

Комитет по образованию
Администрации Ханты – Мансийского района
**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Ханты – Мансийского района**

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБУ ДО ХМР
Н.И. Фуртунэ
Приказ от « ___ » _____ 20__ г. № _____

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
«Хореографический кружок «Искра»»
на 2019 – 2020 учебный год

Направленность программы: художественно-эстетическое
срок реализации программы: 1 год
педагог дополнительного образования
Панова Елена Владимировна

п. Красноленинский 2019 г.

Пояснительная записка

"Трудно представить себе лучший метод воспитания, чем тот, который открыт и проверен опытом веков; он может быть выражен в двух положениях: гимнастика для тела и музыка для души.

Ввиду этого, воспитание в музыке надо считать главным - благодаря ему Ритм и Гармония глубоко внедряются в душу, овладевают ею, наполняют её красотой и делают человека прекрасно мыслящим. Он будет упиваться, и восхищаться прекрасным и с радостью воспринимать его, насыщаться им и согласовывать с ним свой быт".

Платон

Танец для ребенка – это мир радостных переживаний. Чтобы открыть перед ним дверь в этот мир, надо развивать у него способности и, прежде всего, музыкальный слух, чувство ритма, эмоциональную отзывчивость.

Каждому человеку дано право на обучение: необходимо научить ребенка не только читать и писать, но и уметь слушать музыку, грациозно и красиво двигаться. Общение и положительные эмоции вот две основные функции танца, при этом вторая является основой. Танец не только отражает жизнь, а еще в большей степени он передает собственное отношение человека к жизни.

Танец, как вид искусства, популярный, любимый и доступный для детей, оказывает огромное влияние на раскрепощение детей, развитие в них творческого начала, чувства прекрасного, прививает основы этикета, и учит грамотной манере поведения в обществе, правильному и бережному построению взаимоотношений на уровне мальчик-девочка, юноша-девушка, мужчина-женщина. Дают представления об актерском мастерстве, содействуют воспитанию общей культуры, коммуникабельности, уверенности в себе. Занятия танцами способствуют развитию чувства ритма и музыкальности, физической выносливости и умения грациозно двигаться. Они помогают снять умственное, физическое и психологическое перенапряжение, у школьников, возникающее во время общеобразовательного процесса.

С позиции медицины, танец является хорошим средством профилактики нарушений

осанки, координации движений, вестибулярного аппарата, органов дыхания и сердечной деятельности.

Известно, что эффективность образования детей в школе во многом зависит от состояния их здоровья. Мы живём во времена бурного развития массовой гиподинамии, когда ребёнок волей-неволей становится заложником быстро развивающихся высокотехнологических систем (телевидения, компьютеры, сотовая связь и т.д.) - всё это приводит к недостатку двигательной активности ребёнка и отражается на состоянии здоровья подрастающего поколения. Современная школа стоит перед фактором дальнейшего ухудшения не только физического, но и психического здоровья детей. Чтобы внутренний мир, духовный склад детей был богатым, глубоким, а это по - настоящему возможно лишь тогда, когда "дух" и "тело" находятся в гармонии, необходимы меры целостно развития, укрепления и сохранения здоровья учащихся. Определяющим фактором в системе сохранения и развития здоровья подрастающего поколения может стать учебно-воспитательный процесс валеологически обоснованный.

Зачастую приходя в школу, ребенок имеет ограниченный запас двигательных навыков, с нарушенной осанкой, координацией. Одни скованы, неподвижны, медлительны, другие - разболтаны и суетливы. Часто дети плохо держатся: гнутся, поднимают плечи, неправильно ставят ноги при ходьбе (носки внутрь) и т.п.

Необходимо создать условия для коррекции этих недостатков и обогащения запасов двигательных навыков у детей, давая им специальные тренировочные упражнения.

В процессе совместной деятельности формируются такие качества личности, как дисциплинированность, выдержка, умение правильно оценивать свои действия и действия сверстников. Занятия танцами формируют такие индивидуальные качества как терпение, трудолюбие, чувство коллективизма и стремление добиться успеха.

Данная программа направлена на воспитание гармонично развитой личности с высокой нравственностью и внутренней культурой и представляет собой программу художественного направления, решающую проблемы ориентации ребенка младшего, среднего, и старшего школьного возраста в досуговой деятельности, эстетического и общекультурного воспитания учащихся, общего оздоровления организма школьников, снятия психоэмоциональной нагрузки, возникающей во время учебного процесса.

При разработке программы учитывались способности учащихся, их индивидуальные и возрастные особенности. Программа предусматривает работу с детьми, не имеющими

хореографических данных и навыков, а также с отклонениями состояния здоровья (плоскостопие, нарушения осанки, координации движения и др.), требующими коррекции.

С учетом вышесказанного в программу включен раздел «Коррекционная ритмопластика», в которую включены упражнения, направленные на профилактику и коррекцию физических отклонений посредством элементов ритмики, хореографии, акробатики, гимнастики и лечебной физкультуры.

Программа объединения «Искра» разработана на основе методической литературы по хореографии и опыта работы педагогов дополнительного образования: В.М. Николаенко, Н.Н. Казаниной, А.И. Бурениной.

Программа является экспериментальной и составлена самостоятельно в связи с отсутствием типовой программы для занятий хореографией в общеобразовательной школе, с учетом основных требований к программам дополнительного образования для работы кружков и детских творческих объединений.

Цели данной программы – эстетическое развитие подрастающего поколения, формирование и развитие общекультурной и образовательной составляющей личности ребенка, выявление и развитие индивидуальных возможностей в целом и его специальных способностей, формирование устойчивой активной жизненной позиции, оказание помощи в социальной, профессиональной ориентации и адаптации его в современных условиях жизни, развитие и сохранение здоровья.

Задачи программы –

- Научить, комплексно воспринимать произведения танцевального искусства.
- Дать возможность учащимся овладеть разнообразием стилей и манеры исполнения танцев различных народов, сложностью их темпов и ритмов.
- Развивать чувство ритма, эмоциональную отзывчивость, координацию движений, ориентировку в пространстве.
- Способствовать укреплению мышечного аппарата.
- Выбатывать осанку, походку, выразительность движений.
- Прививать детям любовь к танцу.
- Воспитывать художественный вкус, чувство патриотизма, гражданственности и любви к родному краю.

Программа рассчитана на детей 7-15 - летнего возраста и предусматривает, как общее начальное хореографическое образование, так и индивидуальное обучение одаренных де-

тей, имеющих или не имеющих танцевальных данных, проявляющих интерес к искусству хореографии.

Срок реализации дополнительной образовательной программы - 1 год. Материал рассчитан на 144 академических часа в год. Время занятий распределяется следующим образом:

Возрастная группа	Продолжительность занятия	Периодичность в неделю	Количество часов в неделю	Количество часов в год
Младшая группа <i>(7-10 лет)</i>	2 час	2 раза	2 часа	64
Старшая группа <i>(11-13 лет)</i>	2,5 часа	2 раза	2,5 часов	80
Итого				144 часа

Занятия проводятся как со смешанными, так и с дифференцированными группами (старшая и младшая группы занимаются вместе и врозь).

Занятия проводятся во внеурочное время, во вторую половину дня и в субботу. Формы занятий корректируются педагогом в зависимости от состава творческого объединения и конкретных задач, поставленных педагогом перед началом каждого занятия. Это может быть работа всем составом объединения, с отдельными группами, индивидуальная работа с учащимися с разным уровнем подготовки.

Формы занятий предполагаются следующие: интегрированные, постановочные, творческие мастерские, занятия-тренинги, открытые занятия. В зависимости от педагогических задач занятия подразделяются на обучающие, тренировочные, контрольные, разминочные и показательные.

Результаты обучения. Младшая группа

Цель: приобщение и оздоровление детей средствами хореографии, развитие их художественного вкуса, потребностей и интересов.

Задачи: овладение первыми навыками хореографии, постановка ног, рук, головы, корпуса. Разучивание и исполнение несложных танцев и этюдов.

