

МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТР ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА ПРИОНЕЖСКОГО РАЙОНА»

«Рекомендовано»
Педагогическим Советом
Протокол № 5

28.08.2024

«Утверждаю»
Директор
А.А.Борисовская



Рабочая программа художественной
направленности

Танцевальная студия
«Импульс»

Возраст обучающихся 7 – 12 лет
Срок реализации 3 года.

сентябрь 2024 год.

1. Пояснительная записка

1.1. Новизна программы

Новизна программы заключается в ее направленности на многие виды танцев: современные, народные, эстрадные.

Изучение русских национальных танцев приобщают детей к русской культуре, развивают чувство осознания себя частичкой Родины, заинтересовывают в изучении истории танцев своей страны от старины к современности.

Важной особенностью программы является то, что дети начинают выступать перед зрителями уже с первого года обучения. Это развивает опыт сценической практики, повышает самооценку и развивает мотивацию к обучению.

1.2 Задачи:

Образовательные:

- формировать музыкально-ритмические навыки;
- формировать навыки правильного и выразительного движения в хореографии;
- учить организации постановочной работы и концертной деятельности;
- народного, классического, эстрадного, современного танцев;
- учить детей приемам самостоятельной и коллективной работы, самоконтроля и взаимоконтроля.

Развивающие:

- развивать чувство ритма, эмоциональную отзывчивость на музыку;
- развивать танцевальную выразительность, координацию движений, ориентировку в пространстве;
- развивать артистизм, умение исполнять ролевые танцы;
- развивать фантазию и способность к импровизации;
- развивать активность, самостоятельность общения.

Воспитательные:

- воспитывать активность, самостоятельность, общение;
- воспитывать культуру личности обучающегося;
- воспитывать толерантность, доброту, трудолюбие, настойчивость;
- воспитывать уважительное отношение к сверстникам, взаимопомощь и сотворчество.

1.3 Сроки реализации программы:

- 1 год обучения – 144 часа;
- 2 год обучения – 144 часа;
- 3 год обучения – 144 часа.

1.4 Формы и режим занятий:

Программа рассчитана на три года обучения. Общее количество учебных часов за период обучения – 432 часа:

Формы:

Коллективная - постановка или отработка хореографических композиций.

Групповая - осуществляется с группой учащихся, состоящих из трех и более человек, которые активно взаимодействуют между собой.

Индивидуальная - оказание помощи учащемуся по усвоению сложного материала.

Режим:

1 год - 2 раза в неделю по 2 учебных часа;

2 год - 2 раза в неделю по 2 учебных часа;

3 год - 2 раза в неделю по 2 учебных часа.

2. Планируемые результаты освоения программы.

Личностные

- проявляют интерес к хореографическому искусству, способствуют развитию музыкального и эстетического вкуса;
- владеть навыками коллективного творчества и сотрудничества;
- проявлять целеустремленность, самодисциплину, аккуратность, трудолюбие.

Предметные

- владеют спецификой танцевального шага и бега;
- владеют элементарными навыками координации движений;
- различают танцы разного жанра; классический, современный, эстрадный, русский народный.

Метапредметные

- умеют наводить способы решения проблем творческого и поискового характера в процессе восприятия, исполнения, оценки музыкального и танцевального материала;
- позитивно относятся к своим творческим возможностям;
- понимают причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

3. Учебно-тематический план (УТП)

3.1. Первый год обучения.

№ п/п	Название разделов и тем занятий	Кол-во часов	Формы аттестации
1.	Раздел 1. Введение	2	
	Вводное занятие	2	Беседа. Педагогические наблюдения.

	«Танцуй, танцуй!»		
2.	Раздел 2. Музыкальная грамота	28	
2.1.	Элементы музыкальной грамоты	8	Беседа. Педагогические наблюдения. Корректировка.
2.2.	Ритмические упражнения	8	Беседа. Педагогические наблюдения. Корректировка.
2.3.	Развитие эмоциональной выразительности.	6	Беседа. Педагогические наблюдения. Корректировка.
2.4.	Музыкально – танцевальные игры	6	Беседа. Педагогические наблюдения. Корректировка.
3.	Раздел 3. Развитие пластики тела	22	
3.1	Знакомство с элементами партерной гимнастики.	8	Беседа. Педагогические наблюдения. Корректировка.
	Правила выполнения движений.	4	Беседа. Педагогические наблюдения. Корректировка.
	Комплекс тренировочных упражнений	10	Беседа. Педагогические наблюдения. Корректировка.
4.	Раздел 4. Танцевальная азбука	22	
4.1	Танцевальная азбука	6	Беседа. Педагогические наблюдения. Корректировка.
4. 2.	Основные позиции танцевальных движений.	8	Беседа. Педагогические наблюдения. Корректировка.
4.3.	Танцевальные рисунки и ориентировка в пространстве	6	Беседа. Педагогические наблюдения. Корректировка.
4.4.	Этюды на основе танцевальных элементов	2	Беседа. Педагогические наблюдения. Корректировка.
5	Народно-сценический танец.	6	
5.1.	Набор танцевальных элементов	5	Беседа. Педагогические наблюдения. Корректировка.
5.2	Основные законы исполнительского искусства	1	Беседа. Педагогические наблюдения. Корректировка.
6.1	Раздел 6. Репетиционно - постановочная работа.	54	
6.2	Русский танцевальный фольклор. Хоровод.	14	Беседа. Педагогические наблюдения. Корректировка.
6.3	Эстрадный танец. «Снежинки»	20	Беседа. Педагогические наблюдения. Корректировка.

