

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы ЧОУ «Венда»

_____ О.Л. Белич

25.08.2023

Рабочая программа
дополнительного образования
Хореографическая студия «Настроение»
1- 4 год обучения

Автор-составитель: Сазонова Е.В.,
педагог-хореограф

Москва

2023

Пояснительная записка

Рабочая программа дополнительного образования по художественно-эстетическому направлению «Хореография» (студия танца для учащихся 1-4 классов) подготовлена в соответствии с требованиями ФГОС ООО «Настроение» на 2023-2024 учебный год.

Настоящая программа определяет цели и задачи курса, особенности реализации, содержание и требования к результатам освоения обучающимися программы дополнительного образования.

Программа дополнительного образования «Хореография» предназначена для обучающихся 1-4 классов. Принадлежность к дополнительному образованию определяет режим проведения занятий (все занятия проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПин, т.е. 45 минут). Группы укомплектованы учащимися в количестве 10 -12 человек. Реализация программы «Хореография» осуществляется в основном помещении ЧОУ «Венда» в специально отведённом помещении.

Данная программа носит художественно-эстетическую направленность и относится к общекультурному направлению. Программа нацелена на формирование художественного и эстетического вкуса воспитанников. Программа курса по хореографии способствует популяризации хореографического искусства среди детей, которое учит детей красоте и выразительности движений, а также формирует фигуру, развивает их физическую силу.

Данная программа разработана на основе:

- 1) Примерная программа «Классический танец» для хореографических отделений ДШИ 1981г., составленная В.П.Сердюковым.
- 2) Примерная программа «Народно-сценический танец» для хореографических отделений ДШИ (г. Москва- 1987 г.)
- 3) Примерная программа «Историко-бытовой и современный бальный танец» для хореографических отделений ДШИ (г. Москва- 1983 г.)

4) Методика обучения «Модерн-джаз танца» по В.Никитину и «Афро-джаз» по Е. Шевцову.

Танец – это музыкально-пластическое искусство. Как всякий вид искусства, он отражает окружающую жизнь в художественных образах. Выразительный язык танца – движения и положения человеческого тела. Танцу присущи образность, сюжетность, игровые ситуации. Этот вид искусства оптимален для формирования и развития детского творчества.

Педагогическая целесообразность и актуальность настоящего курса «Хореография» проявляется в воспитании внимания, трудолюбия, собранности, дисциплинированности у детей. Благодаря систематическим занятиям хореографией, воспитанники приобретают общую эстетическую и танцевальную культуру, а развитие танцевальных и музыкальных способностей помогает более тонкому восприятию профессионального хореографического искусства.

Новизна программы в том, что наряду с традиционными методами и средствами обучения танцевальному искусству на занятиях используются специальные упражнения, развивающие эмоциональность и артистизм, творческую активность, а также общеукрепляющие упражнения, развивающие физически, и влияющие на формирование хорошей осанки.

Отличительной особенностью программы является то, что на занятиях используются различные танцевальные средства, а именно: основные движения классического танца, народно-сценического танца, историко-бытового танца, партерной гимнастики, ритмических игр, позволяющие развить координацию движений, развить и укрепить мышцы тела, сформировать хорошую осанку, выработать технику исполнения танцевальных движений.

Цель программы – приобщение детей ко всем видам хореографического искусства через овладение и исполнение ими различных танцевальных элементов, комбинаций, композиций, хореографических постановок.

Для реализации поставленной цели необходимо решить следующие задачи:

Образовательные:

- формирование у детей музыкально-ритмических навыков;
- Формирование умения передавать образное содержание музыки в движениях;
- Формирование способности к творчеству в танце, развитие воображения;
- Формирование умения ориентироваться в пространстве;
- изучение основ классической, народной, историко-бытовой и современной хореографии;
- обучение детей сценическому мастерству.

Развивающие:

- развитие музыкальных способностей, памяти и внимания;
- развитие гибкости, пластичности и выносливости;
- развитие координации движений;
- развитие и укрепление мышцы тела;
- развитие выразительности и осмысленности исполнения хореографических движений;
- развитие творческих способностей;
- развитие эмоциональности и артистизма.

Воспитательные:

- формирование привычки к здоровому образу жизни;
- воспитание культуры поведения и общения;
- воспитание умения работы в коллективе;
- воспитание доброго отношения к окружающим и друг к другу;
- формирование потребности слушать классическую и народную музыку.

Условия реализации программы:

Данная программа предназначена для детей 1- 4 класса и рассчитана на 4 года обучения - 136 часов, 34 часа в год (1 час в неделю). Занятия проводятся 2 раза в неделю по 45 минут.

