**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение**

**дополнительного образования «Центр дополнительного образования**

**Пограничного муниципального района»**

**«УТВЕРЖДАЮ»**

**Директор МБОУ ДО ЦДО**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Принят педагогическим советом**

**Протокол № \_\_\_ от «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2019г.**

**РАБОЧАЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «ХОРЕОГРАФИЯ»**

**(НАИМЕНОВАНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ)**

**ХУДОЖЕСТВЕННАЯ**

**(НАПРАВЛЕННОСТЬ ПРОГРАММЫ)**

**1 ГОД**

**(СРОК РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ)**

1. **Пояснительная записка, в которой конкретизируются общие цели дополнительного образования с учетом специфики рабочей дополнительной общеразвивающей программы.**

Дополнительная общеразвивающая программа по художественной направленности «Хореография» (далее – программа) разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами Российской Федерации, образовательной программой дополнительного образования обучающихся, на основе авторской программы Е.Х. Афанасенко «Танец - союз творчества и эстетики». Актуальностью данной программы является поиск видов детской художественной деятельности.

Новизна программы состоит в личностно - ориентированном обучении.

Задача педагога дополнительного образования состоит не в максимальном ускорении развития творческих способностей ребёнка, не в формировании сроков и темпов, а прежде всего в том, чтобы создать каждому ребёнку все условия для наиболее полного раскрытия и реализации способностей.

Задачу формирования танцевального творчества невозможно решить, если у детей не будет осознанного отношения к выразительным движениям;

понимания их образного значения; если они не овладеют образным языком танцевальных движений.

1. **Пояснительная записка** Дополнительная общеразвивающая программа по художественной направленности «Хореография» (далее – программа) разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами Российской Федерации, образовательной программой дополнительного образования обучающихся, на основе авторской программы Е.Х. Афанасенко «Танец - союз творчества и эстетики». Актуальностью данной программы является поиск видов детской художественной деятельности. Новизна программы состоит в личностно - ориентированном обучении.

