

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

лицей № 4 г. Данкова Липецкой области

Согласована на заседании
ШМО учителей
естественно-
математического цикла
Протокол № 1 26.08.

Рассмотрена, рекомендована
к утверждению на заседании
педсовета
От 28.08 протокол №1

Утверждена приказом
МБОУ лицей №4 г.Данкова
Липецкой области
от 28 августа



Дополнительная
общеразвивающая программа
физкультурно – спортивной
направленности
«Танцевальный»

Учитель : Сомова Ольга Викторовна

2022 г

Содержание.

1.Пояснительная записка.

2.Организационно-педагогические условия

3.Календарный учебный график

4.Планируемые результаты обучения

5.Учебный план.

6.Рабочая программа по курсу «Танцевальный»

7.Промежуточная аттестация

8.Оценочные материалы

9.Календарно-тематическое планирование

Пояснительная записка

Занятия танцами, которые дисциплинируют, помогают лучшему согласованию мысли и действий, воспитывают одаренную, трудовую, физически крепкую, творческую личность.

На занятиях ритмикой, хореографией, и пластической гимнастикой дети учатся координации движения, развивают гибкость и пластику, изучают основы позиций и положения рук и ног в танце.

Танец - не только источник движения под музыку, но и форма общения. Причем и партеров по танцу, и всех присутствующих в зале, находящихся в данную минуту в роли зрителей.

Танец - откроет для детей богатый мир добра, света, красоты, научит творческой преобразовательной деятельности.

Нормативно – правовая база

1. Конвенция о правах ребёнка;
 2. Закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
 3. Приказ Минобрнауки от 29.08.2013 г. № 1008 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Программа «Танцевальный» имеет

Цели и задачи программы.

Все идеи, принципы, формы и методы, помещенные в разделах программы, нацелены на реализацию целей и задач: формирование всесторонне развитой личности, раскрытие потенциальных способностей, а также сохранение и укрепление здоровья детей.

Стратегической целью программы является формирование целостной, духовно-нравственной, гармонично развитой личности.

Выполнение целевых установок предполагает создание условий для выполнения следующих задач:

В области хореографии:

- расширение знаний в области современного хореографического искусства;
- выражение собственных ощущений, используя язык хореографии, литературы;
- умение понимать «язык» движений, их красоту.

В области воспитания:

- содействия гармоничному развитию творческой личности ребенка;

- развития чувства гармонии, чувства ритма;
- совершенствования нравственно- эстетических, духовных и физических потребностей.

В области физической подготовки:

- развитие гибкости, координации движений;
- развитие психофизических особенностей, способствующих успешной самореализации;

2.Организационно-педагогические условия рабочей программы

Сроки реализации программы: 5 лет.

Количество обучающихся в группе не более 30 человек.

Возраст обучающихся: 7 - 17 лет

Формы занятий: групповые.

Формы обучения: очная.

Занятия проводятся по 1- 2 часа , 2-3 раз в неделю в зависимости от года обучения Всего от 70 ч в 1 классе до 216 ч в последнем в год.

Кадровое обеспечение

Программу реализует руководитель любительского хореографического коллектива, имеющий высшее образование, первую квалификационную категорию.

Материально-технические условия:

- танцевальный зал;
- компьютер;
- колонки.

Учебно-методическое обеспечение программы

1. Захаров Р. Сочинения танца. - М.: Искусство, 1989.
2. Музыка и движение. - М.: Просвещение, 1984.
3. С.Казлаускас, Танцуем и играем, Шауляйский университет, 1997.
4. Пуртова Т.В., Беликова А.Н., Кветная О.В. Учите детей танцевать: Учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003.
5. Громов Ю.И. Танец и его роль в воспитании пластической культуры актера. - СПб.: ИГУП, 1997.
6. Гребенкин А.В.Сценическое движение. Пособие для руководителей театральных студий и школ искусств. М., 2003.

3.Календарный учебный график

Начало учебного года - 01 сентября.

Окончание учебного года - 30 мая.

Режим работы: занятия проводятся согласно утверждённого расписания, составленного с учётом пожеланий родителей (законных представителей), возрастных особенностей детей и установленных санитарно – эпидемиологических норм.

Количество учебных недель в году 35 недель.

Продолжительность занятий 45 минут.

Перерыв между занятиями 10 минут.

В состав группы входит не более 30 человек.

Изучение хореографии на ступени дополнительного образования направлено на достижение *следующих целей:*

- *В направлении личностного развития:*
влиять на повышение работоспособности и улучшение состояния здоровья детей, воспитание творческой личности.

- научить учащихся приобретать знания в области гигиены и медицины , необходимые для занятий упражнениями танцевального характера.

