

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ ГОРОД АРМАВИР
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 24

352904, Краснодарский край, г. Армавир, пр. Авиаторов, 12, ИНН 2372027969 КПП 237201001

Принята на заседании
педагогического Совета
от 30.08.2022 г.
Протокол № 1



Утверждено
Директор МАОУ СОШ № 24
Н.В. Булатова
Приказ № 01-11/318 от 01.09. 2022 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА**

ХУДОЖЕСТВЕННО-ЭСТЕТИЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ.

«ХОРЕОГРАФИЧЕСКОЕ ТВОРЧЕСТВО»

Срок реализации программы: 1 учебный год (204 ч);

Возрастная категория: 8-11 лет.

Состав группы: до 20 человек

Вид программы: модифицированная

Автор – составитель:
Зайцева Елена Анатольевна,
педагог дополнительного образования

г. Армавир, 2022 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка.....	3
2. Тематическое планирование.....	11
3. Содержание программы.....	12
4. Календарно-тематическое планирование.....	17
5. Методическое обеспечение	21
5. Список литературы.....	22

1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Дополнительное образование является составной частью общеобразовательного процесса. Дополнительная образовательная обще-развивающая программа по хореографии разработана в соответствии с «Рекомендаций по организации образовательной и методической деятельности при реализации программ в области искусств» утвержденных приказом Министерства культуры Российской Федерации от 21.11.2013 №191-01-39/06-ГИ.

Хореография, как вид искусства, аккумулирует в себе потенциал для физического и эстетического развития ребенка.

Содержание направлено на формирование общей культуры обучающихся, на их духовно-нравственное, социальное, личностное и интеллектуальное развитие, на создание основы для самостоятельной реализации учебной деятельности, обеспечивающей социальную успешность, развитие творческих способностей, саморазвитие и самосовершенствование, сохранение и укрепление здоровья.

Цель программы – создание условий, способствующих раскрытию и развитию природных задатков и творческого потенциала ребенка в процессе обучения искусству хореографии.

Задачи программы:

- сформировать интерес к хореографическому искусству, раскрыв его многообразие и красоту;
- привить учащимся умение слышать и слушать музыку и передавать ее содержание в движении;
- преподать азбуку классического танца;
- укреплять костно-мышечный аппарат воспитанников;
- совершенствовать выразительность исполнения, развивать силу, выносливость, координацию движений;
- формировать художественно-образное восприятие и мышление.

достижение гармоничного единства трех начал: физического, личностного и интеллектуального.

В основу создания данной программы положены **принципы** преемственности и синтеза основных хореографических дисциплин: классического и современного танцев.

Программа включает изучение танцевального материала по следующим разделам:

- ритмика (элементы музыкальной грамоты);
развитие данных на элементах классического экзерсиса;
- элементы современной хореографии
- элементы эстрадного танца
- гимнастика;

Классический экзерсис:

Какие бы новшества ни привносило в хореографию время, какие бы современные направления ни появились в танце – от джаз -модерна до хип-хопа- одно остается неизменным: классический экзерсис является стержнем, на основе которого развиваются иные танцевальные экзерсисы. Этот комплекс наиболее правильно и гармонично формирует тело, активно формирует тело, активно исправляет физические недостатки, создавая прекрасную манеру танца и осанку.

Гимнастика:

Полноценная подготовка учащихся предполагает высокую степень гибкости тела и умение управлять своими движениями.

Для развития данных качеств в программу обучения вводится учебный раздел «Гимнастика», задача которого состоит в том, чтобы с помощью специальных упражнений подготовить учеников к успешному освоению движений классического партера и современной хореографии.

Основное достоинств гимнастики, как средства физического воспитания учащихся, заключается в том, что она располагает большим разнообразием физических упражнений и методов, при помощи которых можно оказывать положительное воздействие на организм ребенка, способствовать развитию двигательного аппарата и формировать необходимые двигательные навыки.

Учитывая физиологические особенности организма человека, занятия балетной гимнастикой необходимо начинать с раннего возраста, когда костно-мышечный аппарат ребенка уже достаточно окреп для физических нагрузок, но еще гибкий и восприимчивый для развития необходимых навыков и умений в области хореографии.

За время обучения организм ребенка привыкает к физическим упражнениям, развивается и закрепляется гибкость, координация, точность движений тела.

Важным элементом занятий является наличие музыкального сопровождения. Это создает особую атмосферу в классе, воспитывая музыкальность и выразительность исполнения сложных упражнений. Такое исполнение уводит от сухого исполнительства и помогает большей свободе при выполнении движений.

Ритмика:

Услышать правильно музыкальный ритм помогает музыкальная грамота, ее преподносят как ритмику. На занятиях по ритмике происходит непосредственное и всестороннее обучение ребенка на основе гармоничного сочетания музыкального, двигательного, физического и интеллектуального развития.

