

Муниципальное казенное образовательное учреждение
«Шайковская средняя общеобразовательная школа №1»
Кировский район Калужской области

Согласовано
Директор МКОУДО
«Дом детского творчества»
Е. Н. Родина



Принято
на заседании РМО
художественной
направленности
Протокол № 1
30.08.2023 г.

Утверждаю
директор
МКОУ «Шайковская СОШ №1»
С. В. Федосеева
Приказ № 66/А
«01» сентября 2023 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

«В РИТМАХ ТАНЦА»

Тематическая направленность: *художественная*
Возраст обучающихся: *7-17 лет*
Срок реализации: *1 год*

Автор - составитель:
Жилунова Эстеллита Сергеевна
педагог дополнительного образования
МКОУ «Шайковская СОШ №1»

2023 год

1.1. Пояснительная записка

Данная программа является дополнительной общеобразовательной общеразвивающей художественной направленности, очной формы обучения, сроком реализации -1 год, для детей 7-17 лет стартового уровня освоения.

Состав группы: постоянный.

Особенности набора: на занятия зачисляются дети начальной школы, старшей школы, имеющие желание научиться хореографическому искусству для дальнейшего успешного освоения образовательной танцевальной программы. Программа обеспечивает образовательные права детей с ОВЗ и инвалидов, организуя образовательный процесс с учетом психофизических особенностей развития.

Форма проведения занятий: подгрупповая

Срок реализации программы: программа рассчитана на 1 год обучения. Учебный год распланирован на 35 учебных недель (1 раз в неделю для каждого возраста). Режим и продолжительность занятий В ходе реализации программы предусмотрено 70 академических часа для каждого возраста: 36 недель, по 1 занятию в неделю, с продолжительностью занятия 2 академических часа (90 минут).

Уровень освоения программы - (стартовый)

Программа позволяет дать основные представления обучающихся о передачи пластики движений через музыку.

Программа составлена в соответствии с государственными требованиями к образовательным программам системы дополнительного образования детей на основе следующих нормативных документов:

Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273 -ФЗ «Об образовании в РФ».

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»

Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»

Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ Минпросвещения России от 27.07.22 № 629)

Данная краткосрочная программа не предусматривает выдачу документа об обучении. В случае, если обучающемуся по программе исполняется 18 лет, он имеет право на ускоренное обучение по индивидуальному плану. Язык образования -русский

Актуальность программы

Искусство танца - это мир звуков, красоты движения, световых красок, костюмов, то есть мир красивого искусства. Танец обладает скрытыми резервами для развития и воспитания детей. Соединение движения, музыки и игры, одновременно влияя на ребенка, формируют его эмоциональную сферу, координацию, музыкальность и артистичность, делают его движения естественными и красивыми. На занятиях хореографией дети развивают слуховую, зрительную, мышечную память, учатся эстетике танца. Ребенок познает многообразие танца: бального, 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. Музыкально-ритмическое творчество может успешно развиваться только при условии целенаправленного руководства со стороны педагога, а правильная организация и проведение данного вида творчества помогут ребенку развить свои творческие способности.

Программа музыкально-ритмического воспитания - это программа по хореографии, где танцевальное искусство охватывается в широком диапазоне, тщательно отбирая из всего разнообразия хореографического искусства то, что доступно детям 7-17 лет.

Новизна данной программы заключается в том, что в ней собраны такие направления, как хореография, ритмика, пластика, музыка и адаптированы как для младших школьников, так и для старших. Ее отличительными особенностями является: - активное использование игровой деятельности для организации творческого процесса для младшей школы, - значительная часть практических занятий для старшей школы. Педагогическая целесообразность программы заключается в поиске новых импровизационных и игровых форм. Программа достаточно вариативна и позволяет проявить индивидуальный творческий подход.

Содержание программы разработано в соответствии с требованиями программ ФГОС, что делает возможным выстроить индивидуальный маршрут развития каждого обучающегося, который будет пронизывать самые разнообразные образовательные области.

По данной программе могут заниматься дети с разным уровнем хореографической подготовки.

Целью является не натренировать пары для участия в рейтинговых и международных танцевальных конкурсах. Целью является открытие перед учащимися мира танца, приобщение их к этому прекрасному виду искусства и спорта одновременно, обучение элементарным основам танца, т.е. создание фундамента для более серьезного увлечения.

Одной из важнейших задач образовательного процесса является художественно-эстетическое развитие учащихся. Приобщение к миру танца, знакомство с различными направлениями и историей танца, прослушивание музыки развивают и внутренне обогащают школьников, прививают умение через

танец выражать различные мысли и чувства человека. Способность согласовывать движения своего тела с музыкой вызывает комфортное состояние, и танцующий испытывает радость и удовольствие, осваивая задачи, которые ставит перед ним педагог. Ребёнок учится сознательно распоряжаться своим телом, понимать каждое движение танца в его простейших элементах и сложной координации, различать ритмы музыки и согласовывать свои движения с музыкой.

Одним из предметов, направленных на решения этой задачи, является обучение детей танцевально-ритмическим движениям. Занятия танцами обеспечивает активный отдых детей во внеурочное время, а также удовлетворяет естественную потребность в движении.

Главной особенностью данной программы является то, что уже через несколько месяцев учащиеся овладевают минимальными навыками танца и способны показать своё умение на различных конкурсах и праздниках, проведение которых вносит в процесс обучения элементы соревнования, работу на результат.

Движение в ритме, в темпе, заданном музыкой, способствует ритмичной работе всех внутренних органов и систем. Появляется так называемый лечебный эффект. В результате регулярных занятий создаётся мышечный корсет, и исправляются недостатки осанки, уменьшается плоскостопие. Таким образом, решается задача общего укрепления и физического развития ребёнка.

Учебный (тематический) план

Структура занятия

№ п/п	Наименование раздела, темы.	Количество минут
1	Приветствие, поклон	3 мин
2	Разминка	12 мин
3	Изучение музыки определенного танца	5 мин
4	Учиться считать под музыку в такт	5 мин
5	Изучение нового материала Разучивание танцевальных движений, комбинаций, композиций	45 мин
	Повторение, закрепление пройденного	5 мин
6	Музыкальные игры, вспомогательные и корректирующие упражнения, поклон	15 мин
	ИТОГО:	90 мин

Учебно-тематический план для начальной школы 1-4 классы

	Тема	Количество часов		
		Всего	Теоретич.	Практич.
1	Вводное занятие	2	1	1
2	Изучение базовых движений	8	2	6
3	Позиции рук и ног	4	1	3
4	Разучивание танцевальных шагов и прыжков	8	1	7
5	Современный танец	9	1,5	8
6	Бальный танец	9	1,5	8
7	Эстрадный танец	9	1	8
8	Русский народный танец	9	1	8
9	Танец «Samba»	2	0,5	1
10	Танец «Детский Вальс»	2	0,5	1
11	Танец «Cha-cha-cha»	2	0,5	1,5
12	Танец «Победы»	2	0,5	1,5
13	Танец «Катюша»	2	0,5	1,5
11	Выступление	2	-	2
	Итого	70	12,5	57,5

Учебно-тематический план для 5-8 классов

	Тема	Количество часов		
		Всего	Теоретич.	Практич.
1	Вводное занятие	2	1	1
2	Изучение базовых движений	8	2	6
3	Позиции рук и ног	4	1	3
4	Разучивание танцевальных шагов и прыжков	8	1	7
5	Современный танец	9	1	8
6	Бальный танец	9	1	8
7	Эстрадный танец	9	1,5	8
8	Русский народный танец	9	1,5	8
9	Танец «Samba»	2	0,5	1
10	Танец «Slow Waltz»	2	0,5	1
11	Танец «Viennese Waltz»	2	0,5	1,5
12	Танец «Березка»	2	0,5	1,5
13	Танец «Slow Foxtrot»	2	0,5	1,5
11	Выступление	2	-	2

	Итого	70	12,5	57,5
--	--------------	-----------	-------------	-------------

Учебно-тематический план для средней и старшей школы 9-11 классы

	Тема	Количество часов		
		Всего	Теоретич.	Практич.
1	Вводное занятие	2	1	1
2	Изучение базовых движений	8	2	6
3	Позиции рук и ног	4	1	3
4	Разучивание танцевальных шагов и прыжков	8	1	7
5	Современный танец	9	1	8
6	Бальный танец	9	1	8
7	Эстрадный танец	9	1,5	8
8	Русский народный танец	9	1,5	8
9	Танец «Samba»	2	0,5	1
10	Танец «Русский пляс»	2	0,5	1
11	Танец «Jive»	2	0,5	1,5
12	Танец «Hip-Hop»	2	0,5	1,5
13	Танец «Funk»	2	0,5	1,5
11	Выступление	2	-	2
	Итого	70	13,5	58,5

Содержание курса

Азбука природы музыкального движения. Постановка корпуса. Позиции ног, рук, головы. Упражнения для головы (повороты, наклоны). Упражнения для корпуса (наклоны вперед, назад, в сторону, круговые движения). Инструктаж по безопасному исполнению упражнений и танцевальных движений. Понятие о профессиональных заболеваниях танцора.