Задача педагога дополнительного образования состоит не в максимальном ускорении развития творческих способностей ребёнка, не в формировании сроков и темпов, а прежде всего в том, чтобы создать каждому ребёнку все условия для наиболее полного раскрытия и реализации способностей. Задачу формирования танцевального творчества невозможно решить, если у детей не будет осознанного отношения к выразительным движениям; понимания их образного значения; если они не овладеют образным языком танцевальных движений Цель: создать условия для воспитания интереса к искусству Задачи: • формировать представления о понятиях общих и специальных в области хореографии; • формировать практические хореографические навыки; • расширять общекультурный кругозор обучающихся; • сформировать целостное представление об искусстве танца; • овладеть практическими умениями и навыками в области хореографии; • развивать индивидуальные творческие способности обучающихся; • развивать творческое воображение ; • развить коммуникативные качества личности. Основной принцип программы — постепенность в усвоении материала: «от первых шагов до танца на сцене». В основе подачи материала лежит классическая обучающая методика, так как без неё обучающиеся не смогут овладеть необходимыми навыками и умениями искусства танца. Методика определения результативности: Результативность занятий определяется анализом следующих параметров: 1.развитие двигательных навыков, координации движений 2.развитие силы, скорости, выносливости; гибкости 3.освоение технического арсенала 4.освоение основных разделов учебной программы Параметры контролируются постоянно посредством выполнения творческих и специальных упражнений. Параметры оцениваются в ходе: • в ходе открытых уроков, • учебных хореографических конкурсов, • показательных выступлений, • праздников, концертов различного уровня . 2. Общая характеристика рабочей дополнительной общеразвивающей программы Творчество, его формирование и развитие – одна из интереснейших и таинственных проблем, привлекающих внимание исследователей разных специальностей. Изучение этой проблемы актуально в связи с тем, что главное условие прогрессивного развития общества - человек способный к творческому созданию. Формирование творческого воображения, интеллектуального и личностного развития ребёнка обеспечивается широким использованием сюжетно-ролевых импровизаций, игр-драматизаций, конструированием разных видов художественной деятельности. В танце можно различить два вида творчества: исполнительское и композиционное. Детским исполнительским творчеством в танце называется выразительность (индивидуальная манера исполнения образов и движений). Программа ориентирована на развитие творческих способностей обучающихся. В танцевальном искусстве красота и совершенство формы неразрывно связаны с красотой внутреннего содержания. В этом единстве заключена сила его эстетического, нравственного воздействия. Только в ходе развития творческих способностей начинается подлинное эстетическое воспитание. Воспитание потребности в творчестве, умение творить по законам красоты — это та сторона эстетического воспитания, которая связана с формированием мировоззрения и с воспитанием нравственных норм. Образовательной областью данной программы является искусство. Программа направлена на формирование практических умений и навыков в области хореографии, так же на развитие творческих способностей ребенка в области познания искусства танца. Программа обеспечивает формирование базовой культуры личности ребёнка, которая поможет ему овладеть определённым видом деятельности (танец) и знаниями в области этой сферы, если он пойдёт по ступеням данного образования. 3.Описание ценностных ориентиров содержания рабочей дополнительной общеразвивающей программы. • Воспитание гражданственности, патриотизма, уважения к правам, свободам и обязанностям человека. Ценности: любовь к России, своему народу. • Воспитание нравственных чувств и этического сознания. Ценности: нравственный выбор; справедливость; уважение к родителям; уважение достоинства человека, равноправие, ответственность и чувство долга; забота и помощь, честность, забота о старших и младших . • Воспитание трудолюбия, творческого отношения к учению, труду, жизни. Ценности: уважение к труду; творчество и созидание; стремление к познанию и истине; бережливость; трудолюбие. • Воспитание ценностного отношения к природе, окружающей среде (экологическое воспитание). Ценности: родная земля . • Воспитание ценностного отношения к прекрасному, формирование представлений об эстетических идеалах и ценностях (эстетическое воспитание). Ценности: красота; гармония; духовный мир человека; эстетическое развитие, самовыражение в творчестве и искусстве. Все направления духовно-нравственного развития и воспитания важны, дополняют друг друга и обеспечивают развитие личности на основе отечественных духовных, нравственных и культурных традиций. 4 Личностные и метапредметные результаты освоения рабочей дополнительной общеразвивающей программы. Личностными результатами освоения обучающимися содержания программы «Хореография» являются следующие умения: • положительное отношение к учению и познавательной деятельности; • желание приобретать новые знания, умения, совершенствовать имеющиеся; • способность осознавать свои трудности и стремиться к их преодолению, • осваивать новые виды деятельности; • развитие трудолюбия и ответственности за качество своей деятельности; • способность к самооценке своих действий, поступков; • • • оценивать жизненные ситуации (поступки, явления, события) с точки зрения собственных ощущений (явления, • самостоятельно и творчески реализовывать собственные замыслы Метапредметными результатами освоения обучающимися содержания программы «Хореография» являются следующие умения: Регулятивные универсальные учебные действия : • уметь работать по предложенным инструкциям; • умение излагать мысли в четкой логической последовательности, отстаивать свою точку зрения, анализировать ситуацию и самостоятельно находить ответы на вопросы путем логических рассуждений . • определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя • • Познавательные универсальные учебные действия: • •Коммуникативные универсальные учебные действия: • уметь работать в паре и в коллективе; • умение выслушать собеседника • Предметные результаты освоения рабочей дополнительной общеразвивающей программы: Обучающиеся 1 года обучения должны знать: • основные правила этики, безопасности и гигиены; • понятия «Классический танец», «экзерсис классического танца» ; • виды ходьбы, бега ; • технику правильного