**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**«Гимназия № 20 “Гармония”»**

**Московского района г. Казани Республики Татарстан**

**«Рекомендовано» «Утверждаю»**

Протокол №1 Директор МБОУ «Гимназия № 20 “Гармония”»

Педагогического совета О. В. Платонова

От «31» августа 2020г. Приказ № 236 от «31» августа 2020г.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |

**Дополнительная общеразвивающая программа**

**«ХОРЕОГРАФИЯ»**

Возраст обучающихся 9-10 лет

Срок реализации – 1 год

Никонова Елена Валентиновна, педагог дополнительного образования

высшей квалификационной категории

**Казань**

**2020-2021 учебный год**

***ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.***

Среди социально-экономических, демографических, культурных факторов, которые оказывают влияние на формирование культуры личности ребенка, по интенсивности воздействия, занятия хореографией занимают особенное место. Чем активнее вовлечение ребенка в мир движений, тем богаче и активнее его физическое и духовное развитие.

Танец – это один из первых языков, которым люди могли выразить свои чувства, который позволяет создать своеобразную атмосферу, ритм общения и сам выступает как язык общения. Приобщение к миру танца, знакомство с различными танцевальными направлениями, историей хореографии, с музыкальными жанрами – все это развивает и обогащает подростков. Система дополнительного образования детей имеет в своем арсенале все условия, необходимые для творческого развития личности.

Чтобы подросток смог реализовать себя в разных направлениях, как в жизни, так и на сцене, разработана программа по хореографии. Программа направлена на воспитание художественного вкуса, познание танцевальной культуры, формирование навыков творческой деятельности, физическое совершенство личности средствами искусства танца.

Данная программа разработана на основании следующих нормативно-правовых документов:

* Закона РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012г. №273 ФЗ
* Концепция развития дополнительного образования детей. Распоряжение правительства РФ от 4 сентября 2014г. №1726-рг.;
* Приказ МО и Н РФ от 29.08.2013г. №1008 г.Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
* СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима образовательных организаций дополнительного образования детей»(в общеобразовательных учреждениях) Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека. Постановление от 4.07.2014г. №41;
* Устав гимназии №9.-Положение о рабочей программе педагога дополнительного образования МБОУ Гимназия №9

***ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ***.

**ЦЕЛЬ**: Формирование танцевально-исполнительских и художественно-эстетических способностей учащихся, развитие устойчивого интереса к хореографическому искусству через овладение основами хореографической культуры необходимой для исполнения танцевальных композиций различных жанров и форм в соответствии с ФГТ.

**Образовательная цель**: приобретение учащимися опорных знаний, умений и способов хореографической деятельности, обеспечивающих в совокупности необходимую базу для последующего самостоятельного знакомства с хореографией, самообразования и самовоспитания

**Задачи**:

* формирование устойчивых навыков правильной осанки и походки, совершенствование основных, естественных движений.;
* формирование знаний элементов и основных комбинаций классического, бального, народного танца, совершенствование техники выполнения танцевальных пластических движений;
* формирование знаний о особенностях постановки корпуса, ног, рук, головы в танцевальных комбинациях;
* формирование умения распределять сценическую площадку, чувствовать ансамбль, со­хранять рисунок танца;
* формирование у учащихся навыков оценки и самооценки, рефлексии учебной деятельности.
* Формирование техники создания художественного образа в разных видах и жанрах искусства: хореография, театрализация;
* Формирование умения оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения, умения самостоятельно определять цели своего обучения;

**Развивающая цель**: Развитие индивидуальных творческих и специальных способностей обучающихся, формирование устойчивого интереса к творческой деятельности.

**Задачи**:

* развитие внешних сценических данных, выразительности движения, умений передавать характер образа в танцевальных композициях;
* развитие специальных физических данных: координации движений, выворотность ног, гибкость тела, состояние стоп, танцевальный шаг, прыжок;
* развитие музыкальных способностей: музыкального слуха, чувства метроритма, музыкальной памяти;
* развитие внимания, воли и памяти учащегося,
* формирование культуры здоровья, укрепление здоровья;
* укрепление и дальнейшее развитие всего двигательного аппарата учащегося;
* формирование информационно-коммуникативных компетенций учащихся;
* развитие поисково-творческой деятельности учащихся

**Воспитательная цель**: формирование общей культуры личности ребенка, способной адаптироваться в современном обществе.

**Задачи**:

* освоение эмоционально выразительного исполнения изученных танцевальных композиций различного характера и уровня сложности;
* воспитание культуры межличностного общения;
* совершенствование умений у обучающихся работать в группе, умения чувствовать партнера, взаимодействовать с ним в процессе выполнения танцевальной композиции;
* формирование эстетического вкуса, пробуждение эстетических чувств;
* содействие формированию позитивного отношения учащихся к здоровому стилю жизни;
* формирование личностных качеств: трудолюбия, выносливости, целеустремлённости, настойчивости, упорства, выработка твердости характера, умения выдерживать высокую степень физического и нервного напряжения;
* воспитание интереса к национальной культуре.

Образовательная модифицированная программа по хореографии рассчитана на детей от 9 до 10лет. Занятия проводятся согласно учебно-тематическому плану учащихся, три раза в неделю по 1 час 30 минут. В объединение принимаются все желающие дети без предварительного просмотра. К занятиям хореографией допускаются учащиеся на основании ежегодного медицинского заключения врача.

Программа составлена с учетом возрастных и психологических особенностей детей, что способствует более успешному освоению программного материала, и создает атмосферу безопасности в процессе обучения. У обучающихся младшего и среднего возраста развивается личностная сфера психики. В этот период наблюдается быстрый рост памяти, смысловое запоминание приобретает опосредованный, логический характер, с включением мышления. Происходит рост мышечной массы и интенсивный рост костей. Подростки любопытны, поэтому очень часто меняют интересы. Стараются все попробовать на практике, хотят приобрести как можно больше новых навыков. Считают, что знают все, но нуждаются во взрослом руководстве. Ребята начинают ценить отношения со сверстниками, в ходе которых стараются проявить себя как личность, определить свои возможности в общении. В этом возрасте появляется потребность в профессиональном самоопределении.

Программа по хореографии направлена на формирование ключевых компетенций обучающихся: учебно-познавательных, информационных и коммуникативных.

**Учебно-познавательная компетенция** включает в себя компетенции в сфере самостоятельной познавательной деятельности: знания и умения организации целеполагания, планирования, анализа, рефлексии, самооценки учебной деятельности.

**Познавательная компетентность** предполагает степень формирования специальных знаний, умений и навыков правильного, выразительного, технически грамотного выполнения танцевальных пластических движений в области классической, народной и современной бальной хореографии; импровизационного индивидуального и ансамблевого исполнения; эмоциональной, выразительной передачи характера образов в танцевальных композициях.