Практическая работа: освоение различных танцевальных позиций и упражнений для головы, туловища, рук и ног.

•

Позиции ног. Упражнения для ног. Позы классического танца. Основные шаги танца. Прыжки. Танцевальные элементы. Полуприседания и полное приседание. Подъем на полупальцы, шаги с приставкой по всем направлениям, в различных сочетаниях. Прыжки на двух ногах, на одной ноге, с переменной ног, с продвижением вперед, назад, с поворотом на $\frac{1}{4}$ круга. Каблукное упражнение. Маленькие броски ногами. Круг ногой по полу. Прыжки и махи ногами. Подготовка к веревочке. Дробные выстукивания. Изучение некоторых

характерных танцев.

Практическая работа: освоение поз и движений классического танца.

•

Ходы русского танца: простой, переменный, с ударами, дробный. Элементы русского танца: вынос ноги на каблук вперед, в сторону, дробь на 1/8, гармошка, елочка. Детские танцы (снежинки, хоровод с подснежниками, матрешки, танец солнечных зайчиков). Упражнения на укрепления мышц рук, ног, спины и шеи.

Практическая работа: освоение поз и движений народных танцев.

•

Ходы современного танца: Разогрев. Основная задача – привести в «рабочее» состояние мышцы и суставы тела. Партер

Современный танец, использует сценическое пространство не только по вертикали, но и по горизонтали, движения на полу. Кросс

Передвижение в пространстве – шаги, прыжки и вращения.

Практическая работа: освоение поз и движений современных танцев.

•

Танцевальная разминка. Функциональное назначение и особенности проведения основных видов разминки: сидя, лежа, стоя. Техника прыжков и вращений. Освоение упражнений по исправлению недостатков опорно-двигательного аппарата. Виды тренинга корпуса, бедер, диафрагмы, мимики перед зеркалом, танцевального шага, основных поворотов

Практическая работа: освоение поз и движений, характерных для бального танца.

•

Отработка позиций рук, ног, корпуса, головы в классическом танце. Отработка эстрадно-вокального танца. Тренинг современной танцевальной пластики бального танца. Отработка исполнительской техники прыжков и вращений.

Подготовка танцевальных костюмов. Понятие о макияже. Создание сценического макияжа.

Практическая работа: освоение исполнительского мастерства танцора.

•

Учебный материал включает в себя:

- Музыкально-ритмические занятия

- Элементы бального танца

- Элементы эстрадного танца

- Элементы современного танца

Занятия в кружке направлены на общее развитие школьников, на приобретение устойчивого интереса к занятиям хореографией в дальнейшем, но не может дать детям профессиональной хореографической подготовки. Поэтому учебный материал включают в себя лишь элементы видов танцев, объединенных в отдельные танцевальные тренировочные комплексы, игры и танцевальные

композиции.

Работа ведется определенными периодами – циклами. В течение месяца педагог разучивает с детьми материал одного из разделов. Первая неделя цикла отводится освоению новых знаний. Вторая – повторению пройденного материала с некоторыми усложнениями, дополнениями. Третья, четвертая – окончательному закреплению пройденного материала. Такой метод позволяет детям более последовательно и осмысленно вживаться в изучаемый материал. Но при этом ошибочно рассматривать отдельные разделы, как наиболее ответственные и главные, т.к. освоение программы зависит от общей суммы знаний и навыков.

Кроме основных разделов занятия включают в себя упражнения на развитие ориентирования в пространстве, ритмическую разминку на развитие групп мышц и подвижность суставов, вспомогательные и координирующие упражнения, упражнения с предметами, музыкально – подвижные игры, упражнения на импровизацию.

Занятие состоит из трех частей: (разучивание)

1. танцевальных движений
2. танцевальных комбинаций
3. танцевальных композиций). (75 минут)

Изучение программы начинается с несложных движений и заданий, затем расширяется, совершенствуется и обогащается в последующем.

На первом месяце обучения особое внимание уделяется постановке корпуса, рук, ног, головы. В течение всего второго месяца дети занимаются ритмикой, детскими бальными, доступными народными танцами и изучают элементы классического танца. В течение всего второго месяца используется материал первого месяца, он принимается за основу, дополняя его новыми знаниями. Весь материал подобран исходя из возрастных особенностей детей.

Апробация программы в течение 1 года в Шайковской школе №1 позволяет сделать вывод о целесообразности обучения по всем указанным выше разделам.

В основе данной программы лежат следующие принципы: принцип индивидуальности, принцип доступности, принцип интеграции.

Содержание учебного (тематического) плана начальной школы 1-4 классы

Сентябрь		
1		Тема: «Давайте знакомиться» Вводное занятие. Знакомство с детьми. Что такое танец. Приветствие. Основные правила поведения в танцевальном зале, правила техники безопасности.
2		Тема: «Я хочу танцевать» Разминка «Я танцую» (голова – ритмические покачивания, наклоны, полукруг; плечи, руки – поднимание, опускание плеч – вместе, по одному, круговые движения, сгибание, разгибание пальцев рук, движение кистями рук, сгибание – разгибание в локтевом суставе, упражнение «плечи, вверх и

		обратно» по очереди, корпус – наклоны вперед, в стороны, повороты. Ноги – движения стопами, поднятие на полу пальцы, приставные шаги, переменный шаг в сторону, прыжки – по VI, VI –II, прыжок в повороте.)
3		<p>Тема: «Медленный Вальс»</p> <p>Поклон мальчиков, поклон девочек, приставной шаг, балансе, шаг глиссад, покачивание, поворот в паре, кружения.</p> <p>Учимся слушать музыку «Вальса». Подниматься и опускаться на носочках под счет 1-2-3.</p>
4		<p>Тема: «Медленный Вальс. Продолжение»</p> <p>Повторить подъем на носочках под счет. Учиться подъему на носочках под музыку.</p>
Октябрь		
5		<p>Тема: «Маленький квадрат»</p> <p>Повторить подъем на носочках под счет и под музыку. Обучаем новое движение «Маленький квадратик». Шаг вперед с правой ноги, брашь, шаг в сторону с левой, подставляем правую ногу к левой, подставка.</p>
6		<p>Тема: «Вальс Дружбы»</p> <p>Правая нога у партнера шагает вперед, далее левая идет вперед, подставляем ногу с поворотом корпуса на 180 С. Далее левая нога идет назад, правая в сторону и подставляем левую ногу к правой.</p>
7		<p>Тема: «Танец Ча-Ча-Ча. Базовые движения»</p> <p>Шаг подставка шаг (шаг с носка, подставили правую ногу к левой, перенос веса, шаг на носок, пережат с носка на пятку)</p>
8		<p>Тема: «Funny Dance»</p> <p>Разминка (голова – повороты вправо, влево, наклоны к правому, левому плечу; плечи, руки – поочередное поднятие плеч вверх; движения кистями рук вверх вниз, сгибание – разгибание в локтевых суставах, вытягивание вверх– опускание вниз рук; корпус – повороты, наклоны в стороны, вперед, ноги –</p>