Знать:

- позиции ног: I, II, III, VI;
- позиции рук: подготовительное положение I, II, III позиции.
- разницу между прямым и круговым движением ног – батман тандю и рон де жамб партер.
- правильную постановку ног у станка (выворотность).
- следующие танцевальные движения: шаг с притопом, боковой галоп и приставные шаги, припадание, бег олененка, подскоки, пружинку, ковырялочку, разнообразные хлопki.

Уметь:

- выполнять движения у станка: в первом полугодии - лицом к станку, со второго полугодия держась одной рукой за станок;
- исполнять хороводные движения на переменном шаге (звездочка, корзиночка, воротники, цепочка).
- импровизировать повадки животных, птиц, насекомых (кошки, зайца, медведя, оленя, лисы, бабочки, лягушонка, воробья, глухаря).
- правильно уметь двигаться под музыку сохраняя красивую осанку и легко выполнять танцевальный шаг с носка на пятку, шаг марша.
- уметь акцентировать шаг на первую долю такта в марше и в вальсе (в размере 3/4).
- в музыкальном произведении различать части: вступление, заключение; характер, темп, динамику.
- уметь ориентироваться в пространстве: танцевальные точки, диагональ, круг, колонна, шеренга, шахматный порядок.

Выполнять движения: подскоки, шаг вальса, галоп, тройной притоп, пружинку, ковырялочку, притоп одной ногой, хлопki, вынос ноги вперед; высокий бег, шаг польки, присядка, вальсовая дорожка, воротники и т.д.

- Бальный танец «Вальс».
- Классический этюд «Синеглазка».
- Матросский танец «На палубе».

Средняя группа

Цель: Разучить и совершенствовать технику исполнения экзерсиса в разных стилях в более быстром темпе.

Задачи: точность и чистота исполнения классического экзерсиса, и разучивание народно – сценического. Развивать чувства коллективизма, импровизации и умение правильно двигаться под музыку.

Знать:

- позиции ног: I, II, III, V, VI;
- позиции рук: подготовительное положение I, II, III позиции.
- средства музыкальной выразительности: темп, динамика, ритм, характер, части произведения.
- правила основных движений классического танца.
- правило исполнения движений народно-сценического танца.
- правило исполнения движений современного танца.
- положения стопы, бедра, колена - открытые, закрытые.

Уметь:

- красиво и легко двигаться под музыку, не шаркая ногами;
- выполнять движения у станка, держась одной рукой за станок;
- иметь понятия о динамических оттенках музыки: форте, пиано, крещендо, диминуэндо.
- правильно держать корпус, руки, голову, ноги при выполнении движений у станка;
- различать и исполнять быстрые плясовые ритмы, медленные хороводы, строгие и торжественные марши, легкие и воздушные вальсы.
- слышать и понимать значение «вступление» и «заключение» в танце.
- импровизировать танцы разного стиля.
- выполнять элементарные акробатические элементы.
- выполнять движения с предметами, полотном.

- **выполнять движения:** горизонтальные и вертикальные тряски плечами, вынос ноги

накрест, имитировать движений птиц (чаек, куропаток, глухарей и др.), Поочередное выбрасывание ног вперед, простые дробные шаги, колесо, рондат, волчок, шпагаты, мостик.

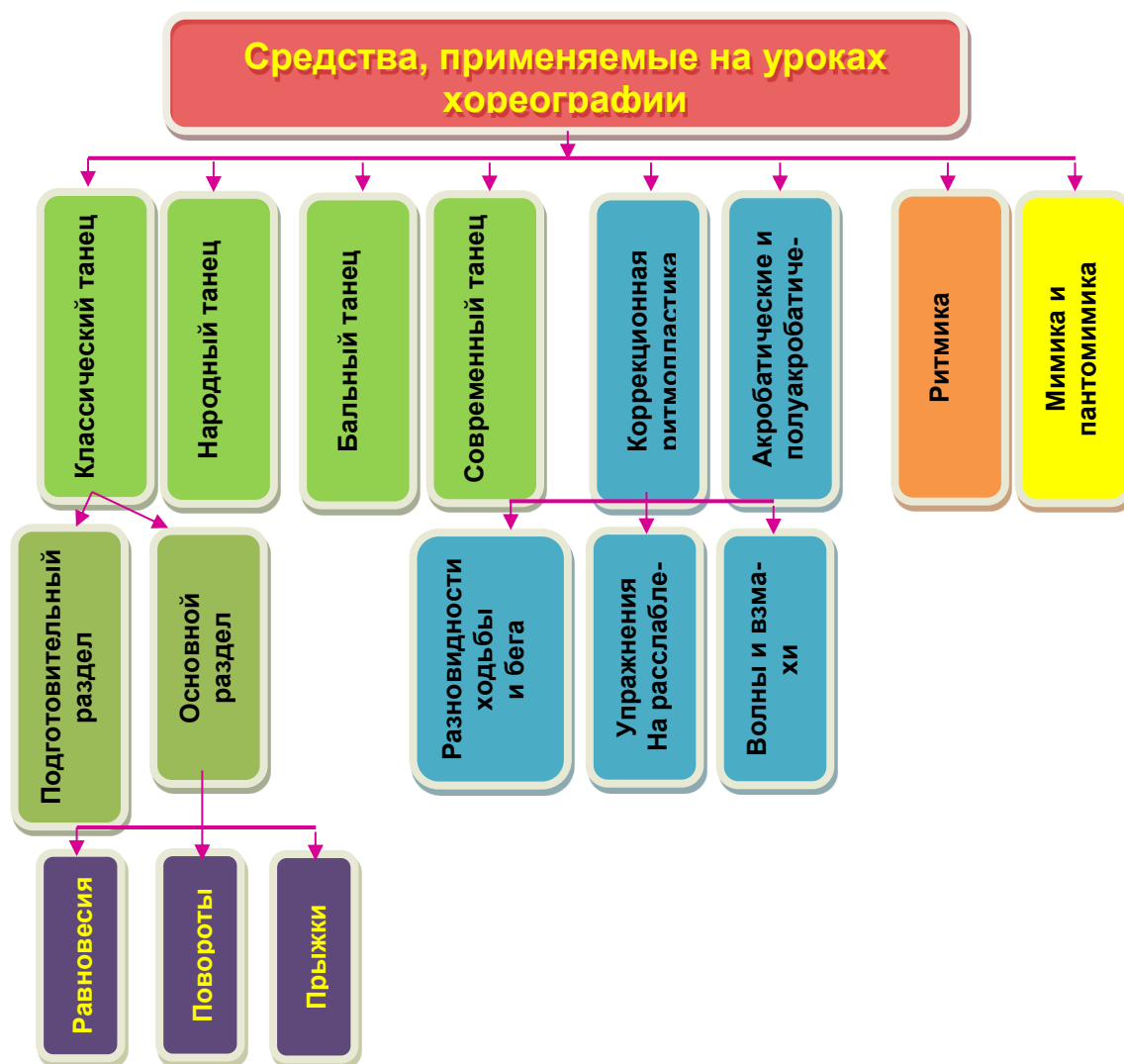
- Танцуем «Рок–н–ролл».
- Цыганский танец «Гадалка»
- «Северный хоровод».
- Военно-патриотическая композиция «Снегири».

Ожидаемые результаты работы по программе: развитие специальных практических умений из области хореографии, воспитание учащихся, помощь классному руководителю и педагогическому коллективу школы в целом в продвижении по пути воплощения в жизнь Модели выпускника школы.

Отслеживание результатов работы ведется в трех направлениях: уровень реализации практических умений учащихся (качество выступлений учащихся, их индивидуальные достижения), уровень развития способностей (по индивидуальной карте отслеживания способностей) и уровень воспитанности учащихся (по карте отслеживания уровня воспитанности в сотрудничестве с классным руководителем).