- *В метапредметном направлении:*
формирование у учащихся целостного представления о физической культуре ,а именно танцевальной направленности,сформировать умения соблюдать правила техники безопасности

- *В предметном направлении:*
воспитать у школьников высокие нравственные качества , эстетический вкус , потребность в систематических и самостоятельных занятиях хореографией, формировать понятие о том , что забота о своём здоровье является не только личным делом.

- учить выразительно и непринужденно двигаться в соответствии с музыкальными образами, разнообразным характером музыки, динамикой (усиление, ослабление звука)

- добиться, чтобы движения были естественными, непринужденными и выразительными.

- уметь эмоционально, образно передать в движении настроение, чувства, развитие сюжетной линии.

В укреплении здоровья школьников, гармоничном развитии личности, в подготовке молодёжи к труду и защите Родины возрастает значение физической культуры и спорта, внедрения их в повседневную жизнь. Для улучшения функционального состояния организма детей, сохранения у них устойчивого уровня работоспособности необходимы ежедневные занятия физическими упражнениями. Танцевальная аэробика – одно из наиболее эффективных форм двигательной активности. Занятие танцами оказывает на организм развивающее, совершенствующее и исправляющее воздействие. Специальный комплекс упражнений позволяет устранить дефекты осанки: искривление позвоночника, сутулость; с помощью физических упражнений можно исправить различные недостатки фигуры, изменить походку, научиться следить за осанкой.

Различные комплексы танцевальной аэробики полезно воздействуют на работу разных групп мышц, улучшают работу сердца, лёгких, сосудистую и нервную систему, повышают обмен веществ, укрепляют костно-мышечную систему. Также специально разработанный комплекс упражнений развивает у детей высокую степень координации движений, танцевальный ритм, точность, быстроту, лёгкость и грациозность. Кроме того, ритмические танцевальные движения улучшают психическое состояние, внешний вид и настроение, повышают общий жизненный тонус.

Танец – это уникальное по своей сути явление, в котором слилось воедино и ритм, и движение, и самовыражение, самосовершенствование, и энергия, и задор. Это прекрасная возможность стать здоровым, жизнерадостным, грациозным и уверенным в себе независимо от возраста, танцевального опыта и способностей.

хореографии в основной школе дает возможность обучающимся достичь следующих результатов развития:

в личностном направлении:

воспитать у школьников высокие нравственные качества, эстетический вкус и полноценную творческую личность

в метапредметном направлении:

умение следить за осанкой, походкой, внешним видом.

в предметном направлении:

ознакомиться с

- с основами народного танца
- основами классического танца
- основами современного и бального танца
- методикой работы с музыкальным материалом;
- навыками актерского мастерства;
- навыками организаторской работы.

Планируемые результаты

- обеспечение духовно-нравственного, гражданско – патриотического воспитания учеников;
- формирование и развитие творческих способностей;
- удовлетворение индивидуальных потребностей детей в нравственном, художественно-эстетическом развитии и физическом совершенствовании;
- формирование здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья;
- адаптация школьников в жизни общества

Предполагаемые результаты 1 года обучения.

Воспитанники должны знать:

- назначение танцевального зала и правила поведения в нем;
- основные музыкальные и танцевальные термины,
- музыкальные игры;
- помнить порядок упражнений подготовительной и основной части занятий;
- технику безопасности поведения в танцевальном зале и учреждении.

Воспитанники должны уметь:

- ориентироваться в зале;
- правильно пройти в такт музыке, сохраняя красивую осанку, легкий шаг с носка;
- чувствовать характер музыки и передавать его;
- отмечать в движении сильную и слабую долю такта;
- выразительно двигаться в соответствии с музыкальными образами;
- распознавать характер танцевальной музыки;
- в музыкально-подвижной игре представить различные образы (зверей, птиц, растений, фигуры и т.д.);
- уметь анализировать исполнение разученных движений, танцев;
- слышать и понимать значение вступительных и заключительных аккордов в упражнении.

Предполагаемые результаты 2 года обучения.