Заниматься могут все желающие на основе заявления.

Наполнение групп – от 2 до 15 человек.

Формы и методы обучения.

Форма организации деятельности детей – **групповая. Основная форма проведения – занятие**, такие как: занятие-игра, репетиции, концерты, конкурсы, праздники, фестивали.

На занятиях используются следующие **методы**:

✓ **Словесные:**

- беседа,
- рассказ.

✓ **Наглядные:**

- демонстрация движений,
- показ.

✓ **практические:**

- упражнения,
- работа по показу, практическое занятие

Содержание программы дополнительного образования «Хореография»

Первый год обучения (1 класс)

Тема 1. Вводное занятие (1 час)

Теория: Знакомство с планами и задачами на учебный год. Расписание занятий. Форма для занятий хореографией. Основные правила техники безопасности, противопожарной защиты, санитарии и гигиены.

Тема 2. Азбука музыкального движения. (2 часа)

Теория: Мелодия и движение. Темп (быстро, медленно, умеренно). Музыкальные размеры 4/4, 2/4. Контрастная музыка: быстрая – медленная, веселая – грустная.

Практика: Музыкально-пространственные упражнения: маршировка в темпе и ритме музыки; шаг на месте, вокруг себя, вправо, влево. Пространственные музыкальные упражнения: повороты на месте (строевые), продвижение на углах, с

прыжком (вправо, влево). Фигурная маршировка с перестроениями: из одного круга в два и обратно. Танцевальные шаги (с носка на пятку) с фигурной маршировкой.

Тема 3. Элементы классического танца (6 часов)

Теория: Понятие экзерсиса у станка. Основные позиции рук и ног. Правила выполнения каждого движения. Информация о том, что развивает данное упражнение, какие группы мышц работают во время исполнения.

Практика: Упражнения у станка. Постановка корпуса. Позиции ног – 1, 2, 3. Постановка рук – 1, 2, 3. *Battement tendu* по точкам с паузами. *Demi plie* по 1, 2, 3 позициям. *Demi rond de jambe par terre* изучается лицом к станку с 1-й позиции по точкам – вперед в сторону, в сторону вперед.

Тема 4. Элементы народно-сценического танца (6 часов)

Теория: Положение корпуса в русском народном танце. Правила выполнения каждого нового упражнения, положение стопы, движение кисти, поворот головы.

Практика: Русский танец. Позиция рук – 1, 2, 3 на талии. Шаги танцевальные с носки: простой шаг вперед, переменный шаг вперед. Притоп – удар всей стопой; Выведение ноги на каблук из свободной 1-й позиции, затем приведение ее в исходную позицию.

Тема 5. Элементы историко-бытового танца. (5 часов)

Теория: Основные отличия и сходства историко-бытового и классического танца. Манера исполнения элементов историко-бытового танца.

Практика: Поклоны и реверанс XVIII века (показ учителя). Простейшая композиция гавота (па де грас). Поклоны – для девочек, шаг с приставкой и наклон головы - для мальчиков. Па галопа (боковые) по 6-й позиции.

Тема 6. Ритмические игры (2 часа)

Теория: Правила игр, назначение.

Практика: Движения в характере и в темпе музыки (быстро, медленно). Начало и конец движений одновременно с началом и окончанием музыкальной фразы. Элементарное ознакомление с длительностями - половинными, четвертными. Музыкальные игры организующего характера с элементами соревнования.

Тема 7. Партерная гимнастика (5 часов)

Теория: Объяснение назначения того или иного упражнения на полу

Практика: Упражнения выполняются на полу для растяжки и эластичности мышц ног, спины, живота. Упражнение для подъема стопы. Упражнения для развития «выворотности» ног и танцевального шага. Упражнения на исправление осанки.

Тема 8. Постановочная работа. (6 часов)

Практика: Хореографические постановки в классическом, историко – бытовом и народном танце.

Тема 9. Итоговое занятие. (1 час) Отчётный концерт

Второй год обучения (2 класс)

Тема 1. Вводное занятие (1 час)

Теория: Знакомство с планами и задачами на учебный год. Расписание занятий. Форма для занятий хореографией. Основные правила техники безопасности, противопожарной защиты, санитарии и гигиены.

Тема 2. Азбука музыкального движения. (2 часа)

Теория: Мелодия и движение. Темп (быстро, медленно, умеренно). Музыкальные размеры 4/4, 2/4, 3/4. Контрастная музыка: быстрая – медленная, веселая – грустная. Правила перестроений из одних рисунков в другие, логика поворотов вправо и влево. Соотнесение пространственных построений с музыкой. Такт и затакт.