		поочередное поднимание пятки, приседания, приставные шаги в стороны, вперед - назад, поднимание колен вперед, в стороны, прыжки на двух ногах, ноги вместе – врозь)
9		<p>Тема: «Tilly Willy»</p> <p>Хлопки в ладоши – простые и ритмические. Положение рук: перед собой, вверху, внизу, справа и слева на уровне головы.</p>
Ноябрь		
10		<p>Тема: «Chao, Bambino»</p> <p>Повтор движения «Пружинка» - легкое приседание. Музыкальный размер 2/4. темп умеренный. Приседание на два такта, на один такт, два приседания на один такт. - «шаг, приставить, шаг, каблук». - подъем на полу пальцы. - повороты вправо, влево.</p>
11		<p>Тема: «Step»</p> <p>Разминка «Ах, вы, сени» (голова – повороты в стороны, наклоны в стороны, полукруг вперед. Плечи, руки – подъем и опускание плеч, движение плечами вперед, назад; поднимание и опускание рук по очереди, и вместе, движение рук вперед, назад, Корпус – наклоны вперед, в стороны, повороты назад. Ноги – поднимание на полу пальцы, поднимание колен, вытягивание прямых ног вперед в пол, выпады в стороны, вперед. Прыжки – на двух ногах, на одной, перескоки с одной ноги на другую. Бег на месте с высоким подниманием колен.)</p> <p>Положение рук на поясе, открывание рук во 2 позицию, закрывание на пояс. Вынос ноги на каблук вперед, в стороны без корпуса, с наклонами корпуса. Притопы одинарные, двойные, тройные. Полу присядка. Хлопушки в ладоши, по бедру. Кружения. «Прыжочки», «Прыжочки» с притопом. Ходы – простой с носка, «елочка», шаркающий шаг. Исполнение движений с одновременной работой рук.</p>
12		<p>Тема: «Академия танца»</p> <p>Танец «Джайв»</p> <p>Счет от 1-8. Базовое движение. Подъем на носки и выпрямление колен, далее колени сгибаем и опускаем</p>

		стопы на паркет.
13		Тема: «Семья» Учим движение «Шоссе». Шаг в сторону, подставка, колено наверх, шаг в сторону.
14		Тема: «До свидания, Осень» Разминка «Зарядка» (подъем на полу пальцы, приседания, наклоны, повороты туловища, махи согнутыми ногами, выпады –исполняются совместно с движениями рук, головы.)
Декабрь		
15		Тема: «Slow» Разминка «В зимнем парке» (голова – ритмические покачивания, наклоны, полукруг; плечи, руки – поднимание, опускание плеч – вместе, по одному, круговые движения, сгибание, разгибание пальцев рук, движение кистями рук, сгибание – разгибание в локтевом суставе, упражнение «плечи, вверх и обратно» по очереди, корпус – наклоны вперед, в стороны, повороты. Ноги – движения стопами, поднимание на полу пальцы, приставные шаги, переменный шаг в сторону, прыжки – по VI, VI –II, прыжок в повороте.)
16		Тема: «Back» Разминка «Зимние забавы» - (голова – повороты в стороны, наклоны в стороны, полукруг впереди. Плечи, руки – подъем и опускание плеч, движение плечами вперед, назад; поднимание и опускание рук по очереди и вместе, движение рук вперед, назад, движения имитирующие игру в снежки, «греем руки». Корпус – наклоны вперед, в стороны, повороты назад. Ноги – поднимание на полу пальцы, поднимание колен, вытягивание прямых ног вперед в пол, выпады в стороны, вперед. Прыжки – на двух ногах, на одной, перескоки с одной ноги на другую. Бег на месте с высоким подниманием колен.)
17		Тема: «Галоп» Шаг на полупальцах, приставные шаги, переменный шаг в сторону, подскоки, галоп, хлопки в разных

		ритмических рисунках, притопы.
18		Тема: «New York» Повтор всех разминок, игр и танцев (Slow Waltz, Samba, Cha-Cha-Cha, Jive).
Январь		
19		Тема: «Пружинка» Упражнение «Улыбнемся себе и другу»- наклоны корпуса вперед и в стороны с поворотом головы вправо и влево по VI, по II позиции ног. Повороты корпуса вправо, влево. Ноги - подъем на полу пальцы с полуприседанием, «пружинка», высокое поднимание колен вперед, в стороны.
20		Тема: «Jump» Прыжки – по VI позиции ног, VI – II позиции ног, Упражнение «Лыжник».
21		Тема: «BabyClub» Ритмические хлопки в ладоши. Тройные притопы. «Пружинка» с наклонами головы.
22		Тема: «Улыбнемся вместе» Движение «Баю - бай». Подскоки, приставные шаги с приседанием. Танцевальная композиция «В коробке с фломастерами».
Февраль		
23		Тема: «В здоровом теле, здоровый дух!» Партерная гимнастика Понятие «партер» и значение. Партерная гимнастика. Знакомство с элементами партерной гимнастики.
24		Тема: «Топающий галоп» Топающий шаг. Галоп. Подскоки. Положение рук на поясе, вперед, вверх, вниз. Хлопки, притопы. Хлопки, притопы в паре, кружения в паре. Выпад, выпад с соскоком.
25		Тема: «День танца» Танец-игра «Ку-чи-чи»

		Танцевальная композиция «Танец утят»
26		<p>Тема: «Работа корпусом»</p> <p>Разминка «Ку-ка-ре-ку» (голова – повороты в стороны, наклоны в стороны, полукруг впереди. Плечи, руки – подъем и опускание плеч, движение плечами вперед, назад; поднимание и опускание рук по очереди, и вместе, движение рук вперед, назад. Корпус – наклоны вперед, в стороны, повороты назад. Ноги – поднимание на полу пальцы, поднимание колен, вытягивание прямых ног вперед в пол. Прыжки – на двух ногах, на одной, перескоки с одной ноги на другую.)</p>
Март		
27		<p>Тема: «Лодочка»</p> <p>Шаг с ударом, кружение «лодочкой», галоп, подскоки. Хлопки, притопы.</p> <p>Танцевальная композиция «Тик так – тикают часы»</p> <p>Игра «Круг дружбы»</p>
28		<p>Тема: «Приглашение к танцу»</p> <p>Маршировка (шаг с носка, шаг на полу пальцах, приставной шаг вперед, галоп, подскоки, бег с высоким подниманием колен. Перестроения – круг, змейка, квадрат, колонна, полукруг, две колонны.)</p>
29		<p>Тема: «Веселая разминка»</p> <p>Разминка «Раз, два, три, четыре» (голова – ритмические покачивания, наклоны, полукруг; плечи, руки –поднимание, опускание плеч – вместе, по одному, круговые движения, сгибание, разгибание пальцев рук, движение кистями рук, сгибание – разгибание в локтевом суставе, упражнение «плечи, вверх и обратно» по очереди, корпус – наклоны вперед, в стороны, повороты.</p>
30		<p>Тема: «Капель»</p> <p>Повторение выученных танцев и игр: «Ку-ка-ре-ку, Солнышко, Разминка, Польшка, Гимнастика, Маршировка, Пружинка»</p>
31		<p>Тема: «Гимнастика»</p> <p>Партерная гимнастика («Солнышко», «Складочка», «Рыбка», «Русалочка», «Дощечка», «Сидит дед»)</p>

		Маршировка (шаг с носка, шаг на полу пальцах, приставной шаг вперед, пружинящий шаг, шаг марша, галоп, подскоки, бег с высоким подниманием колен. Перестроения - в рассыпную, шеренга, круг, в пары, круг в круге, в рассыпную.)
--	--	--

