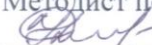


Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
гимназия имени Заслуженного учителя Российской Федерации Сергея Васильевича Байменова
города Похвистнево городского округа Похвистнево Самарской области
Структурное подразделение Центр детского творчества «Пируэт»

Рассмотрена
Протокол МС № 01
От «19» 08 2019 г.
Методист по УВР
 /Н.Н.Деревянова/
«19» августа 2019 г.

Утверждаю
Директор ГБОУ гимназии
им. С.В. Байменова города Похвистнево
 Г.В. Вагизова/
Приказ № 2019
от «24» августа 2019 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности**

«СПОРТИВНЫЕ ТАНЦЫ»

Возраст обучающихся: 7-12 лет

Срок реализации: 1 год

Разработчик: Улигерова Екатерина Александровна

Педагог дополнительного образования I категории

Оглавление

1. Пояснительная записка	3 стр
2. Учебно-тематический план	10 стр
3. Содержание программы	12 стр
4. Список используемой литературы	17 стр
5. Приложение	18 стр

Пояснительная записка.

Исходя из изменений социально-политической и экономической ситуации в стране все больше возрастает доступность для молодого поколения ценности мировой и отечественной культуры, спорта и искусство все богаче и многообразнее становятся интересы, права и особенности развития личности ребенка. На смену одним формам приходят новые формы, ориентированные на разнообразные потребности подрастающего поколения, развития индивидуального творческого потенциала личности, реабилитации.

Образовательная программа направлена на обучение обучающихся основам хореографического искусства, развитие общефизических, артистических, исполнительских способностей, а также воспитание высоких эстетических критериев, необходимых для достижения гармоничного социального, интеллектуального и нравственного развития индивида.

Эстетическое воспитание помогает становлению основных качеств личности: активности, самостоятельности, трудолюбия. Программный материал нацелен на развитие ребенка, на приобщение его к здоровому образу жизни в результате разностороннего воспитания (развитие разнообразных движений, укрепление мышц; понимание детьми связи красоты движений с правильным выполнением физических упражнений и др.)

Новизна программы в том, что в ней учтены и адаптированы к возможностям детей разных возрастов основные направления танца и пластики, включающие: гимнастику, цирковые и акробатические элементы, ритмику, классический, историко-бытовой, народно-сценический и современный танец. Этот синтез ритмических, детских массовых танцев, партерной гимнастики, музыкально-игровых и пластических этюдов дает возможность исполнять разнообразные танцевальные вариации и композиции для комплексного развития художественно-творческих способностей детей.

Актуальность данной программы в том, что она базируется на основе синтеза искусств и спорта. Поэтому, в программе гармонично сочетаются физическое развитие, эстетическое и нравственное воспитание ребенка.

в программе гармонично сочетаются физическое развитие, эстетическое и нравственное воспитание ребенка.

Особенностью данной программы является совмещение нескольких танцевальных направлений, элементы акробатики и гимнастики, цирковых жанров (жонглирования, эквилибристика), позволяющих осуществить

комплексную хореографическую подготовку обучающихся в течение всего курса.

Цель программы: Создание условий для полного самовыражения и реализации творческого потенциала подрастающей личности.

Достижение поставленной цели предполагает постановку следующих **задач:**

Образовательные:

- формировать мотивацию к занятиям хореографии;
- познакомить с основными терминами классической хореографии;
- расширить собственное восприятие музыки через образы;
- познакомить с основными терминами акробатических элементов;

Развивающие:

- развить координацию, гибкость, пластичность, выразительность и точность движений;
- развивать умение ритмично двигаться в соответствии с различным характером музыки и динамики;
- развить координацию и укрепление опорно-двигательного аппарата;
- развить технику цирковых жанров, акробатики и гимнастики.

Воспитательные:

- способствовать воспитанию самостоятельности;
- прививать чувство радости и удовлетворения от результата своей деятельности;
- воспитать умение работать в паре, коллективе;
- воспитывать способности преодолевать трудности;
- формировать творческую активность обучающихся.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы

Личностные:

- определять смысл влияния занятий ритмикой на здоровье человека;
- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями, проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении целей.

Регулятивные:

- ставить учебные задачи в соответствии с предполагаемой деятельностью;
- составлять план и последовательность действий для достижения результата;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- технически правильное выполнение двигательных действий.

Предметные:

- выполнение ритмических комбинаций;
- развитие музыкальности (формирование музыкального восприятия, представления о выразительных средствах музыки);
- развитие чувства ритма, умения характеризовать музыкальное произведение, согласовывать музыку и движение.

Межпредметные связи

Программа составлена с учётом реализации межпредметных связей по разделам:

«Музыкальное воспитание», где дети учатся слышать в музыке разное эмоциональное состояние и передавать его движениями.

Учащиеся усваивают понятия "ритм", "счет", "размер" и узнают, что музыка состоит из тактов и музыкальных фраз, при этом дети должны различать вступление и основную мелодию, вступать в танец с начала музыкальной фразы.

«Ознакомление с окружающим», где дети знакомятся с явлениями общественной жизни, предметами ближайшего окружения, природными явлениями, что послужит материалом, входящим в содержание ритмических игр и упражнений.

