

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



Утверждаю
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 (136 ч);

Возрастная категория: с 6-8 лет

Состав группы: до 20 человек

Вид программы: модифицированная

Автор – составитель:
Зайцева Елена Анатольевна,
педагог дополнительного образования

СОДЕРЖАНИЕ

1.Пояснительная записка.....	3
2.Тематическое планирование.....	12
3.Содержание программы.....	13
4.Календарно-тематическое планирование.....	19
5. Методическое обеспечение.....	23
6.Список литературы.....	24

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Дополнительное образование является составной частью общеобразовательного процесса. Дополнительная образовательная общеразвивающая 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;
- преподавать азбуку классического танца;
- укреплять костно-мышечный аппарат воспитанников;
- совершенствовать выразительность исполнения, развивать силу, выносливость, координацию движений;
- формировать художественно-образное восприятие и мышление;
- воспитывать художественный отзывчивость.

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. Цели 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 7 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: – 4 ч., (по 2 академ. часа ,2 раза в неделю.)

Возраст детей: – 6- 7 лет.

Всего часов: 4ч. X 34 учебных недель=136

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.

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.

1.8. Предметные, метапредметные и личностные результаты:

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 (общеучебные):

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.

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, желателен 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			
		всего	теория	практи	Форма аттестации контроля.
1.	Ритмика. 1.1. Вводное занятие. 1.2. музыкальная грамота; 1.3.Работа над умением ориентироваться в пространстве; 1.4. Движения в пространстве; 1.5. Танцевальные элементы.	20	6	16	
2.	Элементы классического танца: 2.1 Вводное занятие . 2.1. Экзерсис у станка;	32	6	26	
3.	Элементы современной хореографии: 3.1.Вводное Изучение движений изолированных центров и техника их исполнения; 3.2. Построение и разучивание экзерсиса на середине зала; 3.3. Упражнения для позвоночника; 3.4. Кросс.	24	4	20	
4.	Эстрадный танец.	12	2	10	
5.	Гимнастика: 5.1.Упражнения для стоп; 5.2.Упражнения на выворотность; 5.3.Упражнения на гибкость вперед; 5.4.Упражнения на гибкость назад; 5.5.Силовые упражнения; 5.6.Упражнения на развитие шпагата.	38	2	36	
6.	Мероприятия воспитательного характера: Беседы об искусстве, прослушивание музыки, посещение концертов.	4	2	2	
7.	Итоговые	6	1	5	
8.	Всего:	136	23	113	

3.СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ:

1 класс (6-7 лет)

РАЗДЕЛ 1.: Ритмика. (20ч.)

1.1. Вводное занятие.

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

Представление о хореографии, ее многообразии. (2ч.)

Цели и задачи. Систематичность занятий, дисциплинированность на уроке. Значение специальной одежды для занятий танцем.

Практика: Знакомство с детьми.

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

1.2.Музыкальная грамота:

Теория: Связь музыки и движения. Понятие строения музыкальной и танцевальной речи (мотив, фраза, предложение). Основные понятия: музыка, темп, такт (2ч.)

Практика : Практическое освоение понятия «мелодия и движение».

Игры: «Ветер –ветерок», «Лес шумит» .

Теория: Характер музыки. Понятие темпов в музыке. Классификация темпа: медленный, быстрый, умеренный (2ч.)

Практика: Выполнение движений в различных темпах: переход из одного темпа в другой, ускорение и замедление заданного темпа, сохранение заданного темпа после прекращения звучания музыки.

Практическое занятие.

Музыкальные игры: «Регулировщик движения». (2ч)

Практическое занятие.

«Ищи свой цвет», «Найди свое место».(2ч)

Практическое занятие.

«Бездомная_птичка» .(2)

1.3. Практическое занятие.

Работа над умением ориентироваться в пространстве.

Деление зала по точкам; умение держать линию, колонну;(2)

1.4. Практическое занятие.

Движения в пространстве:

Прочёсы; Змейка; (2ч.)

Практическое занятие.

«До за до» , Игра «Найди свое место» (2.)

1.5. Практическое занятие.

Танцевальные элементы:

Подскоки на месте и в продвижении; бег; галоп; pas польки (2ч.)

