

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 5
«МНОГОПРОФИЛЬНАЯ»

Принята на заседании
методического совета
«31» 08 2023г.
Протокол № 1

Утверждаю:
Директор _____
В.А Кошкарева
Приказ № 518 от «01» 09 2023г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
художественной направленности
«Креатив»

Возраст обучающихся: 15 -18 лет
Срок реализации: 9 месяцев

Автор-составитель:
Волкова Кристина Андреева,
педагог дополнительного образования

г.Нефтеюганск, 2023 г.

Пояснительная записка

Главная задача хореографического образования детей школьного возраста состоит в том, чтобы дети потянулись душой к прекрасному, реализовали свой эмоциональный порыв на занятиях и выступлениях, развивали себя физически и получали бы от этого высшее эстетическое удовлетворение. Программа ориентирована на детей от 15 до 18 лет, имеющих склонность к танцевальной деятельности. В ходе занятий используются разнообразные и доступные движения классического и народно - сценического танца, элементы аэробики, пластики и актерского мастерства. Широко используются коллективные и индивидуальные методы работы с учащимися: беседа, рассказ, игра, метод погружения в образ, показ видеоматериала. Программа рассчитана на 3 года обучения. За этот период дети изучают танцевальную азбуку, партерную гимнастику, основы музыкальной грамотности, упражнения для развития координации, танцевальные игры, музыкальные этюды, основы народно-сценического танца, элементы ритмики, аэробики, пластики, современных танцевальных направлений. Все это помогает развиваться детям разносторонне, они получают возможность правильно формироваться, исправлять физические недостатки. У них развиваются художественное воображение, ассоциативная память, творческие способности.

Нормативно-правовое обеспечение

Дополнительная общеобразовательная программа разработана в соответствии:

- Указом Президента Российской Федерации от 7 мая 2018 года № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года» (в ред. от 21.07.2020) Национальный проект «Образование», Федеральные проекты «Современная школа» и «Успех каждого ребенка»;
- Статьей 12 Федерального Закона от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепцией развития дополнительного образования в РФ до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р;
- Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р.;
- Приказом Минпросвещения России от 27.07.2022г. №629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмом Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. №09-3242 «О направлении Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые);

- Письмом Минобрнауки РФ от 11.12.2006г. №06-1844 «О Примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;

- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3628-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Государственной программой Ханты-Мансийского автономного округа – Югры «Развитие образования», утверждённой постановлением Правительства Ханты-Мансийского автономного округа- Югры от 31.10.2021 № 468-п;

- Концепцией персонифицированного финансирования системы дополнительного образования детей в Ханты-Мансийском автономном округе-Югре, приказом Департамента образования и молодежной политики Ханты-Мансийского автономного округа-Югры от 04.06.2016 №1224 «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в ХМАО-Югре» (с изменениями от 12.08.2022 № 10-П-1692, 23.08.2022 №10-П-1765).

Уровень программы

«Стартовый уровень». Предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы.

Актуальность программы

Хореография как вид искусства аккумулирует в себе физическое и эстетическое развитие, комплексно воздействует на ребенка, формируя правильную осанку, координацию, выносливость, воспитывает эстетический вкус. Занятия по танцу с детьми содействуют росту их общей культуры, нравственному и физическому развитию. В конечном результате занятия в хореографических кружках подводят учащихся к пониманию искусства танца и к умению правдиво и выразительно отображать художественные образы в танце. Овладение определенным кругом знаний и навыков содействует развитию художественного вкуса учащихся, что представляет одну из существенных задач эстетического воспитания.

Направленность: художественная

Новизна программы основана на идее единства и уникальности разных танцевальных жанров (классический танец, народный танец, русский танец, эстрадный танец).

Цель программы: воспитание личности ребенка, его гуманного отношения к окружающему миру, формирование в нем эстетических идеалов на основе овладения искусством хореографии.

Задачи программы:

1. Предметные

- обучить детей танцевальным движениям.
- обучить детей мыслить, слушать и слышать педагога, уметь исправлять неточности в исполнении.
- формировать умение слушать музыку, понимать ее настроение, характер, передавать их танцевальными движениями.
- формировать пластику, культуру движения, их выразительность.
- формировать правильную постановку корпуса, рук, ног, головы.

