

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 30.08.2023 г.  
Протокол № 1



Утверждаю  
Директор МАОУ СОШ № 24  
Н.В. Булатова  
Приказ № 01-11/436 от 01.09.2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**ХУДОЖЕСТВЕННОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

**«ХОРЕОГРАФИЧЕСКОЕ ТВОРЧЕСТВО»**

Срок реализации программы: 1 год (136 ч)

Возрастная категория: 6-8 лет

Состав группы: до 25 человек

Вид программы: модифицированная

Автор – составитель:  
Зайцева Елена Анатольевна,  
педагог дополнительного образования

г. Армавир, 2023г.

## 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 6 до 8 лет -40 минут, учитывая особенности каждого возрастного периода, наполняемость группы составляет до 25 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- 8 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, желательно 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	практ	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.	<b>Всего:</b>	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 о строении 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 в I, II, V позициях 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 «Sundari»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 эксурсиса на середине зала:**

Plie с различными движениями рук (2ч)

**Практическое занятие.**

Battement tendu 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			
	Комплектация групп			
	Комплектация групп			
	Комплектация групп			
1	<b>РАЗДЕЛ 1.: Ритмика.</b> <b>1.1.Вводное занятие.</b> <b>Теория:</b> Провести инструктаж по технике безопасности. Правила поведения в хореографическом зале, оборудованном станками и зеркалами. Представление о хореографии, ее многообразии.	2		
2	<b>1.2.Музыкальная грамота:</b> Связь музыки и движения. Понятие о остроении музыкальной и танцевальной речи (мотив, фраза, предложение). Основные понятия: музыка, темп, такт .	2		
3	Характер музыки. Понятие темпов в музыке. Классификация темпа: медленный, быстрый, умеренный .	2		
4	Музыкальные игры: «Регулировщик движения».	2		
5	Музыкальные игры: «Бездомная птичка», «Фиксики».	2		
6	Музыкальные игры: «Ищи свой цвет».	2		
7	<b>1.3.Работа над умением ориентироваться в пространстве.</b> Деление зала по точкам; умение держать линию, колонну.	2		
8	<b>1.4. Движения в пространстве:</b> Прочёсы; Змейка; «До за до».	2		

9.	<b>1.5. Танцевальные элементы:</b> 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		
10.	<b>РАЗДЕЛ:2.Элементы классического экзерсиса:</b> <b>2.1.Вводное занятие .</b> Понятие классический танец. Техника безопасности. Правильная постановка корпуса по I, II, V позициям, постановка рук, ног. Выворотность и сила ног.	2		
11.	Понятие «demi plie» (полуприседание), «battement tendu» (равномерное движение ногой). Знать правила исполнения.	2		
12.	Понятие «demi plie» (полуприседание), «battement tendu» (равномерное движение ногой). Знать правила исполнения.	2		
13.	<b>2.2 Экзерсис у станка.</b> Понятие и перевод Battements tendus.	2		
14.	Battements tendus jetés из I и позиции в сторону, вперед, назад.	2		
15.	Passe par terre .	2		
16.	Позиции рук – подготовительное положение; 1, 2, 3 позиции рук.	2		
17.	Положение рук – arrondi, allonge.	2		
18.	Grand pliés– по I, II, и позициям.	2		
19.	Понятие Demi-rond (малый полукруг) и en dehors и en dedans (вначале объясняется понятие en dehors и en dedans), passe par terre.	2		
20.	Demi-rond	2		
21.	Положение sur le cou de pied –спереди, сзади и обхватное.	2		
22.	Продолжение закрепление пройденного материала: sur le coude pied –спереди, сзади и обхватное.	2		
23.	Battements fondus – в сторону, вперед и назад носком в пол.	2		
24.	Battements frappés – в сторону, вперед и назад носком в пол.	2		
25.	Relevés на полупальцы VI, II, V позицияхс вытянутых ног.	2		
26.	Положение sur le cou de pied	2		
27.	Продолжение закрепление пройденного материала: sur le coude pied –спереди, сзади и обхватное.	2		
28.	Battements fondus – в сторону, вперед и назад носком в пол.	2		
29.	Battements frappés – в сторону, вперед и назад	2		