Апрель		
32		<p style="text-align: center;">Тема: «Работа с телом»</p> <p style="text-align: center;">Гимнастика (упражнения на растяжку мышц, укрепления мышц спины и живота, для улучшения выворотности ног, профилактики плоскостопия.)</p>
33		<p style="text-align: center;">Тема: «Топ-топ по паркету»</p> <p style="text-align: center;">Танцевальная азбука. Обучение детей танцевальной азбукой. Танцевальная разминка.</p>
34		<p style="text-align: center;">Тема: «Давайте потанцуем»</p> <p style="text-align: center;">Постановка корпуса. Положение рук на талии. VI, I свободная позиции ног. Танцевальный шаг с носка.</p>
35		<p style="text-align: center;">Тема: «Танцевальный шаг»</p> <p style="text-align: center;">Обучение детей танцевальному шагу с носка. Шаг с носка, хлопки, притопы, прыжки на двух ногах.</p>
Май		
37		<p style="text-align: center;">Тема: «День Победы!»</p> <p style="text-align: center;">Маршировка (шаг с носка, шаг на полу пальцах, шаг с высоким подниманием колен, приставные шаги в стороны, вперед, назад. Перестроения - круг, из большого в маленький круг и обратно, в колонны по 2)</p>
38		<p style="text-align: center;">Тема: «На старт, внимание, марш!»</p> <p style="text-align: center;">Гимнастика («Буратино», «Солнышко», «Бабочка», «Складочка»)</p>
39		<p style="text-align: center;">Тема: «Основные элементы»</p> <p style="text-align: center;">Разминка (голова - прямо, вверх-вниз; «уложить ушко» вправо и влево; повороты вправо и влево; упражнения «тик-так» – «уложить ушко» с задержкой в каждой стороне, с ритмическим рисунком.) Руки - поднять вперед на уровень грудной клетки, затем развести в стороны, поднять вверх и опустить вниз в исходное положение. В каждом положении кисти круговые</p>

		движения с раскрытыми пальцами и «кивание» - сгибание и разгибание кистей. Положение рук: на поясе и внизу.
40		Тема: «Работа руками» «Мельница» - круговые движения прямыми руками вперед и назад, двумя – поочередно и по одной Плечи - оба плеча поднять вверх и опустить, изображая «удивление». Поочередное поднятие плеч.

Содержание учебного (тематического) плана средней школы 5-8 классы

Сентябрь		
1		Тема: «Давайте знакомиться» Вводное занятие. Знакомство с детьми. Что такое танец. Приветствие. Основные правила поведения в танцевальном зале, правила техники безопасности.
2		Тема: «Я хочу танцевать» Разминка «Я танцую» (голова – ритмические покачивания, наклоны, полукруг; плечи, руки – поднимание, опускание плеч – вместе, по одному, круговые движения, сгибание, разгибание пальцев рук, движение кистями рук, сгибание – разгибание в локтевом суставе, упражнение «плечи, вверх и обратно» по очереди, корпус – наклоны вперед, в стороны, повороты. Ноги – движения стопами, поднимание на полу пальцы, приставные шаги, переменный шаг в сторону, прыжки – по VI, VI – II, прыжок в повороте.)
3		Тема: «Медленный Вальс» Поклон мальчиков, поклон девочек, приставной шаг, балансе, шаг глиссад, покачивание, поворот в паре, кружения. Учимся слушать музыку «Вальса». Подниматься и опускаться на носочках под счет 1-2-3.
4		Тема: «Медленный Вальс. Продолжение» Повторить подъем на носочках под счет. Учиться подъему на носочках под музыку.
Октябрь		

5		<p>Тема: «Маленький квадрат»</p> <p>Повторить подъем на носочках под счет и под музыку. Обучаем новое движение «Маленький квадратик». Шаг вперед с правой ноги, брешь, шаг в сторону с левой, подставляем правую ногу к левой, подставка.</p>
6		<p>Тема: «Вальс Дружбы»</p> <p>Правая нога у партнера шагает вперед, далее левая идет вперед, подставляем ногу с поворотом корпуса на 180 С. Далее левая нога идет назад, правая в сторону и подставляем левую ногу к правой.</p>
7		<p>Тема: «Танец Ча-Ча-Ча. Базовые движения»</p> <p>Шаг подставка шаг (шаг с носка, подставили правую ногу к левой, перенос веса, шаг на носок, перекат с носка на пятку)</p>
8		<p>Тема: «Медленный вальс. Правый поворот»</p> <p>Разминка (голова – повороты вправо, влево, наклоны к правому, левому плечу; плечи, руки – поочередное поднимание плеч вверх; движения кистями рук вверх вниз, сгибание – разгибание в локтевых суставах, вытягивание вверх– опускание вниз рук; корпус – повороты, наклоны в стороны, вперед, ноги – поочередное поднимание пятки, приседания, приставные шаги в стороны, вперед - назад, поднимание колен вперед, в стороны, прыжки на двух ногах, ноги вместе – врозь)</p>
9		<p>Тема: «Медленный вальс. Левый поворот»</p> <p>Хлопки в ладоши – простые и ритмические. Положение рук: перед собой, сверху, внизу, справа и слева на уровне головы.</p>
Ноябрь		
10		<p>Тема: «Самба. Основные движения»</p> <p>Повтор движения «Пружинка» - легкое приседание. Музыкальный размер 2/4. темп умеренный. Приседание на два такта, на один такт, два приседания на один такт.</p> <ul style="list-style-type: none"> - «шаг, приставить, шаг, каблук». - подъем на полу пальцы. - повороты вправо, влево.

11		<p>Тема: «Step by Step »</p> <p>Разминка (голова – повороты в стороны, наклоны в стороны, полукруг впереди. Плечи, руки – подъем и опускание плеч, движение плечами вперед, назад; поднимание и опускание рук по очереди, и вместе, движение рук вперед, назад, Корпус – наклоны вперед, в стороны, повороты назад. Ноги – поднимание на полу пальцы, поднимание колен, вытягивание прямых ног вперед в пол, выпады в стороны, вперед. Прыжки – на двух ногах, на одной, перескоки с одной ноги на другую. Бег на месте с высоким подниманием колен.)</p>
12		<p>Тема: Танец «Джайв»</p> <p>Счет от 1-8. Базовое движение. Подъем на носки и выпрямление колен, далее колени сгибаем и опускаем стопы на паркет.</p>
13		<p>Тема: «Джайв. Продолжение»</p> <p>Учим движение «Шоссе». Шаг в сторону, подставка, колено наверх, шаг в сторону.</p>
14		<p>Тема: «Step to step. Jive»</p> <p>Разминка «Зарядка» (подъем на полу пальцы, приседания, наклоны, повороты туловища, махи согнутыми ногами, выпады –исполняются совместно с движениями рук, головы.)</p> <p>Положение рук на поясе, открывание рук во 2 позицию, закрывание на пояс. Вынос ноги на каблук вперед, в стороны без корпуса, с наклонами корпуса. Притопы одинарные, двойные, тройные. Полу присядка. Хлопушки в ладоши, по бедру. Кружения. «Прыжочки», «Прыжочки» с притопом. Ходы – простой с носка, «елочка», шаркающий шаг. Исполнение движений с одновременной работой рук.</p>
Декабрь		
15		<p>Тема: «Ход на месте»</p> <p>Разминка (голова – ритмические покачивания, наклоны, полукруг; плечи, руки –поднимание, опускание плеч – вместе, по одному, круговые движения, сгибание, разгибание пальцев рук, движение кистями рук, сгибание – разгибание в локтевом суставе, упражнение «плечи, вверх и</p>