2. Метапредметные:

- развивать танцевальные способности.
- развивать творческие способности детей.
- развить музыкальный слух и чувство ритма.
- развить воображение, фантазию.
- развивать умение ориентироваться в пространстве.
- развивать музыкальную выразительность при исполнении танцев.

3. Личностные:

- развить у детей активность и самостоятельность, коммуникативные способности.
- формировать общую культуру личности ребенка, способность ориентироваться в современном обществе.
- формировать нравственно-эстетические отношения между детьми и взрослыми.
- воспитывать умение работать в команде.
- поэтапное формирование у детей определенных хореографических знаний, умений и навыков;
- укрепление общефизического состояния учащихся;
- создание дружного целеустремленного коллектива.

Адресат программы:

Данная программа будет интересна обучающимся в возрасте 15-18 лет, желающим развивать навыки конструктивного взаимодействия и конструктивного общения, чувства дружелюбия и взаимопомощи, рефлексии и эмоциональной сферы у школьников. Так как танец — это определенная коммуникация в группе. Освоившие программу легко смогут различать эмоции, эффективно разрешать конфликты, продуктивно общаться и взаимодействовать как среди сверстников, так и среди взрослых. Группа состоит из 15 человек.

Условия реализации программы

Образовательный процесс имеет ряд преимуществ:

- занятия проводятся в очном режиме;

- обучение организовано на обучающихся;
- учащимся предоставляется возможность удовлетворения своих интересов и сочетания различных танцевальных направлений и форм занятия;

На занятиях предусматривается деятельность, создающая условия для творческого развития воспитанников на различных возрастных этапах.

Объем программы

Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения, необходимых для освоения программы составляет 108 учебных часа практических и теоретических занятий.

Сроки реализации программы 36 недель, 9 месяцев.

Формы и режим занятий

Занятия проходят 3 раза в неделю по 40 минут с 10-минутным перерывом.

Формы занятий: групповая

Планируемые результаты:

В процессе работы обучающийся ребенок приобретает:

- элементарные знания о разных жанрах хореографии;
- элементарные знания о правилах работы и культуры поведения на сцене;
- элементарные навыки классического экзерсиса у станка;
- навыки воспроизведения простых движений в сочетании с простой музыкой

(с замедлением и ускорением);

- навыки постановочной деятельности в коллективе;
- элементарные навыки концертной деятельности

Периодичность оценки результатов программы

Оценка уровня освоения дополнительной общеобразовательной программы проводится посредством входного, текущего контроля, промежуточной и итоговой аттестации.

Текущий контроль выявляет степень сформированности практических умений и навыков, учащихся в выбранном ими виде деятельности. Текущий контроль осуществляется без фиксации результатов в форме зачета, устного ответа, зачетных соревнований, наблюдение за развитием технических способностей, тестирование развития физических и музыкальных способностей, индивидуальное собеседование, групповая беседа, опрос.

Промежуточная (итоговая) аттестация проводится по завершению программы согласно календарного учебного графика 1 раз в год (май), в форме: практического задания

По качеству освоения программного материала выделена 4-бальная система оценки успеваемости:

- 4 балла- оптимальный уровень освоения дополнительной общеразвивающей программы
- 3 балла- достаточный уровень освоения дополнительной общеразвивающей программы
- 2 балла- критический уровень освоения дополнительной общеразвивающей программы
- 1 балл недопустимый уровень освоения дополнительной общеразвивающей программы

Учебно-тематический план

| № | Содержание и виды работ | Количество часов | | | Форма промежуточной (итоговой) аттестации |
|--------------|-------------------------------------|------------------|-----------|-----------|---|
| | | общее | теория | практика | |
| 1 | Вводное занятие | 2 | 2 | - | |
| 2 | Этюды, импровизация. | 10 | 2 | 8 | |
| 3 | Классический танец | 14 | 2 | 12 | |
| 4 | Русский народный танец | 12 | | 12 | |
| 5 | Постановочная работа | 4 | 2 | 2 | |
| 6 | Партерная гимнастика | 26 | 2 | 24 | |
| 7 | Этюды, импровизация. | 16 | | 16 | |
| 8 | Классический танец | 12 | | 10 | |
| 9 | Русский народный танец | 16 | | 6 | |
| 10 | Постановочная работа | 2 | | 2 | |
| 11 | Партерная гимнастика | 2 | | 2 | |
| 12 | Промежуточная (итоговая) аттестация | 2 | - | 2 | Концертная программа |
| 13 | Итоговое занятие | 2 | - | 2 | |
| Всего | | 108 | 10 | 98 | |