Итоги реализации дополнительной образовательной программы подводятся на протяжении всего времени работы в ходе организации и проведения занятий. Участия членов творческого объединения в конкурсах разного уровня, а также путем наблюдения за личностным ростом ребенка, совместно с классным руководителем и родителями учащегося.

Для достижения целей дополнительной образовательной программы немаловажное значение имеет уровень двигательной подготовки детей, которого можно достичь, используя все средства хореографии. А также, необходима интеграция усилий и возможностей педагогов, заинтересованных лиц, организаций и структур.



Структура программы предлагает постепенное расширение и существенное углубление знаний, развитие умений и навыков учащихся, более глубокое усвоение материала путем последовательного изучения в течение трех лет с учетом возрастных и психолого-физиологических особенностей детей.

Для решения поставленных задач в программу включены пять разделов:

- I. Ритмика и музыкальная грамота
- II. Танцевальная азбука
- III. Разучивание и отработка танцевальных движений
- IV. Танцевальный репертуар
- V. Коррекционная ритмопластика

I раздел – «Ритмика и музыкальная грамота» - включает в себя ,разучивание ритмических упражнений: музыкальных игр, выполнение музыкальных заданий по прослушиванию и анализу танцевальной музыки, поскольку недостаточное музыкальное развитие детей является основным фактором, тормозящим развитие их танце-

вальных способностей.

Упражнения этого раздела способствуют развитию музыкальности детей: формируют музыкальное восприятие, развивают чувство ритма, умение ориентироваться в маршевой и танцевальной музыке, определять ее характер и, что особенно важно, согласовывать движения с музыкой.

II раздел – «Танцевальная азбука» – содержит элементы партерного экзерсиса, классического, народного и бального танцев. Включенные в раздел упражнения способствуют формированию правильной осанки, помогают корректировать некоторые физические недостатки детей. Основной задачей при работе с детьми на первом этапе является:

- правильная постановка корпуса, ног, рук, головы.
- развитие физических данных.
- выработка координации движений.

Большое внимание следует уделять развитию пластичности, гибкости детей. Для этого нужно проводить специальные упражнения. В процессе занятий нужно учитывать физическую нагрузку детей, не допуская переутомления. А также учить их правильно дышать при исполнении упражнений и самого танца.

III Раздел – «Разучивание и отработка танцевальных движений» – танцевальные движения используются не только в танцах, но и во многих упражнениях и играх. Очень важно обогатить детей запасом этих движений, научить их двигаться технически грамотно, легко, естественно, выразительно. Овладев танцевальными элементами, дети смогут составлять комбинации, придумывать несложные танцы, то есть, импровизировать.

IV Раздел – «Танцевальный репертуар» – включает в себя, создание этюдов и постановку танцев.

При работе над танцевальным репертуаром важным моментом является развитие танцевальной выразительности. Выразительность исполнения - результат не механического "натаскивания", а систематической работы, когда от более простых заданий, связанных с передачей характера музыки в ритмических упражнениях и музыкальных играх, осуществляется переход к более сложным, связанным с передачей стиля, манеры, характера в народных, бальных и современных танцах.

Сюжетные танцы ставятся не только для младшей танцевальной группы, но и для средней и старшей групп. Особый интерес вызывают у детей танцы, темы которых близки

и понятны им, заимствованы из окружающей действительности или из мира сказок.

Сюжетные танцы, которые отображают эти идеи, показывают положительные и отрицательные образы, имеют большое воспитательное значение.

Вся система танцевального обучения строится так, чтобы к концу прохождения программы дети не только грамотно владели определенными практическими навыками танцевального искусства, но, прежде всего, были развиты эстетически.

V Раздел – "Коррекционная ритмопластика" – включает в себя, упражнения на дыхание, развитие мелкой моторики, пространственных представлений и ориентаций, зрительной, слуховой памяти и внимания, релаксационные упражнения для мимики лица, равновесие, растяжки, упражнения-игры, которые в сочетании с музыкально-ритмической составляющей являются средством для закрепления и развития ритмодвигательных навыков, средством сохранения здоровья школьников и предупреждения заболеваний, а так же является заключительной частью занятия (заминкой), дающей возможность провести расслабления организма детей после полученных нагрузок.

На каждом занятии предполагается сочетать материал всех пяти разделов программы. Все эти разделы будут чередоваться, и объединяться единым педагогическим замыслом.

Учебно-тематический план (младшая группа)

№ темы	Название разделов, тем.	Кол-во часов	Теория	Практика
I раздел. Ритмика и музыкальная грамота		2	0	2
1	Вводное занятие.	2	0,5	0,5
2	Темп.	в течение года.		
3	Динамика.	в течение года.		
4	Ритм.	в течение года.		
5	Строение музыкального произведения.	в течение года.		
II раздел. Танцевальная азбука		15	0	15
1	Классический экзерсис у станка.	5	0	5
2	Партерный экзерсис на полу	5	0	5
3	Упражнение на пластичность и гибкость.	3	0	3

4	Упражнения на ориентировку в пространстве.	2	-	2
III раздел. Разучивание и отработка		27	0	27
1	Разучивание движений и элементов матросского танца.	10	0	10
2	Разучивание движений бального танца (вальс).	10	0	10
3	Разучивание движений к классическому этюду «Синеглазка».	7	0	7
4	Импровизация.	в течение года.		
IV раздел. Танцевальный репертуар		10	0	10
1	Матросский танец «На палубе».	3	0	3
3	Бальный танец - «Вальс».	3	0	3
4	Классический этюд «Синеглазка».	2	0	2
V раздел. Коррекционная ритмопластика		10	0	10
1	Упражнения на дыхание.	в течение года.		
2	Упражнения на развитие мелкой моторики	в течение года.		
3	Растяжка, равновесие.	в течение года.		
4	Итоговое занятие за год	1		1
Итого:		64	0,5	63,5

Учебно-тематический план (старшая группа)

№ темы	Название разделов, тем.	Кол-во часов	Теория	Практика
I раздел. Ритмика и музыкальная грамота		20	0,5	19,5
1	Вводное занятие.	1	0,5	0,5
2	Темп.	5	0	5
3	Динамика.	5	0	5
4	Ритм.	5	0	5
5	Строение музыкального произведения.	4	0	5
II раздел. Танцевальная азбука		20	0	20
1	Классический экзерсис у станка.	5	0	5
2	Народно-сценический экзерсис.	5	0	5
3	Упражнение на пластичность и гибкость.	5	0	5
4	Упражнения на ориентировку в пространстве.	5	0	5
III раздел. Разучивание и отработка танцев		20	0	20
1	Военно-патриотическая композиция.	5	0	5
2	Разучивание движений рок-н-ролла.	5	0	5
3	Разучивание движений цыганского танца.	5	0	5
4	«Северный хоровод».	5	0	5
5	Импровизация.	в течение года.		
IV раздел. Танцевальный репертуар		16	0	16
1	Военно-патриотическая композиция «Снегири».	4	0	4
2	Постановка и разучивание латиноамериканского танца «Рок-н-ролл»	4	0	4
3	Цыганский танец «Гадалка».	4	0	4
4	«Северный хоровод».	4	0	4
V раздел. Коррекционная ритмопластика		3	0	3
1	Упражнения на дыхание.	в течение года.		
2	Упражнения на развитие мелкой мотори-	в течение года.		

	ки			
3	Растяжка, равновесие.	в течение года.		
4	Итоговое занятие за год	1	-	1
Итого:		80	0,5	79,5

Содержание программы обучения младшей группы

I раздел. Ритмика и музыкальная грамота

Тема 1. Вводное занятие

Теория. Организационная работа строится с учетом целей задач и составлении расписания занятий в группах, ведения журнала посещения, знакомство с детьми выбора родительского комитета, проведения родительских собраний. Беседа о форме одежды для занятий, сценических костюмов, обуви. Проведение инструктажа и ведение журнала по техники безопасности.

Тема 2. Характер музыкального произведения, его темп – (в течение года).