Формы проведения занятий:

- фронтальная;
- в парах;
- групповая;
- индивидуально-групповая;
- ансамблевая.

Возраст детей: 7-12 лет

Сроки реализации: 1 года

Режим занятий:

3,5 часа в неделю (154 в год) на каждый модуль

Ожидаемые результаты:

К концу 1-го модуля: В процессе реализации 1 модуля дети узнают основы здорового образа жизни, умеют выполнять упражнения, укрепляющие костно-мышечный аппарат. Дети умеют правильно стоять у станка, исполнять подготовительное положение рук и 1 позицию, умеют исполнять 1 и 2 позицию ног, могут натягивать носок, умеют удерживать голову в изученных положениях, различают ритмическое

строение музыки, умеют исполнять легкие танцы и этюды; умеют взаимодействовать с партнером в процессе танца и досуговой деятельности.

К концу 2-го модуля: дети знают основные способы деления пространства класса. Дети умеют: умеют исполнять 2 и 3 позицию рук, 3 и 5 позицию ног (под контролем педагога), умеют снимать напряжение в определенном участке тела с частичным контролем педагога, обладают простейшими навыками координации движения, могут исполнять движения в соответствии с ее характером, в процессе танца могут, переходит из одного рисунка в другой, умеют исполнять легкие танцы и этюды.

К концу 3-го модуля: Знают понятие полный крест, основные принципы исполнения прыжка. Знают особенности русской духовной и танцевальной культуры. Различают сильные слабые доли в музыке, могут исполнять комбинации движений в соответствии с ними. Дети овладели начальными навыками исполнения движений в характере современного танца, в разных направлениях, умеют выполнять простые подражательные упражнения, взаимодействовать в паре, понимают драматургию танца, замысел постановщика, умеют взаимодействовать в процессе танца и досуговой деятельности.

Критерии и способы определения результативности:

Проводится промежуточный и итоговый зачет по хореографии по следующим видам контроля (по 5-ти бальной системе):

Критерий	Высокий уровень (5 баллов)	Средний уровень (4 балла)	Низкий уровень (3-1 балл)
1. Ритмичность – способность воспринимать и передавать в движении образ и основные средства выразительности, изменять движения в соответствии с фразами, темпом и ритмом. Оценивается соответствие исполнение	Движения выражают музыкальный образ, совпадают с тонкой нюансировкой, фразами.	Движения передают только общий характер, темп, метроритм музыки.	Движения не совпадают с темпом, ритмом, ориентированны только на начало и конец звучания, а также на счет и показ педагога.

<p>движений музыке (в процессе самостоятельного исполнения – без показа педагога).</p>			
<p>2. Гибкость -</p> <p><i>Гибкость (В положении стоя лицом к опоре во время прогиба назад угол между частью позвоночника от поясницы вверх (торсом) и опорой, от которой корпус отклоняется назад):</i></p>	<p>Угол 90° и больше.</p>	<p>Расстояние от пятки до пола равно или немного меньше 1/2 расстояния от носка до пятки по проекции стопы</p>	<p>Поднимание ноги ниже 90°</p>
<p>3. Танцевальный этюд - (Выводится средний балл по всем измерениям).</p> <p>Координация (согласованность движений тела):</p>	<p>Исполняют заданную комбинацию без ошибок, уверенно.</p>	<p>Исполняют комбинацию с небольшими недочетами, не достаточно уверенно, но исправляются после 3-5 повторов.</p>	<p>Исполняют комбинацию неуверенно, ошибки при исполнении каждого второго движения.</p>

ПРОТОКОЛ
Переводного зачета по хореографии
 год обучения _____
 от «__» _____ 201 г.

№	Фамилия , имя	Ритмичность Музыкальн.	Танцевальные данные			Артистичность	Танцевальны й этюд	Итог о
			Постан корпус а	Техн ног	Пластик а рук			

Проходной бал: макс-30 баллов, мин-24 балла

Экзаменационная комиссия:

Руководитель СП «Пируэт»

Павлова Г.Н.

Педагог допол. Образ.

Улигерова Е.А.

Методист

Деревенова Н.Н.

Формы подведения итогов реализации дополнительной программы: отчетный концерт в конце учебного года.

МЕХАНИЗМ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Программа разработана с учётом возрастных и психологических особенностей обучающихся. Построение занятий программы построено по принципу от простого к сложному, что предполагает постепенное, заинтересованное усвоение детьми знаний, умений и навыков, т.е. материал усваивается сознательно, активно, прочно, в дальнейшем дети могут свободно реализовать полученные знания на практике.

Особенности программы: Программа предназначена для детей 7-15 лет, проявляющих интерес Искусству хореографии. Зачисление в группы происходит автоматически, с первого года обучения и рассчитана на детей от 7 лет, обладающих основными физическими и музыкальными способностями. Кроме основных знаний, в программе учтены воспитательные мероприятия в виде тематических бесед, посещения спектаклей и концертов по данному профилю, конкурсных поездок, проведения традиционных досуговых мероприятий, направленных на осознание детьми и подростками значения современного искусства и их личностного творчества, развитие индивидуальных творческих способностей, формирование устойчивого интереса к творческой деятельности. Программа каждого года обучения разделена на модули, чтобы обучающиеся освоили несколько стилей и направлений в современной хореографии.

