки  | 3 | - | 3 |
| 2.5 | Движения с лентами  | 6 | - | 6 |
| 2.6 | Пружинка | 9 | - | 9 |
| **3** | **Упражнения на развитие ориентации в пространстве. Ходьба и маршировка в различных направлениях.** | **36** | **3** | **33** |
| 3.1 | Построение в колонну по одному | 3 | 1 | 2 |
| 3.2 | Построение в колонну по два | 6 | 1 | 5 |
| 3.3 | Расход парами  | 6 | **-** | 6 |
| 3.4 | Расход четверками в движении и на месте | 9 | 1 | 8 |
| 3.5 | Построение в круг  | 6 | - | 6 |
| 3.6 | Движение в круге | 6 | - | 6 |
| **4** | **Портерная гимнастика на развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов** | **24** | **-** | **24** |
| 4.1 | Упражнения на развития стопы | 3 | - | 3 |
| 4.2 | Упражнения для развития выворотности  | 3 | - | 3 |
| 4.3 | Упражнения для укрепления мышц спины | 3 | - | 3 |
| 4.4 | Напряжение и расслабление мышц ног | 6 | - | 6 |
| 4.5 | Полушпагат | 3 | - | 3 |
| 4.6 | Шпагат  | 3 | - | 3 |
| 4.7 | Упражнения для развития подвижности суставов  | 3 | - | 3 |
| **5** | **Основы классического танца** | **90** | **-** | **90** |
| 5.1 | Введение | 3 | - | 3 |
| 5.2 | Упражнение лицом к станку: постановка корпуса. | 9 | - | 9 |
| 5.3 | Деми плие-полуприседание | 9 | - | 9 |
| 5.4 | Позиции ног-1,2,3. | 9 | **-** | 9 |
| 5.5 | Ботман тандю – в сторону, вперед и назад | 9 | - | 9 |
| 5.6 | Деми рон де жамб пар тэр | 9 | **-** | 9 |
| 5.7 | Ботамн релеве лян на 45 градусов | 9 | - | 9 |
| 5.8 | Прыжки по 1 и 6 позициям | 9 | **-** | 9 |
| 5.9 | Подъем на полупальцах- по 6 и 1 позициям | 9 | - | 9 |
| 5.10 | Движение рук. Пор де бра-из подготовительного положения в 1,3,1 и снова в подготовительное положение | 9 | - | 9 |
| **9** | **Основы русского народного танца** | **72** | - | **72** |
| 9.1 | Основные положения рук | 12 | - | 12 |
| 9.2 | Положения рук в парных танцах | 12 | - | 12 |
| 9.3 | Открывание и закрывание рук | 12 | **-** | 12 |
| 9.4 | Простой поклон с продвижением вперед | 12 | - | 12 |
| 9.5 | Основные хороводные ходы | 12 | - | 12 |
| 9.6 | Притопы: одинарный, двойной, подготовка к выстукиваниям | 12 | - | 12 |
| **10** | **Итоговое занятие**  | **3** | **1** | **2** |
| **Итого всего:** | **288** | **9** | **279** |

**Учебно – тематический план второго года обучения**

**по программе «Ритмика и основы хореографии»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Разделы программы** | **Количество часов** |
| **всего**  | **теория** | **практика** |
|  | **Введение** | **3** | **3** | **-** |
| **1** | **Элементы музыкальной грамоты в передаче движениями** | **24** | **2** | **22** |
| 1.1 | Определение и передача метроритма | 6 | 1 | 5 |
| 1.2 | Определение и передача динамических оттенков | 6 | - | 6 |
| 1.3 | Определение и передача жанров музыки | 6 | 1 | 5 |
| 1.4 | Определение и передача сильных и слабых долей | 6 | 1 | 3 |
| **2** | **Упражнения, на развитие ориентации в пространстве** | **24** | **-** | **24** |
| 2.1 | Положение в парах | 6 | - | 6 |
| 2.2 | Свободное размещение в зале с последующим возвращением в колонну | 6 | - | 6 |
| 2.3 | Построение из круга в шеренгу | 6 | - | 6 |
| 2.4 | Построение в две и четыре шеренги | 6 | - | 6 |
| **3** | **Портерная гимнастика на развитие отдельных групп мышц**  | **24** | **2** | **22** |
| 3.1 | Разведение рук в стороны с напряжением | 6 | 1 | 5 |
| 3.2 | Напряжение и расслабление мышц шеи | 6 | - | 6 |
| 3.3 | Напряжение и расслабление мышц плечевого пояса | 3 | - | 3 |
| 3.4 | Напряжение и расслабление мышц корпуса | 9 | 1 | 8 |
| **4** | **Основы классического танца**  | **87** | **-** | **87** |
| 4.1 | Позиции ног-1,2,3,5-я. | 9 | - | 9 |
| 4.2 | Позиции рук-1,2,3-я (вначале изучаются на середине) | 9 | - | 9 |
| 4.3 | Деми плие в 1,2,3,5-й позициях (вначале лицом к станку, позднее боком к станку, держась одной рукой). | 9 | **-** | 9 |
| 4.4 | Батман тен дю жетэ- лицом к станку | 12 |  | 12 |  |
| 4.5 | Батман тен дю пике | 12 |  | 12 |  |
| 4.6 | Перегибы корпуса назад, лицом к станку | 12 |  | 12 |  |
| 4.7. | Прыжки:соте,эшапе, шажман де пье, | 12 |  | 12 |  |
| 4.8 | Третья пор де бра  | 12 |  | 12 |  |
| **5.** | **Основы русского танца** | **123** | - | **123** |
| 5.1 | Поклон | 3 | - | 3 |
| 5.2 | Одинарный ключ,двойной ключ | 6 | - | 6 |
| 5.3 | Переменный шаг с каблука | 9 | - | 9 |
| 5.4 | Припадание | 9 | - | 9 |
| 5.5 | Тройные переступания | 9 | - | 9 |
| 5.6 | Присядка вперед по 6-ой позиции с выносом ноги на каблук | 9 | **-** | 9 |
| 5.7 | Моталычка | 12 | - | 12 |
| 5.8 | Ковырялочка | 9 | - | 9 |
|  5.9 | Быстрый бег в ритмическом разнообразии | 9 | - | 9 |
| 5.10 | «Мячик»-с одинарным хлопком впереди | 9 | - | 9 |
| 5.11 | **Массовые танцы: «Во поле березка,стояла»** | 6 | - | 6 |
| 5.12 | «Сороконожка» | 6 | - | 6 |
| 5.13 | «Во поле орешена» | 9 | - | 9 |
| 5.14 | «Завлекалки» | 9 | - | 9 |
| 5.15 | «Деревенская пляска» | 9 | **-** | 9 |
| 5.16 | **«**Ой,вставала я ранешенько» | 9 | **-** | 9 |
| **6** | **Итоговое занятие** | **3** | **2** | **1** |
| **Итого всего:** | **288** | **10** | **278** |

