

**МБОУ «Гимназия № 102 имени М.С.Устиновой»
Московского района города Казани РТ**

«РАССМОТРЕНО»

Руководитель МО

_____ Н.П.Тулбаева

«СОГЛАСОВАНО»

Заместитель директора по ВР

_____ Н.В.Анненкова

«УТВЕРЖДЕНО»

Директор МБОУ

_____ Э.Ф.Тахавиева



**Дополнительная общеразвивающая
программа по курсу обучения хореографии
ансамбля «Школьники»
«Стартовый уровень»
(на бюджетной основе)**

Возраст обучающихся: 7-11 лет

Срок реализации: 4 года

**Автор-составитель программы:
педагог дополнительного образования
Гайдукова Мария Владимировна**

Казань 2024 год

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа по курсу обучения хореографии разработана согласно требованиям следующих **нормативных документов**:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный государственный стандарт начального общего образования, утверждённый приказом Министерства образования РФ от 06.10.2009, №373 (с изменениями и дополнениями от 26.11.2010 года, 22.09.2011 года, 18.12.2012 года, 29.12.2014 года, 18.05.2015 года и 31.12.2015 года)
3. Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях, утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 № 189 (далее – СанПиН 2.4.2.2821-10);
4. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 12.05.2011 г. № 03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении Федерального образовательного стандарта общего образования»;

5. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России; Данная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа соотносится с тенденциями развития дополнительного образования и согласно Концепции развития дополнительного образования способствует созданию необходимых условий для личностного развития учащихся, позитивной социализации и обеспечения духовно-нравственного, трудового воспитания учащихся, формирование культуры здорового образа жизни. Программа разрабатывалась в соответствии с методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ Министерства образования и науки РФ и включает результаты осмысления собственного педагогического опыта.

Направленность программы

Программа по курсу обучения хореографии имеет художественную направленность. Программа направлена на:

- формирование и развитие творческих способностей учащихся;
- удовлетворение индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном, художественно-эстетическом развитии;
- развитие и поддержку учащихся, проявивших интерес и определенные способности к художественному творчеству.

Актуальность программы

Данная дополнительная общеобразовательная программа соотносится с тенденциями развития дополнительного образования и согласно Концепции развития дополнительного образования способствует:

- созданию необходимых условий для личностного развития учащихся, позитивной социализации и профессионального самоопределения;
- удовлетворению индивидуальных потребностей учащихся в художественно-эстетическом, нравственном развитии.
- формирование и развитие творческих способностей учащихся, выявление, развитие и поддержку талантливых учащихся;
- обеспечение духовно-нравственного, гражданского, патриотического, трудового воспитания учащихся;

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся.

Актуальность программы заключается в том, что на современном этапе развития общества она отвечает запросам учащихся и родителей (законных представителей несовершеннолетних учащихся): формирует социально значимые знания, умения и навыки оказывает комплексное обучающее, развивающее, воспитательное и здоровье-сберегающее воздействие, способствует формированию эстетических и нравственных качеств личности, приобщает учащихся к творчеству.

В последнее время заметна тенденция возросшего интереса к танцевальной культуре. Танцевальное искусство в современное время становится одним из самых действенных факторов формирования гармонически развитой, духовно богатой личности. Благодаря систематическому хореографическому образованию и воспитанию учащиеся приобретают общую эстетическую и танцевальную культуру, а развитие танцевальных и музыкальных способностей помогает более тонкому восприятию профессионального хореографического искусства.

Движение и музыка, одновременно влияя на учащегося, формируют его эмоциональную сферу, координацию, музыкальность и артистичность, воздействуют на его двигательный аппарат, развивают слуховую, зрительную, моторную (или мышечную) память, учат благородным манерам. Учащийся познает многообразие танца: классического, народного, современного и др. Хореография воспитывает коммуникабельность, трудолюбие, умение добиваться цели, формирует эмоциональную культуру общения. Кроме того, она развивает ассоциативное мышление, побуждает к творчеству.

Систематическая работа над музыкальностью, координацией, пространственной ориентацией помогает учащимся понять себя, лучше воспринимать окружающую действительность, свободно и активно использовать свои знания и умения не только на занятиях танцем, но и в повседневной жизни.