Воспитанники должны знать:

- свое место в танцевальном зале;
- назначение отдельных упражнений танцевально-ритмической гимнастики;
- помнить порядок упражнений партерной гимнастики;
- различать характер музыкальных произведений;
- знать понятие «круг», «линия», «колонна», и легко перестраиваться;
- различать «марш», «вальс», «полька»;

Воспитанники должны уметь:

- красиво ходить по кругу на всей стопе, на полупальцах, на пятках, высоко поднимая колени, исполнять бег, галоп, держать прямо спину, правильно держать руки на поясе, шаги в координации с движениями рук;
- под музыку делать упражнения головой, плечами, корпусом на середине зала, справляться с ритмическим рисунком;
- исполнять танцевальные композиции;
- создавать под музыку образ,
- уметь правильно и четко исполнять выученные комбинации,
- прыгать под музыку, координировать движения рук, ног, головы;
- уметь равняться и держать интервалы;
- уметь выполнять коллективно-творческие задания,

- справляться с нагрузками партерной гимнастики, куда включены элементы классического экзерсиса;
- принимать участие в танцевальном номере, бережно относиться к сценическому костюму и реквизиту, быть организованными и понимать, что успех на сцене зависит от каждого исполнителя.

Предполагаемые результаты 3года обучения.

Воспитанники должны знать:

- своё место у станка ,на середине зала;
- виды и жанры хореографии;
- основные музыкальные термины;
- правила безопасности при занятиях физическими упражнениями без предметов и с предметами;
- знать порядок занятия;
- термины классической и народной хореографии;
- последовательность упражнений классического, народно-сценического экзерсиса;
- анализировать свое исполнение;

Воспитанники должны уметь:

- отмечать в движении музыкальные фразы, акценты, ритмический рисунок;
- выполнять основные элементы классического и народно-сценического танца на середине зала;
- стойко переносить физическую нагрузку, исполнять задания красиво и правильно;
- иметь навыки актёрской выразительности;
- передавать через движения характерные особенности различных народов;
- сопереживать, осуществлять взаимовыручку
- уважать свой труд и труд окружающих; соблюдать правила личной гигиены.
- участвовать в концертных выступлениях, фестивалях, конкурсах.

Предполагаемые результаты 4года обучения.

Воспитанники должны знать:

- правила личной гигиены при занятиях физическими упражнениями;
- своё место в зале во время проведения партерной гимнастики, классического танца, народно-сценического;
- элементы эстрадного и народно-сценического танца;
- позиции рук, ног;
- законы сцены;
- экзерсис у станка и на середине зала в характере классического, народно- сценического танца;

Воспитанники должны уметь:

- справляться с упражнениями партерной гимнастики;
- исполнять экзерсис у станка в характере классического, народно- сценического танца, держась одной рукой за перекладину;
- выдерживать физическую нагрузку занятия;
- помнить заученные комбинации;
- анализировать исполнение движений;
- самостоятельно репетировать трудновыполнимые элементы;
- участвовать в концертных выступлениях, фестивалях, конкурсах.

Предполагаемые результаты 5года обучения.

Воспитанники должны знать:

- правила личной гигиены, технику безопасности в танцевальном зале;
- основные позы классического танца;

- экзерсис у станка и на середине зала в характере классического, народно-сценического танца;
- стили эстрадного танца;
- лучшие образы хореографического, музыкального искусства
- историю костюма
- историю создания танцев народов мира;

Воспитанники должны уметь:

- исполнять экзерсис у станка и на середине зала в характере классического, народно-сценического танца;
- передавать свои собственные ощущения, используя язык хореографии, литературы, изобразительного искусства, музыки;
- стойко переносить физическую нагрузку;
- в этюдах передавать характер и манеру данной народности;
- владеть искусством импровизации;
- исполнять танцы в современных ритмах;
- участвовать в концертных выступлениях, фестивалях, конкурсах различного уровня.

Условия реализации программы

- Занятия танцами должны проходить в просторном, светлом, хорошо проветриваемом помещении. Станок должен соответствовать росту ребенка, находиться на уровне талии или чуть выше. Опора используется для поддержки тела в равновесии при разучивании различных упражнений. Она устанавливается напротив зеркала, которое на занятиях помогает проверять правильность выполнения упражнений, стройность осанки, красоту позы, отмечает и ошибки, и достижения.
- Для занятий классическим танцем обувь должна быть мягкой, удобной, не стеснять движений.
- Для занятий народно-сценическими танцами необходима жесткая обувь на небольшом каблучке, плотно сидящая на ноге.
- Форма для занятий должна быть удобной, не стеснять движений и не скрывать от педагога работу мышц воспитанников. Одежда должна быть опрятной и красивой, волосы аккуратно причесаны. Все это помогает привить ребенку элементарные санитарно-гигиенические навыки.
- В области преподавания хореографии одно из центральных мест занимает музыка. Музыкальное образование невозможно без верного помощника педагога – концертмейстера. Вместе с ним педагог подбирает музыкально-нотный материал для оформления занятия. Музыка помогает определить скорость движения и ритм упражнений, подсказывает характер движения. Занятия с музыкой более интересны. Бодрая танцевальная мелодия вызывает желание двигаться, создает хорошее настроение. Музыка делает занятия более полноценными и эмоциональными.
- Музыкальный материал на занятиях должен соответствовать развитию детей, характеру исполняемых ими движений. Для занятия классическим танцем лучше использовать фортепианное сопровождение или аудиозаписи музыки классических балетов. Для занятий народно-сценическим танцем целесообразнее использовать музыку различных народов в исполнении народных инструментов (баян, аккордеон). На занятиях современным танцем лучше использовать современную музыку (фонограммы).
- В конце каждого года обучения проводится отчетное занятие по разделам образовательных программ и отчетный концерт, в котором принимают участие все воспитанники, обучающиеся по данной программе.