исполнения танцевальных шагов; • позиции ног и рук; • технику построения рисунков. Обучающиеся 1 года обучения должны уметь: • простукивать ритмические рисунки; • ориентироваться в пространстве; • выполнять требуемые позиции ног и рук; • видоизменять движения в соответствии с музыкальным сопровождением; • перестраиваться с одного темпа на другой; строить рисунки. • технику исполнения проученных движений; • ; • выполнять прыжки и мягко приземляться; • выразительно исполнять движения; • соединять движения в комбинации; • составлять танцевальные композиции и импровизировать. Содержание рабочей дополнительной общеразвивающей программы с указанием форм организации и видов деятельности В программу введен раздел «Ритм-класс». Для детей младшего школьного возраста характерны специфические психологические особенности (рассеянное внимание, утомляемость, быстрая усталость), поэтому ритмика, а это частое чередование одного движения с другим, смена музыкального темпа, настроения, делает занятия не скучными, а насыщенными и интересными. Занятия «Ритм-класса» служат задачам физического воспитания. Они совершенствуют двигательные навыки ребенка, укрепляют мышцы, благотворно воздействуют на работу органов дыхания. На занятиях «Ритм-класса» на первых этапах следует выделить движения ног, так как импульсы от ходьбы, бега, прыжков получает все тело. Занятия «Ритм-класса» развивают у детей музыкальный слух, память, чувство ритма, формируют художественный вкус. Дети младшего школьного возраста из-за слабости мышц не могут долго держать корпус в натянутом состоянии и поэтому быстро устают. Партерные упражнения на ковриках способствуют раскрепощению и отвлекают внимание детей на занятия другого характера. В программном материале занятия «Ритм-класса» введены в первое полугодие первого года обучения детей . Классический экзерсис. Танцевальные особенности детей следует развивать в равной степени, работая над движениями рук, ног, головы, корпуса. Классический экзерсис способствует технической разработке каждого движения в отдельности, а затем и в их соединении. В младших группах проучивание экзерсиса начинается в положении ребенка лицом к палке. Здесь закладывается основное развитие мускулов, эластичности связок. Обязательно надо следить за тем, чтобы дети не делали ничего машинально, а следили за музыкой и точностью отработки, а затем и исполнения конкретного движения. Экзерсис у станка является основой первоначальных движений танца. Техническое мастерство исполнения достигается систематическим повторением одного движения значительное число раз. Умение держать спину-стержень — это залог успеха в исполнении сложных танцевальных движений. Когда у детей ноги правильно поставлены, развита и укреплена ступня, укреплены мышцы спины, можно приступить к разучиванию прыжков. Достижение в классическом экзерсисе полной координации всех движений заставляет в дальнейшем воодушевлять движения танца настроением, т. е. придать им ту выразительность, которая называется артистичностью (А. Я. Ваганова). Характерный экзерсис. К движениям экзерсиса характерного танца можно приступать только после тренировочных упражнений по усвоению основ классического танца. Сочетать на одном занятии элементы классического и характерного экзерсиса не следует В танце начинается у детей работа над образом, раскрывается их артистичность. Когда руки и корпус ребенка поставлены, можно приступать к разучиванию круток диагональных и на середине, после того как они схематично были отработаны у станка. Постановочная работа определяет творческое и исполнительское лицо танцевального коллектива. Выбору постановки танцевального номера придается соответственное значение (идейно направленное, художественно ценное и т. д.). Исполнительский репертуар подбирается с учетом его воспитывающего и обучающего воздействия на личность участников танцевального коллектива, каждая постановочная работа в процессе ее развития и конечном результате должна ориентироваться на формирование художественных взглядов и представлений участников. Важнейшей задачей педагога в процессе постановочной работы является воспитание у участников творческой дисциплины и сознательности, без чего невозможно добиться каких-либо успехов. Педагог должен уметь просто, доступно объяснить участникам свои требования, научить видеть перспективу. Танцевальные движения, их характер, рисунок танца, эмоциональная насыщенность должны логично сочетаться с музыкальным сопровождением. Танцующие дети на сцене должны быть подобраны по внешнему виду, росту и техническому уровню исполнения. Все движения должны быть осмыслены, танцующие должны понимать и раскрывать общий замысел постановки. Основные этапы последовательности подхода к постановочной работе 1. Дать общую характеристику танца: ) рассказать сюжет танца. 2. Слушание музыки и ее анализ (характер, темп, рисунки музыкальных фраз). 3. Работа над образом: характер образа, специфики поз (руки, корпус, голова). 4. Разучивание движений танца. При разучивании движений танца с детьми хорошие результаты дает метод, при котором они повторяют движения вместе с объяснением и показом педагога и затем исполняют движения самостоятельно. Движения не должны быть чисто техническими и исполняться механически, каждое движение должно «дышать», дыхание движения — это и есть выразительность и артистичность. Танцевальная импровизация. Развитию у ребенка творческих возможностей, формированию стремления к самостоятельному творчеству способствуют занятия на тему — т. е. танцевальная импровизация. На занятиях по импровизации можно рассматривать две ситуации: 1. Педагог задает определенную тему. 2. Ребенок самостоятельно выбирает тему. Педагог побуждает детей сочинять танцевальные характеристики сказочных или реальных персонажей в жанре народного, эстрадного или классического характера. Обучает детей сочинять танцевальные композиции на заданную музыкальную тему. Задача педагога — побуждать детей к творческой активности, ассоциативному мышлению, пластической выразительности. Именно на занятиях импровизации раскрываются артистические способности каждого ребенка. Самостоятельная работа детей в целях оказания помощи друг другу воспитывает в детях чувство коллективизма и трудолюбия. Выступление на концертах, участие в общественно-массовых мероприятиях воспитывают в детях чувство ответственности и пунктуальности. Коллектив должен работать в союзе: дети — педагог — родители. Решение проблем коллектива вместе с родителями делает его более сплоченным и взаимно заинтересованным. Учебно-тематическое планирование основных видов деятельности