Организация работы над творческими и учебными проектами, рефератами, презентациями формирует у учащихся информационную компетентность. Включение в практическую деятельность способствует изучению и осознанному использованию информации из различных источников (книги, словари, журналы, видео, фото- материалы, Интернет). Учащихся приобретают навык поисковой деятельности, учатся находить нужную информацию, анализировать, преобразовывать, обобщать, делать вывод, передавать информацию.

**Коммуникативная компетентность** предполагает формирование у учащихся навыка работы в группе: умения устанавливать и поддерживать необходимые контакты со сверстниками и окружающими, выбирать способ общения, чувствовать партнера, взаимодействовать с ним в процессе выполнения танцевальной композиции, конструктивно разрешать межличностные конфликты.

Содержание программы III года обучения предусматривает введение новых разделов:  **«**Основные элементы и движения народных танцев», «элементы детской бальной хореографии». Учащиеся изучают основные элементы русского танца и движения татарского танца, знакомятся с историей танцевальной культуры региона, национальными костюмами, музыкально-ритмическим складом народных мелодий. Усложнение программного материала раздела «Хатха-йога» происходит за счет введения новых, более сложных в выполнении асан, требующих контроля за дыханием.

На каждом году обучения программой предусмотрен раздел «Работа над репертуарными композициями». В процессе постановочной работы у детей развивается зрительная и мышечная память, воображение, творческие способности, дети приучаются к сотрудничеству. Особое внимание уделяется отображению эмоционального и выразительного рисунка композиции. Познавательное значение усиливается за счет совместных просмотров видеозаписей, участия в концертной деятельности, которая дает возможность учащимся самореализоваться и проявить свои творческие способности.

С учащимися III года обучения для определения уровня усвоения программного материала проводится промежуточная и итоговая аттестации в форме: тестов, дидактических игр, кроссвордов, перфокарт, отчетных концертов. Учащиеся, прошедшие курс обучения по программе должны иметь специальные знания, владеть терминологией, уметь исполнять предусмотренные программой и репертуаром танцы.

Программой предусмотрена организация воспитательной работы, проведение традиционных мероприятий, в которых учащиеся являются не только зрителями, но и активными участниками: выступают с танцевальными композициями, в роли ведущих и различных героев. В процессе деятельности дети находят близких по делу и общему интересу друзей, воспитывается чуткость, ответственность. Программа предусматривает проведение психолого-педагогической диагностики в объединении. Это вызвано необходимостью совершенствования механизма контроля за качеством образовательной деятельности.

Содержание программы предусмотрена тесная связь с родителями. Родители могут получить консультации по интересующим их вопросам, проводятся родительские собрания по различным темам, организуются открытые занятия по хореографии, где родители учащихся сами оказываются в роли учащихся. Проводятся совместные развлекательные и спортивные мероприятия в объединении и учреждении.

По итогам завершения обучения по образовательной программе учащимся, успешно прошедшим квалификационные испытания, освоившим программу на оптимальном уровне, имеющим достижения на международном, всероссийском и республиканском уровне выдается свидетельство государственного образца. Удостоверение выдается выпускникам, освоившим программу на эффективном уровне, успешно сдавшим квалификационные испытания и участвующим в течение года в конкурсах и фестивалях городского уровня. Диплом выдается каждому учащемуся, прошедшему полный курс обучения по образовательной программе и усвоившему ее на базовом уровне.

Полученные знания и умения по программе позволят учащимся продолжить обучение в специальных учебных заведениях.

Для создания условий раскрытия и развития творческого потенциала учащихся, формирование у них устойчивой положительной мотивации к занятиям хореографией и достижение ими высокого творческого результата используются различные методы работы

**Традиционные методы работы** направлены на усвоение определенных массивов знаний, принятых в данном социуме в качестве нормативных. **Инновационные методы** включают в себя следующие компоненты: современные педагогические технологии развития лидерских и диалогических способностей; педагогические аспекты творческой деятельности; методы развития межличностного общения в коллективе; интеграцию в процессе создания коллективного творческого продукта танцевального коллектива; методы создания художественной среды средствами хореографии.

**Методы обучения**, используемые на занятиях: словесные методы обучения; методы практической работы: упражнения, графические работы; метод наблюдения; исследовательские методы; метод проблемного обучения; методы программированного обучения; проектно-конструкторские методы; метод игры; наглядный метод обучения; использование на занятиях: средств искусства, активных форм познавательной деятельности, психологических и социологических методов и приемов.

В коллективе практикуется для более эффективного изучения материала использовать специальный инвентарь (мячи, эластичные бинты, грузы, коврики, гимнастические палки).

Так же стоит выделить  **принципы комплексного обучения хореографии**:

* принцип доступности и индивидуализации предусматривает учет возрастных особенностей и возможностей ребенка и в связи с этим - определение посильных для него заданий.
* принцип постепенного повышения требований заключается в постановке перед учащимся и выполнении им все более трудных новых заданий, в постепенном увеличении объема и интенсивности нагрузок с чередованием с отдыхом.
* принцип сознательности и активности предполагает обучение, опирающееся на сознательное и заинтересованное отношение воспитанника к своим действиям.
* принцип повторяемости материала. Музыкально - ритмические и танцевальные движения требуют повторения вырабатываемых двигательных навыков. Только при многократных повторениях образуется двигательный стереотип. Если повторения вариативно, то эффективность выше, т.к. они поддерживают интерес детей и вызывают положительные эмоции.

**Ожидаемые результаты**:

Программа обеспечивает достижение учащимися определенных личностных, метапредметных и предметных результатов

**Личностные результаты** отображаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые они должны приобрести в процессе освоения учебного предмета «В мире танца»:

* Ответственное отношение к учению, готовность и способность учащихся к саморазвитию и самообразованию;
* Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре;
* Коммуникативная компетентность в общении и сотрудничестве со сверстниками, взрослыми в процессе образовательной, творческой деятельности;
* Эстетическое сознание художественного наследия народов России и мира.

**Метапредметные результаты** характеризуют уровень сформированности универсальных способностей учащихся, проявляющихся в познавательной и практической творческой деятельности:

* Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности,
* Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами;
* Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи;
* Владение основами самооценки;
* Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с педагогом и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение.

**Предметные результаты** характеризуют опыт учащихся в хореографической деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета:

* Уважение к истории культуры своего Отечества, выраженной в национальных образах предметно-материальной и пространственной среды, в понимании красоты человека;
* Опыт создания художественного образа в разных видах и жанрах (хореография, театр);
* Исполнительский опыт в различных видах хореографии и оздоровительных техниках;
* Активное отношение к традициям художественной культуры; устойчивый интерес к творческой деятельности.