Содержание программы.

Программа рассчитана на детей 7-15 лет, интересующихся танцевальным искусством. В группу первого года обучения принимаются все желающие, независимо от различных стартовых возможностей. Программа осуществляется во время групповых занятий (12-15 чел.), но не исключает занятий по подгруппам (2-6 чел.), а также индивидуальных занятий с творчески способными и одаренными детьми (по отдельному плану).

С учетом возрастных и психологических особенностей детей программа поделена на три этапа:

1 этап - (1 год обучения) – «Первые шаги» (подготовительный этап)

2 этап - (2-3 год обучения) – «От движения к танцу» (этап развития)

3 этап - (4-5 год обучения) – «Совершенствование творческих способностей» (заключительный этап)

Систематическое и последовательное обучение развивает детей физически и эстетически, воспитывает и развивает их, оттачивает навыки, расширяет возможности для проявления одаренности.

1 год обучения – это подготовительный этап, когда обучающиеся постигают основы танцевальной грамотности. Результатом их танцевального развития является исполнение массовых детских танцев.

2-3 годы обучения – это период дальнейшего развития, постижения танцевальной азбуки, участия в концертах и конкурсах. Выявление творчески способных и одарённых детей. Результатом этого этапа является работа и постановка сольного номера.

4-5 годы обучения – это этап профессионального мастерства, сценическая школа. Результатом является участие коллектива и отдельных солистов в хореографических конкурсах различного уровня, участие в концертных программах, фестивалях, постановка музыкально-хореографических композиций.

В программу входят разделы: ритмика, танцевальная азбука, партерная гимнастика, основы классического танца, народно-сценический танец, эстрадный танец, композиция танца, концертная деятельность, участие в конкурсах, фестивалях, основы сценического мастерства, совершенствование исполнительского мастерства.

Разделы «Ритмика» и «Танцевальная азбука» знакомят детей с особенностями танцевального искусства, включают в себя ритмические упражнения, музыкальные игры, музыкальные задания по прослушиванию и анализу танцевальной музыки.

Упражнения этих разделов способствуют развитию музыкальности, координации движений, формированию музыкального восприятия, представления о выразительных средствах музыки, развитию чувства ритма, способствуют развитию правильной осанки, подвижности суставов, помогают исправить физические недостатки.

Раздел «Партерная гимнастика» включает упражнения на развитие физических данных ребенка, укрепление мышечного аппарата, силы, выносливости. Воспитанники должны освоить понятия: «прямая спина», «вытянутый носок», «выворотная позиция». Эти упражнения способствуют исправлению некоторых недостатков в корпусе, ногах, стопе, помогают развить гибкость, эластичность связок, создают максимум условий для сосредоточения внимания ребёнка на мышечных ощущениях и учат сознательно управлять ими.

Раздел «Основы классического танца» знакомит детей с искусством балета. Этот раздел включает экзерсис у станка, на середине зала. Упражнения этого раздела развивают у детей физические и профессиональные данные.

Раздел « Народно-сценический танец» включает движения, упражнения, комбинации в характере народно-сценического танца. Работа над упражнениями в данном разделе позволяет ознакомиться с танцевальной культурой разных стран и народов.

Разделы «Детские массовые танцы» и «Эстрадный танец» подразумевают обучение, основанное на синхронных ритмических и физкультурных движениях, исполняющихся под джазовую, эстрадную музыку. На занятиях логически сочетаются все виды деятельности: ритмика, прослушивание музыки, упражнения на ориентацию в пространстве, развитие танцевальных и физических данных.

Разучивание и исполнение детских массовых и эстрадных танцев,

участие коллектива и отдельных солистов в хореографических конкурсах различного уровня, участие в концертных программах, фестивалях, постановка музыкально-хореографических композиций.

Ведущими формами организации образовательного процесса являются практическое и репетиционное занятие. Используются такие формы как: мастер-класс, беседа, видео-урок, экскурсия, викторина, коллективное посещение концертов, спектаклей, массовых мероприятий. На занятиях наряду с фронтальными формами используются работа в парах, индивидуальная работа, работа в микрогруппах.