		обратно» по очереди, корпус – наклоны вперед, в стороны, повороты. Ноги – движения стопами, поднятие на полу пальцы, приставные шаги, переменный шаг в сторону, прыжки – по VI, VI –II, прыжок в повороте.)
16		<p>Тема: «Back step»</p> <p>Разминка «Зимние забавы» - (голова – повороты в стороны, наклоны в стороны, полукруг вперед. Плечи, руки – подъем и опускание плеч, движение плечами вперед, назад; поднятие и опускание рук по очереди и вместе, движение рук вперед, назад, движения имитирующие игру в снежки, «греем руки». Корпус – наклоны вперед, в стороны, повороты назад. Ноги – поднятие на полу пальцы, поднятие колен, вытягивание прямых ног вперед в пол, выпады в стороны, вперед. Прыжки – на двух ногах, на одной, перескоки с одной ноги на другую. Бег на месте с высоким поднятием колен.)</p>
17		<p>Тема: «Галоп»</p> <p>Шаг на полупальцах, приставные шаги, переменный шаг в сторону, подскоки, галоп, хлопки в разных ритмических рисунках, притопы.</p>
18		<p>Тема: «Repeat dance»</p> <p>Повтор всех разминок, игр и движений в танцах (Slow Waltz, Samba, Cha-Cha-Cha, Jive).</p>
Январь		
19		<p>Тема: «Пружинка»</p> <p>Упражнение «Улыбнемся себе и другу»- наклоны корпуса вперед и в стороны с поворотом головы вправо и влево по VI, по II позиции ног. Повороты корпуса вправо, влево. Ноги - подъем на полу пальцы с полуприседанием, «пружинка», высокое поднятие колен вперед, в стороны.</p>
20		<p>Тема: «Основы танцев»</p> <p>Прыжки – по VI позиции ног, VI – II позиции ног, Упражнение «Лыжник».</p>
21		Тема: «Проработка темпа»

		Ритмические хлопки в ладоши. Тройные притопы. «Пружинка» с наклонами головы.
22		Тема: «Работа в парах» Движение «Степ брашь». Подскоки, приставные шаги с приседанием. Танцевальная композиция «Вальса».
Февраль		
23		Тема: «Гимнастика тела» Партерная гимнастика Понятие «партер» и значение. Партерная гимнастика. Знакомство с элементами партерной гимнастики.
24		Тема: «Топающий галоп» Топающий шаг. Галоп. Подскоки. Положение рук на поясе, вперед, вверх, вниз. Хлопки, притопы. Хлопки, притопы в паре, кружения в паре. Выпад, выпад с соскоком.
25		Тема: «Ход на месте. ЧА-ЧА» Танец-игра Cha-cha-cha Танцевальная композиция «Основной шаг+Нью-Йорк»
26		Тема: «Работа корпусом. Тайм степ» Разминка «Корпус» (голова – повороты в стороны, наклоны в стороны, полукруг впереди. Плечи, руки – подъем и опускание плеч, движение плечами вперед, назад; поднимание и опускание рук по очереди, и вместе, движение рук вперед, назад. Корпус – наклоны вперед, в стороны, повороты назад. Ноги – поднимание на полу пальцы, поднимание колен, вытягивание прямых ног вперед в пол. Прыжки – на двух ногах, на одной, перескоки с одной ноги на другую.)
Март		
27		Тема: «Ронд» Шаг с ударом, кружение «лодочкой». Хлопки, притопы. Шаг правой ногой, левой проходит полукруг.
28		Тема: «Приглашение к танцу» Маршировка (шаг с носка, шаг на полу пальцах, приставной шаг вперед, галоп, подскоки, бег с

		высоким подниманием колен. Перестроения – круг, змейка, квадрат, колонна, полукруг, две колонны.)
30		<p>Тема: «Виск»</p> <p>Разминка «Раз, два, три, четыре» (голова – ритмические покачивания, наклоны, полукруг; плечи, руки –поднимание, опускание плеч – вместе, по одному, круговые движения, сгибание, разгибание пальцев рук, движение кистями рук, сгибание – разгибание в локтевом суставе, упражнение «плечи, вверх и обратно» по очереди, корпус – наклоны вперед, в стороны, повороты.</p>
31		<p>Тема: «Стандарт»</p> <p>Повторение выученных танцев-Вальс, Венский вальс.</p>
32		<p>Тема: «Маршировка»</p> <p>Маршировка (шаг с носка, шаг на полу пальцах, приставной шаг вперед, пружинящий шаг, шаг марша, галоп, подскоки, бег с высоким подниманием колен. Перестроения - в рассыпную, шеренга, круг, в пары, круг в круге, в рассыпную.)</p>

Апрель		
33		<p>Тема: «Растяжка»</p> <p>Гимнастика (упражнения на растяжку мышц, укрепления мышц спины и живота, для улучшения выворотности ног, профилактики плоскостопия.)</p>
34		<p>Тема: «Шаг по паркету»</p> <p>Танцевальная азбука. Обучение танцевальной азбукой. Танцевальная разминка.</p>
35		<p>Тема: «Давайте потанцуем»</p> <p>Постановка корпуса. Положение рук на талии. VI, I свободная позиции ног. Танцевальный шаг с носка.</p>
36		<p>Тема: «Танцевальный шаг»</p> <p>Обучение детей танцевальному шагу с носка. Шаг с носка, хлопки, притопы, прыжки на двух ногах.</p>
Май		
37		<p>Тема: «Новые элементы»</p>

		Маршировка (шаг с носка, перестроения – круг, из большого в маленький круг и обратно, колонна, круг.)
38		<p>Тема: «Марш»</p> <p>Маршировка (шаг с носка, шаг на полу пальцах, шаг с высоким подниманием колен, приставные шаги в стороны, вперед, назад. Перестроения - круг, из большого в маленький круг и обратно, в колонны по 2)</p>
39		<p>Тема: «Румба»</p> <p>Разучивание нового танца.</p>
40		<p>Тема: «Работа руками»</p> <p>Разминка (голова - прямо, вверх-вниз; «уложить ушко» вправо и влево; повороты вправо и влево; упражнения «тик-так» – «уложить ушко» с задержкой в каждой стороне, с ритмическим рисунком.) Руки - поднять вперед на уровень грудной клетки, затем развести в стороны, поднять вверх и опустить вниз в исходное положение. В каждом положении кисти круговые движения с раскрытыми пальцами и «кивание» - сгибание и разгибание кистей. Положение рук: на поясе и внизу.</p>

Содержание учебного (тематического) плана старшей школы 9-11 классы Сентябрь

Сентябрь		
1		<p>Тема: «Давайте знакомиться»</p> <p>Вводное занятие. Знакомство с детьми. Что такое танец. Приветствие. Основные правила поведения в танцевальном зале, правила техники безопасности.</p>
2		<p>Тема: «Я хочу танцевать»</p> <p>Разминка «Я танцую» (голова – ритмические покачивания, наклоны, полукруг; плечи, руки – поднимание, опускание плеч – вместе, по одному, круговые движения, сгибание, разгибание пальцев рук, движение кистями рук, сгибание – разгибание в локтевом суставе, упражнение «плечи, вверх и обратно» по очереди, корпус – наклоны вперед, в стороны, повороты. Ноги – движения стопами, поднимание на полу пальцы, приставные шаги,</p>

		переменный шаг в сторону, прыжки – по VI, VI –II, прыжок в повороте.)
3		<p>Тема: «Медленный Вальс»</p> <p>Поклон мальчиков, поклон девочек, приставной шаг, баланс, шаг глиссад, покачивание, поворот в паре, кружения.</p> <p>Учимся слушать музыку «Вальса». Подниматься и опускаться на носочках под счет 1-2-3.</p>
4		<p>Тема: «Медленный Вальс. Продолжение»</p> <p>Повторить подъем на носочках под счет. Учиться подъему на носочках под музыку.</p>
Октябрь		
5		<p>Тема: «Маленький квадрат»</p> <p>Повторить подъем на носочках под счет и под музыку. Обучаем новое движение «Маленький квадратик». Шаг вперед с правой ноги, брашь, шаг в сторону с левой, подставляем правую ногу к левой, подставка.</p>
6		<p>Тема: «Вальс Дружбы»</p> <p>Правая нога у партнера шагает вперед, далее левая идет вперед, подставляем ногу с поворотом корпуса на 180 С. Далее левая нога идет назад, правая в сторону и подставляем левую ногу к правой.</p>
7		<p>Тема: «Танец Ча-Ча-Ча. Базовые движения»</p> <p>Шаг подставка шаг (шаг с носка, подставили правую ногу к левой, перенос веса, шаг на носок, перекаат с носка на пятку)</p>
8		<p>Тема: «Пилле»</p> <p>Разминка (голова – повороты вправо, влево, наклоны к правому, левому плечу; плечи, руки – поочередное поднятие плеч вверх; движения кистями рук вверх вниз, сгибание – разгибание в локтевых суставах, вытягивание вверх– опускание вниз рук; корпус – повороты, наклоны в стороны, вперед, ноги – поочередное поднятие пятки, приседания, приставные шаги в стороны, вперед - назад, поднятие колен вперед, в стороны, прыжки на двух</p>