Программой предусмотрены различные формы работы: фронтальная, групповая, индивидуальная, выбор которых зависит от этапов занятия. В основной части занятия при ознакомлении с новым материалом используется фронтальная форма работа, при первичном закреплении – групповая, при отработке отдельных элементов и комбинаций - индивидуальная.

Для отслеживания результативности качества усвоения программного материала разработаны контрольно-измерительные материалы, которая включают в себя: систему текущего контроля реализации программы, показатели и критерии результативности, модель выпускника, карту личностного роста воспитанников.

Разработаны:

* дидактические игры по разделам: «Хореография, ее направления и формы» (игра «Пазлы»), «Хатха-йога» (игра «Угадай-ка»), «Классический экзерсис» (игра «Лото»), «Русский танец» (игра «Лапти»), «Татарский танец» (игра «Сандугач»), «Основные элементы и движения детских бальных танцев» (игра «Лото»);
* перфокарты по разделам: «Основные построения и перестроения», «Элементы классического танца» (по позициям рук и ног, по терминологии);
* тесты по разделам: «Техника безопасности», итоговые тесты по годам обучения;
* творческие задания по разделам: «Основные элементы и движения народных танцев», «Элементы детской бальной хореографии»;
* кроссворд: раздел «Хатха-йога»;
* карточки по разделам: «Хореография, ее направления и формы. Хотите стать артистом балета? Что для этого важно», «Ритмика», «Основы организации правильного дыхания. Хатха-йога», «Элементы народных танцев», «Основные элементы и движения детской бальной хореографии».

При организации образовательной деятельности используются педагогические технологии: дифференцированного обучения, здоровье сберегающие технологии, компьютерные технологии.

Применение на занятиях хореографии дифференцированной технологии позволяет обеспечить одинаковый темп продвижения каждого обучающегося, способствует более прочному и осознанному усвоению программного материала, предоставляет возможность работать в полную меру творческих сил, ощущать радость труда, развивает уверенность в себе. Используются разноуровневые задания: карточки, перфокарты, кроссворды, дидактические игры, тесты. Обучающимся предоставляется право выбора уровня сложности задания. Система разноуровневого контроля знаний, умений и навыков, способствует повышению активности учащихся и работоспособности на занятиях, привитию интереса к собственной познавательной деятельности.

Неотъемлемой частью образовательного процесса является валеологический аспект. Здоровьесберегающие технологии, используются с целью развития физических способностей детей, их более активного оздоровления и сохранения здоровья. На занятиях хореографии проводятся: беседы о здоровом образе жизни с просмотром презентаций; в программу введены гармонизирующий и терапевтический комплекс упражнений хатха-йоги, кинезотерапии, логоритмики. В каникулярное время организовываются брейн – ринги по теме «Твое здоровье твой стиль жизни», Дни здоровья. Обязательным условием является соблюдение правил техники безопасности, гарантирующих охрану и укрепление физического и психологического здоровья обучающихся. В процессе реализации вышеуказанных форм по здоровье сбережению, у обучающихся вырабатываются: навыки самостоятельной оценки здоровья; умение пользоваться имеющимися возможностями организма для сохранения здоровья с наименьшими негативными последствиями.

В образовательном процессе используются компьютерные технологии. На занятиях применяются разработанные тестовые задания, итоговые контрольные срезы, которые переложены на электронные носители. Обучающиеся выполняют домашние задания с использованием Интернета.

***Условия реализации программы.***

Для реализации программы имеется просторное, светлое, хорошо проветриваемое помещение, оборудованное специально для занятий хореографией: зал соответствует санитарно-гигиеническим требованиям и требованиям безопасности, на одного обучающегося приходится 3,6 кв.м.

Пол деревянный. Вдоль стен расположены станки – гладкие, деревянные палки для опоры на высоте 95 см от пола. На противоположной стене расположены зеркала.

Фортепиано стоит в удобном месте так, чтобы аккомпаниатору, сидящему за инструментом, были видны обучающиеся. Рядом расположен музыкальный центр и диски.

На одной из стен находятся часы, они необходимы для педагога регулировать длительность исполнения экзерсиса и когда заканчивается урок.

Для обучающихся есть раздевалка, оборудованная скамейками, число вешалок соответствует числу обучающихся в группе. В зале оформлен стенд с правилами техники безопасности, правилами поведения обучающихся на занятиях и во время перемены.

Одежда (форма для занятий) обучающихся удобная, не стесняющая движения и не вызывающая перегрева (желательно единая: у девочек – купальник с юбочкой, лосины; у мальчиков – белая футболка, шорты).

Обувь: для занятий классического танца – мягкие балетки (чешки), хорошо укрепленные на ногах; для занятий народным танцем – туфли на каблучке 3 см (каблучок устойчивый, подошва без платформы).

Перед занятием педагог готовит необходимый реквизит (мячи, скакалки, коврики...), а так же наглядные пособия и дидактический материал. Образовательный процесс обеспечен необходимыми техническими средствами обучения, которые находятся в хорошем состоянии и соответствуют современным требованиям СанПиНа.

Для реализации программы имеется необходимая методическая литература, наглядный материал, дидактический материал по годам обучения, богатый материал по валеологическому сопровождению образовательного процесса с инновационными подходами, пакет диагностических методик по психолого-педагогическому сопровождению, схемы оздоровительных, воспитательных мероприятий с комплектацией материала, инструкции по технике безопасности, правилам поведения.

***УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН III ГОДА ОБУЧЕНИЯ.***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Название разделов и тем | Кол-во часов | | |
| всего | теория | Практика |
| **1** | **Вводное занятие.** | **2** | **1** | **1** |
| 1.1 | Вводное занятие. Стартовая диагностика. Вводный инструктаж по технике безопасности. Первичный инструктаж. | 2 | 1 | 1 |
| **2** | **Партерная гимнастика** | **14** | **4** | **10** |
| 2.1 | Комплекс упражнений сидя. | 4 | 1 | 3 |
| 2.2 | Комплекс упражнений лежа на спине. | 4 | 1 | 3 |
| 2.3 | Комплекс упражнений лежа на животе. | 6 | 2 | 4 |
| **3** | **Элементы детской бальной хореографии.** | **18** | **6** | **12** |
| 3.1 | Элементы бесконтактных детских бальных танцев | 6 | 2 | 4 |
| 3.2 | Элементы контактных детских бальных танцев | 6 | 2 | 4 |
| 3.3 | Танцевальные комбинации | 6 | 2 | 4 |
| **4** | **Практическая хатха-йога.** | **16** | **4** | **12** |
| 4.1 | Гармонизирующий комплекс. Асаны. | 8 | 2 | 6 |
| 4.2 | Релаксация. | 2 | - | 2 |
| 4.3 | Дыхательная гимнастика. Пранаяма. | 4 | 2 | 3 |
| 4.4 | Промежуточная аттестация по разделу. Дидактическая игра «Угадай-ка» | 2 | 1 | 1 |
| **5** | **Основные элементы и движения народных танцев.** | **10** | **5** | **5** |
| 5.1 | Круглый стол по теме «История возникновения танцев народов Поволжья». Положения и движения рук. | 2 | 2 | - |
| 5.2 | Основные ходы и движения татарского танца. | 2 | 1 | 1 |
| 5.2 | Танцевальные этюды. | 4 | 1 | 3 |
| 5.3 | Промежуточная аттестация.Дидактическая игра «Калфак». | 2 | 1 | 1 |
| **6** | **Основы классического балета** | **16** | **6** | **10** |
| 6.1 | Балетный шаг и его разновидности. | 4 | 2 | 2 |
| 6.2 | Базовые движения в балете. | 6 | 2 | 4 |
| 6.3 | Подготовка к поворотам. Повороты на месте и в продвижении. | 6 | 2 | 4 |
| **7** | **Технологии здоровьесбережения.** | **12** | **4** | **8** |
| 7.1 | Деловая игра «Твое здоровье твой стиль жизни».  Музыкотерапия. | 2 | 1 | 1 |
| 7.2 | Улыбкотерапия. Развитие мышц лица. | 4 | 1 | 3 |
| 7.3 | Терапия творчеством. | 6 | 2 | 4 |
| **8** | **Работа над репертуарными композициями** | **50** | **12** | **38** |
| 8.1 | Разучивание движений композиций . | 20 | 10 | 10 |
| 8.2 | Репетиционная работа. | 12 | 6 | 6 |
| **9.** | **Итоговая аттестация. Тест.** | **2** | **2** | **-** |
| **10.** | **Воспитательные мероприятия и концертная деятельность.** | **20** | **6** | **14** |
| **11.** | **Итоговое занятие.** | **2** | **-** | **2** |
|  | **Итого** | **162** | **50** | **112** |