Процесс обучения базируется на применении игровых технологий, так как они придают ему привлекательную форму, облегчают запоминание и освоение упражнений, повышают эмоциональный фон занятий, способствуют развитию мышления, воображения и творческих способностей обучающихся.

Содержание программы 1 этапа

1 год обучения

Вводное занятие

Беседа с детьми о целях и задачах детского объединения, правилах поведения на занятиях по хореографии, о форме одежды на занятиях.

Практическое занятие. Диагностика на оценку подготовленности детей к занятиям по хореографии, ходьба, бег, прыжки со сменой размеров и темпов.

1.Ритмика. Танцевальная азбука

Слушание музыки. Определение характера и строения музыкального произведения, его темпа, ритмического рисунка. Подбор музыкального произведения в соответствии с исполняемыми движениями, с соблюдением принципа «музыка-движение».

Овладение простейшими навыками координации движений и исполнение танцевальных игр.

Ритмический рисунок и его составные. Определение и передача в движении элементов музыкальной грамоты.

Практические занятия. Развитие музыкальности, развития умения координировать движения с музыкой. Ритмические упражнения с музыкальным заданием. Начало и окончание движения вместе с музыкой.

Постановка корпуса.

Построения и перестроения. Построение в шеренгу, в круг, сужение и расширение круга ние «воротца».

Поклон.

Образно-игровые упражнения: «Рисование круга», «Колка дров».

Виды и композиционное построение произведений народной хореографии («Танец с платочком»)

Практические занятия. Хлопки в ладоши по одному и в парах. Положение рук в парных танцах: за одну руку, накрест, за две руки. Обращение с платочком (для девочек).

2.Партерная гимнастика.

Раздел включает в себя упражнения, оказывающие физиологическое воздействие на организм ребенка, развивающие физические качества воспитанников и их выносливость. Обучающиеся должны освоить понятия: «выворотные ноги», «прямая спина», «устойчивость», что ускоряет формирование балетной осанки.

Практические занятия. Упражнения игрового стретчинга: «Берёзка», «Улитка», «Стрекоза», «Мостик», «Цапля», «Стрелочка» и т.д.

3. Детский массовый танец.

Решает задачи постепенного перехода организма воспитанников к другим видам деятельности. Проводятся игровые танцы, которые педагог сочиняет сам под знакомую детям музыку. Выполнение простых танцевальных движений в игровой форме расширяет двигательные навыки, приучает координировать свои движения согласно музыке. Помимо игровых танцев проводятся танцевальные игры, позволяющие активизировать их внимание, фантазию, эмоции.

Практические занятия. Разучивание танцевальных движений, элементов, фигур детского танца.

Итоговое занятие.

Подведение итогов работы за год. Исполнение детского массового танца. Анализ работы за этап.

2-й, 3-й год обучения

Вводное занятие

Беседа с воспитанниками о целях и задачах детского объединения, правилах поведения на занятиях по хореографии, о форме одежды на занятиях.

Практическое занятие. Диагностика на оценку подготовленности воспитанников к занятиям по хореографии, исполнение элементов партерной гимнастики, детского танца произвольной композиции.

1. Ритмика.

Слушание музыки. Определение характера и строения музыкального произведения, его темпа, ритмического рисунка, динамического оттенка. Понятие: такт, затакт. Подбор музыкального произведения в соответствии с исполняемыми движениями, с соблюдением принципа «музыка-движение».

Овладение простейшими навыками координации движений и исполнение танцев, хороводов, музыкальных игр.

Ритмический рисунок и его составные. Определение и передача в движении элементов музыкальной грамоты.

Практические занятия. Ритмические упражнения и музыкальные игры. Упражнения на развитие музыкальности, развития умения координировать движения с музыкой. Ритмические упражнения с музыкальным заданием. Начало и окончание движения вместе с музыкой, различение музыкальных частей. Движение в различных темпах, со сменой движений.

2. Танцевальная азбука

Особенности танцевального зала. Знакомство со станком и его роль в занятиях по хореографии.

Постановка корпуса, рук, ног, головы. Построения и перестроения по сценической площадке. Построение в шеренгу, в круг, сужение и расширение круга, свободное размещение по залу. Понятие: рисунок танца и перемещение в заданном рисунке. Движения, характерные для марша, польки, вальса.

Поклон в начале и в конце занятия.

Игровые танцы: «Птица в клетке», «Теремок», «Минута славы».

