

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №5

ПРИНЯТА
на заседании методического
(педагогического) совета
от «31» 05. 2023 г.
Протокол № 8



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ СОШ №5
Н.Ю. Петкова
«31» 05/2023 г.

Приказ № Ш5-13-760/3
от «31» 05.2023 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
(общеразвивающая) ПРОГРАММА
(художественной направленности)
«Хореография»
(базовый уровень)
студия современного танца «Дежавю»

Возраст учащихся – **7-14 лет**
Срок реализации программы - **4 года**
Количество часов в год: **74 часа**

Автор-составитель программы:
Лебёдкина Татьяна Владимировна,
педагог дополнительного образования

Сургут, 2023 г.

Аннотация к программе.

ПАСПОРТ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №5

Название программы	«Хореография»
Направленность программы	Художественная
Ф.И.О. педагога, реализующего дополнительную общеобразовательную программу	Лебедкина Татьяна Владимировна, педагог дополнительного образования МБОУ СОШ №5
Год разработки	2020 год
Где, когда и кем утверждена дополнительная общеобразовательная программа	Внесены изменения в 2022 г. Утверждено директором МБОУ СОШ № 5 Приказ № Ш5-13-760/Зот 31.05.2023 г.
Уровень программы	Базовый
Информация о наличии рецензии	Внутренняя экспертиза
Цель	Способствовать формированию личности ребенка с развитым художественно-эстетическим вкусом и системой ценностей в восприятии современной культуры, способного к творческой самореализации посредством современного искусства хореографии.
Задачи	<p>Обучающие:</p> <ul style="list-style-type: none"> - обучить учащихся основам хореографической деятельности; - ознакомить учащихся с разными стилями и направлениями современного танца; <p>Развивающие:</p> <ul style="list-style-type: none"> - сформировать навыки актёрского мастерства; -развивать творческие артистические способности детей; - развивать коммуникативные и организаторские способности воспитанника; - сформировать художественно- эстетический вкус; <p>Воспитательные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - воспитывать социальную активность личности учащихся, инициативность; воспитание позитивных личных качеств у обучающихся; умения общаться в коллективе, взаимодействовать друг с другом;

<p>Ожидаемые результаты освоения программы</p>	<p>В результате реализации программы каждый учащийся должны знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - практическими и теоретическими умениями и знаниями хореографического искусства в объёме данной программы; - историю балета и возникновения современного танца; законы сценического действия; - историю и виды грима, основные приёмы гримирования; <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять базовые и стартового уровня элементы характерного и современного танцев; - создавать точные и убедительные образы; <p>владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - практическими и теоретическими умениями и знаниями хореографического искусства в объёме данной программы;
<p>Срок реализации программы</p>	<p>2020-2024 г. (4 года)</p>
<p>Количество часов в неделю / год</p>	<p>2/74</p>
<p>Возраст обучающихся</p>	<p>6 -15 лет</p>
<p>Формы занятий</p>	<p>Теоретические и практические: групповые, подгрупповые, индивидуальные;</p>
<p>Методическое обеспечение</p>	<p>Литература по истории балета; Методическая литература по современному танцу; Биография деятелей хореографического искусства России и других стран; видео материал;</p>
<p>Условия реализации программы (оборудование, инвентарь, специальные помещения, ИКТ и др.)</p>	<p>Помещение для занятий (оборудованный зал, станки и зеркала); актовый зал, костюмерная, реквизит, аудио и видео аппаратура.</p>

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа «Хореография» разработана на основании или в соответствии с нормативно-правовыми документами: Федеральным Законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/) Концепцией развития дополнительного образования, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 № 1726-р (https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_413581/), Приказом Министерства просвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (<https://docs.cntd.ru/document/551785916>) и иными локальными актами, регламентирующими деятельность дополнительного образования в МБОУ СОШ № 5.

Актуальность данной программы состоит в том, что программа рассчитана на детей, разных по уровню умения и вне зависимости от их природных способностей, не имеющих перед собой явной цели сделать в дальнейшем хореографию своей основной профессией (в отличие от специальных учебных заведений), не имеющих ограничений на двигательную деятельность в связи с проблемами в состоянии здоровья. Программа намечает определенный объём материала, который может быть использован или изменён с учётом состава класса, физических данных и возможностей каждого учащегося, а также с учетом особенностей организации учебного процесса: разновозрастных, разно-уровневых групп детей, нестандартностью индивидуальных результатов обучения.

Образовательная программа «Хореография» имеет **художественную направленность**. Совершенствование через развитие танцевальных способностей, творческого мышления и творческой активности на основе классической школы и современного танца способствует духовному, социальному и профессиональному становлению личности ребенка.

Дополнительная общеобразовательная программа «Хореография» предназначена для учащихся ступени начального, основного общего образования: - 1-9 класс / 6-15 лет. **Уровень** освоения программы для 1-х классов стартовый уровень, для более старшего возраста – базовый.

Отличительные особенности: Основное содержание циклов занятий рассчитано в несколько этапов, содержание и задачи каждого из них взаимосвязаны, этапы соответствуют группам начального звена обучения, и от этапа к этапу идёт усложнение.

Программа дана по годам обучения, в течении которых ученикам следует усвоить определённый минимум практических знаний, умений, навыков, сведений по хореографии.

На каждом этапе обучения даётся материал по **основным четырём разделам:**

- 1.Классический танец;
- 2.Эстрадный;
- 3.Народный танец;
- 4.Современный танец;

Дополнительный этап обучения:

- 1.Ритмика;

2. Гимнастика; акробатика;

3. Бальный танец.

4. Актёрское мастерство.

5. Творческая деятельность.

Тематика программы может меняться в зависимости от возраста уч-ся и количество часов данных на группу.

Основная цель программы: способствовать формированию личности ребенка с развитым художественно-эстетическим вкусом и системой ценностей в восприятии современной культуры, способного к творческой самореализации посредством современного искусства хореографии.

Задачи.

1. Образовательные:

Сформировать танцевальные знания, умения на основе владения программным материалом, получить базовые, практические и теоретические знания по разным направлениям современного танца, а также классического и народного танца; сформировать художественно-эстетический вкус;

2. Развивающие: развивать творческие артистические способности детей и стремиться к совершенствованию; развить коммуникативные и организаторские способности учащихся;

3. Воспитательные: воспитывать социальную активность личности учащегося; Воспитывать чувство коллективизма, музыкальный вкус, трудолюбие, дисциплину, способность к продуктивному творческому общению.

Научить детей фантазировать, переживать, мыслить, любить.

Организационно-педагогические условия.

Дополнительная общеобразовательная программа «Хореография» предназначена для учащихся ступени начального, основного общего образования: - 1-9 класс / 6-15 лет. 9 групп по 12-15 учащихся в каждой группе.

Срок реализации программы рассчитана на 4 года; количество часов 18.

Режим занятий - 2 раза в неделю.

Формы обучения: - занятия строятся на использовании педагогики, технологии хореографического мастерства, с использованием игровых элементов. Для того, чтобы интерес к занятиям не ослабевал, дети принимают активное участие в городских мероприятиях - конкурсах. Это служит мотивацией и даёт перспективу показа приобретённых навыков перед зрителями.

В программе так же разработаны уроки в дистанционном формате, которые предложены в **приложении 1**.

В течение учебного года в каждой группе ставится минимум три хореографических композиции. В процессе подготовки каждый пробует себя в разных стилях классического, народного и современного танца. Что даёт воспитанникам расширить свой кругозор хореографического искусства, а также выбор к более понравившемуся стилю.

Совершенно очевидно, что занятия в студии современного танца «Дежавю» своей многомерностью и многоликостью помогает ребенку в постижении окружающего мира. Он заражает детей добром, желанием делиться своими мыслями и умением посредством хореографии, развиваться, фантазируя, творя. Одним из дополнительных и неотъемлемым средством является - игра и игровые упражнения, особенно в младших группах, они выступают способом приспособления ребенка к хореографическому виду деятельности, его интересу к этому виду искусства.

На занятиях всегда создаётся доброжелательная атмосфера, оказывается помощь ребенку в раскрытии себя в общении и творчестве. Это играет большую роль в формировании творческих способностей и развитию эстетически нравственной личности учащегося.

Образовательный процесс включает в себя различные **методы обучения:** репродуктивный (воспроизводящий), проблемный (педагог ставит проблему и вместе с воспитанниками ищет пути ее решения), эвристический (проблема формулируется детьми, ими и предлагаются способы ее решения).

Методы обучения в студии современного танца «Дежавю» осуществляют три основные функции: функцию обучения воспитанников практическим умениям и навыкам; функцию учения, обеспечивающую познавательную деятельность самих воспитанников; функцию руководства познавательной деятельностью учащихся. Постоянный поиск новых форм и методов организации образовательного процесса в студии позволяет осуществлять работу с детьми, делая ее более разнообразной, интересной, эмоционально и информационно насыщенной.

Комплекс упражнений, уроков, изучения хореографии разработан с учетом возрастных особенностей. Технические навыки отрабатываются в совокупности предложенных дополнительных этапов (разделов) данных в программе.

Основные формы проведения занятий с младшими воспитанниками:

- игра; танец
- диалог;

- различные виды тренингов
- слушание музыки;
- просмотр видео материала.

Занятия в средней и старшей группах проходят в самых разнообразных формах:

- лекции; беседы;
- практические занятия;
- репетиции;
- индивидуальные занятия;
- упражнения на командо-образование;
- совместные походы на представленные в городе хореографические представления.

Вся работа старшей группы строится вокруг целостного художественного произведения:

- танца;
- шоу;
- мюзикла;
- концертных мероприятий.

Планируемые результаты освоения программы первого года обучения:

В результате реализации программы каждый учащийся должен

Знать:

- историю происхождения классического, народного и современного танца;
- основы хореографических дисциплин указанных в программе и соответствующих уровню того года, в котором занимается та, или иная группа;
- основы дополнительных этапов;
- законы сценического действия;
- основные приёмы гримирования;
- эстетику поведения на уроках. На сцене и в хореографических постановках;

Уметь:

- воспроизводить уроки-разминки разных хореографических дисциплин предложенных в программе;
- выполнять данные упражнения, комбинации, танцевальные композиции;
- индивидуально и в группах работать над предложенным заданием;
- создавать убедительные образы в хореографической композиции;
- самостоятельно накладывать грим;

Владеть:

- основными, базовыми навыками танцевального искусства;

По окончании курса обучения у учащихся должно быть сформировано умение танцевать на определённом уровне, участвуя в мероприятиях разных уровней; быть неравнодушным по отношению к людям, хореографии, миру искусства.

В результате реализации программы, учащиеся студии современного танца становятся настоящими любителями танцевального искусства, активными участниками школьной и городской самодеятельности, осознают ценность своей творческой деятельности для окружающих.

Формы и сроки проведения аттестации

Педагогический мониторинг позволяет в системе отслеживать результативность образовательного процесса. Педагогический мониторинг включает в себя традиционные формы контроля (промежуточный, итоговый), диагностику творческих способностей; характеристику уровня творческой активности воспитанника. Основными формами подведения итогов по программе является: Промежуточный контроль, для групп 1,2,3 года обучения и итоговый для 4 года обучения. Обе формы контроля проходят в виде отчётного концерта педагогов дополнительного образования школы, или в виде открытого урока.

Материально-техническое обеспечение

Для организации и осуществления воспитательно-образовательного процесса с учащимися необходим ряд компонентов, обеспечивающих его эффективность:

- наличие учебных и служебных помещений (зала для проведения репетиционных занятий, сцены, гардероба, санитарных комнат);
- станки; стулья; маты, матрасы; прожекторы; зеркала, грим; реквизиты, костюмы; магнитофон, ноутбук, аудиокассеты; видеоматериал по хореографии;

Учебно-тематический план программы

№	Раздел, тема	Количество часов			Форма аттестации/контроля
		Теоретическая часть	Практическая часть	Всего часов	
	Знакомство. Вводное занятие. Инструктаж.	1	-	1	-
1.	Ритмика. Танцевально-музыкальные игры. (для первоклассников –стартовый уровень)	-	4	4	Зачёт
2.	Классика.	1	8	9	Зачёт
3.	Бальный танец.	1	7	8	Зачёт
4.	Гимнастика.	1	6	7	Зачёт
5.	Акробатика.	1	6	7	Зачёт
6.	Народный танец.	1	10	11	Зачёт
7.	Эстрадный танец.	-	9	9	Зачёт
8.	Современный танец: Хип-хоп; Контемпарари; Джаз; Джаз-модерн. Работа над репертуаром – постановки;	2	14	16	Зачёт
9.	Актерское мастерство. Игры	1	1	2	Зачёт
10.	Всего часов	9	65	72	Промежуточная и итоговая аттестация

Форма проведения теоретических и практических занятий, количество часов может меняться в связи с возрастными особенностями групп и разного года обучения.

Содержание учебно-тематического плана.

1.Ритмика. Танцевально-музыкальные игры.

Темы:

Знакомство. Игры.

Теория: Развитие музыкальности.

Практика: Ритмика. Разминка под музыку: упражнения. Игры.

2.Классика.

Теория. Рассказы о балете.

Практика: Классический станок. Основные понятия. Позиции ног, рук, кистей.

Положения корпуса. Прыжки. Игры.

Комбинации. Вращения.

Экзерсис на середине зала. Аллегро.

3.Бальный танец.

Теория: История и ознакомление с бальными танцами.

Практика: Понятия, эстетика бального танца. Ориентирование в зале;

Перестроения; рисунки.

Музыкальный размер; ритм. Разминка.

Европейская программа: «Вальс». Основные элементы.

Фигуры вальса. Вальс в парах.

Латино-американская программа: «Ча-ча-ча». Основные элементы.

Связки. Комбинации. «Ча-ча-ча» в парах.

4.Гимнастика.

Теория: Гигиена (беседа). Здоровый образ жизни. Режим дня.

Зарядка. Правильное питание.

Практика: Разминка. Постановка дыхания.

Шаги, бег. Упражнения на силу рук и ног. Упражнения на гибкость.

Растяжка. Перестроения в шеренги, линии, по диагонали, в круг. Квадрат.

Прыжки. Комбинации. Перевороты. Стойка на руках.

5.Акробатика.

Теория: Акробатика основы.

Практика: Разминка. Гимнастические упражнения: колесо, кувырок, мостик.

Акробатические упражнения: перевороты с кувырка и с мостика; шаги мостиком.

Перевороты на полу и с прыжка. Простой фляк.

6.Народный танец.

Теория: Станок народного танца.

Практика: Разминка. Характерные шаги. Дроби. Ключ.

Повороты и вращения. Связки и элементы. Станок народного танца.

Комбинации. Бег. Хороводы.

7.Эстрадный танец.

Теория: Происхождение эстрадного танца. Основные понятия эстрадного танца.

Практика: Разминка. Упражнения на пластику. Эстрадные элементы и связки.

Эстрадные комбинации.

8.Современный танец. Хип-хоп.

Теория: Урок хип-хопа.

Практика: Станок. Урок хип-хопа: основные упражнения; связки; элементы;

Комбинации. Танцы на основе хип-хопа.

Современный танец. Джаз.

Теория: Ознакомление с современным танцем. Разные стили. История.

Джаз-бит. Ознакомление. Общие правила.

Практика: Изучение джазовых элементов. Руки и ноги в джазе. Джазовые повороты.

Комбинации. Джазовые вращения. Урок джаза. Станок.

Изоляция. Танцы.

Современный танец. Джаз-модерн.

Теория: Джаз.

Практика: Джаз-модерн. Основы.

Модерн. Движения и элементы на полу. Вращения.

Урок джаз-модерна. Комбинации. Связки.

Комбинации про диагонали. Танец.

Современный танец. Контемпарари.

Теория: История происхождения стиля.

Практика: Основные понятия. Урок контемпара.

Стиль контемпара. Элементы и связки. Основные положения всех частей корпуса.

Комбинации по диагонали и по прямым линиям. Положения танцовщика в пространстве в стиле контемпара. Урок на полу.

Вращения. Прыжки. Танцы.

9.Творческая деятельность.

Теория: Образы и сценарии постановочных номеров.

Практика: Выступления на концертах. Участие в школьных, городских мероприятиях. Участия в конкурсах и фестивалях муниципального, регионального и международного уровня.

Работа над репертуаром: постановки танцевальных композиций в разных стилях данной программы.

10.Актёрское мастерство.

Теория: Специфика актёрского искусства. Создаём образы. Практические упражнения на развитие сценического внимания. Этюды. Работа над развитием фантазии. Приёмы нанесения грима.