Практика: Музыкально-пространственные упражнения: маршировка в темпе и ритме музыки; шаг на месте, вокруг себя, вправо, влево. Пространственные музыкальные упражнения: повороты на месте (строевые), продвижение на углах, с прыжком (вправо, влево). Фигурная маршировка с перестроениями: из одного круга в два и обратно; продвижения по кругу (внешнему и внутреннему), звездочка. Танцевальные шаги (с носка на пятку) с фигурной маршировкой. Танцевальные шаги в образах, например: оленя, журавля, лисы, кошки, мышки, медведя, птички и т. д.

Тема 3. Элементы классического танца (5 часов)

Теория: Понятие экзерсиса у станка. Основные позиции рук и ног. Правила выполнения каждого движения. Информация о том, что развивает данное упражнение, какие группы мышц работают во время исполнения.

Практика: Упражнения у станка. Постановка корпуса. Позиции ног – 1, 2, 3. Постановка рук – 1, 2, 3. *Battement tendu* по точкам с паузами. *Demi plie* по 1, 2, 3 позициям. *Demi rond de jambe par terre* изучается лицом к станку с 1-й позиции по точкам – вперед в сторону, в сторону вперед, позднее – назад в сторону, в сторону назад. Положение ноги *sur le cou de pied* – обхватное (обхватывает щиколотку опорной ноги); условное - сильно вытянутые пальцы работающей ноги касаются опорной. *Battement frappe* носком в пол.

Тема 4. Элементы народно-сценического танца (5 часов)

Теория: Положение корпуса в русском народном танце. Правила выполнения каждого нового упражнения, положение стопы, движение кисти, поворот головы.

Практика: Русский танец. Позиция рук – 1, 2, 3 на талии. Шаги танцевальные с носки: простой шаг вперед, переменный шаг вперед. Притоп – удар всей стопой; шаг с притопом в сторону; тройной притоп. «Гармошка», «ёлочка». Выведение ноги на каблук из свободной 1-й позиции, затем приведение ее в исходную позицию. Ковырялочка – поочередные удары в сторону одной ногой носком в закрытом положении и ребром каблука в открытом положении, без подскоков.

Тема 5. Элементы историко-бытового танца. (5 часов)

Теория: Основные отличия и сходства историко-бытового и классического танца. Манера исполнения элементов историко-бытового танца.

Практика: Поклоны и реверанс XVIII века (показ учителя). Простейшая композиция гавота (па де грас). Поклоны – для девочек, шаг с приставкой и наклон головы -для мальчиков. Па галопа (боковые) по 6-й позиции. Па галопа по 3-й открытой позиции, шаг полонеза.

Тема 6. Ритмические игры (1 час)

Теория: Правила игр, назначение.

Практика: Движения в характере и в темпе музыки (быстро, медленно). Начало и конец движений одновременно с началом и окончанием музыкальной фразы. Элементарное ознакомление с длительностями - половинными, четвертными, восьмыми. Музыкальные игры организующего характера с элементами соревнования. Игры, воспитывающие артистизм и приучающие воспитанников к эмоциональному исполнению танцев.

Тема 7. Партерная гимнастика (4 часа)

Теория: Объяснение назначения того или иного упражнения на полу

Практика: Упражнения выполняются на полу для растяжки и эластичности мышц ног, спины, живота. Упражнение для подъема стопы. Упражнения для развития «выворотности» ног и танцевального шага. Упражнения на исправление осанки.

Тема 8. Основы джаз модерн танца (4 часа)

Разминка:

- упражнения для рук: скрещение прямых рук перед собой и сбоку; руки сзади скрещены в замке (при этом наклон вперед); ноги «деми плие» по II позиции, руки от плеч поднимаются вверх-вниз.
- наклоны: в сторону (рука над головой); вперед (руки в положении «мельница»).
- упражнения для ног: вперед; по диагонали; в сторону на 90^0 (влево и вправо).
- шаги «крестом» с рукой, с упражнением плечами;
- махи на 90^0 с наклоном по диагонали;

Изоляция

Теория: Понятия – *sundari* (движение головы, заключающееся в смещении шейных позвонков вправо-влево, вперед-назад), аут

Практика:

- голова: наклоны вперед, назад; наклоны вправо, влево; повороты вправо, влево.
- плечи: подъем одного, двух плеч вверх; движение плеч вперед, назад; твист плеч.
- грудная клетка: движение из сторон в сторону.
- таз (бедр): движение из стороны в сторону; *hip lift*.
- руки: движения прямыми руками вверх-вниз; круговые движения «локомотор»; движения с согнутыми локтями.
- ноги: движения стопы (релевэ); позиция ног – I параллельная, I аут, II параллельная, II аут.