Уроки ритмики развивают такие музыкальные данные как слух, память, ритм, помогают выявлению творческих задатков учеников, знакомят с теоретическими основами музыкального искусства.

Дети получают возможность самовыражения через музыкально-игровую деятельность.

Современный танец – наиболее популярная форма хореографического искусства. Современный танец – особый вид пластического, хореографического языка. Основные принципы его техники базируются на понимании структуры человеческого тела, координации движения и дыхания, ощущении гравитации, пространства и времени.

Современный танец в отличие от классического впитывает в себя все сегодняшнее, он подвижен и непредсказуем, не хочет обладать какими-то правилами и канонами. Он пытается воплотить в хореографическую форму окружающую жизнь, ее новые ритмы, новые манеры, одним словом, создает новую пластику. Именно поэтому современный танец интересен и близок молодому поколению.

Современный танец возник относительно недавно (в начале XX века), но успел довольно быстро развиваться за это время. Современный танец можно условно разделить на *танец модерн* и *джазовый танец*, которые в свою очередь подразделяются на различные техники: модерн-техника М.Грэхем, Дж.Маллер, Х.Лимона, Д.Хэмфри, техника низкого полёта и др.; джаз – афро-джаз, фанки-джаз, стрит-джаз и др.

Эстрадный танец - наиболее популярное направление современной хореографии он объединяет разнообразные жанровые разновидности.

1.2. Направленность программы:

«Хореография» по содержанию является художественно-эстетической;

по функциональному предназначению – досуговой, учебно-познавательной и общекультурной;

по форме организации – групповой, кружковой, для самостоятельных коллективов, общедоступной.

1.3. Актуальность программы: обусловлена тем, что в настоящее время, особое внимание уделяется культуре, искусству и приобщению детей к здоровому образу жизни, к общечеловеческим ценностям. Укрепление психического и физического здоровья. Получение общего эстетического, морального и физического развития.

1.4. Педагогическая целесообразность: программы объясняется основными принципами, на которых основывается вся программа, это – принцип взаимосвязи обучения и развития; принцип взаимосвязи эстетического воспитания с хореографической и физической подготовкой, что способствует развитию творческой активности детей, дает детям возможность участвовать в постановочной и концертной деятельности. Эстетическое воспитание помогает становлению основных качеств личности: активности, самостоятельности, трудолюбия. Программный материал нацелен на развитие ребенка, на приобщение его к здоровому образу жизни в результате разностороннего воспитания

(развитие разнообразных движений, укрепление мышц; понимание детьми связи красоты движений с правильным выполнением физических упражнений и др.).

1.5. Цель и задачи.

Цель: создание условий для самореализации ребёнка в творчестве, укрепления его здоровья, а также формирование духовно – нравственной личности ребёнка средствами танцевального

В соответствии с целью поставлены **следующие задачи:**

Образовательные:

- обучение детей танцевальным движениям;
- формирование умения слушать музыку, понимать ее настроение, характер, передавать их с помощью танцевальных движений;
- формирование культуры движения, выразительности движений и поз;
- формирование умения ориентироваться в пространстве;

Воспитательные:

- развитие у детей активности и самостоятельности;
- формирование общей культуры личности ребенка;
- создание атмосферы радости детского творчества в сотрудничестве;
- учить радоваться успехам других и вносить вклад в общий успех;
- привлечение детей к изучению танцевальных традиций;

Развивающие:

- развитие творческих способностей детей, воображения и фантазии;
- развитие музыкального слуха и чувство ритма, темпа;
- развитие исполнительских навыков в танце;

Оздоровительные:

- укрепление здоровья детей;
- развитие ловкости, гибкости, координации движений, умения преодолевать трудности;
- формирование осанки.

Для достижения поставленной цели и реализации задач предмета используются следующие методы обучения:

- словесный (объяснение, разбор, анализ);
- наглядный (качественный показ, демонстрация отдельных частей и всего движения);
- просмотр видеоматериалов с выступлениями выдающихся танцевальных коллективов и танцовщиков, посещение концертов и спектаклей для повышения общего культурного уровня обучающегося;
- практический (воспроизводящие и творческие упражнения, деление целого произведения на мелкие части для подробной проработки и последующей организации целого);

- аналитический (сравнения и обобщения, развитие логического мышления);
- эмоциональный (подбор ассоциаций, образов, создание художественных впечатлений);
- индивидуальный подход к каждому ребёнку с учетом его природных способностей, возрастных особенностей, работоспособности и уровня подготовки.

Предложенные методы работы при изучении современного танца в рамках предпрофессиональной общеобразовательной программы являются наиболее продуктивными при реализации поставленных целей и задач данного учебного предмета и основаны на проверенных методиках.