6.4	Танец-инсценировка «Дети войны»	20	Педагогические наблюдения.
7.	Раздел 7. Участие в мероприятиях.	6	Педагогические наблюдения.
8.	Раздел 8. Итоговое (промежуточное) занятие.	4	Беседа. Педагогические наблюдения.
	Итого	144 часа	

3.2. Второй год обучения.

№ п/п	Название разделов и тем занятий	Кол-во часов	Формы аттестации
1.	Раздел 1. Вводное занятие.	2	Беседа. Педагогическое наблюдение. Корректировка.
2.	Раздел 2. Музыкальная грамотность	24	Беседа. Педагогическое наблюдение. Корректировка
2.1.	Упражнения на развития чувства ритма, координации, слуха.	8	Беседа. Педагогическое наблюдение. Корректировка
2.2.	Музыкально- ритмические движения.	6	Беседа. Педагогическое наблюдение. Корректировка
2.3	Развитие эмоциональной выразительности.	6	Беседа. Педагогическое наблюдение. Корректировка
2.4	Музыкально- танцевальные игры	4	Беседа. Педагогическое наблюдение. Корректировка
3.	Раздел 3. Развитие пластики тела.	16	Беседа. Педагогическое наблюдение. Корректировка
3.1.	Упражнение на развитие отдельных групп мышц и подвижность суставов	6	Беседа. Педагогическое наблюдение. Корректировка
3.2	Работа с телом и техники осознанного движения	2	Беседа. Педагогическое наблюдение. Корректировка
3.3	Комплексы упражнений для развития данных	8	Беседа. Педагогическое наблюдение. Корректировка
4.	Раздел 4. Танцевальная азбука	12	Беседа. Педагогическое наблюдение. Корректировка
4.1	Развитие ориентации в пространстве	6	Беседа. Педагогическое наблюдение. Корректировка
4.2	Танцевальные упражнения на развитие художественно - творческих способностей	6	Беседа. Педагогическое наблюдение. Корректировка
5	Народно-сценический танец.	12	Беседа. Педагогическое наблюдение. Корректировка
5.1	Игры с пением и танцами.	4	Беседа. Педагогическое наблюдение. Корректировка

5.2	Полька - веселый танец.	4	Беседа. Педагогическое наблюдение. Корректировка
5.3	Галоп	4	Беседа. Педагогическое наблюдение. Корректировка
6.	Раздел 6. Репетиционно-постановочная работа.	68	Беседа. Педагогическое наблюдение. Корректировка
6.1	Народный танец «Русская полька».	18	Беседа. Педагогическое наблюдение. Корректировка
6.2.	Эстрадный танец «Ромашки».	16	Беседа. Педагогическое наблюдение. Корректировка
6.3.	Эстрадный танец «Ангелы».	16	Беседа. Педагогическое наблюдение. Корректировка
6.4.	Эстрадный танец «Старая пластинка».	18	Беседа. Педагогическое наблюдение. Корректировка
7.	Раздел 7. Участие в мероприятиях.	6	Педагогическое наблюдение.
8.	Раздел 8. Итоговое (промежуточное) занятие.	4	Беседа. Педагогическое наблюдение.
	Итого	144 часа	

3.3. Третий год обучения.

№ п/п	Название разделов и тем занятий	Кол-во часов	Формы аттестации
1.	Раздел 1. Вводное занятие.	2	Беседа. Педагогическое наблюдение. Корректировка.
2.	Раздел 2. Основы музыкальной грамоты.	12	Беседа. Педагогическое наблюдение. Корректировка.
2.1.	Средства и характеристики музыкальной выразительности.	6	Беседа. Педагогическое наблюдение. Корректировка.
2.2	Развитие эмоциональной выразительности.	6	Беседа. Педагогическое наблюдение. Корректировка.
3.	Раздел 3. Развитие пластики тела.	24	Беседа. Педагогическое наблюдение. Корректировка.