Практическое занятие.

Вынос ноги на каблук в сторону; Притоп; шаг с plié; приставной шаг; приставной шаг с plié (2ч.)

Раздел:2. Элементы классического танца. (32ч.)

2.1.Вводное занятие .

Теория: Понятие классический танец. Техника безопасности. Правильная постановка корпуса по I, II, V позициям, постановка рук, ног. Выворотность и сила ног. (2 ч.)

Практика: Разучивание подготовительного положения, I, II, III позиции рук. Разучивание I,

II, V позиции ног. Разучивание позиции ног лицом к станку. Разучивание позиции рук на середине зала. Партер: позиции рук и ног выполнить сидя и лежа на полу. Уметь правильно выполнять, закреплять мышцы спины, ягодиц. Позиции ног – I, II, III,IV, V.

Теория:

Понятие «demi plié» (полуприседание), «battement tendu» (равномерное движение ногой). Знать правила исполнения. (2 ч.)

Практика:

Demi-pliés– по I, II и позициям.

2.2 Экзерсис у станка.

Теория: Понятие и перевод Battements tendus. (2 ч.)

Практика: Battements tendus из I позиции: в сторону, вперед, назад;с passé par terre.

Практическое занятие.

Battementstendusjetésиз I и позиции в сторону, вперед, назад. (2 ч.)

Практическое занятие.

Passe par terre (2 ч.)

Практическое занятие.

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

Практическое занятие.

Положение рук – arrondi, allonge. (2ч.)

Практическое занятие.

Grand pliés– по I, II, и позициям. (2 ч.)

Теория: Понятие Demi-rond (малый полукруг) и en dehors и en dedans (вначале объясняется понятие en dehors и en dedans).

passe par terre (2 ч.)

Практическое занятие.

Demi-rond (2 ч.)

Практическое занятие.

Положение sur le cou de pied –спереди, сзади и обхватное. (2)

Практическое занятие.

Продолжение закрепление пройденного материала: sur le coude pied –спереди, сзади и обхватное.(2)

Практическое занятие.

Battements fondus – в сторону, вперед и назад носком в пол. (2)

Практическое занятие.

Battements frappés – в сторону, вперед и назад носком в пол. (2)

Практическое занятие.

.Relevés на полупальцы вI, II, V позицияхс вытянутых ног. (2)

Раздел 3: Элементы современной хореографии: (24ч).

3.1. Вводное занятие.

Теория:

История развития современного танца. Основные направления современного танца.

Изучение параллельных позиций: вторая и четвертая позиции. (2 ч.)

Практика: Изучение положения рук: Положение рук в танце модерн (на талии с отведенными локтями назад, с фиксацией на грудной клетке).

3.2.Изучение движений изолированных центров и техника их исполнения: повороты и наклоны головы «Sundagi»Руки+движения ареалами (отдельнокисти рук, рука от локтя, от плеча). (2ч)

Практическое занятие.

Движения плечами: твист плеч (изгиб) –резкая смена направлений «Шейк» плеч. (2ч)

Практическое занятие.

Движения грудной клеткой. (2ч)

Практическое занятие.

Curve (керф)-изгиб верхней части позвоночника до солнечного сплетения вперед в сторону

«Пелвис» бедра: (2ч)

Практическое занятие.

Движение из стороны в сторону, вперед –назад, круги, подъем бедра вверх; поза «Коллапса» (2ч)

3.3. Построение и разучивание эксерсиса на середине зала:

Plie с различными движениями рук (2ч)

Практическое занятие.

Battement tandu в параллельных позициях (2ч)

3.4. Упражнения для позвоночника:

Твист и спирали торса High-release (хай-релиз) + Bodyroll(волны) (2ч)

3.5.Кросс:

Шаги примитива, подскоки с противоположностью рук. Партерные перекаты: (2ч)

Практическое занятие.

Изучение техники исполнения движений партера. Перекаты из положения: сидя в группировки, через «лягушку», перекат через поперечный шпагат (поза ученика) (2ч)

Практическое занятие.