Теория. Мелодия и движения. Темп (быстро, медленно, умеренно). Определять его характер, отражать в движении разнообразные оттенки характера музыкальных произведений (веселый, спокойный, энергичный, торжественный). Знакомить с выразительным значением темпа (очень медленно, медленно, быстро, очень быстро).

Практика. Музыкально-ритмические упражнения; маршировки, танцевальные шаги в образах - медленный медведь, быстрый олень и т. д. Разнообразные хлопки, притопы в контрастном исполнении. Исполнение этюдов в медленном и быстром темпе.

Тема 3. Динамика - (в течение года).

Теория. Различать разнообразные динамические оттенки музыки (тихо, громко, очень громко). Прослушивание грамзаписи «Лебедь» Сен-Санса, «Утро» Э. Грига.

Практика. Упражнения на развития музыкальности, прослушивание музыки композиторов классиков (Бах, Чайковский, Бетховен, Григ, Скарлатти). Игры на определение динамических оттенков музыки («Тихо-громко», «Делай как я», «Бабочки и жуки»).

Тема 4. Ритм - (в течение года).

Теория. Прослушать музыкальные произведения с разным музыкальным размером- 2/4, 3/4. Понятия – «легато» (связанно), «стаккато» (отрывисто) в музыке и движении.

Практика. Уметь выполнять движение с различной силой, амплитудой в зависимости от динамических оттенков музыки. Прохлопать музыкальный размер- 2/4, 3/4. «Полька», «Вальс». Акцентировка на первую долю такта в шагах и дирижерском жесте.

Тема 5. Строение музыкального произведения – (в течение года).


Теория. Знакомить детей со строением музыкального произведения, дать понятия: вступление, заключение - вступительные аккорды, заключительные аккорды.


Практика. Менять движения, в зависимости, от смены музыкальных частей используя танцевальные комбинации, этюды, танцы, игры. Начинать танец четко под музыку, не отставая и не опережая музыку. Игра «Давайте танцевать».


II раздел. Танцевальная азбука

Тема 1. Классический экзерсис у станка

Теория. Занятия классическим танцем - это целенаправленный труд, требующий предельной собранности, самоконтроля, дисциплины. Знакомить детей с общими сведениями о терминах, позициях рук, ног. Правильную постановку ног и рук у станка (выворотность). Постановка корпуса- позиции ног, рук.

 *Практика.* в 1-м полугодии дети выполняют упражнения лицом к станку, со 2-го полугодия -держась за станок одной рукой: позиции ног: I, II, III, V, IV- (IV позиция изучается последней, как наиболее трудная). позиции рук: подготовительное положение I, II, III позиции.

 Реверанс для девочек (девушек) и поклон для мальчиков (юношей) в ритме вальса.


 Разучивание позиции ног (1,2,3,6 позиции); позиции рук: подготовительное положение, 1,2,3 позиции.

 "Деми-плие" по 1, 2, 3 позициям.

 "Батман-тандю":

а) 1-ое полугодие - в сторону по 1 и 3 позиции;

б) со 2-го полугодия - вперед, в сторону, назад по 3 позиции.

 "Рон де жамб пар тер" (со 2-го полугодия) по 1-ой позиции вперед и назад с паузой на каждой точке.

 "Батман жете":

а) с 1-го полугодия - в сторону по 1-ой позиции,

б) со 2-го полугодия - вперед, в сторону, по 3-ей позиции.


 "Пассе" - по 3-ей позиции, в медленном темпе.

 "Батман"

 "Пор де бра"

 Прыжки на двух ногах по VI позиции:

 "Релеве" - по 1 -ой позиции


 Подготовка к "Гран (соте).

Тема 2. Партерный экзерсис на полу


Теория. Основные понятие и термины в партере. Правило техники безопасности при выполнении упражнений.


Практика.

 Упражнения на напряжение и расслабление мышц тела.


 Вытягивания, разворачивание и сокращение стопы развивающую силу и эластичность берцовых и икроножных мышц.

 Повороты головы "упражнения на развитие мышц шеи".


 Упражнения для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья, развития подвижности локтевого сустава.

 Упражнения на укрепления мышц брюшного пресса, спины и поясничного отдела позвоночника.

 Упражнения на улучшение гибкости позвоночника.

 Упражнения для улучшения подвижности тазобедренного сустава и эластичности мышц бедра.

 Упражнения на улучшения гибкости коленных суставов.

 Упражнения для развития гибкости плечевого и поясного отдела позвоночника.

 Упражнения на исправление осанки и выворотности ног.

 Упражнения на растяжку.

 Стойка у стены.

Тема 3. Упражнение на пластичность и гибкость

Теория. Основные понятия о танцевально-акробатических элементах. Просмотр

видеоматериала.

Практика. Движения головы: круговые движения головой, повороты вправо, влево, наклоны вправо, влево, вверх, вниз с различной амплитудой. Движение плеч и корпуса: подъем плеч в различном темпе, поочередное выведение плеча вперед; наклоны корпуса вперед, назад, в стороны. Упражнение для рук с пор де бра и растяжками.

Тема 4. Упражнения на ориентировку в пространстве

Теория. Основные упражнения на ориентировку в пространстве. Правила и логика перестроений из одних рисунков в другие, логика поворотов вправо и влево. Соотнесение пространственных построений с музыкой.

Практика. Различать правую, левую руку, ногу, плечо. Повороты вправо, влево; построение в колонну по одному, по два; перестроение из колонны по одному в пары и обратно; перестроение из колонны в шеренгу и обратно; круг, сужение и расширение круга; "воротца," «звездочка», «конверт». Маршировки в темпе и ритме музыки с перестроениями - шаг на месте, вокруг себя, вправо, влево.

Ориентироваться в пространстве: танцевальные точки, диагональ, круг, колонна, шеренга, шахматный порядок.

III раздел. Разучивание и отработка танцевальных движений

Тема 1. Разучивание движений и элементов матросского танца.

Теория. История возникновения и особенности плясок моряков. Знакомство с костюмами. Показ иллюстраций и видеоматериала.

Практика. Двигаться под музыку сохраняя красивую осанку и легко выполнять танцевальный шаг с носка на пятку, шаг марша, выведения ноги на каблук из свободной позиции, затем в исходное положение. Под музыку выполнять присядку, хлопки, хлопки одинарные в ладоши, по бедру, по колени, переменный шаг, волчок.

Тема 2. Разучивание движений бального танца (вальс)

Теория. Король танца – Вальс. История происхождения и сведения о вальсе. Прослушивание музыки, просмотр видеоматериала и разбор произведения (по средствам музыкальной выразительности).

Практика. Знакомство и разучивание вальса. Разучивание движений: вальсовая дорожка, баланс, повороты кружения вальса по кругу в правую сторону, окошко, воротки, лодочка, шаг вальса, квадрат, крест, стрелка и др.

Тема 3. Разучивание движений к классическому этюду «Синеглазка»

Теория. Сюжетный танец и его значение. Классический экзерсис.

Практика. Поклон, реверанс, сценический шаг, шаг на полупальцах, вращения, дорожка на релеве, плие по 3-й позиции и др.

Тема 4. Импровизация.

Теория. Понятие импровизации. Передать веселое настроение музыки. Музыкальные игры; «Страшный медведь», «Раненая птица», «Веселый клоун».

Практика. Составление и исполнение комбинаций индивидуальных и коллективных.

IV раздел. Танцевальный репертуар

Тема 1. Постановка и отработка матросского танца «На палубе».

Теория. Закрепление терминов и названий движений танца.

Практика. Разучивание и закрепление матросского танца «На палубе». Работа над характером исполнения.

Тема 2. Бальный танец - «Вальс»

Теория. Просмотр видеоматериала и работа над ошибками. Самоконтроль и самооценка. Основные движения вальса.

Практика. Шаг вальса по квадрату, повороты влево, вправо, шассе вправо, влево, работа в паре, постановка и разучивание. Слаженность и синхронность исполнения.