Учебный план ДОП «Спортивные танцы»

№ п / п	Наименование модуля	Количество часов			
		Всего	Теория	Практика	Концертная деятельность
1.	«Эстрадная хореография»	154	42	100	12
2.	«Джаз – Модерн (Контемп)»	154	42	100	12
3.	Афро - джаз.	154	42	100	12
	ИТОГО	462	126	300	36

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Содержание занятий	СТ-1а
1 модуль «Эстрадная хореография»	
1. Теоретические занятия (час):	
- инструктаж по технике безопасности	4
- правила гигиены	6
- Азбука современной хореографии	14
- Основы современного танца	14
- Партеринг. Стрейчинг	6
- Постановка и репетиционная работа	44
- Развитие творческих способностей	
- Контрольные испытания	
- Воспитательные мероприятия	
2. Практические занятия (час):	
1. Растяжка ног	
2. Упражнения на гибкость	12
3. Упражнения на постановку осанки.	12
Танцевальные игры:	12
1. Игры на внимательность.	
2. Актёрское мастерство	20
3. Танцевально-образные игры.	18

	24 98
3. Концертная деятельность: - зачеты, переводные экзамены - участие в концертах	2 10 12
Всего часов:	154
2 модуль «Джаз – Модерн (Контемп)»	
1. Теоретические занятия (час): 1. Вводное занятие - инструктаж по технике безопасности - правила гигиены 2. История современной хореографии 3. Основы современного танца 4. Партеринг. Стрейчинг 5. Постановка и репетиция танцевальных композиций 6. Развитие творческих способностей 7. Выполнение контрольных нормативов (тестирование) 8. Воспитательные мероприятия	4 6 14 14 6 44
2. Практические занятия (час): 1. Растяжка ног 2. Упражнения на гибкость 3. Упражнения на постановку осанки. Танцевальные игры: 1. Игры на внимательность. 2. Актёрское мастерство 3. Танцевально-образные игры.	12 12 12 20 18 24 98
3. Концертная деятельность: - зачеты, переводные экзамены - участие в концертах	2 10 12
Всего часов:	154
3 модуль «Афро - джаз»	
1. Теоретические занятия (час): 1. Вводное занятие: 2. Расписание занятий. 3. Участие в конкурсах.	4 6

4.Пошив костюмов.	14
5.Инструктаж по технике безопасности.	14
6. История современной хореографии	6
7.. Основы современного танца	44
8. Партеринг. Стрейчинг	
2. Практические занятия (час):	
1. Растяжка ног	12
2. Упражнения на гибкость	12
3.Упражнения на постановку осанки.	12
Танцевальные игры:	
1.Игры на внимательность.	20
2.Актёрское мастерство	18
3.Танцевально-образные игры.	24
	98
4. Концертная деятельность:	
- зачеты, переводные экзамены	2
- участие в концертах	10
	12
Всего часов:	154

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1 МОДУЛЬ: Эстрадная хореография

Эстрадный танец - один из наиболее популярных в хореографическом искусстве. Для него характерно к внешней эффективности виртуозности, лаконизму и остроте исполнения. Эстрадный танец привлекает к себе, что включает в себя элементы классического, народного, современного и других танцев, а так же акробатику и партерную гимнастику. Курс представляет собой методику эстрадного танца для начинающих и более опытных детей. Материал дается по мере усложнения и взросления детей. В первый год обучения через игры вводятся танцевальные элементы, подскоки, галопы, ходьба на полупальцах и т.д.

С самых первых уроков происходит освоение пространства: от «кучи» до равномерного распределения по залу. В плане композиционных построений дается множество рисунков и вариаций: колонны, круг, диагонали, паровозик, змейки. Гимнастика, акробатика Гимнастика. Разминка: разогрев мышц рук, корпуса, ног стоя, разогрев мышц спины, сидя; Разогрев мышц ног по кругу: бег

с высоким подниманием колен, выпады наклоны вперед, галоп лицом и спиной в центр, повороты корпуса + шаги. Работа на ковриках: «книжечка», «шнур» + наклон корпуса вперед, назад, шпагат, растяжка вперед, «бабочка», растяжка в сторону, «бабочка», развороты корпуса назад, прыжки с прогибом назад. Упражнения по диагонали: grandbattementjeté, прыжки, колесо. Гимнастические упражнения: «лягушка», «мостик с колен», шнур, «столбик», «угол», «березка», «мостик», «шпагат», «пистолетик» отжимание, приподнимание на руках, поднимание ног в «угол» рывком, «лодочка», «козинка» Акробатика: кувырок вперед, назад, перекаты корпуса справа налево, кувырок вперед с одной ноги, кувырок назад с «березки», перекаты корпуса в сторону с прямыми ногами, стойка на голове, стойка на руках в паре, подготовка к перевороту вперед, «колесо». Связка: «колесо» + поворот + прыжок с поджатыми выворотными ногами. Подготовка к перевороту назад. Работа в паре: шпагаты, стойки, равновесие. Танцевальные комбинации Завершающим разделом урока является танцевальная комбинация. Лексический материал строится на основных, изученных движениях.