Дополнительная общеобразовательная программа по курсу обучения хореографии предназначена для того, чтобы учащиеся школы получали более высокий уровень физического развития, что позволит в дальнейшем избежать проблем в области физиологического и морального воспитания, а также обогатит их внутренний мир.

Танцевальное искусство обладает огромной силой в воспитании творческой, всесторонне развитой личности. Занятия хореографией приобщают учащихся к миру прекрасного, воспитывают художественный вкус. Соприкосновение с танцем учит учащихся слушать, воспринимать, оценивать и любить музыку. В танце находит выражение жизнерадостность и активность учащегося, развивается его творческая фантазия, творческие способности: учащийся учится сам создавать пластический образ. Выступления перед зрителями являются главным воспитательным средством: переживание успеха приносит моральное удовлетворение, создаются условия для реализации творческого потенциала, воспитываются чувство ответственности, дружбы, товарищества.

Поэтому главная задача педагога – помочь учащимся проникнуть в мир музыки и танца.

Педагогическая целесообразность

Педагогическая целесообразность обусловлена важностью художественного образования, использования познавательных и воспитательных возможностей хореографических занятий, формирующих у учащихся творческие способности, чувство прекрасного, эстетический вкус, нравственность, а также пробуждение в учащихся стремления к прекрасному, интереса к музыкальному и танцевальному творчеству; приобщение к физической культуре и здоровому образу жизни; усиление эмоциональной отзывчивости и

творческой активности; знакомство с танцевальной культурой, развитие образного мышления и воображения.

Уровень сложности – «Стартовый»

Программа рассчитана на четырёхлетнее обучение учащихся 7-11 лет в соответствии с содержанием программы.

Основными задачами стартового уровня являются: первоначальное знакомство с предметом, формирование интереса к данной деятельности, приобретение первоначального опыта деятельности по предмету.

Каждый учащийся имеет право на доступ к стартовому уровню, который реализуется через организацию условий и процедур оценки изначальной готовности учащегося к освоению содержания и материала заявленного уровня.

Программа по курсу хореографии позволяет осуществлять перевод учащихся с одного года обучения на другой, в связи:

1. С усвоением учебного материала;
2. По результатам промежуточных диагностик.

Возраст учащихся с особенностями приема

- 1 и 2 год обучения, учащиеся в возрасте 7-8 лет,
- 3, 4 год обучения, учащиеся в возрасте 9-11 лет.

Зачисление в группы производится с обязательным условием – написание заявления родителями (законными представителями несовершеннолетних учащихся), подписание согласия на обработку персональных данных.

Допуск к занятиям производится только после обязательного проведения и закрепления инструктажа по технике безопасности по соответствующим инструкциям и предъявлении медицинской справки об отсутствии противопоказаний для занятий хореографией.

Планируемые результаты реализации программы

Развитие личности учащихся, её духовной и эстетической направленности, творческих способностей и физических данных обеспечивается содержанием программы и той разнообразной художественно-творческой деятельностью, в которую они включены.

Объем и сроки реализации программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по курсу обучения хореографии составлена с учетом возрастных особенностей учащихся. Полный курс программы рассчитан на 4 года обучения (34 рабочие недели в учебный год)

Формы и методы организации занятий

Методика преподавания материала по программе в детском танцевальном коллективе предоставляет возможность для внедрения разнообразных форм, методов, приемов обучения и воспитания. Обоснованность применения различных методов обусловлена тем, что нет ни одного универсального метода для решения разнообразных творческих задач.

Формы занятий:

Формы организации учебной деятельности: учебные, комбинированные (теория - практика) и

практические занятия.

Практические занятия проходят в группах.

Основной формой учебного процесса в танцевальном коллективе остаются занятия: репетиционные, коллективные занятия, на которых учащиеся практически осваивают и закрепляют необходимые знания и навыки, а также индивидуальное общение педагога и учащихся коллектива.

Процесс обучения в хореографическом коллективе основывается на общепедагогических принципах дидактики:

- активности;
- единства теории и практики;
- наглядности;
- доступности;
- систематичности;
- прочности усвоения знаний.