Тема 3. Классический этюд «Синеглазка»

Теория. Термины классического экзерсиса. Примеры сюжетных танцев.

Практика. Постановка классического этюда. Развитие двигательных качеств и умений.

V раздел. Коррекционная ритмопластика – (в течение года).

Тема 1. Упражнения на дыхание - (в течение года).

Теория. Роль дыхания для здоровья человека. Формирование правильного дыхания с помощью упражнений.

Практика. Упражнения для формирования правильного носового дыхания: «Надуй воздушный шарик», «Самый сильный ветер» и др.

Тема 2. Упражнения на развитие мелкой моторики - (в течение года).

Теория. Воспитывать интерес и желание детей развивать мелкую моторику. Профилактика и коррекция плоскостопия.

Практика. Игры и упражнения на профилактику и исправление плоскостопия: «Ловкие ножки», «Мяч бросай и не теряй», «Кто первый соберет камешки», «Нарисуй ножкой» и др.

Тема 3. Растяжка, равновесие - (в течение года).

Теория. Роль растяжки и равновесия в хореографии. Знакомство и общие сведения о йоге.

Практика. Использование элементов йоги для растяжки и формирование навыков равновесия. Разучивание базовых движений для растяжки: колечко, весы, шпагаты. Равновесие: цапля, ласточка, березка и т.д.

Итоговое занятие - 1ч. Занятие концерт.

Содержание программы обучения старшей группы

I раздел. Ритмика и музыкальная грамота

Тема 1. Вводное занятие

Теория. Организационные вопросы; ознакомление детей с планом работы; беседа «Основы классического танца».

Тема 2. Темп *Теория.* Развитие двигательных качеств и умений. Темп и его значение в хореографии.

Практика. Разнообразные хлопки, притопы, ходьба, бег в медленном, очень медленном, быстром и очень быстром темпе. Игра «Два барабана», Веселые путешественники».

Тема 3. Динамика

Теория. Анализ танцевальной музыки вальса (из к/ф «Мой ласковый и нежный зверь» Е. Дога).

Практика. Упражнения, игры в ритме вальса на определение динамических оттенков музыки.

Тема 4. Ритм

Теория. Расширение представлений о танцевальных жанрах.

Практика. Продолжение воспроизведения на хлопках и шагах разнообразных ритмических рисунков. Полька. Вальс. Марш.

Тема 5. Строеие музыкального произведения.

Теория. Продолжение работы по ознакомлению детей со строеием музыкального произведения, закреплять усвоение понятий и различению на практике: вступление, части, заключение.












Практика. Менять движения, в зависимости от смены музыкальных частей. С. Прокофьев «Марш» - игра «Парад Але».

II раздел. Танцевальная азбука

Тема 1. Классический экзерсис у станка

Теория. Закреплять общие сведения о терминах, позициях рук (1-4), ног (1-5).

Практика.


-  "Деми-плие" по 1, 2, 3 позициям выворотню.
-  "Батман тандю" по 3-ей позиции с "деми-плие".
-  "Рон де жамб пар тер" не отмечая точки.
-  "Батман жете" по 3-ей позиции вперед, в сторону, назад.
-  "Батман фраппе" в сторону.
-  "Пассе" в медленном и быстром темпе.
-  "Релеве" по 3-ей позиции с предварительным "деми-плие".
-  "Девелеппе" на 45° вперед, в сторону, назад.
-  "Гран батман" вперед, в сторону, назад.
-  "Пор де бра"
-  Прыжки по 3-ей позиции (соте)


Тема 2. Народно-сценический экзерсис


Теория. Упражнения у станка и на середине – подготовка к четкому исполнению народных движений (каблучные движения). Точные позиции, положения рук и ног. Прослушивание музыки в исполнении народных оркестров и разбор произведений по средствам музыкальной выразительности.

Практика.

Упражнения у станка:

-  Позиции рук и ног (из подготовительного положения, руки открываются через первую позицию по второй и закрываются на талию).


 Полуприседания и полные приседания по I, II, IV, V открытым позициям, резкие и плавные.

 Скольжение стопой по полу – вытягивание ноги на носок с переводом стопы на ребро каблука.


 Переступания на полупальцах в разных ритмических сочетаниях.

 Разнообразные ковырялочки.


Упражнения на середине:

 Повторение и закрепление положения рук, поклоны на месте с движением вперед и назад.

 Припадания на месте с продвижением в сторону и поворотом по точкам.

 Ковырялочка с подскоком и без.

Танцевальные движения:

 Гармошка, дроби, ковырялочка, веревочка, голубцы, молоточки, пружинящий шаг, вращение на подскоках, припадания, хороводный шаг, «девичий шаг» с переступанием. /Для мальчиков - хлопки (простые, одинарные) в ладоши, по бедру, по колену. Присядка, полная присядка, волчок и т.д./

Тема 3. Упражнение на пластичность и гибкость

Теория. Развитие выворотности ног и танцевального шага. Правило безопасности при выполнении движений на исправлении осанки.

Практика. Развивать умение самостоятельно без опоры выполнять упражнения на гибкость. Упражнения для рук с "пор де бра". Игра «Цветок», «Мостик».

Тема 4. Упражнения на ориентировку в пространстве

Теория. Формирование умений по выполнению простейших перестроений.

Практика. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, перестроение из большого круга в большую звездочку, перестроение из троек и четверок в кружочки и звездочки. Упражнения с обручами.

III раздел. Разучивание и отработка танцевальных движений

Тема 1. Военно-патриотическая композиция

Теория. Основы классического танца. Тема патриотизма и гражданственности в современной хореографии. Понятия и термины современного танца, простые танцевальные движения с предметами.

Практика. Работа с полотном (синхронные взмахи – купол). Скресные шаги, вращения вправо, влево, колесо, колечки, шпагаты, приставные и переменные шаги.

Тема 2. Разучивание движений рок-н-ролла

Теория. Особенности техники и стиль исполнения латиноамериканского танца.

Практика. Основные движения: прыжки, повороты в беге вокруг себя, приставные шаги вправо, влево с выведением пятки, волчок, колесо, поочередное выбрасывание ног вперед, одинарный и двойной прыжок, приставные шаги на пятку вправо-влево. Вариация «бок о бок», закручивание и раскручивание в паре.

Тема 3. Разучивание движений цыганского танца

Теория. Исторические корни цыганской культуры. История и основные понятия цыганского танца. Просмотр видеосюжетов из кинофильмов. Прослушивание музыки в исполнении цыганского ансамбля.

Практика. Приседания, полуприседания с наклоном корпуса, движения руками веером, колечки с вращением в прыжке. Походка с юбкой, тряска на высоких полупальцах, широкий ход накрест, тряска плечами в прогибе.

Тема 4. Разучивание движений к хороводному танцу

Теория. Традиционный европейский танец и его особенности. Характер средне-русских, московских, воронежских, рязанских хороводов. Их содержание, связь с образом жизни. Просмотр видеосюжета. Прослушивание музыки в исполнении русского народного оркестра.

Практика. Разучивание движений: хороводный шаг, пропадания, кружения, воротки, змейка, звездочка и т.д.

Тема 5. Импровизация – (в течение года).

Теория. Средства передачи оттенков лирического настроения (печаль, радость, грусть и др.) в хореографии. Порядок и правила составления хореографической композиции.

Практика. Составление и исполнение комбинаций народного характера, по желанию. («На стене часы высели», «Капельки»- (из капель набирать целый аквариум).

IV раздел. Танцевальный репертуар – 75 ч.

Тема 1. Военно-патриотического композиция «Снегири»

Теория. Использование нетрадиционных средств хореографии. Использование полотна и особенности работы с ним в сюжетных танцах.

Практика. Постановка, разучивание и закрепление танца. Работа над характером и выразительностью. Исполнение танца на эмоциональном подъеме, подчеркивающим чувство патриотизма духовности и гражданственности.

Тема 2. Постановка и разучивание латиноамериканского танца

«Рок-н-ролл»

Теория. Танец 60-х годов. Разнообразие танцевальных шагов и движений.