Учебно-тематическое планирование основных видов деятельности Первый год обучения

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Содержания и виды работы | Общее  количество  часов | Теория | Практика |
| 1. | Учебно-тренировочная работа |  |  |  |
| 2. | Уроки «Ритм-класса» | 30 | 5 | 25 |
| 3. | Экзерсис классического танца | 25 | 6 | 19 |
| 4. | Танцевально-художественная  работа |  |  |  |
|  | Репетиционная работа | 30 | 2 | 28 |
|  | Этюдная работа | 20 | 4 | 16 |
|  | Танцевальная импровизация под  музыку | 15 |  | 15 |
| 5. | Учебно-воспитательная работа |  |  |  |
| 6. | Организационная работа | 10 | 3 | 7 |
| 7. | Ознакомительно-познавательные  мероприятия | 11 | 1 | 10 |
| 8. | Волшебство музыки | 11 | 2 | 9 |
|  | ИТОГО | 148 | 19 | 129 |

Содержание программы

1 год обучения

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Тема занятия | Цель |
| 1. | 2. | 3. |
| 1. | Ходьба: бодрая, маршеобразная, спокойная; умение пройти под музыку Изучить вид ходьбы. Учить ходить под музыку в зависимости от ее вариаций 2 Проучивание ритмического рисунка Вызвать интерес к простукиванию ритмического рисунка посредством игры педагога с детьми 3 Бег (легкий, стремительный, широкий) Изучить виды бега в такт музыке | Ходьба: бодрая, маршеобразная, спокойная; умение пройти под музыку Изучить вид ходьбы. Учить ходить под музыку в зависимости от ее вариаций 2 Проучивание ритмического рисунка Вызвать интерес к простукиванию ритмического рисунка посредством игры педагога с детьми 3 Бег (легкий, стремительный, широкий) Изучить виды бега в такт музыке |
| 2. | Ходьба: бодрая, маршеобразная, спокойная; умение пройти под музыку Изучить вид ходьбы. Учить ходить под музыку в зависимости от ее вариаций 2 Проучивание ритмического рисунка Вызвать интерес к простукиванию ритмического рисунка посредством игры педагога с детьми 3 Бег (легкий, стремительный, широкий) Изучить виды бега в такт музыке | Ходьба: бодрая, маршеобразная, спокойная; умение пройти под музыку Изучить вид ходьбы. Учить ходить под музыку в зависимости от ее вариаций 2 Проучивание ритмического рисунка Вызвать интерес к простукиванию ритмического рисунка посредством игры педагога с детьми 3 Бег (легкий, стремительный, широкий) Изучить виды бега в такт музыке |
| 3. | Ходьба: бодрая, маршеобразная, спокойная; умение пройти под музыку Изучить вид ходьбы. Учить ходить под музыку в зависимости от ее вариаций 2 Проучивание ритмического рисунка Вызвать интерес к простукиванию ритмического рисунка посредством игры педагога с детьми 3 Бег (легкий, стремительный, широкий) Изучить виды бега в такт музыке | Ходьба: бодрая, маршеобразная, спокойная; умение пройти под музыку Изучить вид ходьбы. Учить ходить под музыку в зависимости от ее вариаций 2 Проучивание ритмического рисунка Вызвать интерес к простукиванию ритмического рисунка посредством игры педагога с детьми 3 Бег (легкий, стремительный, широкий) Изучить виды бега в такт музыке |
| 4. | Ходьба: бодрая, маршеобразная, спокойная; умение пройти под музыку Изучить вид ходьбы. Учить ходить под музыку в зависимости от ее вариаций 2 Проучивание ритмического рисунка Вызвать интерес к простукиванию ритмического рисунка посредством игры педагога с детьми 3 Бег (легкий, стремительный, широкий) Изучить виды бега в такт музыке | Ходьба: бодрая, маршеобразная, спокойная; умение пройти под музыку Изучить вид ходьбы. Учить ходить под музыку в зависимости от ее вариаций 2 Проучивание ритмического рисунка Вызвать интерес к простукиванию ритмического рисунка посредством игры педагога с детьми 3 Бег (легкий, стремительный, широкий) Изучить виды бега в такт музыке |
| 5. | Ходьба: бодрая, маршеобразная, спокойная; умение пройти под музыку Изучить вид ходьбы. Учить ходить под музыку в зависимости от ее вариаций 2 Проучивание ритмического рисунка Вызвать интерес к простукиванию ритмического рисунка посредством игры педагога с детьми 3 Бег (легкий, стремительный, широкий) Изучить виды бега в такт музыке | Ходьба: бодрая, маршеобразная, спокойная; умение пройти под музыку Изучить вид ходьбы. Учить ходить под музыку в зависимости от ее вариаций 2 Проучивание ритмического рисунка Вызвать интерес к простукиванию ритмического рисунка посредством игры педагога с детьми 3 Бег (легкий, стремительный, широкий) Изучить виды бега в такт музыке |
|  | Упражнения на ковриках |  |