Планируемые результаты освоения программы первого года обучения:

В результате реализации программы каждый учащийся должен

Знать:

- историю происхождения классического, народного и современного танца;
- основы хореографических дисциплин указанных в программе и соответствующих уровню того года, в котором занимается та, или иная группа;
- основы дополнительных этапов;
- законы сценического действия;
- основные приёмы гримирования;
- эстетику поведения на уроках. На сцене и в хореографических постановках;

Уметь:

- воспроизводить уроки-разминки разных хореографических дисциплин предложенных в программе;
- выполнять данные упражнения, комбинации, танцевальные композиции;
- индивидуально и в группах работать над предложенным заданием;
- создавать убедительные образы в хореографической композиции;

- самостоятельно накладывать грим;

Владеть:

- основными, базовыми навыками танцевального искусства;

По окончании курса обучения у учащихся должно быть сформировано умение танцевать на определённом уровне, участвуя в мероприятиях разных уровней; быть равнодушным по отношению к людям, хореографии, миру искусства.

В результате реализации программы, учащиеся студии современного танца становятся настоящими любителями танцевального искусства, активными участниками школьной и городской самодеятельности, осознают ценность своей творческой деятельности для окружающих.

Материально-техническое обеспечение

Для организации и осуществления воспитательно-образовательного процесса с учащимися необходим ряд компонентов, обеспечивающих его эффективность:

- наличие учебных и служебных помещений (зала для проведения репетиционных занятий, сцены, гардероба, санитарных комнат);

- станки; стулья; маты, матрасы; прожекторы; зеркала, грим; реквизиты, костюмы; магнитофон, ноутбук, аудиокассеты; видеоматериал по хореографии;

Пояснительная записка о реализации учебно-тематического плана на 2022/2023 учебный год

Учебно-тематический план (далее – УТП) составлен в соответствии с компилятивной дополнительной общеобразовательной программой «Хореография», разработанной Т.В. Лебедкиной в 2020 году и рекомендованной к реализации Советом по качеству МБОУ СОШ №5

Направленность дополнительной общеобразовательной программы – художественная.

Вид образовательной деятельности - программа изучает основы хореографического искусства, стили современного танца посредством деятельности студии современного танца «Дежавю».

Цель: продолжение изучения базового уровня хореографии – классического и современного танца, а так же более углубленное изучение материала; создать условия для раскрытия потенциала учащихся студии современного танца «Дежавю», и демонстрация навыков хореографической деятельности в школе.

Задачи:

Обучающие:

Сформировать танцевальные знания, умения на основе владения программным материалом, получить базовые, практические и теоретические знания по разным направлениям современного танца, а также классического и народного танца; сформировать художественно- эстетический вкус;

Развивающие:

- 1.Развивать танцевальность и пластику;
- 2.Развивать выразительность и манеру исполнения танца;
- 3.Развивать навык работы в команде, в паре, индивидуально;
- 4.Формировать выносливость и физическую подготовку;
- 5.Раскрыть в каждом учащимся индивидуальность.

Воспитательные:

1. Воспитывать у учащихся нравственные качества личности;
- 2.Воспитывать уважение друг к другу, как партнеру по сцене;
- 3.Воспитывать чувство коллективизма;
- 4.Трудолюбие, дисциплину;
- 5.Способность творчески мыслить и выражаться, музыкальный вкус;
- 6.Воспитывать у воспитанников студии любовь к хореографическому искусству.

**Информационная справка об особенностях реализации УТП
в 2022-2023 учебном году:**

Общий срок реализации исходной программы (количество лет)	4 года
Год обучения (первый, второй и т.д.)	1 группа – 1-й год 2 группа - 1-й год 3 группа - 2-й год 4 группа – 2-й год 5 группа – 3-й год 6 группа – 3-й год 7 группа – 4-й год 8 группа – 4-й год 9 группа – 4-й год
Возраст воспитанников	6 – 14 лет
Количество воспитанников в группе в текущем учебном году	108
Количество часов в неделю	18 часов
Общее количество часов в год	74 часа

Календарный учебный график объединений дополнительного образования

МБОУ СОШ № 5 на 2023/2024 учебный год

1. Учебный период

Объединения дополнительно го образования	1 четверть		Осенние каникулы		2 четверть		Зимние каникулы		3 четверть		Весенние каникулы		4 четверть		Итого	
	Сроки	Кол- во дней	Сроки	Кол- во дней	Сроки	Кол- во дней	Сроки	Кол- во дней	Сроки	Кол- во дней	Сроки	Кол- во дней	Сроки	Кол- во дней	Учебные недели	Каник (колич дне
1-5 года обучения	01.09- 05.11.	46		9	06.11- 29.12	40	30.12- 08.01	10	09.01- 31.03	59		9	01.04- 31.05	40	37	10

2. Летний каникулярный отдых

Объединения дополнительного образования	Июнь	Июль	Август
Первого года обучения	01.06.2023- 22.06.2024	-	-

Учебно-тематический план программы 1 и 2 группы (стартовый уровень)

	Раздел, тема	Количество часов		
		Теоретиче ская часть	Практичес кая часть	Всего часов
1.	Вводное занятие. Вводный инструктаж.	1	-	1
1.	Ритмика. Танцевально-музыкальные Игры. Творческая деятельность.	2	14	16
2.	Классика. Основные понятия.	3	20	15
3.	Гимнастика.	2	6	12
4.	Эстрадный танец. Творческая деятельность.	2	24	30
5.	Итого:			74

Форма аттестации:

Аттестация	Сроки проведения	Форма
-	декабрь	-
Промежуточная	апрель	Зачет.

**Календарно-тематическое планирование.
1 группа (1 е классы)**

№ п/п	Наименование раздела программы	Тема занятия	Количество часов	Дата проведения занятий (план)	Дата проведения занятий (факт)
1.	Вводное занятие.	Инструктаж по технике безопасности.	1		
1.	Ритмика. Танцевально-музыкальные игры.				
1.		Знакомство. Игры.	1		
2.		Теория. Развитие музыкальности.	1		
3.		Ритмика. Разминка под музыку: упражнения для головы, плеч, рук. Игры.	1		
4.		Ритмика. Разминка под музыку: упражнения для головы, плеч, рук. Игры.	1		
5.		Ритмика. Разминка под музыку: наклоны, повороты корпусом. Игры.	1		
6.		Ритмика. Разминка под музыку: наклоны, повороты корпусом. Игры.	1		
7.		Ритмика. Разминка под музыку: упражнения на музыкальность.	1		
8.		Ритмика. Разминка под музыку: упражнения на музыкальность.	1		
9.		Ритмика. Разминка под музыку: наклоны, повороты корпусом. Игры.	1		
10.		Ритмика. Разминка под музыку: наклоны, повороты корпусом. Игры.	1		
11.		Ритмика. Разминка под музыку: наклоны, повороты корпусом. Игры.	1		
12.		Ритмика. Разминка под музыку: наклоны, повороты корпусом. Игры.	1		
13.		Ритмика. Разминка под музыку: наклоны, повороты корпусом.	1		

		Игры.			
14.		Ритмика. Разминка под музыку: наклоны, повороты корпусом. Игры.	1		
15.		Ритмика. Разминка под музыку: упражнения на музыкальность.	1		
16.		Ритмика. Разминка под музыку: упражнения на музыкальность.	1		
2.	Классика.				
1.		Теория. Рассказы о балете.	1		
2.		Рассказы о балете. Пространство и тело.	1		
3.		Классический станок. Основные понятия.	1		
4.		Классический станок. Основные понятия.	1		
5.		Классический станок. Позиции ног.	1		
6.		Классический станок. Позиции ног.	1		
7.		Постановка корпуса.	1		
8.		Классический станок. Позиции рук.	1		
9.		Классический станок. Позиции рук.	1		
10.		Классический станок. Положения кисти.	1		
11.		Классический станок. Положения кисти.	1		
12.		Классический станок. Положения корпуса.	1		
13.		Классический станок. Положения корпуса.	1		
14.		Классический станок. Положения корпуса.	1		
15.		Классический станок. Положения корпуса.	1		
3.	Гимнастика.				
1.		Гигиена (беседа).	1		
2.		Здоровый образ жизни: режим дня, зарядка, правильное питание.	1		
3.		Здоровый образ жизни: режим дня, зарядка, правильное питание.	1		
4.		Здоровый образ жизни: режим	1		

		дня, зарядка, правильное питание.			
5.		Общие понятия. Весёлая зарядка. Игры.	1		
6.		Общие понятия. Весёлая зарядка. Игры.	1		
7.		Разминка. Постановка дыхания. Шаги по кругу с носка; на полу пальцах. Бег; игровые шаги.	1		
8.		Разминка. Постановка дыхания. Шаги по кругу с носка; на полу пальцах. Бег; игровые шаги.	1		
9.		Разминка. Упражнения на гибкость. Колечко. Мост. Прыжки.	1		
10.		Разминка. Упражнения на гибкость. Колечко. Мост. Прыжки.	1		
11.		Разминка. Упражнения на гибкость. Колечко. Мост. Прыжки.	1		
12.		Разминка. Упражнения на гибкость. Колечко. Мост. Прыжки.	1		
13.		Гимнастические упражнения.	1		
14.		Повторение пройденного материала.	1		
4.	Эстрадный танец.				
1.		Происхождение эстрадного танца.	1		
2.		Основные понятия эстрадного танца	1		
3.		Основные понятия эстрадного танца	1		
4.		Корпус. Элементы и связки.	1		
5.		Разминка. Упражнения на пластику.	1		
6.		Разминка. Упражнения на пластику.	1		
7.		Разминка. Упражнения на пластику.	1		
8.		Разминка. Упражнения на пластику.	1		
9.		Разминка. Упражнения на пластику. Эстрадные элементы.	1		
10.		Разминка. Упражнения на	1		

		пластику. Эстрадные элементы.			
11.		Разминка. Упражнения на пластику. Эстрадные элементы.	1		
12.		Разминка. Упражнения на пластику. Эстрадные элементы.	1		
13.		Разминка. Упражнения на пластику. Эстрадные элементы.	1		
14.		Разминка. Упражнения на пластику. Эстрадные связки.	1		
15.		Промежуточное занятие.	1		
16.		Разминка. Упражнения на пластику. Эстрадные связки.	1		
17.		Разминка. Эстрадные комбинации. Творческая деятельность: постановка танца	1		
18.		Разминка. Эстрадные комбинации. Творческая деятельность: постановка танца	1		
19.		Разминка. Эстрадные комбинации. Творческая деятельность: постановка танца	1		
20.		Разминка. Эстрадные комбинации. Творческая деятельность: постановка танца	1		
21.		Разминка. Эстрадные комбинации. Творческая деятельность: постановка танца	1		
22.		Разминка. Эстрадные комбинации. Творческая деятельность: постановка танца	1		
23.		Разминка. Эстрадные комбинации. Творческая деятельность: постановка танца	1		
24.		Повторение пройденного материала. Игры.	1		
25.		Повторение пройденного материала. Игры.	1		

**Календарно-тематическое планирование.
2 группа (1 е классы)**

№ п/п	Наименование раздела программы	Тема занятия	Количество часов	Дата проведения занятий (план)	Дата проведения занятий (факт)
1.	Вводное занятие.	Инструктаж по технике безопасности.	1		
1.	Ритмика. Танцевально-музыкальные игры.				
1.		Знакомство. Игры.	1		
2.		Теория. Развитие музыкальности.	1		
3.		Ритмика. Разминка под музыку: упражнения для головы, плеч, рук. Игры.	1		
4.		Ритмика. Разминка под музыку: упражнения для головы, плеч, рук. Игры.	1		
5.		Ритмика. Разминка под музыку: наклоны, повороты корпусом. Игры.	1		
6.		Ритмика. Разминка под музыку: наклоны, повороты корпусом. Игры.	1		
7.		Ритмика. Разминка под музыку: упражнения на музыкальность.	1		
8.		Ритмика. Разминка под музыку: упражнения на музыкальность.	1		
9.		Ритмика. Разминка под музыку: наклоны, повороты корпусом. Игры.	1		
10.		Ритмика. Разминка под музыку: наклоны, повороты корпусом. Игры.	1		
11.		Ритмика. Разминка под музыку: наклоны, повороты корпусом. Игры.	1		
12.		Ритмика. Разминка под музыку: наклоны, повороты корпусом. Игры.	1		

13.		Ритмика. Разминка под музыку: наклоны, повороты корпусом. Игры.	1		
14.		Ритмика. Разминка под музыку: наклоны, повороты корпусом. Игры.	1		
15.		Ритмика. Разминка под музыку: упражнения на музыкальность.	1		
16.		Ритмика. Разминка под музыку: упражнения на музыкальность.	1		
2.	Классика.				
1.		Теория. Рассказы о балете.	1		
2.		Рассказы о балете. Пространство и тело.	1		
3.		Классический станок. Основные понятия.	1		
4.		Классический станок. Основные понятия.	1		
5.		Классический станок. Позиции ног.	1		
6.		Классический станок. Позиции ног.	1		
7.		Постановка корпуса.	1		
8.		Классический станок. Позиции рук.	1		
9.		Классический станок. Позиции рук.	1		
10.		Классический станок. Положения кисти.	1		
11.		Классический станок. Положения кисти.	1		
12.		Классический станок. Положения корпуса.	1		
13.		Классический станок. Положения корпуса.	1		
14.		Классический станок. Положения корпуса.	1		
15.		Классический станок. Положения корпуса.	1		
3.	Гимнастика.				
1.		Гигиена (беседа).	1		
2.		Здоровый образ жизни: режим дня, зарядка, правильное питание.			
3.		Здоровый образ жизни: режим дня, зарядка, правильное			

		питание.			
4.		Здоровый образ жизни: режим дня, зарядка, правильное питание.	1		
5.		Общие понятия. Весёлая зарядка. Игры.	1		
6.		Общие понятия. Весёлая зарядка. Игры.	1		
7.		Разминка. Постановка дыхания. Шаги по кругу с носка; на полу пальцах. Бег; игровые шаги.	1		
8.		Разминка. Постановка дыхания. Шаги по кругу с носка; на полу пальцах. Бег; игровые шаги.	1		
9.		Разминка. Упражнения на гибкость. Колечко. Мост. Прыжки.	1		
10.		Разминка. Упражнения на гибкость. Колечко. Мост. Прыжки.	1		
11.		Разминка. Упражнения на гибкость. Колечко. Мост. Прыжки.	1		
12.		Разминка. Упражнения на гибкость. Колечко. Мост. Прыжки.	1		
13.		Гимнастические упражнения.	1		
14.		Повторение пройденного материала.	1		
4.	Эстрадный танец.				
1.		Происхождение эстрадного танца.	1		
2.		Основные понятия эстрадного танца	1		
3.		Основные понятия эстрадного танца	1		
4.		Корпус. Элементы и связки.	1		
5.		Разминка. Упражнения на пластику.	1		
6.		Разминка. Упражнения на пластику.	1		
7.		Разминка. Упражнения на пластику.	1		
8.		Разминка. Упражнения на пластику.	1		
9.		Разминка. Упражнения на	1		

		пластику. Эстрадные элементы.			
10.		Разминка. Упражнения на пластику. Эстрадные элементы.	1		
11.		Разминка. Упражнения на пластику. Эстрадные элементы.	1		
12.		Разминка. Упражнения на пластику. Эстрадные элементы.	1		
13.		Разминка. Упражнения на пластику. Эстрадные элементы.	1		
14.		Разминка. Упражнения на пластику. Эстрадные связки.	1		
15.		Промежуточное занятие.	1		
16.		Разминка. Упражнения на пластику. Эстрадные связки.	1		
17.		Разминка. Эстрадные комбинации. Творческая деятельность: постановка танца	1		
18.		Разминка. Эстрадные комбинации. Творческая деятельность: постановка танца	1		
19.		Разминка. Эстрадные комбинации. Творческая деятельность: постановка танца	1		
20.		Разминка. Эстрадные комбинации. Творческая деятельность: постановка танца	1		
21.		Разминка. Эстрадные комбинации. Творческая деятельность: постановка танца	1		
22.		Разминка. Эстрадные комбинации. Творческая деятельность: постановка танца	1		
23.		Разминка. Эстрадные комбинации. Творческая деятельность: постановка танца	1		
24.		Повторение пройденного материала. Игры.	1		
25.		Повторение пройденного материала. Игры.	1		

Содержание курса.

(1 и 2 группы, стартовый уровень)

Тема: Вводное занятие:

Инструктаж по технике безопасности поведения на занятиях. Правила.

Тема: Ритмика.

Теория.

Виды музыкальных размеров: 2/4, 3/4, 4/4.