Календарно-тематическое планирование

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Дата | Тема занятия | Содержание | Кол-во часов |
| 1. | 03.09.20 | Организационное занятие | Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Тестирование на выявление музыкально- ритмических и физических качеств | 1.5 |
| 2. | 05.09.20 | Партерная гимнастика | Комплекс упражнений сидя «спираль», «клюв», «мыльный пузырь», «Ванька-встанька», «бабочка» | 1.5 |
| 3. | 07.09.20 | Закрепление знаний | Повторение разминки и растяжки прошлого года. Повторение танцев. | 1.5 |
| 4. | 08.09.20 | Особенности марша | Повторение марша без рук, с руками. Учить маршировать с натянутым подъемом. | 1.5 |
| 5. | 10.09.20 | Упражнения на ориентировку | Выход из шахматного рисунка в круг, разминка по кругу, выход обратно на середину. | 1.5 |
| 6. | 12.09.20 | Виды бега | Бег с захлестом, с натянутым подъемом, бег с высоко поднятыми коленями, с прямыми ногами, галоп. Выполнение упражнений по кругу и на месте на середине. Работа над постановкой – танец | 1.5 |
| 7. | 15.09.20 | Осанка танцора | Постановка корпуса, рук при выполнении различных упражнений. | 1.5 |
| 8. | 17.09.20 | Знакомство с классическим танцем | Изучение позиций рук и ног. Работа над танцем | 1.5 |
| 9. | 19.09.20 | Знакомство с классич. танцем | Выполнение простейших классических упражнений: battement releve, demi plie, grandplie. Работа над постановкой – танец . | 1.5 |
| 10. | 22.09.20 | Партерная гимнастика | Выполнение упражнений на растяжку: качеля, прогиб, шпагат. | 1.5 |
| 11. | 24.09.20 | Знакомство с классич. танцем | Выполнение простейших классических упражнений: grand battement. Закрепление изученных ранее упражнений. | 1.5 |
| 12. | 26.09.20 | Работа над постановкой | Разминка – стретчинг. Работа над танцем . | 1.5 |
| 13. | 29.09.20 | Работа над постановкой | Стретчинг. Работа над танцем. Подготовка к концерту. | 1.5 |
| 14. | 01.10.20 | День учителя | Выступление на концерте. | 1.5 |
| 15. | 03.10.20 | Работа в парах | Изучение элементов комбинаций, выполняемых в парах – поскоки в паре, сцепка руками. | 1.5 |
| 16. | 06.10.20 | Партерная гимнастика | Упражнения: «бабочка», «березка», «озеро». | 1.5 |
| 17. | 08.10.20 | Знакомство с классическим танцем | Закрепление упражнений классического танца, изученных ранее. | 1.5 |
| 18. | 10.10.20 | Упражнения на ориентировку в пространстве | Перестроения из расстановки на середине друг за другом в шахматный порядок, в круг и обратно. Построение в 2 колонны, в 1 колонну. | 1.5 |
| 19. | 13.10.20 | Партерная гимнастика | Выполнение джазовой растяжки, упражнение «лягушка», «колечко», «мостик». | 1.5 |
| 20. | 15.10.20 | Партерная гимнастика | Выполнение наклонов в сторону и вперед, наклоны вперед между ног. | 1.5 |
| 21. | 17.10.20 | Партерная гимнастика | Выполнение наклонов вперед между ног, с прогибом спины, прогибы назад, упражнение «мельница». | 1.5 |
| 22. | 20.10.20 | Партерная гимнастика | Выполнение упражнений «носочки-пяточки», «шея-голова-спина», резкие наклоны к ногам (6 позиция ног). | 1.5 |
| 23. | 22.10.20 | Партерная гимнастика | Изучение упражнения «сели-выросли», растяжка с выпадом ноги вперед. | 1.5 |
| 24. | 24.10.20 | Работа над постановкой | Стретчинг. Работа над танцем | 1.5 |
| 25. | 27.10.20 | Партерная разминка | Выполнение наклонов к ногам с продвижением вперед по линиям. | 1.5 |
| 26. | 29.10.20 | Партерная разминка | Выполнение махов ногами на месте (вперед, в стороны, назад) и в продвижении по линиям. | 1.5 |
| 27. | 31.10.20 | Работа над постановкой | Стретчинг. Работа над танцем | 1.5 |
| 28. | 03.11.20 | Партерная разминка | Изучение комбинации прыжков: 4 с прямыми ногами, 4 ноги в разножку – 4 раза. | 1.5 |
| 29. | 05.11.20 | Партерная разминка | Изучение комбинации прыжков: 4 с прямыми ногами, 4 ноги поджатые – 4 раза. | 1.5 |
| 30. | 07.11.20 | Работа над постановкой | Стретчинг. Работа над танцем | 1.5 |
| 31. | 10.11.20 | Партерная разминка | Изучение комбинации прыжков: 4 с прямыми ногами, 4 колени вперед к груди. | 1.5 |
| 32. | 12.11.20 | Партерная разминка | Изучение комбинации прыжков: 4 с прямыми ногами, 4 «складка». | 1.5 |
| 33. | 14.11.20 | Работа над постановкой | Стретчинг. Работа над танцем | 1.5 |
| 34. | 17.11.20 | Партерная разминка | Отработка комбинаций прыжков. | 1.5 |
| 35. | 19.11.20 | Партерная разминка | Разминка на середине с отработкой изученных ранее упражнений и окончанием комбинации из прыжков. | 1.5 |
| 36. | 21.11.20 | Работа над постановкой | Стретчинг. Работа над танцем | 1.5 |
| 37. | 24.11.20 | Партерная разминка | Разминка на середине с отработкой изученных ранее упражнений и окончанием комбинации из прыжков. | 1.5 |
| 38. | 26.11.20 | Партерная разминка | Разминка на середине с отработкой изученных ранее упражнений и окончанием комбинации из прыжков. | 1.5 |
| 39. | 28.11.20 | Работа над постановкой | Стретчинг. Работа над танцем | 1.5 |
| 40. | 01.12.20 | Партерная разминка | Изучение комбинации прыжков: 4 с прямыми ногами, 2 ноги врозь. | 1.5 |
| 41. | 03.12.20 | Партерная разминка | Изучение комбинации прыжков: 4 с прямыми ногами, 2 ноги врозь с поворотом. | 1.5 |
| 42. | 05.12.20 | Работа над постановкой | Стретчинг. Работа над танцем | 1.5 |
| 43. | 08.12.20 | Партерная разминка | Отработка марша на месте (без рук, с руками), начинать и заканчивать марш с одной ноги. | 1.5 |
| 44. | 10.12.20 | Партерная разминка | Отработка поскоков на месте. Делать поскоки с натянутым подъемом. | 1.5 |
| 45. | 12.12.20 | Работа над постановкой | Стретчинг. Работа над танцем | 1.5 |
| 46. | 15.12.20 | Ритмико-гимнастические упражнения | Повороты и наклоны головы в стороны, вниз-вверх, круговые движения головой в разные стороны. | 1.5 |
| 47. | 17.12.20 | Ритмико-гимнаст. упр. | Упражнения плечами – по одному, по два. Упражнения кистями рук – сжать-разжать, круговые упражнения кистями. | 1.5 |
| 48. | 19.12.20 | Работа над постановкой | Стретчинг. Работа над танцем | 1.5 |
| 49. | 22.12.20 | Ритмико-гимнаст. упр. | Круговые движения локтями, плечами, махи руками вверх-вниз и в стороны. | 1.5 |
| 50. | 24.12.20 | Ритмико-гимнаст. упр. | Чередование упражнений изученных ранее под музыку. | 1.5 |
| 51. | 26.12.20 | Работа над постановкой | Тренаж. Работа над танцем | 1.5 |
| 52. | 29.12.20 | Праздник нового года | Выступление на концерте. | 1.5 |
| 53. | 31.12.20 | Ритмико-гимнаст. упр. | Отработка упражнения «колесо», «рондат». | 1.5 |
| 54. | 12.01.21 | Ритмико-гимнаст. упр. | Выполнение переворотов с локтей на ноги через мостик. | 1.5 |
| 55. | 14.01.21 | Работа над постановкой | Стретчинг. Повторение танца «Хорошее настроение». | 1.5 |
| 56. | 16.01.21 | Партерная разминка | Повороты и наклоны головы в стороны и вверх-вниз. Круговые движения головой. | 1.5 |
| 57. | 19.01.21 | Партерная разминка | Сжимание и разжимание пальцев в кулак, круговые движения кистями, локтями. | 1.5 |
| 58. | 21.01.21 | Работа над постановкой | Тренаж. Повторение ранее изученных танцев. | 1.5 |
| 59. | 23.01.21 | Партерная разминка | Круговые движения плечами, поднятие и опускание плечей – по очереди по одному, оба одновременно. | 1.5 |
| 60. | 26.01.21 | Партерная разминка | Махи руками – в стороны, вверх-вниз, круговые движения руками. | 1.5 |
| 61. | 28.01.21 | Работа над постановкой | Стретчинг. Отработка ранее изученных танцев. | 1.5 |
| 62. | 30.01.21 | Партерная разминка | Наклоны в стороны и к ногам, скручивание корпуса. | 1.5 |
| 63. | 02.02.21 | Партерная разминка | Махи ногами вперед с переступанием. Махи в продвижении по линиям. Учиться вступать на начало музыкального квадрата. | 1.5 |
| 64. | 04.02.21 | Работа над постановкой | Работа над танцем . | 1.5 |
| 65. | 06.02.21 | Партерная гимнастика | Упражнения для улучшения выворотности ног: лягушка, лягушка на животе. Упражнение: стойка на лопатках. | 1.5 |
| 66. | 09.02.21 | Партерная гимнастика | Большие броски в положении лежа в разные стороны с переворотом с бока на бок и на спину. | 1.5 |
| 67. | 11.02.21 | Работа над постановкой | Работа над танцем. | 1.5 |
| 68. | 13.02.21 | Партерная гимнастика | Упражнения: солдатик, бабочка, 2лучика солнца, солнышко, маятник, флажок, морские волны. | 1.5 |
| 69. | 16.02.21 | Партерная гимнастика | Упражнения на развитие гибкости: коробочка, лодочка, кошка, корзиночка, велосипед. | 1.5 |
| 70. | 18.02.21 | Работа над постановкой | Работа над танцем. | 1.5 |
| 71. | 20.02.21 | Партерная гимнастика | Упражнения на развитие гибкости: мостик, колечко. Выполнение мостика с ног. | 1.5 |
| 72. | 25.02.21 | Партерная разминка | Отработка комбинаций прыжков, изученных ранее. | 1.5 |
| 73. | 27.02.21 | Работа над постановкой | Работа над танцем . | 1.5 |
| 74. | 02.03.21 | Танцевальная импровизация | Свободная танцевальная импровизация под заданную музыку. | 1.5 |
| 75. | 04.03.21 | Знакомство с народным танцем | Постановка корпуса, рук и ног для народного танца. Изучение позиций рук и ног. | 1.5 |
| 76. | 06.03.21 | Знакомство с нар.танцем | Изучение припадания, упадания. | 1.5 |
| 77. | 09.03.21 | Работа над постановкой | Работа над танцем . | 1.5 |
| 78. | 11.03.21 | Знакомство с нар.танцем | Изучение ковырялочки, ковырялочки с притопами, ковырялочки с прыжком. | 1.5 |
| 79. | 13.03.21 | Знакомство с нар.танцем | Работа над присядкой, подсечкой, крокодильчиком. | 1.5 |
| 80. | 16.03.21 | Работа над постановкой | Работа над танцем . | 1.5 |
| 81. | 18.03.21 | Знакомство с нар.танцем | Изучение вращений на месте: учить держать точку. | 1.5 |
| 82. | 20.03.21 | Знакомство с нар.танцем | Отработка вращений на месте: припадание в повороте. | 1.5 |
| 83. | 23.03.21 | Работа над постановкой | Работа над танцем . | 1.5 |
| 84. | 25.03.21 | Знакомство с нар.танцем | Отработка вращений на месте: вращение по 6 позиции. | 1.5 |
| 85. | 27.03.21 | Знакомство с нар.танцем | Отработка вращение на месте. | 1.5 |
| 86. | 30.03.21 | Работа над постановкой | Работа над танцем . | 1.5 |
| 87. | 01.04.21 | Знакомство с нар.танцем | Отработка вращение на месте. | 1.5 |
| 88. | 03.04.21 | Знакомство с нар.танцем | Изучение русской комбинации с вращением, ковырялочкой и припаданием. | 1.5 |
| 89. | 06.04.21 | Работа над постановкой | Работа над танцем. | 1.5 |
| 90. | 08.04.21 | Знакомство с нар.танцем | Отработка русской комбинации с вращением, ковырялочкой и припаданием. | 1.5 |
| 91. | 10.04.21 | Знакомство с нар.танцем | Отработка русской комбинации с вращением, ковырялочкой и припаданием. | 1.5 |
| 92. | 13.04.21 | Работа над постановкой | Работа над танцем . | 1.5 |
| 93. | 15.04.21 | Партерная разминка | Повторение и отработка комбинаций прыжков. | 1.5 |
| 94. | 17.04.21 | Партерная разминка | Повторение и отработка комбинаций прыжков. | 1.5 |
| 95. | 20.04.21 | Работа над постановкой | Работа над танцем. | 1.5 |
| 96. | 22.04.21 | Партерная разминка | Повторение и отработка комбинаций прыжков. | 1.5 |
| 97. | 24.04.21 | Элементы классич. танца | Повторение изученных ранее элементов классического танца. | 1.5 |
| 98. | 27.04.21 | Партерная гимнастика | Повторение изученных ранее элементов гимнастики и разминки. | 1.5 |
| 99. | 29.04.21 | Работа над постановкой | Стретчинг. Повторение изученных ранее танцев и их отработка. | 1.5 |
| 100. | 04.05.21 | Элементы классич. танца | Повторение изученных ранее элементов классического танца. | 1.5 |
| 101. | 06.05.21 | Партерная гимнастика | Повторение изученных ранее элементов гимнастики и разминки. | 1.5 |
| 102. | 08.05.21 | Работа над постановкой | Тренаж. Повторение изученных ранее танцев и их отработка. | 1.5 |
| 103. | 11.05.21 | Элементы классич. танца | Повторение изученных ранее элементов классического танца. | 1.5 |
| 104. | 13.05.21 | Партерная гимнастика | Повторение изученных ранее элементов гимнастики и разминки. | 1.5 |
| 105. | 15.05.21 | Работа над постановкой | Тренаж. Повторение изученных ранее танцев и их отработка. | 1.5 |
| 106. | 18.05.21 | Работа над постановкой | Повторение изученных ранее танцев и их отработка. | 1.5 |
| 107. | 20.05.21 | Работа над постановкой | Повторение изученных ранее танцев и их отработка. | 1.5 |
| 108. | 22.05.21 | Итоговое занятие | «Я танцую!» | 1.5 |