Практические занятия. Постановка корпуса у станка. Положение анфас, эпольман у станка. Тренировочные упражнения на ковриках, включая элементы игрового стретчинга. Разучивание движений в характере марша, польки, вальса.

3. Народно-сценический танец

Возникновение и развитие народного танца. Простейшие элементы народно-сценического танца. Русский народный танец: основные положения ног, основные положения рук. Элементы русского народного танца. Расширение представления о танцевальном образе на основе народных и бальных танцев. Специфические особенности

танцевального языка русских, белорусских, молдавских плясок. Музыкальное и пластическое разнообразие танцев разных народов.

Экзерсис на середине зала.

Практические занятия. Народный танец. Разучивание танцевальных композиций на элементах танцев славянских народов.

Упражнения народного тренажа лицом к станку в чистом виде. Упражнения народного тренажа у станка, держась одной рукой за палку.

Народные танцы. Русские танцы: хоровод, кадриль, перепляс.

Исторические танцы. Разучивание свободной композиции полонеза, вальса, польки.

Руки в народном танце.

Основные шаги: тройной шаг, переменный шаг, шаг с проскальзывающим ударом.

Основные движения: «веревочка», «моталочка», дробный «ключ».

5. Основы классического танца

Освоение основных танцевальных понятий (выворотность, вытянутый носок, балетный шаг и др.).

Практические занятия. Изучение элементов классического танца от простого к сложному, от медленного темпа к более подвижному, от позиции «лицом к станку» к позиции держаться одной рукой и к экзерсису на середине зала.

Усвоение упражнений без станка (прыжки, позы).

Изучение элементов классического танца начинается с постановки корпуса у станка, с изучения позиции ног(1,2,4,5), позиций рук (форм Port de bras). Без усвоения воспитанниками этих основ хореографии невозможно дальнейшее образование.

Постановка корпуса и позиции ног изучаются, держась двумя руками за станок, повернувшись к нему лицом, Port de bras – на середине зала. В заключение экзерсиса у станка обучающиеся делают упражнения, позволяющие растянуть мышцы ног, развить гибкость позвоночника. Упражнения выполняются лицом к станку, держась двумя руками, и представляют собой перегибы корпуса в сторону, назад, вперёд. Растяжка на полу (шпагаты). Комплекс упражнений трамплинных прыжков.

Упражнения на середине зала для развития устойчивости и координации движений.

5. Эстрадный танец

Развитие гибкости и подвижности тела. Внимание, двигательная память. Виды и композиционное построение произведений эстрадного танца.

Музыка в танце: стиль и манера исполнения.

Композиция танца.

Практические занятия. Основные движения ног, положения рук в танце «Самба». Фигуры танца. Разучивание и исполнение танцев произвольной композиции.

Работа над образом.

Итоговое занятие

Подведение итогов работы за год. Исполнение танцевальных номеров в концерте для родителей. Анализ работы за этап.

Содержание программы 4-5 года обучения

Вводное занятие

Беседа с воспитанниками о целях и задачах детского объединения, правилах поведения на занятиях по хореографии, о форме одежды на занятиях. Концертные выступления воспитанников (показ видеофильма).

Практическое занятие. Диагностика на оценку подготовленности воспитанников к занятиям по хореографии.

1. Классический танец

Занятия классическим танцем дают основу для постановки рук, ног, спины и более успешного и правильного стилизованного усвоения материала по русскому и народно-характерному танцам. Построение занятия идёт соответственно программе по классическому танцу: от простого к сложному.

В начале учебного года следует ограничиться небольшим количеством самых необходимых подготовительных упражнений, имеющих целью: сохранение и коррекцию правильной осанки, ознакомление с основными положениями ног и рук, развитие первоначальных танцевальных навыков. Эти упражнения выполняются как у станка, так и на середине зала.

Комбинации строятся с учетом уже имеющейся танцевальной техники и возрастных интересов воспитанников. Увеличивается количество движений, входящих в комбинацию, ускоряется темп исполнения, увеличивается физическая нагрузка, усложняется координация движений.

Основной задачей является прочное усвоение программного материала.

Практические занятия. Экзерсис у станка. Экзерсис на середине зала.

Аллегро.

2. Народно-сценический танец

Поклоны в разных характерах, танцевальные движения, комбинации народно-сценического экзерсиса составляют основу для более успешного и правильного стилизованного усвоения народного танца. Дети любят народный танец, потому что он близок и понятен им благодаря богатству различных образов. Народные танцы можно интерпретировать, приближая к детской тематике, обогащая элементы танца темами, заимствованными из сюжетов сказочного и бытового характера, из детских игр, чтобы материал танца был доступен и интересен самому ребенку.