1.6. Новизна: в программе учтены и адаптированы к возможностям обучающихся разных возрастов основные направления танца и пластики, включающие: гимнастику, ритмику, классический, и современный танец.

В программе суммированы особенности программ по перечисленным видам танца, что позволяет ознакомить обучающихся со многими танцевальными стилями и направлениями. Такой подход направлен на раскрытие творческого потенциала и темперамента обучающихся, а также на развитие их сценической культуры.

1.7. Условия реализации программы:

Программа рассчитана для детей первого года обучения.

Наиболее благоприятным для развития многообразных способностей и качеств является период интенсивного развития в возрасте 6-10 (7 – 11) лет. Именно в этот период развиваются гибкость, подвижность суставов, скоростно-силовые качества, память, внимание, воображение, чувство ритма и другие качества, необходимые для занятий. Учитывая индивидуальные особенности детей младшего школьного возраста (быстрая утомляемость), занятия детей в группах определены временными рамками.

Длительность одного учебного занятия: для детей от 8 до 10 лет - 40 минут, учитывая особенности каждого возрастного периода, наполняемость группы составляет 15 человек.

Такое количество детей является оптимальным для индивидуального развития каждого ребёнка.

Для успешной реализации программы необходимы следующие средства обучения:

- необходимое количество часов:

Количество часов в неделю: – 6 ч., (по 3 академ. часа ,2 раза в неделю.)

Возраст детей: – 8-10 лет.

Всего часов: 6ч. X 34 учебных недель=204

Количество занятий: -68.

- светлый и просторный зал;

- специальная тренировочная одежда и обувь;

Форма и режим занятий – групповые и коллективные занятия согласно расписанию.

- класс-концерт (открытое, контрольное занятие для родителей);
- репетиция;
- выход на сцену (участие в концертах, программах, спектаклях, конкурсах);
- творческая мастерская;
- занятие-игра;
- тренинг.

1.8. Результаты:

Поскольку образовательная деятельность в системе дополнительного образования предполагает не только обучение детей определенным знаниям, умениям и навыкам, но и развитие многообразных личностных качеств обучающихся, о ее результатах необходимо судить по двум группам показателей:

- предметным, фиксирующим предметные и метапредметные (общеучебные) знания, умения, навыки, приобретенные ребенком в процессе освоения образовательной программы;
- личностным, выражающим изменения личностных качеств ребенка под влиянием занятий в детском объединении.

Предметные результаты:

В результате обучения по программе обучающиеся будут знать:

- основные стили современной хореографии;
- специальную терминологию;
- основы техники безопасности на учебных занятиях и концертной площадке;
- принципы взаимодействия музыкальных и хореографических средств выразительности.
- об основных направлениях и этапах развития современной хореографии;
- о тенденциях развития современного танца.

Обучающиеся будут уметь:

- исполнять основные танцевальные движения в манере танца модерн, современных молодежных направлений танца (contemporary, hip-hop, афро-джаз и др.).
- владеть мелкой техникой, уметь справляться с быстрыми темпами;
- выполнять упражнения на развитие физических данных, владеть навыками сохранения и поддержки собственной физической формы;
- определять средства музыкальной выразительности в контексте хореографического образа и самостоятельно создавать музыкально-двигательный образ;
- создавать комбинации различной степени сложности, используя знания современного лексического материала;

- отражать в танце особенности исполнительской манеры разных стилей современной хореографии;
- творчески реализовать поставленную задачу;
- владеть навыками музыкально-пластического интонирования, исполняя движения и комбинации артистично и музыкально;
- владеть навыками ансамблевого исполнения танцевальных номеров;
- владеть навыками сценической практики.

Метапредметные (обще-учебные):

результаты обучения будут охарактеризованы:

- повышением уровня культурного развития личности, развитием учебно-интеллектуальных умений и навыков (использование специальной литературы и компьютерных источников информации); высокой степенью развития коммуникативности и эмпатии;
- владением технической и эмоциональной уверенностью в танце, в т.ч. в ситуации сценического выступления;
- развитием учебно-организационных умений и навыков (организация рабочего пространства, соблюдение техники безопасности, аккуратность в выполнении работы).

Личностные результаты будут охарактеризованы:

- проявлением трудолюбия и самодисциплины, воли и выносливости;
- навыками самооценки;
- ответственностью за собственный и коллективный результат;
- способностью справиться с конфликтной ситуацией;
- установлением и укреплением дружеских взаимоотношений в коллективе.

В конце первого года обучения учащиеся будут:

- знать основные позиции ног и уметь переходить из выворотных в параллельные позиции;
- знать основные положения рук;
- согласовывать движения корпуса, рук, ног при переходе из позы в позу;
- выполнять элементарные движения и комбинации у станка и на середине зала в ускоренном темпе;
- выражать образ с помощью движений;
- участие в школьных концертах, областных и всероссийских танцевальных конкурсах;
- участие во всех проводимых общешкольных и районных мероприятиях;
- проведение открытых занятий.