Практика. Отработка прыгучести, легкости и четкости движений. Постановка и разучивание танца в целом.

Тема 3. Цыганский танец «Гадалка»

Теория. Генезис цыганского национального фольклора. Цыганская пляска – полет души. Искусство цыганского танца. Цыганский костюм.

Практика. Отработка пластичности, гибкости. Разучивание и исполнение цыганского танца «Гадалка».

Тема 4. «Северный хоровод»

Теория. Хореографическая лексика, костюмы, характер исполнения танца.

Практика. Разучивание и исполнение хоровода. Ориентация в пространстве.

V раздел. Коррекционная ритмопластика

Тема 1. Упражнения на дыхание (в течение года).

Теория. Роль дыхания для здоровья человека. Методика йогов и хореографическое дыхание.

Практика. Упражнения для формирования правильного носового дыхания: «Передай воздушный шарик», «Быстрая мельница», «Осознанное дыхание» - сидеть прямо закрытыми глазами и дышать через нос, внимательно наблюдаем, как воздух входит в ноздри и выходит через нос (внимание + память).

Тема 2. Упражнения на развитие мелкой моторики - (в течение года).

Теория. Профилактика и коррекция плоскостопия. Работа над выворотностью.

Практика. Игра «Слалом»- нарисовать кривую линию, удерживая фломастер пальцами ноги, между указанными точками. «Танцуем по точкам»-рисование линий по заданным точкам (мелкая моторика + ориентировка в пространстве). Массаж стоп – ходьба по ортопедическим коврикам, по веревке, «Кошка выпускает когти» - (напряжение и расслабление) и др.

Тема 3. Растяжка, равновесие - (в течение года).

Теория. Стабилизация психических процессов; успокоение и расслабление, энергетическая подзарядка. Роль растяжки и равновесия в хореографии. Способы и приемы достижения хорошей растяжки, ее влияние на сохранение и коррекцию осанки.

Практика. Выполнение и тренировка базовых движений растяжки: «Замри», «Стоп кадр», «Лягушки и цапля», «Тишина», (слушать музыку закрытыми глазами и мысленно рисовать образ тишины), «Волшебная снежинка»-(закрытыми глазами представить ощущение полета).

Итоговое занятие - 1ч. Отчетный концерт.

Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы

Реализация программы предполагает освоение лично ориентированной технологии разноуровневого обучения.

Приоритет отдается активным формам преподавания: репетиционная и концертная деятельность (выступления на школьных и поселковых праздниках, участие в конкурсах, выступления перед родителями, отчетные концерты).

Формы занятий предполагаются следующие: интегрированные, творческие, постановочные, занятия-тренинги, открытые занятия. В зависимости от педагогических задач занятия подразделяются на обучающие, тренировочные, контрольные, разминочные и показательные.

Основные формы работы с детьми – фронтальные, групповые и индивидуальные. Занятия начинаются с поклона, разминки (разогрев на середине или кросс по диагонали). «экзерсис у станка», «разучивание танцев, этюдов, «работа в партере», «коррекционно – развивающая работа» (упражнения на растяжку, равновесия и дыхания).








Главные принципы для освоения программы данного курса являются: “от простого к сложному”, “посмотри и повтори”, “осмысли и выполни”, “от эмоций к логике”, “от ло-

гики к ощущению”.

Знакомство с танцем начинается с истории танца, прослушивания музыки его ритмическим характером и темпом. Освоение элементов происходит постепенно.

Дети осваивают движения, повторяя его за педагогом. Способность к зрительному восприятию позволяет обучающемуся считать движения (выполнять движения под счет).

В танцах со сложной координацией необходимо четко соблюдать последовательность. Танец начинается “от пола”, и следует показать и объяснить в последовательности:

-  куда наступать (как переносить вес);
-  как ставить ногу (как работает стопа);
-  что делает колено;
-  как работают бедра;
-  что делает корпус;
-  как танцуют руки;
-  куда направлен взгляд (что делает голова).

На занятиях вырабатывается свой язык общения: речь – жест – музыка, который позволяет быстро сменить вид деятельности, мобилизует внимание.

Успешное усвоение всех рекомендаций должно сочетаться с созданием на занятии такого психологического микроклимата, когда педагог, свободно общаясь с детьми на принципах сотрудничества, содружества, общего интереса к делу, четко реагирует на восприятие обучающихся, поддерживая атмосферу радости, интереса и веселья, побуждает их к творчеству.

В целях создания положительной мотивации используются игровые моменты, ролевые игры, направленные на переключение внимания, разгрузку и отдых.

Формы подведения итогов обучения - выступления на школьных и поселковых праздниках, участие в конкурсах, выступления перед родителями, отчетные концерты. Для реализации деятельности необходима и финансовая поддержка на приобретения сценических костюмов, обуви, атрибутов, поездки для участия в конкурсах.

Дидактический материал, используемый в ходе работы по программе разнообразный: тематические подборки иллюстраций, фотографий, методическая литература, разработки занятий, видеоматериалы на DVD, сценарии отчетных концертов, различные атрибуты (скакалки, ленты, зонты, веера, цветы, веночки), необходимые для постановки сюжетных танцев.

Список литературы

1. Альбайсин Ф. "Искусство танца фламенко", 1984 г.
2. Бондаренко Л. "Методика хореографической работы в школе". Киев, 1974 г.
3. Барышникова Т. Албука хореографии. М.: Рольф, 2000 г.
4. Васильева Т.К. Секреты техники танца. С.-Пб.: Диамант, 1997 г.
5. Гвидо Ригацони. Латино-Американские танцы. М., 2001 г.
6. Гвидо Ригацони. Бальные танцы. М., 2001 г.
7. Гусев Г.П. методика преподавания народного танца. М.: 2003 г.
8. Дасвели Л. "Все танцы".
9. Диниц Е.В. Албука танца. Донецк, АСТ, 2004 г.
10. Зайцев Е. "Основы народно-сценического танца", часть 1. Киев, 1976 г.
11. Зайцев Е. "Основы народно-сценического танца", часть 2. Киев, 1976 г.
12. Зацепина К. "Народно-сценический танец".
13. Пол Боттомер. Уроки танца. М.: 2004 г.
14. Стриганова В.М., Уральская В.И. "Современный бальный танец". Москва, "Просвещение", 1978 г.
15. Фадеева С. Методическая разработка по изучению курса хореографии. С-Пб.: 1997г.
16. Шевлюга С. Самоучитель испанских и цыганских танцев. Фламенко. Ростов-на-Дону, 2005 г.

**Календарно-тематический план занятий
младшей группы**

хореографического кружка «Искра» на 2019-2020 уч. год

№ п/п	Тема занятия	Дата	Кол-во часов		
			теория	практика	всего
1.	Вводное занятие. Знакомство с детьми. Основные правила поведения в танцевальном зале, правила техники безопасности. Ритмические упражнения.	04.10	0,5	0,5	1
2.	«Что такое танец?». Основные элементы танца. Прослушивание быстрой, ритмической и медленной музыки.	05.10	-	1	1
3.	«Азбука танца» Постановка корпуса, рук, ног и головы. Положение рук на талии, позиции ног : 1-я свободная, 2-я, 3-я свободная.	11.10		1	1
4	Танцевальные шаги. Танцевальный шаг с носка, переменный шаг, шаг на носок.	12.10		1	1
5.	Разминка с флажками. Ходьба вдоль стен с четкими поворотами в углах зала. Танцевальные шаги с носка. Приставной хороводный шаг. Ходьба по разметкам. Построения в цепочку, в круг.	18.10		1	1
6.	Танцевальные движения с цветами. Упражнения для пластики рук. Подскоки с ноги на ногу, притопы. Прыжки с выбрасыванием ноги вперед.	19.10		1	1