2 МОДУЛЬ: Джаз- модерн

Джаз модерн обладает характерными чертами двух танцевальных жанров – джаза и модерна. Это стиль, в котором импровизация ритмов смешалась с элементами джазовой музыки. Яркой особенностью джазового танца является независимое движение частей тела, следуя своему собственному ритму. А модерн – стал своего рода эпатажем, который шокирует первичный взгляд зрителя ломаными движениями и немыслимыми акробатическими фигурами. План урока: 1. Разогрев. 2. Координация. Изоляция. 3. Упражнения для растяжки и гибкости тела III. Упражнения для позвоночника. 1. Уровни. 2. Кросс. Передвижение в пространстве. 3. Танцевальная комбинация. Разогрев Начало работы на уроке начинается с партерной комбинации, где задействованы различные части тела. Работа спины – скручивания позвоночника, медленные прогибы – “Собака вверх”, различные перекаты и вытяжения, что подготавливает спину к дальнейшей работе. В комбинацию включены различные глубокие выпады для четырёхглавых мышц бедра, ягодичных мышц, а также подколенных сухожилий. Для качественной проработки мышц и связок задней поверхности ног и развития гибкости позвоночника используется упражнение из йоги “Собака”. Все упражнения усложняются координационными движениями, основными базовыми элементами современного танца. Координация. Изоляция. Изоляция – основной прием техники джаз - танца. Изолированные центры и ареалы центров (части центров). Положение коллапса (свободное держание тела) во время изоляции.

Основные упражнения: Голова ♣ Наклоны вперед – назад. ♣ Наклоны из стороны в сторону (ухом к плечу) ♣ Повороты в правую и левую стороны. ♣ Свинговое раскачивание.

Плечевой пояс ♣ Подъем и опускание одновременно двух плеч. С остановкой в центре и без остановки. Оппозиционное движение плеч (одно вверх, другое вниз). ♣ Параллельное одновременное движение двух плеч (вперед, центр, назад, центр). ♣ Twist (твист) изгиб плеч. Одно вперед, другое назад. С акцентом вперед и назад.

Грудная клетка ♣ Движения из стороны в сторону. ♣ Движения вперед назад
Бедра ♣ Слитное движение бедрами вперед – назад, из стороны в сторону. ♣ Полукруги справа – налево через переднюю дугу. То же через заднюю дугу.

Руки. ♣ Изолированные движения ареалами руки, кистью, предплечьем. ♣ Положение flex (флекс) – сокращенная ладонь. ♣ Круги в параллельных направлениях двух предплечий ♣ Круги кистью в параллельных направлениях.
Ноги ♣ Изолированные движения ареалов ног: положение flex – сокращенная стопа, point – натянутая стопа, круги стопой. ♣ Свинговое раскачивание ноги из стороны в сторону и вперед – назад ♣ Круги голеностопом в свободном положении, нога в воздухе, колено согнуто. Учебная комбинация на основные приемы координации и изоляции охватывает базисные понятия Contraction и release, заложенные в технике Марты Грэхем. Contraction – сжатие, сокращение, т. е. относительное уменьшение объема тела. Противоположное понятие – release, т. е. расширение, когда тело расширяется в пространстве. Упражнения для гибкости тела Работа на ковриках: «книжечка», «шнур» + наклон корпуса вперед, назад, шпагат, растяжка вперед, «бабочка», растяжка в сторону, «бабочка», развороты корпуса назад, прыжки с прогибом назад. Упражнения по диагонали: grandbattementjeté, прыжки, колесо. Гимнастические упражнения: «лягушка», «мостик с колен», шнур, «столбик», «угол», «березка», «мостик», «шпагат», «пистолетик» отжимание, приподнимание на руках, поднимание ног в «угол» рывком, «лодочка», «козинка» Упражнения для позвоночника. Техника изоляции заимствована из джазового танца, а движение тела целиком, без изоляции отдельных центров – своеобразие танца-модерн. Основой этой техники служит прежде всего позвоночник, поэтому на уроке главная задача – развить у учащихся подвижность во всех его отделах.

Основные, базовые движения современного танца для позвоночника это: ♣ Rolldown/up – постепенное скручивание позвоночника вниз/вверх. ♣ Flatback – наклон торса на 90°, в котором спина, голова и руки составляют одну прямую

линию. ♣ Deerbobybend - глубокий наклон вперед, ниже, чем на 90°. При этом наклоне спина, голова и руки находятся также на одной прямой линии, но торс наклоняется как можно ниже, ♣ Curve- Загиб верхней части позвоночника вперед или в сторону. Начинается от головы и исполняется до точки, расположенной в “солнечном сплетении”.

Поясница в этом движении участия не принимает. ♣ Twist торса - Движение, начинающееся с закручивания плеч, за которыми поворачивается торс, изменяя плоскость своего расположения.

Уровни.