| 6. | Работа стопы и коленного сустава Учить детей разрабатывать стопу, сокращая и вытягивая подъем 7 Упражнение на вырабатывание силы ноги, закрепление мышц пресса Обучить детей правильной постановке ноги, отрабатывать подъем ноги на 45 градусов 8 Упражнение «бабочка» ноги согнуты в коленях, отведены в сторону Отрабатывать умение детей растягивать мышцы паха. Отрабатывать силу маха ноги 9 Махи ногами вперед поочередно на 45-90 гр. Упражнение лежа Отрабатывать силу маха ноги 10 Махи ногами в сторону на 45 и 90гр. Продолжить отрабатывать силу маха ноги 11 Растяжка ног (вперед, в сторону) Учить правильной растяжке мышц ног, закреплять навыки, умения растягиваться 12 Упражнение на полу (шпагат) Продолжить отрабатывать технику растягивания ног | Работа стопы и коленного сустава Учить детей разрабатывать стопу, сокращая и вытягивая подъем 7 Упражнение на вырабатывание силы ноги, закрепление мышц пресса Обучить детей правильной постановке ноги, отрабатывать подъем ноги на 45 градусов 8 Упражнение «бабочка» ноги согнуты в коленях, отведены в сторону Отрабатывать умение детей растягивать мышцы паха. Отрабатывать силу маха ноги 9 Махи ногами вперед поочередно на 45-90 гр. Упражнение лежа Отрабатывать силу маха ноги 10 Махи ногами в сторону на 45 и 90гр. Продолжить отрабатывать силу маха ноги 11 Растяжка ног (вперед, в сторону) Учить правильной растяжке мышц ног, закреплять навыки, умения растягиваться 12 Упражнение на полу (шпагат) Продолжить отрабатывать технику растягивания ног |
| 7. | Работа стопы и коленного сустава Учить детей разрабатывать стопу, сокращая и вытягивая подъем 7 Упражнение на вырабатывание силы ноги, закрепление мышц пресса Обучить детей правильной постановке ноги, отрабатывать подъем ноги на 45 градусов 8 Упражнение «бабочка» ноги согнуты в коленях, отведены в сторону Отрабатывать умение детей растягивать мышцы паха. Отрабатывать силу маха ноги 9 Махи ногами вперед поочередно на 45-90 гр. Упражнение лежа Отрабатывать силу маха ноги 10 Махи ногами в сторону на 45 и 90гр. Продолжить отрабатывать силу маха ноги 11 Растяжка ног (вперед, в сторону) Учить правильной растяжке мышц ног, закреплять навыки, умения растягиваться 12 Упражнение на полу (шпагат) Продолжить отрабатывать технику растягивания ног | Работа стопы и коленного сустава Учить детей разрабатывать стопу, сокращая и вытягивая подъем 7 Упражнение на вырабатывание силы ноги, закрепление мышц пресса Обучить детей правильной постановке ноги, отрабатывать подъем ноги на 45 градусов 8 Упражнение «бабочка» ноги согнуты в коленях, отведены в сторону Отрабатывать умение детей растягивать мышцы паха. Отрабатывать силу маха ноги 9 Махи ногами вперед поочередно на 45-90 гр. Упражнение лежа Отрабатывать силу маха ноги 10 Махи ногами в сторону на 45 и 90гр. Продолжить отрабатывать силу маха ноги 11 Растяжка ног (вперед, в сторону) Учить правильной растяжке мышц ног, закреплять навыки, умения растягиваться 12 Упражнение на полу (шпагат) Продолжить отрабатывать технику растягивания ног |
| 8. | Работа стопы и коленного сустава Учить детей разрабатывать стопу, сокращая и вытягивая подъем 7 Упражнение на вырабатывание силы ноги, закрепление мышц пресса Обучить детей правильной постановке ноги, отрабатывать подъем ноги на 45 градусов 8 Упражнение «бабочка» ноги согнуты в коленях, отведены в сторону Отрабатывать умение детей растягивать мышцы паха. Отрабатывать силу маха ноги 9 Махи ногами вперед поочередно на 45-90 гр. Упражнение лежа Отрабатывать силу маха ноги 10 Махи ногами в сторону на 45 и 90гр. Продолжить отрабатывать силу маха ноги 11 Растяжка ног (вперед, в сторону) Учить правильной растяжке мышц ног, закреплять навыки, умения растягиваться 12 Упражнение на полу (шпагат) Продолжить отрабатывать технику растягивания ног | Работа стопы и коленного сустава Учить детей разрабатывать стопу, сокращая и вытягивая подъем 7 Упражнение на вырабатывание силы ноги, закрепление мышц пресса Обучить детей правильной постановке ноги, отрабатывать подъем ноги на 45 градусов 8 Упражнение «бабочка» ноги согнуты в коленях, отведены в сторону Отрабатывать умение детей растягивать мышцы паха. Отрабатывать силу маха ноги 9 Махи ногами вперед поочередно на 45-90 гр. Упражнение лежа Отрабатывать силу маха ноги 10 Махи ногами в сторону на 45 и 90гр. Продолжить отрабатывать силу маха ноги 11 Растяжка ног (вперед, в сторону) Учить правильной растяжке мышц ног, закреплять навыки, умения растягиваться 12 Упражнение на полу (шпагат) Продолжить отрабатывать технику растягивания ног |
| 9. | Работа стопы и коленного сустава Учить детей разрабатывать стопу, сокращая и вытягивая подъем 7 Упражнение на вырабатывание силы ноги, закрепление мышц пресса Обучить детей правильной постановке ноги, отрабатывать подъем ноги на 45 градусов 8 Упражнение «бабочка» ноги согнуты в коленях, отведены в сторону Отрабатывать умение детей растягивать мышцы паха. Отрабатывать силу маха ноги 9 Махи ногами вперед поочередно на 45-90 гр. Упражнение лежа Отрабатывать силу маха ноги 10 Махи ногами в сторону на 45 и 90гр. Продолжить отрабатывать силу маха ноги 11 Растяжка ног (вперед, в сторону) Учить правильной растяжке мышц ног, закреплять навыки, умения растягиваться 12 Упражнение на полу (шпагат) Продолжить отрабатывать технику растягивания ног | Работа стопы и коленного сустава Учить детей разрабатывать стопу, сокращая и вытягивая подъем 7 Упражнение на вырабатывание силы ноги, закрепление мышц пресса Обучить детей правильной постановке ноги, отрабатывать подъем ноги на 45 градусов 8 Упражнение «бабочка» ноги согнуты в коленях, отведены в сторону Отрабатывать умение детей растягивать мышцы паха. Отрабатывать силу маха ноги 9 Махи ногами вперед поочередно на 45-90 гр. Упражнение лежа Отрабатывать силу маха ноги 10 Махи ногами в сторону на 45 и 90гр. Продолжить отрабатывать силу маха ноги 11 Растяжка ног (вперед, в сторону) Учить правильной растяжке мышц ног, закреплять навыки, умения растягиваться 12 Упражнение на полу (шпагат) Продолжить отрабатывать технику растягивания ног |