Музыкальные жанры: танец, марш. Различие танцев по характеру, темпу, размеру: вальс, полонез, польку, эстрадный танец. Беседа о жанре, характере и музыкально-выразительных средствах помогает развивать логическое мышление ребенка и поднимать уровень его общего культурного развития.

Система упражнений, направленная на развитие чувства ритма и музыкального слуха: прослушивание различных ритмов и мелодий, хлопки под музыку, игра «Найди музыкальную фразу». Игра в хлопки с увеличением темпа: хлопки (на сильную долю) становятся громче и увеличивается размах рук, и, наоборот, со снижением темпа все стихает.

Общеукрепляющие и развивающие упражнения под музыку по специальной системе подготовки начинающих танцоров.

Упражнения для рук и кистей: являются частью разминки, а также включаются в танцевальные комбинации и этюды.

Голова.

Голова должна двигаться так, как будто она подвешена на веревочке за макушку.

Наклоны головой вниз вверх, не втягивая ее в плечи.

Повороты головой вправо-влево, не заваливая ее назад, при повороте необходимо делать усилие на подбородок (при повороте направо правое ухо выше левого, и левое выше правого при повороте налево).

Смещение головы в сторону без ее наклона, за счет мышц шеи. Затем, добавление к смещению головы вправо-влево наклон головы в соответствующую сторону.

Должна прослеживаться последовательность при выполнении упражнения: смещение, потом наклон.

Плечи.

Движения плечами вверх-вниз. Дети должны почувствовать, что при движении плечами вниз голова и шея остаются наверху: макушка как бы привязана за ниточку к потолку. А при движении плечами вверх голова и шея «прячутся» в плечах, а плечи стремятся коснуться ушей. Движения плечами поочередно: то правым вверх-вниз, то так же левым. При этом при движении вверх ребенок пытается достать плечом уха (возможен небольшой наклон головы к плечу для создания ощущения сжатия). При опускании плеча вниз возможно отклонение головы в противоположную сторону для создания ощущения растяжения. Движения плечами вперед-назад. Дети должны почувствовать, что при движении плечами вперед, они (плечи) не поднимаются вверх, и, соответственно, голова не втягивается в плечи. При движении плечами назад должно сложиться впечатление, что они (плечи) стремятся встретиться с пятками. При этом лопатки должны повстречаться друг с другом. Шея, при этом, опять же не прячется никуда, т.е. голова не втягивается в плечи.

Корпус. Наклоны во все стороны корпусом. Повороты корпуса (скручивание позвоночника). Впоследствии наклоны в разных направлениях без бедер.

Танцевальные шаги: с носка, с подъёмом ноги, согнутой в колене, на месте и в продвижении, на полу пальцах с вытянутыми коленями, со сменой положения рук. Лёгкий бег с пальцев вытянутой стопы, бег с отбрасыванием назад ног, согнутых в коленях, на месте и в продвижении, бег с подниманием вперёд ног, согнутых в коленях, на месте и с продвижением.

Прыжки: понятие маленьких и больших прыжков; по разным длительностям.

Подскоки: на месте; с продвижением.

Упражнения по всем уровням выполняются по заданию преподавателя.

Усложнённые варианты и комбинации складываются из простых изученных элементов путем комбинации их между собой

Игра «Знакомство».

Педагогу, впервые пришедшему на занятие, взяв мяч в руки, следует сначала представиться самому, затем передать мяч по цепочке. Получившему мяч необходимо назвать все предыдущие услышанные имена, а потом уже свое.

Например: «Меня зовут Елена Владимировна» - передаю мяч ближе всего стоящему ученику. Он повторяет мое имя «Елена Владимировна», а потом говорит свое и подает мяч своему соседу или соседке. Передавая мяч по цепочке и повторяя имена за короткий срок вы запомните, как кого зовут и уже что-то получите (мяч, взгляд) и даже отдадите другому. Этот прием поможет создать добрую, непринужденную обстановку для дальнейшего занятия.

Игра «Найди свой путь»

Движение по залу со сменой направлений под музыку. Музыкально-пространственные упражнения: маршировка в темпе и ритме музыки; шаг на месте, вокруг себя, вправо, влево. Пространственные музыкальные упражнения: продвижения в различных рисунках по одному, в паре, перестроения из колонны в шеренгу и обратно, из одного круга в два и обратно, продвижения по кругу (внешнему и внутреннему), «звёздочка», «конверт». Музыкально - ритмические упражнения на практическое усвоение понятий: «Темп», «Ритм», «Динамика», «Музыкальная фраза», «Акцент». Оформление урока музыкой с ярко выраженным ритмическим рисунком. Детям предлагается вразброс танец, марш, песню, которые следуют друг за другом, внезапно обрываясь. Дети должны быстро перестроиться и исполнять заданные движения, меняя их в соответствии со сменой звучания музыкального жанра. Например, под марш они начинают маршировать, под песню берут микрофон и открывают рот, словно поют, под танец выполняют танцевальные движения. Упражнения по всем уровням выполняются по заданию преподавателя. Усложнённые варианты и комбинации складываются из простых изученных элементов путем комбинации их между собой.

Игры на артистичность.

Сейчас мы отправимся в гости в мастерскую Папы Карло. Что же мы увидим там? Конечно, игрушки. У вас есть любимые игрушки? Только мы будем не называть их, а показывать и сами озвучивать. Давайте попробуем сами изобразить наши игрушки (педагог может полетать "самолетиком", поскакать мячиком). Показывать свою игрушку можно одному или объединиться в пары, группы. Один, два, три. Вот мы уже в мастерской. А это что за игрушка? Вся из дерева, ходит на прямых ножках, а ручки сгибает только в локте. Да, это Буратино! Походим все, как он (2 минуты).

А это кто? Кукла Неваляшка! Руки прижаты к бокам. Все тело напряглось, не шевелится, только ножки чуть-чуть двигаются. И качается: сначала из стороны в сторону, а потом вперед-назад и никогда не падает (2 минуты).

Игра «Магазин игрушек»:

продавцы, выбирается ведущий – покупатель. Все маршируют по кругу, покупатель в центре, и произносят слова: «дин-дин, дин-дин, открываем магазин, заходите, заходите (останавливаются), выбирайте что хотите (разводят руки в стороны); покупатель называет любую игрушку, и все должны изобразить эту игрушку, у кого лучше получится – он становится ведущим покупателем (в центре круга). И снова все продолжают идти по кругу со словами и т. д.

Тема: Классика.

Фундамент любого танца - это классический танец, который начинается с экзерсиса.

Цель: в экзерсисе разносторонне развивается мускулатура ног, их выворотность, шаг и приседание; постановка корпуса, рук и головы. В результате ежедневной тренировки фигура приобретает подтянутость, вырабатывается устойчивость, дети приучаются к правильному распределению тяжести тела на двух и на одной ноге.

Содержание материала: Позиции рук. (Кисти). Позиции ног. Положения корпуса. Подготовительная часть урока: Понятие –линия танца, маршировка по кругу (по линии танца) с носка, бег, под музыку. Вспомогательные упражнения на середине зала и на полу в виде танцевальной зарядки.

Основная часть.

1.Постановка корпуса.

Позиции ног: I позиция, II позиция, III позиция, V позиция, IV позиция /как наиболее трудная изучается последней/. М.Р. 4/4 /в каждой позиции стоять 2 такта/. М.Р. $\frac{3}{4}$ /в каждой позиции стоять 8 тактов/.

Позиции рук: подготовительное положение, 1 позиция, 3 позиция, 2 позиция /как наиболее трудная изучается последней/ Позиции рук вначале изучаются на середине зала без точного соблюдения позиций ног. М.Р. 4/4, $\frac{3}{4}$.

2. Экзерсис у станка:

1. Demi plie в I, II, III, V позициях. М.Р. 4/4 /в 1 полугодии исполняется на 2 такта, во 2 полугодии — на каждый такт/.

2. Battement tendu/ в 1-м полугодии — в сторону, вперед и назад/. М.Р. 4/4 /в начале 1-го полугодия исполняется на 2 такта, по мере усвоения— на 1 такт, затем - на $\frac{1}{2}$ такта; во 2-м полугодии — на каждую 1/4/.

3. Releve на полу пальцах в I, II и V позициях: 1/на вытянутых ногах; 2/ с предварительным demi-plie; 3/ на demi-plie в заключение. М.Р. 4/4 /в начале 1-го полугодия исполняется на каждый такт, во 2-м полугодии — на $\frac{1}{2}$ такта /.

4. Наклоны вперед и перегибы корпуса назад и в сторону исполняется в конце экзерсиса. Вперед исполняется по 1 позиции спиной к станку, перегибы корпуса исполняются лицом к палке. М.Р. 4/4 /в 1-м полугодии — на 2 такта, во 2-м полугодии — на 1 такт/.

3.Allegro.

Первоначально прыжки изучаются лицом к станку. Как только усвоена элементарная правильность исполнения, изучение переносится на середину зала по всем позициям.

По окончании первого года обучения учащиеся должны **знать:**

- 1.основные требования классического танца;
- 2.названия движений на французском языке, их перевод и значение;
- 3.владеть:постановкой корпуса, рук, ног, головы;

Методическое обеспечение: оборудованный зал; специальная форма (у мальчиков – шорты, футболка, у девочек – купальники с юбочкой, на ногах носочки, обувь - мягкие тапочки, чешки), коврики, аккомпаниатор, магнитофон, диски.

Тема: Гимнастика.

Цель: Физическая подготовка.

Содержание материала: На уроке гимнастики изучаются и исполняются такие упражнения как – кувырок, отжимание, упражнения на пресс, упражнения на гибкость (лук, колечко – подготовка к мостику), постановка дыхания. Упражнения: «колечко», «парусник», лёжа на полу (на животе) руками упор возле плеч, медленно отрываем корпус от пола и прогибаемся запрокидывая голову назад; несколько секунд задерживаем и опускаем корпус в и. п. затем добавляем сгибание ног в коленях и носками стоп тянемся до головы. После этих упражнений ложимся на спину на пол, сгибаем колени, стопы упираются в пол около ягодиц, ладони упираются в пол возле головы, и при поддержке педагога под спину (страховка) помогать ученику выпрямить ноги и руки, таким образом встать на мостик. После первого полугодия, когда дети устойчиво стоят на мостике, можно усложнять упражнения – мостиком ходить продвигаясь вперёд или назад. Упражнения с использованием собственной силы – например, притягивание туловища к ногам. Упражнения, при которых часть тела зафиксирована с помощью дополнительной внешней опоры, - например, сидя на стуле и зацепившись ногами за передние ножки, повернуться в сторону, наклониться и дотянуться до вещи на полу. Упражнения, при которых часть тела зафиксирована с помощью «изолирующей» позиции, – например, повороты корпуса в стороны из положения: сидя на полу между ступнями согнутых в коленях, прижатых к полу и развернутых в стороны ног. Упражнения на растяжку; упр. на полу. Статические упражнения, при которых производится удержание конечностей или корпуса в положении, требующем предельного проявления гибкости, – например, фиксированные наклоны или шпагаты.

Методическое обеспечение: оборудованный зал; маты, скакалки; форма: мальчики – шорты, футболки; девочки – купальники, спортивная обувь (чешки, кеды).

Тема. Эстрадный танец.

Эстрадный танец состоит из движений, связок и комбинаций, прыжков и пируэтов, основанных на пластике корпуса, бёдер, ритмичности во всех движениях, не только тела, но и рук и ног. Соответственно разминка состоит из комплекса упражнений для развития пластики и ритмичных движений для всех частей тела.

Упражнения для головы:

Повороты вправо и влево; вперёд, назад; наклоны; круговые движения;

Плечевой пояс: круговые движения плечами; верхи вниз поднимать плечи поочерёдно, затем в разных темпах ритма.

Упражнения для рук:

круговые движения для кистей (к себе, от себя); круг. движ. руками; сгибание рук в локтях попеременно (одна рука при сгибе вверху, на уровне плеча, др. внизу, затем

меняем; и.п. рук в III позиции. Сгибаем пр. руку в локте, затем по очереди лев., после пр. вниз, потом лев. и повторяем в обратном порядке;

Упражнения для корпуса:

Наклоны вперёд (круглая спина), и назад (прогнутая); наклоны в стороны; повороты корпусом, добавляя наклон; упражнение «волна», - изучается первоначально лицом к станку: отводим корпус назад(бёдра как можно дальше), колени вытянуты, руки тоже, садимся в глубокое плие, затем поднимаемся через полу пальцы, толкаем постепенно вперёд бёдра, медленно при этом поднимаясь, затем живот, после грудная клетка и наконец завершаем головой. После изучаем всё в обратном порядке. В последствии упражнение выполняется стоя, слегка приседая, и в любых положениях корпусом.

Упражнения для бёдер:

И.п.: ноги во II не выворотной позиции. Поочередно сгибаем в колене то пр. ногу, то лев. выводя бедро в сторону; потом можно добавить по два раза на одну ногу, изменить темп и ритм; круговые движения бёдрами; в последствии к этим упражнениям добавляются шаги простые и приставные, с носка и без, с поворотами т.д.

Упражнения для ног:

Все возможные маленькие и глубокие приседания; с добавлением поворотов коленями (твист); сгибание ног поочередно; поднимание ног согнув поочередно колено; батманы (броски).

Шаг: с носка и с пятки, на полу пальцах и без, в продвижении и на месте;

Бег: по кругу с носка; галоп, меняя вправо и влево;

Прыжки на месте; подскоки по диагонали; к концу года в повороте;

На основе этих упражнений составляем связки и комбинации.

Прыжки.

Подготовительные движения к прыжкам: и.п. – ноги вместе, руки на поясе, спина ровная, на «и» слегка присесть (не наклоняясь), на «раз» оттолкнуться и выпрыгнуть вверх, при этом натянуть носки вниз, мягко приземлится согнув колени и в и.п.

Во втором полугодии выполнение прыжков по линиям.

Методическое обеспечение: оборудованный зал; форма: мальчики – футболка и шорты; девочки – купальники, юбки; обувь танцевальная (туфли, джазовки).

Магнитофон, музыка.

Планируемые результаты:

Освоить ритмичность;

Знать: основные понятия классического станка; ритмику; гимнастические упражнения, движения эстрадного танца. Развить образное мышление.

**Учебно-тематический план программы
3 и 4 группа (2-3 классы)**

№	Раздел, тема	Количество часов		
		Теоретическая часть	Практическая часть	Всего часов
1.	Вводное занятие. Инструктаж.	1	-	1
1.	Гимнастика.	-	20	20
2.	Народно-сценический танец	4	13	17
3.	Современный танец. Работа над репертуаром (постановки).	2	34	36
5.	Итого:			74

Форма аттестации:

Аттестация	Сроки проведения	Форма
-	Декабрь	-
Промежуточная	Апрель	Отчетный концерт

**Календарно-тематическое планирование.
3 группа (2 классы).**

№ п/п	Наименование раздела программы	Тема занятия	Количество часов	Дата проведения занятий (план)	Дата проведения занятий (факт)
1.	Вводное занятие.	Инструктаж по технике безопасности.	1		
1.	Гимнастика.				
1.		Разминка. Гимнастика.	1		
2.		Разминка. Гимнастика. Упражнения на развитие гибкости. Упражнения для гибкости и подвижности в суставах.	1		
3.		Разминка. Гимнастика. Упражнения на развитие гибкости. Упражнения для гибкости и подвижности в суставах.	1		
4.		Разминка. Гимнастика. Наклоны туловища. Выпады в стороны и вперёд.	1		
5.		Разминка. Гимнастика. Наклоны туловища. Выпады в стороны и вперёд.	1		
6.		Разминка. Гимнастика. Упражнения на равновесие. Упражнения на координацию движения.	1		
7.		Разминка. Гимнастика. Упражнения на равновесие. Упражнения на координацию движения.	1		
8.		Разминка. Гимнастика. Развитие подвижности в тазобедренных суставах. Упражнения на формирование осанки.	1		
9.		Разминка. Гимнастика. Развитие подвижности в тазобедренных суставах. Упражнения на формирование осанки.	1		
10.		Разминка. Гимнастика.	1		