Календарный учебный график 1 группа

| № п/п | Число/ Месяц | Время проведения занятия | Форма занятия | Кол-во часов | Тема занятия | Место проведения | Форма контроля |
|---|--------------|---|----------------------------|--------------|---|--------------------|---------------------------------|
| I. Вводное занятие (2 часа) | | | | | | | |
| 1.1 | | - | беседа | 2 | Вводное занятие. | Танцевальный класс | Ответы на поставленные вопросы. |
| | | Вт.17.00-17.40 17.50-18.30 Чт.17.00-17.40 | | | Теория: Беседа по технике безопасности и противопожарной безопасности. Формирование групп по возрасту, медицинские показания для занятий танцами, расписание занятий. Практика. Игры на знакомство, на сплочение коллектива. | Танцевальный класс | |
| II. Этюды, импровизация (26 часов) | | | | | | | |
| 2.1 | | Вт.17.00-17.40 17.50-18.30 Чт.17.00-17.40 | Урок усвоение новых знаний | 3 | Тема: «Разогрев всех групп мышц тела» Практика: Основа хореографических движений. | Танцевальный класс | наблюдение оценка педагога |
| 2.2 | | Вт.17.00-17.40 17.50-18.30 Чт.17.00-17.40 | Урок усвоение новых знаний | 3 | Тема: «Разогрев» Практика: комплекс упражнений, рассчитанный на разминку, растяжку и разогрев необходимых групп мышц. Отличается от многих разминок тем, что выполняется под музыку, т.е. изучение танцевальных элементов начинается уже в разминке. | Танцевальный класс | наблюдение оценка педагога |
| 2.3 | | Вт.17.00-17.40 17.50-18.30 Чт.17.00-17.40 | Урок усвоение новых знаний | 3 | Тема: «Движения головы, плеч, грудная клетка» Практика: Современные направления: а) хип-хоп; б) хаус; в) диско; г) модерн; д) джаз; е) контемпорари | Танцевальный класс | наблюдение оценка педагога |
| 2.4 | | Вт.17.00-17.40 17.50- | Урок усвоение новых знаний | 3 | Тема: «Контракция» Практика: сжатие, сокращение, визуальное | Танцевальный класс | наблюдение оценка педагога |

| | | | | | | | |
|---|--|---|----------------------------|---|---|--------------------|-------------------------------|
| | | 18.30 Чт.17.00 -17.40 | | | уменьшение объёма тела или его части, относительно нормального состояния. | | |
| 2.5 | | Вт.17.00 -17.40 17.50- 18.30 Чт.17.00 -17.40 | Урок усвоение новых знаний | 3 | Тема: «Приставной шаг». Практика: изучение основных движений. | Танцевальный класс | наблюдение оценка педагога |
| 2.6 | | Вт.17.00 -17.40 17.50- 18.30 Чт.17.00 -17.40 | Урок усвоение новых знаний | 3 | Тема: «Комбинации с перемещением» Практика: Проучивание тренировочного комплекса. | Танцевальный класс | наблюдение оценка педагога |
| 2.7 | | Вт.17.00 -17.40 17.50- 18.30 Чт.17.00 -17.40 | Урок усвоение новых знаний | 3 | Тема: «Комбинации с перемещением» Практика: Проучивание тренировочного комплекса. | Танцевальный класс | наблюдение оценка педагога |
| 2.8 | | Вт.17.00 -17.40 17.50- 18.30 Чт.17.00 -17.40 | Урок усвоение новых знаний | 3 | Тема: «Комбинации с перемещением» Практика: Проучивание тренировочного комплекса. | Танцевальный класс | наблюдение оценка педагога |
| 2.9 | | Вт.17.00 -17.40 17.50- 18.30 Чт.17.00 -17.40 | Урок усвоение новых знаний | 2 | Тема: «Комбинации с перемещением» Практика: Проучивание тренировочного комплекса. | Танцевальный класс | наблюдение оценка педагога |
| III. Классический танец (26 часов) | | | | | | | |
| 3.1 | | Вт.17.00 -17.40 17.50- 18.30 Чт.17.00 -17.40 | Урок усвоение новых знаний | 3 | Тема: «Изучение позиции рук, ног» Практика: Основные позиции, положения и функции рук и ног в классическом танце. Позиции и положения рук. Позиции ног. | Танцевальный класс | наблюдение оценка педагога |
| 3.2 | | Вт.17.00 -17.40 17.50- 18.30 Чт.17.00 -17.40 | Урок усвоение новых знаний | 3 | Тема: «Изучение позиции рук, ног» Практика: комбинации на станке. | Танцевальный класс | наблюдение оценка педагога |
| 3.3 | | Вт.17.00 -17.40 17.50- 18.30 Чт.17.00 -17.40 | Урок усвоение новых знаний | 3 | Тема: «Изучение позиции рук, ног» Практика: комбинации на станке. | Танцевальный класс | наблюдение оценка педагога |
| 3.4 | | Вт.17.00 | Урок усвоение | 3 | Тема: «Изучение | Танцевальный | наблюдение |