| 10. | Работа стопы и коленного сустава Учить детей разрабатывать стопу, сокращая и вытягивая подъем 7 Упражнение на вырабатывание силы ноги, закрепление мышц пресса Обучить детей правильной постановке ноги, отрабатывать подъем ноги на 45 градусов 8 Упражнение «бабочка» ноги согнуты в коленях, отведены в сторону Отрабатывать умение детей растягивать мышцы паха. Отрабатывать силу маха ноги 9 Махи ногами вперед поочередно на 45-90 гр. Упражнение лежа Отрабатывать силу маха ноги 10 Махи ногами в сторону на 45 и 90гр. Продолжить отрабатывать силу маха ноги 11 Растяжка ног (вперед, в сторону) Учить правильной растяжке мышц ног, закреплять навыки, умения растягиваться 12 Упражнение на полу (шпагат) Продолжить отрабатывать технику растягивания ног | Работа стопы и коленного сустава Учить детей разрабатывать стопу, сокращая и вытягивая подъем 7 Упражнение на вырабатывание силы ноги, закрепление мышц пресса Обучить детей правильной постановке ноги, отрабатывать подъем ноги на 45 градусов 8 Упражнение «бабочка» ноги согнуты в коленях, отведены в сторону Отрабатывать умение детей растягивать мышцы паха. Отрабатывать силу маха ноги 9 Махи ногами вперед поочередно на 45-90 гр. Упражнение лежа Отрабатывать силу маха ноги 10 Махи ногами в сторону на 45 и 90гр. Продолжить отрабатывать силу маха ноги 11 Растяжка ног (вперед, в сторону) Учить правильной растяжке мышц ног, закреплять навыки, умения растягиваться 12 Упражнение на полу (шпагат) Продолжить отрабатывать технику растягивания ног |
| 11. | Работа стопы и коленного сустава Учить детей разрабатывать стопу, сокращая и вытягивая подъем 7 Упражнение на вырабатывание силы ноги, закрепление мышц пресса Обучить детей правильной постановке ноги, отрабатывать подъем ноги на 45 градусов 8 Упражнение «бабочка» ноги согнуты в коленях, отведены в сторону Отрабатывать умение детей растягивать мышцы паха. Отрабатывать силу маха ноги 9 Махи ногами вперед поочередно на 45-90 гр. Упражнение лежа Отрабатывать силу маха ноги 10 Махи ногами в сторону на 45 и 90гр. Продолжить отрабатывать силу маха ноги 11 Растяжка ног (вперед, в сторону) Учить правильной растяжке мышц ног, закреплять навыки, умения растягиваться 12 Упражнение на полу (шпагат) Продолжить отрабатывать технику растягивания ног | Работа стопы и коленного сустава Учить детей разрабатывать стопу, сокращая и вытягивая подъем 7 Упражнение на вырабатывание силы ноги, закрепление мышц пресса Обучить детей правильной постановке ноги, отрабатывать подъем ноги на 45 градусов 8 Упражнение «бабочка» ноги согнуты в коленях, отведены в сторону Отрабатывать умение детей растягивать мышцы паха. Отрабатывать силу маха ноги 9 Махи ногами вперед поочередно на 45-90 гр. Упражнение лежа Отрабатывать силу маха ноги 10 Махи ногами в сторону на 45 и 90гр. Продолжить отрабатывать силу маха ноги 11 Растяжка ног (вперед, в сторону) Учить правильной растяжке мышц ног, закреплять навыки, умения растягиваться 12 Упражнение на полу (шпагат) Продолжить отрабатывать технику растягивания ног |
| 12. | Работа стопы и коленного сустава Учить детей разрабатывать стопу, сокращая и вытягивая подъем 7 Упражнение на вырабатывание силы ноги, закрепление мышц пресса Обучить детей правильной постановке ноги, отрабатывать подъем ноги на 45 градусов 8 Упражнение «бабочка» ноги согнуты в коленях, отведены в сторону Отрабатывать умение детей растягивать мышцы паха. Отрабатывать силу маха ноги 9 Махи ногами вперед поочередно на 45-90 гр. Упражнение лежа Отрабатывать силу маха ноги 10 Махи ногами в сторону на 45 и 90гр. Продолжить отрабатывать силу маха ноги 11 Растяжка ног (вперед, в сторону) Учить правильной растяжке мышц ног, закреплять навыки, умения растягиваться 12 Упражнение на полу (шпагат) Продолжить отрабатывать технику растягивания ног | Работа стопы и коленного сустава Учить детей разрабатывать стопу, сокращая и вытягивая подъем 7 Упражнение на вырабатывание силы ноги, закрепление мышц пресса Обучить детей правильной постановке ноги, отрабатывать подъем ноги на 45 градусов 8 Упражнение «бабочка» ноги согнуты в коленях, отведены в сторону Отрабатывать умение детей растягивать мышцы паха. Отрабатывать силу маха ноги 9 Махи ногами вперед поочередно на 45-90 гр. Упражнение лежа Отрабатывать силу маха ноги 10 Махи ногами в сторону на 45 и 90гр. Продолжить отрабатывать силу маха ноги 11 Растяжка ног (вперед, в сторону) Учить правильной растяжке мышц ног, закреплять навыки, умения растягиваться 12 Упражнение на полу (шпагат) Продолжить отрабатывать технику растягивания ног |