	Ходьба с высоким подниманием бедра, с различным положением рук. Построение круга из шеренги.				
7.	Обучение перестраиваться из одного рисунка в другой. Под музыку исполняют движения ладонями: «хлопки», «удары» образуя при этом круг, линию, стойка в паре.	25.10		1	1
8.	Коллективно-порядковые упражнения. Разогревание первоначальные навыки координации движений	26.10		1	1
9.	Знакомство с матросским танцем «На палубе». Разучивание положение рук, ног, головы и корпуса	01.11		1	1
10.	Положение в паре. Разучивание основных элементов эстрадного танца в паре. Подготовка матросского танца.	02.11		1	1
11.	Рисунок танца. «Круг», шахматный порядок, «птичка», «колонна». Подготовка матросского танца.	08.11		1	1
12.	Подготовка матросского танца к концерту. Умение правильно ориентироваться в пространстве.	09.11		1	1
13.	Разминка в круг. Ходьба по кругу. Перестроение из шахматного порядка в круг и обратно. Шаги польки, приставной шаг. Ходьба по разметкам. Построения в цепочку, круг. Подготовка матросского танца.	15.11		1	1
14.	Совершенствование в исполнении выученных	22.11		1	1

	движений. Подготовка матросского танца к концерту.				
15	Музыкальные игры: «Животные». Подготовка матросского танца к концерту	23.11		1	1
16	Выступление на концерте. Показ матросского танца.	29.11		1	1
17	Основные движения вальса. Развитие чувства ритма, обучение детей танцевальным движениям.	30.11		1	1
18	Рисунок танца. Из «круга» в «птичку», из «колонны», шахматный порядок, из линии в «круг»	06.12.		1	1
19	Знакомство с бальным танцем «Вальс».	07.12		1	1
20	Совершенствование координацию движений, навык ориентирование в пространстве.	13.12		1	
21	Совершенствование исполнение выученных движений вальса.	14.12		1	1
22	Музыкальные игры: Научить передавать заданный образ. Работа над танцем «Вальс»	20.12		1	1
23	Основные элементы танцевального движения. Основные шаги бального танца. Положение рук, ног, головы и корпуса.	21.12		1	1
24	Совершенствование координации движений, навык ориентирование в пространстве. Работа над танцем «Вальс»	27.12		1	1
25	Работа над техникой исполнения танца «Вальс»	28.12		1	1
26	Развитие ритмопластики движений детей под музыку. Повторение танца «Вальс»	10.01		1	1

27	Коллективно – порядковые упражнения: «Зверята». Повторение танца «Вальс»	11.01		1	1
28	Элементы русской пляски. Обучение детей русским танцевальным движениям. «Елочка», « гармошка», присядки, выпады, «ковырялочки», выстукивание, хлопки.	17.01		1	1
29	Музыкальные игры: «Кукла и мишка», «Коршун и цыплята». Формирование умение ориентироваться в пространстве.	18.01		1	1
30	Русский танец по усмотрению педагога	24.01		1	1
31	Изучение элементов русского танца. Основные движения для мальчиков: «присядки», «хлопки», «притопы». Основные элементы танца: «веревочка», «молоточек», «припадание»	25.01		1	1
32	Рисунок танца. Разучивание выученных движений с рисунком танца.	31.01		1	1
33	Постановка русского народного танца по выбору педагога.	01.02		1	1
34	Совершенствование находить свое место в строю и входить в зал организованно	07.02		1	1
35	Коллективно-порядковые упражнения: «Часики», «Мячики». Работа над русским народным танцем	08.02		1	1
36	Танцевальные элементы: «Змейка», «чакчак», «чек», «рука в руке», галоп, па балансе, па шаги, па польки. Работа над русским народным танцем	14.02	.	1	1

37	Музыкальные игры: «Займи домик». Образные игры. Перестроение из круга в «птичку» и обратно. Прыжки на ногах. Пружинка-легкое приседание, приставной шаг, кружение и шаг цепочкой. Повторение русского народного танца.	15.02		1	1
38	Выступление на концерте с русским народным танцем.	22.02		1	1
39	Повторение бального танца. Основные элементы бального танца	23.02		1	1
40	Рисунок танца. Работа над техникой исполнения	28.02		1	1
41	Формирование правильно ориентироваться в направлении движений вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга. Подготовка бального танца к концерту	29.02		1	1
42	Выступление на концерте. Показ бального танца «Вальс»	06.03		1	1
43	Коллективно-порядковые упражнения: «Чайник», «машинки». Повороты в стороны, наклоны в сторону, вперед и назад. Подъем и опускание рук, плеч, поднятие и опускание руки вместе.	07.03		1	1
44	Танцевальные элементы: «Полоскать платочки», «Хозяюшки». Шаг с ударом, кружение. Перестроение из круга в диагональ	13.03		1	1
45	Музыкальные игры: «Ловушка». Образные игры. Перестроение из круга в шахматный порядок и	14.03		1	1

	обратно. Прыжки на ногах. Пружинка-легкое приседание, приставной шаг, кружение и шаг цепочкой, прямой галоп, пружинка, подскоки				
46	Общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнение для укрепления мышц спины, ног, рук, корпуса с мячами.	20.03		1	1
47	Партерная гимнастика на полу. «Лягушка», «Свечи», «качели», «пароход», «велосипед».	21.03		1	1
48.	Партерная гимнастика на полу по парам. «Тик-так», «мячик», «змейка».	27.03		1	1
49	Знакомство с классическим танцем «Синеглазка»	28.03		1	1
50	Повторение основных позиций ног. Работа над танцем «Синеглазка»	03.04		1	1
51	Повторение элементов перестроения из круга в диагональ. Работа над танцем «Синеглазка»	04.04		1	1
52	Повторение изученных позиций рук внизу, впереди, вверху, в стороны, поклона. Работа над танцем «Синеглазка»	10.04		1	1
53	Игра - путешествие «Классический танец».	11.04		1	1
54	Игрогимнастика: упражнения на напряжение и расслабление мышц тела. Работа над танцем «Синеглазка»	17.04		1	1
55	Игропластика: вытягивания, разворачивание и сокращение стопы. Работа над танцем «Синеглазка»	18.04		1	1

56	Игропластика: упражнения для развития гибкости плечевого и поясного суставов. Работа над танцем «Синеглазка»	24.04		1	1
57	Выступление с танцем «Синеглазка»	25.04		1	1
58	Игроджимнастика: упражнения на ориентировку в пространстве	08.05		1	1
59	Игроритмика: ковырялочка	15.05		1	1
60	Повторение изученных танцев	16.05		1	1
61	Танцевальная мозаика: "За волшебной дверью".	22.05		1	1
62	Игроритмика: хлопки с акцентом на 1,2 ,3,4 и т.д.	23.05		1	1
63	Постановка корпуса «Принцессы», «Жирафы»	29.05		1	1
64	Итоговое занятие	30.05		1	1
Всего					64 ч.