		Прыжки на скакалке.			
12.		Разминка. Гимнастика. Прыжки на скакалке.	1		
13.		Разминка. Гимнастика. Прыжки на скакалке.	1		
14.		Разминка. Кувырок. Стойка на руках.	1		
15.		Разминка. Кувырок. Стойка на руках.	1		
16.		Разминка. Гимнастика. Растяжка.	1		
17.		Разминка. Гимнастика. Растяжка. Шпагаты.	1		
18.		Разминка. Гимнастика. Растяжка. Шпагаты.	1		
19.		Повторение пройденного материала.	1		
3.	Народный танец.				
1.		Повторение пройденного материала.	1		
2.		История народного танца.	1		
3.		История народного танца.	1		
4.		Основные понятия народного танца. Позиции ног и рук.	1		
5.		Основные понятия народного танца. Позиции ног и рук.	1		
6.		Разминка. Комбинации.	1		
7.		Разминка. Комбинации. Элементы.	1		
8.		Разминка. Комбинации. Элементы.	1		
9.		Разминка. Комбинации. Связки.	1		
10.		Разминка. Комбинации. Связки.	1		
11.		Разминка. Комбинации.	1		
12.		Разминка. Повороты и вращения.	1		
13.		Разминка. Повороты и вращения.	1		
14.		Разминка. Повороты и вращения.	1		
15.		Разминка. Комбинации. Дроби. Ключ.	1		
16.		Разминка. Комбинации.	1		

		Дроби. Ключ.			
17.		Разминка. Комбинации. Дроби. Ключ.	1		
18.		Разминка. Комбинации. Дроби. Ключ.	1		
19.		Разминка. Комбинации. Дроби. Ключ.	1		
4.	Современный танец.				
1.		Ознакомление с современным танцем.	1		
2.		Разные стили современного танца. История.	1		
3.		Джаз – урок. Основы.	1		
4.		Джаз – урок. Основы.	1		
5.		Джаз – урок. Основы.	1		
6.		Джаз – урок. Основы.	1		
7.		Джаз – урок. Основы.	1		
8.		Джазовые связки.	1		
9.		Джазовые связки.	1		
10.		Джазовые элементы – разучиваем. Подготовка к новому танцу.	1		
11.		Джазовые элементы – разучиваем. Подготовка к новому танцу.	1		
12.		Джазовые элементы – разучиваем. Подготовка к новому танцу.	1		
13.		Джазовые элементы – разучиваем. Подготовка к новому танцу.	1		
14.		Руки и ноги в Джазе, позиции. Новый танец. Вращения.	1		
15.		Руки и ноги в Джазе, позиции. Новый танец. Вращения.	1		
16.		Руки и ноги в Джазе, позиции. Новый танец. Вращения.	1		
17.		Руки и ноги в Джазе, позиции. Новый танец. Вращения.	1		
18.		Руки и ноги в Джазе, позиции. Новый танец. Вращения.	1		
19.		Руки и ноги в Джазе, позиции. Новый танец. Вращения.	1		
20.		Станок. Урок джаза; Изоляция.	1		

		Работа над репертуаром.			
21.		Станок. Урок джаза; Изоляция. Работа над репертуаром.	1		
22.		Станок. Урок джаза; Изоляция. Работа над репертуаром.	1		
23.		Джазовые повороты. Вращения. Танец.	1		
24.		Джазовые повороты. Вращения. Танец.	1		
25.		Джазовые повороты. Вращения. Танец.	1		
26.		Промежуточное занятие.	1		
27.		Станок. Урок джаза; Изоляция. Работа над репертуаром.	1		
28.		Станок. Урок джаза; Изоляция. Работа над репертуаром.	1		
29.		Станок. Урок джаза; Изоляция. Работа над репертуаром.	1		
30.		Джазовые связки. Новый танец.	1		
31.		Джазовые связки. Новый танец.	1		
32.		Джазовые связки. Новый танец.	1		
33.		Разминка. Элементы. Танец	1		
34.		Разминка. Элементы. Танец	1		
35.		Повторение пройденного материала.	1		

**Календарно-тематическое планирование.
4 группа (3 классы).**

№ п/п	Наименование раздела программы	Тема занятия	Количество часов	Дата проведения занятий (план)	Дата проведения занятий (факт)
1.	Вводное занятие.	Инструктаж по технике безопасности.	1		
1.	Гимнастика.				
1.		Разминка. Гимнастика.	1		
2.		Разминка. Гимнастика. Упражнения на развитие гибкости. Упражнения для гибкости и подвижности в суставах.	1		
3.		Разминка. Гимнастика. Упражнения на развитие гибкости. Упражнения для гибкости и подвижности в суставах.	1		
4.		Разминка. Гимнастика. Наклоны туловища. Выпады в стороны и вперёд.	1		
5.		Разминка. Гимнастика. Наклоны туловища. Выпады в стороны и вперёд.	1		
6.		Разминка. Гимнастика. Упражнения на равновесие. Упражнения на координацию движения.	1		
7.		Разминка. Гимнастика. Упражнения на равновесие. Упражнения на координацию движения.	1		
8.		Разминка. Гимнастика. Развитие подвижности в тазобедренных суставах. Упражнения на формирование осанки.	1		
9.		Разминка. Гимнастика. Развитие подвижности в тазобедренных суставах. Упражнения на формирование осанки.	1		
10.		Разминка. Гимнастика.	1		

		Развитие подвижности в тазобедренных суставах. Упражнения на формирование осанки.			
11.		Разминка. Гимнастика. Прыжки на скакалке.	1		
12.		Разминка. Гимнастика. Прыжки на скакалке.	1		
13.		Разминка. Гимнастика. Прыжки на скакалке.	1		
14.		Разминка. Кувырок. Стойка на руках.	1		
15.		Разминка. Кувырок. Стойка на руках.	1		
16.		Разминка. Гимнастика. Растяжка.	1		
17.		Разминка. Гимнастика. Растяжка. Шпагаты.	1		
18.		Разминка. Гимнастика. Растяжка. Шпагаты.	1		
19.		Разминка. Гимнастика. Растяжка. Шпагаты.	1		
20.		Повторение пройденного материала.	1		
3.	Народный танец.				
1.		Повторение пройденного материала.	1		
2.		История народного танца.	1		
3.		История народного танца.	1		
4.		Основные понятия народного танца. Позиции ног и рук.	1		
5.		Основные понятия народного танца. Позиции ног и рук.	1		
6.		Разминка. Комбинации.	1		
7.		Разминка. Комбинации. Элементы.	1		
8.		Разминка. Комбинации. Элементы.	1		
9.		Разминка. Комбинации. Связки.	1		
10.		Разминка. Комбинации. Связки.	1		
11.		Разминка. Комбинации.	1		
12.		Разминка. Повороты и вращения.	1		

13.		Разминка. Повороты и вращения.	1		
14.		Разминка. Повороты и вращения.	1		
15.		Разминка. Комбинации. Дроби. Ключ.	1		
16.		Разминка. Комбинации. Дроби. Ключ.	1		
17.		Разминка. Комбинации. Дроби. Ключ.	1		
4.	Современный танец.				
1.		Ознакомление с современным танцем.	1		
2.		Разные стили современного танца. История.	1		
3.		Джаз – урок. Основы.	1		
4.		Джаз – урок. Основы.	1		
5.		Джаз – урок. Основы.	1		
6.		Джаз – урок. Основы.	1		
7.		Джаз – урок. Основы.	1		
8.		Джазовые связки.	1		
9.		Джазовые связки.	1		
10.		Джазовые элементы – разучиваем. Подготовка к новому танцу.	1		
11.		Джазовые элементы – разучиваем. Подготовка к новому танцу.	1		
12.		Джазовые элементы – разучиваем. Подготовка к новому танцу.	1		
13.		Джазовые элементы – разучиваем. Подготовка к новому танцу.	1		
14.		Руки и ноги в Джазе, позиции. Новый танец. Вращения.	1		
15.		Руки и ноги в Джазе, позиции. Новый танец. Вращения.	1		
16.		Руки и ноги в Джазе, позиции. Новый танец. Вращения.	1		
17.		Руки и ноги в Джазе, позиции. Новый танец. Вращения.	1		
18.		Руки и ноги в Джазе, позиции. Новый танец. Вращения.	1		

19.		Руки и ноги в Джазе, позиции. Новый танец. Вращения.	1		
20.		Станок. Урок джаза; Изоляция. Работа над репертуаром.	1		
21.		Станок. Урок джаза; Изоляция. Работа над репертуаром.	1		
22.		Станок. Урок джаза; Изоляция. Работа над репертуаром.	1		
23.		Джазовые повороты. Вращения. Танец.	1		
24.		Джазовые повороты. Вращения. Танец.	1		
25.		Джазовые повороты. Вращения. Танец.	1		
26.		Промежуточное занятие.	1		
27.		Станок. Урок джаза; Изоляция. Работа над репертуаром.	1		
28.		Станок. Урок джаза; Изоляция. Работа над репертуаром.	1		
29.		Станок. Урок джаза; Изоляция. Работа над репертуаром.	1		
30.		Джазовые связки. Новый танец.	1		
31.		Джазовые связки. Новый танец.	1		
32.		Джазовые связки. Новый танец.	1		
33.		Разминка. Элементы. Танец	1		
34.		Разминка. Элементы. Танец	1		
35.		Джазовые повороты. Вращения. Танец.	1		
36.		Джазовые повороты. Вращения. Танец.	1		
37.		Повторение пройденного материала.	1		

Содержание курса.

(3 и 4 группа)

Тема: Вводное занятие.

Провести инструктаж по технике безопасности.

Цель: апломб, правильная осанка, баллон.

Содержание материала: занятие начинается со вступительной беседы, в которой раскрываются цели и задачи второго года обучения программы. Определяются основные правила этики, гигиены, безопасности жизнедеятельности.

Тема 1: Гимнастика.

Цель: Физическая подготовка.

Содержание материала: В программе занятий по гимнастике предусмотрены циклы упражнений, решающих следующие задачи:

1 – функциональное развитие органов и систем, обеспечивающих достаточный запас мощности организма;

2 – укрепление опорно-двигательного аппарата;

3 – локальное развитие двигательных качеств;

4 – совершенствование способностей к ориентировке в пространстве; наиболее характерны упражнения в основных способах ходьбы, бега, прыжков, лазания; упражнения в равновесии, специальные упражнения для развития быстроты и точности реакции; специальные дыхательные упр.

Общие сведения о гимнастике.

Содержание материала:

Меры предупреждения травм на занятии по художественной гимнастике.

Урок гимнастики:

1. Упражнения на развитие гибкости

2. Упражнения для гибкости и подвижности в суставах

3. Наклоны туловища

4. Выпады в стороны и вперёд.

5. Полу шпагат и шпагат.

6. Развитие подвижности в плечевых суставах

7. Развитие гибкости позвоночника

8. Развитие подвижности в тазобедренных суставах.

9. Упражнения на развитие ловкости и координации.

10. Прыжки на скакалке (вперед, назад)

11. Упражнения на равновесие

12. Упражнения на координацию движения

13. Прыжки на скакалке.

14. Упражнения на формирование осанки.

15. Упражнения на проверку осанки.

16. Ходьба на носках.

17. Комплексы упражнений на контроль осанки в движении.

18. Упражнения для укрепления и коррекции мышечного корсета

19. Комплексы упражнений на чередование напряжения и расслабления мышц отдельных участков тела.

20. Кувырок вперёд и кувырок назад.

21. Мост из положения лёжа на спине.

22. Шпагаты: левый, правый, поперечный.

23. Колесо.

К концу второго года обучения по гимнастике дети должны: уметь правильно выполнять гимнастические упражнения. Запомнить последовательность упражнений в гимнастической комбинации;
Владеть: своим телом, легко выполнять упражнения; научиться чувствовать себя уверенно при выполнении упражнений.

Методическое обеспечение: специальная форма спортивная; музыка; оборудованный зал с станками и зеркалами, скакалки, обручи, спортивная стенка, маты и др. инвентарь.

Тема 2: Народно-сценический танец.

Цель: формирование двигательного аппарата у исполнителя, развитие актёрских способностей, освоение характера и манеры исполнения движений, чтобы передать на сцене яркую палитру того или иного народного танца.

Содержание материала:

Осанка – правильное положение корпуса: лопатки опущены вниз, корпус подтянут.

Голова. Взгляд направлен на уровне глаз. Шея свободна, не напряжена.

Упражнения для головы: поворот головы в профиль: вправо, влево; наверх, вниз.

Вначале на 2 такта, музыкальный размер 3/4, затем на 1 такт - 3/4. Музыкальный размер 2/4, также на 2 такта, затем на 1 такт - 2/4.

Позиции и положения ног:

I, II, III, - свободные позиции. Ноги поставлены так, чтобы носки находились под углом между открытыми и прямыми позициями. I «параллельная» или VI позиция. Корпус распределен равномерно на обе ноги.

Положения рук:

подготовительное – руки опущены вдоль корпуса, кисти повернуты ладонью к бедрам, пальцы свободно сгруппированы вместе.

IV позиция – руки согнуты в локтях, кисти лежат на талии: большой палец сзади, остальные, собранные вместе, спереди. Локти направлены в стороны.

Понятие “вытянутой” и “сокращенной” стопы: на полу, на пятку, в воздухе, по I и III свободной позиции.

Шаги под музыку с вытянутым носком по I свободной позиции.

Переменный ход с вытянутым носком. Музыкальный размер: 2/4; 4/4.

Удары ногой по VI позиции. Музыкальный размер – 2/4:

“и” – нога с сокращенным подъемом поднимается до щиколотки опорной;

“раз” – с ударом ставится в VI позицию. Повторить четыре раза. Поочередные удары стопой правой и левой ногой по VI позиции.

Выстукивающие движения по VI позиции: “и” – нога поднимается до щиколотки опорной; “раз” – с ударом опускается в VI позицию; “и два” – пауза. Повторить с левой ноги. Затем удары проделать по четвертям, фиксируя сокращенный подъем у щиколотки. Музыкальный размер: 2/4; 3/4.

Прыжки (saute) по свободной I и VI позициям, руки находятся в IV позиции.

Подскоки на месте и с продвижением вперед с вытянутой и с сокращенной стопой. Положение ноги “у щиколотки”.

Упражнения для пальцев и кистей рук:

сгибание кистей вниз-наверх, руки вытянуты в стороны на уровне плеч;

движения рук из стороны в сторону, имитация полоскания; “Пушинка” – схватить пух большим и поочередно каждым пальцем, а затем всеми пальцами на каждую четверть такта, музыкальный размер – 2/4. Упражнение занимает 2 такта.

Поклон – дисциплинирует ребенка и приучает к правилам хорошего тона.

Мальчики – I свободная позиция, руки опущены вдоль корпуса.

“раз” – шаг в сторону правой ногой, голова прямо;

“два” – подставить левую ногу в I позицию;

“три” – опустить подбородок вниз;

“четыре” – вернуть голову в исходное положение.

Девочки – I свободная позиция ног, руки в IV позиции.

“раз” – шаг правой ногой в сторону, голова прямо;

“два” – поставить левую ногу в I позицию;

“три” – demi-plié, подбородок опустить вниз;

“четыре” – исходное положение.

Профессиональная терминология не используется. Задачей первого года обучения является умение сосредоточиться, проявить внутреннюю собранность, активизировать внимание. Научиться слушать музыку, различать сильные и слабые доли в 2/4 и 3/4 музыкальном размере.

Тема 3: Современный танец. Джаз.

Цель: Выучить основной разминочный урок джазового танца, осваивать новые элементы основных приёмов техники, развивать их, и стремиться совершенствовать.

Содержание материала:

Ознакомление и разбор основных стилей джазового танца.

Классический джаз: знакомая по первому полугодю – (полицентрика, изоляция, релаксация), смесь классического танца и джазовой пластики, исполняется только под джазовую музыку Floorwork (фловорк)

Упражнения в партере:

Это упражнения для определенных групп мышц в положениях лежа на спине, животе, на боку, сидя на копчике, сидя и стоя на коленях с разными позициями рук.

Это упражнения для растягивания мышцы спины, шеи, боковых мышц торса, внутренних мышц бедра, мышц ног и работа с дыханием. В партерных упражнениях используются contraction, curve, arch, release с изменением уровней и направлений. В партере осваивается положение espíral, спирального положения корпуса.

Упражнения на полу начинаются с разогрева суставов, мышц спины и ног в 2-х уровнях (лежа и сидя), затем следуют упражнения на дыхание, потом продолжительная работа над contraction и release. По мере усвоения учащимися основных элементов и движений следует их варьирование, комбинирование, изменение ритма их исполнения и изменение темпа.

Порядок упражнений:

1. Упражнения stretch-характера, растягивание мышц ног, рук, шеи, спины, бока.

2. Упражнения на дыхание (лежа, сидя), при которых необходимо проанализировать движение позвоночника при вдохе и выдохе.

3. Исполнение contraction по всем позициям и уровням:

а) с изменением позиций рук и ног;

б) комбинирование curve, arch, release, bangs;

в) release в нейтральное положение;

г) release в заданное положение, с изменением уровней.

4. Положение корпуса -spíral -(спиральное):

- а) в соединении со всеми позициям ног;
- б) в соединении с движением ног и рук;
- в) в комбинации с основных движениями- contraction, arch, releas.