		ногах, ноги вместе – врозь)
9		<p>Тема: «Джаз хенд»</p> <p>Разогрев</p> <p>Позиции ног:</p> <ul style="list-style-type: none"> - параллельные позиции ног (I, II, IV, V); - аут-позиции (выворотные позиции ног) (I, II, IV, V); - ин-позиции (завернутые позиции ног) (I, II). <p>Позиции и положения рук:</p> <ul style="list-style-type: none"> - подготовительное положение; - 1-я, II-я, III-я; - положение кисти «флекс»; - «джаз-хенд»; - пресс-позиция; - промежуточные позиции рук.
Ноябрь		
10		<p>Тема: «Chao»</p> <p>Повтор движения «Пружинка» - легкое приседание. Музыкальный размер 2/4. темп умеренный. Приседание на два такта, на один такт, два приседания на один такт.</p> <ul style="list-style-type: none"> - «шаг, приставить, шаг, каблук». - подъем на полу пальцы. - повороты вправо, влево.
11		<p>Тема: «Step»</p> <p>Разминка (голова – повороты в стороны, наклоны в стороны, полукруг впереди. Плечи, руки – подъем и опускание плеч, движение плечами вперед, назад; поднимание и опускание рук по очереди, и вместе, движение рук вперед, назад.</p>
12		<p>Тема: Танец «Джайв»</p> <p>Счет от 1-8. Базовое движение. Подъем на носки и выпрямление колен, далее колени сгибаем и опускаем стопы на паркет.</p> <p>Plie (у палки и на середине):</p> <ul style="list-style-type: none"> - по параллельным позициям; - по выворотным позициям. <p>Battement tendu, battement tendujete (у палки и на середине):</p> <ul style="list-style-type: none"> - по параллельным позициям. <p>Rond de jambe par terre endehorseten dedans (упалкии на середине).</p>

		<p>Элементарные акробатические элементы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выход на большой мостик из положения стоя; - стойка на лопатках «березка»; - кувырки вперед, назад; - перекаты. <p>2. Изоляция</p> <p>Виды движений и техника исполнения по центрам:</p> <p>Голова и шея:</p> <ul style="list-style-type: none"> - наклоны; - повороты. <p>Плечевой пояс:</p> <ul style="list-style-type: none"> - подъем и опускание.
13		<p style="text-align: center;">Тема: «Джайв»</p> <p>Учим движение «Шоссе». Шаг в сторону, подставка, колено наверх, шаг в сторону.</p>
14		<p style="text-align: center;">Тема: «Step by step»</p> <p>Разминка «Зарядка» (подъем на полу пальцы, приседания, наклоны, повороты туловища, махи согнутыми ногами, выпады –исполняются совместно с движениями рук, головы.)</p> <p>Положение рук на поясе, открывание рук во 2 позицию, закрывание на пояс. Вынос ноги на каблук вперед, в стороны без корпуса, с наклонами корпуса. Притопы одинарные, двойные, тройные. Полу присядка. Хлопушки в ладоши, по бедру. Кружения. «Прыжочки», «Прыжочки» с притопом. Ходы – простой с носка, «елочка», шаркающий шаг. Исполнение движений с одновременной работой рук.</p>
Декабрь		
15		<p style="text-align: center;">Тема: «Slow»</p> <p>Разминка «В зимнем парке» (голова – ритмические покачивания, наклоны, полукруг; плечи, руки – поднимание, опускание плеч – вместе, по одному, круговые движения, сгибание, разгибание пальцев рук, движение кистями рук, сгибание – разгибание в локтевом суставе, упражнение «плечи, вверх и обратно» по очереди, корпус – наклоны вперед, в стороны, повороты. Ноги – движения стопами, поднимание на полу пальцы, приставные шаги, переменный шаг в сторону, прыжки – по VI, VI –II, прыжок в повороте.)</p>

16		<p style="text-align: center;">Тема: «Back»</p> <p>Разминка «Зимние забавы» - (голова – повороты в стороны, наклоны в стороны, полукруг впереди. Плечи, руки – подъем и опускание плеч, движение плечами вперед, назад; поднимание и опускание рук по очереди и вместе, движение рук вперед, назад, движения имитирующие игру в снежки, «греем руки». Корпус – наклоны вперед, в стороны, повороты назад. Ноги – поднимание на полу пальцы, поднимание колен, вытягивание прямых ног вперед в пол, выпады в стороны, вперед. Прыжки – на двух ногах, на одной, перескоки с одной ноги на другую. Бег на месте с высоким подниманием колен.)</p>
17		<p style="text-align: center;">Тема: «Flex»</p> <p>Шаг на полупальцах, приставные шаги, переменный шаг в сторону, подскоки, галоп, хлопки в разных ритмических рисунках, притопы.</p> <p>Партер. Проработка на полу положений ног – flex, point Проработка на полу положений корпуса: contraction, release 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</p>
18		<p style="text-align: center;">Тема: «Repeat dance»</p> <p>Повтор всех разминок, игр и танцев (Slow Waltz, Samba, Cha-Cha-Cha, Jive).</p> <p>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</p>
Январь		
19		<p style="text-align: center;">Тема: «Stretch»</p> <p>Фиксируемые наклоны торса к ногам в положении сидя Упражнения stretch-характера в положении лежа Упражнения stretch-характера в положении сидя</p>

		Дыхательная гимнастика с использованием contraction, release
20		<p>Тема: «Кросс Шоссе»</p> <p>Прыжки – по VI позиции ног, VI – II позиции ног, Упражнение «Лыжник».</p> <p>Адажио</p> <p>Виды движений ног:</p> <p>Battementfondu.</p> <p>Кросс Шоссе</p> <p>Па-де-ша</p>
21		<p>Тема: «Проработка темпа»</p> <p>Ритмические хлопки в ладоши. Тройные притопы. «Пружинка» с наклонами головы.</p>
22		<p>Тема: «Работа в парах»</p> <p>Движение «Баю - бай». Подскоки, приставные шаги с приседанием.</p> <p>Танцевальная композиция «Вальса».</p>
Февраль		
23		<p>Тема: «Гимнастика тела»</p> <p>Партерная гимнастика Понятие «партер» и значение. Партерная гимнастика. Знакомство с элементами партерной гимнастики.</p>
24		<p>Тема: «Комбинация или импровизация»</p> <p>Основы импровизации. Упражнения из тренинга актерского мастерства на освобождение от мышечного напряжения и телесного зажима («ртуть», «огонь-лед», «пластилиновые куклы», «марионетки», «спагетти»).</p> <p>Элементарные комбинации на основе изученных движений.</p>
25		<p>Тема: «Ход на месте»</p> <p>Танец-игра Cha-cha-cha«»</p> <p>Танцевальная композиция «Основной шаг+Нью-Йорк»</p>
26		<p>Тема: «Работа корпусом»</p> <p>Разминка «Корпус» (голова – повороты в стороны, наклоны в стороны, полукруг вперед. Плечи, руки – подъем и опускание плеч, движение плечами вперед, назад; поднимание и опускание рук по очереди, и вместе, движение рук вперед, назад. Корпус – наклоны вперед, в стороны, повороты назад. Ноги –</p>