Современный танец активно использует передвижение танцора не только по горизонтали, но и по вертикали. Расположение исполнителя на полу (в партере) употребляется достаточно часто. Уровнем называется расположение тела танцора относительно земли. Основные виды уровней: Средний - стоя, сидя, стоя на четвереньках, сидя на корточках, стоя на коленях, лежа. Кросс. Продвижение в пространстве. Цель данного раздела развить такие качества как танцевальность, ощущение стиля, координацию. Кросс обычно исполняется по диагоналям класса. На уроке комбинации на продвижение интегрируются с изменениями уровней, добавляются перекаты, уходы в пол (партер). В комбинации на уроке используются различные движения: перекаты через спину, вращения, прыжки, Grand battementjeté, повороты, работа с весом (перенос в Танцевальные комбинации) Завершающим разделом урока является танцевальные и учебные комбинации. Лексический материал строится на основных, изученных движениях.

3 МОДУЛЬ: Афро – Джаз

Особое внимание заслуживает танец афро - джаз – переплетение африканской культуры с западной. Энергичные движения, которые требуют от танцора хорошей физической готовности, наиболее подходят для того, чтобы передать ритм жизни современного человека. Из самого названия Афро - Джаз логично представляется глубокая джазовая основа танца, но с элементами африканских народных движений . Для них характерны – тяжелый корпус , множество изоляций, глубокие плие , интересные жесты рук, что исторически связано с «приземленностью» (восхвалением земли и мольбы Богов о плодородии, огне и дожде). Эмоциональность и экспрессивность наравне с широкими движениями уходят корнями во взаимоотношения между полами, когда танец был главным способом привлечь к себе внимание и показать себя. Специфическое настроение также задает музыка, в которой ярко выражен звук барабана. Сегодня танец афро - джаз очень отличается от своих первых

постановок. Движения в танце имеют тот же характер, но теперь в них можно заметить элементы других танцев. Много рваных и резких движений. Все изменения объясняются лишь тем, что в танце есть место для импровизации. А там где есть импровизация, есть рост и развитие.

План урока: ♣ Разогрев, разминка, изучение ритмических рисунков в стиле Афро-джаз ♣ Умение ориентироваться в пространстве ♣ Упражнения на развития чувства ритма, координации, слуха ♣ Ритмичные хлопки в Афро-стиле ♣ Снятие эмоциональной нагрузки через детскую импровизацию Танцевальные комбинации и постановки в Афро-стиле.

Список используемой литературы при составлении программы:

- 1 .И.Веденеева-«Будь молодой и грациозной»,Москва, изд. «Молодая Гвардия» ,1986 год.
- 2.М.Ф.Понова-«Бальные танцы», Москва, изд. «Советская Россия» 1987 год.
- 3.С.Руднев,Э.Фиш-«Ритмика-Музыкальное движение»,Москва, изд.»Просвещение»,1980 год.
- 4.Рубина Ю.И. «Театральная самодеятельность школьников: основы пед.руководства.» Пособие для учителей и руководителя театральных коллективов. Просвещение, 1983 год.
- 4 Сборник авторских программ дополнительного образования детей.Сост. А.Г. Лазарева, Москва «Народное образование» ,2002 год.

Список используемой литературы для преподавателя:

- 1.Бауман Н. Э. Искусство жонглирования. Искусство. М., 1962.
- 2 .Бердник «Основы художественного проектирования костюма и эскизной график: учеб. Пособие.»Издат.Феникс, 2005год.
- 3.Бойко В. В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека.- М.: Физкультура и спорт, 1987.
- 4.Вайцеховски С. М. Книга тренера.- М.: Физкультура и спорт, 1971.
- 5.Гусев «Методика преподавания народного танца. Танцевальные движения и комбинации на середине зала. Издат.Владос ,2004 год..
6. Горшкова «От жеста к танцу. Словарь пантомимических и танцевальных движений для детей 5-7 лет. Для музыкальных руководителей ДОУ.»Издат. ГНОМ и Д,2005 год.
- 7.Медова М.Л. «Классический танец: позиции, пуанты, стапок, техника». Издательство АСТ.2004 год.
- 8.Смит «Танцы - начальный курс» Издат. Астрель, 2001 год

Список используемой литературы для учащихся:

- 1.«Школа и производство»,научно-методический журнал Учредитель-Издательство «Школа-Пресс» № 1, 2006год.
- 2.«Внешкольник» Воспитание и доп. Образование детей и молодежи Ежемесячный информационно- методический журнал №3 2005го.д.
- 3.З.Л.Ф. Тихомитрова «Развитие интеллектуальных способностей школьника»Ярославль «Академия развития», 1996 год. 4.В.М.Шеппель. «Ортобиотика.Слагаемые оптимизмом», 1996 г.
- 4.Программа по хореографии.[<http://ddt-provideniya.ru/programmy/12-programi/137-programma-po-khoreografii>]
5. А. Я. Ваганова. Основы классического танца [<http://plie.ru/?vpath=papers/vag/>]
- 6.Классическая хореографии [[www. school.balenceclub.ru](http://www.school.balenceclub.ru)]