3.1	Элементы гимнастики	8	Беседа. Педагогическое наблюдение. Корректировка.
3.2.	Упражнение на развитие отдельных групп мышц и подвижность суставов.	6	Беседа. Педагогическое наблюдение. Корректировка.
3.3.	Работа с телом и техники осознанного движения	4	Беседа. Педагогическое наблюдение. Корректировка.
3.4	Комплексы упражнений для развития данных	6	Беседа. Педагогическое наблюдение. Корректировка.
4	Раздел 4. Азбука танца.	10	Беседа. Педагогическое наблюдение. Корректировка.
4.1	Азбука современной хореографии.	4	Беседа. Педагогическое наблюдение. Корректировка.
4.2	Классический танец. Элементы.	4	Беседа. Педагогическое наблюдение. Корректировка.
4.3	Русский народный танец. Элементы.	2	Беседа. Педагогическое наблюдение. Корректировка.
5.	Раздел 7. Репетиционно - постановочная работа.	86	Беседа. Педагогическое наблюдение. Корректировка.
5.1	Классический танец ««Вальс цветов».	24	Беседа. Педагогическое наблюдение. Корректировка.
5.2	Русский народный танец «Березка».	20	Беседа. Педагогическое наблюдение. Корректировка.
5.3	Эстрадный танец «Военная композиция»	20	Беседа. Педагогическое наблюдение. Корректировка.
5.4	Эстрадный танец «Оранжевое солнце».	22	Беседа. Педагогическое наблюдение. Корректировка.
6.	Раздел 5. Участие в мероприятиях.	8	Беседа. Педагогическое наблюдение. Корректировка.
7.	Раздел 6. Итоговое занятие. Отчетный концерт.	2	Беседа. Педагогическое наблюдение. Корректировка.
	Итого	144 часа	Беседа. Педагогическое наблюдение.

4. Содержание учебно-тематического планирования

4.1. Первый год обучения.

Раздел 1.

Тема 1. Вводное занятие. (2 ч.)

Теория. Знакомство с группой. Правила поведения на уроке и в Доме культуры.
Инструктаж по технике безопасности.

Практика. Игра – знакомство «Танцуй, танцуй!»

Раздел 2 Музыкальная грамота. (28 ч.)

Тема 2.1. Элементы музыкальной грамоты. (8 ч.)

Теория. Ритмический рисунок и его составные. Определение и передача в движении элементов музыкальной грамоты. Беседа на тему: «Как мы слушаем и слышим музыку», Основные понятия: музыка, темп, такт.

Практика: Выполнение упражнений на развитие ритмического восприятия, развитие музыкальности: прослушивание различных ритмов и мелодий, хлопки и выстукивание под музыку, игра «найди музыкальную фразу», выполнение движений под контрастную музыку: быстрая-медленная, веселая-грустная. Выполнение танцевальных движений в комбинациях. Работа над созданием художественного образа в танце.

Тема 2.2. Ритмические упражнения. (8 ч.)

Теория. Основные позиции танцевальных движений. Правила исполнения танцевальных

движений. Танцевальные рисунки. Ориентировка в пространстве. Основные понятия:

музыка, темп, такт.

Практика: Выполнение упражнений на развитие ритмического восприятия, развитие музыкальности: прослушивание различных ритмов и мелодий, хлопки и выстукивание под

музыку, игра «найди музыкальную фразу», выполнение движений под контрастную музыку: быстрая-медленная, веселая-грустная. Выполнение танцевальных движений в комбинациях. Работа над созданием художественного образа в танце.

Тема 2.3. Развитие эмоциональной выразительности. (6 ч.)

Теория: эмоциональная выразительность - одна из важнейших танцевальных способностей.

Практика: комплекс упражнений для развития эмоциональной выразительности под названием «Радуга настроения», который состоит из частей: разминка, маски, живое лицо.

Тема 2.4 Музыкально – танцевальные игры. (6 ч.)

Теория: Методика исполнения основных игровых движений. Виды игр. Моделирование

отношений в игре. Воспитание игрой. Обучение танцу через игру.

Практика: Игры на развитие воображения. Игры для поднятия настроения, снятия психологического барьера. Игры на коррекцию эмоциональной сферы. Игры на сплочение коллектива. Танцы – противоположности. Дети в парах под ритмичную музыку танцуют танец, изображая противоположные чувства. 1- грустный, 2- веселый. Через 1-2 минуты дети меняются ролями. Примерные пары чувств: нервный - спокойный, беспечный - озабоченный, сердитый - довольный, жадный - щедрый, трусливый – смелый, бунтарский - покорный.