Игры.

Игры на командо - образование :

«Художественная галерея».

Несколько команд изображают фрагменты из мультв и сказок (например «Репка», «Кот в сапогах», «Снегурочка», «Колобок», «Царевна-лягушка»...., - победит та команда. Которая лучше покажет; следующее задание придумать самим, остальные должны отгадать что за сказка, победитель кто быстрее отгадает.

«Машина для мороженого». Две команды должны сделать посредством поз и движений машину для мороженого.

«Имитация»

Все разбиваются на двойки. Каждой двойке дается задание что то изобразить.

Например – «Матрос в лодке», «Дед мороз и Снегурочка», «Волк и заяц», «Крокодил Гена и Чебурашка» и т. д.

Планируемые результаты: выполнять гимнастические трюки, основные движения народного танца; знать основы джаза.

Учебно-тематический план программы 5 и 6 группа (4 и 5 класс)

№	Раздел, тема	Количество часов		
		Теоретическая часть	Практическая часть	Всего часов
1.	Вводное занятие. Вводный инструктаж.	1	-	1
1.	Акробатика.	2	16	18
2.	Народно-сценический танец.	1	20	21
3.	Хип-хоп. Работа над репертуаром.	1	33	34
4.	Итого:			74

Форма аттестации:

Аттестация	Сроки проведения	Форма
-	Декабрь	-
Промежуточная	Апрель	Отчетный концерт

**Календарно-тематическое планирование
5 группа (4 классы)**

№ п/п	Наименование раздела программы	Тема занятия	Количество часов	Дата проведения занятий (план)	Дата проведения занятий (факт)
1.	Вводное занятие.	Инструктаж по технике безопасности.	1		
2.	Акробатика.				
1.		Акробатика: основы.	1		
2.		Акробатика. Теория. Разминка.	1		
3.		Разминка. Акробатика. Перевороты различные с кувырка.	1		
4.		Разминка. Кувырок; Стойка на руках; Колесо.	1		
5.		Разминка. Кувырок; Стойка на руках; Колесо.	1		
6.		Разминка. Кувырок; Стойка на руках; Колесо.	1		
7.		Упражнения на гибкость: ходим мостиком.	1		
8.		Упражнения на гибкость: ходим мостиком.	1		
9.		Упражнения на гибкость: ходим мостиком.	1		
10.		Перевороты с мостика – вперёд и назад.	1		
11.		Перевороты с мостика – вперёд и назад.	1		
12.		Перевороты с мостика – вперёд и назад.	1		
13.		Перевороты с мостика – вперёд и назад.	1		
14.		Перевороты с мостика – вперёд и назад.	1		
15.		Стойка на руках.	1		
16.		Стойка на руках.	1		
17.		Повторение пройденного материала.	1		
18.		Повторение пройденного материала.	1		
2.	Народно-сценический				

	танец.				
1.		Станок народного танца. Бег; Шаги;	1		
2.		Станок народного танца. Бег; Шаги;	1		
3.		Станок народного танца. Хороводы.	1		
4.		Станок народного танца. Хороводы.	1		
5.		Станок народного танца. Хороводы.	1		
6.		Станок народного танца. Хороводы.	1		
7.		Станок народного танца. Хороводы.	1		
8.		Промежуточное занятие. Станок народного танца. Хороводы. Рисунки.	1		
9.		Промежуточное занятие. Станок народного танца. Хороводы. Рисунки.	1		
10.		Станок народного танца. Хороводы. Рисунки.	1		
11.		Станок. Разучивание танца на основе народных движений.	1		
12.		Станок. Разучивание танца на основе народных движений.	1		
13.		Станок. Разучивание танца на основе народных движений.	1		
14.		Станок. Разучивание танца на основе народных движений.	1		
15.		Станок. Разучивание танца на основе народных движений.	1		
16.		Станок. Разучивание танца на основе народных движений.	1		
17.		Станок. Разучивание танца на основе народных движений.	1		
18.		Станок. Разучивание танца на основе народных движений.	1		
19.		Станок. Разучивание танца на основе народных движений.	1		
20.		Станок. Разучивание танца на основе народных движений.	1		
21.		Повторение пройденного материала.	1		
3.	Хип-хоп. Работа над				

	репертуаром.				
1.		История происхождения хип-хопа.	1		
2.		Понятие и основы хип-хопа.	1		
3.		Понятие и основы хип-хопа.	1		
4.		Позиции рук и ног в хип-хопе.	1		
5.		Положение корпуса.	1		
6.		Хип-хоп. Элементы.	1		
7.		Хип-хоп. Элементы.	1		
8.		Хип-хоп. Элементы.	1		
9.		Хип-хоп. Основные упражнения.	1		
10.		Хип-хоп. Основные упражнения.	1		
11.		Хип-хоп. Основные упражнения.	1		
12.		Хип-хоп. Основные упражнения.	1		
13.		Хип-хоп. Основные упражнения.	1		
14.		Хип-хоп. Новый танец.	1		
15.		Хип-хоп. Новый танец.	1		
17.		Промежуточное занятие.	1		
18.		Хип-хоп. Комбинации.	1		
19.		Хип-хоп. Комбинации.	1		
20.		Хип-хоп. Комбинации.	1		
21.		Хип-хоп. Комбинации.	1		
22.		Хип-хоп. Комбинации.	1		
23.		Станок. Урок хип-хопа. Работа над репертуаром.	1		
24.		Станок. Урок хип-хопа. Работа над репертуаром.	1		
25.		Станок. Урок хип-хопа. Работа над репертуаром.	1		
26.		Станок. Урок хип-хопа. Работа над репертуаром.	1		
27.		Станок. Урок хип-хопа. Работа над репертуаром.	1		
28.		Станок. Урок хип-хопа. Работа над репертуаром.	1		
29.		Станок. Урок хип-хопа. Работа над репертуаром.	1		
30.		Повторение пройденного материала. Игры.	1		
31.		Анализ. Планы. Игры.	1		

**Календарно-тематическое планирование
6 группа (5 классы)**

№ п/п	Наименование раздела программы	Тема занятия	Количество часов	Дата проведения занятий (план)	Дата проведения занятий (факт)
1.	Вводное занятие.	Инструктаж по технике безопасности.	1		
2.	Акробатика.				
1.		Акробатика: основы.	1		
2.		Акробатика. Теория. Разминка.	1		
3.		Разминка. Акробатика. Перевороты различные с кувырка.	1		
4.		Разминка. Кувырок; Стойка на руках; Колесо.	1		
5.		Разминка. Кувырок; Стойка на руках; Колесо.	1		
6.		Разминка. Кувырок; Стойка на руках; Колесо.	1		
7.		Упражнения на гибкость: ходим мостиком.	1		
8.		Упражнения на гибкость: ходим мостиком.	1		
9.		Упражнения на гибкость: ходим мостиком.	1		
10.		Гимнастические упражнения, комбинации.	1		
11.		Гимнастические упражнения, комбинации.	1		
12.		Гимнастические упражнения, комбинации.	1		
13.		Гимнастические упражнения, комбинации.	1		
14.		Связки и элементы, с поворотом.	1		
15.		Связки и элементы, с поворотом.	1		
16.		Связки и элементы, с поворотом.	1		
17.		Связки и элементы, с поворотом.	1		
18.		Повторение пройденного материала.	1		

2.	Народно-сценический танец.				
1.		Станок народного танца. Бег; Шаги;	1		
2.		Станок народного танца. Бег; Шаги;	1		
3.		Станок народного танца. Хороводы.	1		
4.		Станок народного танца. Хороводы.	1		
5.		Станок народного танца. Хороводы.	1		
6.		Станок народного танца. Хороводы.	1		
7.		Станок народного танца. Хороводы.	1		
8.		Промежуточное занятие. Станок народного танца. Хороводы. Рисунки.	1		
9.		Промежуточное занятие. Станок народного танца. Хороводы. Рисунки.	1		
10.		Промежуточное занятие. Станок народного танца. Хороводы. Рисунки.	1		
11.		Станок. Разучивание танца на основе народных элементов, упражнений.	1		
12.		Станок. Разучивание танца на основе народных элементов, упражнений.	1		
13.		Станок. Разучивание танца на основе народных элементов, упражнений.	1		
14.		Станок. Разучивание танца на основе народных элементов, упражнений.	1		
15.		Станок. Разучивание танца на основе народных элементов, упражнений.	1		
16.		Станок. Разучивание танца на основе народных элементов, упражнений.	1		
17.		Станок. Разучивание танца на основе народных элементов, упражнений.	1		

18.		Станок. Разучивание танца на основе народных элементов, упражнений.	1		
19.		Станок. Разучивание танца на основе народных элементов, упражнений.	1		
20.		Повторение материала.	1		
21.		Повторение материала.	1		
3.	Хип-хоп.				
1.		История происхождения хип-хопа.	1		
2.		Понятие и основы хип-хопа.	1		
3.		Понятие и основы хип-хопа.	1		
4.		Позиции рук и ног в хип-хопе.	1		
5.		Положение корпуса.	1		
6.		Хип-хоп. Элементы.	1		
7.		Хип-хоп. Элементы.	1		
8.		Хип-хоп. Элементы.	1		
9.		Хип-хоп. Основные упражнения.	1		
10.		Хип-хоп. Основные упражнения.	1		
11.		Хип-хоп. Основные упражнения.	1		
12.		Хип-хоп. Основные упражнения.	1		
13.		Хип-хоп. Основные упражнения.	1		
14.		Хип-хоп. Новый танец.	1		
15.		Хип-хоп. Новый танец.	1		
16.		Хип-хоп. Новый танец.	1		
18.		Хип-хоп. Комбинации.	1		
19.		Хип-хоп. Комбинации.	1		
20.		Хип-хоп. Комбинации.	1		
21.		Хип-хоп. Комбинации.	1		
22.		Хип-хоп. Комбинации.	1		
23.		Станок. Урок хип-хопа. Работа над репертуаром.	1		
24.		Станок. Урок хип-хопа. Работа над репертуаром.	1		
25.		Станок. Урок хип-хопа. Работа над репертуаром.	1		
26.		Станок. Урок хип-хопа. Работа над репертуаром.	1		
27.		Станок. Урок хип-хопа. Работа над репертуаром.	1		

28.		Станок. Урок хип-хопа. Работа над репертуаром.	1		
29.		Станок. Урок хип-хопа. Работа над репертуаром.	1		
30.		Станок. Урок хип-хопа. Работа над репертуаром.	1		
31.		Станок. Урок хип-хопа. Работа над репертуаром.	1		
32.		Повторение пройденного материала.	1		

Содержание курса.

(5 и 6 группы)

Тема: Вводное занятие.

Провести инструктаж по технике безопасности.

Содержание материала: занятие начинается со вступительной беседы, в которой раскрываются цели и задачи третьего года обучения программы. Определяются основные правила этики и гигиены, безопасности жизнедеятельности.

Тема 1: Акробатика.

Цель: состоит в формировании двигательной сферы и развитии здоровья детей на основе организации их целенаправленной творческо-двигательной активности.

Содержание материала:

Акробатические упражнения: равновесие – махом вперед с поворотом кругом, с различными положениями и движениями рук;- из стойки ноги врозь кувырок вперед в стойку ноги врозь; - «шпагат» скольжением вперед и назад на левую и правую ногу, поперечный шпагат;- «мост» из основной стойки – опуститься и встать; Соединения: равновесие «ласточка», махом стойка на руках, кувырок вперед и встать в стойку ноги врозь, опуститься в мост, лечь на спину, сесть с наклоном вперед до касания грудью колен, перекатом назад стойка на лопатках, перекал вперед или назад, переворот в упор лежа с поворотом, упор присев, прыжком с поворотом встать.

- из п: сидя кувырок назад, прогнувшись с перекатом через голову или плечо;
- перекидка назад и вперед на одну и две ноги;
- равновесие «ласточка», прыжком сменить положение ног;
- «шпагат» на левую и правую ноги, поворот кругом в шпагате;
- махом одной и толчком другой ноги стойка на руках и опускание мост;
- стойки – силой с прямыми ногами на голове и руках;
- соединение из пяти-шести элементов.
- переворот назад, тоже на одну ногу с поворотом;
- поворот вперед на одну и две ноги;
- сальто вперед с мостика или трамплина;
- то же в переход на рондат;
- примерные соединения: рондат, переворот назад на одну ногу с поворотом, переворот вперед, переворот на одну, рондат, переворот назад.

К концу года должны уметь: хорошо выполнять кувырок назад отдельно и слитно; выполнять «мостик» из положения, стоя без страховки; стойку на лопатках; знать основы стойки с опорой на голове и руках; выполнять не сложные акробатические связки из изученных элементов.

Тема 2: Народный танец.

Цель: формирование двигательного аппарата у исполнителя, развитие актёрских способностей, освоение характера и манеры исполнения движений, чтобы передать на сцене яркую палитру того или иного народного танца.

Содержание материала:

Предмет народно-сценический танец и его составные части: экзерсис у станка и на середине зала. Терминология народного танца. Знакомство с элементами и манерой исполнения белорусского и русского танцев.

Упражнения у станка

Открытые позиции ног: I, II, V.

Понятие preparation.

Demi-plie и grand-plie по I, II, V позициям.

Battement tendu с сокращением стопы в сторону, вперед, назад.

Battement jete с сокращением стопы после броска. Понятие sur le cou-de-pied:- flic сзади в положении sur le cou-de-pied. Понятие - passe.

Подготовка к веревочке.

Releve-lent на 90° в характере русского танца. Port-de-bras вперед, назад, в сторону.

Упражнения лицом к станку Pas-de-bourree.

“Припадание” из V позиции. “Подбивка” в характере белорусского танца.

Подготовка к “качалке”: “качалка”.

Занятия на середине зала.

Положение epaulement. Позиции и положения рук в русском танце: Port-de-bras в характере русского танца.

Основные ходы русского танца: простой, переменный, с каблука в demi-plie, с ударом каблука по VI позиции, “горох”, “трилистник”, «гармошка». “Моталочка” - движение проучивается у станка из VI позиции, исходное положение epaulement.

“Ковырялочка” - движение проучивается у станка из VI позиции. Двойная дробь.

“Веревочка” - в характере русского танца.

“Припадание” по VI позиции с разворотом работающей ноги в V и VI позиции в характере белорусского танца. Ход “Лявонихи”. “Подбивка”. Ход с выведением ноги вперед через I позицию. Вращение на месте. Простые шаги, “припадание”.

В конце третьего года обучения учащиеся должны знать терминологию народно-сценического танца, владеть координацией изученных движений, уметь станцевать небольшие комбинации (16 тактов) на пройденном материале.

Методическое обеспечение: специальная форма (у мальчиков – лосины, футболка, у девочек – купальники с юбочкой, на ногах носочки, обувь - туфли с каблукком, у мальчиков сапожки), аккомпаниатор, магнитофон, Диски, флэш-карта.

Тема 3: Хип-хоп.

Цель: Занятия хип-хопом помогают детям снять психологические и мышечные зажимы, выработать чувство ритма, уверенность в себе, развить выразительность, научиться двигаться в соответствии с музыкальными образами, что необходимо для сценического выступления, а также воспитать в себе выносливость.

Скорректировать осанку, координацию, постановку корпуса, что необходимо не только для занятия танцем, но и для здоровья в целом.

Содержание материала. Характерные движения танца следующие: основная поза корпуса расслабленная с широко расставленными ногами и согнутыми коленями; пружинистые, маленькие, ритмичные приседание одновременно с наклонами корпуса (вперёд и назад); высокие подпрыгивания сменяются низкими скольжениями над полом, резкие и четко выраженные движения сменяются волнообразными и медленными. Как в афро-джазе, так и в хип-хопе присутствует некая расслабленность, движения как бы обращены в пол. Это объясняется тем, что в верованиях африканских народов Бог обитает не на небе, а под землей. Поэтому поклоняются ему, обращаясь к земле. Отсюда низкая посадка корпуса и всегда

немного расслабленные колени в танце. Первым музыкальным сопровождением для африканских танцев были тамтамы, поэтому и хип-хоп в дальнейшем получил хорошую ритмическую основу.

Элементы танца хип-хоп:

1. Slide – скольжение
2. bodi – перекал, вращение
3. kool walk – отличная прогулка
4. puch away move – отталкивание
5. hand against wall- рука вдоль, связки и комбинации танцевальных элементов движений, данного танцевального направления.
6. Salsa-rock – сброс ноги и поставить на место, с др. ноги отскок назад (с переносом тела), противоположная нога свободна отрывается от пола и в и.п.
7. Top-war – шаг на месте и в согнутых (пружинящих коленях) носки стоп соединить и развести, с др. ноги то же.