Приложение

Календарно-тематический план Первый модуль

№	Темы	Часы	Месяц
1.	Вводное занятие, повторение инструктажа по техники безопасности на занятиях.	2	С
2.	-Музыкально-ритмические игры. - Сильные доли, слабые доли и музыкальный размер:	3	Е
3.	Упражнения на укрепление осанки.	4	Н
4.	Разминка на середине зала.	4	Т
5.	Игра - кто самый внимательный (повторить хлопки педагога).	4	Я
		16	Б
			Р
			Ь
1.	Разминка на середине зала-растяжка ног, корпуса, упражнения По-диагонали-броски ног, галоп	4	О
2.	Навыки актерского мастерства, импровизация, повышение позитивного настроения.	2	К
3.	Беседа на тему «Понятие хореографии как искусства»	2	Т
4.	Упражнения, игры и характер музыкального произведения.	4	Я
5.	Упражнение для выворотности стопы.	2	Б
6.	Индивидуальная работа.	2	Р
		16	Ь
1.	Разминка на середине зала-растяжка ног, корпуса, упражнения по-диагонали-броски ног, шине, галоп, растяжка ног на середине зала -первая позиция ног.	2	Н
2.	Беседа на тему : «Внешний вид и моральный облик спортсмена».	1	О
3.	Разучивание комбинаций для постановки танцевальных номеров: - основные шаги, ходы, постановка корпуса в танце.	4	Я
			Б
			Р
			Ь

4.	- элементы народного танца- положение рук в танце. Репетиционно-постановочная работа над новым танцем-отработка движений, работа над синхронностью движений в танце.	4	
5.	Беседа на тему: «Великие хореографы и танцоры	1	
6.	Игра на перестроение в хореографическом зале.	1	
7.	Элементы жонглирования.	2	
		16	
1.	Разминка на середине зала.	2	Д
2.	Работа над синхронностью в танцах, отработка движений.	2	Е
3.	Генеральная репетиция к новогодней программе.	4	К
4.	Выступление на новогодних мероприятиях.	2	А
5.	Зачет полугодовой	2	Б
6.	Элементы акробатики.	4	Р
		16	Ь
1.	Разминка на середине зала-растяжка ног, корпуса, упражнения по-диагонали-броски ног, галоп,подскоки	4	Я
2.	Инструктаж по технике безопасности.	2	Н
3.	Повторение пройденного теоретического материала по хореографической методике.	5	В
4.	Беседа на тему « На всё нужна сноровка» о курьезах на сцене	2	А
5.	Элементы жонглирования.	3	Р
		16	Б
1.	Разминка на середине зала: -Упражнение для подъема стопы -Упражнение для выворотности стопы	2	Ф
2.	Навыки актёрского мастерства-игра с лицом в танце.	2	Е
3.	Построения и перестроение в пространстве сцены.	4	В
			Р
			А

4.	Отработка синхронности в новом танце, отработка движений.	4	Л Б
5.	Фестиваль	2	
6.	Индивидуальная работа.	2	
		16	
1.	Разминка -Разминка по-диагонали-броски ног, шине, колесо. -Разминка на середине зала-растяжка ног.	2	М А Р Т
2.	Беседа на тему «О вреде здоровью человека-наркомания, алкоголь, курение.»	2	
3.	Танцевально-образные движения	2	
4.	Элементы акробатики и гимнастики.	2	
5.	Элементы жонглирования.	2	
6.	Открытый урок для родителей	2	
7.	Индивидуальная работа	2	
		14	
1.	Разминка: -Разминка по-диагонали-броски ног, шине, колесо. -Разминка на середине зала-растяжка ног.	4	А П Р Е Л Ь
2.	Разучивание комбинаций для постановки танцевальных номеров: -- основные шаги, ходы, постановка корпуса в танце. - элементы народного танца - положение корпуса в танце.	3	
3.	Совершенствование танцевальных элементов.	2	
4.	Навыки актерского мастерства	3	
5.	Подготовка к концерту, посвященный «Дню победы».	4	
6.	Просмотр видеокассет прошлых лет других коллективов, практика прошлых лет.	3	
		18	

1.	Разминка: -Разминка по -диагонали -Разминка на середине зала-растяжка ног.	4	М А Й
2.	Закрепление танцевальных элементов.	4	
3.	Подготовка номеров и выступления на концерте.	4	
4.	Выступление на отчетном концерте.	4	
		16	
1.	Индивидуальная работа.	2	А В Г У С Т
2.	Отработка танцевального движения	6	
3.	Выступление на концерте.	2	
		10	
Всего		154	

**Календарно-тематический план
Второй модуль**

№	Темы	Часы	Месяц
1.	Вводное занятие, повторение инструктажа по техники безопасности на занятиях, правилах дорожного движения.	2	С Е Н Т Я Б Р ь
2.	Повторение пройденного теоретического материала по хореографической методике.	3	
3.	Работа над пройденным за прошлый год упражнениями и приёмами.	4	
4.	Разминка на середине зала-растяжка ног, корпуса, упражнения по-диагонали-броски ног, шине, галоп.	4	
5.	Понятие хореографии как искусства	4	
		16	
1.	Разминка на середине зала-растяжка ног, корпуса, упражнения по-диагонали-броски ног, шине, галоп, растяжка ног у станка-первая позиция ног-батман тандю, батман тандю жете, гранд батман	4	О К Т Я Б Р ь
2.	Навыки актерского мастерства, импровизация, повышение позитивного настроения	2	
3.	Элементы гимнастики и акробатики	2	
4.	Репетиционно-постановочная работа над новым танцем.	4	
5.	Работа над восстановленными концертными номерами.	2	
6.	Элементы жонглирования	2	
		16	
1.	Разминка на середине зала-растяжка ног, корпуса, упражнения по-диагонали-броски ног, шине, галоп, растяжка ног у станка-первая позиция ног.	2	Н О