Раздел 3. Развитие пластики тела. (22 ч.)

Тема 3.1. Знакомство с элементами партерной гимнастики. (8 ч.)

Теория: Понятие «партер» и его значение. Знакомство с элементами партерной гимнастики.

Практика: Ознакомление с элементами партерной гимнастики:

- упражнения для развития гибкости;
- упражнения для стоп;
- упражнения на растяжку; - упражнения для позвоночника.

Выполнение тренировочных упражнений на полу. Комплекс упражнений направленный на

укрепление, расслабление и улучшение эластичности мышц и связок, спины, брюшного пресса, ног, стоп, повышение гибкости суставов.

Тема 3.2. Правила выполнения движений. (4 ч.)

Теория: Устное теоретическое объяснение всех упражнений. Техника безопасности при выполнении упражнений партерного экзерсиса.

Практика: 1. Упражнения для улучшения гибкости шеи.

2. Упражнения для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья.
3. Развитие подвижности локтевого и плечевого суставов.
4. Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса.
5. Упражнения на улучшение гибкости позвоночника.
6. Упражнения для улучшения подвижности тазобедренного сустава и мышц бедра.
7. Упражнения для гибкости коленных суставов, для развития подвижности голеностопного сустава, голени и стопы.
8. Упражнения для развития выворотности ног и танцевального шага.
9. Растяжка.

Тема 3.3. Комплекс тренировочных упражнений. (10 ч.)

Практика: Каждое занятие по учебному предмету «Партерная гимнастика» включает

разминку, комплексы упражнений на полу и релаксацию, которые связаны между собой.

Партерный экзерсис позволяет достичь сразу трех целей: повысить гибкость суставов,

улучшить эластичность мышц и связок, нарастить силу мышц:

1. Упражнения, укрепляющие мышцы спины: «День — ночь»; «Змейка»; «Рыбка».
2. Упражнения, развивающие подъем стопы: вытягивание и сокращение стопы; круговые движения стопой.
3. Упражнения, развивающие гибкость позвоночника: «Лодочка»; «Складочка»; «Колечко».
4. Упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса: «Ступеньки»; «Ножницы».
5. Упражнения, развивающие подвижность тазобедренного сустава: «Неваляшка».
6. Упражнения, развивающие выворотность ног: «Звездочка»; «Лягушка».
7. Упражнения на растягивание мышц и связок и развитие танцевального шага: «Боковая растяжка»; «Растяжка с наклоном вперед»; «Часы».
8. Упражнения на развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов.

Раздел 4 Танцевальная азбука. (22 ч.)

Тема 4.1. Танцевальная азбука. (6 ч.)

Теория: Знакомство с танцевальной азбукой. Танцевальные направления и стили. Характер

исполнения номера: веселый, грустный, торжественный и т.п. Музыкальные темпы исполнения номера: быстро, умеренно, медленно.

Практика: Исполнение одних и тех же движений в разных темпах и разных характерах.

Композиционные построения. Упражнения на развитие художественно творческих способностей. Импровизация.

Тема 4.2. Основные позиции танцевальных движений. (8 ч.)

Теория: Основные позиции танцевальных движений. Правила исполнения танцевальных движений.

Практика: Отработка позиций танцевальных движений: исходные позиции ног, исходные

позиции рук, позиции рук в парах, движение рук.

Выполнение упражнений для растяжки:

- постановка корпуса;

- упражнения для рук, кистей, и пальцев. Работа над выразительностью подъема рук в стороны или вверх;
- упражнения для плеч: спокойные или быстрые подъемы плеч вверх и опускания их вниз;
- упражнения для головы: для головы: наклоны головы вперед, назад, в стороны, по полукругу;

- упражнения для корпуса;

Выполнение упражнений танцевальной азбуки и элементов танцевальных движений:

- ходьба: простой шаг в разном темпе и характере;
- бег и прыжки в сочетании по принципу контраста;
- притопы: удар одной ногой в пол, поочередные удары правой и левой ногой;
- топающий шаг, выставление ноги на носок перед собой;
- хлопки;
- построение в круг;
- построение в линию, в две линии.

Тема 4.3. Танцевальные рисунки и ориентировка в пространстве. (6 ч.)

Теория: Танцевальные рисунки. Ориентировка в пространстве.