Тема 9. Постановочная работа. (6 часов)

Практика: Хореографические постановки в классическом, историко – бытовом, народно-сценическом и модерн джаз танце.

Тема 10 .Итоговое занятие. (1 час) Отчётный концерт

Третий год обучения (3 класс)

Тема 1. Вводное занятие (1 час)

Теория: Знакомство с планами и задачами на учебный год. Расписание занятий. Форма для занятий хореографией. Основные правила техники безопасности, противопожарной защиты, санитарии и гигиены.

Тема 2. Азбука музыкального движения. (2 часа)

Теория: Мелодия и движение. Темп (быстро, медленно, умеренно). Музыкальные размеры 4/4, 2/4, 3/4. Контрастная музыка: быстрая – медленная, веселая – грустная. Правила перестроений из одних рисунков в другие, логика поворотов вправо и влево. Соотнесение пространственных построений с музыкой. Такт и затакт.

Практика: Музыкально-пространственные упражнения: маршировка в темпе и ритме музыки; шаг на месте, вокруг себя, вправо, влево. Пространственные музыкальные упражнения: повороты на месте (строевые), продвижение на углах, с прыжком (вправо, влево). Фигурная маршировка с перестроениями: из одного круга в два и обратно; продвижения по кругу (внешнему и внутреннему), звездочка. Танцевальные шаги (с носка на пятку) с фигурной маршировкой. Танцевальные шаги в образах, например: оленя, журавля, лисы, кошки, мышки, медведя, птички и т. д. Марши, польки, вальсы в медленном и умеренном темпе.

Тема 3. Элементы классического танца (5 часов)

Теория: Понятие экзерсиса у станка. Основные позиции рук и ног. Правила выполнения каждого движения. Информация о том, что развивает данное упражнение, какие группы мышц работают во время исполнения. Подготовительное движение руки (препарасьон)

Практика: Упражнения у станка. Постановка корпуса. Позиции ног – 1, 2, 3, 5. Постановка рук – 1, 2, 3. *Battement tendu* по точкам с паузами из 1 позиции, позднее из 5 позиции в сторону. *Demi plie* по 1, 2, 3, 5 позициям. Батман тандю жете изучаются стоя к станку (в сторону 2-й позиции). *Demi rond de jambe par terre*

изучается лицом к станку с 1-й позиции по точкам – вперед в сторону, в сторону вперед, позднее – назад в сторону, в сторону назад. Положение ноги sur le cou de pied – обхватное (обхватывает щиколотку опорной ноги) ; условное - сильно вытянутые пальцы работающей ноги касаются опорной. Battement frappe носком в пол.

Тема 4. Элементы народно-сценического танца (5 часов)

Теория: Положение корпуса в русском народном танце. Правила выполнения каждого нового упражнения, положение стопы, движение кисти, поворот головы. Особенности исполнения движения в русском характере.

Практика: Русский танец. Позиция рук – 1, 2, 3 на талии. Подготовительные движения рук (из подготовительной позиции руки открываются через 1-ю позицию во 2-ю и закрываются на талию). Полуприседание и полное приседание. Скольжение стопой по полу – вытягивание ноги на носок с переводом стопы на ребро каблука (вперед, в стороны, назад, лицом к станку). Скольжение по ноге в открытом положении (подготовка к веревочке). Положение рук в групповых танцах в фигурах: звездочка, круг, карусель, корзиночка, цепочка. Поклоны – на месте и с движением вперед и назад. Шаги танцевальные с носка: простой шаг вперед, переменный шаг вперед. Притоп – удар всей стопой; шаг с притопом в сторону; тройной притоп. «Гармошка», «ёлочка». Выведение ноги на каблук из свободной 1-й позиции, затем приведение ее в исходную позицию. Ковырялочка с подскоком и без подскока. Ходы: простой шаг с продвижением вперед и назад; переменный шаг с продвижением вперед и назад. Притоп – удар всей стопой.

Тема 5. Элементы историко-бытового танца. (5 часов)

Теория: Основные отличия и сходства историко-бытового и классического танца. Манера исполнения элементов историко-бытового танца. Живой, веселый, быстрый характер польки.

Практика: Поклоны и реверанс XVIII века (показ учителя). Простейшая композиция гавота (па де грас). Поклоны – для девочек, шаг с приставкой и наклон головы - для мальчиков. Па галопа (боковые) по 6-й позиции. Па галопа по 3-й открытой позиции, шаг полонеза.