Методы обучения, применяемые в ходе образовательного процесса:

Так же используется классификация методов по типу познавательной деятельности:

- метод практического обучения, где в учебно-тренировочной работе осуществляется освоение умений и навыков, связанных с постановочной, репетиционной работой, осуществляется поиск художественного и технического решений;
- метод словесного обучения: рассказ, объяснение, беседа, дискуссия о правильности выполнения упражнения, движения, постановки рук корпуса. С его помощью описывается техника движений, связанная с музыкой, дается терминология, историческая справка и др.;
- наглядные методы обучения: показ танцевальных движений, наблюдение за выполнением преподавателем танцевального движения и др.;
- практические методы обучения: упражнения на дыхание, сюжетно-ролевые игры, работа с аудиоматериалами, исполнение танцев и др.;
- метод активного слушания музыки для проживания образных представлений и превращения их в двигательные упражнения.
- объяснительно-иллюстративный метод, объяснение учебного материала, показ танцевальных движений и элементов танцев;
- репродуктивный метод, способ организации деятельности учащихся по неоднократному воспроизведению сообщённых им знаний по хореографии и ритмике, и показанных способов действий;
- метод интеграции, который позволяет соединить элементы различных предметов: музыки, театра, физкультуры, что способствовало рождению качественно новых практических знаний и умений;
- игровой метод, что позволяет учащимся раскрепощаться и избавляться от эмоциональных зажимов, что поможет в дальнейшем учащимся успешно выступать перед зрителями на сценической площадке.
- Обучение танцевальным движениям происходит путем практического показа и словесных объяснений. При изучении нового или повторении пройденного материала следует, как можно чаще менять построение учащихся в зале, менять в последовательном порядке линии, по которым построены учащиеся.

В процессе обучения хореографии применяются специфические приемы обучения.

Приемы обучения:

- повтор на принципах подражания;
- сравнение;
- комментирование;

- инструктирование;
- корректирование;
- выявление лучшего исполнителя в данном танцевальном ансамбле;
- исправление ошибок и закрепление материала;
- совершенствование разученного танцевального материала и проверка знаний;
- объяснения, комментарии, указания в процессе разучивания и исполнения;
- индивидуальный и фронтальный опрос;
- обращение к образу;
- деление ансамбля на группы;
- разучивание танцевальной лексики в умеренном (более медленном) темпе.
- смена видов деятельности;
- обобщение.

Занятия проводятся с использованием различных **форм организации учебной деятельности** (групповая, массовая, индивидуальная). Разнообразные типы и формы занятий создают условия для развития познавательной активности, повышения интереса учащихся к обучению. Широко применяются коллективная, групповая, индивидуальная, фронтальная и парная форма организации учебной деятельности.

Типы занятий: изучение новой информации, занятия по формированию новых умений, обобщение и систематизация изученного, практическое применение знаний, умений (закрепление), комбинированные занятия (теория – практика), контрольно-проверочные занятия. В основе программы лежат практические занятия.

Разные типы и формы занятий создают условия для развития познавательной активности, повышения интереса учащихся к обучению.

Методика преподавания в детском танцевальном коллективе включает разнообразные формы, методы и приемы обучения и воспитания. Обоснованность применения различных методов обусловлена тем, что нет ни одного универсального метода для решения разнообразных творческих задач.

Особенности организации образовательного процесса

Программа рассчитана на реализацию на базе образовательной гимназии №102 в городе Казань, для учащихся 7-11 лет на основе стартового уровня.

Формирование учебных групп студии осуществляется без специального отбора и хореографической подготовки, по возрастному признаку – учащиеся младшего школьного возраста.

Прием учащихся в группы осуществляется по предъявлению медицинской справки и заявления от родителя или лиц, заменяющих их.

Стартовый уровень обучения хореографии рассчитан на учащихся младшего школьного возраста. Занятия проходят с периодичностью 1 раз в неделю по 40 минут.

Занятия для учащихся 7-11 лет проводятся из расчета 1 академический час – 40 минут;

Перевод на следующий год обучения осуществляет педагог после успешного освоения программы текущего года обучения.

Наполняемость групп обучения – 12-15 человек.

Организация занятий, в соответствии с уровнями обучения осуществляется следующим образом:

- занятия 1 раз в неделю, продолжительностью 40 минут

Вновь прибывший учащийся поступает в группу соответствующую его возрасту.