		поднимание на полу пальцы, поднимание колен, вытягивание прямых ног вперед в пол. Прыжки – на двух ногах, на одной, перескоки с одной ноги на другую.)
Март		
27		<p style="text-align: center;">Тема: «Гимнастика»</p> <p>Маршировка (шаг с носка, шаг на полу пальцах, приставной шаг вперед, пружинящий шаг, шаг марша, галоп, подскоки, бег с высоким подниманием колен. Перестроения - в рассыпную, шеренга, круг, в пары, круг в круге, в рассыпную.)</p>
28		<p style="text-align: center;">Тема: «Ронд»</p> <p>Шаг с ударом, кружение «лодочкой», галоп, подскоки. Хлопки, притопы. Танцевальная композиция «Тик так – тикают часы» Игра «Круг дружбы»</p>
29		<p style="text-align: center;">Тема: «Приглашение к танцу»</p> <p>Обучение эстетики приглашения к танцу.</p>
30		<p style="text-align: center;">Тема: «Вальс»</p> <p>Повторение движений Вальса.</p>
31		<p style="text-align: center;">Тема: «Стандарт»</p> <p>Повторение выученных танцев-Медленный Вальс, Венский вальс.</p>
Апрель		
32		<p style="text-align: center;">Тема: «Гимнастика»</p> <p>Гимнастика (упражнения на растяжку мышц, укрепления мышц спины и живота, для улучшения выворотности ног, профилактики плоскостопия.)</p>
33		<p style="text-align: center;">Тема: «Шаг по паркету»</p> <p>Танцевальная азбука. Обучение танцевальной азбукой. Танцевальная разминка.</p>

34		<p>Тема: «Давайте потанцуем»</p> <p>Постановка корпуса. Положение рук на талии. VI, I свободная позиции ног. Танцевальный шаг с носка.</p>
35		<p>Тема: «Танцевальный шаг»</p> <p>Обучение детей танцевальному шагу с носка. Шаг с носка, хлопки, притопы, прыжки на двух ногах.</p>
Май		
36		<p>Тема: «Пружинки»</p> <p>Маршировка (шаг с носка, перестроения – круг, из большого в маленький круг и обратно, колонна, круг.)</p>
37		<p>Тема: «Марш!»</p> <p>Маршировка (шаг с носка, шаг на полу пальцах, шаг с высоким подниманием колен, приставные шаги в стороны, вперед, назад. Перестроения - круг, из большого в маленький круг и обратно, в колонны по 2)</p>
38		<p>Тема: «Танго»</p> <p>Разучивание нового танца.</p>
39		<p>Тема: «Джаз»</p> <p>demi- plie через releve, grandplie и roll назад (скручивание корпуса)</p> <p>battementjeles контракцией, через releve</p> <p>rondejambeparterre с контракцией и перегибом корпуса</p> <p>adajio через releve с контракцией, ecartee вперед и назад</p> <p>grandbattement – через battement. tendu. Через releve (с согнутым коленом)</p> <p>хип-хоп</p> <p>Slide - скольжение</p> <p>bodi – перекат, вращение</p> <p>goolwalk – отличная прогулка</p> <p>pushawaymove - отталкивание</p> <p>peek – a boo – взгляд украдкой</p> <p>hand against wall- рукавдоль</p>

Формы аттестации и оценочные материалы
Формы аттестации (контроля)

Для своевременной корректировки программы необходимо оценивать уровень развития детей, а потому применяются соответствующие формы отслеживания образовательных результатов.

Вводный контроль – беседа, диагностические задания с целью выявления начального уровня развития ребенка. Диагностика проводится индивидуально.

Текущий контроль проводится по итогам каждой темы в форме наблюдения, опроса, игровых упражнений, дидактических игр и повтора выученных танцев.

Итоговый контроль проводим по итогам выполнения программы (итоговое занятие), в форме игровых упражнений и танцев.

Оценочные материалы

Цель диагностики: выявление уровня освоения программы ребенком.

Метод диагностики: наблюдение за детьми в процессе движения под музыку в условиях выполнения обычных и специально подобранных заданий. При определении уровня развития ребенка, за основу взяты следующие программные задачи:

- *Чувство музыкального ритма.*

способность воспринимать и передавать разные ритмические рисунки, основными средствами выразительности изменять движения в соответствии с музыкальными фразами. Темпом и ритмом. Оценивается соответствие исполнения движений музыке.

- *Эмоциональная отзывчивость.*

выразительность мимики и пантомимики, умение передавать в позе, жестах разнообразную гамму чувств, исходя из музыки и содержания композиции.

- *Танцевальное творчество.*

Способность правильно и «музыкально» исполнять танцевальные движения, комбинации, умение импровизировать под знакомую и незнакомую музыку на основе освоенных на занятиях движений, а также придумывать собственные оригинальные «па».

Комплексная оценка:

1 - 1,7 низкий уровень. (Требуется корректирующая работа педагога)

1,8 – 2, 5 средний уровень .

2,6 – 3 высокий уровень.

Чувство музыкального ритма.

Начало года	Конец года
<p style="text-align: center;"><i>1. Хлопки под музыку.</i></p> <p>3 балла – самостоятельно выполняет хлопки под музыку.</p> <p>2 балла – выполняет хлопки под музыку с небольшими неточностями.</p> <p>1 балл – Хлопает под музыку с помощью педагога.</p> <p>0 баллов – не может хлопать под музыку.</p>	<p style="text-align: center;"><i>1. Выделить хлопками сильные доли в музыке.</i></p> <p>3 балла – самостоятельно выделяет сильные доли в музыке.</p> <p>2 балла – выделяет сильные доли в музыке с небольшими неточностями.</p> <p>1 балл – выделяет сильные доли в музыке с помощью педагога.</p> <p>0 баллов – не может выделить сильные доли в музыке.</p>
<p style="text-align: center;"><i>2. Смена движений со сменой частей музыки.</i></p> <p>3 балла – самостоятельно меняет движение со сменой частей музыки.</p> <p>2 балла – меняет движение со сменой частей музыки с небольшими неточностями.</p> <p>1 балл – меняет движение со сменой частей музыки при помощи педагога.</p> <p>0 баллов – не слышит части музыки.</p>	<p style="text-align: center;"><i>2. Прохлопать ритмический рисунок под музыку.</i></p> <p>3 балла – самостоятельно выполняет хлопки под музыку.</p> <p>2 балла – выполняет хлопки под музыку с небольшими неточностями.</p> <p>1 балл – Хлопает под музыку с помощью педагога.</p> <p>0 баллов – не может хлопать под музыку.</p>
	<p style="text-align: center;"><i>3. При помощи движений выделить смену частей музыки.</i></p> <p>3 балла – самостоятельно меняет движение со сменой частей музыки.</p> <p>2 балла – меняет движение со сменой частей музыки с небольшими неточностями.</p> <p>1 балл – меняет движение со сменой частей музыки при помощи педагога.</p> <p>0 баллов – не слышит части музыки.</p>

Эмоциональная отзывчивость.

Начало года	Конец года
<p>1. <i>Упражнение «О чем рассказывает музыка».</i></p> <p>3 балла – выразительно передает заданные образы.</p> <p>2 балла – не очень выразительно передает заданные образы.</p> <p>1 балл – передает заданный образ при помощи педагога.</p> <p>0 баллов – не может передать заданные образы.</p>	<p>1. <i>Упражнение «Листок».</i></p> <p>3 балла – выразительно передает заданный образ.</p> <p>2 балла – не очень выразительно передает заданный образ.</p> <p>1 балл – передает заданный образ при помощи педагога.</p> <p>0 баллов – не может передать заданный образ.</p>
<p>2. <i>Упражнение «Птичий двор».</i></p> <p>3 балла – выразительно передает заданный образ.</p> <p>2 балла – не очень выразительно передает заданный образ.</p> <p>1 балл – передает заданный образ при помощи педагога.</p> <p>0 баллов – не может передать заданный образ.</p>	<p>3. <i>Упражнение «В гостях у сказки».</i></p> <p>3 балла – выразительно передает заданные образы.</p> <p>2 балла – не очень выразительно передает заданные образы.</p> <p>1 балл – передает заданный образ при помощи педагога.</p> <p>0 баллов – не может передать заданные образы.</p>

Танцевальное творчество.