Практика: Выполнение упражнений по ориентации в пространстве:

- движения под музыку,
- хлопки и притопы на сильную, слабую долю и с различным ритмическим рисунком. Проведение игр для развития ориентации детей в пространстве. Выполнение изученных

рисунков и упражнений по ориентации в пространстве.

Тема 4.4. Этюды на основе танцевальных элементов. (2 ч.)

Теория: Методика исполнения основных игровых движений. Этюды на основе танцевальных элементов. Характер движений, манера исполнения. Музыкально – танцевальные игры.

Практика: Сочинение танцевальных элементов в статичном положении или в продвижении. Слушание музыки, сказок и придумывание музыкальных образов, танцевальных этюдов. Проведение Музыкально – танцевальных игр.

Раздел 5. Народно-сценический танец (6 ч.)

Тема 5.1. Набор танцевальных элементов русского народного танца. (5 ч.)

Теория: Русский народный танец. Объяснение и показ танцевальных элементов, корректировка, пояснения.

Практика: 1. Позиция рук – 1.2.3 на талии. Позиции ног в народном танце. Танцевальные шаги и притопы.

2. Основные движения русского танца: «Гармошка», «Ёлочка», «Ковырялочка» и её разновидности.

3. Припадания (на месте, с продвижением, вокруг себя).

4. Хлопушки: в ладоши, по бедру, в простых ритмических рисунках.

5. Этюд на основе выученных элементов.

Тема 5.2. Основные законы исполнительского искусства (1 час)

Теория: Беседа на тему законы исполнительского искусства: не вставать спиной к зрителю, улыбаться на сцене, голова повернута к зрителю во время исполнения движения, не ронять предметов, с которыми вышли выступать, а если уронили - не поднимать, не разговаривать между собой во время исполнения танца.

Практика: Применение на практике законов исполнительского искусства во время исполнения танцевальных упражнений и танцев.

Раздел 6. Репетиционно - постановочная работа. (54 ч.)

Тема 6.1 Русский танцевальный фольклор. Хоровод. (14 ч.)

Теория: Прослушивание музыки, показ и объяснение танцевальных элементов, пояснение, корректировка.

Практика: Изучение русского народного поклона, хороводный шаг. Танцевальные элементы: круг, «змейка», «улитка», «воротца». Хоровод.

Тема 6.2. Эстрадный танец. «Снежинки» (20 ч.)

Теория: История развития эстрадного танца. Прослушивание музыки, показ и объяснение танцевальных элементов, пояснение, корректировка.

Практика: Разучивание движений. Закрепление и отработка выученных синхронов, основные ходы, движения и позы. Построение рисунков танцевального номера.

Тема 6.3. Эстрадный танец «Дети войны» (20 ч.)

Теория: Рассказ о Великой отечественной войне. Прослушивание музыки.

Практика: Постановка танца. Работа над пластичностью, техникой танца, синхронностью.

Отработка четкости и чистоты рисунков, построений и перестроений.

Раздел 7. Участие в мероприятиях: МОУ Ладвинская СОШ № 4, МУ «Ладвинский ДК». (4 ч.).

Раздел 8. Итоговое занятие. (2 ч.)

Отчетное выступление. Подведение итогов работы за первое полугодие, год.

4.2 Второй год обучения.

Раздел 1. Вводное занятие. (2ч.)

Теория: Правила поведения на уроке. Инструктаж по технике безопасности. Правила гигиены тела, требования к тренировочной одежде. Поведение на сцене.

Практика. Ориентировка в пространстве, размещение на площадке. Отработка приветствия, поклона.

Раздел 2 Музыкальная грамота. (28 ч.)

Тема 2.1. Упражнения на развития чувства ритма, координации, слуха. (8 ч.)

Теория. Ритмический рисунок и его составные. Определение и передача в движении элементов музыкальной грамоты. Беседа на тему: «Как мы слушаем и слышим музыку», Основные понятия: музыка, темп, такт.

Практика: Выполнение упражнений на развитие ритмического восприятия, развитие музыкальности: прослушивание различных ритмов и мелодий, хлопки и выстукивание под музыку, игра «найди музыкальную фразу», выполнение движений под контрастную музыку:

быстрая-медленная, веселая-грустная. Выполнение танцевальных движений в комбинациях.

Тема 2.2. Музыкально-ритмические движения. (6 ч.)

Теория. Основные позиции танцевальных движений. Правила исполнения танцевальных

движений. Танцевальные рисунки. Ориентировка в пространстве. Основные понятия:

музыка, темп, такт

Практика: Выполнение упражнений на развитие ритмического восприятия, развитие музыкальности: прослушивание различных ритмов и мелодий, хлопки и выстукивание под музыку, игра «найди музыкальную фразу», выполнение движений под контрастную музыку:

быстрая-медленная, веселая-грустная.