**Учебно – тематический план третьего года обучения**

**по программе «Ритмика и основы хореографии»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Разделы программы** | **Количество часов** |
| **всего**  | **теория** | **практика** |
|  | **Введение** | **3** | **3** | **-** |
| **1** | **Элементы музыкальной грамоты и передача их в движении** | **24** | **2** | **22** |
| 1.1 | Определение структуры музыкального произведения | 6 | 1 | 5 |
| 1.2 | Определение и передача формы | 6 | - | 6 |
| 1.3 | Определение репризы | 6 | - | 6 |
| 1.4 | Определение и передача размеров | 6 | 1 | 5 |
| **2** | **Основы классического танца** | **81** | **1** | **80** |
| 2.1 | Гран плие по 1,2,3,5 позициям | 9 | 1 | 8 |
| 2.2 | Батман тен дю с 5-й позиции во всех направлениях | 9 | - | 9 |
| 2.3 | Положение ноги сюрле ку де пье | 9 | - | 9 |
| 2.4 | Батман фраппе | 9 | - | 9 |
| 2.5 | Поза краузе | 9 | - | 9 |
| 2.6 | Поза эффасе (с ногой на полу) | 9 | **-** | 9 |
| 2.7 | Па куррю | 9 | - | 9 |
| 2.8 | Прыжки на средине зала | 9 | - | 9 |
| 2.9 | Подготовка к вращению  | 9 | - | 9 |
|  | **Основы русского народного танца** | **81** | - | **81** |
| **3.0** | Основные положения рук с платочком | 9 | - | 9 |
| 3.1 | «Ковырялочка» с подскоком  | 9 | - | 9 |
| 3.2 | Просто ключ на переступаниях | 9 | - | 9 |
| 3.3 | Дробная дорожка каблуками | 9 | **-** | 9 |
| 3.4 | Присядка в сторону на каблук | 9 | - | 9 |
| 3.5 | Разножка на полу в стороны | 9 | - | 9 |
| 3.6 | Простая «веревочка» | 9 | - | 9 |
| 3.7 | «Моталочка» на полупальцах с двух ног попеременно | 9 | - | 3 |
| 3.8 | Хлопушка ( одинарные хлопки и удары,акцентирующие в ладони,по бедру,по голенищу) | 9 | - | 9 |
| **4** | **Танцы народов СНГ** | **99** |  |  |
| 4.1 | Белорусский народный танец: основные движения танца «Бульба»,  | 9 | 1 | 9 |
| 4.2 | Основные движения танца «Лявониха» | 9 | - | 9 |
| 4.3 | Основные движения танца « Топотуха» | 9 | 1 | 8 |
| 4.4 | Эстонский танец:основные движения эстонского танца | 9 | - | 9 |
| 4.5 | Основные движения эстонского танца «Йоксу-полька» | 9 | - | 9 |
| 4.6 | Основные движения эстонского танца « Инглизка» | 9 | - | 9 |
| 4.7 | Основные движения украинского танца: «Весняки» | 9 | **-** | 9 |
| 4.8 | Основные движения украинского танца:«Заинька» | 9 | - | 9 |
| 4.9 | Основные движения украинского танца: «Лисанька» | 9 | - | 9 |
| 4.10 | Основные движения украинского танца: «Бондырь» | 9 | - | 9 |
| 4.11 | Основные движения украинского танца «Кравчик» | 9 | - | 9 |
| **5** | **Итоговое занятие** | **3** | **2** | **1** |
| **Итого всего:** | **288** | **13** | **275** |