Хореографические занятия совершенствуют учащихся физически, укрепляют их здоровье. Они способствуют правильному развитию костно-мышечного аппарата, укреплению

правильной осанки, освоению навыков самомассажа, формируют красивую фигуру. Эти занятия хорошо снимают напряжение, активизируют внимание, усиливают эмоциональную реакцию и, в целом, повышают жизненный тонус учащихся.

Режим организации занятий

Режим организации занятий по данной дополнительной общеобразовательной программе определяется календарным учебным графиком и соответствует нормам, утвержденным «СанПин к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» № 41 от 04.07.2014 (СанПин 2.4.43172 -14, пункт 8.3, приложение №3)

При проведении занятий строго соблюдаются санитарно-гигиенические нормы.

Программа	Год обучения, количество часов	Количество часов в неделю	Рекомендуемый состав учебных групп
Курс обучения хореографии	1 год обучения – 34 ч.	1 раз в неделю по 40 мин.	12- 15 человек
	2 год обучения – 34 ч.	1 раз в неделю по 40 мин.	12- 15 человек
	3 год обучения – 34 ч.	1 раз в неделю по 40 мин.	12- 15 человек
	4 год обучения – 34 ч.	1 раз в неделю по 40 мин.	12- 15 человек

Цель и задачи программы

Цель программы: развитие творческих способностей детей средствами искусства хореографии.

Основные задачи программы:

1. Формирование базовых хореографических навыков;
2. Приобщение учащихся к искусству танца, его традициям, пониманию значимости танца в жизни народа;
3. Выявление и развитие заложенных в учащемся способностей: музыкального слуха, памяти, чувства ритма, формирование умений говорить на языке танца через эмоции, жесты, пластику, мимику, умение двигаться грациозно;
4. Формирование навыков коллективного творчества, сотрудничества;
5. Формирование таких качеств личности как терпение, целеустремлённость, трудолюбие, умение доводить начатое до конца, выносливость, стремление к самосовершенствованию и творческому росту;
6. Формирование потребностей навыков сохранения и укрепления здоровья.

Количество учебных недель (дней) – 34 недели в год

Стартовый уровень

1-й год обучения

Режим проведения занятий -1 раз в неделю

1-е полугодие – 16 часов

2-е полугодие – 18 часов

Длительность занятия - 40 минут

ЦЕЛЬ - Развитие чувства ритма у детей

ЗАДАЧИ:

1. Сформировать у ребёнка потребность в движении.
2. Научить детей двигаться в ритме музыки, отмечать простейший ритмический рисунок в хлопках - $2\frac{1}{4}$, $3\frac{1}{4}$, $4\frac{1}{4}$
3. Научить детей координировать движения.
4. Начать формировать правильную осанку
5. Работать над эмоциональностью и выразительностью движений в танце
6. Развивать гибкость, пластичность ребёнка.

I

Возрастной период с 7-8 лет характеризуется высокой подражательностью. Все танцевальные движения педагог должен правильно проделывать вместе с детьми, при этом, не требуя, чтобы дети немедленно и абсолютно правильно повторили эти движения.

Предоставляя возможность свободно двигаться, важно учитывать ряд физиологических особенностей: следить за интенсивностью движения детей, не переутомляя их – ибо это ведёт к повышению нервной возбудимости, выражающейся в капризах. Действовать нужно ласково, бережно и мягко играя.

Для легкого восприятия движений и чувства ритма, педагогу рекомендуется использовать взаимодействие музыки, слова и движения (танцуем то, что поём)

Научить ребёнка ходить легко и ритмично, бегать с высоким подъёмом коленей, прыгать на двух ногах под музыку, выполнять движения ритмичного характера, самостоятельно строить круг, понимать направление линии танца, соблюдать расстояние в кругу (интервал), научить перестроениям во время марша (колонна, линия, змейка, круг)

Рекомендуемые движения по кругу: шаг с высоким подъёмом колен, шаг с носка, «вперед-назад», «колёсико». Бег: с подъёмом колен, с захлестом ног, подскоки, галоп, полька

Разучить понятия: интервалы, движение по линии танца, движение против линии танца, положение рук ладонями на талии, точки класса.