1.9. Формы и методы работы.

Основной формой учебной работы является занятие. В процессе обучения используются следующие формы занятий:

- групповая форма – группа может различаться по половому признаку, состоять из участников какого – либо танца или этюда;
- коллективная форма – применяется для проведения сводных репетиций, постановок танцев, где задействовано несколько возрастных групп.
- индивидуальная форма – работа с солистами, наиболее одаренными детьми или детьми, не усвоивших пройденный материал.

1.10. Основные методы:

- наглядный - практический качественный показ педагогом приемов исполнения, показ видеоматериалов, наблюдение, работа по образцу;
- словесный – объяснение, беседа, анализ;
- практический – выполнение тренировочных упражнений, художественно – проектная деятельность;
- игровой - учебная деятельность в игровой форме;
- творческий – импровизации, самостоятельное создание учащимися музыкально-двигательных образов.

Качество знаний, умений и практических навыков, учащихся выявляются на открытых занятиях по окончанию курса.

На уроках «Ритмики и танца» учащиеся приобретают навыки музыкально-двигательной деятельности, осваивают простейшие танцевальные элементы.

Занятие делится на 3 части: подготовительную или вводную, основную и заключительную.

Первая, подготовительная часть включает маршировку и разминку, построенные на простейших движениях, способствующие разогреву мышц, суставов и связок, желательны с элементами образности.

Вторая, основная часть - изучение элементов классического и народного танцев; основ музыкальной грамоты; танцевальных движений, их комбинирование; работа по развитию физических данных; работа над этюдами, композициями.

Третья, заключительная часть включает закрепление музыкально ритмического материала в игре, танцевально-игровые упражнения.

2.ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.

Урок основан, при двухразовом посещении, на чередовании дисциплин: развитие данных на основе классического экзерсиса + ритмика, современная хореография + гимнастика и состоит из следующих этапов:

- подготовительный – разогрев, подготовка мышц к основной части: разновидность ходьбы и бега, которые подготавливают суставно-мышечный аппарат, сердечно – сосудистую и дыхательные системы
- основное - решение поставленных задач достигается использованием большого арсенала разнообразных движений: классического экзерсиса, гимнастики, элементов современной хореографии.
- заключительный- идет снижение физической нагрузки с помощью специально подобранных упражнений

Наименование разделов и тем.		часы			Форма аттестации контроля.
		всего	теория	практика	
№					
1.	Ритмика. Вводное занятие. 1.1. Танцевальные шаги; 1.2. Музыкально-ритмические этюды;	36	3	33	«Творческий просмотр»
2.	Элементы классического танца: 2.1. Экзерсис у станка;	54	9	45	
3.	Элементы современной хореографии: 3.1. Вводное занятие; 3.2. Экзерсис на середине зала; 3.3. Работа над изоляцией тела; 3.4. Гимнастические элементы;	36	6	30	Участие в концертных программах
4.	Эстрадный танец.	21	3	18	
5.	Гимнастика: 5.1. Упражнения на выворотность; 5.2. Упражнения на гибкость; 5.3. Силовые упражнения;	51	3	48	
6.	Итоговые занятия.	6	3	3	Открытые уроки, концерты
	Всего:	204	24	181	

3.СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ:

3,4 классы, возраст-9-10 лет:

Раздел 1.: Ритмика.(36ч.)

Вводное занятие.

Теория: Провести инструктаж по технике безопасности. Правила поведения в хореографическом зале оборудованном станками и зеркалами.

Представление о хореографии, ее многообразии. (3ч.)

Познакомится с детьми. Создать непринужденную обстановку на занятии. Дать понятие танец, темп, ритм. Провести инструктаж по технике безопасности.

Практика: Упражнения для развития музыкальности, координации и свободы движения, ловкости, выносливости и физической силы.

1.1.Танцевальные шаги:

Практическое занятие:

Танцевальный шаг в продвижении вперед и назад; (3ч.)

Шаг на полупальцах в продвижении вперед и назад;

Практическое занятие:

Шаг с высоким подъёмом колена на всей стопе и на полупальцах; (3ч.)

Лёгкий бег; бег, сгибая ноги сзади; бег, вынося прямые ноги вперед;

Практическое занятие:

Подскоки; галоп; (3ч.)

Практическое занятие:

«Гармошка»; притопы; (3ч.)

Практическое занятие:

Упражнения для головы, шеи и плечевого пояса (3ч.)

- наклоны повороты круговые движения.