2.	Беседа на тему : «Внешний вид и моральный облик спортсмена».	1	Я Б Р Б
3.	Разучивание комбинаций для постановки танцевальных номеров: - элементы хип-хопа для танцевальной разминки - основные шаги, ходы, постановка корпуса в танце. - элементы народного танца - положение рук в танце.	4	
4.	Репетиционно-постановочная работа над новым танцем-отработка движений, работа над синхронностью движений в танце.	4	
5.	Подготовка номеров к новогоднему мероприятию.	1	
6.	Беседа о современном танце. Просмотр танцевального коллектива «Тодес», «Большие танцы».	2	
		16	
1.	Разминка на середине зала-растяжка ног, корпуса, упражнения по-диагонали-броски ног, шине, галоп, растяжка ног у станка-первая по пятой позиции ног.-батман тандю, батман тандю жете, гранд батман	2	Д Е К А Б Р Б
2.	Подготовка к фестивалю	2	
3.	Генеральная репетиция к новогодней программе.	4	
4.	Выступление на новогодних мероприятиях	2	
5.	Беседа о современном танце. Просмотр танцевального коллектива «Тодес», «Большие танцы».	4	
		16	
1.	Разминка на середине зала-растяжка ног, корпуса, упражнения по-диагонали-броски ног, шине, галоп,		Я Н В А

2. 3. 4. 5.	растяжка ног у станка-первая по пятой позиции ног.-батман тандю, батман тандю жете, гранд батман Инструктаж по технике безопасности. Элементы жонглирования Беседа на тему « На всё нужна сноровка» о курьезах на сцене. Индивидуальная работа.	4 2 5 2 3 16	Р Б
1. 2. 3. 4. 5. 6.	Разминка на середине зала-растяжка ног, корпуса, упражнения по-диагонали-броски ног, шине, галоп, растяжка ног у станка-первая по пятой позиции ног. Навыки актёрского мастерства-танцевально-образные движения Разучивание комбинаций для постановки танцевальных номеров: - основные шаги, ходы, постановка корпуса в танце. - элементы народного танца-положение рук. - элементы хип-хопа танца. Танцы народов Российской Федерации. Просмотр танцевального коллектива хореографа Моисеева Народный танец как вид хореографического искусства	2 2 4 4 2 2 16	Ф Е В Р А Л Б
1. 2.	Разминка: -Растяжка ног у станка –плие, деми плие первая по второй позиции. -Разминка по-диагонали-броски ног, шине, колесо. -Разминка на середине зала-растяжка ног. Беседа на тему «О вреде здоровью человека-наркомания, алкоголь, курение.» Разучивание новых постановок.	2 2	М А Р Т

3. 4. 5. 6.	Отработка танцевальных композиций- работа над синхронностью, актерским мастерством. Выступление на празднике «8 марта». Индивидуальная работа	2 2 2 4 14	
1. 2. 3. 4. 5. 6.	Разминка: -Растяжка ног у станка –плие, деми плие с 1-по 2 позиции. -Разминка по-диагонали-броски ног, шине, колесо. -Разминка на середине зала-растяжка ног. Разучивание комбинаций для постановки танцевальных номеров: - элементы хип-хопа для танцевальной разминки - основные шаги, ходы, постановка корпуса в танце. - элементы народного танца - положение корпуса в танце. Совершенствование танцевальных элементов. Навыки актерского мастерства Подготовка к концерту, посвященный «Дню победы». Просмотр видеокассет прошлых лет других коллективов, практика прошлых лет.	4 3 2 3 4 3 18	А П Р Е Л Ь
1.	Разминка: -Растяжка ног у станка –плие, деми плие с 1-по 5 позиции. -Разминка по- диагонали-броски ног, шине, колесо.	4	М А Й

2.	-Разминка на середине зала-растяжка ног.	4	
3.	Закрепление танцевальных элементов.	4	
4.	Отчетный концерт Итоги успеваемости за прошлый год.	4	
		16	
1.	Индивидуальная работа	2	А
2.	Отработка танцевальных движений	6	В
3.	Выступление на концерте.	2	Г
		10	У
			С
			Т
	Всего	154	

**Календарно-тематический план
Третий модуль**

№	Темы	Часы	Месяц
1.	Вводное занятие, повторение инструктажа по техники безопасности на занятиях, правилах дорожного движения.	2	С Е Н Т
2.	Повторение пройденного теоретического материала по хореографической методике.	3	Я Б Р
3.	Работа над пройденным за прошлый год упражнениями и приёмами.	4	ь
4.	Разминка на середине зала-растяжка ног, корпуса, упражнения по-диагонали-броски ног, шине, галоп.	4	
5.	Понятие хореографии как искусства	4	
		16	
1.	Разминка на середине зала-растяжка ног, корпуса, упражнения по-диагонали-броски ног, шине, галоп,	4	О К Т Я