Тема 6. Ритмические игры (1 час)

Теория: Правила игр, назначение.

Практика: Движения в характере и в темпе музыки (быстро, медленно). Начало и конец движений одновременно с началом и окончанием музыкальной фразы. Элементарное ознакомление с длительностями - половинными, четвертными, восьмыми. Музыкальные игры организующего характера с элементами соревнования. Игры, воспитывающие артистизм и приучающие воспитанников к эмоциональному исполнению танцев.

Тема 7. Партерная гимнастика (3 часа)

Теория: Объяснение назначения того или иного упражнения на полу

Практика: Упражнения выполняются на полу для растяжки и эластичности мышц ног, спины, живота. Упражнение для подъема стопы. Упражнения для развития «выворотности» ног и танцевального шага. Упражнения на исправление осанки.

Тема 8. Основы джаз модерн танца. (5 часов)

Упражнения для позвоночника

Теория: Понятия –contraction (сжатие, уменьшение объёма корпуса и округление позвоночника), release (расширение объёма корпуса, которое происходит на вдохе), high release, tilt (угол, поза, при кот. Торс отклоняется в сторону или вперёд от вертикального положения)

Практика: наклоны торса (во все стороны), твист торса, «спирали», Contraction

Кросс. Передвижение в пространстве

Теория: Flat step, catch step, jump, leap, hop.

Практика:

- шаги: шаг на месте; шаг в сторону с приставкой.
- прыжки: по I параллельной; из I-ой во II параллельную.
- шаги: Flat step; Catch step.

Партерный экзерсис

Теория: Понятия - flex, point, contraction, release.

Практика:

- Проработка на полу положений ног – flex, point.
- Проработка на полу положений корпуса: contraction, release.

- Закрепление мышечных ощущений свойственных при исполнении джаз-танца.
- Изолированная работа мышц в положении лежа
- Изолированная работа мышц в положении сидя
- Изолированная работа стоп: flex, point в положении лежа.
- Изолированная работа стоп: flex, point в положении сидя.
- Круговые вращения стоп внутрь, наружу по пятой, шестой позициям.
- По очередная работа стоп со сменой положения (flex, point): П.Н – flex, Л.Н. – point и наоборот.

Тема 9. Постановочная работа. (6 часов)

Практика: Хореографические постановки в классическом, историко – бытовом, народном танце и модерн джаз танце.

Тема 10. Итоговое занятие. (1 час) Отчётный концерт

Четвёртый год обучения (4 класс)

Тема 1. Вводное занятие (1 час)

Теория: Знакомство с планами и задачами на учебный год. Расписание занятий. Форма для занятий хореографией. Основные правила техники безопасности, противопожарной защиты, санитарии и гигиены.

Тема 2. Азбука музыкального движения. (2 часа)

Теория: Мелодия и движение. Темп (быстро, медленно, умеренно). Музыкальные размеры 4/4, 2/4, 3/4. Контрастная музыка: быстрая – медленная, веселая – грустная. Правила перестроений из одних рисунков в другие, логика поворотов вправо и влево. Соотнесение пространственных построений с музыкой. Такт и затакт. Особенности метро-ритма, чередование сильной и слабой долей такта. Медленные хороводные и быстрые плясовые русские танцы

Практика: Музыкально-пространственные упражнения: маршировка в темпе и ритме музыки; шаг на месте, вокруг себя, вправо, влево. Пространственные музыкальные упражнения: повороты на месте (строевые), продвижение на углах, с прыжком (вправо, влево). Фигурная маршировка с перестроениями: из одного круга в два и обратно; продвижения по кругу (внешнему и внутреннему), звездочка. Танцевальные шаги (с носка на пятку) с фигурной маршировкой. Танцевальные

шаги в образах, например: оленя, журавля, лисы, кошки, мышки, медведя, птички и т. д. Марши, польки, вальсы в медленном и умеренном темпе.

Тема 3. Элементы классического танца (5 часов)

Теория: Понятие экзерсиса у станка. Основные позиции рук и ног. Правила выполнения каждого движения. Информация о том, что развивает данное упражнение, какие группы мышц работают во время исполнения. Подготовительное движение руки (препарасьон)

Практика: Упражнения у станка. Постановка корпуса. Позиции ног – 1, 2, 3, 5. Постановка рук – 1, 2, 3. *Battement tendu* по точкам с паузами из 1 позиции, позднее из 5 позиции в сторону. *Demi plie* по 1, 2, 3, 5 позициям. Батман тандю жете изучаются стоя к станку (в сторону 2-й позиции). *Demi rond de jambe par terre* изучается лицом к станку с 1-й позиции по точкам – вперед в сторону, в сторону вперед, позднее – назад в сторону, в сторону назад. Положение ноги *sur le cou de pied* – обхватное (обхватывает щиколотку опорной ноги); условное - сильно вытянутые пальцы работающей ноги касаются опорной. *Battement frappe* носком в пол. Перегибы корпуса: назад, стоя лицом к станку в 1-й позиции. *Temps saute* лицом к станку – по 1, 2, 5-й позициям.