Подготовительные упражнения к перекату через одно плечо(2ч)

Раздел 4.: Эстрадный танец. (12ч.)

1.Вводное занятие

Теория. Понятие эстрадный танец. Знать направления в хореографии.(2 ч.)

Практика: Разминка по кругу: Шаг с вытянутым носком и коленом, шаг на полупальцах, шаг с вытянутым носком и коленом. (2ч)

Теория: Знать значение разминки, функции разминки. Необходимость максимального разогрева мышц. (2ч)

Практика: Освоение упражнений разминки. (2ч)

шаг на пяточках, внешние и внутренние стороны стопы, шаг с высоким поднятием колена вперед, шаг с высоким поднятием колена в стороны, шаг на полупальцах с захлестом ноги назад, бегунок, перескок, подскоки, галоп. Разминка на середине.

Теория : Знать значение разминки, функции разминки, строение тела, позиции ног и рук.

Практика: Освоение упражнений разминки на середине. Упражнения для головы и шеи. (2ч)

Практическое занятие.

Этюды на материале эстрадного танца : (2ч)

Раздел 5 : Гимнастика: (38ч.)

5.1.Теория. Функции и значение гимнастики для развития опорно-двигательного аппарата. (2ч)

Практика:Упражнения для стоп (2ч)

Шаги: а) на всей стопе; б) на полупальцах.

Сидя на полу, сократить и вытянуть стопы по VI позиции. Лежа на спине, круговые движения стопами: вытянуть стопы по VI позиции, сократить по VI позиции, медленно развернуть стопы так, чтобы мизинцы коснулись пола (сокращенная I позиция), вытянуть стопы по I позиции «Русалочка».

5.2. Упражнения на выворотность

Лежа на спине развернуть ноги из VI позиции в 1. (2ч)

«Лягушка»: а) сидя, б) лежа на спине, в) лежа на животе; г) сидя на полу - руки продеть с внутренней стороны голени и, сцепив кисти в «замок», подтянуть стопы к себе, при этом выпрямить корпус, колени максимально отвести от корпуса.

5.3. Упражнения на гибкость вперед

«Складочка» по VI позиции с обхватом рук за стопы. (2ч)

5.4. Развитие гибкости назад

Лежа на животе, port de bras назад с опорой на предплечья, ладони вниз-«поза сфинкса». (2ч)

Практическое занятие.

"Колечко" с глубоким portdebras назад, одновременно ноги согнуть в коленях, носками коснуться головы. (2ч)

Практическое занятие.

4. Захват ног руками «Корзиночка». (2ч)

Практическое занятие.

Упражнение «Орешек». (2ч)

Практическое занятие.

Упражнение «Лисичка». (2ч)

Практическое занятие.

Упражнение «Велосипед» (2ч)

5.5. Силовые упражнения для мышц живота:

«Уголок» из положения - сидя, колени подтянуть к груди. (2ч)

Практическое занятие.

«Самолет». Из положения - лежа на животе, одновременное подъем и опускание ног и туловища. (2ч)

Практическое занятие.

Лодочка". Перекаты на животе вперед и обратно.

Отжимание от пола. (2ч)

5.6. Стрейчинг.

Теория: Понятие стрейчинг. Функции стрейчинга. (2ч)

Практика: Освоение упражнений стрейчинга. (2ч)

Упражнение «Лук»

Практическое занятие.

Растяжка ног на гимнастических блоках. (2ч)

Практическое занятие.

Упражнение «книжка»: сидя на полу, не сгибая ног, нагнуться вперед и

коснуться грудью ноги. (2ч)

Практическое занятие.

Упражнение «Скорпион»; (2ч)

Раздел: 6. Мероприятия воспитательного характера. (6 часов)

Теория: Беседы об искусстве.(2 ч.)

Прослушивание музыки. (2 ч.)

Посещение концертов. (2 ч.)

\

3. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Календарно-тематическое планирование.

1- классы.