Методическое обеспечение: свободная форма: широкие спорт. штаны, футболка, пайда, кроссовки (специальные). Музыка (хип-хоп); видео материалы.

Планируемые результаты: Подготовительные упражнения для акробатики, основные элементы народного танца; освоить базовые движения хип-хопа;

**Учебно – тематический план программы
7, 8 группа (6, 7 классы)**

№	Раздел, тема	Количество часов		
		Теоретическая часть	Практическая часть	Всего часов
1.	Инструктаж по технике безопасности.	1	-	1
1.	Хип-хоп.	1	24	25
2.	Актерское мастерство.	2	4	6
3.	Контемпарари	1	41	42
4.	Итого			74

Форма аттестации:

Аттестация	Сроки проведения	Форма
-	Декабрь	-
Промежуточная	Апрель	Отчётный концерт

**Календарно-тематическое планирование
7 группа (6 классы)**

№ п/п	Наименование раздела программы	Тема занятия	Количество часов	Дата проведения занятий (план)	Дата проведения занятий (факт)
1.	Вводное занятие.	Инструктаж по технике безопасности	1		
1.	Хип-Хоп.				
1		История возникновения хип-хопа.	1		
2		Положение корпуса.	1		
3		Хип-хоп. Элементы.	1		
4		Хип-хоп. Элементы.	1		
5		Хип-хоп. Элементы.	1		
6		Хип-хоп. Основные упражнения.	1		
7		Хип-хоп. Основные упражнения.	1		
8		Хип-хоп. Основные упражнения.	1		
9		Хип-хоп. Основные упражнения.	1		
10		Хип-хоп. Основные упражнения.	1		
11		Хип-хоп. Новый танец.	1		
12		Хип-хоп. Новый танец.	1		
13		Хип-хоп. Новый танец.	1		
14		Промежуточное занятие.	1		
15		Хип-хоп. Комбинации.	1		
16		Хип-хоп. Комбинации.	1		
17		Хип-хоп. Комбинации.	1		
18		Хип-хоп. Комбинации.	1		
19		Хип-хоп. Комбинации.	1		
20		Станок. Урок хип-хопа. Работа над репертуаром.	1		
21		Станок. Урок хип-хопа. Работа над репертуаром.	1		
22		Станок. Урок хип-хопа. Работа над репертуаром.	1		
23		Станок. Урок хип-хопа. Работа над репертуаром.	1		
24.		Станок. Урок хип-хопа. Работа	1		

		над репертуаром.			
25.		Станок. Урок хип-хопа. Работа над репертуаром.	1		
2.	Актерское мастерство.				
1		Сценический грим.	1		
2		Сценический грим.	1		
3		Работа над сценическим образом. Игры.	1		
4		Игры на артистичность.	1		
5		Работа над сценическим образом.	1		
6		Работа над сценическим образом.	1		
3.	Контемпорари.		1		
1		История возникновения контемпта.	1		
2		Разминка. Разучить.	1		
3		Разминка. Разучить.	1		
4		Разминка. Разучить.	1		
5		Разминка. Разучить.	1		
6		Разминка. Разучить.	1		
7		Разминка. Разучить.	1		
8		Разминка. Разучить.	1		
9		Разминка. Разучить.	1		
10		Разминка, элементы. связки.	1		
11		Разминка, элементы. связки.	1		
12		Разминка, элементы. связки.	1		
13		Разминка, элементы. связки.	1		
14		Разминка, элементы. связки.	1		
15		Разминка, основные движения.	1		
16		Разминка, основные движения.	1		
17		Разминка, основные движения.	1		
18		Разминка, основные движения.	1		
19		Разминка, основные движения.	1		
20		Комбинации.	1		
21		Комбинации.	1		
22		Комбинации.	1		
23		Комбинации.	1		
24		Комбинации.	1		
25		Комбинации.	1		

26		Комбинации.	1		
27		Комбинации.	1		
28		Комбинации.	1		
29		Контемпорари. Танец разучить.	1		
30		Контемпорари. Танец разучить.	1		
31		Контемпорари. Танец разучить.	1		
32		Контемпорари. Танец разучить.	1		
33		Контемпорари. Танец разучить.	1		
34		Контемпорари. Танец разучить.	1		
35		Контемпорари. Танец разучить.	1		
36		Контемпорари. Танец разучить.	1		
37		Контемпорари. Танец разучить.	1		
38		Контемпорари. Танец разучить.	1		
39		Повторение пройденного материала.	1		

**Календарно-тематическое планирование
8 группа (7 классы)**

№ п/п	Наименование раздела программы	Тема занятия	Количество часов	Дата проведения занятий (план)	Дата проведения занятий (факт)
1.	Вводное занятие.	Инструктаж по технике безопасности	1		
1.	Хип-Хоп.				
1		История возникновения хип-хопа.	1		
2		Положение корпуса.	1		
3		Хип-хоп. Элементы.	1		
4		Хип-хоп. Элементы.	1		
5		Хип-хоп. Элементы.	1		
6		Хип-хоп. Основные упражнения.	1		
7		Хип-хоп. Основные упражнения.	1		
8		Хип-хоп. Основные упражнения.	1		
9		Хип-хоп. Основные упражнения.	1		
10		Хип-хоп. Основные упражнения.	1		
11		Хип-хоп. Новый танец.	1		
12		Хип-хоп. Новый танец.	1		
13		Хип-хоп. Новый танец.	1		
14		Промежуточное занятие.	1		
15		Хип-хоп. Комбинации.	1		
16		Хип-хоп. Комбинации.	1		
17		Хип-хоп. Комбинации.	1		
18		Хип-хоп. Комбинации.	1		
19		Хип-хоп. Комбинации.	1		
20		Станок. Урок хип-хопа. Работа над репертуаром.	1		
21		Станок. Урок хип-хопа. Работа над репертуаром.	1		
22		Станок. Урок хип-хопа. Работа над репертуаром.	1		
23		Станок. Урок хип-хопа. Работа над репертуаром.	1		
24.		Станок. Урок хип-хопа. Работа	1		

		над репертуаром.			
25.		Станок. Урок хип-хопа. Работа над репертуаром.	1		
2.	Актерское мастерство.				
1		Сценический грим.	1		
2		Сценический грим.	1		
3		Работа над сценическим образом. Игры.	1		
4		Игры на артистичность.	1		
5		Работа над сценическим образом.	1		
6		Работа над сценическим образом.	1		
3.	Контемпорари.				
1		История возникновения контемпта.	1		
2		Разминка. Разучить.	1		
3		Разминка. Разучить.	1		
4		Разминка. Разучить.	1		
5		Разминка. Разучить.	1		
6		Разминка. Разучить.	1		
7		Разминка. Разучить.	1		
8		Разминка. Разучить.	1		
9		Разминка. Разучить.	1		
10		Разминка, элементы. связки.	1		
11		Разминка, элементы. связки.	1		
12		Разминка, элементы. связки.	1		
13		Разминка, элементы. связки.	1		
14		Разминка, элементы. связки.	1		
15		Разминка, основные движения.	1		
16		Разминка, основные движения.	1		
17		Разминка, основные движения.	1		
18		Разминка, основные движения.	1		
19		Разминка, основные движения.	1		
20		Комбинации.	1		
21		Комбинации.	1		
22		Комбинации.	1		
23		Комбинации.	1		
24		Комбинации.	1		
25		Комбинации.	1		

26		Комбинации.	1		
27		Комбинации.	1		
28		Комбинации.	1		
29		Контемпорари. Танец разучить.	1		
30		Контемпорари. Танец разучить.	1		
31		Контемпорари. Танец разучить.	1		
32		Контемпорари. Танец разучить.	1		
33		Контемпорари. Танец разучить.	1		
34		Контемпорари. Танец разучить.	1		
35		Контемпорари. Танец разучить.	1		
36		Контемпорари. Танец разучить.	1		
37		Контемпорари. Танец разучить.	1		
38		Контемпорари. Танец разучить.	1		
39		Контемпорари. Танец разучить.	1		
40		Контемпорари. Танец разучить.	1		
41		Повторение пройденного материала.	1		

Содержание курса.

(7 и 8 группа)

1. Вводное занятие. Провести инструктаж по технике безопасности. Занятие начинается со вступительной беседы, в которой раскрываются цели и задачи обучения программы. Определяются основные правила этики, гигиены, безопасности жизнедеятельности.

Тема 1: Хип-хоп.

Цель: Занятия хип-хопом помогают детям снять психологические и мышечные зажимы, выработать чувство ритма, уверенность в себе, развить выразительность, научиться двигаться в соответствии с музыкальными образами, что необходимо для сценического выступления, а также воспитать в себе выносливость.

Скорректировать осанку, координацию, постановку корпуса, что необходимо не только для занятия танцем, но и для здоровья в целом.

Содержание материала. Характерные движения танца следующие: основная поза корпуса расслабленная с широко расставленными ногами и согнутыми коленями; пружинистые, маленькие, ритмичные приседания одновременно с наклонами корпуса (вперёд и назад); высокие подпрыгивания сменяются низкими скольжениями над полом, резкие и четко выраженные движения сменяются волнообразными и медленными. Как в афро-джазе, так и в хип-хопе присутствует некая расслабленность, движения как бы обращены в пол. Это объясняется тем, что в верованиях африканских народов Бог обитает не на небе, а под землей. Поэтому поклоняются ему, обращаясь к земле. Отсюда низкая посадка корпуса и всегда немного расслабленные колени в танце. Первым музыкальным сопровождением для африканских танцев были тамтамы, поэтому и хип-хоп в дальнейшем получил хорошую ритмическую основу.

Элементы танца хип-хоп:

1. Slide – скольжение

2. bodi – перекал, вращение

3. kool walk – отличная прогулка

4. push away move – отталкивание

5. hand against wall- рука вдоль, связки и комбинации танцевальных элементов движений, данного танцевального направления.

6. Salsa-rock – сброс ноги и поставить на место, с др. ноги отскок назад (с переносом тела), противоположная нога свободна отрывается от пола и в и.п.

7. Top-war – шаг на месте и в согнутых (пружинящих коленях) носки стоп соединить и развести, с др. ноги то же.

Методическое обеспечение: свободная форма: широкие спорт. штаны, футболка, пайда, худи; кроссовки (специальные). Музыка (хип-хоп); видео материалы.

Тема 2: Актёрское мастерство.

Цель: развить в воспитанниках артистичность, получить знание специфики актерского искусства.

Содержание материала. Введение в актерское мастерство. Специфика актерского искусства. Дать представление о театре. Возникновение и значение театра. Театр как

искусство коллективное, объединяющее ряд искусств. Спектакль, мюзикл, танец, как объединение, синтез творческой деятельности многих работников искусства. Актер в хореографических постановках. Работа актера над собой. Тренинг. Практические упражнения на развитие сценического внимания. Упражнения: «Сосулька», «Снежинки», «Холодно жарко», «Тряпичная кукла – солдат», «Шалтай-болтай», «Штанга», «Муравей», «Спящий котенок», «Насос и мяч», «Зернышко», «Пишущая машинка» и др. упражнения: «Сон-пробуждение», «Расслабление по счету до 10», «Расслабление и зажим», «Расслабление тела кроме одной части тела», «Выполнить определенные действия по счету» и др. упражнения «Не растеряйся», «Предмет – животное», «Мячи и слова», «Семафор» и др. Работа над сценическим образом: Упражнения: «Ждать», «Распилить бревно», «Пианист», «Парикмахер», «Войти в дверь», «Художник», «Зеркало» и др. Работа над развитием фантазии в предлагаемых обстоятельствах: пантомима; этюдные импровизации.

Техника сценического грима: Влияние на грим расстояния и глубины зрительного зала, а также сценического освещения. Происхождение грима. Органическая связь грима с характером представления, жанром, стилем. Безвредность красок, их состав. Контроль Министерства здравоохранения за всей продукцией, выпускаемой в нашей стране для гримирования. Подготовка лица к занятиям гримом. Гигиена рабочего места. Последовательность нанесения грима на лицо. Технические правила при гримировании лица. Свойства и качество гримировальных принадлежностей, их производственная характеристика. Анатомические основы в гриме. Приемы нанесения общего тона. Грим черепа. Светотень. Тёплые и холодные тона. Полутень. О форме и пропорциях тела и лица. Румяна. Подводка глаз. Гримы молодого и молодого худого лица. Анализ мимики своего лица Грим полного лица. Схема грима старческого лица. Скульптурно объёмные приемы грима. Фактура и аппликации. Прически и парики. Работа над образом. Характерный грим. Расовый, национальный грим. Сказочные гримы. Гримы зверей (лиса, собака, кот). Концертный грим.

Тема 3: Контемпарари.

Цель: - обрести душевное равновесие и гармонию. Контемп помогает ученику отвлечься от повседневности, научиться чувствовать свое тело, развивать пластику. Этот танец помогает овладеть своим телом, выразить высокие чувства с помощью движений.

Содержание материала. Разминка:

Контемпорари использует сценическое пространство не только по вертикали, но и по горизонтали. Движение исполнителя на полу существенная часть хореографии. В уроке этот раздел несет очень важные функции:

А) в партере может происходить разогрев

Б) в партере могут быть упражнения на изоляцию

В) в партере очень эффективны упражнения для развития подвижности позвоночника.

Г) в партере могут исполняться упражнения stretch характера

Д) переход из одной позиции в другую, создание "цепочек" на смену уровня дополнительный тренаж на координацию и ориентацию в пространстве.

Наиболее распространенные варианты расположения исполнителя.

Стоя:

- а) верхний уровень (на полупальцах);
- б) средний уровень (на всей стопе);
- в) нижний уровень (колени согнуты).

"На четвереньках":

- а) опора на руках и коленях;
- б) одна или две ноги вытянуты назад при опоре на руки;
- в) одна нога открыта в сторону или назад при опоре на руках и колене.

На коленях:

- а) стоя на двух коленях;
- б) стоя на одном колене, другая нога открыта на пол в любом направлении.

Сидя:

- а) frog-position (колени согнуты, стопы вместе);
- б) первая позиция (ноги вместе, вытянуты вперед);
- в) вторая позиция (ноги разведены в стороны);
- г) третья позиция (положение "swastica", но стопы плотно прижаты к ягодицам)
- д) четвертая позиция или "swastica", колени согнуты под прямым углом, одна нога впереди торса, другая сзади, бедра плотно прижаты к полу.
- е) пятая позиция (ноги согнуты в коленях, щиколотки скрещены). Пятая позиция ног в положении "сидя" имеет два варианта. Первый, когда колени согнуты, раскрыты в сторону и одна стопа стоит перед другой стопой в положении point (то есть на пальцах). Другой вариант, т.н. pinch позиция, когда одна голень находится перед другой, т.е. пальцы правой ноги около колена левой ноги, голени плотно лежат на полу;
- е) колени согнуты и соединены (стопы стоят на полу параллельно);
- ж) соссух позиция: ноги вместе, колени согнуты, голени в воздухе и параллельны полу
- з) джазовый шпагат (нога впереди вытянута, а сзади согнута);
- и) сидя на одном бедре (колени опорной ноги согнута, тяжесть корпуса переносится с ягодиц на бедро, свободная нога открыта назад или в сторону и оторвана от пола).
- к) crossed swastica "скрещенная свастика" бедра плотно прилегают к полу. Одна нога скрестно перед другой. Стопа стоит на полу, колено направлено вверх. При исполнении с П.Н., П.стопа располагается около Л.колена с внешней стороны, мизинец П.ноги прижат к колену Л.Н.

Лежа:

- а) на спине;
- б) на животе;
- в) на боку.

1.Contractjon - контракшен (Сжатие к центру, общее и изолированное);

2.Release - релиз (Растяжение от центра, может быть общим и изолированным);

3.Swing -Свинг (раскачивание тела и его частей);

4.Plie с элементами Contemporary dance;

5.Battement tendu с элементами Contemporary dance;

6.Jete с элементами Contemporary dance;

7.Rond с элементами Contemporary dance;

8.Grand battement jete с элементами Contemporary dance;

9.Этюд;

10-11. Работа по диагонали;

Планируемые результаты: Подготовительные упражнения хип-хопа; развить артистичность; освоить базовые основы контемпта.