**Содержание программы IV года обучения**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Содержание** | **Базовые**  **компоненты** |
| **1** | **Вводное занятие.** |  |
| 1.1 | *Вводное занятие. Стартовая диагностика.*  *Вводный инструктаж по технике безопасности.*  *Первичный инструктаж*. ИОТ 002, 003, 004, 010, 020, 024.  - Повтор правил техники безопасности, правил дорожного движения; требований к занятиям хореографии. | Стартовая диагностика*.* |
| **2** | **Партерная гимнастика.** |  |
| 2.1 | *Комплекс упражнений сидя.*  -Выполнение упражнений:, «Спираль», «Клюв», «Мыльный пузырь: надулся, лопнул, катается», «Ванька-встанька», «Бабочка». | Выворотность суставов |
| 2.2 | *Комплекс упражнений лежа на спине.*  - Выполнение упражнений на силу брюшного и бокового пресса, мышц спины и отжимания.  - Изучение упражнений: «Циркуль», «Бабочка», «Ножницы», подготовка к вертушке, «Разножка» и т.п. | Пресс |
| 2.3 | *Комплекс упражнений лежа на животе.*  - Изучение упражнений для корпуса и рук: «Корзинка», «Кобра», «Бросок ноги в кольцо», «Муха» и т.п. | Гибкость. |
| **3** | **Элементы детской бальной хореографии.** |  |
| 3.1 | Бесконтактные танцы: соло  Изучение упражнений на координацию движений: твисты, махи | Линия танца  твист |
| 3.2 | Контактные танцы: «Вару-вару», «Сударушка»  Изучение движений для танцев в паре: дорожка, основной ход, раскрытие, прыжки, хлопки, проходки, движение по кругу с возвратом к своему партнёру. | Дорожка  Раскрытие  проходка |
| **4** | **Практическая хатха-йога.** |  |
| 4.1 | *Гармонизирующий комплекс. Асаны.*  - Знакомство с упражнениями улучшающие координацию движений, пространственные представления; тренирующие равновесие, вестибулярный аппарат, способствующие концентрации внимания.  - Выполнение упражнений различного уровня сложности: «Дерево-2,3», «Аист», «Герой», «Орёл». | Вестибулярный аппарат.  Концентрация внимания. |
| 4.2 | *Релаксация.*  - Знакомство и выполнение поз, обучающие навыкам релаксации и снятие синдрома хронической усталости: «Тряпочная кукла», «Полумесяц», «Труп», «Младенец», «Гора», «Ха». | Релаксация. |
| 4.3 | *Дыхательная гимнастика. Пранаяма.*  - Выполнение упражнений направленные на развитие и улучшение функции дыхательной системы, профилактику бронхита. | Бронхит. |
| 4.4 | *Контрольный срез по разделу.* Дидактическая игра «Угадай-ка» |  |
| **5** | **Основные элементы и движения народных танцев.** |  |
| 5.1 | *Круглый стол по теме* «*История возникновения танцев народов Поволжья». Положения и движения рук.*  - Знакомство с историей возникновения танцев народов Поволжья. Выступления обучающихся с рефератами.  - Изучение положения рук (на фартуке, придерживая платок на голове, держась за юбку); движений рук. | Калфак. |
| 5.2 | *Основные ходы и движения татарского танца.*  - Изучение основных ходов: «йореш» – переменный ход,  «гадиадым» – простой ход с притопом;  - Изучение основных движений: «гадигабу» (простой бег), «чыршы» (гармошка),«эпинэ» (елочка), «укчэ-баш» (пятка-носок),боковой ход накрест; припадание; шаг на каблук. | «йореш».  «гадиадым».  «гадигабу».  «чыршы».  «эпинэ».  «укчэ-баш». |
|  | *Основные ходы и движения русского танца.*  - Изучение основных ходов: русский шаг, хороводный шаг, пробежка  - Изучение основных движений: ковырялочка, притопы, ёлочка, положение корпуса, работа рук | Ковырялочка  Русский шаг  Хороводный шаг  ёлочка |
| 5.2 | *Танцевальные этюды.*  - Композиция танца, сочиненного педагогом на основе изученных элементов (характер лирический и веселый). | *Этюд.* |
| 5.3 | *Промежуточная аттестация.*Дидактическая игра  «Сандугач» |  |
| **6** | **Основы классического балета** |  |
| 6.1 | *Балетный шаг и его разновидность.*  - Освоение специфических особенностей постановки корпуса. Исходное положение рук, ног и корпуса перед движением .  - Техника движения в хореографии.  - Упражнения на совершенствование осанки, шага и гибкости.. Port de bras.Работа рук и головы при исполнении комбинаций. | Позиции ног, рук.  Рort de bras |
| 6.2 | *Базовые движения балета.*  - Знакомство с положением бедер, рук и ног в позициях.  - Изучение базовых движений: plie, battement tendu и другие . | Рassé,  releve lent,  battement developpe,  demi –rond ,  grand battement. |
| 6.3 | *Подготовка к поворотам. Повороты на месте и в продвижении.*  - Выполнение видов поворотов на основе шагов: подскоки, припадание, прыжки.  - Точность исполнения движения.  - Составление комбинаций. | fouete. |
| **7** | **Технологии здоровьесбережения.** |  |
| 7.1 | *Деловая игра «Твое здоровье твой стиль жизни».Музыкотерапия.*  - Проведение брейн-ринга, с целью формирования валеологической культуры детей.  - Использование при исполнении упражнений и движений классической музыки - «Эффект Моцарта»:  \* прослушивание мелодий со звучанием струнных инструментов, кларнета, флейты, трубы.  \*звуки природных шумов регулирующие психическое состояние обучающихся и педагога. | Струнные инструменты.  «Эффект Моцарта».  Регуляция. |
| 7.2 | *Улыбкотерапия. Развитие мышц лица.*  - Знакомство с методом оздоровления «Улыбкотерапия», с сущностью данного метода.  - Виды разминки. Разучивание упражнений для: губ, щек, носа, век, глаз, бровей (выполнение по принципу постепенного увеличения темпа и усложнения координации);  - Виды эмоциональных «масок»: радость, улыбка, удивление, испуг, плач, кокетство, ненависть. Выполнение упражнений партерной гимнастики с использованием различных эмоциональных «масок».  - Ознакомление с приемом «живое лицо» (лицо не застывает в маске, а находится в движении, переходя из одного оттенка масок в другую, с подключением рук, корпуса, наклонов и поворотов головы.) | Маска.  Живое лицо. |
| 7.3 | *Терапия творчеством – импровизация.*  - Выполнение заданий на развитие творческих способностей, для умения оперировать «танцевальными, пластическими» образами посредством погружения в специфику хореографического процесса.  - Выполнение заданий:  \* «слету» выявить в движениях прочтение незнакомой музыки (Мелодизация эмоционально окрашенного состояния «Мне так спокойно и хорошо», «Какая радость»);  \* сочинение композиции после внимательного прочтения метро-ритмического построения (Мелодизация образов животных).  \* исполнение движений в различной последовательности (Мелодизация природных явлений «Восход солнца и т.д.);  \* в выполнении «на время» набрать как можно больше разных движений;  \* найти несколько вариантов развития понравившегося движения; | Имповизация.  Мелодизация. |
| **8** | **Работа над репертуарными композициями.** |  |
| 8.1 | Разучивание движений композиций «Посадские фантазии», «Историко бытовые танцы». |  |
| 8.2 | Репетиционная работа. |  |
| **9** | **Итоговая аттестация. Тест.** |  |
| **10** | **Воспитательные мероприятия и концертная деятельность.** |  |
| **11** | **Итоговое занятие.** |  |

ПРЕДПОЛАГАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ***III ГОДА ОБУЧЕНИЯ.***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Раздел | ЗУН | Формы  отслеживания |
| **1** | **Вводное занятие.** | *Знать:*  ■ технику безопасности;  ■ правила дорожного движения.  ■ что такое стартовая диагностика | Письменный опрос |
| **2** | **Партерная**  **гимнастика** | *Знать:*  ■названия движений, терминологию классического танца;  ■ технику исполнения движений;  *Уметь:*  ■ выполнять комплекс упражнений сидя, лежа на спине и на животе, включающий в себя элементы классического тренажа;  ***Владеть навыками:***  ■ подтянутости всех мышц тела. | Игра «Смена  ролями» |
| **3** | **Элементы**  **Детской бальной хореографии.** | *Знать:*  ■названия движений, терминологию бального танца;  ■ технику исполнения движений;  *Уметь:*  ■ выполнять комбинацию движений, включающий в себя элементы бального тренажа;  ***Владеть навыками:***  ■ постановки корпуса, работы в паре, подтянутости всех мышц тела. | Игра «конкурс» (дети оценивают друг друга) |
| **4** | **Практическая**  **хатха-йога.** | *Знать:*  ■асаны (упражнения) улучшающие координацию движений, пространственные представления; тренирующие равновесие, вестибулярный аппарат, способствующие концентрации внимания, улучшение функции дыхательной системы  *Уметь:*  ■ выполнять упражнения гармонизирующий комплекса различного уровня сложности;  ***Владеть навыками:***  ■ релаксации и снятие синдрома хронической усталости. | Игра «Угадай-ка». |
| **5** | **Основные элементы и движения**  **народных танцев.** | *Знать:*  ■ историю возникновения танцев и костюмов  народов Поволжья;  ■ положения рук и ног;  ■ основные ходы и движения.  *Уметь:*  ■ определять на слух мелодию татарского танца;  ■ составлять комбинацию из основных элементов. | Игра «Сандугач».  Карточки.  Работа в парах «Лучший танцевальный этюд». |
| **6** | **Элементы классического балета** | *Знать:*  ■ правильное положение корпуса;  ■ технику исполнения балетного шага;  ■ позиции ног и рук;  ■ виды поворотов.  *Уметь:*  ■ использовать разученные движения в танцевальных комбинациях;  ■ применять различные виды поворотов в комбинации с другими элементами в танце. | Конкурс  «Я балерина».  Карточки-задания Включенное педагогическое наблюдение. |
| **7** | **Технологии**  **здоровьесбережения.** | *Знать:*  ■ методы оздоровления: музыкотерапия, терапия улыбками, терапия творчеством – импровизация и сущность данных методов.  *Уметь:*  ■ выполнять виды разминки: упражнения партерной гимнастики с использованием различных эмоциональных «масок»; прием «живое лицо» с подключением рук, корпуса, наклонов и поворотов головы.  ■ Выполнение заданий на развитие творческих способностей  ***Владеть навыками:***  ■ использования при исполнении движений «Эффекта Моцарта». | Самостоятельная работа. |
| **8** | **Работа над**  **репертуарными композициями** | *Уметь:*  ■ исполнять предусмотренные программой и репертуаром танцы | Выступление. |
| **9.** | **Итоговая аттестация.** | ***Знать:***  ■ пройденный программный материал | Тест. |