	носком в пол.			
30.	Relevés на полупальцы в I, II, V позициях с вытянутых ног.	2		
31.	<b>РАЗДЕЛ:3.Элементы современного танца:</b> <b>3.1. Вводное занятие.</b> История развития современного танца. Основные направления современного танца. Изучение параллельных позиций: вторая и четвертая позиции.	2		
32.	<b>3.2.Изучение движений изолированных центров и техника их исполнения:</b> повороты и наклоны головы «Sundari»Руки+движения ареалами (отдельно кисти рук, рука от локтя, от плеча).	2		
33.	Движения плечами: твист плеч (изгиб) –резкая смена направлений «Шейк» плеч.	2		
34.	Движения грудной клеткой.	2		
35.	Curve (керф)-изгиб верхней части позвоночника до солнечного сплетения вперед в сторону «Пелвис» бедра.	2		
36.	Движение из стороны в сторону, вперед –назад, круги, подъем бедра наверх; поза «Коллапса».	2		
37.	<b>3.3. Построение и разучивание эксерсиса на середине зала:</b> Plie с различными движениями рук .	2		
38.	Battement tendu в параллельных позициях.	2		
39.	<b>3.4. Упражнения для позвоночника:</b> Твист и спирали торса High-release (хай-релиз) + Bodyroll(волны).	2		
40.	<b>3.5.Кросс:</b> Шаги примитива, подскоки с противоположностью рук. Партерные перекаты:	2		
41.	Перекат через поперечный шпагат (поза ученика) .	2		
42.	Подготовительные упражнения к перекату через одно плечо.	2		
43.	<b>РАЗДЕЛ:4. Эстрадный танец.</b> <b>4.1.Вводное занятие</b> Понятие эстрадный танец. Знать направления в хореографии.	2		
44.	Разминка по кругу.	2		
45.	Знать значение разминки, функции разминки. Необходимость максимального разогрева мышц.	2		
46.	Освоение упражнений разминки.	2		
47.	Освоение упражнений разминки на середине. Упражнения для головы и шеи.	2		
48.	Этюды на материале эстрадного танца.	2		
49.	<b>РАЗДЕЛ:5 : Гимнастика.</b>	2		

	Функции и значение гимнастики для развития опорно-двигательного аппарата. Упражнения для стоп : Шаги: а) на всей стопе; б) на полупальцах.			
50.	<b>5.2. Упражнения на выворотность</b> Лежа на спине развернуть ноги из VI позиции в 1. «Лягушка».	2		
51.	<b>5.3. Упражнения на гибкость вперед</b> «Складочка» по VI позиции с обхватом рук за стопы.	2		
52.	<b>5.4. Развитие гибкости .</b> Лежа на животе, port de bras назад с опорой на предплечья, ладони вниз-«поза сфинкса».	2		
53.	"Колечко" с глубоким portdebras назад, одновременно ноги согнуть в коленях, носками коснуться головы.	2		
54.	Захват ног руками «Корзиночка».	2		
55.	Упражнение «Орешек».	2		
56.	Упражнение «Лисичка».	2		
57.	Упражнение «Велосипед» .	2		
58.	<b>5.5. Силовые упражнения для мышц живота:</b> «Уголок» из положения - сидя, колени подтянуть к груди.	2		
59.	«Самолет». Из положения - лежа на животе, одновременное подъем и опускание ног и туловища.	2		
60.	«Лодочка». Перекаты на животе вперед и обратно. Отжимание от пола.	2		
61.	<b>5.6. Стрейчинг.</b> Понятие стрейчинг. Функции стрейчинга.	2		
62.	Освоение упражнений стрейчинга. Упражнение «Лук» .	2		
63.	Растяжка ног на гимнастических блоках. упражнение «Скорпион», Захват ног руками «Корзиночка», упражнение «Колечко».	2		
64.	Растяжка ног на гимнастических блоках.	2		
65.	<b>РАЗДЕЛ: 6. Мероприятия воспитательного характера.</b> Беседы об искусстве.	2		
66.	Прослушивание музыки.	2		
67.	Подготовка к концерту	2		
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, 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.

## 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».