Тема 2.3. Развитие эмоциональной выразительности. (6 ч.)

Теория: эмоциональная выразительность - одна из важнейших танцевальных способностей.

Практика: комплекс упражнений для развития эмоциональной выразительности под названием «Радуга настроения», который состоит из частей: разминка, маски, живое лицо.

Тема 2.4 Музыкально – танцевальные игры (4 ч.).

Теория: Теоретическое содержание материала. Пространство и мы. Знакомство со сценой.

Передвижение в пространстве (правила движения во время танца).

Практика: Сюжетно-ролевые игры, подвижные игры, общеразвивающие игры, игры для

создания доверительных отношений в группе, игры направленные на развитие внимания

ребёнка к самому себе, своим чувствам, игры на развитие слуха, чувства ритма («Пропоем,

прохлопаем, любимую мелодию»; «Я в музыке услышу кто ты, что ты»; «Музыкальный

теремок»; игры на развитие актёрского мастерства). Упражнения в различных образах (Баба-Яга, медведь, мышка, лиса клоун, куклы и другие). Музыка и танец. Разучивание

хореографических композиций.

Раздел 3. Развитие пластики тела. (16 ч.)

Тема 3.1. Упражнение на развитие отдельных групп мышц и подвижность суставов. (6ч.)

Теория: Положительное влияние растяжки на организм и общие рекомендации. Значение

суставной гимнастики. Разъяснение техники исполнения движения. Методика исполнения и цель исполнения движения.

Практика: Напряжение и расслабление мышц рук и кистей; упражнений на развитие отдельных групп мышц; упражнения на развитие подвижности суставов; упражнение на

растягивание и укрепление мышц шеи.

Тема 3.2. Работа с телом и техники осознанного движения. (2ч.)

Теория: Объяснение понятия «психофизические качества танцора». Понятие «пластика».

Практика. Общее развитие мышечно-двигательного аппарата детей различными упражнениями. Комплексные упражнения для развития мышечных групп спины, живота и ног: упражнения одиночные в статике; упражнения одиночные в динамике; парные упражнения. Упражнения на расслабление и напряжение; подвижность и выразительность.

Тема 3.3. Комплексы упражнений для развития данных. (8ч.)

Теория: Правила выполнения движений.

Практика: Упражнения для развития и укрепления всех групп мышц ног (развитие эластичности ахилловых сухожилий); упражнения для улучшения подвижности голеностопного сустава, эластичности мышц голени и стопы; упражнения для улучшения подвижности. Ассоциативные упражнения для развития мышц тела. Упражнения для улучшения и исправления осанки, тренировки мышц спины. Укрепление пресса.

Раздел 4 Танцевальная азбука. (12 ч.)

Тема 4.1. Развитие ориентации в пространстве. (6 ч.)

Теория: Ориентировка в пространстве.

Практика: Перестроение группы из круга в квадрат. Перестроение из круга врассыпную и

снова в круг. Построение двух концентрических кругов, «воротца», «звездочка», «карусель», «змейка». Движение в колонне по одному, из углов - по диагонали, с переходом в центре через одного. Перестроение в парах: обход одним партнером другого и

одной пары другой. Музыкальные игры и упражнения: «Музыкальный квадрат», «Круг дружбы», «Дирижер», «Рисунок танца», «Быстро по местам», «Нитка – иголка», «Музыкальное эхо».

Тема 4.2. Танцевальные упражнения на развитие художественно – творческих способностей. (6 ч.)

Теория: Представление о танцевальном образе. Объяснение правил игр и упражнений

(заданий). Понятие «интервал». Понятие «рисунок танца». Понятие «пространство сцены».

Практика. Упражнение на развитие образного мышления, музыкально-двигательные образы на основе творческих игр и заданий; упражнение на развитие импровизации под музыку в заданном образе; обучить учеников работать не только индивидуально, но и в группе (контактировать в танце, слушая и понимая друг друга); упражнение «Мир животных» (создание образа посредством пластики тела); упражнение «Разнообразие насекомых»; упражнение «На поляне» (приобретение навыков работы в группе); танцевальный этюд «Смайлики» (на развитие мимических способностей передачи настроения); упражнение «Отражение» (работа на концентрацию внимания, развитие импровизационных навыков, развитие опорно-двигательного аппарата, развитие навыков работы с партнером в зеркально-повторяющихся движениях); упражнение на развитие пластики рук «Крылья»; упражнение на построение в рисунок танца «Тающий снег» (групповая импровизация).