| | | | | | | | |
|--|--|---|-------------------------------|---|--|-----------------------|-------------------------------|
| | | -17.40 17.50- 18.30 Чт.17.00 -17.40 | новых знаний | | позиции рук, ног» Практика: комбинации на середине зала | класс | оценка педагога |
| 3.5 | | Вт.17.00 -17.40 17.50- 18.30 Чт.17.00 -17.40 | Урок усвоение новых знаний | 3 | Тема: «Изучение позиции рук, ног» Практика: комбинации на середине зала | Танцевальный класс | наблюдение оценка педагога |
| 3.6 | | Вт.17.00 -17.40 17.50- 18.30 Чт.17.00 -17.40 | Урок усвоение новых знаний | 3 | Тема: «Изучение позиции рук, ног» Практика: комбинации на середине зала | Танцевальный класс | |
| 3.7 | | Вт.17.00 -17.40 17.50- 18.30 Чт.17.00 -17.40 | Урок усвоение новых знаний | 3 | Тема: «Изучение позиции рук, ног» Практика: комбинации на середине зала | Танцевальный класс | |
| 3.8 | | Вт.17.00 -17.40 17.50- 18.30 Чт.17.00 -17.40 | Урок усвоение новых знаний | 3 | Тема: «Изучение позиции рук, ног» Практика: комбинации на середине зала | Танцевальный класс | |
| 3.9 | | Вт.17.00 -17.40 17.50- 18.30 Чт.17.00 -17.40 | Урок усвоение новых знаний | 2 | Тема: «Изучение позиции рук, ног» Практика: комбинации на середине зала | Танцевальный класс | |
| IV. Русский народный танец(28 часов) | | | | | | | |
| 4.1 | | Вт.17.00 -17.40 17.50- 18.30 Чт.17.00 -17.40 | Урок усвоение новых знаний | 3 | Тема: «Изучение позиции рук, ног» Практика: Основные позиции, положения и функции рук и ног в народном. Позиции и положения рук. Позиции ног. | Танцевальный класс | наблюдение оценка педагога |
| 4.2 | | Вт.17.00 -17.40 17.50- 18.30 Чт.17.00 -17.40 | Урок усвоение новых знаний | 3 | Тема: «Изучение позиции рук, ног» Практика: Основные позиции, положения и функции рук и ног в народном. Позиции и положения рук. Позиции ног. | Танцевальный класс | наблюдение оценка педагога |
| 4.3 | | Вт.17.00 -17.40 17.50- 18.30 | Урок усвоение новых знаний | 3 | Тема: «Изучение позиции рук, ног» Практика: комбинации на станке. | Танцевальный класс | наблюдение оценка педагога |