Время используемое во время урока	Количество часов в 1-м полугодии	Количество часов во 2-м полугодии	Количество часов в году
15 минут	4 часа	4,5 часа	8,5 часов

II

Педагог формирует фигуру ребёнка, поэтому обязан следить за правильностью исполнения движений, особенно спины, живота, рук и ног, чтобы создать естественный мышечный корсет. Учитывая быструю утомляемость, следует после наиболее трудных статистических упражнений давать кратковременный отдых (40-50 секунд) с выполнением дыхательных упражнений в положении сидя и лёжа. Для этого используются ПАРТЕРНЫЕ упражнения, которые разучиваются по методу аналогии с растительным и животным миром: «лягушка», «бабочка», «березка», «жук» и т.д., каждое из которых направленно на развитие тех или иных групп мышц. Учатся правильно и осторожно выполнять их.

Разучить образные движения к стрейчингу, который будет проводиться каждое занятие

Время используемое во время урока	Количество часов в 1-м полугодии	Количество часов во 2-м полугодии	Количество часов в году
15 минут	4 часа	4,5 часа	8,5 часов

III

Начинать знакомство с танцевальными движениями можно с простых линейных этюдов, на детские песенные композиции.

На занятиях так же нужно учить детей самостоятельному творческому движению, для активизации развития и высвобождения скрытых творческих возможностей подсознания ребёнка. Для этого можно использовать игровой метод. (Прилагается методичка «Сборник игр», педагог имеет право предложить свой вариант игр)

Время используемое во время урока	Количество часов в 1-м полугодии	Количество часов во 2-м полугодии	Количество часов в году
10 минут	2,6 часа	3 часа	5,6 часов

2 год обучения

Режим проведения занятий - 1 раз в неделю

1-е полугодие – 16 часов

2-е полугодие – 18 часов

Длительность занятия - 40 минут

ЦЕЛЬ – Развивать навыки координации движений, музыкальность и физические данные

ЗАДАЧИ:

Научить перед выполнением движений под музыку, правильно занять исходное положение

1. Научить самостоятельно начинать движение после вступления
2. Соблюдать координацию рук и ног
3. Следить за осанкой
4. Научить исполнять выразительно движения
5. Научить выполнять движения в общем для всех темпе и координировать их
6. Работать над развитием ритмичности и выразительности движений
7. Отмечать в движении акценты, несложный ритмический рисунок, менять движения в соответствии с музыкальными фразами.

I

Закрепить движения по кругу изученные в первый год обучения и разучить новые:

С высоким подъемом колен, шаг с носка, на полупальцах, «вперед-назад», «колёсико», «улыбка», «пружинка», переменный, приставной, змейка, гармошка; Бег: с выбросом ног вперед, с выбросом ног назад, с подъёмом колен, с захлестом ног, подскоки, галоп, полька

Закрепить понятия выученные в первый год обучения: интервалы, движение по линии танца, движение против линии танца, положение рук ладонями на талии, точки класса.

Разучить движение по диагонали «колесо» для укрепления мышц плеч, рук и развития координации.

Время используемое во время урока	Количество часов в 1-м полугодии	Количество часов во 2-м полугодии	Количество часов в году
15 минут	4 часа	4,5 часа	8,5 часов

II

Разучить движения к стрейчингу, который проводится каждое занятие, после движений по кругу, на ковриках (партер).

Время используемое во время урока	Количество часов в 1-м полугодии	Количество часов во 2-м полугодии	Количество часов в году
15 минут	4 часа	4,5 часа	8,5 часов

III

Во время обучения детей музыкально-ритмическим движениям, идёт активный процесс умственного воспитания. Они учатся логически мыслить, сравнивать, оценивать, развивается речь, наблюдательность, развивается музыкальный кругозор, выразительность движений, раскрываются творческие способности. В связи с этим важно научить детей воспринимать динамическую окраску музыкальных произведений и передавать её движениями. К самостоятельному движению в соответствии с характером музыки приводить детей с помощью танцевальных игр (Прилагается методичка «Сборник игр», но педагог имеет право предложить свой вариант игр). Важно следить, чтобы движения, которые используют дети, соответствовали характеру музыки. А на фоне развития творческих способностей детей, совершенствовались двигательные навыки и согласованность движений.