**Учебно – тематический план программы
9 группа (8, 9 классы)**

№	Раздел, тема	Количество часов		
		Теоретическая часть	Практическая часть	Всего часов
1.	Инструктаж по технике безопасности.	1	-	1
1.	Вальс.	1	22	23
2.	Полонез.	1	7	8
3.	Джаз-модерн.	1	41	42
4.	Итого			74

Форма аттестации:

Аттестация	Сроки проведения	Форма
-	Декабрь	-
Промежуточная	Апрель	Отчётный концерт

**Календарно-тематическое планирование
9 группа (8, 9 классы)**

№ п/п	Наименование раздела программы	Тема занятия	Количество часов	Дата проведения занятий (план)	Дата проведения занятий (факт)
1.	Вводное занятие.	Инструктаж по технике безопасности	1		
1.	Вальс.				
1		История возникновения вальса.	1		
2		История возникновения вальса.	1		
3		Постановка рук. Постановка ног.	1		
4		Постановка рук. Постановка ног.	1		
5		Положение корпуса. Отношение положения в пространстве.	1		
6		Положение корпуса. Отношение положения в пространстве.	1		
7		Положение корпуса. Отношение положения в пространстве.	1		
8		Промежуточное занятие.	1		
9		Основные элементы. Шаги.	1		
10		Основные элементы. Шаги.	1		
11		Движения в продвижении.	1		
12		Движения в продвижении.	1		
13		Вальсовая дорожка. Основной ход.	1		
14		Тур вальса (квадрат)	1		
15		Тур вальса (квадрат)	1		
16		Вальс в парах.	1		
17		Вальс в парах.	1		
18		Вальс в парах.	1		
19		Вальс в парах.	1		
20		Вальс в парах.	1		
21		Вальс в парах.	1		

22		Повторение пройденного материала.	1		
23		Повторение пройденного материала.	1		
2.	Полонез.				
1		История возникновения. Основной шаг.	1		
2		Основной шаг в парах. Постановка рук в парах. Положение корпуса.	1		
3		Элементы и связки в полонезе.	1		
4		Построение рисунка танца. Полонез в парах.	1		
5		Полонез в парах.	1		
6		Работа в парах. Вальс. Полонез.	1		
7.		Работа в парах. Вальс. Полонез.	1		
8.		Работа в парах. Вальс. Полонез.	1		
4.	Джаз-модерн. Работа над репертуаром.				
1		Джаз-модерн.	1		
2		Джаз-модерн. Отличия.	1		
3		Урок джаз-модерна. Связки и элементы.	1		
4		Урок джаз-модерна. Связки и элементы.	1		
5		Урок джаз-модерна. Связки и элементы.	1		
6		Урок джаз-модерна. Связки и элементы.	1		
7		Урок джаз-модерна. Связки и элементы.	1		
8		Урок джаз-модерна. Комбинации.	1		
9		Урок джаз-модерна. Комбинации.	1		
10		Урок джаз-модерна. Комбинации.	1		
11		Урок джаз-модерна. Комбинации.	1		
12		Урок джаз-модерна. Комбинации.	1		
13		Урок джаз-модерна.	1		

		Комбинации.			
14		Джаз-модерн на полу.	1		
15		Джаз-модерн на полу.	1		
16		Джаз-модерн на полу.	1		
17		Джаз-модерн на полу.	1		
18		Джаз-модерн на полу.	1		
19		Джаз-модерн на полу.	1		
20		Джаз-модерн на полу.	1		
21		Джаз-модерн. Вращения и прыжки.	1		
22		Джаз-модерн. Вращения и прыжки.	1		
23		Джаз-модерн. Вращения и прыжки.	1		
24		Джаз-модерн. Вращения и прыжки.	1		
25		Джаз-модерн. Вращения и прыжки.	1		
26		Джаз-модерн. Вращения и прыжки.	1		
27		Джаз-модерн. Работа над репертуаром.	1		
28		Джаз-модерн. Работа над репертуаром.	1		
29		Джаз-модерн. Работа над репертуаром.	1		
30		Джаз-модерн. Работа над репертуаром.	1		
31		Джаз-модерн. Работа над репертуаром.	1		
32		Джаз-модерн. Работа над репертуаром.	1		
33		Джаз-модерн. Работа над репертуаром.	1		
34		Джаз-модерн. Работа над репертуаром.	1		
35		Джаз-модерн. Работа над репертуаром.	1		
36		Джаз-модерн. Работа над репертуаром.	1		
37		Джаз-модерн. Работа над репертуаром.	1		
38		Джаз-модерн. Работа над репертуаром.	1		
39		Джаз-модерн. Работа над	1		

		репертуаром.			
40		Джаз-модерн. Работа над репертуаром.	1		
41		Джаз-модерн. Работа над репертуаром.	1		
42		Джаз-модерн. Работа над репертуаром.	1		
43		Повторение пройденного материала.	1		

Содержание курса.

(9 группа)

1. Вводное занятие. Провести инструктаж по технике безопасности. Занятие начинается со вступительной беседы, в которой раскрываются цели и задачи обучения программы. Определяются основные правила этики, гигиены, безопасности жизнедеятельности.

Тема 1: Вальс

Цель: освоение характера и манеры исполнения движений, изучение этого великолепного и универсального танца отличаются красивой и благородной осанкой, грациозностью движений, им легко применять свои навыки в любом другом танце.

Содержание материала:

Начальная позиция танцующих: партнер со своей партнершей находятся друг к другу глазами. Танцор занимает положение затылком к середине, а дама наоборот. Руки танцоров держатся вместе в положении «лодочка». Расположение ног находится в 3 положении. Несколько пар, принимающих участие в танце, занимают определенное положение в вальсовом круге.

Фигура (8 ритмов): Баланс с поворотом. 1-2-й периоды: Баланс выполняется вначале по черте танца, а затем против нее. Приемы кавалера: «и» - вымахивание на правую ступню, ход на левую - «1», подпорка правой ноги накрест позади к левой ступне с вымахиванием на правую ногу - «2», опять ход на левую ступню с опусканием вниз - «3», «и» - вымахивание на левую ступню. Танцовщица делает зеркальные движения. Второй такт делается также, только против черты танца с использованием противоположной ноги. 3-4-й периоды: партнер делает обратное вращение по краю танца, партнерша - натуральное вращение по черте танца. На протяжении поворотов руки танцующих опускаются, а после этого соединяются в «лодочку». 5-6-й периоды: повторяются приемы из первых двух тактов. 7-8-й периоды: действия аналогичны 3 и 4 тактам.

Фигура (8 ритмов): Окошечко.

9-10-й периоды: кавалер располагается затылком к середине круга. Происходит касание правых ладоней танцоров. «Окошечко» вперед один к одному: ход на правую ступню вперед - «1», легкая подпорка левой ступней накрест позади с вымахиванием на правую ногу - «2,3». Танцоры поднимают выше головы правые ладошки. «Окошечко» назад: ход на левую ступню назад - «1», подвертывание правой ступни с вымахиванием на левую - «2,3». Руки делаются вытянутыми. 11-12-й периоды: исполняются движения «окошечка» вперед и назад один к одному и друг от дружки. К концу 11 периода кавалеру следует расположиться лицом в середину.

13-14-й периоды: приемы аналогичны 11 и 12 тактам. Партнер располагается глазами в центр.

15-16-й периоды: движения «окошечка» вперед и назад друг один к одному и друг от дружки. После 15 такта кавалер должен стать затылком к центру. При окончании 16 такта танцующие становятся лицом по черте танца и поднимают выше головы соединенные правые ладошки.

Фигура (8 ритмов): Вальсовая дорожка.

17-24-й периоды: партнеры показывают движения по краю танца. Танцор выполняет

вальсовую замену вперед с левой ноги. Танцовщица исполняет натуральный разворот под рукой с правой ступни вперед. На 20-й такт партнер делает натуральный разворот, начиная с правой ноги вперед. Партнерша – натуральный разворот с левой ноги назад. По окончании 24 такта даме следует принять закрытую вальсовую позицию, а танцору – стать спиной диагонально линии танца.

Фигура (8 ритмов): Правый вальсовый разворот в паре. 24-32-й периоды: танцующие исполняют вальсовые повороты по краю танца. Танцор начинает с левой ноги назад, а танцовщица – с правой ступни вперед. После окончания последнего такта танцоры занимают начальную позицию. После этого танец начинается заново. Вальс можно дополнять различными красивыми элементами: вращение партнерши руками, позыми, поддержки.

Тема 2. Полонез.

Цель: Правильная осанка.

Полонез – танец, которым в старые времена открывали светские балы, тем самым подчеркивая торжественность и церемониальность происходящего. В настоящее время танец исполняется в рамках особых торжеств и исторических реконструкций.

Содержание материала: Базовые движения полонеза – это шаги, исполняемые в определенной последовательности. Партнеры делают внешней по отношению друг к другу ногой шаг на носок, затем также внутренней, третий шаг - внешней ногой на стопу. Получается базовое движение: полу пальцы, полу пальцы, стопа. На первом счете традиционно делается плие (легкое приседание), а дальнейшее движение происходит в распрямленной фигуре с развернутыми плечами с гордой и величавой осанкой. Танец имеет музыкальный размер — 3/4.

Основные фигуры:

Променад.

Одна из базовых фигур, в которой все танцующие осуществляют движение вслед за первой парой против часовой стрелки.

Колонна.

При повороте первой пары налево к началу зала, все остальные вслед выстраиваются колонной.

Фонтан.

Фигура предполагает расхождение партнеров в противоположные стороны и шествие по полукругу в конец зала. Каждая последующая пара расходится именно в том месте, где это сделала первая пара.

Обход партнёрши.

Это фигура, в которой партнерша делает четыре шага против часовой стрелки, обходя кавалера, стоящего на одном колене.

Кроме названных фигур существуют также коридор, веер, шеен, звездочки и др.

К концу года обучения полонезу, дети должны **знать:**

Основные движения, держать осанку при выполнении фигур.

Уметь правильно выполнять все упражнения. Запомнить последовательность упражнений. Владеть своим телом;

Научиться чувствовать себя уверенно при выполнении упражнений.

Методическое обеспечение: специальная форма; танцевальные туфли; музыка; оборудованный зал с станками и зеркалами.

Тема 3: Джаз-модерн.

Цель: закрепление развитых у учащихся танцевальных и творческих способностей, способствующих наиболее яркому раскрытию их личности и профориентации посредством современной хореографии.

Содержание материала:

1. Экзерсис на середине. Партер. Изоляция. Полицентрика. Полиритмия.

Комплексы изоляций. Разогрев с использованием различных Levels в соединении в единой комбинации. Разминка для стоп, коленей тазобедренных суставов, контракция-расслабление, длинные линии, упражнения для укрепления мышц пресса, спины, рук. Упражнения: Bird, Bodyroll, Bigbodybend. Развернутые комбинации со сменой levels использованием contraction, release, спирали и твиста торса, движений изолированных центров, движений позвоночника. Понятие. Использование Arch в комбинациях. Движения трех, четырех и более центров одновременно, возможно, в различных ритмических рисунках. Полиритмия. Упражнения в партере: изучение положения суставов, твисты, растяжки, нетрадиционные способы передвижения – кувырки, перекаты, перелеты и другие. Комбинации упражнений в различном темпе и ритме. «Настройка» тела через расслабления. Упражнения на полу (с партнёром или без). Все виды разогрева в комплексной форме.

2. Упражнения у станка.

Позиции ног: выворотные и параллельные. Переходы из параллельной позиции в выворотную и обратно. Комбинации. Растяжка-stretch, SIDE STRETCH.

3. Комбинации джаз-танца. Вращения, вращения в воздухе.

Комбинации джаз-танца, сохраняя стилистическую особенность. Вращения переступанием на одной ноге Endedans – внутрь, в круг и Endehors – наружу, из круга 720* и более. Вращение – «шане». Вращения со сменой уровней. Вращения со сменой плоскости и перемещением в пространстве. Вращение с прыжком. Вращение – attitude. Комбинации вращений с использованием смены levels, перемещениями, элементами в партере, сменой ритма и темпа.

4. "Levels". Особые Levels change.

Развернутые комбинации с использованием движений изолированных центров, движений позвоночника (твисты, спирали, contraction, release) на различных уровнях. Падения с подкатами. Исследование связи с полом при опускании, вставании, смене уровней.

5. "Кросс". Перемещения в пространстве.

Мультипликация и джаз шаги, джаз бег и прыжки, шаги со сменой направления и простыми вращениями, использование contraction и release во время передвижения. Соединение шагов с изолированными движениями нескольких центров. Комбинации шагов с использованием шагов, смены уровней, прыжков, вращений, смены направления и элементами в партере. Джаз вращения в воздухе Джаз ходы с funky координацией.

6. Импровизация.

Концентрация внимания на напряжении-расслаблении тела во время движения. Тело как продолжение пространства. Работа с равновесием и его отсутствием. Умение двигаться через центр и быть готовым к любой экстремальной ситуации. Сюжетные координаты (объект, пространство, атмосфера). Метаморфозы с одним предметом. Развитие индивидуальной движенческой лексики. Исследования движений,

отражающих индивидуальные качества и привычки (зрение, прикосновение). Упражнения, которые помогают усилить привычки, вступить в диалог с собой.

Методическое обеспечение: Свободная форма: купальник, футболка, лосины или шорты. Обувь: джазовки, можно заниматься босиком. Магнитофон, диски, флэш-карта.

Список литературы:

1. Богданов Г.Ф. «Культурное наследие России. Воспитание молодежи» издательство «Лань», «Планета музыка». 2023 г
2. Барышникова К.А. «Интеллектуальные права на объекты хореографического искусства. издательство «Лань», «Планета музыка». 2023 г
3. Адамович О. Ю., Михайлова Т.С., Александрова Н.Н. «Народно-сценический танец. Упражнения у станка». издательство «Лань», «Планета музыка». 2023 г
4. Вашкевич Н.Н. «История хореографии всех веков и народов». издательство «Лань», «Планета музыка». 2023 г
5. Есаулов И. Г. «Устойчивость и координация в хореографии» издательство «Лань», «Планета музыка». 2023 г
6. Богданов Г. Ф. «Русский народно-сценический танец: методика и практика создания. издательство «Лань», «Планета музыка». 2023 г
7. Коптелова Е. Д. «Игорь Моисеев академик и философ танца». издательство «Лань», «Планета музыка». 2023 г
8. Лукьянова Е. А. «Дыхание в хореографии: учебное пособие». издательство «Лань», «Планета музыка». 2023 г

Список литературы для детей.

1. «Тива, Танцующий листик». Эльшнер Г. из-во: Акварель. 2020г
2. «Балет. Маленькая музыкальная энциклопедия». Ковалёва М. из-во Фордевинд. 2017г.
3. «Балет. Мини энциклопедия для детей». Александрова Н. из-во: ВHV 2016 г.
4. «12 танцующих принцесс». Братья Гримм из-во: Фолиант 2020г
5. «Театральные сказки». Илзе Лиэпа из-во: Рипол-классик 2019 г.

Приложение 1.
(дистанционное обучение)
План работы.

1 и 2 группа:

- 1.Разминка.
- 2.Ритмика.
- 3.Прыжки.
4. Игры.
5. Просмотр.

3 и 4 группа (2-3 классы):

- 1.Разминка.
- 2.Ритмика.
- 3.Игры.
- 4.Просмотр. (обсуждение)

5 и 6 группа (4-5 классы):

- 1.Разминка.
- 2.Игры.
- 3.Литература.
- 4.Просмотр.(обсуждение)

7 и 8 группа (5 кл):

- 1.Разминка.
- 2.Литература.
- 3.Просмотр.(обсуждение)
- 4.Рефераты.

9 группа:

- 1.Разминка.
- 2.Литература.
- 3.Просмотр.(обсуждение)
- 4.Рефераты.

Содержание материала.

1 и 2 группа

1.Разминка.

Музыка ритмичная (марш). С пр ноги шагаем по кругу, с носка. Руки на поясе, (пальчики вместе), спинка ровная. Через несколько мин. Идём на полу пальцах (16 раз), затем на пяточках. Уменьшаем количество ходьбы на полу пальцах и пятках до 8 раз, затем по 4. Снова идем с носочка. Слегка присели и идём с ровной спинкой, (как будто несём стакан с водой на голове) в поясице не прогибаемся (около 30 сек).

Лёгкий бег, на хлопок преподавателя подпрыгиваем (хлопки в игровой форме).

Переходим на шаг, идём с носка, восстанавливаем дыхание.

Ещё сбавляем ход и аккуратно по кругу идём спиной, после можно добавить темп.

Мотивация на артистичность и пластику, все упр. выполняем по 30 сек, если интересно увеличиваем время до 45 сек: по кругу прыгаем как лягушка; затем двигаемся как лисичка; идём как цапля; бежим как мышонок; идём как медведь; прыгаем и бежим как обезьяна.

Упражнения следует чередовать, чтобы ученик не уставал.

Прыжки на месте: ноги вместе, руки на поясе, на «и» слегка присесть и 8 раз прыгаем вверх при этом тянем носочки вниз, отдохнуть и повторить.