Раздел 5. Народно-сценический танец. (12 ч.)

Тема 5.1. Игры с пением и танцами. (4 ч.)

Теория: Прослушивание различных по характеру музыкальных фонограмм.

Практика: Музыкальные игры с речевым сопровождением: «Птички», «Дождик», «Вертушки». «Пройдем в ворота», «Лошадки», «Жмурки» и т.п.

Тема 5.2. Полька - веселый танец. (4 ч.)

Теория: Беседа-рассказ на тему «Происхождение танца полька».

Практика: Изучение основных элементов танца, изучение рисунка и схемы танца.

Тема 5.3 Галоп (4 ч.)

Теория: Наглядный показ, корректировка.

Практика: Разучивание шага - галоп (боковой, прямой, в паре, лицом и спиной в круг, со сменой направления движения: вправо, влево).

Раздел 6. Репетиционно - постановочная работа. (68ч.)

Тема 6.1. Народный танец «Русская полька.» (18 ч.)

Теория: Прослушивание музыки. Основные движения польки, наглядный показ, корректировка.

Практика: Шаги польки по кругу по одному и в паре. Упражнение лодочка, повороты вокруг себя, поскоки на месте и в продвижении по кругу, в паре, танцевальный элемент «лодочка».

Тема 6. 2. Эстрадный танец. «Ромашка» (16ч.)

Теория: Прослушивание музыки, показ и объяснение танцевальных элементов, пояснение, корректировка.

Практика: Разучивание движений. Закрепление и отработка выученных синхронов, основные ходы, движения и позы. Построение рисунков танцевального номера.

Тема 6.3. Эстрадный танец. «Ангель» (16 ч.)

Теория: Прослушивание музыки, показ и объяснение танцевальных элементов, пояснение, корректировка.

Практика: Разучивание движений. Закрепление и отработка выученных синхронов, основные ходы, движения и позы. Построение рисунков танцевального номера.

Тема 6.4. Эстрадный танец. «Старая пластинка». (18 ч.)

Теория: Прослушивание музыки, показ, объяснение танцевальных элементов, пояснение, корректировка.

Раздел 7. Участие в мероприятиях: МОУ Ладвинская СОШ № 4, МУ «Ладвинский ДК». (6 ч.).

Раздел 8. Итоговое (промежуточное) занятие. (4 ч.)

Отчетное выступление. Подведение итогов работы за первое полугодие, год.

4.3. Третий год обучения.

Раздел 1. Вводное занятие. (2ч.)

Теория: Инструктаж по технике безопасности, пожарной безопасности, терроризму. Правила поведения на занятиях.

Практика. Отработка пройденного материала.

Раздел 2. Основы музыкальной грамоты. (12ч.)

Тема 2.1 Средства и характеристики музыкальной выразительности. (6 ч.)

Теория: Понятие метроритма. Понятие пауз. Такт, затакт. Акцентирование. Музыкальные жанры.

Практика: Музыкально-ритмические игры и упражнения с акцентированием сильных долей такта при меняющихся музыкальных размерах (2/4, 3/4, 4/4). Соотношение движений с музыкальной фразой. Прослушивание музыки и определение ее музыкального жанра.

Тема 2.2 Развитие эмоциональной выразительности. (6 ч.)

Теория: эмоциональная выразительность - одна из важнейших танцевальных способностей. Отработка умений выразить эмоции в танце.

Практика: комплекс упражнений для развития эмоциональной выразительности под названием «Радуга настроения», который состоит из частей: разминка, маски, живое лицо, мостик. Изображение танцующих человечков – эмоций. «Актёрские пятиминутки» («Страшилки», «сопелки», «кривляки», «дразнилки», «кричалки»).

Раздел 3 Развитие пластики тела. (24ч.)

Тема 3.1. Элементы гимнастики. (8ч.)

Теория: Правильное исполнение элементов гимнастики.

Практика: Мостик, стойка на руках, колесо.

Тема 3.2. Упражнение на развитие отдельных групп мышц и подвижность суставов. 6

Практика: Напряжение и расслабление мышц рук и кистей; упражнений на развитие отдельных групп мышц; упражнения на развитие подвижности суставов; упражнение на

растягивание и укрепление мышц шеи; работа над подвижностью стопы.

Тема 3.3. Работа с телом и техники осознанного движения. (4ч.)

Теория: Общие рекомендации для выполнения безопасной растяжки. Динамическая и статическая растяжка. Упражнения на растяжку спины, ног, пресса, груди, шеи.