Итогом обучения народному танцу является умение воспитанников красиво и выразительно исполнять народные танцы, передавать культуру общения между партнерами.

Практические занятия. Экзерсис у станка в характере русского народного танца.

Исполнение этюдов в русском, испанском, белорусском характере.

3. Современный эстрадный танец

Комплексное обучение, которое строится на изучении и отработке разных стилей и направлений современной хореографии, позволяет улучшить общее физическое состояние ребенка. Занятия современными видами танцевального искусства способствуют раскрепощению ребенка, развивают координацию и пластику, добавляют уверенности в себе. Учат выражать свои эмоции и получать огромный заряд бодрости и хорошего настроения! Известно, что увлечения детей современными зажигательными ритмами разнообразных танцевальных жанров с использованием трюков очень сильно, поэтому в репертуаре есть и необходимы современные танцы.

Практические занятия. Ритмические танцы, «танцы в современных ритмах», вобравшие в себя приемы чечетки, классики, репа, трюковые элементы.

4. Совершенствование творческих способностей

Совместное сочинение и осуществление хореографических постановок (педагог, воспитанники). Концертная деятельность. Предконкурсная подготовка воспитанников. Участие в хореографических конкурсах различного уровня, смотрах, фестивалях.

Выработка танцевального имиджа.

Итоговое занятие

Просмотр детьми видеоматериалов соревнований, конкурсов, концертных выступлений. Награждение воспитанников дипломами, грамотами.

Воспитанники должны освоить понятия: «прямая спина», «вытянутый носок», «выворотная позиция». Эти упражнения способствуют исправлению некоторых недостатков в корпусе, ногах, стопе, помогают развить гибкость, эластичность связок, создают максимум условий для сосредоточения внимания ребёнка на мышечных ощущениях и учат сознательно управлять ими.

Раздел «Основы классического танца» знакомит детей с искусством балета. Этот раздел включает экзерсис у станка, на середине зала. Упражнения этого раздела развивают у детей физические и профессиональные данные.

Раздел « Народно-сценический танец» включает движения, упражнения, комбинации в характере народно-сценического танца. Работа над упражнениями в данном разделе позволяет ознакомиться с танцевальной культурой разных стран и народов.

Разделы «Детские массовые танцы» и «Эстрадный танец» подразумевают обучение, основанное на синхронных ритмических и физкультурных движениях, исполняющихся под джазовую, эстрадную музыку. На занятиях логически сочетаются все виды деятельности: ритмика, прослушивание музыки, упражнения на ориентацию в пространстве, развитие танцевальных и физических данных.

Разучивание и исполнение детских массовых и эстрадных танцев,

участие коллектива и отдельных солистов в хореографических конкурсах различного уровня, участие в концертных программах, фестивалях, постановка музыкально-хореографических композиций.

Ведущими формами организации образовательного процесса являются практическое и репетиционное занятие. Используются такие формы как: мастер-класс, беседа, видео-урок, экскурсия, викторина, коллективное посещение концертов, спектаклей, массовых мероприятий. На занятиях наряду с фронтальными формами используются работа в парах, индивидуальная работа, работа в микрогруппах.

Процесс обучения базируется на применении игровых технологий, так как они придают ему привлекательную форму, облегчают запоминание и освоение упражнений, повышают эмоциональный фон занятий, способствуют развитию мышления, воображения и творческих способностей обучающихся.

1 год обучения (1-2 класс)

№п/п	Содержание и вид работы	Кол-во часов
1	Вводное занятие Основные танцевальные правила. Приветствие.	1
2	Первый подход к ритмическому исполнению (хлопки, выстукивания, притоп).	1
3	Музыкальный размер. Понятие о правой, левой руке, правой, левой стороне. Повороты и наклоны корпуса.	1
4	Танцевальная музыка: марши, польки, вальсы.	1
5	Фигуры в танце. Квадрат, круг, линия, звездочка, воротца, змейка.	1
6	Элементы партерной гимнастики (выполняются лежа на спине, на животе и сидя на полу);	1
7	Элементы партерной гимнастики (выполняются лежа на спине, на животе и сидя на полу)	1
8	Упражнения для укрепления мышц спины, живота, выворотности ног.	2
9	Постановка корпуса. Движения плечами, руками	2
10	Простейшие танцевальные элементы. Танцевальный шаг, подскоки вперед, назад, галоп.	1
11	Танцевальный бег (ход на полу пальцах). Упражнения для профилактики плоскостопия.	1