Практическое занятие:

Фигурная маршировка - цепочка; квадрат; колонна; шеренга; диагональ; Зигзаг. (3ч.)

Практическое занятие:

Виды шагов и ходов: танцевальный шаг с носка; приставной шаг; шаги на полуприседании; маршевый шаг. (3ч.)

Практическое занятие:

Легкий бег с отбрасыванием ног назад, согнутых в коленях; шаркающие шаги; шаг на пятках; шаги с высоко поднятыми коленями. (3ч.)

2.2.Музыкально-ритмические этюды и игры

Теория: Связь музыки и движения. Законченность мелодии и танцевального движения. Отражение в движениях построения музыкального произведения.

Понятие о трех жанрах музыки: марш - танец - песня. (3ч.)

Практика: Этюды с использованием детских музыкальных инструментов (бубнов, колокольчиков, маракас, ложек, барабана и т. д.);

Практическое занятие:

Этюды с предметами (мяч, скакалка, обруч, шарф, лента и т. д.); (3ч.)

Практическое занятие:

Музыкально-ритмические игры (сюжетные и ролевые). (3ч.)

Раздел:2.: Элементы классического танца (54ч.)

3.1.Экзерсис у станка.

Теория: Понятие классического экзерсиса. Соблюдение техники безопасности на занятиях. Рассказать сколько всего позиций ног и рук в хореографии. (3ч.)

Практика: 1. Позиции ног – I, II, III,IV, V., постановка корпуса.

2. Позиции рук – подготовительное положение; 1, 2, 3 позиции рук.

Теория: Понятие «demi plié» (полуприседание), «battement tendu» (равномерное движение ногой), «battement tendu jete» (резкий бросок ноги на 45 градусов), знать правило исполнения. (3ч.)

Практика: Упражнения для правильного выполнения, закрепления мышц спины, ягодиц. Постановка корпуса. Позиции ног – I, II, III, IV, V.,

Теория: Понятие «rond de jamb par terre» (круг ногой по полу), «passé par terre». Знать правила исполнения. (3ч.)

Практика: passé par terre, Demi-rond

Практическое занятие:

Demi-pliés– по I, II, IV, V позициям. (3ч.)

Продолжение изучения и закрепления пройденного материала.

Практическое занятие:

Grandpliés– по I, II, IV, V позициям. (3ч.)

Практическое занятие:

Passé par terre. (3ч.)

Практическое занятие:

Battementstendus из I и V позиции:в сторону, вперед, назад;. (3ч.)

Практическое занятие:

Battementstendusjetésиз I иV позиции в сторону, вперед, назад. (3ч.)

Практическое занятие:

Passé par terre. (3ч.)

Практическое занятие:

Demi-rond de jambe par terre en dehors и en dedans (вначале объясняется понятие en dehors и en dedans). (3ч.)

Практическое занятие:

Demi-rond de jambe par terre en dehors и en dedans. (3ч.)

Практическое занятие:

Rond de jambe par terre en dehors и en dedans (закрепление понятий en dehors и en dedans). (3ч.)

Практическое занятие:

Rond de jambe par terre en dehors и en dedans (закрепление понятий en dehors и en dedans). (3ч.)

Практическое занятие:

Положение sur le coude pied –спереди, сзади и обхватное. (3ч.)

Практическое занятие:

Battements fondus – в сторону, вперед и назад носком в пол. (3ч.)

Практическое занятие:

Battements fondus – в сторону, вперед и назад носком в пол. (3ч.)

Практическое занятие:

Battements frappés – в сторону, вперед и назад носком в пол. (3ч.)

Практическое занятие:

Relevés на полупальцы в I, II, V позициях вытянутых ног. (3ч.)

Раздел 3. :Элементы современной хореографии (36ч.).

3.1.Вводное занятие:

Теория:История развития современной хореографии. Основные направления: Джаз модерн, модерн, контепорари и т.д. (3ч.)

Практика: разучивания позиций в современной хореографии.

Теория: Понятие Release (расширение распространение), Contractions (сосредоточение), Rolldown, rollup(спиральная работа позвоночника). (3ч.)

Практика: Упражнения для расслабления и напряжения мышц.

3.2.Экзерсис на середине зала:

Практическое занятие:

Plie с различными движениями рук(3ч.)

Практическое занятие:

Battement tendu et Battement tendu iete (с -сокращением стопы, споворотами и рук, головы, contractions) (3ч.)

Практическое занятие:

Grand Battement Jetesшагами по квадрату, с добавлением прыжка(3ч.)

3.3.Работа над изоляций :

Практическое занятие:

Голова: соединение движений с другими центрами ;плечи: соединение с движениями других центров(3ч.)

Практическое занятие:

Flatback вперед, назад, в сторону наклон торса вперед ниже 90°, сохраняя прямую линию Bodi-roll (волны: вперед, назад, боковая) (3ч.)