Практика. Общее развитие мышечно-двигательного упражнениями. Комплексные упражнения для развития мышечных групп спины, живота и ног: упражнения одиночные в статике; упражнения одиночные в динамике; парные упражнения. Упражнения на расслабление и напряжение; подвижность и выразительность.

Тема 3.4. Комплексы упражнений для развития данных. (6ч.)

Теория: Правила выполнения движений.

Практика: Упражнения и комбинации на проработку всех групп мышц с использованием

различных техник и инвентаря. Упражнения на растяжку. Ассоциативные упражнения для

развития мышц тела. Упражнения для улучшения и исправления осанки, тренировки мышц спины. Укрепление пресса.

Раздел 4 Азбука танца. (10ч.)

Тема 4.1. Азбука современной хореографии. (4 ч.)

Теория. Познакомить детей с особенностями танцевальных стилей, с движениями этих

танцев. Особенности танца модерн и джаз-модерн.

Практика. Позиции рук (показ учителя). Простейшие композиции. Работа рук, тела, головы, корпуса, в разных направлениях современного танца.

Тема 4.2. Классический танец. (4 ч.)

Теория: История классического танца.

Практика: Простейшие комбинации упражнений, ускоренный темп исполнения. Постановка корпуса. Растяжка. Изучение основных элементов танца «Вальс цветов»

Тема 4.3 Русский народный танец. (2 ч.)

Практика: «Происхождение танца «Березка».

Практика: Изучение основных элементов танца «Березка», изучение рисунка и схемы танца.

Раздел 5. Репетиционно - постановочная работа. (86 ч.)

Тема 5.1. Классический танец «Вальс цветов» (24 ч.)

Теория: Прослушивание музыки, показ и объяснение танцевальных элементов, пояснение, корректировка.

Практика: Разучивание движений. Закрепление и отработка выученных синхронов, основные ходы, движения и позы. Построение рисунков танцевального номера.

Тема 5.2. Русский народный танец «Березка» (20 ч.)

Теория: Прослушивание музыки. Основные движения, наглядный показ, корректировка.

Практика: Разучивание движений. Закрепление и отработка выученных синхронов, основные ходы, движения и позы. Построение рисунков танцевального номера.

Тема 5.3. Эстрадный танец «Военная композиция» (20 ч.)

Теория: Прослушивание музыки, показ и объяснение танцевальных элементов, пояснение, корректировка.

Практика: Разучивание движений. Закрепление и отработка выученных синхронов, основные ходы, движения и позы. Построение рисунков танцевального номера.

Тема 5.2. Эстрадный танец «Оранжевое солнце» (22 ч.)

Теория: Прослушивание музыки, показ, объяснение танцевальных элементов, пояснение, корректировка.

Раздел 6. Участие в мероприятиях: МОУ Ладвинская СОШ № 4, МУ «Ладвинский ДК». (6 ч.).

Раздел 7. Итоговое занятие. Отчетное концерт. Подведение итогов(2 ч.)

4. Список литературы.

1. Закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации»
2. Барышникова Т. Азбука хореографии. - М., 1999 г.
3. Беликова А. Н., Кветная О.В., Пуртова Т. В. Учите детей танцевать.-М., Гуманитарно-издательский комплекс «Владос»,2013г.
4. Боголюбская М.С. - Типовая программа «Хореографический кружок». – М.: Просвещение, 1986 г.
5. Бочкарева Н. И. Ритмика и хореография. Учебно-методический комплекс для хореографических отделений, школ, гимназий, ДМШ-Кемерово, 2010г.
6. Ваганова А. Я. Основы классического танца. - Л.: Искусство,1980 г.
7. Возрастная и педагогическая психология: Детство, отрочество, юность. - М.: Академия - 2000 г.
8. Выготский Л. С. Воображение и творчество в детском возрасте. - С-Пб.: Союз, 1997. Горбунова О. А., Азбука естественной пластики. - СПб., 2016г.
9. Нилов В. Северный танец. Традиции и современность. - М.2015г.
10. Пуртова Т. В. Танец на любительской сцене. Государственный Российский Дом народного творчества. 2006г.
11. Колодницкий Г.А. Музыкальные игры, ритмические упражнения и танцы для детей.-М., 1997 г.
12. Конорова Е. Хореографическая работа со школьниками. - С-Пб., 1998 г.
13. Костровицкая В. Сто уроков классического танца. - С-Пб., 1999 г.
14. Уральская В. Рождение танца. - М., 1982 г.
15. Федорова Г. Танцы для развития детей. М.,2000 г.
16. Фирилевой Ж. Е., Сайкиной Е. Р. «СА-ФИ-данс» танцевально-игровая гимнастика для детей.