| | | | | | | | |
|------|--|---|-------------------------------|---|--|-----------------------|-------------------------------|
| | | Чт.17.00 -17.40 | | | | | |
| 4.4 | | Вт.17.00 -17.40 17.50- 18.30 Чт.17.00 -17.40 | Урок усвоение новых знаний | 3 | Тема: «Изучение позиции рук, ног» Практика: комбинации на станке. | Танцевальный класс | наблюдение оценка педагога |
| 4.5 | | Вт.17.00 -17.40 17.50- 18.30 Чт.17.00 -17.40 | Урок усвоение новых знаний | 3 | Тема: «Изучение позиции рук, ног» Практика: комбинации на станке. | Танцевальный класс | наблюдение оценка педагога |
| 4.6 | | Вт.17.00 -17.40 17.50- 18.30 Чт.17.00 -17.40 | Урок усвоение новых знаний | 3 | Тема: «Изучение позиции рук, ног» Практика: комбинации на станке. | Танцевальный класс | наблюдение оценка педагога |
| 4.7 | | Вт.17.00 -17.40 17.50- 18.30 Чт.17.00 -17.40 | Урок усвоение новых знаний | 3 | Тема: «Изучение позиции рук, ног» Практика: комбинации на станке. | Танцевальный класс | наблюдение оценка педагога |
| 4.8 | | Вт.17.00 -17.40 17.50- 18.30 Чт.17.00 -17.40 | Урок усвоение новых знаний | 3 | Тема: «Изучение позиции рук, ног» Практика: комбинации на середине зала | Танцевальный класс | наблюдение оценка педагога |
| 4.9 | | Вт.17.00 -17.40 17.50- 18.30 Чт.17.00 -17.40 | Урок усвоение новых знаний | 3 | Тема: «Изучение позиции рук, ног» Практика: комбинации на середине зала | Танцевальный класс | наблюдение оценка педагога |
| 4.10 | | Вт.17.00 -17.40 17.50- 18.30 Чт.17.00 -17.40 | Урок усвоение новых знаний | 1 | Тема: «Изучение позиции рук, ног» Практика: комбинации на середине зала | Танцевальный класс | наблюдение оценка педагога |

V. Постановочная работа (6 часов)

| | | | | | | | |
|-----|--|---|-------------------------------|---|---|-----------------------|-------------------------------|
| 5.1 | | Вт.17.00 -17.40 17.50- 18.30 Чт.17.00 -17.40 | Урок усвоение новых знаний | 3 | Тема: Танец «джаз» Практика: Танцевальная связка. Танцевальная комбинация. | Танцевальный класс | наблюдение оценка педагога |
| 5.2 | | Вт.17.00 -17.40 17.50- 18.30 Чт.17.00 | Урок усвоение новых знаний | 3 | Тема: Танец «джаз» Практика: Отработка элементов танца. | Танцевальный класс | наблюдение оценка педагога |

| | | | | | | |
|--|--|--------|--|--|--|--|
| | | -17.40 | | | | |
|--|--|--------|--|--|--|--|

VI. Партерная гимнастика (28 часов)

| | | | | | | | |
|-----|--|---|-------------------------------|---|--|-----------------------|-------------------------------|
| 6.1 | | Вт.17.00 -17.40 17.50- 18.30 Чт.17.00 -17.40 | Урок усвоение новых знаний | 3 | Тема: «Шпагат» Практика: Проучивание упражнений на гибкость. | Танцевальный класс | наблюдение оценка педагога |
| 6.2 | | Вт.17.00 -17.40 17.50- 18.30 Чт.17.00 -17.40 | Урок усвоение новых знаний | 3 | Тема: «Шпагат» Практика: Проучивание упражнений на гибкость. | Танцевальный класс | наблюдение оценка педагога |
| 6.3 | | Вт.17.00 -17.40 17.50- 18.30 Чт.17.00 -17.40 | Урок усвоение новых знаний | 3 | Тема: «Шпагат» Практика: Проучивание упражнений на гибкость. | Танцевальный класс | наблюдение оценка педагога |
| 6.4 | | Вт.17.00 -17.40 17.50- 18.30 Чт.17.00 -17.40 | Урок усвоение новых знаний | 3 | Тема: «Шпагат» Практика: Проучивание упражнений на гибкость. | Танцевальный класс | наблюдение оценка педагога |
| 6.5 | | Вт.17.00 -17.40 17.50- 18.30 Чт.17.00 -17.40 | Урок усвоение новых знаний | 3 | Тема: «Мостик» Практика: Проучивание упражнений на гибкость. | Танцевальный класс | наблюдение оценка педагога |
| 6.6 | | Вт.17.00 -17.40 17.50- 18.30 Чт.17.00 -17.40 | Урок усвоение новых знаний | 3 | Тема: «Мостик» Практика: Проучивание упражнений на гибкость. | Танцевальный класс | наблюдение оценка педагога |
| 6.7 | | Вт.17.00 -17.40 17.50- 18.30 Чт.17.00 -17.40 | Урок усвоение новых знаний | 3 | Тема: «Мостик» Практика: Проучивание упражнений на гибкость. | Танцевальный класс | наблюдение оценка педагога |
| 6.8 | | Вт.17.00 -17.40 17.50- 18.30 Чт.17.00 -17.40 | Урок усвоение новых знаний | 3 | Тема: «Лягушка» Практика: Проучивание упражнений на гибкость | Танцевальный класс | наблюдение оценка педагога |
| 6.9 | | Вт.17.00 -17.40 17.50- 18.30 Чт.17.00 -17.40 | Урок усвоение новых знаний | 3 | Тема: «Лягушка» Практика: Проучивание упражнений на гибкость | Танцевальный класс | наблюдение оценка педагога |