Практическое занятие:

Arch – округление позвоночника в пояснично -грудном отделе(3ч.)

3.4.Гимнастичекие элементы:

Практическое занятие:

Колесо на одной руке силовые и упражнения стрейч- характера (3ч.)

Практическое занятие:

Партерные перекаты и упражнения,перекаты через одно плечо,транзишен по полу(3ч.)

Практическое занятие:

Комбинации шагов + Kick (пинок) (3ч.)

Практическое занятие:

Прыжки Техника вращения(3ч.)

Раздел 4.:Эстрадный танец (21ч.).

Теория: Понятие эстрадный танец. Знать направления в хореографии. (3ч.)

Практика: Разминка по кругу

Практическое занятие:

Этюд «Стирка»; (3ч.)

Практическое занятие:

Элементы танца «Рок-н-ролла» (ознакомление). (3ч.)

Практическое занятие:

Современные ритмы – «Лучший в круг», (3ч.)

Практическое занятие:

Defile под современные ритмы. (3ч.)

Практическое занятие:

Композиция в современном стиле: техно; (3ч.)

Практическое занятие:

«Ковбойский танец» ознакомление со стилем кантри. (3ч.)

Раздел 5.: Гимнастика (51часов).

Теория. Функции и значение гимнастики для развития опорно-двигательного аппарата. (3ч.)

Практика. Освоение упражнений на напряжение и расслабление мышц тела. Упражнение для стоп (лежа на спине, медленно вытягивать стопы ног от себя и на себя, при этом сконцентрировать все внимание на подколенных и голеностопных мышцах). Упражнения для укрепления мышц спины и брюшного пресса путем перегиба назад (упражнение «ящерица»: лежа.

5.1.Упражнения на выворотность:

Практическое занятие:

Лежа на спине развернуть ноги из VI позиции в 1. Ознакомление с понятием пинт и флекс «Лягушка»: а) сидя, б) лежа на спине, в) лежа на животе; (3ч.)

5.2.Упражнения на гибкость :

Практическое занятие:

«Складочка» по VI , I позициям с обхватом рук за стопы. (3ч.)

Практическое занятие:

Лежа на животе, portdebras назад с опорой на предплечья, ладони вниз-«поза сфинкса». (3ч.)

Практическое занятие:

«Колечко» с глубоким portdebras назад, одновременно ноги согнуть в коленях, носками коснуться головы. (3ч.)

Практическое занятие:

«Корзиночка»-носочки ног достают до макушки головы или до носа; (3ч.)

Практическое занятие:

«Коробочка»- захват обеих ног двумя руками, вытягивание вверх. (3ч.)

Практическое занятие:

«Скорпион»- упражнение на гибкость позвоночника; (3ч.)

Практическое занятие:

«Мостик»- из положения лежа, «Половинчатый мостик» из положения сидя. (3ч.)

5.3. Силовые упражнения :

Практическое занятие:

"Уголок" из положения - сидя, колени подтянуть к груди. (3ч.)

Практическое занятие:

«Самолет». Из положения - лежа на животе, одновременное подъем и опускание ног и туловища. (3ч.)

Практическое занятие:

Упражнение «Скорпион». (3ч.)

Практическое занятие:

«Планка» (3ч.)

Практическое занятие:

Упражнение на нижнюю часть пресса «Ножницы». (3ч.)

Практическое занятие:

Упражнение верхней часть пресса «Подъемный кран» (3ч.)

Практическое занятие:

Растяжка ног в шпагат с помощью блоков для гимнастики. (3ч.)

Практическое занятие:

Шпагат: продольный , поперечный (3ч.)

\Раздел 6.: Итоговые занятия: (6ч.)

Теория: Беседы об искусстве. (3ч.)

Практика: Прослушивание музыки. Посещение концертов. (3ч.)