Тема 4. Элементы народно-сценического танца (5 часов)

Теория: Положение корпуса в русском народном танце. Правила выполнения каждого нового упражнения, положение стопы, движение кисти, поворот головы. Особенности исполнения движения в русском характере.

Практика: Русский танец. Позиция рук – 1, 2, 3 на талии. Подготовительные движения рук (из подготовительной позиции руки открываются через 1-ю позицию во 2-ю и закрываются на талию). Полуприседание и полное приседание. Скольжение стопой по полу – вытягивание ноги на носок с переводом стопы на ребро каблука (вперед, в стороны, назад, лицом к станку). Скольжение по ноге в открытом положении (подготовка к веревочке). Положение рук в групповых танцах в фигурах: звездочка, круг, карусель, корзиночка, цепочка. Поклоны – на месте и с движением вперед и назад. Шаги танцевальные с носка: простой шаг вперед, переменный шаг вперед. Притоп – удар всей стопой; шаг с притопом в сторону; тройной притоп. «Гармошка», «ёлочка». Выведение ноги на каблук из свободной 1-й позиции, затем

приведение ее в исходную позицию. Ковырялочка с подскоком и без подскока. Ходы: простой шаг с продвижением вперед и назад; переменный шаг с продвижением вперед и назад. Притоп – удар всей стопой. Дроби (дробная дорожка) на месте, с продвижением. Притопы в полуприседании; перескок на всю ступню с двумя последующими поочередными ударами всей стопы в пол по 6-й позиции; подскок на одной ноге с двумя поочередными ударами всей стопой по 6-й позиции.

Тема 5. Элементы историко-бытового танца. (5 часов)

Теория: Основные отличия и сходства историко-бытового и классического танца. Манера исполнения элементов историко-бытового танца. Живой, веселый, быстрый характер польки.

Практика: Поклоны и реверанс XVIII века (показ учителя). Простейшая композиция гавота (па де грас). Поклоны – для девочек, шаг с приставкой и наклон головы – для мальчиков. Па галопа (боковые) по 6-й позиции. Па галопа по 3-й открытой позиции, шаг полонеза. Вальс в два па. Вальс в паре (положение рук). Полонез в усложненном рисунке.

Тема 6. Ритмические игры (1 час)

Теория: Правила игр, назначение.

Практика: Движения в характере и в темпе музыки (быстро, медленно). Начало и конец движений одновременно с началом и окончанием музыкальной фразы. Элементарное ознакомление с длительностями – половинными, четвертными, восьмыми. Музыкальные игры организующего характера с элементами соревнования. Игры, воспитывающие артистизм и приучающие воспитанников к эмоциональному исполнению танцев.

Тема 7. Партерная гимнастика (3 часа)

Теория: Объяснение назначения того или иного упражнения на полу

Практика: Упражнения выполняются на полу для растяжки и эластичности мышц ног, спины, живота. Упражнение для подъема стопы. Упражнения для развития «выворотности» ног и танцевального шага. Упражнения на исправление осанки.

Тема 8. Основы джаз модерн танца (5 часов)

Разминка в стиле модерн джаз танца.

Изоляция

Теория: Понятия – sundari (движение головы, заключающееся в смещении шейных позвонков вправо-влево, вперёд-назад), аут

Практика:

- голова: наклоны вперед, назад; наклоны вправо, влево; повороты вправо, влево.
- плечи: подъем одного, двух плеч вверх; движение плеч вперед, назад; твист плеч.
- грудная клетка: движение из сторон в сторону.
- пелвис (бедр): движение из стороны в сторону; hip lift.
- руки: движения прямыми руками вверх-вниз; круговые движения «локомотор»; движения с согнутыми локтями.
- ноги: движения стопы (релевэ); позиция ног – I параллельная, I аут, II параллельная, II аут.
 - голова: крест; квадрат; полукруг; sundari вперед-назад-вправо-влево.
 - плечи: вверх-вниз, вперед-назад; твист; круг, полукруги.
 - грудная клетка: вперед-назад; вправо-влево; подъем вверх.
 - пелвис: крест; квадрат; полукруги; круги; hip lift
- руки: каждая часть руки двигается отдельно (кисть, предплечье, пальцы); локомотор; различные упражнения с вытянутыми руками и с согнутыми в локтях (круговые, прямые, отрывистые движения)

Упражнения для позвоночника

Теория: Понятия – contraction - сжатие, уменьшение объёма корпуса и округление позвоночника, release - расширение объёма корпуса, которое происходит на вдохе, high release, tilt - угол, поза, при которой торс отклоняется в сторону или вперёд от вертикального положения.