Календарно-тематический план занятий
старшей группы
хореографического кружка «Искра» на 2019-2020 уч. год

№ п/п	Тема занятия	Дата	Кол-во часов		
			теория	практика	всего
1.	Вводное занятие. Знакомство с детьми. Основные правила поведения в танцевальном зале, правила техники безопасности.	04.10	0,5	0,5	1
2.	Классический экзерсис у станка. Что такое музыкальный темп	05.10	-	1,5	1,5
3.	«Азбука танца» Постановка корпуса, рук, ног и головы. Положение рук на талии, позиции ног : 1-я свободная, 2-я, 3-я свободная.	11.10		1	1
4	Танцевальные шаги. Танцевальный шаг с носка, переменный шаг, шаг на носок.	12.10		1,5	1,5
5.	Танцевальные шаги с носка. Приставной хороводный шаг. Ходьба по разметкам. Построения в цепочку, в круг.	18.10		1	1
6.	Ходьба с высоким подниманием бедра, с различным положением рук. Построение круга из шеренги.	19.10		1,5	1,5
7.	Обучение перестраиваться из одного рисунка в другой. Под музыку исполняют движения ладонями: «хлопки», «удары» образуя при этом круг, линию, стойка в паре.	25.10		1	1
8.	Коллективно-	26.10		1,5	1,5

	порядковые упражнения. Разогревание первоначальные навыки координации движений				
9.	Знакомство с цыганским танцем	01.11		1	1
10.	Положение в паре. Разучивание основных элементов эстрадного танца в паре. Подготовка цыганского танца.	02.11		1,5	1,5
11.	Рисунок танца. «Круг», шахматный порядок, «птичка», «колонна». Подготовка матросского танца.	08.11		1	1
12	Подготовка цыганского танца к концерту. Умение правильно ориентироваться в пространстве.	09.11		1,5	1,5
13	Разминка в круг. Ходьба по кругу. Перестроение из шахматного порядка в круг и обратно. Классический экзерсис у станка. Подготовка цыганского танца.	15.11		1	1
14	Совершенствование в исполнении выученных движений. Подготовка цыганского танца к концерту.	22.11		1,5	1,5
15	Упражнения на пластичность и гибкость. Подготовка цыганского танца к концерту	23.11		1	1
16	Выступление на концерте. Показ цыганского танца.	29.11		1,5	1,5
17	Основные движения рок-н-ролла. Упражнения на развитие ритма.	30.11		1	1
18	Рисунок танца. Классический экзерсис у станка	06.12.		1,5	1,5
19	Знакомство с танцем «Рок-н-ролл».	07.12		1	1
20	Совершенствование координацию движе-	13.12		1,5	1,5

	ний, навык ориентирование в пространстве.				
21	Совершенствование исполнение выученных движений рок-н-ролла.	14.12		1	1
22	Упражнения на передачу заданного образа. Работа над танцем «Рок-н-ролл»	20.12		1,5	1,5
23	Основные элементы танцевального движения. Основные шаги бального танца. Положение рук, ног, головы и корпуса.	21.12		1	1
24	Совершенствование координации движений, навык ориентирование в пространстве. Работа над танцем «Рок-н-ролл»	27.12		1,5	1,5
25	Работа над техникой исполнения танца «Рок-н-ролл»	28.12		1	1
26	Развитие ритмопластики движений под музыку. Повторение танца «Рок-н-ролл»	10.01		1,5	1,5
27	Упражнения на развитие мелкой моторики. Повторение танца «Рок-н-ролл»	11.01		1	1
28	Элементы хантыйского танцы.	17.01		1,5	1,5
29	Формирование умение ориентироваться в пространстве.	18.01		1	1
30	Знакомство с танцем «Северный хоровод»	24.01		1,5	1,5
31	Классический экзерсис у станка. Работа над передачей образов танца.	25.01		1	1
32	Рисунок танца. Разучивание выученных движений с рисунком танца.	31.01		1,5	1,5
33	Постановка народного танца «Северный хоровод»	01.02		1	1
34	Совершенствование навыков держать ди-	07.02		1,5	1,5

	станцию.				
35	Коллективно-порядковые упражнения: «Часики», «Мячики». Работа над народным танцем «Северный хоровод»	08.02		1	1
36	Работа над народным танцем «Северный хоровод»	14.02	.	1,5	1,5
37	Повторение народного танца «Северный хоровод»	15.02		1	1
38	Выступление на концерте с народным танцем «Северный хоровод»	22.02		1,5	1,5
39	Повторение танца «Рок-н-ролл». Основные элементы танца	23.02		1	1
40	Рисунок танца. Работа над техникой исполнения	28.02		1,5	1,5
41	Формирование правильно ориентироваться в направлении движений вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга. Подготовка танца «Рок-н-ролл» к концерту	29.02		1	1
42	Выступление на концерте. Показ танца «Рок-н-ролл»	06.03		1,5	1,5
43	Работа над ориентацией в пространстве. Партерная гимнастика	07.03		1	1
44	Танцевальные элементы. Шаг с ударом, кружение. Перестроение из круга в диагональ. Повороты	13.03		1,5	1,5
45	Прыжки на ногах. Пружинка-легкое приседание, приставной шаг, кружение и шаг цепочкой, прямой галоп, пружинка, подскоки	14.03		1	1
46	Общеразвивающие упражнения с предме-	20.03		1,5	1,5

	тами. Упражнение для укрепление мышц спины, ног, рук, корпуса с мячами.				
47	Партерная гимнастика на полу. «Лягушка», «Свечи», «качели», «пароход», «велосипед».	21.03		1	1
48.	Партерная гимнастика на полу по парам. «Тик-так», «мячик», «змейка».	27.03		1,5	1,5
49	Знакомство с военно-патриотическим танцем «Снегири»	28.03		1	1
50	Повторение основных позиций ног. Работа над танцем «Снегири»	03.04		1,5	1,5
51	Повторение элементов перестроения из круга в диагональ. Работа над танцем «Снегири»	04.04		1	1
52	Повторение изученных позиций рук внизу, впереди, вверху, в стороны, поклона. Работа над танцем «Снегири»	10.04		1,5	1,5
53	Упражнения на пластичность и гибкость	11.04		1	1
54	Игрогимнастика: упражнения на напряжение и расслабление мышц тела. Работа над танцем «Снегири»	17.04		1,5	1,5
55	Игропластика: вытягивания, разворачивание и сокращение стопы. Работа над танцем «Снегири»	18.04		1	1
56	Игропластика: упражнения для развития гибкости плечевого и поясного суставов. Работа над танцем «Снегири»	24.04		1,5	1,5
57	Выступление с танцем «Снегири»	25.04		1	1
58	Игροгимнастика: упражнения на ориен-	08.05		1,5	1,5

	тировку в пространстве				
59	Народно-сценический экзерсис	15.05		1	1
60	Упражнение на растяжку и равновесие	16.05		1,5	1,5
61	Импровизация. Подготовка к перформансу	22.05		1	1
62	Перформанс	23.05		1,5	1,5
63	Повторение изученных танцев	29.05		1	1
64	Итоговое занятие	30.05		1,5	1,5
Всего					80 ч.

**Список обучающихся в объединении
Хореографический кружок «Искра» на 2019-2020**

№ п/п	Ф.И.О.	Дата рождения	класс	Национальность / льготная категория
1.	Архипова Маргарита Сергеевна	20.12.2012	1	Ханты
2.	Шмидт Кристина			Русская
3.	Одинцова Анна			Русская /многодетная семья
4.	Белоножко Екатерина			Русская
5.	Лапин Савелий Николаевич	20.07.2011	2	Русский/многодетная семья
6.	Штыкин Матвей Юрьевич	02.12.2010	3	Русский/малоимущая семья
7.	Косарева Елизавета Денисовна	03.10.2010	3	Русская/малоимущая семья
8.	Немельгин Ярослав Антонович	09.07.2010	3	Ханты/многодетная семья
9.	Шурыгина Дарья Анатольевна	10.04.2009	4	Русская
10.	Винклер Мария Дмитриевна	19.02.2009	4	Русская
11.	Атанасова Даниэла Стефановна	21.04.2009	4	Русская /многодетная семья
12.	Корепанова Елена Анатольевна	09.02.2010		Ханты/многодетная семья
13.	Мухгалиева Оксана Дмитриевна	04.06.2009	4	Русская
14.	Булавская Елизавета Сергеевна	11.08.2009	4	Русская
15.	Пашкова Карина Владимировна	24.03.2008	5	Ханты/многодетная семья
16.	Мишина Анастасия Вадимовна	09.08.2007	6	Русская/малоимущая семья
17.	Яркова Татьяна Андреевна	10.11.2005	7	Ханты/ОВЗ
18.	Хорошилова Дарья Федоровна	05.09.2006	7	Русская/многодетная семья
19.	Молокова Дарья Эдуардовна	02.03.2006	7	Ханты/многодетная семья
20.	Кожевникова Екатерина Егоровна	05.05.2004	9	Русская/многодетная семья
21.	Асатова Анна Васильевна	07.05.2002	11	Русская