12	Поклон.Позиции ног – I, II, III, IV	1
13	Позиции рук – подготовительное положение, I, III, II	1
14	Relevés на полупальцы в I, II, V позициях с вытянутых ног	1
15	Portdebras в сторону, назад в сочетании с движениями рук	1
16	Plie (полуприседания) во всех позициях	2
17	Хлопки в ладоши	1
18	Grands plie в I, II, V, IV позициях	1
19	battementendu(выведение ноги на носок)	2
20	Танцевальный шаг с носка, переменный шаг	1
21	Battements tendus jets (маленькиеброски)	2
22	Ковырялочка без подскоков Ковырялочка с притопом	2
23	прыжки на I, II и V позициях (tempsleve)	1
24	Позиции ног. Положение стопы и подъема. Позиции и положения рук. Движение кисти	2
25	Припадание на месте, с продвижением в сторону	2
26	“Косичка	1
27	Веревочка» простая «Веревочка» с переступанием «Веревочка» в сочетании с пристукиванием	3
28	“Маятник”	2
29	Элементы партерной гимнастики (выполняются лежа на спине, на животе и сидя на полу);	2
30	Шахматный порядок. Основные танцевальные элементы.	2
31	Полька	1
32	Demi-plis u grand-plis (полуприседания и полные приседания)	1
33	Battementstendus (скольжение стопой по полу)	3
34	«Гармошка», « Елочка».	2
35	Grand battements jets (большиеброски)	2
36	Glissade (прыжок с продвижением	2
37	Ronddejambeпартер (круговые скольжения по полу)	1
38	ronddejambeпартер на demi-plie (круговые движения по полу в полуприседании)	2
39	Battements fondus в сторону, вперед, назад носок в пол	2

40	Battements fondus в сторону, вперед, назад на 45°	2

Учебно-тематический план 2 этапа
2-3-й год обучения(3-бкласс)

№	Наименование тем, разделов	Количество часов		
		Всего	Теорет	Практич
	Вводное занятие -понятие о жанрах хореографии; -термины, принятые в хореографии; -правила ТБ в танцевальном классе.	3	1	2
1.	Ритмика -элементы музыкальной грамоты -ритмические упражнения; -музыкальные задания по прослушиванию и анализу танцевальной музыки;	26 8 12 6	8 2 4 2	18 6 8 4
2.	Танцевальная азбука -возникновение и развитие народного танца; -возникновение и развитие бальной хореографии; -упражнения на выработку выносливости, силы, ловкости, выразительности танцевальных поз и танцевальных фигур; -игровой танец	30 6 6 14 4	6 2 2 2 1	24 4 4 12 3
3.	Народно-сценический танец -элементы русского народного и народно-сценического танца; -позиции рук, варианты их перемещения из позиции в позицию; -изучение основных позиций и движений народно-характерного танца; -тренировочные упражнения народно-характерного танца; -этюдная работа;	74 20 12 22 12 8	14 3 3 4 1 4	60 17 9 18 11 4
4.	Основы классического танца -изучение основных позиций и движений классического танца; -тренировочные упражнения классического танца; -экзерсис у станка; -экзерсис на середине зала;	50 10 20 10 10	10 2 4 2 2	40 8 16 8 8
5.	Эстрадный танец -стили эстрадного танца; -элементы эстрадного танца; -композиция и постановка эстрадного танца;	30 6 10 17	10 2 3 5	20 4 7 12

	Итоговое занятие	3		3
	Итого часов:	216	47	169

Содержание программы 2 этапа
Учебно-тематический план 3 этапа
4-5-й год обучения(7-9 кл)

№	Наименование тем, разделов	Количество часов		
		Всего	Теорет	Практич
	Вводное занятие -термины, принятые в хореографии; -правила ТБ в танцевальном классе, на сценических площадках; -правила личной гигиены	3	1	2
1.	Классический танец - основные позиции и движения классического танца; -тренировочные упражнения классического танца; -экзерсис у станка; -экзерсис на середине зала; -позы классического танца; -аллегро;	70 15 20 15 10 4 6	15 2 4 2 2 1 1	55 13 16 13 8 3 5
2.	Народно-сценический танец -элементы русского народного и народно-сценического танца; -позиции рук, варианты их перемещения из позиции в позицию; -изучение основных позиций и движений народно-характерного танца; -тренировочные упражнения народно-характерного танца; -этюдная работа;	74 20 12 22 12 8	14 3 3 4 1 2	60 17 9 18 11 6
3.	Современный эстрадный танец -стили эстрадного танца; -элементы эстрадного танца; -отработка навыков эстрадного танца;	30 6 10 17	10 2 3 4	20 4 7 13
4.	Совершенствование творческих способностей -концертная деятельность; -участие в конкурсах.	36 24 12	8 4 4	28 20 8
	Итоговое занятие	3		
	Итого часов:	216	48	168