**4.Календарно-тематическое планирование
3-4 классы.**

№	Тема.	часы	Планируемая дата.	Фактическая дата.
	Комплектация групп	3.		
	Комплектация групп	3.		
	Комплектация групп	3.		
	Комплектация групп	3.		
1.	Раздел 1.: Ритмика. Вводное занятие. Теория: Провести инструктаж по технике безопасности. Правила поведения в хореографическом зале оборудованном станками и зеркалами. Представление о хореографии, ее многообразии.	3.		
2.	Танцевальный шаг в продвижении вперед и назад; Шаг на полупальцах в продвижении вперед и назад;	3.		
3.	Шаг с высоким подъемом колена на всей стопе и на полупальцах; Лёгкий бег; бег, сгибая ноги сзади; бег, вынося прямые ноги вперед;	3.		
4.	Подскоки; галоп;	3.		
5.	«Гармошка»; притопы;	3.		
6.	Упражнения для головы, шеи и плечевого пояса - наклоны повороты круговые движения.;	3.		
7.	Фигурная маршировка - цепочка; квадрат; колонна; шеренга; диагональ; Зигзаг.	3.		
8.	Виды шагов и ходов: танцевальный шаг с носка; приставной шаг; шаги на полуприседании; маршевый шаг.	3.		
9.	Легкий бег с отбрасыванием ног назад, согнутых в коленях; шаркающие шаги; шаг на пятках; шаги с высоко поднятыми коленями.	3.		
10.	2.2.Музыкально-ритмические этюды и игры. Связь музыки и движения. Законченность мелодии и танцевального движения. Отражение в движениях построения музыкального произведения. Понятие о трех жанрах музыки: марш - танец - песня.	3.		
11.	Этюды с предметами (мяч, скакалка, обруч, шарф, лента и т. д.);	3.		
12.	Музыкально-ритмические игры (сюжетные и ролевые).	3.		
13.	Раздел:2.: Элементы классического танца . 3.1.Экзерсис у станка. Понятие классического экзерсиса. Соблюдение техники безопасности на занятиях. Рассказать сколько всего	3.		

	позиций ног и рук в хореографии.			
14.	Понятие «demi plie» (полуприседание), «battement tendu» (равномерное движение ногой), «battement tendu jete» (резкий бросок ноги на 45 градусов), знать правило исполнения.	3.		
15.	Понятие «rond de jamb par terre» (круг ногой по полу), Знать правила исполнения.«passé par terre».	3.		
16.	Demi-pliés– по I, II, IV, V позициям.	3.		
17.	Grandpliés– по I, II, IV, V позициям.	3.		
18.	Passé par terre.	3.		
19.	Battementstendus из I и V позиции:в сторону, вперед, назад;	3.		
20.	Battementstendusjetésиз I иV позиции в сторону, вперед, назад.	3.		
22.	Passé par terre.	3.		
23.	Demi-rond de jambe par terre en dehors и en dedans (вначале объясняется понятие en dehors и en dedans).	3.		
24.	Demi-rond de jambe par terre en dehors и en dedans.	3.		
25.	Rond de jambe par terre en dehors и en dedans (закрепление понятий en dehors и en dedans).	3.		
26.	Rond de jambe par terre en dehors и en dedans (закрепление понятий en dehors и en dedans).	3.		
27.	Положение sur le coude pied –спереди, сзади и обхватное.	3.		
28.	Battements fondus – в сторону, вперед и назад носком в пол).	3.		
29.	Battements fondus – в сторону, вперед и назад носком в пол.	3.		
30.	Battements frappés – в сторону, вперед и назад носком в пол.	3.		
31.	Relevés на полупальцы в I, II, V позицияхс вытянутых ног.	3.		
32.	Раздел 3. :Элементы современной хореографии . 3.1.Вводное занятие: История развития современной хореографии. Основные направления: Джаз модерн, модерн, контепорари и т.д.	3.		
33.	Понятие Release (расширение распространение), Contractions (сосредоточение), Rolldown, rollup(спиральная работа позвоночником).	3.		
34.	3.2.Экзерсис на середине зала: Plie с различными движениями рук.	3.		
35.	Battement tandu et Battement tandu iete (с -сокращением стопы, споворотами и рук, головы, contractions) .	3.		
36.	Grand Battement Jetесшагами по квадрату, с добавлением прыжка.	3.		
37.	3.3.Работа над изоляций.	3.		

	Голова: соединение движений с другими центрами ; плечи: соединение с движениями других центров.			
38.	Flatback вперед, назад, в сторону наклон торса вперед ниже 90°, сохраняя прямую линию Vodi-roll (волны: вперед, назад, боковая) .	3.		
39.	Arch – округление позвоночника в пояснично -грудном отделе.	3.		
40.	3.4.Гимнастические элементы: Колесо на одной руке силовые и упражнения стрейч-характера.	3.		
41.	Партерные перекаты и упражнения, перекаты через одно плечо, транзишен по полу.	3.		
42.	Комбинации шагов + Kick (пинок).	3.		
43.	Прыжки Техника вращения.	3.		
44.	Раздел 4.: Эстрадный танец . Понятие эстрадный танец. Знать направления в хореографии.	3.		
45.	Этюд «Стирка»;	3.		
46.	Элементы танца «Рок-н-ролла» (ознакомление).	3.		
47.	Современные ритмы – «Лучший в круг».)	3.		
48.	Defile под современные ритмы.	3.		
49.	Композиция в современном стиле: техно;	3.		
50.	«Ковбойский танец» ознакомление со стилем кантри.	3.		
51.	Раздел 5.: Гимнастика. Функции и значение гимнастики для развития опорно-двигательного аппарата.	3.		
52.	5.1.Упражнения на выворотность: Лежа на спине развернуть ноги из VI позиции в 1. Ознакомление с понятием пинт и флекс; «Лягушка»: а) сидя, б) лежа на спине, в) лежа на животе;	3.		
53.	5.2.Упражнения на гибкость: «Складочка» по VI , I позициям с обхватом рук за стопы.	3.		
54.	Лежа на животе, portdebras назад с опорой на предплечья, ладони вниз-«поза сфинкса».	3.		
55.	«Колечко» с глубоким portdebras назад, одновременно ноги согнуть в коленях, носками коснуться головы.	3.		
56.	«Корзиночка»-носочки ног достают до макушки головы или до носа;	3.		
57.	«Коробочка»- захват обеих ног двумя руками, вытягивание вверх.	3.		
58.	«Скорпион»- упражнение на гибкость позвоночника;	3.		
59.	« Мостик»- из положения лежа, «Половинчатый мостик» из положения сидя.	3.		
60.	5.3. Силовые упражнения :	3.		