КРАТКИЙ СЛОВАРЬ ТЕРМИНОВ

♦ КЛАССИЧЕСКИЙ ТАНЕЦ:

Plie- приседание, складывание. Demi-plie- полуприседание. Grand-plie- полное приседание. Battement- «отбивание», «биение».

Battement tendu- равномерное выдвижение работающей ноги (носок на полу).

Rond de jambe par terre- круг ногой по полу.

En de dans - внутрь.

En de hors- наружу.

Battement tendu jete- бросок вытянутой ноги на 25°,

Releve- подьем на полупальцы.

Battement reieve lent- медленное поднимание вытянутой ноги.

Grand battement jete- бросок вытянутой ноги на 90\*.

Port de bras – движение рук и тела.

Epaulement- «поворот плеч».

Enface— фронтальное положение тела.

Tempsleve saute- прыжок с двух ног на две.

Changement de pied- прыжок с двух ног на две с переменой ног в воздухе

Pas echappe- прыжок с просветом.

Pas glissade— скользящее движение

♦ ОСНОВЫ детских бальных танцев:

Положение корпуса

Линия танца

Закрытая позиция

Променадная позиция.

♦ ХАТХА-ЙОГА:

Хатха-йога - искусство управлять своим телом.

Асана- статическое упражнение, поза. Пранайяма- дыхательное упражнение.

Яма - воздержание.

Гармонизирующий комплекс - оздоравливающие упражнения.

Релаксация - расслабление.

Валеология- «валео» будьте здоровы.

***ПЛАН РАБОТЫ С РОДИТЕЛЯМИ.***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Мероприятия | Время проведения |
| 1.  2.  3.  4. | Родительские собрания: «Ознакомление с планами на новый учебный год», «Подведение итогов года»  Индивидуальная работа с родителями (беседы, консультации).  Открытые занятия для родителей: «Знакомимся с направлениями в хореографии», «Учимся с детьми»  Совместные мероприятия:«Посвящение в гимназисты», «Шире круг», «Большая перемена», «Калейдоскоп» | сентябрь, апрель  в течение года  декабрь, апрель.  ноябрь, декабрь, март |

***ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ .***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Мероприятия | Время проведения |
| 1.  2.  3.  4.  5.  6.  7.  8.  9. | Знакомство «Здравствуй творчество»  Занятие по хореографии совместно с родителями по теме  «Учимся вместе с детьми»  Конкурсная программа «Посвящение в гимназисты».  Развлекательная программа «Шире круг»  День матери «Моя мама лучшая на свете»  Новогодний праздник «Пока часы 12 бьют»  Конкурсная программа « Большая перемена»  Отчетный концерт «Калейдоскоп»  Городские праздники: «День знаний», праздничные концерты, «День победы в ВОВ» и др. | сентябрь  сентябрь  октябрь  ноября  декабрь  декабрь  март  апрель  в течение года |

***СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ПЕДАГОГА***

1. Базарова Н.П. Классический танец. – Л.: Искусство, 2009.
2. Бодалев А.А., Малькова З.А., Новикова Л.Н. и др. Концепция воспитания школьников в современных условиях. – М.: Институт теоретической педагогики и международных исследований в образовании РАО, 2008. – С. 54 – 72.
3. Баднин И.А. Отбор детей в хореографическое училище// Охрана труда и здоровье артистов балета. - М., 2008.
4. Бахрах И.И., Дорохов Р.Н. Физическое развитие школьников 8-17 лет в связи с индивидуальными темпами роста и формирования организма // Смоленск, 2010.
5. Блазис К. Искусство танца / Пер. с фр. О. Н. Брошниковского / М.- Л.,2007.
6. Блок Л. Д. Классический танец. История и современность, - М.,2009.
7. Богомолова Л.В. Основы танцевальной культуры. Программа экспериментального курса. – М., Издательство «Новая школа», 2007.
8. Ваганова А. Я. Основы классического танца. - Л.,2008.
9. Властовский В.Г. Акселерация роста и развития детей, - М.: Изд-во МГУ, 2008.
10. Гальперин С.Н. Анатомия и физиология человека. – М.,2007.
11. Игнатьева Т.П. Практическая хатха - йога. – СПб., 2008.
12. Кавеева А.И. Гимнастика в хореографии.- Казань, 2009.
13. Лопухов А.В., Ширяев А.В., Бочаров А.И. Основы характерного танца. – М. – Л.,2007.
14. Миронова З.С., Баднин И.А. Медицинское и социально-психологические аспекты отбора детей в хореографическое училище. – М., 2006..
15. Франио Г., Лифиц И. Методическое пособие по ритмике. – М., 2007.

***СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ***

1. Логинова В.А. Заметки художника-гримера.
2. Тарасов Н.И. Классический танец.- М., 2008.
3. Ткаченко Т.С. Народный танец, - М., 2007.
4. Методическое пособие по приёму в хореографическое училище, М., 2007.
5. Пуртова Т.В. Учите детей танцевать. – М.:, 2008.
6. Фирилева Ж.Г.Са-фи-данс/Учебное пособие для школьников.-М.-2007.

***ИНФОРМАЦИОННЫЕ РЕСУРСЫ***

1. <http://zvetik7.ru/programma-obuchenia/horeo.html>
2. <http://www.horeograf.com/>
3. <http://www.ddtmosk.spb.ru/all/informaciya-dlya-roditelei-malyshei/obrazovatelnaya-programma-po-horeografii-azbuka-tanc>
4. <http://muzikalkairk.ucoz.ru/load/obuchenie_detej_iskusstvu_khoreografii/3-1-0-525>
5. <http://festival.1september.ru/articles/587644/>
6. <http://mdou210.edu.yar.ru/dopolnitelnoe_obrazovanie/svedeniya_o_programme_obucheniya.html>
7. <http://www.sov-dance.ru/text/pedchor/>