№.	Название тем	Кол-во часов	Планируемая Дата	Фактическая дата
	Комплектация групп		01.09.2022.	
	Комплектация групп		06.09.2022	
	Комплектация групп		08.09.2022.	
	Комплектация групп		13.09.2022.	
1	РАЗДЕЛ 1.: Ритмика. 1.1.Вводное занятие. Теория: Провести инструктаж по технике безопасности. Правила поведения в хореографическом зале, оборудованном станками и зеркалами. Представление о хореографии, ее многообразии.	2	15.09.2022.	
2	1.2.Музыкальная грамота: Связь музыки и движения. Понятие о остроении музыкальной и танцевальной речи (мотив, фраза, предложение). Основные понятия: музыка, темп, такт .	2	20.09.2022.	
3	Характер музыки. Понятие темпов в музыке. Классификация темпа: медленный, быстрый, умеренный .	2	22.09.2022	
4	Музыкальные игры: «Регулировщик движения».	2	27.09.2022.	
5	Музыкальные игры: «Бездомная птичка», «Фиксики».	2	29.09.2022	
6	Музыкальные игры: «Ищи свой цвет».	2	04.10.2022	
7	1.3.Работа над умением ориентироваться в пространстве. Деление зала по точкам; умение держать линию, колонну.	2	06.10.2022	
8	1.4. Движения в пространстве: Прочёсы; Змейка; «До за до».	2	11.10.2022	
9.	1.5. Танцевальные элементы: Подскоки на месте и в продвижении; бег; галоп; pas польки . Вынос ноги на каблук в сторону; Притоп; шаг с plie; приставной шаг; приставной шаг с plie	2	13.10.2022	
10.	РАЗДЕЛ:.2.Элементы классического экзерсиса: 2.1.Вводное занятие .	2	18.10.2022	

	Понятие классический танец. Техника безопасности. Правильная постановка корпуса по I, II, V позициям, постановка рук, ног. Выворотность и сила ног.			
11.	Понятие «demi plié» (полуприседание), «battement tendu» (равномерное движение ногой). Знать правила исполнения.	2	20.10.2022	
12.	Понятие «demi plié» (полуприседание), «battement tendu» (равномерное движение ногой). Знать правила исполнения.	2	25.10.2022	
13.	2.2 Экзерсис у станка. Понятие и перевод Battements tendus.	2	27.10.2022	
14.	Battements tendus jetés из I и позиции в сторону, вперед, назад.	2	08.11.2022	
15.	Passe par terre .	2	10.11.2022	
16.	Позиции рук – подготовительное положение; 1, 2, 3 позиции рук.	2	15.11.2022	
17.	Положение рук – arrondi, allonge.	2	17.11.2022	
18.	Grand pliés– по I, II, и позициям.	2	22.11.2022	
19.	Понятие Demi-rond (малый полукруг) и en dehors и en dedans (вначале объясняется понятие en dehors и en dedans), passe par terre.	2	24.11.2022	
20.	Demi-rond	2	29.11.2022	
21.	Положение sur le cou de pied –спереди, сзади и обхватное.	2	01.12.2022	
22.	Продолжение закрепление пройденного материала: sur le coude pied –спереди, сзади и обхватное.	2	06.12.2022	
23.	Battements fondus – в сторону, вперед и назад носком в пол.	2	08.12.2022	
24.	Battements frappés – в сторону, вперед и назад носком в пол.	2	13.12.2022	
25.	Relevés на полупальцы в I, II, V позициях вытянутых ног.	2	15.12.2022	
26.	Положение sur le cou de pied	2	20.12.2022.	
27.	Продолжение закрепление пройденного материала: sur le coude pied –спереди, сзади и обхватное.	2	22.12.2022	
28.	Battements fondus – в сторону, вперед и назад носком в пол.	2	27.12.2022	
29.	Battements frappés – в сторону, вперед и назад носком в пол.	2	10.01.2023	
30.	Relevés на полупальцы в I, II, V позициях вытянутых ног.	2	12.01.2023	
31.	РАЗДЕЛ:3.Элементы современного танца: 3.1. Вводное занятие. История развития современного танца. Основные направления современного танца. Изучение параллельных позиций: вторая и четвертая позиции.	2	17.01.2023	
32.	3.2.Изучение движений изолированных центров и техника их исполнения: повороты и наклоны головы «Sundari»Руки+движения ареалами	2	19.01.2023	