Время используемое во время урока	Количество часов в 1-м полугодии	Количество часов во 2-м полугодии	Количество часов в году
10 минут	2,6 часа	3 часа	5,6 часов

3-й год обучения

Режим проведения занятий - 1 раз в неделю

1-е полугодие – 16 часов

2-е полугодие – 18 часов

Длительность занятия - 40 минут

ЦЕЛЬ – Совершенствовать навыки полученные в предыдущем учебном году: усложнение координации, работать под более сложное музыкальное сопровождение.

ЗАДАЧИ:

1. Развитие физических данных, координации движений
2. Развивать непринуждённость, выразительность движений.
3. Развитие музыкальности и эмоциональной выразительности материала
4. Привить навык, начинать и заканчивать движение с музыкой.

I

Разучить базовую разминку (на простых движениях ЛФК, под музыкальный материал) - подготовку к интенсивному занятию

Время используемое во время урока	Количество часов в 1-м полугодии	Количество часов во 2-м полугодии	Количество часов в году
10 минут	2,6 часа	3 часа	5,6 часов

II

Партерные упражнения на развитие физических природных данных: гибкость, выворотность, стопа, подвижность суставов, эластичность связок, выносливость

Время используемое во время урока	Количество часов в 1-м полугодии	Количество часов во 2-м полугодии	Количество часов в году
15 минут	4 часа	4,5 часа	8,5 часов

III

Разучивание танцевальных этюдов, развивающих координацию движений, обучающих непринуждённости и эмоциональной выразительности исполнения

Время используемое во время урока	Количество часов в 1-м полугодии	Количество часов во 2-м полугодии	Количество часов в году
15 минут	4 часа	4,5 часа	8,5 часов

4-й год обучения

Режим проведения занятий - 1 раз в неделю

1-е полугодие – 16 часов

2-е полугодие – 18 часов

Длительность занятия - 40 минут

ЦЕЛЬ – Совершенствовать навыки полученные в предыдущем учебном году: усложнение координации, работать под более сложное музыкальное сопровождение.

ЗАДАЧИ:

1. Добиться естественного, непринуждённого, выразительного исполнения движений
2. Развитие координации, хореографической памяти и восприятия
3. Воспитание моторной (мышечной) памяти
4. Отработка техники исполнения элементов во всевозможных сочетаниях

I

Базовый тренаж на основе современной хореографии - подготовка к интенсивному занятию

Время используемое во время урока	Количество часов в 1-м полугодии	Количество часов во 2-м полугодии	Количество часов в году
10 минут	2,6 часа	3 часа	5,6 часов

II

Партерные упражнения на развитие физических природных данных: гибкость, выворотность, стопа, подвижность суставов, сила мышц, эластичность связок, выносливость

Время используемое во время урока	Количество часов в 1-м полугодии	Количество часов во 2-м полугодии	Количество часов в году
15 минут	4 часа	4,5 часа	8,5 часов

III

Разучивание и отработка танцевального номера.

Время используемое во время урока	Количество часов в 1-м полугодии	Количество часов во 2-м полугодии	Количество часов в году
15 минут	4 часа	4,5 часа	8,5 часов

Учебно-тематический план

Стартовый уровень

1-й год обучения

Режим проведения занятий - 1 раз в неделю

1-е полугодие – 16 часов

2-е полугодие – 18 часов

Длительность занятия - 40 минут

ЦЕЛЬ - Развитие чувства ритма у детей

ЗАДАЧИ:

7. Сформировать у ребёнка потребность в движении.
8. Научить детей двигаться в ритме музыки, отмечать простейший ритмический рисунок в хлопках - 2\4, 3/4, 4/4
9. Научить детей координировать движения.
10. Начать формировать правильную осанку
11. Работать над эмоциональностью и выразительностью движений в танце
12. Развивать гибкость, пластичность ребёнка.