| | | | | | | | |
|--------------------------------------|--|---|-------------------------------|---|--|--------------------|-------------------------------|
| 6.10 | | | Урок усвоение новых знаний | 1 | Тема: «Лягушка» практика: Проучивание упражнений на гибкость. | Танцевальный класс | наблюдение оценка педагога |
| VII. Аттестация (2 часа) | | | | | | | |
| 7.1 | | - | Применение знаний на практике | 2 | Промежуточная аттестация | Концертный зал | Практическое задание |
| IV. Итоговое занятие (2 часа) | | | | | | | |
| 4.1 | | - | Применение знаний на практике | 2 | Итоговое занятие | Танцевальный класс | Зачет |

Содержание

Учебный материал для занятий обширен, основное его содержание составляет упражнения для развития двигательных качеств и упражнения тренировочного характера. Это связано с тем, что одна из задач работы — развитие и совершенствование танцевальных способностей, умений и навыков.

Вводные занятия

1.1. Теория: Беседа по технике безопасности и противопожарной безопасности. Формирование групп по возрасту, медицинские показания для занятий танцами, расписание занятий.

Практика. Игры на знакомство, на сплочение коллектива.

Теория: знакомство с танцевальным искусством, как одним из видов детского творчества, режимом работы, темами, основными видами деятельности, определение по группам, установление расписания. Практика: правила техники безопасности на занятиях. Игры на знакомство, коллективообразование: «Назови имя», «Дрозд», и др.

Этюды, импровизация

2.1 Тема: «Разогрев всех групп мышц тела»

Практика:

Основа хореографических движений.

2.2 Тема: «Разогрев»

Практика: комплекс упражнений, рассчитанный на разминку, растяжку и разогрев необходимых групп мышц. Отличается от многих разминок тем, что выполняется под музыку, т.е. изучение танцевальных элементов начинается уже в разминке.

2.3 Тема: «Движения головы, плеч, грудная клетка»

Практика: Современные направления:

2.4 Тема: «Контракция»

Практика: сжатие, сокращение, визуальное уменьшение объёма тела или его части, относительно нормального состояния.

2.5 Тема: «Приставной шаг».

Практика: изучение основных движений.

2.6 Тема: «Комбинации с перемещением»

Практика: Проучивание тренировочного комплекса.

Русский народный танец

3.1 Тема: «Изучение позиции рук, ног»

Практика: проучивается в порядке - подготовительная, 1,3. В последнюю очередь- 2. Воспитание волевых качеств и трудолюбия. Упражнение «Арбуз», «Посчитай до восьми». Проучивается в порядке - 6, 1, 2. В последнюю очередь- 3. Воспитание волевых качеств и трудолюбия. Упражнение «Угадай позицию».

3.2. Постановка корпуса в народном танце.

Теория: постановка корпуса - важнейший этап в занятиях классическим танцем. Правильная постановка корпуса гарантирует устойчивость, внутреннюю собранность и эстетическую восприимчивость при исполнении классических элементов. Практика: освоение постановки корпуса на середине, у станка (ноги в 1 свободной поз., руки - в подготовительной поз.). Упражнение «Арбуз».

Классический танец

4.1 Тема: «Изучение позиции рук, ног»

Практика: проучивается в порядке - подготовительная, 1,3. В последнюю очередь- 2. Воспитание волевых качеств и трудолюбия. Упражнение «Арбуз», «Посчитай до восьми». Проучивается в порядке - 6, 1, 2. В последнюю очередь- 3. Воспитание волевых качеств и трудолюбия. Упражнение «Угадай позицию».