	(отдельнокисти рук, рука от локтя, от плеча).			
33.	Движения плечами: твист плеч (изгиб) –резкая смена направлений «Шейк» плеч.	2	24.01.2023	
34.	Движения грудной клеткой.	2	26.01.2023	
35.	Curve (керф)-изгиб верхней части позвоночника до солнечного сплетения вперед в сторону «Пелвис» бедра.	2	31.01.2023	
36.	Движение из стороны в сторону, вперед –назад, круги, подъем бедра вверх; поза «Коллапса».	2	02.02.2023	
37.	3.3. Построение и разучивание эксурсиса на середине зала: Plie с различными движениями рук .	2	07.02.2023	
38.	Battement tandu в параллельных позициях.	2	09.02.2023	
39.	3.4. Упражнения для позвоночника: Твист и спирали торса High-release (хай-релиз) + Bodyroll(волны).	2	14.02.2023	
40.	3.5.Кросс: Шаги примитива, подскоки с противоположностью рук. Партерные перекаты:	2	16.02.2023	
41	Перекат через поперечный шпагат (поза ученика) .	2	21.02.2023.	
42.	Подготовительные упражнения к перекату через одно плечо.	2	28.02.2023	
43.	РАЗДЕЛ:4. Эстрадный танец. 4.1.Вводное занятие Понятие эстрадный танец. Знать направления в хореографии.	2	02.03.2023.	
44.	Разминка по кругу.	2	07.03.2023	
45.	Знать значение разминки, функции разминки. Необходимость максимального разогрева мышц.	2	09.03.2023	
46.	Освоение упражнений разминки.	2	14.03.2023	
47.	Освоение упражнений разминки на середине. Упражнения для головы и шеи.	2	16.03.2023	
48.	Этюды на материале эстрадного танца.	2	21.03.2023	
49.	РАЗДЕЛ:5 : Гимнастика. Функции и значение гимнастики для развития опорно-двигательного аппарата. Упражнения для стоп : Шаги: а) на всей стопе; б) на полупальцах.	2	23.03.2023	
50.	5.2. Упражнения на выворотность Лежа на спине развернуть ноги из VI позиции в I. «Лягушка».	2	04.04.2023.	
51.	5.3. Упражнения на гибкость вперед «Складочка» по VI позиции с обхватом рук за стопы.	2	06.04.2023.	
52.	5.4. Развитие гибкости . Лежа на животе, port de bras назад с опорой на предплечья, ладони вниз-«поза сфинкса».	2	11.04.2023.	
53.	"Колечко" с глубоким portdebras назад, одновременно ноги согнуть в коленях, носками	2	13.04.2023.	

	коснуться головы.			
54.	Захват ног руками «Корзиночка».	2	18.04.2023.	
55.	Упражнение «Орешек».	2	20.04.2023	
56.	Упражнение «Лисичка».	2	25.04.2023.	
57.	Упражнение «Велосипед» .	2	27.04.2023	
58.	5.5. Силовые упражнения для мышц живота: «Уголок» из положения - сидя, колени подтянуть к груди.	2	02.05.2023	
59.	«Самолет». Из положения - лежа на животе, одновременное подъем и опускание ног и туловища.	2	04.05.2023	
60.	«Лодочка». Перекаты на животе вперед и обратно. Отжимание от пола.	2	11.05.2023 .	
61.	5.6. Стрейчинг. Понятие стрейчинг. Функции стрейчинга.	2	16.05.2023	
62.	Освоение упражнений стрейчинга. Упражнение «Лук» .	2	18.05.2023	
63.	Растяжка ног на гимнастических блоках. упражнение «Скорпион», Захват ног руками «Корзиночка», упражнение «Колечко».	2	23.05.2023	
64.	Растяжка ног на гимнастических блоках.	2	25.05.2023	
65.	РАЗДЕЛ:. 6. Мероприятия воспитательного характера. Беседы об искусстве.	2	26.05.2023	
66.	Прослушивание музыки.	2	27.05.2023	
67.	Подготовка к концерту	2	28.05.2023	
68.	Концерт.	2		

4.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, стиле, 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.

5. 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».