№ п/п	Тема урока Цели	Кол-во часов
1	Вводный урок. Знакомимся друг с другом и с искусством хореографии.	1
2	Хореографический язык. Начать приучать учащихся к танцевальной технологии.	1
3	Характер музыки. Научить анализировать выполняемые средства музыкальной выразительности. (Ритм, темп, мелодия)	1
4	Музыкальные, танцевальные темы. Научиться определять медленно, быстро, умеренно.	1
5	Точки класса. Объяснить, как должен располагаться корпус относительно точек класса.	1
6	Танцевальные шаги по кругу. Разучить основные танцевальные шаги по кругу	1
7	Положение рук на середине зала. Разучить основные положения рук для изучаемых движений по кругу.	1
8	Танцевальный бег по кругу. Разучить основные виды бега по кругу	1
9-11	Партерные упражнения. Начать формирование естественного мышечного корсета	3
12	Понятие интервалов. Объяснить, что такое интервал и как его соблюдать	1

13	Синхронность и координация движений. Использовать танцевальные упражнения. Постоянно напоминать о правильной осанке, правой стороне.	1
14	Направления движения по кругу. Научить отличать направления движения по линии танца и против линии танца.	1
15-16	Партерная гимнастика. Упражнения на дыхание, упражнения для развития правильной осанки. Научить правильно дышать. Следить за осанкой во время учебы.	2
17-18	Развитие выворотности. Упражнения развивающие выворотность	2
19	Упражнения на расслабление мышц. Научить учащихся расслаблять мышцы.	1
20	Игровое занятие. Поиграть в различные игры связанные с этюдной работой.	1
21	Понятие размер. Музыкальная фраза, длительность в музыке и танце. Отличать по размерам марш, вальс, полька, адажио	1
22	Разучивание простейших танцевальных элементов	1
23	Характер исполнения. Научиться определять характер мелодии и подбирать оригинальное исполнение движения.	1
24	Разговор о музыке, движении, исполнителе, костюме. Познакомить с основными выразительными средствами музыки и танца.	1
25-28	Разучивание танцевальной композиции, на усмотрение педагога. Увлечь детей выразительным исполнением танцевальной композиции	4
29-30	Танцевальные игры для развития музыкальности и слуха.	2
31-32	Ритмические упражнения. Научить ритмично исполнять различные упражнения.	2
33-34	Отработка танцевальной композиции.	2

2 год обучения

Режим проведения занятий -1 раз в неделю

1-е полугодие – 16 часов

2-е полугодие – 18 часов

Длительность занятия - 40 минут

ЦЕЛЬ – Развивать навыки координации движений, музыкальность и физические данные

ЗАДАЧИ:

Научить перед выполнением движений под музыку, правильно занять исходное положение

8. Научить самостоятельно начинать движение после вступления
9. Соблюдать координацию рук и ног
10. Следить за осанкой

11. Научить исполнять выразительно движения
12. Научить выполнять движения в общем для всех темпе и координировать их
13. Работать над развитием ритмичности и выразительности движений
14. Отмечать в движении акценты, несложный ритмический рисунок, менять движения в соответствии с музыкальными фразами.

№	Тема урока Цели	Кол- во
1	Вводный урок. Вспомнить разученный ранее материал, ознакомить с планом на предстоящий учебный год	1
2	Основные правила начала занятия. Начать приучать учащихся к правилам занятий по хореографии	1
3	Понятие осанки. Упражнения для укрепления мышц спины. Объяснение понятия правильная осанка	1
4	Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии. Развитие музыкального слуха.	1
5	Выразительность движений. Объяснить и показать на игровом занятии, что предполагает понятие выразительности в исполнении	1
6	Основные танцевальные направления движений. Обучить основным танцевальным направлениям на уроке (диагональ, движение по линии и против линии танца, змейка...)	1
7	Понятие о рабочей и опорной ноге. Показать высоту шага и научить равномерно распределять тяжесть корпуса на рабочую ногу.	1
8	Танцевальные шаги по кругу. Закрепить танцевальные шаги по кругу изученные в первый год обучения и разучить новые	1
9	Танцевальный бег по кругу. Закрепить движения бега по кругу изученные в первый год обучения и разучить новые	1
10-13	Партерная гимнастика. Разучивание основных элементов партерной гимнастики.	4
14	Упражнения на координацию. Развитие координации	1
15	Понятие интервалы.	1
16-17	Упражнение «колесо». Объяснить правила и научить исполнять упражнение	2
18	Разучивание танца в паре. Познакомить с основными танцевальными положениями учащихся в паре	1
19-26	Разучивание и отработка танцевальной композиции, на усмотрение педагога	8
27-32	Партерная гимнастика. Упражнение на формирование правильной осанки и сильной спины	6
33-34	Игровые двигательные упражнения .	2

3-й год обучения

Режим проведения занятий - 1 раз в неделю

1-е полугодие – 16 часов

2-е полугодие – 18 часов

Длительность занятия - 40 минут

ЦЕЛЬ – Совершенствовать навыки полученные в предыдущем учебном году: усложнение координации, работать под более сложное музыкальное сопровождение.