2.	растяжка ног у станка-первая позиция ног-батман тандю, батман тандю жете, гранд батман	2	Б Р Б
3.	Навыки актерского мастерства, импровизация, повышение позитивного настроения	2	
4.	Элементы гимнастики и акробатики	4	
5.	Репетиционно-постановочная работа над новым танцем.	2	
6.	Работа над восстановленными концертными номерами.	2	
	Элементы жонглирования	16	
1.	Разминка на середине зала-растяжка ног, корпуса, упражнения по-диагонали-броски ног, шине, галоп, растяжка ног у станка-первая позиция ног.	2	Н О Я Б Р Б
2.	Беседа на тему : «Внешний вид и моральный облик спортсмена».	1	
3.	Разучивание комбинаций для постановки танцевальных номеров: - элементы хип-хопа для танцевальной разминки - основные шаги, ходы, постановка корпуса в танце. - элементы народного танца - положение рук в танце.	4	
4.	Репетиционно-постановочная работа над новым танцем-отработка движений, работа над синхронностью движений в танце.	4	
5	Подготовка номеров к новому мероприятию.	1	
6	Беседа о современном танце. Просмотр танцевального коллектива «Тодес», «Большие танцы».	1 2	
		16	

1.	Разминка на середине зала-растяжка ног, корпуса, упражнения по-диагонали-броски ног, шине, галоп, растяжка ног у станка-первая по пятой позиции ног.-батман тандю, батман тандю жете, гранд батман	2	Д Е К А Б Р Ь
2.	Подготовка к фестивалю	2	
3.	Генеральная репетиция к новогодней программе.	4	
4.	Выступление на новогодних мероприятиях	2	
5.	Беседа о современном танце. Просмотр танцевального коллектива «Тодес», «Большие танцы».	2	
6.	Элементы жонглирования	4	
		16	
1.	Разминка на середине зала-растяжка ног, корпуса, упражнения по-диагонали-броски ног, шине, галоп, растяжка ног у станка-первая по пятой позиции ног.-батман тандю, батман тандю жете, гранд батман	4	Я Н В А Р Ь
2.	Инструктаж по технике безопасности.	2	
3.	Элементы жонглирования	5	
4.	Беседа на тему « На всё нужна сноровка» о курьезах на сцене.	2	
5.	Индивидуальная работа.	3	
6.	Элементы гимнастики и акробатики.	16	
1.	Разминка на середине зала-растяжка ног, корпуса, упражнения по -диагонали-броски ног, шине, галоп, растяжка ног у станка - первая по пятой позиции ног.	2	Ф Е В Р А Л Ь
2.	Навыки актёрского мастерства - танцевально-образные движения	2	
3.	Разучивание комбинаций для постановки танцевальных номеров: - основные шаги, ходы, постановка корпуса в танце.	4	

	<p>- элементы народного танца-положение рук.</p> <p>- элементы хип-хопа танца.</p> <p>4. Танцы народов Российской Федерации.</p> <p>5. Просмотр танцевального коллектива хореографа Моисеева</p> <p>6. Народный танец как вид хореографического искусства</p>	<p>4</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>16</p>	
<p>1.</p> <p>2.</p> <p>3.</p> <p>4.</p> <p>5.</p> <p>6.</p>	<p>Разминка:</p> <p>-Растяжка ног у станка – плие, деми плие первая по второй позиции.</p> <p>-Разминка по -диагонали-броски ног, шине, колесо.</p> <p>-Разминка на середине зала-растяжка ног.</p> <p>Беседа на тему «О вреде здоровью человека-наркомания, алкоголь, курение.»</p> <p>Разучивание новых постановок.</p> <p>Отработка танцевальных композиций- работа над синхронностью, актерским мастерством.</p> <p>Выступление на празднике «8 марта».</p> <p>Индивидуальная работа</p>	<p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>14</p>	<p>М А Р Т</p>
<p>1.</p> <p>2.</p>	<p>Разминка:</p> <p>-Растяжка ног у станка –плие, деми плие с 1-по 2 позиции.</p> <p>-Разминка по-диагонали-броски ног, шине, колесо.</p> <p>-Разминка на середине зала-растяжка ног.</p> <p>Разучивание комбинаций для постановки танцевальных номеров:</p> <p>- элементы хип-хопа для танцевальной разминки</p>	<p>4</p> <p>2</p>	<p>А П Р Е Л Ь</p>

	<p>- основные шаги, ходы, постановка корпуса в танце.</p> <p>- элементы народного танца - положение корпуса в танце.</p>		
3.	Совершенствование танцевальных элементов.	3	
4.	Навыки актерского мастерства	4	
5.	Подготовка к концерту, посвященный «Дню победы».	3	
		18	
1.	Разминка:		
	-Растяжка ног у станка –плие, деми плие с 1-по 5 позиции.	4	М А Й
2.	-Разминка по- диагонали-броски ног, шине, колесо.	4	
3.	-Разминка на середине зала-растяжка ног.	4	
4.	Закрепление танцевальных элементов.		
5.	Элементы гимнастики и акробатики.	4	
6.	Элементы жонглирования.		
	Отчетный концерт Итоги успеваемости за прошлый год.	16	
1.	Индивидуальная работа.	2	
2.	Отработка танцевальных движений.	6	
3.	Выступление на концерте.	2	
		10	
	Всего	154	