№

1 2 3

1 Ходьба: бодрая, маршеобразная, спокойная;

умение пройти под музыку

Изучить вид ходьбы. Учить

ходить под музыку в

зависимости от ее вариаций

2 Проучивание ритмического рисунка Вызвать интерес к

простукиванию ритмического

рисунка посредством игры

педагога с детьми

3 Бег (легкий, стремительный, широкий) Изучить виды бега в такт музыке

4 Танцевальный шаг (с носка на пятку) Изучить правильное исполнение

техники танцевального шага,

№

п/п

Содержания и виды работы Общее

количество

часов

Теория Практика

1. Учебно-тренировочная работа

2. Уроки «Ритм-класса» 30 5 25

3. Экзерсис классического танца 25 6 19

4. Танцевально-художественная

работа

Репетиционная работа 30 2 28

Этюдная работа 20 16

Танцевальная импровизация под

музыку

15 15

5. Учебно-воспитательная работа

6. Организационная работа 10 3 7

7. Ознакомительно-познавательные

мероприятия

11 1 10

8. Волшебство музыки 11 2 9

Итого 148 19 129

№

п/п

Содержания и виды работы Общее

количество

часов

Теория Практика

1. Экзерсиз классического танца 30 5 25

2. Экзерсиз характерного танца 25 6 19

3. Репетиционная работа 30 2 28

4. Постановочная работа 20 16

5. Танцевальная импровизация 15 15

6. Учебно-воспитательная работа

7. Организационная работа 10 3 7

8. Музыка в танце 11 1 10

Итого 148 19 29

отрабатывать выворотное

положение

5 Марширование танцевальным шагом

(перестроение в пары, четверки, в круг)

Учить детей ориентироваться в

пространстве

Упражнения на ковриках

6 Работа стопы и коленного сустава Учить детей разрабатывать

стопу, сокращая и вытягивая

подъем

7 Упражнение на вырабатывание силы ноги,

закрепление мышц пресса

Обучить детей правильной

постановке ноги, отрабатывать

подъем ноги на 45 градусов

8 Упражнение «бабочка» ноги согнуты в коленях,

отведены в сторону

Отрабатывать умение детей

растягивать мышцы паха.