ЗАДАЧИ:

5. Развитие физических данных, координации движений
6. Развивать непринуждённость, выразительность движений.
7. Развитие музыкальности и эмоциональной выразительности материала
8. Привить навык, начинать и заканчивать движение с музыкой.

№	Тема урока Цели	Кол- во
1	Вводный урок. Познакомить с новыми музыкальными направлениями, вызвать интерес к движению.	1
2-5	Основные движения разминки. Изучение базовой разминки на простых движениях ЛФК под музыкальный материал.	4
6-7	Координация и апломб. Научить ритмично исполнять и координировать базовые упражнения разминки	2
8	Партерная гимнастика. Развивать гибкость, подвижность суставов, эластичность связок.	1
9	Основы растяжки. Объяснить учащимся основные правила растяжки и начать вводить их в практику	1
10	Партерные «стойки» - «Березка», «ёлочка», «мостик»	1
11-12	«Кувырок». Начать обучение детей кувыркам вперёд и назад на ковриках	2
13	Эмоциональная выразительность. Игровые задания на воображение	1
14-16	Партерная гимнастика. Разучить новые элементы партерной гимнастики	3
17-26	Разучивание и отработка трёх танцевальных этюдов, на усмотрение педагога	10
27	Разучивание танцевальных шагов по кругу. Выучить новые основные танцевальные шаги.	1
28	Танцевальный бег. Выучить новые основные танцевальные виды бега.	1
29	Партнер и партнерша. Дать основные понятия по танцу в паре.	1
30-33	Разучивание танцевального этюда паре (Полька). Научить детей взаимодействовать друг с другом в парном танце	4
34	Игровые двигательные упражнения. Развитие двигательной активности.	1

4-й год обучения

Режим проведения занятий -1 раз в неделю

1-е полугодие – 16 часов

2-е полугодие – 18 часов

Длительность занятия - 40 минут

ЦЕЛЬ – Совершенствовать навыки полученные в предыдущем учебном году: усложнение координации, работать под более сложное музыкальное сопровождение.

ЗАДАЧИ:

5. Добиться естественного, непринуждённого, выразительного исполнения движений
6. Развитие координации, хореографической памяти и восприятия
7. Воспитание моторной (мышечной) памяти
8. Отработка техники исполнения элементов во всевозможных сочетаниях

№	Тема урока Цели	Кол- во
1	Вводный урок. Вспомнить разученный ранее материал, ознакомить с планом на предстоящий учебный год	1
2-5	Основные движения разминки. Начать изучение базового тренажа на основе современной хореографии	4
6-7	Координация и апломб. Ритмично исполнять и координировать базовые упражнения разминки	2
8-10	Партерная гимнастика. Развивать выворотность, гибкость, подвижность суставов, эластичность связок	3
11	Силовой тренаж. Развивать выносливость и силу мышц живота, спины, ног.	1
12	Разучивание танцевальных шагов по кругу. Разучить новые танцевальные шаги по кругу	1
13	Танцевальный бег. Вперёд коленями, захлест, подскоки вперед, назад, галоп, полька	1
14-15	Прыжки на скакалке. Разучить от 5 видов прыжков на скакалке	2
16	Синхронность движений. Выполнение танцевальных комбинаций, обращая внимание на синхронное исполнение.	1
17 -26	Разучивание и отработка танцевальной композиции. Разучить танцевальный номер на усмотрение педагога	10
27-32	Партерная гимнастика. Разучивание новых элементов партерной гимнастики.	6
33	Эмоциональная выразительность. Игровые задания на воображение	1
34	Растяжка. Упражнения для растяжки мышц	1