Releve. Проучивается по 6 поз. ног, далее - по 1 поз. Воспитание волевых качеств и трудолюбия. Разработка голеностопного и коленного сустава (подготовка к прыжку). Упражнение «Паучок», «Затяжка», «Пружинка»

Demí-plié. Проучивается по 6 поз. ног, потом по 1 поз. Воспитание волевых качеств и трудолюбия. Разработка голеностопного и коленного сустава (подготовка к прыжку). Упражнение «Паучок», «Затяжка».

Releveetdemi-plie. Проучивается по 6 поз. ног, далее - по 1 поз. Воспитание волевых качеств и трудолюбия. Разработка голеностопного и коленного сустава (подготовка к прыжку). Упражнение «Пружинка», «Паучок», «Затяжка»

4.2. Постановка корпуса в классическом танце.

Теория: постановка корпуса - важнейший этап в занятиях классическим танцем. Правильная постановка корпуса гарантирует устойчивость, внутреннюю собранность и эстетическую восприимчивость при исполнении классических элементов. Практика: освоение постановки корпуса на середине, у станка (ноги в 1 свободной поз., руки - в подготовительной поз.). Упражнение «Арбуз».

Постановочная работа

5.1 Тема: Танец «джаз»

Практика: Танцевальная связка. Танцевальная комбинация.

5.2 Тема: Танец «джаз»

Практика: Отработка элементов танца.

Партерная гимнастика

6.1 Тема: «Шпагат»

Практика: Проучивание упражнений на гибкость

- Формирование волевых навыков и трудолюбия. Освоение комплексов упражнений на выработку подвижности и эластичности стопы. Упражнения «Цепкие пальчики», «Карандаш», «Нарисуй кружок», «Тупой- острый». Игра «Возьми конфетку с пола».

- Формирование волевых навыков. Тестовые упражнения по оценке гибкости и подвижности в суставах. Упражнения для улучшения подвижности позвоночника. Упражнения, включающие максимальное сгибание туловища: «Кольцо», «Лягушка», «Корзинка», «Лодочка плышет», «Мост» из положения лежа.

- Упражнения для улучшения подвижности тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра. Высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой. Упражнения: «Веревочка», «Шпагат», «Оттяжка» в положении лежа, «Складка в шпагате». Подготовительные упражнения «Бабочка», «Полушпагаты».

- Произвольное преодоление простых препятствий: беговые упражнения «Змейка», «Лужи», «Сугробы». Передвижения шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам: упражнение «Болото»

6.2 Тема: «Мостик»

- Формирование волевых навыков и трудолюбия. Упражнения на формирование

правильной осанки: «3 позиция», «Египет», «Руки вверх», «Бревнышко». Игра «Строим плот».

Техническая платформа

- светлый просторный зал;
- зеркала;
- хореографический станок;
- технические средства: компьютер, музыкальный центр;
- гимнастические предметы: скакалки, обручи, мячи среднего размера;
- коврики;
- шкафы для хранения гимнастических предметов, ковриков, необходимого реквизита для занятий, методической литературы, учебных тетрадей и других принадлежностей.
- сценические костюмы к постановочным номерам, концертная обувь;
- музыкальный инструмент для концертмейстера;
- репетиционная форма (лично): гимнастический купальник, шорты, балетные тапочки, ч), для мальчиков можно шорты и футболки.

Список литературы

1. Барышникова Т.К. Азбука хореографии. – СПб., 1996.
2. Гусев Г.П. Методика преподавания народного танца. Танцевальные движения и комбинации на середине зала. – М., 2004.
3. Гусев Г.П. Этюды. – М., 2004.
4. Звездочкин В.А. Классический танец. – Ростов н/Д., 2003.
5. Богданов Г. урок русского народного танца. – М., 1995.
6. Устинова Т. Беречь красоту русского народного танца. – М., 1959.
7. Ткаченко Т. Народный танец. – М., 1975.
8. Белкина С.И., Ломова Т.П., Соковнина Е.Н. Музыка и движение. – М., 1984.
9. Пуртова Т.В., Беликова А.Н., Кветная О.В. Учите детей танцевать. – М., 2003.