Практика: наклоны торса (во все стороны), твист торса, «спирали», Contraction, Release, high release, tilt

Кросс. Передвижение в пространстве

Теория: Flat step, catch step, jump, leap, hop.

Практика:

- шаги: шаг на месте; шаг в сторону с приставкой.
- прыжки: по I параллельной; из I-ой во II параллельную.
- шаги: Flat step; Catch step.
- прыжки: с двух ног на две (jump); с одной на другую с продвижением (leap); с одной ноги на ту же ногу (hop); с двух ног на одну.
- вращения: на двух ногах; на одной ноге; шенэ.

Партерный экзерсис

Теория: Понятия - flex, point, contraction, release.

Практика:

- Проработка на полу положений ног – flex, point.
- Проработка на полу положений корпуса: contraction, release.
- Закрепление мышечных ощущений свойственных при исполнении джаз-танца.
- Изолированная работа мышц в положении лежа
- Изолированная работа мышц в положении сидя
- Изолированная работа стоп: flex, point в положении лежа.
- Изолированная работа стоп: flex, point в положении сидя.
- Круговые вращения стоп внутрь, наружу по пятой, шестой позициям.
- Поочередная работа стоп со сменой положения (flex, point): П.Н – flex, Л.Н. – point и наоборот.
- Фиксируемые наклоны торса к ногам в положении сидя.
- Выходы на маленькие мостики.
- Упражнения stretch-характера в положении лежа.
- Упражнения stretch-характера в положении сидя.
- Дыхательная гимнастика с использованием contraction, release

Тема 9. Постановочная работа. (6 часов)

Практика: Хореографические постановки в классическом, историко – бытовом, народном танце и модерн джаз танце.

Тема 10. Итоговое занятие. (1 час) Отчётный концерт.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Гражданско-патриотическое воспитание:

- чувство гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей национальной принадлежности на основе изучения танцевальных композиций, шедевров музыкального наследия русских композиторов;
- целостный, социально ориентированный взгляд на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, культур, народов и религий на основе сопоставления произведений русской музыки;
- умение наблюдать за разнообразными явлениями жизни и искусства в учебной и внеурочной деятельности, участие в жизни класса, школы, города и др.

Обучающийся получит возможность для формирования:

- уважительного отношения к культуре других народов;
- эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развития мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения; овладения навыками сотрудничества с учителем;
- ориентации в культурном многообразии окружающей действительности, участия в танцевальной жизни класса, школы, города и др.;
- этических чувств доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие художественно-эстетического вкуса, проявляющееся в эмоционально-ценностном отношении к искусству.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Регулятивные

- принимать цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления в разных формах и видах танцевальной деятельности;
- формировать умения планировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условием ее реализации в процессе познания содержания хореографических постановок.
- освоению способов решения проблем творческого характера в процессе восприятия, исполнения, оценки танцевальных постановок.

Познавательные

- выявлять особенности взаимодействия хореографии с другими видами искусства (литература, изобразительное искусство, театр и др.)
- освоению способов решения проблем творческого характера в процессе восприятия, исполнения, оценки танцевальных постановок.

Коммуникативные

- продуктивному сотрудничеству (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении различных танцевально-творческих задач на уроках хореографии, во внеурочной и внешкольной танцевально-эстетической деятельности.
- освоению начальных форм познавательной и личностной рефлексии.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- Различать основные виды хореографического искусства (классический, народный, историко-бытовой, модерн джаз танцы);
- Определять музыкальные размеры;
- Ориентироваться в танцевальном зале;
- Позициям ног и рук;
- Воспроизводить хлопками и притопами ритмические рисунки;
- Вовремя начать и закончить движения в соответствии с музыкой;
- Выполнять поклон в различных стилях;
- Выполнять движения в «зеркальном отражении»;
- Правилам построения в шеренгу, колонну, круг;
- Самостоятельно исполнять любое движение или танцевальную композицию.
- Элементы в синкопированном ритме;
- Методике исполнения танцевальных композиций у станка и на середине зала;
- Правильно исполнять танцевальные шаги, подскоки, повороты на $\frac{1}{4}$; $\frac{1}{2}$ круга;

- Исполнять вращение на месте, в продвижении на беге и прыжках;

Делать перестроения в паре.