Отрабатывать силу маха ноги

9 Махи ногами вперед поочередно на 45-90 гр.

Упражнение лежа

Отрабатывать силу маха ноги

10 Махи ногами в сторону на 45 и 90гр. Продолжить отрабатывать силу

маха ноги

11 Растяжка ног (вперед, в сторону) Учить правильной растяжке

мышц ног, закреплять навыки,

умения растягиваться

12 Упражнение на полу (шпагат) Продолжить отрабатывать

технику растягивания ног

Экзерсис классического танца (лицом к станку)

13 Выворотное положение стопы. 1-я позиция ног Закреплять мышцы ног в

выворотном положении

14 Проучивание деми плие по 1-й позиции Вырабатывать выворотность

тазобедренного сустава,

эластичность и силу ног

15 Проучивание деми плие по 2-й позиции Учить правильному

распределению корпуса

16 Выворотное положение ног. 5-я позиция ног Вырабатывать выворотное

положение стопы, правильного

положения

Упражнение на середине. Позиции рук

17 Постановка рук в подготовительной и 1-й

позиции

Учить правильному положению

рук, закреплять силу рук,

устойчивость корпуса

18 Постановка рук, 1 и 2-я позиции Учить правильному положению

рук в позиции

19 «Пор-де-бра» рук Учить плавному переходу рук из

одной позиции в другую

20 Проучивание шага галопа Учить легкости в исполнение

движения, отрабатывать

натянутость ног

21 Проучивание 1-й части движения. Шаг польки Учить легкости в исполнении

движения, фиксировать

положение ноги в воздухе

22 Проучивание медленного шага с подъёмом ноги

на 45 градусов

Учить работать в такт с музыкой,

отрабатывать фиксацию ноги на

90 градусов

23 Прыжки спрыгивающие, пружинящие Учить спрыгивать с полупальцев

на всю стопу

24 Разучивание медленного шага с выносом ноги

вперед, через согнутое колено

Учить мягкому, плавному

исполнению сливаться с музыкой

25 Шаг – перескок с высоко поднятыми колеями Вырабатывать положение плие

на протяжении исполнения

движения

26 Тренировочные упражнения, сочетающие в себе

бег ноги назад, ноги вперед

Отрабатывать легкость

движений, четкость, умение

соединять движения

Этюдная работа

27 Танцевальные композиции, построение на шаге

польки с сочетанием шагов-подскоков, деми

плие, подъемов на полупальцы

Закрепить навыки проучен-ног

материала в законченную форму

(танцевальной композиции)

28 Танцевальная композиция в русском характере,

построенная на разных видах шагов,

полуприседаниях, поворотах, наклонах корпуса

Закрепить навыки проученного

материала в законченную форму

(танцевальной композиции)

Танцевальная импровизация

29

«Как птица летает».

Развить у ребенка творческие

способности. Обратить внимание

детей на то, что во время полета

птица выглядит иначе, чем когда

передвигается по земле или

сидит на ветке

30 «Станцуем музыку». Импровизация движений

под музыку одним учащимся и повтор этих

движений другими

Развить умение детей видоиз- менять движения в соответствии

с музыкальным сопровождением

31 «Снег кружиться». Задающая движения и

рисунки хода снежинка ведет остальных детей

за собой

Учить детей построению

рисунков (круг, полукруг)

32 «Скорый поезд». Машинист ведет за собой

состав, меняя темп и рисунки хода

Развить умение детей пере- страивать с одного темпа на

другой, учить умению строить

рисунки танца (прямая

диагональ)

Учебно – воспитательная работа

33 Открытый урок в середине учебного года, в

конце учебного года

Показать умения и навыки

хореографии, приобретенные

детьми за время первого года

обучения

Самостоятельная работа детей с целью оказания

помощи друг другу

Воспитывать в детях чувство

трудолюбия, коллективизма

Организационное занятие по санитарно- гигиеническим нормам (тесты). Прослушивание

музыкального материала

Воспитывать в детях

аккуратность в себе, аккуратное,

бережное отношение к

окружающему их миру

2 год обучения

№ Тема занятия Ц