Галоп: пр плечом; после левым; потом чередуем через два.

После активности спокойные упражнения: так же двигаясь по кругу – как кружится снежинка; как летит осенний листик; как летят птицы.

2.Ритмика.

Ученик стоит на месте, играет не быстрая, любая ритмичная музыка. Хлопки в ладоши исполняем под музыку, по четырём направлениям: вправо, влево, вверх, вниз. Хлопаем в ритм музыке сначала по 1 разу, через 8 счетов (раз, два, три, четыре...) добавляем два хлопка, через 8-три хлопка, затем четыре. И снова повторяем. Потом передохнули - немножко потрясли кистями рук. Опять повторяем комплекс, но команду на кол-во хлопков даём не подряд по нарастающей, а в разнобой, т.е. два хлопка, четыре, один, три, два.

Ученик двигается по кругу танцевально, в свободной форме, под ритмичную музыку, как только громкость звука увеличивается, ребёнок должен двигаться более активно, ещё громче – ещё энергичнее, музыка тише и активность спадает, ещё медленнее – движения совсем плавные, замедляются и амплитуда движений меньше. Чередовать эти движения в течении 2 мин.

3.Гимнастика.

Перед выполнением упражнений сделать не большую зарядку на 5-7 минут.

Упражнения в содержании курса: 1-й год обучения, дополнительной общеобразовательной программы.

3.Прыжки.

1.Подготовительные движения к прыжкам: и.п. – ноги вместе, руки на поясе, спина ровная, на «и» слегка присесть (не наклоняясь), на «раз» оттолкнуться и выпрыгнуть вверх, при этом натянуть носки вниз, мягко приземлится согнув колени и в и.п.

2.«Классики»: и.п. – ноги вместе, руки на поясе, спина ровная, на «раз» сделать не большой прыжок вперёд на одну пр ногу (левая поджата), на «два» прыгнуть на две ноги (врозь), на «три» снова одна нога, на «четыре» - врозь, на «пять» – одна нога, на «шесть» -на две ноги врозь, на «7-8» прыжком на две ноги сделать полный оборот чтобы двигаться лицом в обратном направлении, и опять на «раз» и т. д.

4.Игры.

1. Игра на музыкальность и фантазию «Море волнуется – раз!....»: двигаться музыкально и на команду ведущего, замереть в фигуре заданной темы.

2. Игра на артистичность «Настроение»: если звучит грустная музыка – на лице печаль, если весёлая – то улыбка, если агрессивная музыка - попробовать изобразить испуг или страх, удивительная музыка (волшебная) – восторг, восхищение.

3.Игра «Большая стирка»: под стремительную музыку изображаем стирку, делаем движения:

1.Стираем

2.Полоскаем

3.Выжимаем

4.Встряхиваем

5.Развешиваем

6.Гладим

7.Вытираем пот со лба рукой, то пр, то лев.

Движения все повторяем вновь, победитель тот кто лучше покажет.

4. Просмотр.

1.Просмотреть в интернете балет «Щелкунчик» (обсуждение: кто из героев понравился, кто положительный, кто отрицательный герой; тема добра и зла...)

2.В [youtube.com](https://www.youtube.com) посмотреть Мюзикл «Волшебник Изумрудного города» музыкального театра имени Натальи Сац. (обсуждение: что понравилось?)

3.Посмотреть музыкальный фильм «Пеппи – длинный чулок».

Содержание материала. 3 группа

1.Разминка.

Разминка начинается под музыку (муз размер 2/4) с головы: повороты и наклоны во всех направлениях.

Плечевой пояс: круг. вращения плечами вперед и назад; подъем плеча то чередуя то вместе; с добавлением корпуса.

Корпус: наклоны вправо и влево с добавлением руки; наклоны с разворотом корпуса в пол; повороты корпуса вправо и влево (скручивая позвоночник) с добавлением рук.

Приседание медленное (лягушечка), колени в сторону, медленно приседаем и закрываем руки сгибая, встаем медленно руки открываем (на 4 счёта).

Наклоны корпусам вниз руками в пол в темпе.

Растяжка: пр нога согнута, лев сзади на полу пальце с прямым коленом, руки на полу (20 сек), затем ноги в этом же положении, а корпус развернуть, руки переместить вперёд перед собой.(20 сек). Все повторить с др ноги.

Шпагат на пр, а затем на левую ногу.

Упр. на гибкость: на полу лёжа, руки ладонками в пол упираются, в положении у плеч, медленно выпрямляем руки и прогибаемся назад, голова назад запрокинута, потом опускаемся; повторить 6 раз; после этого ложимся на спину, сгибаем руки и ноги и пытаемся встать на мостик. Повторить 4 раза; затем встать на мостик и покачиваться медленно вперёд и назад, опуститься в исходное положение – повторить два раза.

Выполнение кувырка вперед и назад.

Упр для правильной кисти (розочка)

Упр. для рук: плавно поднимаем по очереди то правую, то левую, в стороны, затем вместе. Также вперед.

Упр. подготовка к вращению: корпус ровный, руки на поясе. На полной стопе на 8 счетов, передвигая стопами вокруг себя целый круг. Голову при этом оставляем до конца в анфас, и когда уже корпус совсем повернут, голову быстро повернуть в исходную позицию. Повторить несколько раз. Со временем усложнить – исполнить на полу пальцах. Ещё позже добавить темп.

По диагонали: с пр ноги с носка шаг на «раз», на «два» подтянуть лев ногу согнув в колене к правой, носок лев ноги у колени правой; затем шагаем с лев ноги – все повторить. На основе этого шага, подскок то на одной, то на др ноге, в продвижении.

Змейка по диагонали: двигаемся боком по линии то пр, а затем левая накрест ставится вперёд и назад, руки на поясе, спина прямая.

Галоп пр плечом по линии, затем левым, потом чередуя.

Прыжки на месте: 3 раза прыгаем носки вниз, на 4-й раз прыгаем с поджатыми ногами, повторяем 4 раза, отдохнуть и снова повторить.

Упражнение на музыкальность «Тише, громче»: двигаясь танцевально, хаотично под музыку, в любом направлении, если музыка играет тише – движения замедляются и становятся мелкими, когда музыка громче – движения становятся ярче и энергичнее.

2.Занимательная ритмика.

И.п.- сидим на стуле, под музыку (по 8) выполняем: хлопки; хлопки по коленям; притоп ногой поочерёдно; приставной шаг; наклоны корпуса вперёд; выпрямляем колени две ноги одновременно вперёд на пятки и обратно; затем по одной ноге чередуя; мелкие и быстрые переступания на полу пальцах (колени согнуты) вправо и влево; колени «раскрываем, закрываем»; встаём и садимся; стопами делаем «гармошку»; руки открываем (Ппозиция) и закрываем на пояс; по одной руке; впоследствии усложняем - соединяем движения рук с ногами; добавляем голову; и выстраиваем целые комбинации.

3. Игры.

1. Игра «Слушаем музыку»: слушаем разную музыку и отгадываем на что она похожа, к какому направлению или стилю относится, что можно под неё танцевать, выиграл тот кто угадал правильно.

2.Игра «Имитация»: можно делать как и в небольшой команде или по одному: задание изобразить корпусом в действии заданную тему, например «спорт» (хоккеист, пловец, теннисист, волейболист, гимнаст, боксёр и т.д.); «природа» (цветок, дерево, трава, куст, ветер, вода); «профессия» (слесарь, врач, балерина, учитель, строитель, космонавт. Пожарник ...); «животные»; «дом» (часы, стол, метла, телевизор, фен, холодильник).

4.Домашнее задание:

Просмотр.

1.Посмотреть балет Большого театра «Спящая красавица». (обсуждение – что понравилось?)

2.Посмотреть танцевальный номер студии современного танца «Дежавю» - «Дождик» (обсуждение – рассказать что увидели в танце, на что похоже...)

3.Посмотреть музыкальный фильм «Мама» (про что сказка? Кого вы узнали? Кто эти персонажи?)

Содержание материала. 4 и 5 группа.

1.Разминка.

Стандартный разогрев: начинаем с головы по 8 раз в каждом направлении, затем круговые вращения вправо и влево;

Плечи поднимаем по очереди и вместе, меняя темп.

Круговые вращения прямыми руками вперед и назад.

Повороты корпуса вправо и влево; наклоны по три раза с добавлением рук;

Наклоны корпуса с разворотом (как стол по отношению к полу) так же с добавлением рук; Наклоны вперед с прямой спиной, руки вдоль корпуса по три раза, на четвертый счёт пауза (отдохнуть);

Приседание. Ноги врозь руки на поясе: **наклоны** в пол, ладошки на пол, по три раза, на четвёртый счёт выпрямится руки на пояс. Руки на полу, ноги врозь - переводим бедро то вправо то влево; в этом же положении тянемся локтями в пол.

Растяжка: разворачиваемся вправо сгибаем правую ногу в колене, левая прямая сзади на полу пальцах, руки на полу, при этом правая рука под правую коленку и тянемся животом к полу; Убираем правую руку и ставим на пол, в левую ногу разворачиваем стопу выворотом и кладем на пол, спину стараться выпрямить; затем не вставая разворачиваем корпус в анфас, таким образом колено правой ноги согнутой смотрит вправо, а левая нога в стороне на пятке, носок вверх. Всю растяжку повторяем с другой ноги.

Садимся на шпагат на правую ногу, затем на левую.

Движения по диагонали или по прямой линии: идём с носка, руки на поясе, спина прямая; Шаг правой ногой с носка (по линии) а левая сгибается в колене (вперед) носок левой у правой коленки; затем шагаем с другой ноги продвигаясь по линии до конца (2/4);

Подскоки на основе этого шага;

Упражнение змейка: и.п. правым плечом к линии танца, руки на поясе, пальцы, делаем маленькие шаги начиная с правого шага затем левым накрест, после шаг и левым накрест назад, продвигаемся чередуя накрест ноги. В последствии добавляем темп.

Упражнение гармошка: и.п. руки на пояс, спина прямая, позиция ног, положение корпуса правым плечом к линии танца. На «раз» правую пятку оторвать от пола, одновременно поднять левый носок и продвинуть в направлении движения, позиция будет – носки вместе, затем приподнимаем противоположный носок и пятку т.е. – правый носок и левую пятку одновременно передвигаем и продолжаем двигаться. После того как упражнение изучено. Можно увеличивать темп.

Проходка из нового танца: шагок, а другая нога одновременно ставится на пол пальцем около другого, руки (испанские) с кистями меняют положение через два такта.

Шаги приставные с бёдрами: повторить. Шаги с поднятыми коленями поочередно вверх, шаги в пол, руки внизу сзади (пятерни). Упражнение на координацию: руки на поясе, 2 восьмерки идем по кругу вперед; 2 восьмёрки – спиной назад; 4 подскока на месте;

4 хлопка в ладошки; топнуть пр ногой 2 раза; лев 2 раза, и комбинация повторяется, в последствии с увеличением темпа.

2.Игра на артистичность «пантомима».

3.Литература.

Посмотреть и почитать литературные произведения по которым сделаны мюзиклы или хореографические постановки, этюды. (анализ)

4.Просмотр. Домашнее задание: посмотреть мюзикл «Мэри Поппинс до свидания» студии современного танца «Дежавю» (обсудить – какая музыка, какой стиль танца?)

Содержание материала.

6 и 7 группа

1. Разминка.

Стандартный джазовый урок:

на середине (упр. голова, плечевой пояс, бедра, наклоны, ноги, приседания)

на полу (растяжка, пресс. упр на гибкость, и упр на полу)

вращения на месте (стандартные классические и джазовые в комбинациях)

прыжки в джазовом исполнении.

Экзерсис на середине. Партер. Изоляция. Полицентрика. Полиритмия.

Комплексы изоляций. Разогрев с использованием различных Levels в соединении в единой комбинации. Разминка для стоп, коленей тазобедренных суставов, контракция-расслабление, длинные линии, упражнения для укрепления мышц пресса, спины, рук. Упражнения: Bird, Bodyroll, Bigbodybend.

Развернутые комбинации со сменой levels использованием contraction, release, спирали и твиста торса, движений изолированных центров, движений позвоночника. Использование Arch в комбинациях. Движения трех, четырех и более центров одновременно, возможно, в различных ритмических рисунках.

Полиритмия. Упражнения в партере: изучение положения суставов, твисты, растяжки, нетрадиционные способы передвижения – кувырки, перекаты, перелеты и другие.

Комбинации упражнений в различном темпе и ритме. «Настройка» тела через расслабления. Упражнения на полу.

Комбинации. Растяжка-stretch, SIDE STRETCH.

2. Литература.

Прочитать о стилях современного танца. (для кругозора) обсудить: какие стили изучили, какие элементы, названия знакомы.

3.Просмотр (обсуждение)

Посмотреть фильм-мюзикл «Танцующие под дождем», «Кардебалет».

Музыкальные фильмы с участием Фреда Астера.

Посмотреть танцевальный фильм «В ритме сердца». (анализ и обсуждение)

Фильм «Авансцена» (в каком стиле танцы из этого фильма, обсудить).

4. Реферат.

Написать реферат на тему «Происхождение танца».

Реферат –сочинение на тему «Танец в моей жизни».

Реферат на тему «Постановщики – хореографы»

Содержание материала. 8 группа

1. Разминка.

На основе хип-хопа;

Элементы танца хип-хоп:

1. Slide – скольжение

2. bodi – пережат, вращение

3. kool walk – отличная прогулка

4. push away move – отталкивание

5. hand against wall- рука вдоль, связки и комбинации танцевальных элементов движений, данного танцевального направления.

6. Salsa-rock – сброс ноги и поставить на место, с др. ноги отскок назад (с переносом тела), противоположная нога свободна отрывается от пола и в и.п.

7. Top-war – шаг на месте и в согнутых (пружинящих коленях) носки стоп соединить и развести, с др. ноги то же.

2. Актерское мастерство.

Посмотреть мюзиклы «Два капитана», «Танцующие под дождем», выявить характерные роли, обосновать.

3. Контемпорари.

Разминка на полу.

1. **Contractjon** - контракшен (Сжатие к центру, общее и изолированное);

2. **Release** - релиз (Растяжение от центра, может быть общим и изолированным);

3. **Swing** -Свинг (раскачивание тела и его частей);

4. **Plie** с элементами Contemporary dance;

5. **Battement tendu** с элементами Contemporary dance;

6. **Jete** с элементами Contemporary dance;

7. **Rond** с элементами Contemporary dance;

8. **Grand battement jete** с элементами Contemporary dance;

4. Реферат.

Придумать историю мюзикла.

Содержание материала.

9 группа

1. Вальс.

Разминка. Повторение всех основных фигур вальса:

1. Вальсовая дорожка.
2. «Окошечко».
3. Балансе.
4. Тур вальса.
5. Квадрат.
6. Тур вальса в повороте.

2. Полонез.

Упражнения для осанки: ход на полу пальцах (с книгой на голове);
Променад; Основной шаг.

3. Джаз-модерн.

Разминка на основе модерна.

Комбинации и связки. Кроссы. Батманы. Вращения на месте.

4. Просмотр.

Фильм «Ла-ла-ленд»; «Шаг вперёд» - все части.

5. Домашнее задание.

Придумать комбинацию на основе джаз-модерна, можно импровизацию.

Приложение 2

Принципы обучения.

1. Обращение к развитию личности. Основной фокус не танец, не музыка или композиция танца, а личность ученика, его индивидуальность. Принятие личности ученика.
2. Развитие личности ученика возможно при развитии личности учителя.
3. Воспитание личностного способа отношения к себе и к внешнему миру.
4. Быть в диалоге с учениками.
5. Педагогический эксперимент.
6. Чувствование, наблюдение и анализ.
7. Отсутствия элемента состязания.
8. Процессуальность.
9. Обучение самовоспитанию. Через творческий элемент стремление к познанию, к открытию и инициативе.

Принципы проведения урока:

1. Дать понять, что к ребенку здесь хорошо относятся и к нему так же внимательны как ко всем участникам процесса.
2. Личный пример и отношение к деятельности и процессу.
3. Ритм деятельности выстраивается по состоянию учеников. Поймать общую волну.
4. Похвала и наказания должны относиться не к личности ребёнка, а к его действиям.
5. Использование чувство юмора.
6. Быть требовательным не к результату, а к процессу.
7. Предлагать качественную и интересную информацию, её подача, которая будет интересна ученикам. Игра.
8. Инструкции в позитивном выражении. Не оценочно, как например: «..ой вы сделали плохо то то или то то...», а:-«... давайте обратим внимание на это и на то, повторим...»
9. Не стремиться, чтобы ребенок сделал все идеально.
10. Не диктовать последовательность в уроке, а вести за собой.