Тематический план занятий

№	Темы	Количество часов			
		1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
1.	Вводное занятие.	1	1	1	1
2.	Азбука музыкального движения	2	2	2	2
3.	Элементы классического танца	6	5	5	5
4.	Элементы народно-сценического танца	6	5	5	5
5.	Элементы историко-бытового танца	5	5	5	5
6.	Партерная гимнастика	5	4	3	3
7.	Ритмические игры	2	1	1	1
8.	Основы джаз модерн танца	-	4	5	5
9.	Постановочная работа	6	6	6	6
10.	Итоговое занятие	1	1	1	1
	Всего:	34	34	34	34
	Итого:	136			

Форма учета Программы воспитания в рабочей программе

Рабочая Программа воспитания ЧОУ «Венда» реализуется:

1) через использование воспитательного потенциала урока.

Эта работа осуществляется в следующих формах:

- формирование доверительных отношений между учителем и учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, активизации их познавательной деятельности;

- побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками);
- акцентирование внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроке явлений, организовывать работу детей с социально значимой информацией – обсуждать, высказывать мнение;
- использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности;
- применение на уроке интерактивных форм работы: интеллектуальных игр, дискуссий, работы в парах и др.;
- организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками;
- инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников.

2) через включение в содержание школьного урока событий календарного плана воспитательной работы школ. Они изучаются параллельно с темой урока.

1 сентября: День знаний;

5 октября: День учителя;

9 декабря: День Героев Отечества;

27 января: День снятия блокады Ленинграда, День освобождения Красной армией крупнейшего «лагеря смерти» Аушвиц-Биркенау (Освенцима) — День памяти жертв Холокоста;

23 февраля: День защитника Отечества;

8 марта: Международный женский день;

9 мая: День Победы;

1 июня: День защиты детей;

12 июня: День России;

22 июня: День памяти и скорби;

27 июня: День молодежи.

Использование электронных (цифровых) образовательных ресурсов

Рабочая программа дополнительного образования «Хореография» учитывает возможность использования электронных (цифровых) образовательных ресурсов, являющихся учебно-методическими материалами, используемыми для обучения и воспитания обучающихся, представленными в электронном (цифровом) виде и реализующими дидактические возможности информационно коммуникационных технологий, содержание которых соответствует законодательству об образовании:

1. [Методика работы с детьми \(Методическое пособие "От ритмики к танцу"\) - 8 Декабря 2011 - VIP - Хореограф - Детская хореография. \(ucoz.ru\)](#)- о методике партерного экзерсиса - «Методика работы с детьми. Методическое пособие «От ритмики к танцу».
2. <http://ru.wikipedia.org> - Материал из Википедии
3. [horeograf.COM Все для Хореографов и Танцоров, Методические пособия, Программы, Книги, Видео по хореографии, Ритмика для детей, Танцевальные игры](#) - Сайт посвящен хореографам и танцорам.
4. [Balletmusic. Виртуальная галерея "Танец от древнейших времен до наших дней"](#) - Танец от древнейших времен до наших дней: виртуальная галерея
5. [Сборники Стрельниковой - Сопровождение уроков Классического танца \(nethouse.ru\)](#) (Сборники А. Стрельниковой)
6. [нужные книги по хореографии и танцам | Образовательная социальная сеть \(nsportal.ru\)](#) (сборники по хореографии и танцам)
7. [Веселая зарядка - YouTube](#) - Веселая зарядка – Видео с танцевальными движениями

8. <https://www.youtube.com/watch?v=M8T0EcL9RC8&feature=youtu.be> Мастер-класс «Построение урока классического танца». Педагог классического танца ГБУ ДОГМ «ДШИ № 18» Титова Ирина Борисовна -

9. <https://www.youtube.com/watch?v=h9vCMcNTMLo> Мастер-класс «Базовые элементы танцевального направления «Хип-хоп культура»

10. https://www.youtube.com/playlist?list=PLaqY_eh_i59oZqm2Ah546aGs_DKvgnq3
Видео занятия «Танцы для детей» (25 уроков) – (Тренер Максим Юров Динамичный **проводит** обучающий курс для детей от 8 до 15 лет.

11. <https://dancedb.ru/hip-hop/education/video/382/#tempVi> Видео уроки по хип-хопу, тренер Д. Никитин