	"Уголок" из положения - сидя, колени подтянуть к груди.			
61.	«Самолет». Из положения - лежа на животе, одновременное подъем и опускание ног и туловища.	3.		
62.	Упражнение «Скорпион».	3.		
63.	«Планка».	3.		
64.	Упражнение на нижнюю часть пресса «Ножницы».	3.		
65.	Упражнение верхнюю часть пресса «Подъемный кран»	3.		
66.	Шпагат: продольный , поперечный.	3.		
67.	Раздел 6.: Итоговые занятия: Беседы об искусстве.	3.		
68.	Прослушивание музыки. Посещение концертов. Концерт.	3.		

Методическое обеспечение.

Учитывая, что в хореографический кружок часто принимаются дети без специального отбора, одной из задач хореографа является исправление дефектов осанки. Следует обращать внимание на положение всей ноги и стопы, в полной и неполной выворотность, чтобы не было наклона в голеностопном суставе ни снаружи, ни внутри.

Учащиеся во время обучения должны получать представление о выразительности танцевальных движений, отражающих внутренний мир человека, стремиться к совершенствованию своих движений – выразительности, легкости, стили, грации.

Ученики, прошедшие определенный курс по данной программе, должны получить также общие сведения об искусстве хореографии, ее специфике и особенностях.

Отчеты хореографического кружка могут проходить как концертное выступление и как открытое занятие. Вместе с тем выступления на сценической площадке можно сочетать с выступлениями детей на воздухе, на открытой площадке в майские праздники, в дни зимних каникул хореографический коллектив принимает участие в играх и танцах детей вокруг елки.

В мероприятиях воспитательного характера входит подготовка и проведение отчетных концертов, выступлений детей в школе, клубах, на, помощь товарищам по коллективу в различных танцев, замена заболевших, самостоятельная работа по созданию, исполняемых в своей школе, в лагерях.

На занятия дети должны приходить в специальной форме, это их дисциплинирует. Девочки надевают купальник и широкие юбочки, мальчики – шорты и майки. Обувь тапочки на мягкой подошве и для мальчиков, и для девочек.

Преподаватель должен иметь раздаточный материал: эскизы костюмов. Также в классе должна быть своя фонотека и видеотека. Для выступлений необходимо иметь костюмы и танцевальную обувь, а также реквизит: зонтики, шляпки и т.д.

Результаты контроля учебной деятельности служат основанием для внесения корректив в содержание и организацию процесса обучения, а также для поощрения успешной работы воспитанников, развития их творческих способностей, самостоятельности и инициативы в овладении знаниями, умениями, навыкам.

4. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Ваганова А. "Основы классического танца". Искусство, 1936
2. Тарасов Н. «Классический танец». «Искусство», 1971
3. Базарова Н., Мэй В. "Азбука классического танца". Искусство, 1964
4. Колтановский А., Брыкин А. "Общеразвивающие и специальные упражнения". М., 1973
5. Левин М.В. «Гимнастика в хореографической школе». Терра спорт. М., 2001
6. Сивакова Д.А. «Уроки художественной гимнастики». «Физкультура и спорт». М., 1968
7. Миловзорова М.С. «Анатомия и физиология человека». «Медицина». М., 1972
8. Лисицкая Т.С. «Хореография в гимнастике». «Физкультура и спорт». М., 1984
9. Вихрева Н.А. «Экзерсис на полу». Сборник МГАХ,. М., 2004

НОРМАТИВНЫЕ ДОКУМЕНТЫ

1. Закон Российской Федерации "Об образовании в Российской Федерации"(№ 273-ФЗ от 29.12.2012 г.)
2. Концепция модернизации дополнительного образования детей Российской Федерации до 2010 года и до 2020 года.
3. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».