Начало года.	Конец года.
<p>1. <i>Повторить за педагогом танцевальные движения.</i></p> <p>3 балла – правильно и «музыкально» исполняет танцевальные движения.</p> <p>2 балла – «музыкально» исполняет танцевальные движения, допуская небольшие неточности.</p> <p>1 балл – исполняет танцевальные движения, допуская значительные неточности.</p>	<p>1. <i>Исполнить танцевальную комбинацию.</i></p> <p>3 балла – правильно и «музыкально» исполняет танцевальную комбинацию.</p> <p>2 балла – «музыкально» исполняет танцевальную комбинацию, допуская небольшие неточности.</p> <p>1 балл – исполняет, танцевальную комбинацию при помощи педагога.</p> <p>0 баллов – не может выполнить</p>

0 баллов – не может выполнить танцевальные движения.	танцевальную комбинацию.
	<p>2. <i>Выбрать движения согласно музыкальному материалу.</i></p> <p>3 балла – правильно выбирает движения.</p> <p>2 балла – выбирает движения, допуская небольшие неточности.</p> <p>1 балл – выбирает движения при помощи педагога.</p> <p>0 баллов – не может выбрать движения.</p>

	<p>3. <i>Придумать танцевальную комбинацию на заданную музыку.</i></p> <p>3 балла – легко придумывает комбинацию, не путает стили музыки.</p> <p>2 балла – придумывает комбинацию, но иногда требуется подсказка педагога.</p> <p>1 балл – затрудняется в придумывании танцевальной комбинации.</p> <p>0 баллов – не может придумать комбинацию.</p>
--	--

Организационно-педагогические условия реализации программы

Мультимедийные средства	Музыкальный центр, ноутбук, колонки, шнур AUX.
Методические пособия	<p>1.Е.В. Горшкова «Учебно-методическое пособие О говорящих движениях и чудесных превращениях»;</p> <p>2.Гусев Г.П.: Методика преподавания народного танца. Танцевальные движения и комбинации на середине зала. - М.: Владос, 2003;</p> <p>3.Климов А.А.: Основы русского народного танца. - М.: МГУКИ, 2004;</p> <p>4.Алекс Мур. Пересмотренная техника европейских танцев. Перевод</p>

	Ю.Пин; 5.Уолтер Лайред. Техника латинских танцев; 6.Guy Howard. Technique of Ballroom Dancing; 7.Учебная литература (фигуры).
Инструменты и материалы	Светлый , просторный зал; Зеркальная стена; Специальная тренировочная одежда и обувь.

Методическое обеспечение программы

С первых минут занятий очень важно заинтересовать детей, вызвать у них желание заниматься. Для этого нужно тщательно продумать методические приемы, которые помогут решить поставленные задачи.

Прежде, чем заставить ребенка танцевать, нужно научить его красиво и осознанно двигаться под музыку, научить связывать музыку с движением. Для этого в занятия нужно включать простые, интересные упражнения, не вызывающие особых затруднений для их восприятия и исполнения. Движения показывает педагог. Надо следить, чтобы дети не повторяли сразу за педагогом, а внимательно следили за его исполнением. Обучение движению начинается с его названия, показа, объяснения техники. Это необходимо для создания зрительного образа и последующего осмысления движений. Все новые движения необходимо изучать в «чистом» виде. Если движение трудное и достичь его правильного исполнения сразу нельзя, то изучают сначала элементы, подготовительные упражнения. Систематическое повторение одного упражнения значительное число раз позволит добиться лучшей техники исполнения. Но нужно помнить, что нельзя долго задерживать внимание детей на одном упражнении, занятие не должно быть моторным. Нужно разнообразить задания, чтобы они всегда оставались занимательными для воспитанников. Для обучения танцам детей школьного возраста необходимо использовать игру. «Дети должны жить в мире красоты, игры, сказки, музыки, фантазии, творчества», – писал Сухомлинский. Речь идет не о применении игры как средства разрядки и отдыха, а о

необходимости пронизать занятие игровым началом, сделать игру его органическим компонентом.

Игра должна быть средством достижения намеченной педагогической цели, требовать для своего осуществления волевых усилий, упорного труда. Тогда игра будет способом обучения воспитанника умению трудиться, и при этом даже рутинная, скучная для детей работа покажется интересной.

Кроме танцевальных элементов на занятиях кружка дети знакомятся с различными упражнениями связанные с отчетом ритма, что дает ребенку возможность безошибочно начать движение на указанную долю музыкального такта и развивает чувство музыкального ритма. Одним из самых слабых мест в исполнительской практике является невыразительность лица, поэтому с первого занятия нужно обращать внимание детей на активность мышц лица.

И поэтому для развития у детей выразительности, артистичности, фантазии следует включать в занятия музыкальные этюды и игры. Целесообразно включать в занятие импровизацию. В качестве музыкального оформления лучше выбирать доступные для восприятия детей произведения. Они должны быть разнообразными и качественными. Музыка подбирается к каждой части занятия, определяется ее структура, темп, ритмический рисунок, характер.

На протяжении всех занятий, особенно на их начальном этапах, очень важно следить за формированием правильной осанки детей. С этой целью рекомендуются задания на укрепление мышц спины.

Успешное решение поставленных задач на занятиях хореографией в школьном учреждении возможно только при использовании педагогических принципов:

- принцип доступности и индивидуальности (учет возрастных особенностей, возможностей ребенка, индивидуальный подход к каждому участнику кружка.)
- принцип постепенного повышения требований (выполнение ребенком все более трудных, новых заданий, постепенное увеличение объема и интенсивности нагрузок.)
- принцип систематичности (непрерывность, регулярность занятий.)
- игровой принцип (занятие строится на игре.)

- принцип сознательности, активности (сознательное, заинтересованное отношение ребенка к своим действиям.)
- принцип повторяемости материала (повторение вырабатываемых двигательных навыков.)
- принцип наглядности (практический показ движений.)

Ведущими методами обучения детей танцам являются:

- наглядная демонстрация формируемых навыков (практический показ);
- объяснение методики исполнения движения;

Таким образом, основные методы, применяемые при обучении:

- качественный показ;
- словесное (образное) объяснение;
- повторение.

Итогом занятий является танец. Танец, поставленный на основе выученных движений, помогает развить танцевальность. Преодолевая технические трудности, дети приобретают свободу сценического поведения, проявляют свою индивидуальность.

Библиография

1. Буренина А. И. Ритмическая мозаика 3: (Программа по ритмической пластике для детей младшего школьного возраста). — Издание переработанное и дополненное в соответствии с ФГТ— **СПб.: ЛОИРО, 2012.** - 220 с.
Дополнение:
2. Суворова Т.И. «Танцевальная ритмика для детей» методическое пособие.
3. Сухотин А.С. / Ритм и алгоритм/ М.: Знание, 2003г.
4. Шкурко Т.А. /Танец как средство диагностики и коррекции отношений в группе/ - Р.Д.: Университет 2002г.
5. Шкурко Т.А. Танец на языке вдохновения// Р.Д.: Университет, 2000г.
6. Юрий Григорьевич- крупнейший хореограф наших дней. Москва. Издательство «Планета»,2010
7. Уральская В.И. Выразительные средства современного хореографического искусства. В кн.: Вопросы воспитания балетмейстеров в театральном ВУЗе. – М., 2010.

8. Ягодинская В. Ритм, ритм, ритм! – М., 1985

9. Никитин В.Ю. Композиция урока и методика преподавания Модерн-Джаз Танца. – М.: Издательский дом «Один из лучших», 2006.

10. Интернет ресурсы:

1) <https://vse-kursy.com/read/279-uroki-tancev-onlain-dlya-nachinayuschih.html>

2) <https://dancedb.ru/modern-dance/article/legkie-dvizhenija-dlja-tanca/>

